

mujer

IN TIME

CORONA-FIT
CIRCUITOS
EN CASA

GALA
MONTES
Socially Conscious!

BEAUTY
ZZZLEP
Renuévate
mientras
duermes

Dream
Less,
Travel
More

ACTIVEMOS MÉXICO





HARD ROCK HOTEL LOS CABOS

Limitless
ALL-INCLUSIVE



LOS CABOS
AN ALL-INCLUSIVE EXPERIENCE

Periodo de reservaci3n a partir de 8 de enero 2019 al 20 de diciembre de 2019. Periodo de viaje: 8 de julio al 21 de diciembre de 2020. La promoci3n Limitless All-Inclusive aplica a partir de estancias de 1 noche. CARGO POR SERVICIO. Existe un cargo por servicio del 25% que aplicar3 sobre el precio final de todas las transacciones con la promoci3n Limitless All-Inclusive o a todos los servicios o productos disponibles en Hard Rock Hotel. El cargo por servicio s3lo se puede pagar en efectivo, con cargo a la habitaci3n y/o cargo a tarjeta de cr3dito. El cargo por servicio no se puede pagar con el saldo restante de la promoci3n Limitless All-Inclusive.

"EL PESIMISTA VE DIFICULTAD EN TODA OPORTUNIDAD. EL OPTIMISTA VE OPORTUNIDAD EN TODA DIFICULTAD"

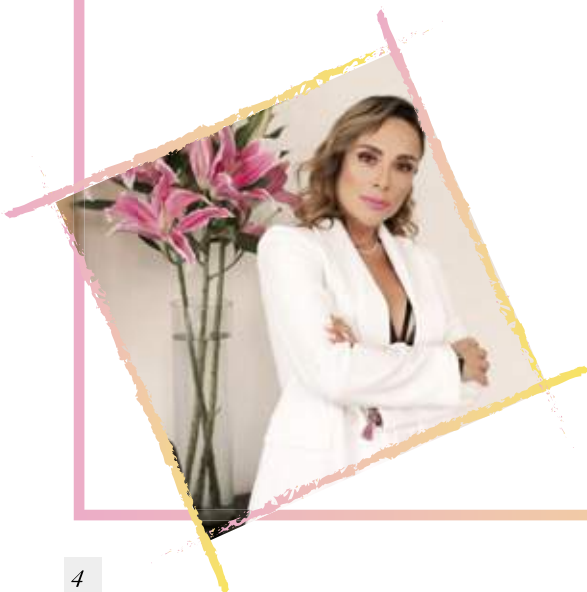
WINSTON CHURCHILL

Es cierto que son tiempos difíciles, donde la incertidumbre camina detrás de nosotros como una sombra, pero esto no es el fin de una era si lo vemos sin prejuicios, es el comienzo de una oportunidad para todos nosotros, para entender la importancia de vivir en unidad, agradecidos, de practicar la fe, de crear nuevas y grandiosas oportunidades atravesando la tormenta y justo así con esa visión es como me decidí vivir esta época del COVID y el 2020. Remontar como empresa y darles una mejor versión de lo que somos pero ahora más a tu alcance en todas las plataformas digitales posibles, así que si nos ves hasta en la sopa danos like y comparte porque sumando uno a favor del otro es como trascendemos, de lo contrario no servimos para nada.

Lamentarte es igual a nada, porque la tierra siempre se renueva, se reinventa, se sana sola. El humano más miserable es el que decide quedarse en un mismo espacio de tiempo y lamentar su existir, al igual que un gran árbol que tras cuatro temporadas, deja de dar fruto, se seca y no sirve para nada más. ¿Por qué les digo todo esto? Me pasó que un día después de escuchar cómo toda la gente veía el peor escenario después de tantas noticias tan desalentadoras, me comprometí a no ser un número negativo más y tomé la decisión de que no formaría parte de ese grupo de personas y que sería mi oportunidad de hacer el mejor equipo con mi familia, daría lo mejor con la sociedad a la que pertenezco, sería la mejor versión de mí en mis circunstancias y que la depresión no sería un tema de mi agenda. Hoy a punto de terminar este encierro en el que muchos estamos, gracias a Dios llevo con éxito mis planes.

Por eso hoy si me estás leyendo te invito a encontrar oportunidad en la dificultad y si algo puedo hacer por ti cuentas conmigo. Es cierto que nadie tiene la vara mágica, pero el trabajo y el duro empeño con su buena dosis de sacrificio siempre de los siempre dará buenos resultados.

www.mujerintime.com



Gracias por estar y recuerda
nos vemos lo lunes en LIVE
@mujerintime 20:00 hrs.

Cynthia Díaz

 @mujerintime

www.mujerintime.com

contacto@dcmmedia.com.mx

www.dcmmedia.com.mx

IN TIME

#notepierdasdenada



@MUJERINTIME



¿QUIERES
ESCRIBIR
COMO
COLABORADOR?

Nosotros te damos
el espacio, envía un
correo a
redes@dcmedia.com.mx

¿TE QUIERES
ANUNCIAR?

ventasbajo@dcmedia.com.mx

QUÉDATE
EN CASA, CUIDATE.
MUJER
TE ACOMPAÑA.

www.mujerintime.com



[/mujerintime](https://open.spotify.com/playlist/mujerintime)

Disfruta de las

PLAYLIST

que tenemos para ti

NOTAS
DIARIAS EN

WWW.MUJERINTIME.COM



NUEVOS DESAFÍOS



Encuentro ahora un mundo diferente al que conocía hasta hace poco tiempo. Eso me lleva a cuestionar mi forma de pensar, hablar y actuar para reflexionar las cosas que son necesarias adecuar con la finalidad de alcanzar un resultado que satisfaga no únicamente mis necesidades e intereses particulares, sino también los de mi entorno para contribuir como un agente positivo de cambio.

Inspirar a otros con mi ejemplo lo concibo más que un mero protagonismo, es la convicción que nace de un convencimiento moral para construir comunidad y así ayudar a otras personas a ser una mejor versión de sí mismos, sirviendo desde el ejemplo del hábito operativo para aprender a compartir, independientemente de nuestras ideologías, y así crecer juntos. Únicamente desde la certeza de que necesitamos de los demás podremos tener la disposición para aprender de los otros.

En 2011 Nassim Taleb escribió un libro que se convirtió en un hito: "El cisne negro", donde desarrolla la tesis de que los cisnes negros son aquellos sucesos que ocurren por sorpresa, siendo improbables y que para bien o, generalmente, para mal, terminan teniendo un gran impacto y repercusiones trascendentales a nivel mundial.

Es un suceso que se caracteriza por los siguientes atributos:

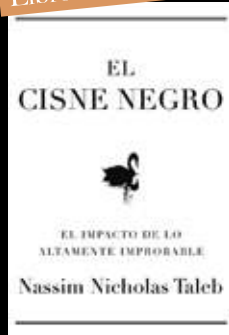
- Es una rareza, porque está fuera de las expectativas normales.
- Produce un impacto tremendo.
- Pese a su condición de rareza, la naturaleza humana hace que inventemos explicaciones de su existencia posteriormente.

Por lo anterior, asumiendo como cierto que: "lo que no sabemos es más importante que lo que sabemos", la invitación es al escepticismo, entendiéndolo como la capacidad del ser humano por fundar un espíritu crítico que cuestione lo que reciba para formar una opinión personal, sólidamente argumentada, que le permita hacer frente a los desafíos actuales.

“No hay yo sin tú”

Carlos Llano Cifuentes

Libro recomendado



Carlos Llano Cifuentes

Rodrigo López González
Tel. Oficina (442) 213 2101
www.comunico.mx
rodrigolg@comunico.mx
@rodrigoglez



S P R I N G - S U M M E R 2 0 2 0

Scappino[®]

EMPODERAMIENTO EN TIEMPOS DE **crisis**

¡Estimados lectores! Evidentemente a partir de la crisis que estamos viviendo, necesitamos nuevos recursos para afrontarla y salir fortalecidos a partir de ella. Sin embargo, es normal que las personas nos resistamos al cambio, a este nuevo estatus quo ya que genera mucho miedo e incertidumbre. Es más, muchos de nosotros quizás nos sintamos completamente impotentes y frustrados ante lo que está pasando, sin ver aparentes soluciones. De ahí la importancia de trabajar en nuestro empoderamiento para poder comenzar a ver la luz que hay después del túnel. Pero, ¿qué significa esto? Representa el trabajar en nuestras emociones: miedo, culpa, tristeza o duelo. También con el tomar 100% responsabilidad de nuestra

vida sin buscar culpables; llámese pandemia, gobierno, pareja, jefe, o quien pueda representar el papel de villano en nuestra película mental. Dejar de ver el pasado con nostalgia, melancolía, rencor o desesperanza, para poder ver un presente con optimismo y confianza donde necesitamos comenzar a ver los nuevos desafíos que la vida nos demanda. Comprendo perfectamente que muchas veces esto no es sencillo, pero sí es posible... Dejar de ver un futuro totalmente negativo y catastrófico, centrándonos en este momento en lo que sí

está, en lo que sí tenemos, apreciando tantas maravillas que a pesar de todo tenemos, y confiando en que de alguna manera saldremos fortalecidos y con nuevos aprendizajes que desarrollen nuestra grandeza. Comprender que el mundo que teníamos ya terminó como tal, para darle paso a uno nuevo que puede ser mucho mejor, donde aprendamos a valorar lo que verdaderamente importa, por ejemplo, nuestras relaciones, nuestras nuevas herramientas adquiridas, nuestra evolución. El empoderamiento también representa usar nuestra mente creativa que nos permita innovar, contribuir, desarrollar nuevas áreas de oportunidad en beneficio propio y de la comunidad. ¡Lo importante en este momento es sumar!



www.elimartinezseruno.com
maema27@hotmail.com
© Eli Martínez Ser Uno

Regresa más

¡MOTIVADO!



50%
DE DESCUENTO
EN MEMBRESÍAS

**¡Además pases
dóbles durante
6 meses!**

Aplican restricciones, no aplica con otras promociones.

www.cimadiamante.com.mx

Tel: (442) 224 2090

CIMA



DIAMANTE

SPORTS CLUB

Visitanos: Anillo Vial Fray Junípero Serra frente al Holliday Inn

Qué funciona y qué no en un funeral

Dra. Mariana Otero Siqueiros
Tanatología - Cuidados Paliativos

Facebook icon @Dra.MarianaOteroSiqueiros

Instagram icon @dra.otero.siqueiros

Phone icon (33)1330-8690

A pesar de que los mexicanos tenemos un día específico del año para “Celebrar la muerte”, estamos muy lejos de lograr verla como realmente es, inherente a la vida. Tanto que somos de los países que más recurrimos a los servicios funerarios, en otros países, deciden dar el último adiós a su ser querido en su propia casa.

Sé que asistir a un ritual funerario y tener tan de cerca a la muerte nos puede generar estrés y ansiedad, pero tenemos que tomar en cuenta que el mundo de la persona que vamos a acompañar ha sido sacudido totalmente, por lo que sugiero siempre tratar a la persona doliente con mucho amor y respeto. Por eso quiero brindarte estas herramientas que te podrán apoyar cuando acompañes a alguien en un funeral:

❧ No sientas lástima por el doliente

La lástima inhabilita, es como decir a la persona “no creo que tengas la capacidad para salir de esta”. Mejor confiemos en su capacidad de resiliencia.

Evita decir “todo va a estar bien” o “échale ganas”

Al decir “todo va a estar bien” el doliente lo puede tomar como una agresión, es imposible que una persona que perdió a un ser querido lo pueda ver así en este momento, recordemos que su mundo fue sacudido por un terremoto. “Échale ganas”, ellos le están echando ganas, porque tal vez ellos quisieran estar acostados en su cama, en soledad, llorando por su ser querido.

❧ No decir “sé como te sientes”

Esto es una gran mentira, suponemos cómo te sientes, pero recordemos que cada duelo es único e irrepetible, tal vez lo que fácil es para ti no es fácil para otra persona, recuerda que cada persona construye su propio duelo, lo vive y llega a la aceptación con las herramientas que tiene.

“Espero tu pronta resignación”

Esta frase la veo muy frecuentemente en redes sociales, personalmente no tengo nada en contra de dar las condolencias a través de la tecnología, pero recordemos que cuerpo es cuerpo y requiere ser abrazado, al decir pronta resignación es como decirle al doliente quédate de brazos cruzados y espera, cambie-mos resignación por significación.

❧ No llores, él/ella no te quisiera ver así”

Esto lejos de ayudarlos le da más carga emocional al doliente, como siempre digo a mis pacientes, hay dos maneras de llorar, una hacia adentro que es la que te enferma, y la otra hacia afuera que es la que te libera y sana.

¿Qué si funciona cuando acompañamos a alguien en un funeral?

Funciona no juzgar, ni crear prejuicio, acompañar en silencio, ser ese espacio de confianza para que la persona pueda expresar su dolor, llevarle algo de comida sin forzar a que coma, apoyarlo con los trámites de papeleo del hospital o funeraria, apoyar con los quehaceres del hogar, si tiene mascotas ofrecerte para sacarlos o darles de comer es de gran apoyo, recordemos que ellos en ese momento no tienen cabeza para nada, o si tiene hijos cuidar a sus hijos para que no tenga pendientes y pueda enfocarse en su duelo.

Recordemos que las muertes no se superan, se trabajan y se ACEPTAN, se aprende a vivir con la ausencia del ser querido. Por último, quisiera agregar que a la aceptación no se llega solo esperando a que el tiempo pase, requerimos trabajar nuestras emociones y no evadir ni bloquear nuestros sentimientos. Si logramos entender que no podemos controlar la vida y hacemos del tiempo nuestro aliado estamos hablando de un buen pronóstico de sanación.



De viaje con ROSSANA

Próximo destino:

SAN MIGUEL DE ALLENDE

No pueden imaginarse lo bonito, pintoresco y romántico de San Miguel de Allende, una de las 200 ciudades Patrimonio Cultural de la Humanidad en el mundo y uno de los destinos más visitados de México. Los encantos son interminables, pero sin duda la Parroquia de San Miguel Arcángel construida a finales del siglo XVII y de estilo neogótico adquirido en 1880 es uno de los regalos más grandes que nos ofrece y ¿por qué no? me quedé encantada al detener el tiempo en el Jardín Allende, no me pude resistir a una visita obligada al Mercado de Artesanías y amé saborear los famosos churros con chocolate de San Agustín y comer delicioso en el Café Lavanda, me enamoré de la vista del mirador y es real, simplemente caminar por las calles nos ayudará a entender un poco de la magia de 'San Miguel', el sitio ideal para quienes tenemos corazón viajero.

www.mujerintime.com

 @rossananf

 @deviajeconrossana

Básica



Es una marca de ropa 100% hecha en México en maquilas responsables, que te ofrece prendas básicas atemporales. Creada por mujeres emprendedoras que buscan apoyar al diseño y creaciones locales.

Con diseños únicos inspirados en la cotidianidad, cultura, natura y feminidad mexicana.

Mediante estos productos las creadoras encontraron un elemento que las ayuda a compartir su arte y parte de su esencia como mujeres mexicanas.

 @basica_mx

 Básica

www.playeras-basica.com

FOCUS ON

Chantal Trujillo comparte en su blog www.chantaltru.com un estilo de vida de lujo, tendencias y viajes que todas quisiéramos tener. Una de las mujeres más involucradas y reconocidas en el mundo de la moda, tanto internacional como nacional pues siempre destaca y aplaude el talento mexicano.

@chantaltru

CHANTAL TRU

www.mujeertime.com

PRODUCTO FAVORITO
PARA EL CABELLO:



SI SOLO PUDIERAS
QUEDARTE CON ALGO
DE TU COSMETI-
QUERA, SERÍA:



FRASE
FAVORITA

"Make it Happen".



LIBRO FAVORITO



GADGET FAVORITO



PRODUCTO FAVORITO
DE SKIN CARE:

PERFUME
FAVORITO



Serie favorita: Sex & The City.

La moda es: Everchanging.

Fashion Icon: Olivia Palermo.

La prenda que más ames de tu closet: un Vestido de Chanel.

Marca favorita mexicana: Kris

Goyri y Trista.

Accesorio favorito: gold jewelry.

Tu mejor inversión en moda:

Chanel.

Tenis o tacones: ahorita, tenis.

Lugar favorito en el mundo:

España, Italia, Grecia.

Tip de belleza: una rutina completa mañana y noche.

Color favorito: verde, pero para usar, blanco.

Crush: Enrique Iglesias.

Girl Crush: Edita Vilkeviciute.

Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo, sería: Anna Wintour

Camila Rendón es el claro ejemplo de que hacer lo que amas puede llevarte al éxito, es así como Camilia se ha convertido a temprana edad en una emprendedora fundando su academia Strong Beat Academy comunidad artística enfocada en la danza urbana.

@camila_rendon

CAMILA RENDÓN

SI SOLO
PUDIERAS
QUEDARTE
CON ALGO DE
TU BOLSA:

Playa favorita en México: Punta mita.
Marca favorita mexicana: Pineda Covalini.

En tu bolsa no falta: mi gloss para labios y cargador.

Canción favorita para bailar:
Como un bebé - J balvin.

Gadget favorito: mi bocina con la que bailo todo el día .

Producto favorito de Skin Care:
Productos Dlumay .

Tenis o tacones: tenis.

Color favorito: Azul.

Serie favorita: Gossip Girl

¿Cómo te dicen de cariño?: Camilona.

Hábito nuevo de cuarentena: armar legos y rompe cabezas junto a mi familia.

Fashion Icon: Camila Coelho.

Lo que más disfrutas de ser mujer:
maquillarme.

El baile es: una forma de expresarme y olvidarme de el mundo.

Accesorio favorito: bolsa.

Tip de belleza: dormir sin maquillaje y lavar tu cara con jabones neutros libres de aromas y químicos, ¡no olvides el bloqueador solar!

Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo, sería: con mis mejores amigas (Fer Rangel y Andy Mier)



FRASE FAVORITA

"Nadie es como tú, y ese es tu poder".



COMIDA FAVORITA



LIBRO FAVORITO



PERFUME FAVORITO

FOCUS ON

Fer Bonilla es un alma creativa que a través de su contenido en Instagram nos enseña su manera de ver la vida, con un feed súper cálido nos comparte su pasión por viajar, su look relajado y sobretodo mucho amor.

@feerbonilla

FER BONILLA

www.mujeertime.com



FRASE
FAVORITA

"Enjoy the process".

LO QUE NO
FALTA EN SU BOLSA

PERFUME
FAVORITO



MAQUILLAJE
FAVORITO



LIBRO FAVORITO

Frío o calor: calor, pero en la playa, si no frío.

Lugar favorito en el mundo: Madrid.

Lugar favorito de México: Tulum, Ixtapa y Acapulco.

Marca favorita mexicana: People of matter.

Fashion Icon: Hailey Bieber.

Crush: Yon González.

Hobby: fotografía y el ejercicio.

Producto de skincare favorito: agua de hamamelis.

Hábito de cuarentena: Netflix all day.

Gadget favorito: celular.

La prenda que más ames de tu clóset: mom jeans y band t-shirts.

Define tu estilo en una palabra: noventas.

Serie favorita: El gran hotel.

Accesorio favorito: aretes.

Comida favorita: pasta y hamburguesas.

Lo primero que haces al despertar: tomar agua e ir al baño.

¿Cómo te dicen de cariño? Marifas.

Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo sería: Harry Styles.

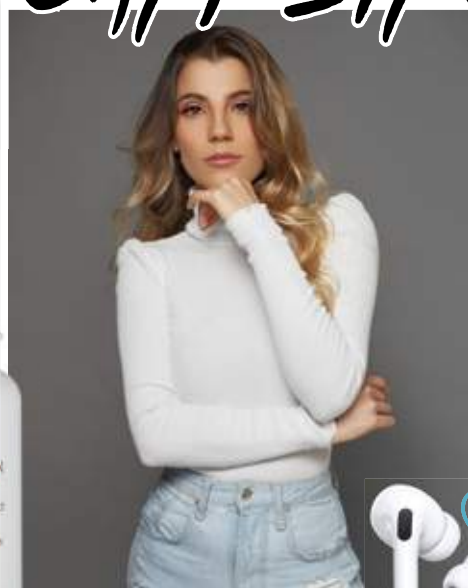
La guapa actriz Anna Carreiro forma parte de una familia con mucho #girlpower, en donde siempre muestra su autenticidad compartiendonos que lo puede todo, desde llevar una vida saludable, una faceta más maternal, hasta su carisma en Rebelión de los Godínez.

@annacarreiro

ANNA CARREIRO

- Serie favorita: Friends.
- La moda es: lo que te hace sentir cómoda.
- Fashion Icon: Coco Chanel.
- La prenda que más ames de tu clóset: mis jeans.
- Marca favorita mexicana: Trista.
- Accesorio favorito: cinturón y aretes.
- Tu mejor inversión en moda: vestidos.
- Tenis o tacones: tenis.
- Marca de maquillaje favorito: Mac.
- Lugar favorito en México: Bacalar y Casa Bakal, el mejor hotel.
- Tip de belleza: natural.
- Producto favorito para el cabello: Aveda.
- Color favorito: azul.
- Canción favorita: Love is in the air de John Paul Young.
- Crush: Jake Gyllenhaal.
- Si solo pudieras quedarte con algo de tu cosmetiquera, sería: corrector para mis hermosas ojeras.
- Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo, sería: Merly Streppe.

PRODUCTO DE SKIN CARE FAVORITO



www.mujerintime.com

GADGET FAVORITO



"Go with the flow..."

FRASE FAVORITA

LIBRO FAVORITO



PERFUME FAVORITO





PORFIRIO'S GUADALAJARA: LA REAPERTURA MÁS ESPERADA

Marca líder de Grupo Anderson's que ha presentado el mayor crecimiento en México, abrió sus puertas este pasado 14 de mayo, listo para atender nuevamente a sus comensales poniendo en práctica estrictos protocolos de seguridad e higiene recomendados por la Secretaría de salud y la OMS.

Para Porfirio's y Grupo Anderson's la seguridad de los comensales es lo más importante y para ello establecieron todos los protocolos en sus restaurantes para ofrecer un mayor grado de confianza y así reducir cualquier posibilidad de contagio, **las normas sanitarias que se presentan en el restaurante son:**

- Usar cubrebocas. Todos los trabajadores usarán mascarilla tricapa
- Lavado de manos cada 30 min en cocina
- Evitar contacto físico entre empleados y comensales
- Desinfectar cada 30 min las terminales bancarias, controles y POS
- Usar botes de basura (con apertura de pedal) que serán exclusivos para residuos sanitarios (guantes, cubrebocas/mascarillas tricapa)
- Mantener distancia de al menos 1.5 m entre cada mesa
- Tomar temperatura a cada uno de los empleados y comensales previo al ingreso del restaurante
- Se entregarán toallas de limpieza y desinfección a cada comensal
- Un colaborador abrirá y cerrará la puerta a todos los comensales para evitar contacto físico con la misma
- La losa será montada al momento de la llegada del comensal
- Se implementarán menús digitales y desechables
- Se suspenderá la elaboración de platillos y mixología en la mesas
- Todos los platillos serán protegidos en el trayecto de la cocina a la mesa con un capelo individual

- Los clubes de niños permanecerán cerrados hasta nuevo aviso por parte de las autoridades
- No estarán permitidos los grupos mayores a cuatro personas y el aforo de los restaurantes se limitará a un tercio de su capacidad

Roberto Cigala Brand Manager de Porfirio's, nos comenta que para el restaurante **lo más importante siempre será la seguridad de todos sus invitados**, por eso estarán trabajando día y noche para dar el mejor servicio posible ante esta nueva realidad.

Estamos seguros de que esta nueva normalidad traerá nuevas experiencias y momentos, después de tanto tiempo, **Porfirio's te recibe nuevamente con los brazos abiertos.**



PORFIRIO'S®

RESTAURANTE



¡ESTAMOS DE REGRESO!



RESERVACIONES: 33 1001 77 28 / 29



www.porfrios.com.mx

MASARYK | TOREO | COAPA | PUEBLA | GUADALAJARA | VALLARTA | CULIACÁN | CANCÚN | PLAYA DEL CARMEN | MÉRIDA | LEÓN (PROXIMAMENTE)



Todos nuestros establecimientos siguen las normas de higiene y seguridad establecidas por la OMS.

ATHLEISURE

(ATHLETIC = ATLÉTICO, LEISURE = OCIO)
Lleva las prendas deportivas sin perder el glamour y expresa tu originalidad gracias a la versatilidad de texturas, telas y colores.

www.mujerintime.com

Adidas



Off-white



Y-3

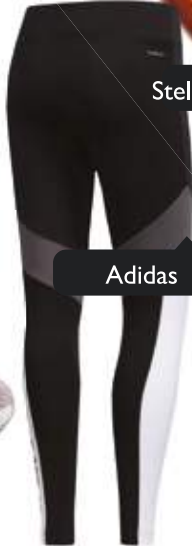


Stella McCartney



FILA

Y-3



Adidas

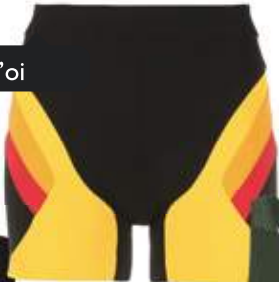


Under Armour



Daily Paper

No Ka'oi



The Upside



Heron Preston



The Upside



Adidas



P.E. Nation



Asics



Ernest Leoty



No Ka'oi



Daily Paper

3 Perricone MD
VITAMIN C ESTER
Brightening Overnight Treatment
Night Treatment / Traitement de Nuit
1.38 fl. oz. / 2 fl. oz.

4 SHISEIDO
White Lucent
Overnight Cream & Mask
Crème & Masque Nuit (Total)
Night / Nuit

5 GUERLAIN
ABEILLE ROYALE
CRÈME NUIT
NIGHT CREAM

6 HOLLYWOOD, CALIFORNIA
GLAMGLOW
DREAMDUO™
OVERNIGHT TRANSFORMING TREATMENT
TRAITEMENT TRANSFORMATEUR DE NUIT

1 fresh
ROSE
DEEP HYDRATION SLEEPING MASK
REFRESHES & LOCKS HYDRATION

2 DISSANDEL
SQUALANE + LACTIC ACID
RESURFACING NIGHT

Beauty Zzz LEP

Al dormir, nuestra piel entra en un proceso de reparación por lo que utilizar tratamientos en esta fase es mucho más efectivo que hacerlo por la mañana. Mantener tu piel hidratada y fresca mientras duermes es la mejor ayuda que le puedes dar a tu piel para despertar con una piel de ensueño.

1) FRESH: ROSE DEEP HYDRATION SLEEP MASK
Brinda hidratación continua durante la noche, humedece la piel logrando una apariencia suave y húmeda. Ideal para todo tipo de piel.

2) BIOSANCE: SQUALANE + LACTIC ACID RESURFACING NIGHT
Logra una piel visiblemente más suave y luminosa, aumentando la renovación celular que con el paso del tiempo se vuelve más lento. Ideal para todo tipo de piel.

3) PERRICONE MD: VITAMIN C ESTER BRIGHTENING OVERNIGHT
Reduce las manchas de la edad, mejora la elasticidad y el tono de la piel por culpa del daño solar. Además exfolia e hidrata gracias a su ácido glicólico.

4) SHISEIDO: WHITE LUCENT OVERNIGHT CREAM & MASK
Función doble pues es mascarilla para dormir así como un tratamiento de iluminación nocturna. Ideal para todo tipo de piel.

5) GUERLAIN: ABEILLE ROYALE CREMA DE NOCHE
Tecnología BlackBee Repair así como vitamina E que ayudan a la producción de elastina, reafirmando la piel, suavizando arrugas y líneas de expresión.

6) GLAMGLOW: CREMA DE NOCHE DREAM DUO
Siero hidratante y tratamiento nocturno para una piel visiblemente más tersa e hidratada que permite despertar con una tez suave y tersa.

www.mujerintime.com

NEW!

MAXIMUM MOISTURE

Hydra Lock

Consigue una explosión diaria de hidratación, con la nueva Maximum Moisture Hydra Lock™ Collection. Por Marc Anthony True Professional®

El aire seco, el uso frecuente de herramientas calientes, la contaminación y hasta el sol pueden dejar el cabello con una apariencia seca, quebradiza y dañada.

La nueva colección Maximum Moisture Hydra Lock™ ha llegado para ayudarte e hidratarte! Es un régimen capilar completo que cuida de estas dos necesidades: dar hidratación al cabello y mantenerla "cautiva".

CONOCE NUESTRA

Nueva Colección

El enfoque de la colección Maximum Moisture Hydra Lock™ es multinivel.

Está formulada con extractos de raíz de remolacha y aceite de olivo, que ayudan a hidratar a niveles altamente profundos del cabello. También contiene aminoácidos de seda y quinoa hidrolizada, que ayudan a fortalecer y protegerlo, manteniendo la humectación justo donde debe estar. Los resultados son un cabello hidratado de manera continua, suavidad extrema y un brillo natural.

Moisture Recharge Shampoo and Conditioner

Recomendada para todo cabello que necesite una buena explosión de hidratación. Además de los ingredientes base de la colección, contiene micro perlas con aceite de jojoba que darán a tu cabello una hidratación máxima en cada lavado. La jojoba, acompañada de la proteína de quinoa, dan protección y retienen la hidratación, dejando el cabello



suave y fuerte. Es la pareja ideal para aquellas que usamos herramientas calientes con frecuencia.

Instant Moisture Recharge Hair Mist

Esto sí que es belleza on-the-go! Esta ligera y multifuncional bruma, con proteínas de seda, penetra instantáneamente el cabello dándole un boost de hidratación en cualquier momento. Las proteínas de quinoa encierran la humectación dentro de cada cabello. Aporta brillo y suavidad extra. Puedes usarlo en cualquier lugar y a cualquier hora para recargar la hidratación de tu cabello.

Moisture Recharge Conditioning Treatment

Este tratamiento va a lo más profundo de tu cabello para llenarlo de humectación. No importa si tienes poco tiempo, esta mascarilla es perfecta para cualquier nivel de hidratación necesaria; desde el cabello que sufrió del invierno más seco, hasta al que le urge una recuperación de emergencia después de esas calurosas vacaciones en la playa.

Su fórmula está llena de ingredientes nutritivos y hidratantes que son la mezcla perfecta para hidratar desde dentro de la cutícula del cabello, protegiéndolo invisiblemente de la mejor manera.





CORONA-FIT

www.mujerintime.com

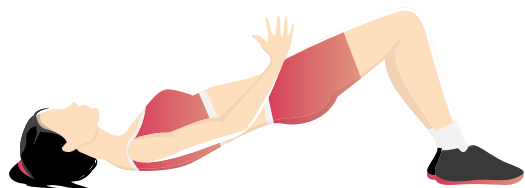
A TODO EL MUNDO NOS A PILLADO POR SORPRESA ESTA PANDEMIA MUNDIAL. NO ESTÁBAMOS NI ESTAMOS PREPARADOS PARA ESTE FUTURO INCIERTO QUE SE NOS PRESENTA. PERO LO QUE SI PODEMOS HACER ES TOMAR CONCIENCIA DE LA REALIDAD Y APROVECHAR ESTE CONFINAMIENTO PARA ESTAR CON NOSOTROS MISMOS, TANTO A NIVEL MENTAL COMO FÍSICO.

NOSOTRAS, 'LAS AHUMADA', NOS HEMOS SUMADO A UN MOVIMIENTO FITNESS EN INSTAGRAM QUE NOS HA ABIERTO UNA VENTANA MUNDIAL DONDE ESTAMOS COMPARTIENDO NUESTROS ENTRENAMIENTOS DIARIOS EN 'STREAMING' PARA TODOS NUESTROS SEGUIDORES.



 @estefania_ahumada
 @angela_ahumada

Nosotras estamos impulsando a todo el mundo que nos sigue a instalar en su día a día el hábito de hacer ejercicio a diario y los beneficios que conlleva este, ya que mejora nuestro estado físico y mental. Cuando se realiza una actividad física intensa y regular, por lo menos tres veces por semana durante 45-60 minutos, se liberan endorfinas, sustancia que aumenta el estado de bienestar y disminuye la sensación de dolor emocional. Además de tener la sensación de haber hecho algo para ti ese día.



La filosofía que nosotras llevamos a la hora de entrenar es de conectar mente y cuerpo a través de la respiración mediante el ejercicio. Aquí os dejamos un entrenamiento de tan solo 15 minutos de glúteos y abdominales. Vamos hacer 2 circuitos de 4 ejercicios. Cada circuito hay que repetirlo 2 veces y vamos a dejar 1 minuto de descanso entre circuitos completados.

¡Prepara tu cronómetro! Los intervalos van a ser de 45 segundos de trabajo y 15 segundos de descanso.

No necesitas ningún tipo de equipamiento, tan solo tu peso corporal.

CIRCUITO 1

GLÚTEOS

1. Tumbadas en el suelo con posición de puente: piernas abiertas a la anchura de las caderas, vamos a subir y a bajar la cadera.
2. Posición de puente: posición arriba, traigo rodilla al pecho cambiando de pierna.
3. Posición de 4 apoyos; pierna extendida subo y bajo manteniendo la espalda neutra. Solo una pierna, luego hacemos la otra.
4. Posición 4 apoyos; mantengo pierna doblada 90 grados, abro patada lateral. Solo un lado, cambiamos en la siguiente ronda.

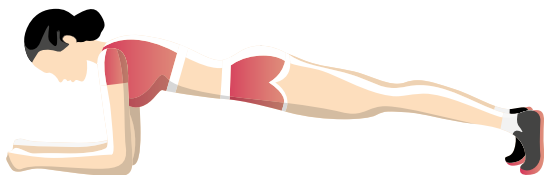
Cuando hayamos repetido 2 veces los 4 ejercicios, descansamos 1 minuto.

CIRCUITO 2

ABDOMINALES

1. Posición de plancha, toco mis hombros con manos. Importante hacer bien el ejercicio e intentar no mover la cadera lado/lado.
2. Tumbadas: traigo rodillas pecho, extendiendo hacia delante las piernas. Si es necesario, coloca tus manos debajo de los glúteos para dar soporte a tu lumbar.
3. Posición de lateral; puedes apoyar rodilla en el suelo con la cadera elevada, traigo rodilla y codo al mismo tiempo/extendiendo pierna-brazo.
4. Tumbadas en el suelo: bicicleta con crunch.

Espero que lo hagáis en casa, es muy sencillo y después os prometo que os vais a sentir fenomenal. Mucho ánimo, fuerza y salud para todas nuestras lectoras.



Gala Montes

*NO CREO EN CASUALIDADES Y SÉ QUE NACÍ PARA ESTO, SÉ QUE TODOS
TENEMOS TALENTO Y LA OPORTUNIDAD DE DEMOSTRAR QUE CON PRÁCTICA,
DISCIPLINA Y PACIENCIA, PODEMOS LOGRARLO.*



www.mujertuime.com



¿Cómo fue que iniciaste tu carrera desde pequeña?, ¿siempre tuviste la motivación por la actuación o simplemente tomaste las oportunidades que se te presentaron? Fue algo muy chistoso porque las oportunidades se fueron dando de la mano con la motivación. Mi mamá me incentivó, yo siempre fui una niña muy desinhibida, cantaba, bailaba y hacía reír a mi familia, sin darme cuenta que era una habilidad. Acompañé a mi hermana a un casting y la directora se fijó también en mí, si eso no hubiera pasado yo no sé que sería de mi vida hoy o si no hubiera ocurrido eso, no creo en casualidades y sé que nací para esto, se que todos tenemos talento y la oportunidad de demostrar que con práctica, disciplina y paciencia, podemos lograrlo.

¿Quién ha sido la persona que más te ha apoyado en tu carrera? Definitivamente ha sido mi mamá, ella ha sido la detonadora de muchas cosas que no sabía que era capaz. Mi mamá es la persona que dice "Sí, Gala puede hacer esto", ella me cree capaz y hace que sea capaz.

¿Qué enseñanza te ha dejado la situación que estamos viviendo? Creo que el núcleo de nuestras vidas es nuestro hogar y en nuestro hogar tenemos todo lo que necesitamos. Algunos hasta ahora hemos podido descubrir que somos buenos para la cocina, para pintar, arreglar el patio, hacer ejercicio y muchas cosas más. Creo que es un descubrimiento interno, pienso que las adversidades te dejan herramientas para vivir y para darte cuenta de que somos algo

muy pequeño, que hay mucho más y que no debemos tener miedo a estas cosas, tenemos que enfrentarlas y que todo pasa, no hay mal que por bien no venga.

Interpretas a Clara en "R", una mujer cuyas situaciones la van haciendo fuerte, ¿te identificas con ella? Sí, me identifico mucho con ella, porque es una chavita que tiene que ponerse las pilas y enfrentar la muerte de su papá y con todo esto agarrar fuerzas para encabezar el bufete de su papá, es una mujer que se tiene que enfrentar al mundo machista y creo que todas las mujeres en el mundo nos enfrentamos a esto todos los días, entonces, claro que me identifico con ella y la aprecio mucho al igual que a la serie porque esta serie tiene un empoderamiento femenino bastante remarcable, nos está dando la oportunidad de encabezar puestos más fuertes, con más carácter como somos las mujeres.

¿Cuál ha sido el proyecto que más te ha retado como actriz y por qué? Todos los proyectos en los que he participado me han retado de diferentes formas, siempre uno se enfrenta a diferentes cosas, tanto a nivel experiencia en los llamados, en las producciones tanto como actriz y creo que una cosa va de la mano con la otra. Pero este proyecto R fue bastante retador para mí, tuve que interpretar un personaje súper ajeno a mí, con un vocabulario completamente distinto, con una mentalidad completamente distinta y bastante cuadrada, tiene muchas cualidades que se parecen a mí que me fue fácil interpretar pero otras que me

fueron difíciles.

Tienes muy bonita relación con tu mamá, ¿cuál es el mejor consejo de vida que te ha dado? Mi mamá me ha dado mucho, me ha enseñado a vivir, me ha dado una guía, es una mujer muy inteligente. Hemos pasado por muchas cosas difíciles las dos al mismo tiempo, ella tuvo una enfermedad y yo también la viví, también fue un reto y un duelo bastante difícil, pero eso nos enseñó a vivir más felices hoy, a disfrutarnos a nosotras y solo a nosotras. Lo que más me ha enseñado ella, es que no se necesita mucho si estás rodeada de los que amas, que lo que importa es estar sano, estar vivo, feliz, lleno de vida.

Te gusta levantar la voz por causas como los feminicidios, la salud y el país en general, ¿qué es lo que más disfrutas de formar parte de estos movimientos sociales? Me motiva el poder que tienen las redes sociales hoy en día, el saber que soy una influenciadora y simplemente no quiero estar de un lado o de otro, al momento de opinar del país en general es por un beneficio para todos y desde un punto de vista objetivo, yo simplemente quiero defender a las mujeres, quiero que se nos trate con los mismos derechos que a los hombres, que se nos brinden las mismas oportunidades, que se nos proteja más, no porque quiera que descuiden a los hombres o porque no valore a los hombres sino que el sector de las mujeres está bastante descuidado y es el que más desprotegido. Que sepan que estamos unidas.



EN CORTO

Tu lugar favorito en México: Teotihuacán, porque es una experiencia cortita de fin de semana, puedes ir y venir con familia y amigos, pero que al final te hace sentirte súper orgulloso de tus raíces y puedes tener una experiencia gastronómica increíble.

Lugar favorito en el mundo: Vancouver y Las Vegas.

Algo que nunca falta en tu bolsa: un paralizador de toques, eso es algo que siempre llevo aunque cambie de bolsa, va conmigo.

Crush: Jared Leto.

Fashion Icon: Zendaya Coleman.

Persona que más admiras: mi mamá.

¿Cuántos colores de cabello has tenido?: Uffff, muchísimos. Creo que unos 10.

Talento oculto: puedo pintar, me gusta mucho.

Producto de Skin Care favorito: Jabón Zote, maravilloso para la piel.

Libro favorito: podría recomendar "Estoicismo cotidiano" es bastante sencillo, creo no hay persona que no se pueda identificar con ese libro, te deja muchas enseñanzas para el día a día.

Película favorita: Leon (El profesional)

Tu cuenta favorita de IG: me gusta mucho la cuenta de Kylie Jenner.

Comida favorita: comida Indú.

Si no fuera actuación, sería: baile, música o pintura.

Lo primero que haces al despertar: sacar a mi perrita a hacer pipi.

Prenda favorita en tu clóset: blazzer negro y una chamarra de mezclilla de las que tienen como borreguita adentro (sintético, obvio).

¿Qué es lo que más te gusta de tu personalidad?: que soy muy directa, objetiva, me he evitado y he tenido muchos problemas por ser directa, creo mucho en mi punto de vista y eso me ha evitado muchos problemas.

Canción favorita: Freelance

La primera persona a la que llamarías para darle una buena noticia: a mi mamá, podría llamarles a muchas personas, pero la primera sería mi mamá. Si es una buena noticia seguro ella ya la sabría porque va conmigo a todos lados, pero sería a ella y a mi hermana.

SPRING STILL

Together

www.mujerintime.com

Entre sueños encontramos la reinención de los colores suaves con giros románticos que nos hacen sentirnos libres, cómodas y relajadas.

Model: Marina Poly
@marinapoly1

Stylist: Iren Sergeeva
@siasets

Hair and Make Up: Maria Osintceva

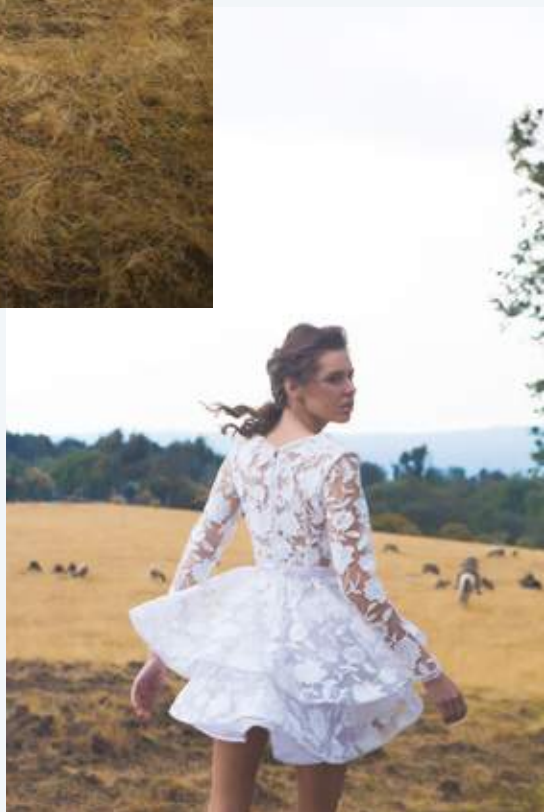
Photography: Maria Osintceva
@oskina_maria

Jacket: Zara
Pants: Zara
Top: Forever 21
Rain boots: Rhino

www.mujerthyme.com



Dress: Forever 21
Rain boots: Rhino
Earrings: Pandora



Dress: Cesar Luna
Rain boots: Rhino
Earrings: Pandora



www.mujeronline.com

Dress: H&M
Rain boots: Rhino

Alejandra Veder

El valor de todas las historias

www.institutodeautores.com

Alejandra Veder es una Life Coach experta en acompañar a personas en el proceso de contar su historia a través de un libro sin ser autores, para convertirse en uno. Alejandra es una mujer que tomó todas sus experiencias tras la creación de su libro, para ayudar a otros a través del Instituto de Autores, plataforma que suma casos de éxito en 15 países del mundo.

www.mujerintime.com



¿Cómo pasaste de escribir tu libro "Unleash The Woman Within: 8 simple steps to find your true purpose" a ser coach para aquellos que no saben el camino para convertirse en escritores?

Muchas veces siento que cuando pasamos por un obstáculo, hay un mensaje que viene acompañado de él. Yo intentaba posicionarme con mi libro y en el afán de hacerlo me convertí en una coach de libro, ¿por qué? porque pasé por todos los obstáculos que se te puedan ocurrir, hice y cometí todos los errores del diccionario, me volví loca haciendo el libro y todo lo hice mal. Y fue tan revolucionario lo que me pasó, desde la publicación del libro en ese entonces que dije "esto lo viví para poder enseñar a otros a hacerlo", y así fue como empecé a hacerlo.

¿Por qué crees que todas las personas deberían animarse a contar su historia? Porque sé que venimos a hacer algo más grande en esta vida que venir, casarnos, reproducirnos, estudiar y morir. Creo que todos tenemos un propósito de vida y cuanto más conozco a la gente más cuenta me doy de que cada uno de nosotros tiene habilidades únicas, irrepetibles, especiales, que hacen y ayudan a que una parte del mundo sea un mejor mundo, y la mejor forma de hacerlo es escribir un libro porque en el mundo globalizado en el que estamos, conectar con una persona en otro continente es algo que pasa todos los días y ¿por qué no escribir ese libro?, ¿por qué no contar tu historia?, ¿por qué no ayudar a personas que están pasando por la misma situación?, compartir cómo es que superaste y aprendiste, así sea un sistema o una experiencia personal.

Tu programa lleva a las personas a escribir un libro en 48 horas, ¿cómo es esto posible? Si le dedicas 48 horas de trabajo a tu proyecto lo puedes terminar inclusive antes de ese número, hay gente que lo ha hecho en 20 horas.

¿Cuál crees que es el mayor obstáculo o barrera por la que la gente deja el proyecto de crear un libro sin publicar? El problema de que la gente escribe un libro y no lo publica, es que no tienen un sistema, yo les llamo "los escritores desordenados". El mayor obstáculo es la falta de conocimiento, el querer hacerlo solo, el no tener un grupo de soporte y el caer en la antigua escuela de la editorial carísima que les pide mucho

dinero para publicarlo o muchas veces no se tiene. La falta de dirección, de sistema y de tener alguien que los guíe.

¿Crees que una mujer se empodera a través de contar su historia? Claro que sí. Nosotras las mujeres a pesar de que hacemos cosas que se hacen todos los días, no estamos consideradas de la forma que debemos, somos seres súper fuertes que a parte tenemos el regalo de dar vida y vinimos a mucho más a esta vida que ser una esposa y tener hijos, tenemos propósitos y tenemos fuerza. En el momento en el que escribes tu historia haciéndolo en forma de libro, la gente está dispuesta a escuchar y la gente abre su curiosidad a escucharte. Es mucho más profesional y elegante posicionarte y contar algo desde la creación de tu libro, que haciéndolo con una amiga en un café. El libro es seriedad, es compromiso y te ayuda de una forma catártica a sanar esa historia o a superarla.

¿Cuál es la parte más satisfactoria de ser coach para los autores? Es verlos cuando entran y cuando salen con su libro, es una versión 3.0 de la persona. Entran asustados, con miedo pero con ganas y salen caminando derecho y sacando pecho. Eso es lo más lindo, cuando el libro está publicado en Amazon, cuando me dicen "no era tan difícil" y les digo "te lo dije, no era tan difícil" pero lo que más me gusta es verlos cuando tienen el libro en su mano porque están llenos de orgullo y de emoción.

La pregunta obligada ¿cuál fue el primer libro que marcó tu historia y de qué manera? Mi mamá era una gran lectora, siempre estaba leyendo, era una persona con una vida muy simple y un día compró "Tus zonas erróneas" de Wayne Dyer, fue el primer libro de desarrollo personal que leí muy chica. De casualidad hace un par de años volví a conectar con el escritor y fue el libro más traducido en más idiomas, en toda la historia de los libros, especialmente en el área de desarrollo personal, ese libro me marcó, es un libro espectacular. Hace no mucho descubrí que Wayne Dyer escribió en 12 o 14 horas en un motel, después de haber ido a la tumba de su padre, ese libro tiene conceptos simples y básicos a la hora de entender tu mente.



AMBROSÍA



www.mujerintime.com

Alejandra Ríos, con una visión fresca está al frente de Ambrosía, grupo pionero en experiencias culinarias que ofrece una gama de servicios gastronómicos integrales entre los que destacan eventos, soluciones de servicio de alimentos para empresas, escuela de gastronomía y salones de fiestas y ludotecas para niños.

¿Cómo nació tu gusto por el sector gastronómico?

Nací en una familia 100% enfocada en el negocio gastronómico. Mi papá, Guillermo Ríos, fundó Ambrosía en 1981, con el sueño de crear la mejor empresa de banquetes y eventos de México. Le apasionaba tanto la industria, que desde que eramos pequeños mis hermanos y yo, siempre nos hizo partícipes del negocio. Recuerdo que desde los 7 años, me encantaba ir a servir en los eventos, estar en la línea de cocina y en y apoyar en la producción. Después de algunos años, estudié gastronomía y me formé como cocinera en Ambrosía Centro Culinario, rodeándome de todo este mundo culinario, conociendo gente maravillosa y confirmando que era a lo que me quería dedicar el resto de mi vida.

¿Cuál ha sido el mayor reto al convertirse en CEO de una empresa familiar?

Al conocer de toda la vida a Ambrosía, siempre supe que quería contribuir de alguna manera en consolidar a Ambrosía como una gran empresa. Para

ello, supe que tenía que prepararme lo suficiente para poder realidad. Después de estudiar gastronomía, estudié finanzas y me comencé a trabajar en empresas transnacionales de alimentos colaborando en los equipos de finanzas. Al cabo de 7 años, me fui al extranjero a estudiar una maestría en negocios para complementar mi formación. Una vez habiendo concluido mis estudios de posgrado, regresé a Ambrosía, donde uno de los retos más importantes fue conocerla nuevamente y accionar mi visión de transformar la empresa y llevarla a un nivel superior. Probablemente, el mayor reto fue precisamente intentar accionar todas esas ideas en un contexto y con todo lo que implica formar parte de una empresa familiar. Hoy, después de 2 años de fungir como CEO en Ambrosía, mi reto es diversificar los diferentes servicios que podemos ofrecer, transformando una empresa que solo se enfocaba a eventos para convertirnos en una empresa de soluciones gastronómicas y un aliado para nuestros consumidores y clientes.

¿Cómo se han adaptado a este nuevo reto que nos ha traído la cuarentena? Creo que para todos aquellos que pertenecemos a industrias de servicios coincidirán conmigo que esta situación ha sido un duro golpe a nuestros negocios como nunca antes visto. En nuestro caso, tenemos casi todo cerrado desde hace casi dos meses. Nuestro último evento fue el 18 de marzo, quiere decir que llevamos 2 meses sin servir un evento y parece ser que vamos a pasar muchos más antes de poder volver a tener uno. Sin embargo, decidimos ver e integrarnos a las oportunidades que han surgido: llevamos casi desde el inicio de la pandemia desarrollando nuevos servicios y oportunidades de negocio para generar ingresos alternativos. Quiero que salgamos de esto, siendo mejores, más fuertes y mejores como empresa.

¿Crees que para Ambrosía exista un antes y un después de la cuarentena? tCreo que toda este nuevo entorno nos ha brindado también una oportunidad de transformación y diversificación, donde la tecnología y la innovación serán piezas clave. Nos seguiremos reuniendo festejar, nos seguiremos casando, seguiremos festejado cumpleaños y graduaciones, pero seguramente de manera muy diferente. Existirán (y tendrán que existir) nuevas regulaciones y protocolos de seguridad. Lo que nos tocará hacer como industria es entender esta nueva realidad y adaptarnos rápidamente a estas nuevas solicitudes lo mas rápido posible.

Ambrosía se ha adaptado a varios nichos de mercado culinario, ¿qué sigue para Ambrosía? En Ambrosía, nos hemos estado transformando para ser el aliado gastronómico y fortalecer nuestra posición como Soluciones de Alimentos para clientes, restaurantes y empresas. Llevamos casi desde el inicio de la pandemia desarrollando nuevos servicios y oportunidades de negocio para generar ingresos alternativos: venta a través de medios digitales de comida preparada, cursos online, kits de experiencias, etc. Estamos montando nuestra página de e-commerce porque creemos que esto se va a quedar ya como una línea de negocio de Ambrosía que puede llegar a ser muy relevante. A la fecha llevamos más de 1,000 pedidos y casi de 4,000 productos vendidos en tan sólo 2

meses. También estamos haciendo ya eventos virtuales que involucran una entrega de canastas o kits a domicilio y el evento por medio de streaming. Para Ambrosía Centro Culinario, nuestra escuela de gastronomía, estamos lanzando cursos en la modalidad online para la carrera y diferentes cursos de cocina amateur. Para esto estamos aprovechando el tiempo y migrando a Google for Education para modernizarnos y competir en el futuro a través de plataformas como Google Classrooms. En el caso de BOK, tenemos planeada la apertura de una nueva sucursal en Prado Norte este año.

Forman parte de #apoyemosanuestrosheroes, nos puedes contar más sobre esto... Es un gran proyecto del que me siento muy orgullosa poder formar parte. Nace de una preocupación de un grupo de ciudadanas mexicanas, preocupadas pero también ocupadas, por las personas que luchan todos los días por salvar vidas de los afectados por COVID y por el 60% de la población mexicana que vive del día a día y se ha quedado sin ingresos en estos tiempos de resguardo. Mientras la pandemia sigue creciendo en México, los hospitales públicos comienzan a saturarse, y nuestros médicos y enfermeras no se detienen ni un momento con tal de salvar las vidas de todos los afectados por COVID19. Nuestros héroes necesitan comida rápida saludable para mantener sus defensas altas, tener la máxima energía posible y seguir invirtiendo cada minuto de su tiempo solamente en tratar a quienes necesitan de su atención. Lo que hace el programa es llevar comida y cena en paquetes individuales con todos los estándares de calidad y seguridad, para alimentar a nuestros doctores y personal médico durante la duración de la pandemia. Este es un proyecto sin fines de lucro, por lo que todo el dinero será destinado para comprar los paquetes de alimentos en fondas, cafeterías y restaurantes que se quedaron sin ingresos durante estos tiempos de resguardo. Apoyando así, la economía mexicana y evitando el desempleo. Puedes donar desde \$80 pesos equivalente a una comida o hasta patrocinar un hospital entero durante un mes, contribuyendo con los desayunos, comidas y cenas. Para donar, los invito a conocer más en www.apoyemosanuestrosheroes.com

NADA


DESODORANTE NATURAL

Nada Naturals es una empresa 100% mexicana dedicada a la fabricación de cremas desodorante. Los productos que creamos están hechos de ingredientes completamente naturales y orgánicos. Ninguno de nuestros desodorantes contiene aluminio, glicol de propileno, parabenos y/o ftalatos.


Estamos orgullosos de ser una marca vegana que no utiliza ingredientes derivados de animales. Cada desodorante que fabricamos lo consideramos un platillo culinario moderno, desde el abastecimiento de ingredientes hasta el hermosamente aromatizado, saludable y eficaz producto final. Nuestro objetivo es aspirar a alentar pequeños cambios físicos, emocionales y ecológicos en las vidas de nuestros clientes.



www.nadanaturals.com

 @nadanaturals

 Nada Naturals

 8711788226



no bad days.



Función principal de cada uno de nuestros desodorantes:

Carbón Activado: Elimina toxinas ocasionadas por años de uso de antitranspirantes comerciales dañinos, y facilita la transición de antitranspirante a desodorante natural

Aceite de Hemp: Limpia manchas oscuras de la piel

Lavanda Francesa: Calma y suaviza la piel

Apple Tea Tree: Balancea el PH de la piel

Salvia Eucalipto: Vigoriza y refresca la piel

Mango Aloe: Alivia irritación de la piel



DREAM LESS + TRAVEL MORE



www.mujerintime.com

SPONSORED BY

MÉXICO DE AVENTURA

DREAM LESS + TRAVEL MORE

El turismo, la aventura y adrenalina son experiencias que nos conectan con nosotros mismos y con quienes nos acompañan. México está rodeado de paisajes inigualables acompañados de cultura, naturaleza, lujo y tradición, acompañados de climas para todas las personalidades. México necesita ser descubierto por quienes no conocen sus maravillosas ofertas turísticas y redescubierto por aquellos que van coleccionando experiencias.

Volveremos gradualmente a viajar, volveremos a hacer check list en nuestras rutas de viajero, y que mejor que empezar por activar el turismo de nuestro México.

Disfruta

Los Cabos

como nunca antes



RESERVA AHORA

www.cabo-adventures.com

¡Descubre nuestras más de 20 aventuras tanto en mar, tierra y cielo! Aprovecha nuestras exclusivas promociones reservando en línea.



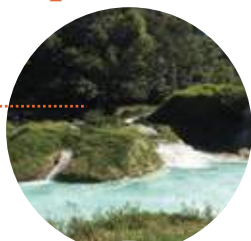


Una actividad para los más extremos

www.mujerintime.com

Río Santo Domingo Chiapas

El río con mayor desnivel del mundo acompañado con agua que fluye de manera potente entre rocas y cascadas de 30 metros de altura.



Río Filo Bobos Veracruz

Este río está ubicado entre la fauna tropical y la fauna exótica. Tendrás la oportunidad de recorrer el cenote y una cascada de 20 metros de altura.



Río Amacuzac Morelos

Formado por el deshielo del Nevado de Toluca, sin embargo el clima es muy amigable en cualquier época que lo visites además de ser apto para todas las edades.



Río Santa María San Luis Potosí

Forma parte de la Huasteca Potosina, tendrás la oportunidad de conocer la cascada Tamul que tiene 100 metros de altura.



EL PARAÍSO AZUL TURQUESA DE MORELOS:

ESTACAS

A tan sólo 2 horas de la Ciudad de México, siente en tu piel el estupendo clima de Morelos en el Parque Natural Las Estacas.

Rodeado de una exuberante naturaleza, un río nace y te invita a disfrutar de múltiples actividades como buceo, snorkel, nado, además de tirolesa, camping y si te gusta la aventura sin sacrificar el confort, quédate en el área de glamping o si lo prefieres en una suite del hotel. Un lugar ideal para una escapada en pareja, salida entre amigos o con toda la familia.

Que tu primer salida sea aquí.

Te esperamos con los brazos abiertos.



FB: @lasestacas.parquenatural · lasestacas.com

734 114 2287 · informes@lasestacas.com



Pueblos fantasmas

QUE NO SON PARA TEMER

Uno de los atractivos turísticos que la gente disfruta más, es visitar los pueblos fantasmas, llamados así por haber sido abandonados y que te transportan a otra época, no precisamente por avistamientos paranormales.

Ojuela en Durango se encuentra entre dos cerros que antiguamente eran una mina llamada Santa Rita, donde extraían oro, plata y magnesio, un día la mina se inundó y los trabajadores tuvieron que huir. La experiencia turística se encuentra en el puente colgante de 318 metros de largo sobre 95 metros de altura, donde puedes recorrer para conocer de qué forma trabajaban los mineros.

San Juan Parangaricutiro en Michoacán es un pueblo que tras la erupción de Parícutín de 1943 sus habitantes tuvieron que huir. El pueblo quedó sumergido el lava, dejando como único recuerdo la iglesia del lugar.

Guerrero Viejo en Tamaulipas quedó sin habitantes en 1950 debido a que este lugar se inundó tras la construcción de la presa Falcón. Hoy en día puedes acampar, practicar natación, pesca y senderismo.





CAMPO DE OBSTÁCULOS
PARA ADOLESCENTES Y
ADULTOS CON VISTA AL MAR.



XTASEA®
RIVIERA DIAMANTE
Acapulco

Dos NUEVAS AVENTURAS se integran a XMONKEY...



NUEVO

X MOTION

El péndulo más
emocionante de México.



NUEVO

X JUMP

Aventura para
mayores de 5 años.
¡Vívelo!

Diversión en grande
para toda la familia.

LA TIROLESA MÁS LARGA DEL MUNDO SOBRE EL MAR®



Reserva ahora, pronto volveremos a encontrarnos.



xtasea.mx

☎ 800 970 0970



XtaseaTirolesa

3 LAGUNAS que te harán soñar

Para conocer paisajes que te dejarán con la boca abierta no necesitas pasaporte, pues México ofrece una variedad de destinos y climas para todas las personalidades. Las lagunas de México ofrecen tranquilidad, relajación y excelentes spots para nuestros registros de viaje.

Laguna de Bacalar

No se puede hablar de lagunas y no pensar en la de Bacalar (o Laguna de los Siete Colores), paisaje que alberga agua dulce y cristalina acompañado de arena muy fina y naturaleza. Si lo tuyo es la relajación, esta laguna es ideal para ti, pues al ser un lugar con tanta energía natural puedes disfrutar de cabañas, zonas para acampar o recorriéndola a bordo de un kayak.

Laguna de Montebello

Rodeadas de vegetación y un azul intenso, las lagunas de Montebello son consideradas la zona de lagos más bonita de México. Los recorridos a las 10 lagunas de 59 son llevados por los guías de turista de la comunidad, en balsas rústicas que harán un paseo muy tranquilo. También disfruta de las caminatas que ofrece el parque nacional donde se encuentran.

Las Coloradas

¿Buscas un lugar instagrameable? Las coloradas o laguna rosa es el lugar. Es ideal para visitar en invierno, pues en esta época del año el color rosa es mucho más intenso. Esta laguna es un área protegida ya que es el refugio de 3 de las 7 especies de tortugas marinas en el mundo.



Laguna de Bacalar



Laguna de Montebello



Las Coloradas



¡VIVE EL TOUR MAS EXTREMO EN QUERÉTARO!

BUCARELI EXTREMO CAMPAMENTO RIVERA DEL RÍO

Enamórate de la Sierra Gorda & disfrutar de las aventuras

- Camping •Tirolesas •Puentes Colgantes •Cabañas
- Saltó al Vacío •Rappel •Pinturas Rupestres

www.bucareli-extremo.com

T: +52 (442)445-2134



3 festividades más

EXTRAÑAS E INCREÍBLES EN MÉXICO

Los mexicanos, cuando decidimos celebrar lo hacemos y en grande. Y aunque muchas de nuestras festividades las compartimos entre todas las ciudades, también hay algunas que pertenecen a ciudades o pueblos específicos, cargadas con originalidad y sin duda son un buen momento para visitar.



La Neta Noticias



Tigres de Acatlán Guerrero



nazapf.com

Noche de los rábanos

Esta festividad tiene lugar en Oaxaca el día 23 de diciembre. Los hortelanos y floricultores muestran sus mejores diseños, cargados de originalidad realizados de rábanos y hojas de elote. Dichas esculturas se basan en las celebraciones de la temporada, premiando a los mejores artesanos al terminar la exposición acompañando la festividad con juegos pirotécnicos.

Desfile de locos

Tiene lugar en San Miguel de Allende el día 13 de junio, donde todas las asistentes al desfile se disfrazan de personajes famosos de películas, caricaturas, políticos, artistas, cualquier personaje reconocible. Este desfile está lleno de buena vibra pues todos caminan lanzando dulces, mientras los más locos bailan y gritan.

Pelea de tigres

En Acatlán Guerrero se realiza un ritual para atraer la lluvia: pelear. La tradición dice que entre más personas peleen, mejores tiempos de lluvia tendrán. Hombres de entre 7 y 40 años se visten con máscaras de tigres o vestimentas con este estampado para comenzar el evento.



ALL

“EL ÚNICO HOTEL
QUE TE DA
ENTRADAS
A 9 PARQUES”

FUN
INCLUSIVE

ACCESO ILIMITADO A LOS 9 PARQUES Y TOURS
CON TRANSPORTACIÓN AL AEROPUERTO Y A NUESTROS PARQUES

RIVIERA MAYA

HOTEL XCARET

HOTELXCARET.COM



SOL, ARENA Y ¿pueblo?

Imagina disfrutar de calles llenas de cultura como las que ofrecen los pueblos mágicos con gastronomía exquisita, hasta costumbres ancestrales y ahí mismo, encontrar uno de los destinos favoritos por muchos: la playa. México cuenta con 6 pueblos mágicos que ofrecen esta variedad de turismo.

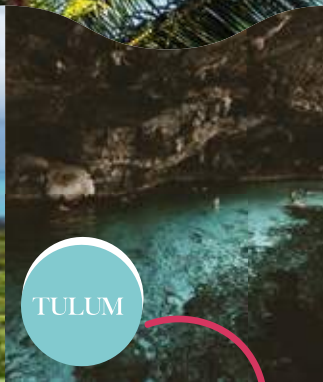
ISLA MUJERES



LORETO



TULUM



Cancún.

Mar turquesa y arena blanca.
Media hora de Cancún en Ferry.
Templo de la diosa maya de la fertilidad: Ixchel.
Esculturas submarinas en Museo de Arte Subacuático.

Quintana Roo.

Sitio arqueológico con playa.
Recorrido de cenotes.

Baja California Sur.
Arquitectura colonial.

Pinturas rupestres en La Giganta.
Zona de ballenas azules y grises.
Deportes acuáticos familiares.

Nayarit.

Destino popular del surf.
Colorida arquitectura.
Boutiques de arte huichol.

Oaxaca.

Conservación de la tortuga marina.
Uno de los lugares más sustentables en México.
Vista del atardecer en Punta Cometa.
Destino de yoga y meditación.

Baja California Sur.

Emblemático Hotel California.
Zona de ballenas azules y grises.

MAZUNTE



TODOS SANTOS



SAYULITA



Síguenos en Redes Sociales:



vedevuelo



vedevuelomx



ve de vuelo

Las mujeres SÍ viajamos solas

VOLVEREMOS A VIAJAR

SITUACIÓN ACTUAL:

Tiempo de realizar una escala forzosa y emprender un viaje diferente, un viaje que va más allá de fronteras, países, culturas y religiones, tiempo para ti, tiempo de reflexión e introspección, conectando y visualizándote en donde quieres estar y sobre todo el para qué. Teno por seguro que será más productivo y lo disfrutarás como no tienes una idea. Por ti y para los tuyos.

VE DE VUELO

Somos un grupo de jóvenes que hemos puesto nuestras habilidades como exploradores, geógrafos, negociantes e historiadores para contar y poder transmitir cada una de las cosas vividas en cada viaje alrededor del mundo. Nos dimos cuenta que este sueño hacia cumplir el sueño de otras personas. No era solo un viaje para muchos es el ahorro de sus vidas, el sueño de toda la vida, su sueño hecho realidad. ¡Todo esfuerzo merece una recompensa y creemos que la mejor de todas es viajar! Desconectarse de la rutina y conectar con nuevos paisajes, nuevas personas, ¡Contigo misma!.

“Si me hubieran dicho que esto sería mi vida, nunca lo hubiera creído. Amo Viajar”.

LESLIE PEGUEROS

CO-FUNDADORA VE DE VUELO

¡Mi primer viaje fuera de México fue cuando cumplí 15 años y me cambio totalmente la vida! Encontrarme en constante movimiento me ha dado la oportunidad de abrazar el mundo, a ser vulnerable, conectar con cada lugar, pero sobre todo con los seres humanos, sin ellos no tendría esencia cada lugar. Lo que más destaco entre tanto lugar y viaje es ir superando barreras personales y sobre todo a empoderarme y perder mis miedos. Y a ti, ¿Qué te mueve a viajar? “Si a mí me hubieran dicho que esto sería mi vida, nunca lo hubiera creído. Amo viajar”.

MUJER IN TIME

\$ 3,500.00 MXN DE DESCUENTO

PRESENTANDO ESTE CUPÓN

*APLICA RESTRICCIONES



ÁBRETE CAMINO A TRAVÉS DEL SENDERISMO

El senderismo es una actividad que ofrece muchas aventuras y solo necesitas tus piernas y un buen par de botas. Además de poder descubrir las maravillas del paisaje en donde lo realices, también es bueno como ejercicio aeróbico. ¿En dónde lo puedes practicar? Te compartimos nuestras mejores rutas:

El Parque Nacional Izta-Popo Zoquiapan: tiene un paisaje volcánico donde destaca el Popocatepetl uno de los volcanes activos más impresionantes del mundo. Hay niveles para todo tipo de senderista, alcanzando hasta una altura de 3,900 msnm. Esta ruta es una de las más recorridas por profesionales quienes disfrutan practicar esta actividad en solitario.

Pico de Orizaba: ubicado en los límites de Veracruz y Puebla tiene 5610 msnm convirtiéndola en la cima más alta de México. Posee gran diversidad en flora y fauna. Es una ruta para profesionales y se recomienda entrenar semanas antes de visitarla.

Barrancas del cobre en Chihuahua: tiene opciones desde recorrer sus rutas un par de horas, hasta quedarse por un par de días. En ellas encontrarás lagunas, cascadas, bosques de pino y aguas termales. Podrás disfrutar de la cultura indígena y la naturaleza salvaje.

La Selva Lacandona en Chiapas: es ideal para los que disfrutan la adrenalina del peligro, pues además de ofrecer senderismo en una selva, encuentras fauna digna de ver pero no de acercarse, desde serpientes venenosas hasta mamíferos impresionantes. Es necesario hacer esta actividad con un guía local pues son 17 mil kilómetros en donde abunda el peligro. Vale la pena recorrer esta ruta pues los paisajes son inigualables.



Expediciones Trotamundos

Iniciamos operaciones en 2013 tras concluir nuestros estudios universitarios, con el objetivo de conocer todo México, poco a poco se fueron sumando esfuerzos y ahora somos una familia de 14 colaboradores amantes de la naturaleza, adrenalina, colores y cultura de este maravilloso país. Nuestro TrotaTeam bajo los valores de responsabilidad, puntualidad, honestidad y amabilidad se ha consolidado como una de las empresas de excursionismo líderes en Jalisco.


Amantes de los destinos ecoturísticos y preocupados por el medio ambiente, creamos para ti, diversas experiencias únicas e inolvidables, las cuales nos han permitido establecer una extensa comunidad de viajeros frecuentes mejor conocidos como Trotamigos.


Te invitamos a ser parte de la experiencia de ver a México en su estado natural y formar parte de esta gran familia viajera.

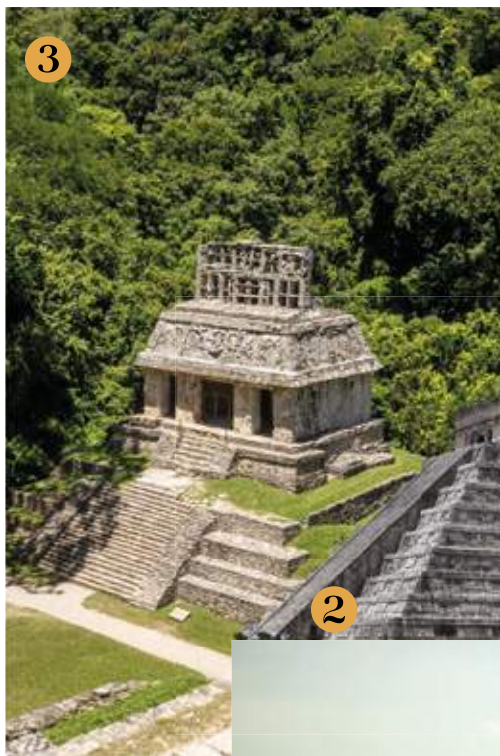


 Expediciones Trotamundos

 Etrotamundos

 Morelos 1142,
Col Americana
Guadalajara Jal
C.P. 44100

 +52 1 33 1850 9697



Piramides DE MÉXICO que debes conocer

Nuestro país cuenta con algunas de las pirámides más impresionantes del mundo y es que estar cerca de ellas nos recuerda nuestra cultura y a nuestros antepasados. Son visitas obligadas para cualquier mexicano que quiera saber más sobre nuestra historia o simplemente maravillarnos con ellas.



No se puede pensar en pirámides y no pensar en Teotihuacán (Ciudad del Sol) en el Estado de México, donde encontraremos la pirámide del Sol y de la Luna, templos con pinturas que marcaron nuestra historia y la Calzada de los Muertos. Fundada en el año 500 a.c. y abandonada en el siglo VIII.

Chichén Itzá ubicada en Yucatán, una de las pirámides más visitadas en México. Fundada entre 325 y 550 d.c. Al ser una de las pirámides más impresionantes del mundo, en el año 2007 fue catalogada una de las siete nuevas maravillas del mundo.

En Chiapas podemos encontrar una de las mejores ofertas turísticas de arqueología como Palenque, donde encontramos la pirámide que resguarda los restos del Rey Pakal, ciudad maya rodeada de selva tropical, cascadas y ríos. Fundada en el año 100 a.c. y abandonada entre los años 600 y 800 d.c.

¡CONQUISTA EL CIELO!



VUELOS EN GLOBO TODOS LOS DÍAS DEL AÑO BALLOON FLIGHTS EVERY DAY OF THE YEAR

El **Vuelo en Globo en Teotihuacán** es una experiencia única. Sobrevolamos la zona de la antigua Ciudad Prehispánica de Teotihuacán, declarada por la UNESCO como **Patrimonio de la Humanidad** con una vista increíble de los impactantes vestigios y su paisaje natural.

Balloon Flight in Teotihuacán is a unique experience. We fly over the area of the ancient Pre-Hispanic City of Teotihuacán, declared by UNESCO as a **World Heritage Site** with an incredible view of the striking vestiges and its natural landscape.

¡RESERVA AHORA, LA MEJOR EXPERIENCIA DE MÉXICO! BOOK NOW, MEXICO'S BEST EXPERIENCE!



COFFEE BREAK



VIAJE EN GLOBO



BRINDIS TRADICIONAL



DIPLOMA DE VUELO



SEGURO DE VUELO



Llámanos/Call Us: 55 5870 3544

+52 1 55 2906 4817

Reserva en línea
skyballoons.mx



ESCANEA LO
DESCUENTO
INCREÍBLE



GLAMPING

Acampar nunca fue tan

glamuroso

www.jetsetter.com



Si te gusta la aventura pero también el confort, el glamping es la opción ideal para disfrutar de la naturaleza con todos sus lujos. México ofrece destinos que cuentan con esta actividad y te compartimos nuestros favoritos.



Hotel Campera Burbuja
Baja California

www.camperahotel.com

Disfruta de un techo repleto de estrellas con este hotel ubicado en Ensenada, Baja California. Campera cuenta con 7 burbujas futuristas con todos los servicios, baños completos y privacidad.



Matices Hotel de Barricas
Tequila

www.tequilacofradia.com.mx

Descansa dentro de una barrica gigante con todos los servicios y una terraza privada con vista a la fábrica de tequila. Disfruta de las tradiciones que Tequila tiene para ti con sus visitas guiadas y su cocina tradicional.



México Verde
Veracruz

www.mexicoverde.com

Disfruta de un turismo de safari, lleno de vegetación. Con tiendas completamente equipadas que te ayudarán a disfrutar de la aventura con toda la comodidad.



Cuevas escondidas



Rutas MTB Downhill



Caminatas entre ríos y montañas



SIERRA SECRETA

**EXPERIENCIAS LOCALES
EXCLUSIVAS EN LA
SIERRA GORDA**



SÍGUENOS

#VIAJADIFERENTE



441 100 7288
xierrasecreta.com

Descubre
lo Inexplorado

¿Te atreves a nadar con TIBURONES?

Siente cerca a estos reyes del océano a través de experiencias seguras que te darán una experiencia inigualable. Muchas personas le temen a este gigante, sin embargo, la carne humana no está en su menú y rara vez atacan a personas.



www.mujerintime.com

El lugar por excelencia es la **Isla de Guadalupe**, donde ofrecen servicios seguros a través de jaulas para disfrutar de esta experiencia y ver a tiburones blancos de hasta 6 metros.

Playa del Carmen es un destino que ofrece nadar con tiburones sin necesidad de jaula, donde conoceremos al tiburón toro. Para poder disfrutar la experiencia de 23 metros debajo del mar es necesario estar certificado como buzo.

En **Isla mujeres** se encuentra la cueva de los tiburones dormidos, casi inmóviles, pues gracias a que este lugar está ubicado contracorriente, es el lugar ideal para que los tiburones descansen, aquí conocerás a la especie tiburón gato.

En **Holbox** se encuentra el pez más grande del mundo, el tiburón ballena. En esta experiencia puedes nadar junto a ellos únicamente con esnórquel pues es un lugar tranquilo y de aguas cristalinas.



AHORA, NO HAY MEJOR DESTINO
QUE ESTAR EN CASA.

NOS VEMOS PRONTO.



chepe express

chepe.mx



www.mujerintime.com

"Imagination is the highest kite that can fly."

Lauren Bacall

¿QUÉ HACES AFUERA?

LLEVAS EL VIRUS A TU CASA

covid19.queretaro.gob.mx



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE
QUERÉTARO

QRO TÚ
YO





·Plaza Joyalia·

Dionisio Rodríguez 125-A, San Juan de Dios, 44360 Gdl, Jal.
Tel. 33 1642 4629

www.lior.com