WWW.MUJERINTIME.COM

mujer IN TIME

INSPO
CYBERPUNK

LOS AROMAS DE LAS *Celebs*

SERIES
PARA ENTENDER EL MUNDO DE LAS STARTUPS

¡SOS! ACÁ VIENE
JIMENA

no te pierdas de nada

#NOTEPIERDASDENADA

@mujerintime

EN PORTADA:

¿Quieres escribir como colaborador?

redes@dcmedia.com.mx

WWW.MUJERINTIME.COM

contacto@dcmedia com mx

DC MEDIA.COM.MX

De grande quiero ser...

¡una persona sana!

DESDE AHORA, HAZ EJERCICIO TODOS LOS DÍAS.

www.queretaro.gob.mx

SECRETARÍA DE SALUD · SESEQ

QUERÉTARO GOBIERNO DEL ESTADO Juntos, Adelante

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

DOUBLE RAINBOW

Reloj Parmigiani Fleurier Tonda 1950 Double Rainbow Flying Tourbillon – USD 196,000

Esta pieza Parmigiani Fleurier de 40,2 mm cuenta con cientos de diamantes y piedras preciosas en un magnífico formato de arco iris doble. Está engastado con un total de 71 piedras que pesan alrededor de 3 quilates. Incluyen zafiros talla baguette (azul, rosa, naranja y amarillo), rubíes, tsavoritas y amatistas en el bisel para emular los colores del arcoíris.

SI TIENES QUE HACERLO HAZLO AHORA

Que gusto saludarlos una edición más, hoy traigo un tema a pensar, ¿qué ha pasado con todos esos sueños que tienes y que vives postergando? Quiero compartirte el secreto de mi éxito, ya que puedo decir que cada cosa que he soñado, la he realizado, incluso con nada de dinero de por medio. Seguramente has recibido muchos consejos de "avientate", "hazlo", o leído 100 libros de autoayuda y aún así no sabes por dónde empezar. Todas esas ilusiones que tienes de independizarte, poner un negocio, tener un mejor suelo... lo que tu quieras, lo puedes tener, deja de darle vuelta a las cosas, la solución está ahí. Recuerda que el éxito está detrás de esa ventana del miedo. Escanea el código QR que te llevará a mi canal donde desmenuzo el tema. Recuerda que mis redes están abiertas para que me platiques como te va cuando comiences a poner estos tips en práctica.

¡Escanéame!

Nos leemos en Insta:
@cynthialaregiatv @dcmediamx

Los quiero.

SPRINGFIELD
AS YOU LIVE

AGOTAMIENTO DIGITAL

ACABA CON EL SENTIMIENTO DE ANSIEDAD

Hay un problema en la actualidad y es la creciente ola de personas con ansiedad, desgraciadamente muy pocas veces saben de donde los ataca este sentimiento, pero generalmente hay un común denominador: el tiempo que pasamos en pantalla.

Cada vez pasamos más tiempo en computadora, tabletas y teléfonos, ya sea para el trabajo y la escuela es por eso que hoy en día hay demasiadas personas que sufren ansiedad. 87% de las personas con estos dispositivos, pasan un promedio de 7 horas mirando pantallas, por lo que la OMS reconoció oficialmente el agotamiento como un "fenómeno ocupacional" que puede influir en el estado de salud. No queremos perdernos de nada, lo que alimenta la necesidad de revisar los dispositivos todo el día.

Estrategias para combatir el agotamiento mental:
-La inmediatez nos hace contestar de inmediato y hasta en horarios y días que no deberíamos. No "tienes" que hacerlo tan pronto como llegue el mensaje, ya que este sentimiento de urgencia puede hacer que te sientas abrumada y ansiosa. Dedica momentos al día para contestar estos mensajes.

-Lo del trabajo: sabemos que gracias a la tecnología puedes hacer casi cualquier cosa desde donde estés, pero deja de acostumbrar a las personas en que pueden contactarte fuera del horario laboral. Antes de dormir, olvidate de esos pendientes y relájate.

-Conecta con personas fuera de las redes sociales, queden para tomar un café, dar un paseo o algo que no sea solo hablar digitalmente.

-Adiós noticias por un tiempo, limita tu exposición a noticias o información que pueda preocuparte. Se muy selectiva para regalar una vista, evita esos canales que te provocan preocupación y malestar.

SHEGLAM
SHEGLAM
SHEGLAM

Ciberacoso

ESTADÍSTICAS ALARMANTES Y CÓMO PROTEGER A TU HIJO

En la era digital en la que vivimos, el ciberacoso, también conocido como cyberbullying, se ha convertido en una preocupación creciente para los padres.

Antes de explorar las medidas para hacer frente al ciberacoso, es importante tener en cuenta algunas estadísticas que resaltan el problema:

Aproximadamente el **59%** de los adolescentes ha experimentado alguna forma de ciberacoso.

Alrededor del **30%** de los jóvenes admiten haber participado en ciberacoso, ya sea como agresores, víctimas o testigos.

Las plataformas de redes sociales son los entornos más comunes para el ciberacoso, con un **70%** de los jóvenes informando que han presenciado abuso en estas plataformas.

El ciberacoso puede tener graves consecuencias emocionales y psicológicas, como depresión, ansiedad, baja autoestima e incluso ideas suicidas.

¿QUÉ HACER SI TU HIJO EXPERIMENTA CIBERACOSO?

Afrontar el ciberacoso de manera efectiva requiere una combinación de apoyo emocional, comunicación abierta y acciones concretas. Aquí hay algunos pasos que puedes seguir:

Mantén la calma y escucha a tu hijo: Asegúrate de que tu hijo se sienta seguro y apoyado.

Mantén registros y capturas de pantalla: Anima a tu hijo a guardar todas las pruebas del ciberacoso, como mensajes, imágenes o publicaciones ofensivas.

Bloquea y denuncia: Ayuda a tu hijo a bloquear a los acosadores en las redes sociales y a denunciar el comportamiento inapropiado. Muchas plataformas tienen mecanismos de denuncia que pueden ser utilizados para abordar el ciberacoso.

Comunícate con la escuela: Si el acoso ocurre entre compañeros de clase, ponte en contacto con la escuela para informar sobre la situación.

Educa sobre la seguridad en línea: Habla con tu hijo sobre las prácticas de seguridad en línea, como el cuidado de la información personal y la importancia de tener contraseñas seguras. Anímalo a no responder ni participar en provocaciones en línea.

Busca apoyo profesional: Si el ciberacoso tiene un impacto significativo en el bienestar emocional de tu hijo, considera buscar ayuda profesional, como un psicólogo o consejero escolar.

DC MEDIA.COM.MX

TENEMOS LA ESTRATEGIA PERFECTA

PARA TU MARCA

De grande quiero ser...

¡una persona sana!

DESDE AHORA, ALIMÉNTATE DE MANERA SALUDABLE.

www.queretaro.gob.mx

SECRETARÍA DE SALUD · SESEQ

QUERÉTARO
GOBIERNO DEL ESTADO
Juntos, Adelante

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

CHATGPT

EL ASISTENTE DE LENGUAJE QUE DEBERÍAS USAR

En la era digital actual, la comunicación efectiva se ha vuelto más importante que nunca. Ya sea que necesites ayuda con una tarea escolar, desees mantener conversaciones interesantes o simplemente busques información, contar con un asistente de lenguaje confiable puede marcar la diferencia. Es ahí donde entra en juego ChatGPT, una de las últimas y más avanzadas tecnologías desarrolladas por OpenAI.

ChatGPT es un modelo de lenguaje basado en GPT-3.5, creado por OpenAI. Es capaz de entender y generar texto en una variedad de temas y contextos. Utilizando técnicas de aprendizaje automático y grandes conjuntos de datos, ChatGPT ha sido entrenado para responder preguntas, ofrecer explicaciones y participar en conversaciones de manera coherente y natural.

Respuestas confiables y precisas: ChatGPT se ha entrenado utilizando vastas cantidades de datos para mejorar la precisión de sus respuestas. Puedes confiar en que recibirás información precisa y actualizada en función de tus preguntas.

Amplio conocimiento: Con un conocimiento basado en su entrenamiento y en los datos accesibles en línea hasta septiembre de 2021, ChatGPT puede abordar una amplia gama de temas. Ya sea historia, ciencia, cultura o cualquier otra área, ChatGPT puede proporcionar información relevante y detallada.

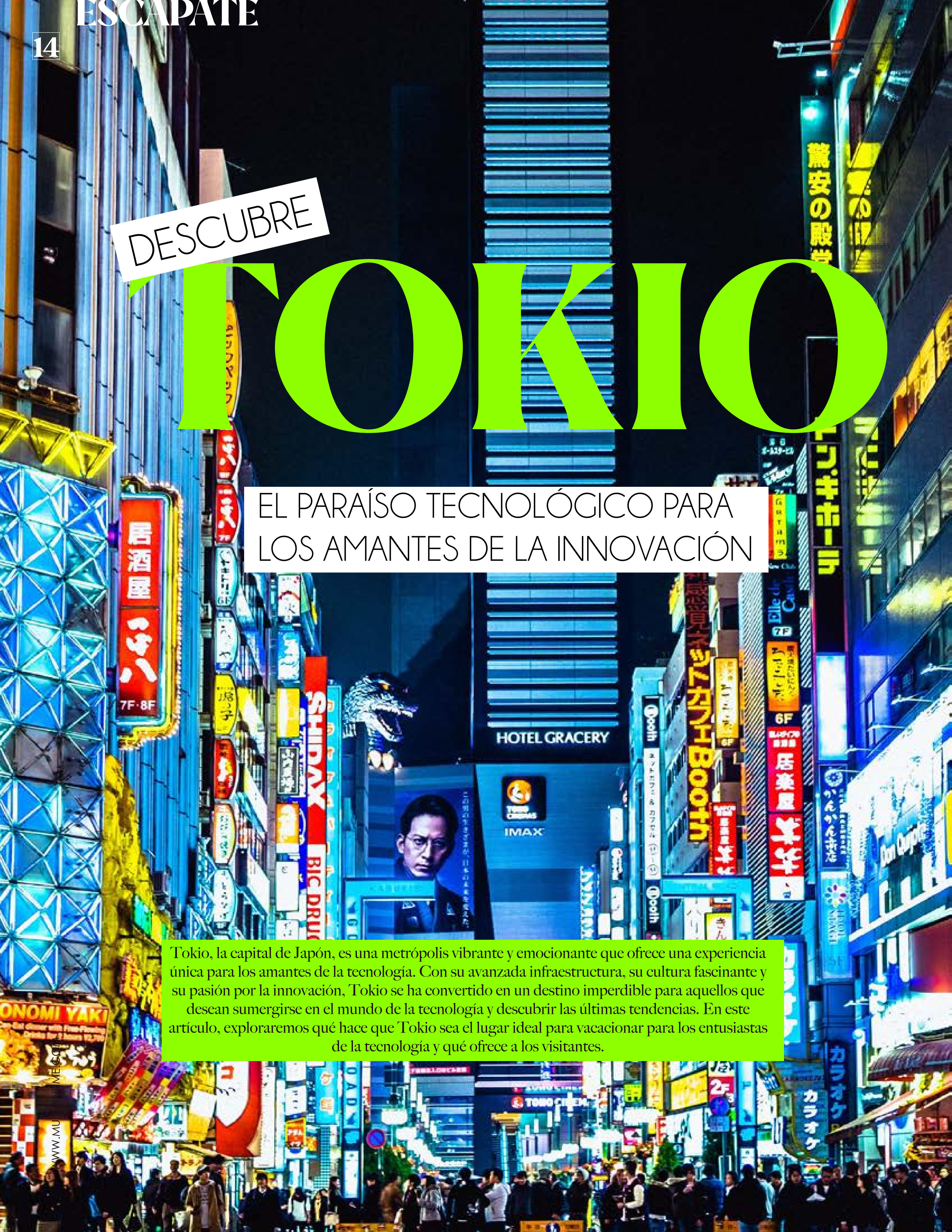
Interacción fluida: Una de las principales fortalezas de ChatGPT es su capacidad para mantener conversaciones coherentes y naturales. Puedes interactuar con él como si estuvieras hablando con una persona real, lo que facilita la comunicación y la comprensión.

Asistencia personalizada: ChatGPT puede adaptarse a tus necesidades y preferencias. Puedes personalizar las instrucciones y las consultas para obtener respuestas específicas y obtener la información que buscas de manera eficiente.

Mejora continua: OpenAI está constantemente mejorando y actualizando ChatGPT. A medida que se generan más datos y se incorporan nuevas técnicas de aprendizaje automático, el rendimiento del modelo sigue mejorando con el tiempo.

Cómo utilizar ChatGPT: Para acceder a ChatGPT, simplemente visita la plataforma en línea de OpenAI que ofrece acceso a su API. Allí, podrás interactuar con el modelo y aprovechar todas sus capacidades de lenguaje.

ChatGPT es una poderosa herramienta que puede facilitar la comunicación y proporcionar información precisa y confiable en una amplia variedad de temas. Ya sea que necesites ayuda con tareas, información rápida o simplemente desees mantener conversaciones interesantes, ChatGPT es un asistente de lenguaje que vale la pena utilizar. Aprovecha esta tecnología innovadora y descubre las muchas ventajas que puede ofrecer en tu vida diaria.



DESCUBRE

TOKIO

EL PARAÍSO TECNOLÓGICO PARA LOS AMANTES DE LA INNOVACIÓN

Tokio, la capital de Japón, es una metrópolis vibrante y emocionante que ofrece una experiencia única para los amantes de la tecnología. Con su avanzada infraestructura, su cultura fascinante y su pasión por la innovación, Tokio se ha convertido en un destino imperdible para aquellos que desean sumergirse en el mundo de la tecnología y descubrir las últimas tendencias. En este artículo, exploraremos qué hace que Tokio sea el lugar ideal para vacacionar para los entusiastas de la tecnología y qué ofrece a los visitantes.

TECNOLOGÍA DE VANGUARDIA: Tokio es conocida en todo el mundo por su tecnología de vanguardia. La ciudad es el hogar de algunas de las empresas más grandes e influyentes en el campo de la electrónica, la robótica y la inteligencia artificial. Desde gigantes de la tecnología como Sony y Panasonic hasta innovadores startups, la escena tecnológica de Tokio es dinámica y emocionante. Los visitantes tienen la oportunidad de explorar tiendas especializadas, exposiciones y ferias tecnológicas que presentan lo último en dispositivos electrónicos, gadgets y avances científicos.

DISTRITO DE AKIHABARA: Si eres un entusiasta de la tecnología, no puedes dejar de visitar Akihabara, el famoso distrito electrónico de Tokio. Conocido como el paraíso de los otakus y los amantes de la electrónica, Akihabara ofrece una increíble variedad de tiendas que venden desde componentes electrónicos hasta videojuegos, productos de anime, robots y dispositivos electrónicos de última generación. También encontrarás cafeterías temáticas y arcades donde podrás disfrutar de la experiencia de los videojuegos y la realidad virtual.

INNOVACIÓN EN LA VIDA DIARIA: Una de las características más interesantes de Tokio es la forma en que la tecnología se integra en la vida diaria de sus habitantes. Desde sistemas de transporte eficientes y avanzados hasta servicios automatizados en hoteles y restaurantes, la ciudad está a la vanguardia en cuanto a soluciones tecnológicas. Los visitantes pueden experimentar la comodidad de los pagos sin contacto, la eficiencia de los sistemas de transporte público y la conveniencia de la automatización en diversos aspectos de la vida cotidiana.

MUSEOS Y EXPOSICIONES TECNOLÓGICAS: Tokio alberga una serie de museos y exposiciones dedicados a la tecnología, donde los visitantes pueden explorar y aprender más sobre los avances científicos y tecnológicos. El Museo Nacional de Ciencia Emergente e Innovación, conocido como Miraikan, es uno de los puntos destacados, ofreciendo exhibiciones interactivas y emocionantes sobre robótica, inteligencia artificial y exploración espacial. Además, eventos como el Tokyo Game Show y el CEATEC (la feria de tecnología más grande de Japón) brindan a los visitantes la oportunidad de conocer las últimas novedades en la industria tecnológica.

CULTURA Y TRADICIÓN: A pesar de ser una ciudada la vanguardia de la tecnología, Tokio también conserva su rica cultura y tradición. Los visitantes pueden explorar la combinación única de lo antiguo y lo moderno, visitando templos históricos, jardines tradicionales y disfrutando de la gastronomía japonesa. Esta fusión de lo tradicional y lo contemporáneo crea un ambiente fascinante que hace que la experiencia en Tokio sea aún más enriquecedora.

Foodie time

PLÁTANO FRITO DULCE

FÁCIL Y RÁPIDO EN LA AIRFRYER

Una receta tan rica, tan fácil (menos de 15 minutos) y puedes hacerla saludable únicamente cocinando en la Airfryer o bien, darle mucho sabor agregando condimentos o algún topping dulce

¿QUÉ NECESITAS?

1 Plátano macho
Aceite de Oliva
Canela molida
A elegir:
Miel
Crema de Cacahuate
Queso crema

¿CÓMO SE HACEN?

Es tan fácil como cortar el plátano por la mitad, el secreto está en ponerle aceite de oliva (muy poco, casi que no le quieres poner) y lo colocas en la freidora de aire. Coloca la canela y al finalizar endulza (o no) con el topping de tu preferencia.

MI VIDA LOCA

TACOS + COCINA + BAR + DJ + UN POQUITO DE GRACIA

¡MORIRÁS DEL ANTOJO!

ANILLO VIAL FRAY JUNIPERO SERRA 7901 LOCAL PB56
COL. LA PURÍSIMA CP 76146, QUERÉTARO, QRO.

Reserva por whatsapp

(442) 70 80 100

Síguenos:

@TacosMiVidaLoca

WWW.MIVIDALOCA.COM.MX

FLAVONOLES

Alimentos que protegen la memoria

Los flavonoles son un tipo de flavonoide, un grupo de compuestos químicos que se encuentran en los pigmentos vegetales y que tienen efectos beneficiosos para la salud. El consumo de alimentos ricos en flavonoles antioxidantes puede desempeñar un papel importante en la protección de la memoria y la salud cerebral en general.

Estos son algunos alimentos en los que se encuentran los flavonoles mencionados:
KAEMPFEROL: se encuentra en la col rizada, las alubias, el té, las espinacas y el brócoli.
MIRICETINA: se encuentra en el té, el vino tinto, la col rizada, las naranjas y los tomates.
QUERCETINA: abunda en los tomates, la col rizada, las manzanas y el té.

El estudio reveló que las personas que consumían un promedio de 15 mg de flavonoles al día tenían una tasa más lenta de pérdida de memoria en comparación con aquellos que consumían cantidades más bajas. Los flavonoles actúan como antioxidantes y protegen las células cerebrales del daño causado por los radicales libres, lo que puede contribuir a una mejor memoria y función cognitiva.

Es importante destacar que los flavonoles tienen la capacidad de atravesar la barrera hematoencefálica y llegar al cerebro, lo que les permite ejercer su efecto protector directamente en las células cerebrales.

WWW.MUJERINTIME.COM

生け花

(IKEBANA)

DÉJATE CONSENTIR POR NUESTRO HIBACHI CHEF

CENTRO COMERCIAL ANTEA
Zona Restaurentes VIP
Querétaro,Qro.

Reserva Vía Whatsapp:
(442) 70 80 100
IkebanaTeppan

ADICCIÓN AL SEXO

La adicción al sexo es la necesidad compulsiva de realizar actos sexuales, para algunas personas, la adicción al sexo puede ser muy peligrosa y resultar en considerables dificultades en las relaciones. Al igual que la dependencia de las drogas o el alcohol, tiene el potencial de afectar negativamente la salud física y mental, las relaciones personales, la calidad de vida y la seguridad de una persona. Sin embargo, a menudo es tomado como algo normal y no se llega a diagnosticar.

Muchas veces tienden a tener la necesidad de masturbarse compulsivamente, ver pornografía o buscar múltiples parejas sexuales. Una persona con adicción al sexo puede alterar significativamente su vida y actividades para realizar actos sexuales varias veces al día y, según los informes, no puede controlar su comportamiento, a pesar de las graves consecuencias negativas.

¿Cuáles son los síntomas de la adicción al sexo?
Una característica puede ser el secreto de los comportamientos, en los que la persona con el trastorno se vuelve hábil para ocultar su comportamiento e incluso puede mantener la condición en secreto de los cónyuges, parejas y familiares. Pueden mentir sobre sus actividades o participar en ellas en momentos y lugares donde nadie los descubrirá.

Pero a veces los síntomas están presentes y son perceptibles. Una persona puede tener una adicción al sexo si muestra algunos o todos los siguientes signos:

Fantasías y pensamientos sexuales crónicos y obsesivos.
Relaciones compulsivas con múltiples parejas, incluidos extraños.
Mentir para encubrir comportamientos.
Ponerse a sí mismo o a otros en peligro debido al comportamiento sexual.
Sentir remordimiento o culpa después del sexo.

Es importante recordar que disfrutar de la actividad sexual no es un signo de adicción al sexo. El sexo es una actividad humana saludable, y disfrutarlo es normal. Además, las diferencias en el nivel de interés sexual entre las parejas no significa que una pareja tenga una adicción al sexo.

Clinical Formulations
with Integrity.
Formulations Cliniques
ayant de l'Intégrité.
The
Ordinary.
Glycolic Acid 7%
Toning Solution
pH ~3.6
Solution Tonifiante à
l'Acide Glycolique 7%
pH ~3.6

BURPEE HINDÚ

En 2023, una rutina de ejercicios completa de bajo impacto no puede pasar por alto el burpee hindú. Esta variante del burpee es altamente beneficiosa y adecuada para personas mayores de 50 años.

Los burpees son ejercicios ampliamente reconocidos en el CrossFit por su eficacia para mantenerse en forma. Son conocidos por su naturaleza completa, ya que trabajan varios grupos musculares al mismo tiempo, incluidos los abdominales, lo que los convierte en una parte indispensable de cualquier rutina de quemar grasa. Sin embargo, los burpees no son aptos para todos, ya que forman parte de un entrenamiento de alta intensidad.

Es aquí donde el burpee hindú se destaca como una variante de bajo impacto que está ganando popularidad. Este ejercicio ofrece la oportunidad de aprovechar los beneficios del entrenamiento cardiovascular sin ejercer un impacto excesivo en las articulaciones. Además, se ha señalado que el burpee hindú puede ayudar a la pérdida de grasa incluso durante el sueño.

La técnica para realizar el burpee hindú es simple, pero los beneficios son numerosos. Al incorporarlo a la rutina diaria, se puede aprovechar su capacidad para mejorar la condición física y promover la pérdida de grasa. Es una opción especialmente adecuada para aquellos que buscan un enfoque de ejercicio de bajo impacto y personas mayores de 50 años que desean mantenerse activos y saludables.

ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR: El burpee hindú es un ejercicio de alta intensidad que aumenta la frecuencia cardíaca, lo que ayuda a mejorar la salud cardiovascular y quemar calorías.

FUERZA MUSCULAR: Este ejercicio involucra varios grupos musculares, incluyendo los brazos, los hombros, el pecho, los abdominales, los glúteos, los cuádriceps y los isquiotibiales. Al realizarlo regularmente, fortalecerás y tonificarás estos músculos.

MEJORA LA FLEXIBILIDAD: La secuencia fluida del burpee hindú implica movimientos de estiramiento y flexibilidad, lo que contribuye a mejorar la movilidad articular y la flexibilidad general del cuerpo.

QUEMA DE CALORÍAS: Debido a su naturaleza intensa, el burpee hindú es un ejercicio efectivo para quemar calorías y ayudar en la pérdida de peso.

AUMENTO DE LA RESISTENCIA: Al trabajar todo el cuerpo y desafiar tu resistencia, el burpee hindú mejora tu capacidad cardiovascular y te ayuda a desarrollar una mayor resistencia física.

#SoyBirkenstock

Spring / Summer 2023

BIRKENSTOCK®

birkenstock.mx

LOVE

¿SOS ACÁ VIENE JIMENA LONGORIA

Se acabó la experiencia Master Chef, Celebrity 2023, ¿nos puedes platicar como fue la experiencia para ti?

Creo que ha sido el mejor proyecto que he tenido en mi vida. Se me hizo demasiado noble, es una competencia realmente para ti. Estás de acuerdo en que aquí a todos les puede ir bien, pero a lo mejor alguien lo hizo mejor que tú, entonces te llevas bien con todos, no hay como rencores, enojos o malas caras, me encanto, fue de las mejores experiencias de mi vida.

¿Que sentiste cuando te invitaron a formar parte de la cocina más famosa de México?

Me puse demasiado nerviosa, porque realmente no es mi fuerte, me gusta cocinar pero no es mi fuerte entonces me empecé casi a autosabotear, "no vas a poder", "no te sale", "que ridicula", pero acabo de aprender algo muy nuevo que es no meter el dedo en tu camino, no te tropieces antes de que sucedan las cosas. Arriesgate y en una de esas te puedes sorprender, y eso me paso a mi, lo disfrute tanto que me hubiera arrepentido tanto de no haberlo hecho.

¿Qué tanto cambió tu vida al venirte a vivir a Ciudad de México?

Ya llevamos 2 años viviendo en CDMX, me cambió por completo cuando me vine para acá. Es una vida nueva con mi esposo, con mi hijo de 6 meses, yo amo la CDMX. Ya se que es muy raro que alguien te diga que de Monterrey se vino para acá y que le encante la ciudad, pero me gusta, la gente me ha apapachado mucho y amo mi vida en CDMX.

Ya estuviste una vez en Big Brother, ¿regresarías a algún proyecto tipo La Casa de los Famosos?

Un reality donde me tengan que encerrar le pensaría. No me gusto tanto la experiencia como tal porque no estaba en mi mejor momento emocionalmente. Me quedé como con un mal sabor de boca, estás muy expuesta, los sentimientos están a flor de piel, hay mucho movimiento de emociones, entonces pienso que ya estoy muy estable como para volver a entrar y moverme todo. Pero nunca digas nunca.

¿Cómo era Jimena de chiquita? ¿Siempre has sido tan espontánea y auténtica?

Desde chiquita siempre he sido muy espontánea, hacía cosas que decían "ay solo lo hace Jimena", creo que he mantenido mucho mi esencia y mi personalidad durante los años. Claro que tengo mi carácter, ni quien me aguante SOS. Siempre he sido muy ocurrente pero nunca fui mal portada, eso sí no.

¿Cuál podría ser el consejo que le podrías dar a alguien que no se anima a compartir quien es en redes sociales?

Lo que hoy funciona en redes sociales es la transparencia, lo orgánico, lo real, porque la gente conecta mucho más contigo. Creo que a mi me empezó a ir bien desde que decidí quitarme esas máscaras, de como me veo, que si el filtro. Por eso a mi casi no me gusta usar filtros porque yo me acostumbro a verme de una forma que no soy. Conecto con la gente porque me siente real, obviamente a veces les comparto "hoy estuve triste", no es como que me grabo llorando, pero comparto que también soy un ser humano que tengo días tristes, todos los días le tengo que echar ganas para estar contenta, para tener buena actitud, para ser positiva, tampoco soy un robot que estoy contenta todo el día. Si no se animan tal vez todavía no es el momento, porque esa es la clave es ser tú y ser real.

Eres una de las personas más transparentes en redes sociales, ¿esto alguna vez te ha costado la paz o al contrario, sientes que te desahogas con tus seguidores?

Gracias a Dios tengo un público demasiado noble que conecta demasiado conmigo, entonces el hecho de que yo sea tan transparente la gente me lo agradece porque se identifican conmigo. Entonces no, nunca me he arrepentido como tal, porque como les digo, soy un ser humano, me gusta que la gente se pueda identificar conmigo que es normal sentirte mal, esta bien no sentirte bien y eso me encanta porque así conectas más con la gente, y si si me desahogo con mis seguidores por eso les digo "besties" son como mis mejores amigos"

Nos puedes compartir qué es eso que encontraste en Gualy que dijiste "de aquí soy"

Lo que Gualy género en mi cuando lo conocí es paz y además me empujó siempre a ser una mejor persona, a confiar en mí, a pararme en un escenario y poder dar una conferencia. El me empodera como mujer, como esposa, como ser humano y dije "de aquí soy". Es una persona que me genera más que amor y admiración, me hace creer en quién soy.

¿Cuándo fue que te diste cuenta que ya no eras la persona que manejaba al talento, sino el talento?

Nunca me habían hecho esta pregunta. Pues puede ser eso eh, cuando empezaban a pedir una foto o cuando empecé a ver demasiada interacción en mis redes sociales o me preguntaban "¿dónde estás?", "¿por qué no subes nada"?, empecé a sentir demasiada conexión con la gente que dije, "ay que raro".

¿Cómo conectas contigo después de un día lleno de actividades?

Con mi bebé, creo que cuando eres mamá no hay tanto tiempo, aunque sí trato de darme mi espacio como para hacerme las uñas, irme a pintar el pelo. Pero la forma de conectar conmigo es volver a mis raíces en el aspecto de llegar a mi casa, estar con mi esposo, con mi familia, con mi bebé.

Si un día hacen una serie donde salga el personaje de Jimena Longoria, ¿cómo tiene que ser la persona que quiera este papel?

La persona tiene que ser una persona muy real para poder hacer ese papel de Jimena Longoria, una persona que me siga, que esté locochona como yo, que no le importe el qué dirán.

EN CORTO:

Frío o calor: frío.
Lugar favorito en el mundo: Londres.
Lugar favorito de México: Bacalar.
Mejor inversión: mis dientes.
En tu bolsa no falta: mi tónico para la cara
Crush: Justin Bieber.
Animal favorito: tigre blanco.
Hobby: ir al cine.
Producto de skincare favorito: Oro Gold.
Perfume favorito: Miss Dior.
Color favorito: amarillo.
De pequeña querías ser: conductora.
Define tu estilo en una palabra: Aguuusto.
Libro favorito: 5 lenguajes del amor.
Serie favorita: La reina del sur.
Frase: haz lo que te de paz y te haga feliz, sin pisotear a nadie.
Accesorio favorito: aretes.
Comida favorita: picadillo.
Alguien con quien te gustaría trabajar: Kate del Castillo.
Lo primero que haces al despertar: abrazar a mi bebé.
¿Cómo te dicen de cariño?: Yimina
Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo sería: JLo.

CHARLES DE VILMORIN

Tan solo un año después de formar su marca homónima "Charles Vilmorin" fue contratado por Marcel Rochas y Elsa Schiaparelli para llevar las riendas de Rochas. La visión joven y creativa de Charles tendrá un impacto duradero en el mundo de la moda pues ha atraído la atención de otras firmas y diseñadores, gracias a sus diseños abstractos y técnicas diferentes.

INSPO

CYBERPUNK

BLACK

Entre lo dramático, lo minimalista y lo tecnológico. Son piezas difíciles de describir porque tienen de todo pero sin caer dentro de un estilo. En piezas completamente negras podrían hacer referencia a una femme fatale, pero con píezas mucho más tecnologicas.

RENE CAOVILLA

ROTATE

MATERIEL

RTA

BALMAIN

MIUMIU

DOLCE AND GABBANA

BLUMARINE

PHILIPP PLEIN

ROCKET

★ VALLAS MÓVILES DIGITALES ★

PUBLICIDAD
INNOVADORA

ROCKETVALLASDIGITALES.COM

INSPO

CYBERPUNK

SILVER

Este año nos olvidamos del dorado pues es la "silver era", y estás prendas mezclan el estilo cyberpunk con lo elegante del color plateado. Elige prendas llenas de personalidad para acompañar este color. Aquí se vale, más es más.

kipling
SPLASH INTO SUMMER
Antara, Delta, Lilas, Lindavista, Town Square Metepec, Oasis Coyoacán, Perisur, Santa Fe, Satélite, Tezontle, Antea Querétaro, Galerías Querétaro, Angelopolis Puebla, Andares Guadalajara, Las Américas Cancún, Andamar Veracruz, Galerías Valle Oriente Monterrey, Calzada 401 Monterrey, Galerías Monterrey.
kiplingmexico.com
@kiplingmexico

INSPO

CYBERPUNK

FULL COLOR

El estilo cyberpunk puede ser llevado en un full color, pero ojo, acá debes tener cuidado al mezclar estas prendas, pues puedes caer en el estilo K-pop que es completamente diferente. Atrévete a usar texturas holográficas y tecnológicas.

VIVIENNE WESTWOOD

ROBERTO CAVALLI

BIMBA Y LOLA

DSQUARED

ROTATE

DIESEL

CHIARA FERRAGNI

DIESEL

BALMAIN

ADRIAN DEGREAS

3JUIN

VERSACE

Playtex
ENAMÓRATE DE TU CUERPO®
Bra A3385
Síguenos en nuestras Redes Sociales
facebook
Instagram

LAS FRAGANCIAS DE LAS Celebs

Hay personas que saludas y su aroma se vuelve memorable, además de que pocas cosas tan bonitas como que muchas personas se expresen con fascinación sobre tu olor, como es el caso de Rihanna, en donde todas las personas que la conocen dicen que huele a paraíso. Aunque podemos ver a muchas celebridades siendo las caras de las firmas más reconocidas... ¿realmente usan estos productos?

Sofia Richie Grainge
Jo Malone London Nectarine Blossom & Honey Cologne

No hay, desde inicios de año una mujer más admirada que Sofia, y esto gracias al estilo de vida "old money" en donde todo es elegante, lujoso y cuidado a pesar de sus solo 24 años. Jo Malone ofrece una amplia gama de aromas, pero definitivamente Sofia huele así.

Hailey Bieber
Ex Nihilo Fleur Narcotique EDP

No dudo ni un momento en compartir con sus seguidores cuando encontró el perfume de sus sueños, tanto que se hizo viral la compra de chicas probando el aroma entre jazmín y peonías.

Emma Stone
Chanel Les Exclusifs de Chanel Gardénia

Admitamoslo, Emma es de esas mujeres que sabes a distancia que va a oler rico. Ella usa Chanel tanto para rociar su piel, como todos los espacios que habita, con acordes florales blancos, notas de azahar, nardos y gardenias este es uno de los aromas más delicados del mercado.

XIXANTHÉ
cosmética mexicana

COSMÉTICA LIMPIA

Hecha con ingredientes sostenibles.

Libre de crueldad animal.

Fórmulas amigables con tu piel y el planeta.

@xixanthe

www.xixanthe.com.mx

LAS FRAGANCIAS DE LAS *Celebs*

Recurrimos a los aromas como símbolo de personalidad, es por esto que muchas personas se rehúsan a decir qué perfume usan, porque es muy suyo. Desde aromas frescos, maderosos, seductores, en esta lista continuamos con los perfumes de las celebs más cool este 2023.

Rihanna
Kilian Love, Don't Be Shy EDP

A pesar de tener su propia marca (la cual si usa), Rihanna es fan de este perfume y todas las personas que se acercan son fan de su aroma. Hay videos de recopilación de famosos diciendo que Rihanna huele a paraíso, lo que hizo que todos investigarán que fragancia usaba, descubriendo este aroma muy dulce de neroli.

Beyoncé
Kilian Paris Angels' Share

¡La cacharon! Durante su gira Renaissance en Londres, fue vista comprando este aroma, así que la gente no dudó en compartirlo. Con notas de coñac, vainilla, canela, sándalo es una de las fragancias más complejas del mercado así como fuertes, dignos de QueenB.

Adele
Dior Hypnotic Poison EDP

Adele es una persona transparente, por lo que nunca ha dudado en compartir cuál es su fragancia favorita. Asegura que desde que era adolescente ha quedado enamorada de Dior, con su suave fragancia de vainilla ámbar.

NotCo

Not Enmoladas

IN PLANTS WE TRUST

Liliana

FOTO @MONILEONN_ MUA @PALOMINOMAKEUP FOTO DEL PERFIL DE @LILOLIVARES_

Olivares

CREADORA DE ADULTING

Profesional con experiencia en la dirección y supervisión de negocios internacionales, responsable de la creación e implementación de estrategias, así como de consultoría y planificación de objetivos financieros.

Adulting nace de la experiencia personal de Liliana, quien tuvo que salir a la vida con cero conocimientos para hacerlo bien financieramente hablando. Muchos de estos errores pudieron evitarse con una plataforma como Adulting, que es una consultoría financiera que te ayuda de manera personalizada a poner en orden tus finanzas personales. A través de un coaching, en donde se crean estratégias personalizadas según tu estilo de vida, para lograr tus metas de gastos, salir de deudas o ahorrar para lograr tus sueños.

Para tener buena salud financiera...

Hay que saber balancear entre lo que ganamos y lo que gastamos, buscando un equilibrio aunque tengas un par de deudas encima. Con la regla 50, 30, 20. 50% lo vas a destinar a gastos básicos, como lo es la renta, comida, servicios, todo aquello que dependas para vivir, incluyendo tus deudas. El otro 30% lo dedicas al ahorro y el 20% va para tus lujos, aunque ojo, tampoco es necesario gastar cada mes.

Para empezar a ahorrar...

Lo más importante del ahorro es visualizar por qué lo estás haciendo. El ahorro es un compromiso contigo mismo que se recompensa con algo más grande. Debes entender que estás ahorrando para tu futuro y te lo agradecerás.

El sacrificio que haces se convierte en algo positivo que has soñado, y para mantener la motivación debes establecer una meta, poniendole nombre, ya que esto hace que te motive más.

Si tienes poco dinero para invertir...

Una opción inicial son los Cetes, ya que puedes invertir incluso con 100 pesos. Si tienes solo 14 pesos, puedes invertir en una fibra a través de GBM.

Es decir, cualquier persona puede invertir a partir de esas cantidades. Incluso si solo tienen 100 pesos, los inviertan en Cetes. Es gratuito, genera rendimientos, es seguro y no te costará mucho esfuerzo.

Los millennials suelen tener deudas de 100 mil pesos en promedio, en tarjetas y préstamos personales. Ese dato abrumador llevó al surgimiento de Adulting, una empresa que quiere hacer que dejes de ser una estadística, organices tus finanzas personales y hagas realidad esos sueños de comerte el mundo que siempre has tenido.Aunque no lo creas, la primera parte de la solución a tus problemas financieros está dentro de tu cabeza. ¿Cómo piensas acerca del dinero? ¿Crees que si tienes mucho resolverás todo? ¿Qué te inculcaron en casa acerca del dinero?Ya es momento de darle un balance a tu vida financiera. Este libro te ayudará a formar hábitos financieros sanos, a invertir adecuadamente el dinero, a comenzar a generar ahorro y a sentar las bases de un retiro que hoy ves lejano, pero que de todas formas llegará.

EL LADO OSCURO DE TikTok

En la era digital en la que vivimos, TikTok se ha convertido en una de las aplicaciones más populares, especialmente entre los jóvenes. A primera vista, puede parecer una plataforma de entretenimiento inofensiva y divertida. Sin embargo, es importante reflexionar sobre los efectos que puede tener en nuestra salud mental y en nuestra vida diaria.

TikTok es conocida por su formato de videos cortos y adictivos, diseñados para mantener a los usuarios enganchados durante horas. Esta exposición constante a contenidos digitales puede tener un impacto negativo en nuestra salud mental. Una de las principales preocupaciones es la saturación de estímulos sin fin que esta aplicación ofrece. Al estar constantemente expuestos a una avalancha de videos, nos resulta difícil desconectar y estar presentes en la realidad.

Además, TikTok puede afectar las relaciones personales. Muchos usuarios dedican una cantidad significativa de tiempo a consumir contenido en la aplicación, lo que puede resultar en una disminución de la interacción cara a cara con familiares y amigos. Esta falta de conexión real puede tener un impacto en nuestras relaciones personales, dejándonos con una sensación de soledad y aislamiento.

1.051

MILLONES DE USUARIOS ACTIVOS MENSUALES

Voz de las Empresas

Consejo de la Comunicación

Te invita a participar en el RECONOCIMIENTO:

EMPRESAS EXCEPCIONALES

Prácticas con Dimensión Social

Pueden participar empresas pequeñas, medianas y grandes que hayan realizado acciones sobresalientes para:

- **Fomentar el desarrollo y la calidad de vida de los colaboradores**
- **Acelerar la digitalización**
- **Fortalecer a los proveedores**
- **Contribuir a los Objetivos de Desarrollo Sostenible**
- **Impulsar la transparencia**
- **Brindar una experiencia significativa al cliente**

¡INSCRIBE A TU EMPRESA!

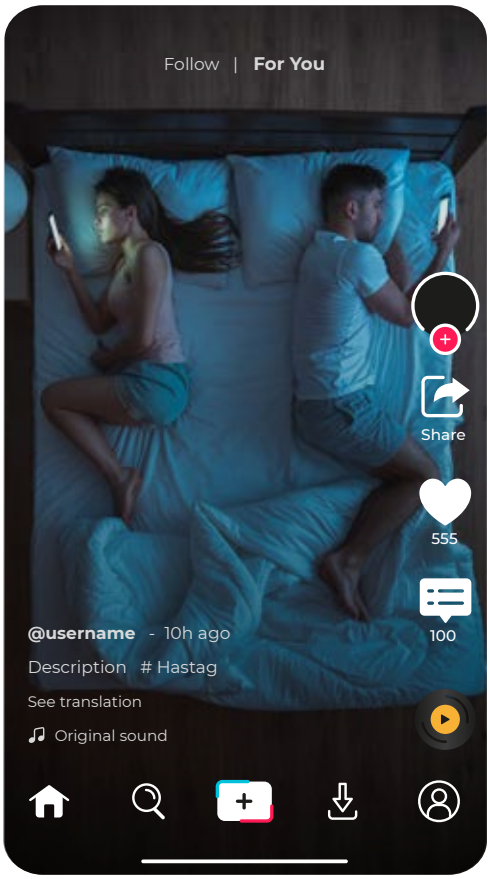
Del 12 de junio al 12 de julio de 2023

Más información en:

vozdelasempresas.org

empresasexcepcionales.org.mx

EL LADO OSCURO DE TikTok



Es interesante observar el crecimiento exponencial que ha experimentado TikTok en los últimos años. Según estadísticas recientes, la plataforma cuenta con más de mil millones de usuarios activos mensuales en todo el mundo. Además, se estima que los jóvenes de entre 16 y 24 años conforman una gran proporción de esa base de usuarios. Esta creciente popularidad plantea interrogantes sobre cómo este fenómeno digital está influyendo en la vida de los jóvenes y en su salud mental.

Si bien TikTok puede ser una fuente de entretenimiento y creatividad para muchos, es importante utilizar la aplicación de manera consciente y equilibrada. Aquí hay algunas pautas que pueden ayudar a minimizar los posibles efectos negativos:

Establecer límites de tiempo: Dedica un tiempo específico para usar TikTok y asegúrate de no exceder ese límite. El autocontrol es fundamental para mantener un equilibrio saludable.

Diversificar tus actividades: No permitas que TikTok sea tu única forma de entretenimiento. Explora otras actividades que te interesen, como leer, hacer ejercicio o pasar tiempo al aire libre. Esto ayudará a evitar la saturación de estímulos digitales.

Fomentar la interacción real: No descuides las relaciones personales. Dedica tiempo a estar presente con tus seres queridos, tener conversaciones significativas y participar en actividades sociales fuera de la pantalla.

PRESENTE EN 155 PAÍSES EN TODO EL MUNDO

1000 MILLONES DE VIDEOS SE VEN AL DÍA

90% DE LOS USUARIOS USAN LA APP AL DÍA

PARQUE INTERLOMAS

¡El verano que quieres vivir está en Parque!

Disfruta de restaurantes, actividades con tus pequeños, pasea con tu mascota o disfruta una obra de teatro.

¡Esto y más en el lugar que prefieres!

www.parqueinterlomas.com
Jesús del Monte #41, Interlomas Huixquilucan

Insta360 Go 3

la cámara más pequeña ¿vale la pena la inversión?

Desde su última actualización en el 2021, ha sorprendido con un tamaño diminuto y peculiar, sin embargo la versión 3 promete mejoras como una batería más duradera, así como la integración de Action Pod, que agrega una pantalla táctil inclinable, así como un aumento en la resolución de video.

La Insta360 Go 3 es una gran mejora con respecto a la que ya era una gran minicámara. El nuevo modelo es mucho más fácil de usar, tiene una mejor duración de la batería y una mejor calidad de imagen. Sin embargo es mucho más cara que la versión 2, sin embargo para muchos, los beneficios superarán el costo. ($7,000 aprox*).

Ventajas

Action Pod más fácil de usar.
Calidad de imagen mejorada.
Mejor duración de la batería.
Nuevo sistema de montaje magnético con enclavamiento.
Más almacenamiento disponible.

Contras

No compatible con accesorios de la versión 2.
Más grande y pesado que la versión 2.
Significativamente más caro.

El Go 3 también ofrece más control sobre la apariencia de la imagen. Puedes ajustar la nitidez desde el menú del Action Pod (no disponible en la aplicación del teléfono) y hay más opciones de perfil de imagen para elegir. Mientras que el Go 2 solo tenía perfiles Estándar, Vivo y LOG, el Go 3 agrega una amplia gama de looks adicionales basados en diferentes actividades, como ciclismo y deportes acuáticos. Aunque el autor prefiere los perfiles Estándar y Plano para ajustar los colores en Premiere Pro, estas opciones adicionales son útiles para aquellos que no son expertos en software de edición.

ASICS LANZA LA EDICIÓN LIMITADA GEL-RESOLUTION™ 9

Diseñada en colaboración con BOSS para Matteo Berrettini (Junio, 2023 - KOBE, JAPÓN)

Nos complace anunciar el lanzamiento de nuestro calzado modelo GEL-RESOLUTION™ 9, resultado de la colaboración con BOSS y diseñado por Matteo Berrettini.

"El calzado GEL-RESOLUTION™ 9 es un modelo de tenis excelente para mí, ya que combina la estabilidad y la comodidad que necesito." Afirma Matteo Berrettini.

Lo que hace especial a este modelo, es la combinación de lo mejor en tecnología avanzada con un diseño innovador que lo hace completamente único.

Diseñado para jugadores de tenis, su tecnología ofrece un alto nivel de rendimiento, mientras que su sistema DYNAWALL™, ofrece una sujeción lateral extra que combinado con su sistema DYNAWRAP ™, lograrás sentir gran comodidad y seguridad en cada desplazamiento.

Nuestro modelo GEL-RESOLUTION™ 9 combina lo mejor del mundo del deporte y el mundo de la alta costura.

ASICS y BOSS, capturan lo más dinámico y sofisticado, reflejando así su pasión por el tenis y por la moda.

"Estoy encantado de que ASICS y BOSS se hayan asociado para elevar aún más el modelo GEL-RESOLUTION ™ 9 con un nuevo y deslumbrante diseño, espero que aporte muchos éxitos a mi juego cada vez que entre a la cancha."

GEL-RESOLUTION™ 9

Si quieres conocer más información sobre la edición limitada del modelo GEL-RESOLUTION™ 9 y otros productos ASICS, visita el sitio web de ASICS en www.asics.com

Encuentra el lanzamiento exclusivamente en www.asics.com.mx

¡Sigue nuestras redes sociales!

@ASICS @ASICSMexico @ASICSMexico

ASICS cree en el poder del deporte para alcanzar ese estado mental, creemos que el movimiento transforma nuestro ánimo y el panorama externo.

En ASICS creemos en nuestra definición de "Anima Sana In Corpore Sano" y así, le mostraremos al mundo que el movimiento, eleva nuestro cuerpo y mente.

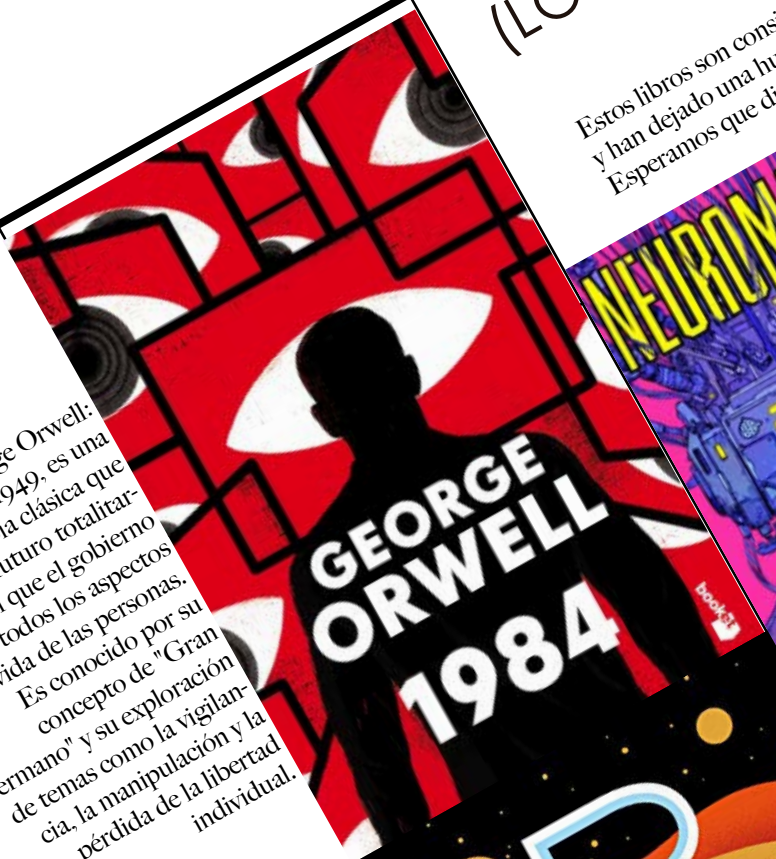
Contacto ASICS : Juan Cerecero / juan.cerecero@asics.com
Contacto de prensa: asics@redlimexico.com

Conoce más en: www.asics.com.mx

LOS 3 LIBROS DE CIENCIA FICCIÓN + VENDIDOS

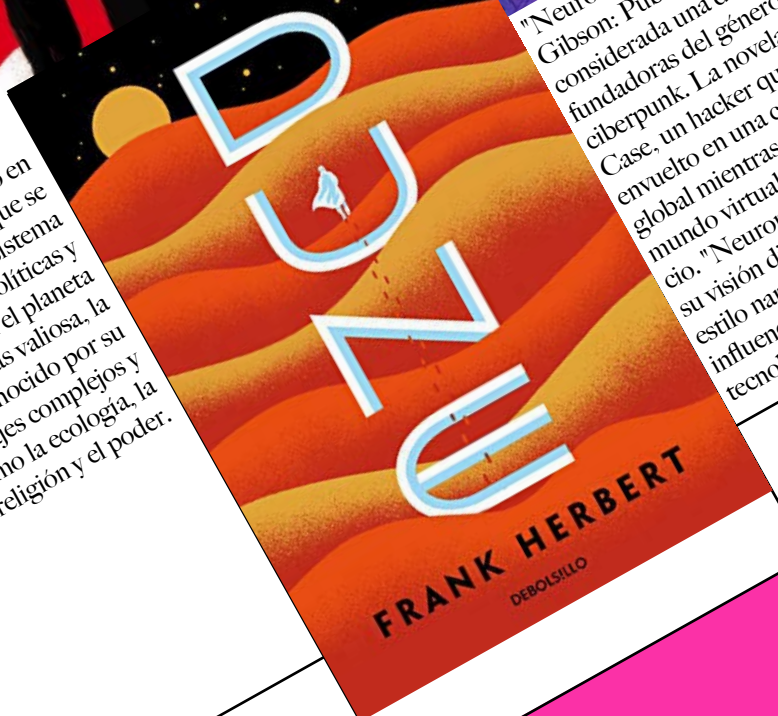
(LOS ENCUENTRAS EN GANDHI)

Estos libros son considerados clásicos de la ciencia ficción y han dejado una huella significativa en el género. Esperamos que disfrutes de su lectura.



"1984" de George Orwell: Publicado en 1949, es una distopía clásica que presenta un futuro totalitario en el que el gobierno controla todos los aspectos de la vida de las personas. Es conocido por su concepto de "Gran Hermano" y su exploración de temas como la vigilancia, la manipulación y la pérdida de la libertad individual.

"Neuromante" de William Gibson: Publicado en 1984, es considerada una de las obras fundadoras del género de la ciberpunk. La novela sigue a Case, un hacker que se ve envuelto en una conspiración global mientras navega por un mundo virtual llamado ciberespacio. "Neuromante" es famoso por su visión distópica del futuro, su estilo narrativo único y su influencia en la cultura pop y la tecnología.



"Dune" de Frank Herbert: Publicado en 1965, es una epopeya de ciencia ficción que se desarrolla en un futuro lejano en un sistema solar dominado por intrigas políticas y religiosas. La historia se centra en el planeta desierto Arrakis y su sustancia más valiosa, la especia melange. "Dune" es conocido por su rica ambientación, personajes complejos y exploración de temas como la ecología, la religión y el poder.

CELEBRA con IBÉRICA

08 al 15 JULIO

FESTIVAL IBÉRICA CONTEMPORÁNEA

Cursos, talleres, conferencias,
eventos y espectáculos
de flamenco y danza española

Programa en
ibericacontemporanea.com.mx

+ info

BOLETOS POR
Ticketpoint

Organizado por

FUNDACIÓN PROART

proart

SERIES
PARA ENTENDER
EL MUNDO DE LAS STARTUPS (y entretenerte)
Y TECNOLOGÍA

Nuestra selección de esta edición, te brindará diferentes perspectivas sobre el mundo de las startups y la tecnología, y te sumergirá en las historias de emprendedores y visionarios, mientras construyen sus imperios en el mundo de la tecnología.

WECRASHED
Una mini serie buenísima de Apple TV y reveladora que cuenta el ascenso y caída de WeWork. Es una mirada crítica a la cultura de las startups y una reflexión sobre los límites éticos y morales en la búsqueda del éxito empresarial. Basada en hechos reales, esta serie te mantendrá intrigado y cautivado desde el primer episodio hasta el último.

HALT AND CATCH FIRE
Situada en la década de 1980 en Texas, esta serie dramática sigue a un grupo de visionarios de la computación mientras intentan competir en la industria emergente de las computadoras personales. La serie muestra cómo la innovación tecnológica puede cambiar el mundo y las relaciones entre los personajes mientras persiguen sus sueños empresariales.

MR. ROBOT
Esta serie sigue a un joven programador llamado Elliot Alderson, quien trabaja como ingeniero de ciberseguridad de día y como hacker justiciero de noche. La serie aborda temas de tecnología, seguridad informática y la influencia de las grandes corporaciones en la sociedad.

SILICON VALLEY
Esta comedia de HBO sigue a un grupo de ingenieros que intentan lanzar su propia empresa de tecnología en Silicon Valley. La serie satiriza la cultura de las startups y muestra los desafíos y las situaciones cómicas que enfrentan en su búsqueda del éxito.

ROADSTARS
BILLBOARD TRUCKS

VALLAS MÓVILES

PUBLICIDAD

GRAN ALCANCE

CONTÁCTANOS

CONTACTO@ROADSTARS.MX

442 475 0430

Things are always changing. Part or being successful here ir being comfortable with knowing what's going to happen.

SUSAN WOJCICKI

De grande quiero ser...

¡una persona sana!

DESDE AHORA, DESCANSA EL TIEMPO SUFICIENTE.

www.queretaro.gob.mx

SECRETARÍA DE SALUD • SESEQ QUERÉTARO

QUERÉTARO GOBIERNO DEL ESTADO Juntos, Adelante

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

FILA LNX-100

DE VENTA EN: /fila-mexico.com.mx

/FILAMexicoOficial /filamx