

CLARINS

Extra-Firming

La firmeza de tu piel, resalta tu belleza.

EL PLUS CLARINS

La firmeza de la piel ha sido siempre una prioridad en la investigación de los Laboratorios Clarins, Las 3 fórmulas de Extra-Firming combinan 18 extractos de plantas con firmeza, regeneración y poder antiarrugas.



Chine former to a minute of the Websile control. The many care of the last part - All (Almiros).

85%

DE LAS MUJERES NOTARON SU PIEL MÁS FIRME.*

NUEVO

Extra-Firming Phyto-Serum

Un doble efecto tensor: inmediato y visible día tras día, para una piel más joven y más firme gracias a los extractos de: agave azul, quínoa y altramuz blanco. NUEVO

Extra-Firming Yeux

Una acción antiarrugas reforzada para el contorno de ojos. Las líneas de expresión visiblemente difuminadas y la mirada más iluminada, libre de bolsas y ojeras.

CLARINS.MX

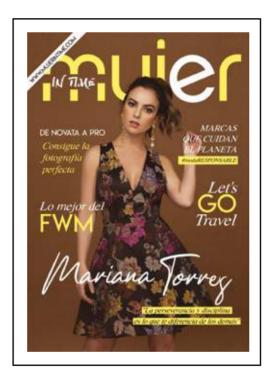


Visita nuestro mostrador Clarins y recibe un Mini Facial de Cortesia en Sears La Victoria Plaza Puerta La Victoria, Querétaro Av. Constituyentes N°40 Col. Mercurio, Querétaro.

Test de satisfacción - Estra-Firming Jour

Descarga la versión digital

WWW.MUJERINTIME.COM





Y ENGUÉNTRANOS SIEMPRE EN:

SEARS Puerta Victoria (Querétaro)
Megacable (Querétaro)
Antea (Querétaro)
Up Town (Querétaro)
Altacia (León)
Plaza Mayor (León)
Galerías Guadalajara (Guadalajara)
Oliva y Limón (Guadalajara)
Beauty District (Guadalajara)
Audi Patria (Guadalajara)

(442) 223 28 58

contacto@dcmedia.com.mx

DIRECTORA GENERAL CYNTHIA DÍAZ

EDITOR EN JEFE GRECIA NAVARRETE

DIRECCIÓN DE ARTE ANDREA CHÁVEZ

DIRECCIÓN COMERCIAL CLAUDIA HOLMES

GERENTE ADMINISTRATIVO
LETICIA DOMINGUEZ

MARKETING DANIELA GALÁN

ASISTENTE DE MKT SALMA CASTILLO

GERENTE COMERCIAL BAJÍO CINTHYA LÓPEZ

> MEDIOS LAURA MORA ITZEL VÁSQUEZ







CADILLAC XT4

www.cadillacgrupousa.com.mx Tel. (442) 216 16 54 Av. Constituyentes Poniente No. 191, Col. Casa Blanca. Querétaro, Qro. C.P. 76030





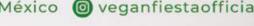


festival de sabores

GUADALAJARA

www.veganfiestamexico.com







Av. Vallarta 1305, Colonia Americana, Guadalajara, Jal.



LIFESTYLE IN TIME ADN

Las amigas también te ROMPEN EL CORAZIN

Muchas personas han sufrido por un tener el corazón roto, la razón: Un ex amor. Pero nadie habla de cuando una amiga es la causante de ello.

Y es que una decepción así, puede llegar a doler mucho más que perder a una pareja. Probablemente porque tenían años de conocerse, se contaban secretos, eran inseparables y compartieron muchos momentos de felicidad y diversión. Festejaban cumpleaños juntas, se prestaban ropa y se apoyaban mutuamente. Así como te imaginas un futuro con tu novio o pareja, también lo haces con tu mejor amiga y desafortunadamente, tienes grandes expectativas; se forjan grandes lazos de unión y con ello, algo más fuerte llamado "hermandad".

Cuando resulta que las cosas no pasan como "se tenía pensando" o simplemente, tu "amiga" no era tan amiga como pensabas y esa unión que creías indestructible se rompe, indudablemente te sientes traicionada, ¿motivos? pueden haber miles. Tal vez pelearon por una "tontería", por unas copas encima o algún malentendido que nunca se aclaró porque prefirieron alejarse... ¿y la comunicación?

La amistad al igual que cualquier otra relación, se debe basar en el respeto y la honestidad ante cualquier circunstancia. Si sobre pasamos esos límites, la relación se quebranta inevitablemente. Llegan sentimientos como la tristeza, la ira, el enojo, la decepción y entonces te preguntas miles de veces, ¿qué hiciste mal? ¿qué dejaste de hacer? ¿por qué te lo hizo a ti? ¿en verdad nunca fue tu amiga?

Ese feeling, llega a doler más que la decepción de un hombre, porque no le encuentras explicación y no logras entender qué pasó. Cuando una amiga te "desprende" así de tu vida, así de la nada y así de repente, duele; duele que no te haya dado la oportunidad ni siquiera de saber por qué decidió irse.



Pero como todo, es un procedimiento y es un duelo que al final se puede superar por muy difícil que parezca. Si nunca te dio la oportunidad de saber que pasó, es mejor que consideres que realmente nunca fue la amiga que pensabas y déjarlo ir. Despréndete tu también. En realidad quien está perdiendo una amistad es ella y quien está ganando una gran enseñanza de vida, eres tú.

Con el paso de los años aprendes a valorar a las personas que están, que se quedan y que a pesar del tiempo y distancia, siguen ahí, apoyándote y echándote porras. Quédate con ellos ¡Quién ganó eres tú, porque ese tipo de "amistades" son totalmente innecesarias!



NO SON CHUNCHES SON TUS RECUERDOS

GUARDALOS AQUÍ RENTA DE MINI BODEGAS

www.homestorage.mx













Anillo Vial Fray Junípero Serra II # 20,145 Col. Salitre CP. 76127, Querétaro, Qro.









LIFESTYLE IN TIME Bienestar

FII MARTÍNEZ TODO ES CUESTIÓN DE F Eli Martínez Especialista en Empoderamiento

MELIC

CARAJILLO



PRO DEN LAS ROCAS I AGITESE ANTES

MELIC.

CONT



MELIC.
CARAJILLO

M FRIO O EN LAS ROCAS L'AGITESE ANTES

MELIC.

8% VOL

CONT.

REINVENTANDO EL CARAJILLO



@meliccarajillo www.melic.mx

SILA PERSONA SOLLATIONA SOLLATION

Basado en el diccionario de la Real Academia Española, la palabra tóxico dice que contiene veneno; con esto, podemos interpretar que puede ser el daño que se ocasiona a la persona expuesta a la toxicidad.

Ahora bien, ¿existen las personas tóxicas? ¿bajo qué criterios se evalúa? Quizá aquellos que permitan identificar rasgos patológicos en los individuos, entre ellos:

Apatía: Es un mal que se extiende como un hongo en la sociedad, ocasionando desinterés y egoísmo; una persona que no es capaz de identificar sus talentos para encauzarlos, difícilmente encontrará el motor para seguir avanzando.

Vanidad o soberbia: Conlleva una fuerte carga de menosprecio por el otro; se asocia al egocentrismo y a la voluntad de ubicarse por encima de los demás.

Avaricia: Consiste en darle al dinero más importancia de la que tiene; convertir un medio en un fin.

Como puede apreciarse, existen conductas que se traducen en vicios que afectan el actuar cotidiano de la persona "infectándola" tanto en su comportamiento, como en los resultados que obtiene.

Es importante identificar primero en uno mismo y después en los otros, conductas dañinas que nos alejen de un proyecto de vida pleno y auténtico.

Te invito a realizar un ejercicio de introspección escribiendo una misión, visión personal, motivaciones, principios, fortalezas y debilidades.

Rodrigo López González
Tel. Oficina (442) 213 2101
www.communico.mx
rodrigolg@communico.mx
@@rodrigologlez



HOTEL BOUTIQUE LA CASA DE LOS DOS LEONES



Colón #4 Col. Centro, Querétaro, Qro. CP. 76000 Tel (442) 212 4585 / 212 5042 ventas@hbdosleones.com reservaciones@hbdosleones.com

LIFESTYLE IN TIME Escuela para padres

EJERCICIO en el embarazo

En una gestación de curso normal, la realización de ejercicio físico moderado es más que recomendable para la madre y para el feto. Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer se ve sometido a numerosos cambios. Por ello, la embarazada no solo puede, sino que debe realizar ejercicio durante el embarazo, a no ser que haya una contraindicación médica.



Dra.Ma.Lucero Chávez Hernández Ginecología y Obstetricia Hospital Starmedica consultorio 815

¿Oué tipo de ejercicio?

- No empezar una actividad física o deportiva que no se haya hecho anteriormente: El embarazo no es la época más recomendada. Ya que el cuerpo no está preparado para el esfuerzo que pueda suponer:
- Los deportes de contacto quedan totalmente excluidos: Toda actividad física que implique el uso de grandes cantidades de fuerza, quedan prohibidos; tanto por el desgaste físico, como por los requerimientos nutricionales.
- Los deportes de desgaste físico moderado y con un riesgo muy bajo de traumatismo: Se pueden practicar durante los primeros meses de embarazo, como el tenis por ejemplo, pero son menos recomendables hacia el final de la gestación. Si se trata de actividades que ya se realizaban con anterioridad, no hay problema para continuarlas, pero siempre con moderación.
- Caminar siempre está recomendado: Practicar ejercicios suaves como yoga, natación o estiramientos, aunque es preferible que estén dirigidos por profesionales con experiencia con embarazadas.
- Se puede ir al gimnasio: Únicamente si se realizan ejercicios suaves de mantenimiento del tono muscular (nunca de desarrollo muscular).

En conclusión, la práctica frecuente de ejercicio leve o moderado durante el embarazo tiene altos beneficiosos tanto a nivel físico como mental. Por ello, la recomendación es clara: ejercicio sí, pero con moderación y bajo supervisión profesional siempre.





Ideal para disfrutar en cualquier momento POR SU GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS



Cada que deseemos realizar un viaje, es muy importante que tengamos en cuenta algunas cosas que serán imprescindibles en nuestros viajes; por eso, te presentamos los elementos que nunca deben de faltar en tu maleta.

- I) Documentos personales: Tales como tu pasaporte e identificación oficial. Llevarlos a cualquier lugar es importante, sobretodo si no conoces las leyes en el lugar en el que te encuentras. Nunca los olvides y cuídalos.
- 2) Cámara fotográfica: Llegar a un lugar que siempre quisimos conocer y que es nuevo para nosotros, nos da mucha felicidad y ganas de querer fotografiar todo lo que vemos. Lleva su estuche y carga la batería un día antes para que nunca te quedes sin la foto del recuerdo.
- 3) Batería portátil: Entre las fotografías y las redes sociales, siempre se termina la batería del celular en menos de lo que teníamos pensado. Una batería portátil que aguante hasta cinco cargas, será tu salvación. De esta manera nunca estarás incomunicado y podrás ver el gps a donde sea que vayas.
- 4) Kit de higiene personal y belleza: Algunas marcas ya tienen unos paquetes especiales para viaje, sino, en algunas tiendas departamentales los encuentras; son súper prácticos y no

- ocuparán mucho espacio en tu maleta. Recuerda llevar siempre contigo la pasta y cepillo de dientes.
- 5) Bolso extra: Como a cualquier persona, nos encanta comprar todo lo que será un recuerdo para nosotros de la ciudad o país que visitamos. Te recomendamos que siempre consideres un bolso o maleta extra (y sus costos), así que de preferencia nunca llenes la maleta de ida.



20 BARRIO MĒXICO 18

Mi Tierra Querida



DONDE TODO SUCEDE

Una experiencia de inmersión total en la que puedes respirar la cultura, saborear la gastronomía y VIVIR LA CIUDAD DE FORMA AUTÉNTICA.





FERNANDA Castillo

Tú no puedes
ir modificando
tu cuerpo cada vez
que la moda cambie

FOTOGRAFÍ<mark>a: Christopher Esqueda</mark>

Actriz mexicana que desde pequeña se interesó por el mundo de la actuación. En el 2013 se unió al elenco de la serie "El señor de los cielos", donde interpretó a "Mónica Robles" y actualmente le da vida a "Tami" en la película "Dulce Familia".

Una mujer que todo el tiempo está tratando de transformarse, agradecida con la vida, decidida con lo que hace y sin duda, que enfrenta sus miedos para salir de su zona de confort.

Recientemente has tenido muchos proyectos y trabajo, tanto en la pantalla grande, como en el teatro. ¿Cuáles son tus sentimientos en este momento respecto a ello? Me siento muy agradecida, en los últimos años he podido demostrar mi trabajo en diferentes géneros: cine, teatro y televisión. He podido mostrar quien soy como actriz; que mi trabajo llegue a tanta gente, que me sigan de cerca, sin duda me llena de orgullo y muchísima responsabilidad. Siempre trato de crecer para mi público.

Vimos en tu cuenta de Instagram un post, donde decías que desde chica has sentido que debías cumplir con ciertos estándares en tu imagen. Para la película, "Dulce familia" tuviste que modificar tus tallas y subir de peso ¿Cómo fue el proceso de construcción del personaje "Tami"? Creo que todas las mujeres pasamos por eso en algún momento de la vida y por eso me identifiqué con el personaje. Queriéndonos parecer a alguien que se esconde atrás de Photoshop o peor aún, intentamos ser como la sociedad y sus reglas absurdas dicen que debemos estar estéticamente. Tu no puedes ir modificando tu cuerpo cada vez que la moda cambie. Me hizo regresar de alguna manera a mis inseguridades y mis miedos. Es bastante estresante vivir con esos estándares; fue un difícil procedimiento, pero también me dio la pauta de demostrarle a la gente una vez más, que estoy comprometida 100% con mi trabajo.

A lo largo de tu carrera, has realizado varias interpretaciones ¿Qué personaje te ha representado mayores retos? Estoy haciendo mis dos mayores retos, uno con "Tami" y el otro en mi personaje de "Hermanas", una obra de teatro con un drama increíble. Estoy en un género que me está llevando al máximo.

IN TIME Portada

Y hablando de retos, en la serie "El señor de los cielos" interpretaste a Mónica Robles, una mujer con un temperamento muy fuerte ¿en qué te identificas con ella? En que es una mujer fuerte, segura, que no se deja y que se mantiene luchando a pesar de las circunstancias. No puedo decir que era una villana, simplemente era una mujer como consecuencia del mundo en donde creció; eso hizo que la gente también se identificara con ella, porque al final es humana y una mujer muy real, como yo o cualquier otra persona.

Como actriz ¿cuál es la responsabilidad social que debes tener al interpretar un personaje como este? Siempre vi a mi personaje como una consecuencia de su entorno, jamás ha sido mi intención hacer apología ni mucho menos. No me parece que los

niños vean este tipo de contenido, pero bueno, yo no puedo controlarlo, eso es responsabilidad de los padres. Considero que contar una historia así, a pesar del tema de la serie, empodera a muchas mujeres. Por parte del público he recibido miles de mensajes y comentarios donde me dicen que han encontrado su verdadero valor como muieres, sus ganas de luchar, de salir adelante, etc. Muchos pensarían que un personaie como Mónica Robles solo te encausaría a un mal camino.

pero no es así, en Mónica encontraron a un ser humano que se equivoca, que no es perfecta, que es libre de decidir y sobre todo que sigue adelante a pesar de sus defectos.

Después de esta experiencia, filmaste la serie "Enemigo íntimo" ¿te gustaría volver a realizar un papel de este tipo? Me gusta interpretar a mujeres fuertes, no estoy interesada exactamente en hacer narcotráfico nuevamente, porque me cierra las posibilidades de crear algo diferente para el público, pero tampoco estoy peleada con la posibilidad de hacerlo de nuevo.

¿Para ti qué es lo más difícil de ser actriz? El balance, sin duda. Entre querer ser buena en mi trabajo, ser

cercana a la gente que quiero, estar pendiente de mi público y tener una vida personal sana, donde me de tiempo a mí misma, a mi familia y a mi pareja. Eso es lo más difícil de esta carrera. Trato de balancear todo y poder disfrutar cada parte.

¿Qué proyectos vienen en puerta? El 10 de mayo se acaba de estrenar la película "Dulce Familia" donde comparto escenario con Vadhir Derbez y en este mes comenzamos la gira con la obra de teatro "Hermanas" a lado de mi queridísima Arcelia Ramírez

¿Cómo visualizabas tu vida hace 5 años? ¿Qué ha cambiado y que sí has cumplido? Nunca me hubiera imaginado todas las cosas que hasta el momento he alcanzado. Estoy muy orgullosa de mí y agrade-

cida, porque he dado grandes pasos, sin embargo quiero más. Quiero más retos, seguir creciendo y bueno, no sé como sea en unos años (ríe).

Hace un par de semanas fue tu cumpleaños, usualmente ¿Cómo lo celebras? No soy mucho de hacer fiestas, llevo como dos años años sin querer celebrar a lo grande. Con los años he aprendido que mientras tengas alrededor a la gente que amas, no importa el lugar donde estés. Así que ahora prefiero algo muy

tranquilo en familia, mi novio y amigos cercanos.

¿Qué consejo le darías a la Fernanda de hace 10 años? Que disfrutara mucho más el camino. Que estuviera tranquila porque sí va a conseguir lo que quiere, que sí va a llegar a las metas, que sí va a conseguir lo que se proponga y que sin duda se divirtiera porque vida, solo una.

Si tuvieras la oportunidad de darles un mensaje a las niñas adolescentes sobre el amor propio, ¿cuál sería? Aceptación, cuesta trabajo y mucho, pero nadie nos va a dar amor, si nosotras mismas no nos amamos. Sin duda el amor propio empieza en la aceptación.





EN CORTO:

Qué te inspira:

La gente que me sigue.

Tu mayor miedo:

Mirar atrás y darme cuenta que me conformé.

Tu mayor virtud:

Soy muy trabajadora.

Libro favorito:

Rayuela.

Qué te hace feliz:

Estar con la gente que amo.

Fashion Icon:

Dua Lipa.

La moda para ti es:

Una manera de comunicarse y una posibilidad de reinventarse todo el tiempo.

Cine o teatro:

Teatro.

Destino favorito para viajar:

La playa.

Cheat meal favorito:

Hamburguesas.

Estación del año que menos prefieres:

Verano en la Ciudad de México porque llueve todo el día.

Autor favorito:

Julio Cortazar.

Si tuvieras que comer algo por el resto de tu vida que sería:

Pan y queso.

Qué te hace enojar:

La gente que no respeta el trabajo y el tiempo de los demás.

Netflix o fiesta:

Netflix.

Hobbie:

Tocar el piano.

Qué haces para relajarte:

Ver pelis en mi casa.

El amor es:

La base y el motor de mi vida.

Si no fueras actriz, serías:

Psicóloga.



TOUS











FASHION IN TIME Tendencias

GRECIA NAVARRETE

Sneakers

KENZO

coloridos y enormes



Los 90's fueron unos años increíbles y totalmente de locos. La moda siempre ha estado presente y sin duda hay cosas que regresan con muchísimas más fuerza, más color y más brillo.

Estas tendencias las veremos todo el verano y gran parte del 2019; sin duda, jo lo amas o lo odias! no hay otra opción.







Sandalias extravagantes

BALMAIN









SAINT LAURENT





#con**TAR**historias







BEAUTY IN TIME



Super CityBlock Ultra Protection SPF 40 de Cliniaue

Ideal para pieles demasiado sensibles y no genera irritaciones o inflamaciones, ofrece una protección de alta calidad contra los rayos UVA y UVB. Además funciona muy bien como *primer*.

Wène

Anthelios Shaka Fluid FPS50+ de La Roche-Posay

Puedes aplicarlo también en el contorno de ojos. La textura es ligera y el acabado en tu piel es invisible. Muy resistente al agua, arena y sudor:



Toronja con SPF 30

Labios suaves, hidratados con protección solar. Ideal para un día cargado de energía y su sabor toronja despertará tus sentidos.



UV Protective Cream Tinted SPF 50+ Clé de Peau Beauté

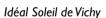
Su consistencia es cremosa, funciona como humectante y a la vez te protege considerablemente de los rayos UV.



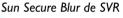
Fluido SPF50+ de Avène

Protector con fórmula biodegradable, no graso, no pegajoso y de rápida absorción. Su textura ligera ofrece un acabado seco y sin brillos en la piel.

VICHY



Este protector es ideal para pieles mixtas y grasas, ya que deja un efecto mate y sin residuos. Con índice FPS 50.



Cubre el 100% de los rayos solares UVA, UVB, luz visible e infrarrojos. Protege y contiene una máscara que difumina las imperfecciones. Libre de alcohol y parabenos.



Squalane + Mineral SPF 45

Protector facial mineral, ligero y no graso que protege la piel de los rayos UVA, UVB, e infrarrojos.



El cuidado de la cara es importantísimo en cualquier estación del año y debes estar preparada para cuidarla siempre. Fortalece y cuida tu piel con estos productos, que además de protegerla, te ayudarán a darle una textura ligera.



MAKEUP IN THE POOL?

ESENCIALES PARA UN DÍA DE PLAYA.

Seamos honestas, un par de pestañas enormes siempre nos hace sentir poderosas. Es momento de lucir espectacular en todo momento sin miedo a que el maquillaje se corra por la alberca o el sudor. Con estos productos no habrá momento en el que pierdas al glamour, pero recuerda, imenos es más! no abuses del make ub.

BETTER THAN SEX WATERPROOF MASCARA - TOO **FACED**

Lo meior de este producto es su brocha, ya que está hecha en forma de reloi de arena para atrapar y rizar cada pestaña. Su fórmula fusionada con colágeno te hará lucir una mirada espectacular.

DOUBLE WEAR

Duración 24 horas. toda la noche, todo el día. Resistente a corrimiento por calor, transpiración y humedad.



Clínicamente demostrado a prueba de agua 24 hrs. Deja un tono brillante y degradado.

DIOR -BACKSTAGE FACE & BODY FOUNDATION

Su fórmula a prueba de agua resiste temperaturas extremas y climas húmedos, en 40 tonos. Da una ultra cobertura dejando un acabado de brillo natural en la piel.





WORKOUTEN PAREJA O ENTRE AMIGOS



Full Body Workout

Muchas veces no sabemos cómo iniciar una vida fitness y buscamos pretextos como: no tengo tiempo, no tengo dinero para el gym, solo los expertos pueden, no tengo quién me entrene, etc. Sin embargo, si deseamos una vida saludable y sin enfermedades, debemos estar activos por lo menos 20 minutos al día, hidratarnos muchísimo y por supuesto, tener una alimentación bastante balanceada. Esta vez las hermanas Ahumada les traen una rutina en pareja que puedes hacer en donde sea; lo único que necesitas son GANAS.

Recuerda que es sumamente importante calentar antes de iniciar cualquier tipo de entrenamiento para evitar lesiones; te sugerimos que sea de 5 a 10 min de trote suave.

Con esta rutina ejercitarás todo el cuerpo con tu propio peso y es ideal para empezar a activarte.



Es igual de importante estirar al finalizar la rutina, ya que aumentamos el flujo sanguíneo a los músculos y mejoráramos la circulación, de esta manera los músculos se recuperarán más rápido.

¡Si quieres ver la rutina completa, ve a nuestro canal de Youtube!



Ubícado a tan solo una cuadra del corazón de Cuernavaca,
Hotel Casa Coloníal cuenta con detalles y adornos oríginales pertenecíentes al siglo XVI, dándole ese toque entre vintage y moderno.

Hoy en día cuenta con 19 habitaciones estilo colonial, un restaurante precioso donde te sentirás como en casa, una piscina al aire libre acompañada de un jacuzzi y spa.

Hotel Casa Coloníal es el lugar perfecto para aquellos que buscan un momento de relajación y tranquilídad.





CONTACTO:

Netzahualcoyotl 37 Centro, Cuernavaca Morelos



durante vacaciones sin morir en el intento?

Estar de vacaciones es increíble ya que rompemos con la rutina, sin embargo algunas opciones de consumo y excesos destruyen los buenos hábitos de la rutina diaria. ¿Qué debemos evitar?

- Botanear sin control: Esto pone al sistema digestivo en jaque y es ahí donde comienzan las inflamaciones, los malestares estomacales y las disfunciones intestinales.
- Cafeína en exceso: Eleva las hormonas del estrés (cortisol y epinefrina) y genera anotojos por comida chatarra y azúcar.
- Azúcar: Busca primero las opciones de proteína y verduras; que lo último en tu mente sea la panadería, cereales comerciales, mermeladas, helados, postres, etc.
- El pan de la canastita: Son calorías cargadas de grasa mala y no te nutren en lo absoluto.
- Sobrecomer todos los días: No comas si no

tienes hambre o por aburrición. En los buffetes trata de comenzar por las verduras o ensaladas y trata de servirte en platos pequeños.

- Deshidratarse: Al menos 1.5 litros de agua al día. Esto te hará sentir menos anotojos, comer en exceso y te ayudará a eliminar más rapido as toxinas.
- Alcohol en exceso: La oferta de bebidas azucaradas y coctelería complica seriamente nuestro páncreas, eleva la glucosa en la sangre, afecta nuestras hormonas y nuestra piel. Opta por bebidas bajas en azúcar, de preferencia vino y los destilados trata de tomarlos con agua mineral únicamente.



Sandra Romero

Terapia en Nutrición

- @berryhealthyfc
- Berry Healthy
- Food & Coaching
- @berryhealthy3 sandra@casana.mx



LIFESTYLE IN TIME Cultura



MÓMO

Ubicado en la Colonia Roma Norte, dentro de una clásica casa antigua. La chef Victoria Zárate ofrece comida de fusión hecha con ingredientes frescos y deliciosas especies, con el toque mexicano siempre presente.



BECOMING

En este best-seller del New York times, Michelle Obama nos narra la historia de su vida, sus batallas y sus victorias. Siendo la primer mujer afrodescendiente en ocupar el cargo de Primera Dama, ella se ha convertido en uno de los íconos femeninos más relevantes de este siglo.



THE HANDMAID'S TALE

El cuento de la criada, en español, está basada en un libro del mismo nombre, escrito por Margaret Atwood. Con un paso lento y nostálgico, la serie narra la vida en un mundo distópico, donde son pocas las mujeres fértiles. A pesar de haber sido escrito en 1985, la serie logra retratar a la perfección situaciones que vivimos aún hoy en día.



CASI NORMALES

Después de varios intentos de ponerla en escenarios mexicanos, por fin llega a México. La obra musical, que tardó más de 10 años en crearse, ganó el Pulitzer al mejor drama en el 2010. Casi Normales es una historia un poco atípica para los musicales tradicionales, pues trata sobre temas comúnmente ignorados -y usualmente vividos- a través de ritmos contemporáneos.









[horno.parrilla.cava]

Cocina Internacional, fresca y creativa con ingredientes locales cuidadosamente seleccionados.

Buen Provecho!

AV. TEPEYAC 916. CHAPALITA. ZAPOPAN, JALISCO.

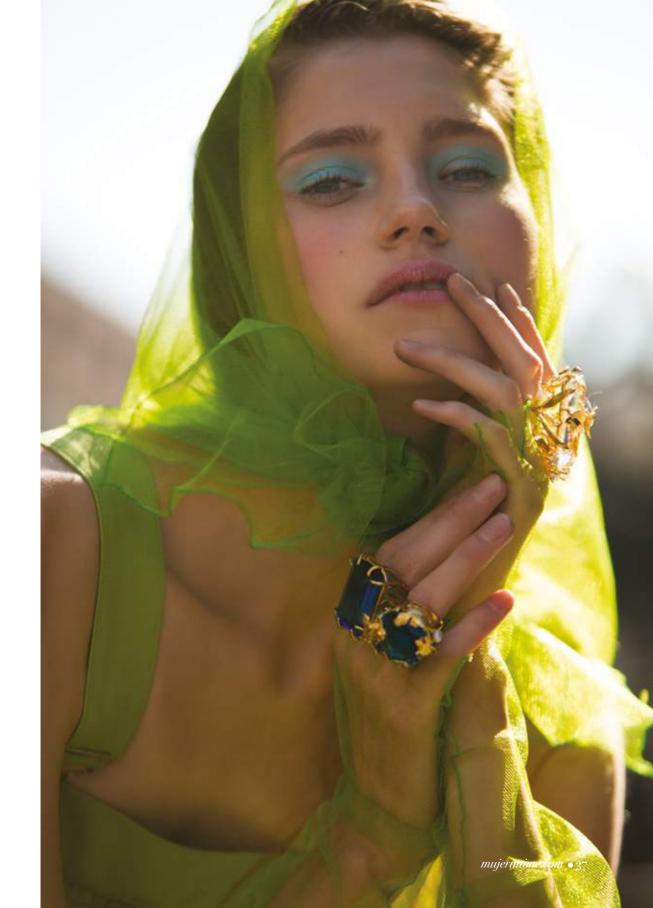
RESERVACIONES: 2304-9320

HORARIO 8:30 AM A 1:00 AM





Dale diversión a tus días de verano y enamórate de los looks monocromáticos.



EDITORIAL





IN TIME Empresaria

Alejandra Raw

"Estoy tratando de dejar una huella positiva en el mundo"

Alejandra Raw, diseñadora mexicana que apuesta por la moda sustentable y el cuidado del planeta. Está consiente de la importancia de trascender nuestra cultura mexicana y de encargarse del medio ambiente al momento de hacer diseño.



¿Cómo fue que nació la idea de crear una marca artesanal con materias primas 100% naturales? Fui coordinadora de una escuela de modas y di una clase de sustentabilidad en moda, me fui empapando tanto del tema que decidí empezar mi propio proyecto. Se llama RAW porque dije: Lo más padre sería hacer una marca eco friendly, sustentable, que tenga una esencia natural, amable con el mundo, sin prejuicios de belleza, con acabados a mano y así, en "crudo", lo más natural posible.

"Siempre quise tener una marca de ropa, pero no encontraba la manera correcta, pensé en el concepto y convertí las telas en marcas de vestir"

¿Toda la marca es 100% sustentable? Así es, todos nuestros empaques vienen de materias recicladas y todo el procedimiento es igual. No generamos desperdicio porque todo lo ocupamos para próximas piezas.

¿Cómo defines tus colecciones y piezas? Un poco boho chic- vintage y muchas de nuestras piezas puedes ser unisex. No manejamos colecciones como tal, todas nuestras piezas son atemporales y las puedes utilizar en donde sea y como sea. No tiene caso comprar una prenda para utilizarla únicamente 6 meses.

¿Qué mensaje pretendes transmitir con tus piezas? Mi primera colección fue inspirada en el mar, lo principal siempre es la naturaleza y la paz que llega a transmitir. Ser verdaderamente conscientes de cuidar nuestro único hogar mediante texturas y siluetas.

¿Aplicas la sustentabilidad en tu vida diaria? Si, claro. Todos los días cargo mi tupper a todos lados, mi vaso o termo de plástico. Me fijo muchísimo en cada plástico que consumo o dejo de consumir.

¿Cuánto tiempo lleva en operación tu marca? 4 años, Tenemos más de 60 diseños diferentes de "ponchos", yo soy la diseñadora de ellos y seguimos creciendo. Sin duda yo sola no podría.

¿Cómo visualizas tu empresa en cinco años? Primero que nada, en tres colecciones: RAW Mujeres, RAW Hombres y RAW Kids, ya están en la marcha pero nos faltan algunas cuestiones por aterrizar. Me encantaría tener presencia en tiendas turísticas de todo el mundo y exponer nuestras piezas a su máximo potencial, poniendo en alto el diseño mexicano.



CINTHYA AGUIRRE

Desde pequeña aprendí que el cuidado personal debe ser una prioridad en nuestras vidas, lo he confirmado en todas las etapas y especialmente en esta que estoy viviendo ahora; el embarazo. Siempre me ha gustado consentirme utilizando productos naturales y libres de químicos; por eso, me di a la tarca de buscar aquellos que cumplieran con todas estas características y encontré esta increíble marca, que además es 100 % mexicana: OLIVA Y LIMON.

Les comparto algunos de mis productos favoritos y sus beneficios, les van a encantar.

BODY BUTTER: Crema de máxima hidratación y perfecta para mantener hidratado mi vientre todo el día.

Previene las estrías y huele delicioso.

SUERO DE TÉ VERDE: La uso como hidratante en las mañanas después de bañarme, cuenta con protector solar y es de textura súper ligera. El rostro queda liso y firme totalmente.

JABÓN KARITÉ Deja la piel tersa y suave; ideal para cualquier tipo de piel.

DESMAQUILLANTE BI-FÁSICO: Me sorprendió porque no es nada grasoso, te quita perfectamente el rímel contra el agua y como todos los demás productos, tiene un olor exquisito.

HYDRA SÉRUM: De textura muy ligera, es perfecta para usarlo en el rostro, puedes hacer su aplicación en las noches mientras descansas y así evitar esas líneas de expresión que tanto odiamos.

☑ Olivaylimonmx www.olivaylimon.com

Q 33 24 72 50 69

IN TIME Extraordinaria

CLAUDIA ROMO

Claudia Romo es la fundadora de la asociación "We Are All Human" en donde el objetivo principal es cultivar la inclusión, promover la aceptación y la diversidad para luchar contra la discriminación y el prejuicio.



"Cuando el corazón y el coraje se juntan todas las mujeres somos invencibles"

¿Quién es Claudia Romo? Soy el resutado de mucho esfuerzo de mi madre principalmente, quién es mi modelo a seguir. Es la persona más fuerte que conozco y admiro en el mundo. Heredé su fortaleza.

¿Qué es We Are All human? Es una asociación que pretende ser un recordatorio para que todos olvidemos los estereotipos y etiquetas en los seres humanos. Debemos de vernos como personas, no como nuestra raza, religión, nacionalidad, cultura, género, etc. Después de vivir 29 años fuera de México nunca me había enfrentado con un mundo tan dividido, donde el racismo y la discriminación están a flor de piel. Esta asociación trata de combatir el prejuicio y la discriminación a través de abrazar la diversidad y la inclusión.

¿Cómo surgió la idea de crear una plataforma como esta? Llevo 25 años trabajando en las Naciones Unidas y UNICEF y me di cuenta que el lenguaje divisivo es cada vez más alto. Esta fundación

nace de una trayectoria como mercadóloga global para cambiar el destino de la comunidad en la que soy parte ahora.

"Si yo tengo un talento estoy segura de que lo puedo usar a favor de toda la comunidad"

¿Qué acciones llevas a cabo a favor de la comunidad latina? Creamos contenido de medios masivos, tenemos asociaciones con más de cinco macroempresas de comunicación como AT&T. CNN, etc. También hacemos eventos, investigación, publicación y mucho contenido. Trabajamos con más de 50 empresas en Estados Unidos para que nos traten bien como trabajadores, para que nos eduquen como fuerza laboral del futuro, para que nadie nos venga a quitar nuestros trabajos. Creamos mucha conciencia del poderío de los hispanos, nos entre apoyamos líderes y creamos agendas en conjunto a través de eventos de alto nivel. El 77% de los hispanos no tienen idea de sus contribuciones al

país, nosotros los latinos (59 millones) y que el 70% que son mexicanos, no tienen idea de cuántos somos.

"Nosotros hacemos América grande, somos casi el 20% de la población, casi el 12% de toda la economía y el 80% de los nuevos empleos, por donde lo veamos somos enormes pero no lo sabemos."

La Promesa Hispana Estados Unidos tiene a mil empresas importantes que contrata a la mayoría de todos los empleados corporativos de este país, entonces quisimos lanzar un instrumento que le permita a las empresas, contratarlos, promoverlos, reternerlos y celebrarlos dentro de las mismas.

Mensaje que les das a las lectoras.

Cuando el corazón y el coraje se juntan todas las mujeres somos invencibles. Saber que tienes en el corazón que quieres seguir y poner el coraje para no dejarse intimidar.





Trajes de baño que celebran la diversidad de cuerpos femeninos.

Los días de sol, arena y mar han llegado a nosotros. El verano es el pretexto perfecto para reunirnos con los amigos y lucir preciosas con nuestros trajes de baño; por eso traemos esta marca increíble y por supuesto 100% mexicana.

Sus piezas son creadas artesanalmente y promueven el diseño mexicano; diseño elaborado con amor y pasión para que la mujer que lo porte se sienta hermosa y segura de sí misma.

Son piezas para mujeres libres, mujeres que están conectadas con la naturaleza.

LANTANA ES ELEGANCIA, PUREZA, FEMINIDAD Y FRESCURA.

alantana_mxlantana.an@gmail.com3221509072

Alfredo V. Bonfil 21. Centro. La Peñita de Jaltemba, Nayarit.

IN TIME Emprendedora

GRECIA NAVARRETE

pitahia www.pitahia.com

NATHALIE EKLEMES

"Me fue difícil emprender, pero nada es imposible"

La joven jalisciense siempre estuvo muy segura de querer emprender un negocio; su pasión por querer algo propio viene desde el ejemplo de sus abuelos y familia, que también se dedican a los negocios y cada uno tiene su empresa. Aunque el camino no ha sido nada fácil para ella, no ha tirado la toalla y ahora su línea de esmaltes se sigue expandiendo por toda la República Mexicana.



44 ● mujerintime.com

¿Por qué decidiste crear esmaltes y no una línea completa de maquillaje? A ciencia cierta no sé (ríe). Creo que era por la moda de hace unos años, recuerdo que había esmaltes colores pastel que me gustaban y que eran muy complicados conseguir, así que dije: ¡por qué no hacerlo?

¿De dónde surge el nombre de Pitaia? Quería algo mexicano y de Jalisco. Entonces pensé en esta fruta típica y que tiene muchos colores.

¿Buscas expandir tu marca a una línea completa de maquillaje? Por ahora no, yo produzco todas mis piezas y es complicado estar detrás de todo este proceso. Ahorita estamos funcionando súper bien con los esmaltes.

¿Todas las materias primas las consigues en México? Así es, es un producto 100% mexicano y orgánico. Las tapas las elaboran unos artesanos de Guadalajara.

¿Fue dificil emprender? Fue complicado, pero no imposible. Tenía 21 años cuando empecé y lo hice sola con cincuenta mil pesos que me prestó mi papá. Quería que la fórmula fuera la mejor de todas, que secara, cubriera, que durara y que fuera orgánica. Me tardé muchísimo en desarrollar la fórmula, todo fue a prueba y error durante casi 3 años. Actualmente llevamos nueve años en el mercado.

¿Los esmaltes son 100% amigables con el medio ambiente? A tal grado, que me los compra gente que tiene cáncer. Es lo más natural posible, se cuida que los ingredientes sean de súper calidad y libres al 100% de químicos. Sin daño alguno.

¿Qué consejo le darías a las mujeres que quisieran emprender? ¿Cuál es la clave del éxito que has tenido con tu marca? Creer que realmente eres capaz de hacerlo, porque aunque tengas una idea increíble, si pones excusas, no va a funcionar. Otra clave para mí y que me funcionó, es la actitud optimista, porque de verdad no es fácil. La gente te va a gritar y a decir de todo, pero si tú misma te motivas, claro que sales adelante.



Hidratación para manos y labios naturalmente irresistibles

El delicioso sabor y aroma de los extractos frutales con la humectación de los aceites nutritivos se combinan en los productos eos. Los bálsamos y cremas para manos eos están hechos con ingredientes naturales como manteca de karité que dejarán tu piel suave e hidratada por más tiempo.

IN TIME Ellos

¿Qué influencia tuvo tu familia en tu carrera? Al tener diez hermanos, crecimos con la consciencia de tener que esforzarnos aún más. Estudiamos todos en casa hasta la preparatoria, siendo mis padres nuestros profesores. Teníamos uniforme, horarios, tarea, disciplina y un gran sentido de responsabilidad. Todos estos factores me foriaron el carácter.

El año pasado ganaste el premio Benois de la Danse, eres el primer mexicano en recibirlo. ¿Cuáles son los mayores retos a los que te has enfrentado? Una lesión que sufrí en la columna vertebral cuando tenía 15 años, estuve postrado en cama por casi un año, el diagnóstico era aterrador. necesitaba una cirugía y decían que nunca más podría volver a bailar. Fueron momentos sumamente difíciles, pero nunca dejé de creer en mí. No accedí a la cirugía y tomé una rehabilitación muy estricta que me ayudó a volver al escenario.

"Un año después de esa lesión, gané la primera y única medalla de oro que tiene México en las Olimpiadas del Ballet..."

¿Cuál crees que haya sido el detonante para llegar hasta dónde estás ahora? El creer que mi sueño se podía cumplir si trabajaba con consciencia.

Despertares 2019 será en tu natal Guadalajara. ¿Cuál es el principal objetivo de este festival? Que se consuma danza como entretenimiento cultural; que se genere un público para esta industria.

ISAAC HERNÁ "Para lograr las metas se requiere una disciplina inquebrantable"

¿Cuáles fueron los motivos para crear esta plataforma? Impulsar a que los jóvenes tengan oportunidades en las industrias creativas y acceso a ellas de manera gratuita.

"Es importante que los jóvenes sepan que se puede hacer lo que te gusta y vivir de ello"

¿Qué oportunidades ofrece para aquellos que quisieran incursionar en el mundo de la danza? Por primera vez, San Francisco Ballet School viene a México a hacer audiciones para que los jóvenes puedan aspirar a una beca en esa institución, que de otra manera sería sumamente difícil. Me llena de alegría poder presentar en mi país algo que yo no tuve.

¿Qué consejo les darías a los jóvenes que quisieran posicionarse en el mundo de la danza? Para lograr sus metas y propósitos se requiere una disciplina inquebrantable, perseverancia e imaginación. Y una vez que lo logres, tener gratitud por ello.



ESTILO PREMIUM. REBAJAS PREMIUM.

Hasta 65% de descuento en increíbles marcas.

Adolfo Domínguez
Bimba y Lola
Lacoste
Puma
Under Armour







Bridal Center es un espacio para novias donde encontrarás asesoría, coordinación y servicios garantizados para tu boda.

Brindamos experiencias únicas a través de la confiabilidad de nuestros socios, somos un lugar que reúne todo lo que necesitas para hacer realidad la boda tus sueños.







างงงงง.bridalcenter.mx

BridalcentermxBridal Center

(442) 404 3929



Nuestra empresa nació hace 9 años como una opción innovadora para llevar el ambiente y servicio de bar a los eventos sociales, creando así una atmósfera de glamour y diversión en cada celebración, además de ofrecer experiencias únicas a los invitados considerando los gustos únicos de cada cliente.

Brindamos un servicio profesional de la mano de mixólogos y *bartenders* altamente capacitados y contamos con barras especializadas de mezcal, gin y diversos destilados, ofrecemos una gran variedad de *gadget*, cocteles con nitrógeno, *flair bartending*, carritos de *shots*, servicio de carjillos y distintos diseños de barras móviles.







\$442 414 45 II GOKA BARRAS COKA BARRAS

gokabarrassociales@hotmail.com

FERNANDA GAITAN

Hola, soy Fernanda Gaitán ¡me encanta ser fotógrafa! Me llena de felicidad poder formar parte de grandes historias llenas de amor y reflejarlas en fotografías únicas en su esencia.

¡Capturemos y compartamos muchos momentos juntos! Conoce más de mi trabajo en www.fergaitan.com Al mencionar esta publicación, recibe un 10% en tu paquete de bodas. (Aplican restricciones)







33 14 28 32 35

Bridal + Touch

TU COMPLEMENTO IDEAL

La boda es el día más especial de toda mujer, ¡todas son reinas ese día! Sabemos que cada novia es única, con su propio estilo y personalidad, por eso brindamos la experiencia y el trato que toda reina merece. Te damos la opción de agregarle un toque personal y sofisticado a tus accesorios adaptándolos a tu gusto o hacer tu visión realidad.

Encontrarás gran variedad de tocados, velos, batas, tenis de novia y todos los accesorios que necesitas para ese día tan especial. Recuerda que los detalles hacen la diferencia.







www.bridaltouch.mx
bridaltouch.mx

bridaltouch.mx

bridaltouchmx

CDMX, Av secretaria de marina #501 Planta Baja. Col. Lomas del Chamizal C.P 05129 Ciudad de México.

<u>©</u> 52 1 55 81001719



Somos una empresa mexicana especializada en eventos integrales, banquetes y coctelería. Contamos con un *staff* altamente capacitado que se encargará de hacer de tu evento un recuerdo único, brindándote satisfacción, felicidad y el mejor de los servicios. Nos distingue el certificado Distintivo H que garantiza la mejor calidad en tus alimentos.

Ofrecemos un plan de logística que se adecúa a tus necesidades, ideas, vanguardia y estilo.

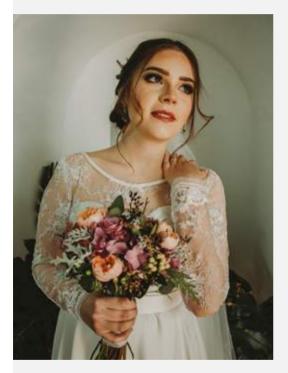
"No juzques por lo que ves, la magia está en el saber y conocer"



Vieyma.eventosVieyma Eventos y Banquetes↓442 460 35 50 / 442 258 46 03



Soy Valery Velásquez. Me especializo en la fotografía de bodas, para mí es un honor poder documentar todo lo que sucede ese gran día y de esta manera contar su historia de amor. Me llena completamente formar parte de este acontecimiento tan especial para los novios. Soy fan de los momentos espontáneos, naturales, de las parejas aventureras y sobre todo de las emociones reales. Es un verdadero placer que puedan confiar en mi trabajo; siempre dejo una pequeña parte de mi corazón en cada una de sus bodas.







valeryvelazquezphotographerValery Velázquez Photographer

Valeery1@live.com.mx 6 442 331 04 52

Luzia

Somos una marca que crea joyería inspirada en momentos que quieras recordar por siempre. Amamos que nuestras piezas tengan un significado y que nuestros clientes se sientan identificados con él. Hemos diseñado una línea de plata, en la que expresamos totalmente la esencia de la marca y además puedes hacer realidad cualquier joya que tengas en mente; con nuestra nueva colección CREAR puedes elegir desde el diseño, el metal y la piedra.

¡Nos inspiran las historias detrás de cada diseño!





Nace de la necesidad de expresarnos de manera diferente; somos una marca joven orgullosamente mexicana donde amamos explorar y experimentar con diversos colores y texturas. Su esencia es coqueta, tierna y elegante; son diseños únicos, libres e inigualables.

Nos gusta innovar pero sobretodo destacar.

Acompañar a nuestros clientes en un día tan importante como su boda con un bouquet fresco, elaborado con amor y dedicación, es lo que nos impulsa cada día a crear algo nuevo.

¡Petunia no es un ramo, es una experiencia!





Somos la marca líder en fabricación del calzado para novias y gala, con más de 15 años de experiencia, hemos logrado siempre estar a la vanguardia en diseño, materiales y hormas para poder ofrecer a la novia el modelo que combine perfectamente con lo que necesita. Expertos en el manejo de textiles, encajes, pieles y aplicaciones hechas a mano; logrando así, una perfecta armonía en cada uno de nuestros diseños. ¡Para Grezzo, lo más importante es ser partícipe en el día más especial de cada mujer!

Contamos con distribuidores en toda la República Mexicana







www.grenzzonovias.com

■ GrenzzoNovias● GrenzzoNovias

florcalderon@grenzzonovias.com Av. Chapultepec#106 Col. Ladron de Guevara

<u>\$3338270140</u>

9 33 23 53 95 04

DANIELARODRIGUEZ

MAKE UP ARTIST

Galardonada por ser la empresaria más joven que colabora en obras para empoderar a la mujer y con negocios en el mundo de belleza, es como Daniela Rodríguez ha llegado al éxito.

Embajadora de la marca MAC cosmetics por 6 años, ha participado en campañas para: NIKE, NINE WEST, MAX MARA entre otras y con la experiencia de más de 18 años como maquillista nupcial, también se especializa en el trabajo de rostros de la novia y de la mamá.

Decidió crear un concepto nupcial único en el mercado con atención exclusiva, en donde la novia disfruta de su día, en una instalación totalmente adecuada para ella y sus damas.





danielarodriguezmaquillista
 Daniela Rodriguez Maquillista
 Daniela Rodriguez
 Av. Paseo de la Arboleda #879,
 Col. Jardines del Bosque.

<u>\$36475223</u>/3331472904

Raffaella

Toda mujer merece el vestido de novia que siempre ha soñado; es nuestra pasión ayudar a transformar ese sueño en realidad con un amplio abanico de propuestas en distintos cortes, telas y tallas. Además, contamos con todos los accesorios que podrías necesitar. Raffaella es la mejor opción para ti.

¡Localiza tu sucursal y vive la experiencia Raffaella!







www.raffaella.com.mx

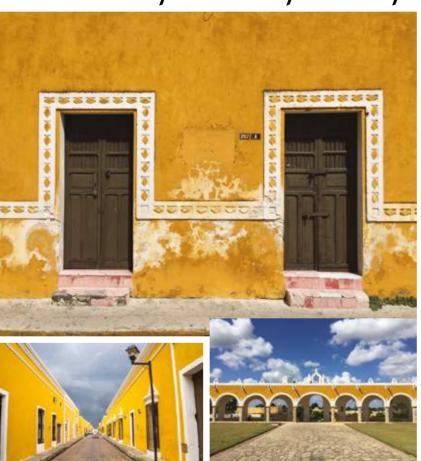
LIFESTYLE IN TIME Trendy

ITZEL VÁSQUEZ REYES

FOTOS: IVAN CERVANTES VÍA UNSPLASH @CEROES

La ciudad amarilla

que no te puedes perder



Izamal, Yucatán tiene la magia de la península que cautiva con su prehispánico pasado y que se combina con su contundente presente, conoce en esta ciudad el único centro ceremonial habitado. Cuando llegues te sorprenderás por el increíble homogeneizado color en cada una de sus construcciones, el intenso amarillo te conectará con la energía que proyectan los habitantes de este pueblo mágico.

No te puedes ir sin antes haber conocido ex-convento franciscano con el segundo atrio más grande del mundo, la construcción rodea el cerro Popolchach con casi ocho mil metros de superficie. Además puedes visitar la parroquia de San Antonio de Padua, donde podrás profundizar sobre nuestras raíces mestizas que se plasman claramente en las principales atracciones de este legendario lugar.



Peonia Boutique nace de una joven arriesgada y con ganas de resaltar en el mundo.

Con muchos sueños y objetivos por cumplir, además del gusto por la moda, decidió crear un espacio pensado por y para la mujer; una tienda on line fresca y divertida, inspirada en la belleza natural, la moda atemporal y la seguridad personal. Recuerda que cada prenda te hace única.







- ⊚ @peo.nia
- Peonia Boutique
- **9** 72 21 68 17 65

Shap IN TIME

WWW.MUJERINTIME.COM/SHOP





Ven y date un capricho en nuestro Centro Comercial.

BO&CO · CRISTAL JOYAS · PANDORA · TOUS · ÓPTICAS LUX · DEVLYN · SWAROVSKI · MAC



TEMPORADA FINAL | 14 ABRIL

| HBO | TV INTERACTIVA | INTERNET | TELEFONÍA DESDE

\$469 AL MES X 2 MESES

208 HDO1 Christmers JA Rights Besieved

personable in these or America, surrive can observe the use discrete an experience of entired to receive the other versions. Other surfaces extent ENOV is that the server requires in an experience or experience of the contract communication of Account in the server of the contract communication of Account in the contract communication of the contract cont

CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES EN WWW.MEGACABLE.COM.MX

QRO



690 0000 www.megacable.com.mx