

# mujer

IN TIME

TODOS LOS MESES  
SON LOS MESES

*de la mujer*

HAMBRE  
EMOCIONAL  
IDENTIFÍCALA

You're so  
**GOLDEN**  
EDITION

REGINA  
BLANDÓN

EL PAPEL DE LA MUJER  
HA CAMBIADO

# GRUP PASTA



LA NOSTRA FAMIGLIA



**GDL**  
Av. Américas #302  
(33) 3615 4952

**QRO**  
Bvd. Bernardo Quintana #32  
(442) 223 6909

**QRO**  
Plaza Antea  
(442) 688 6048

**GDL**  
The Landmark Guadalajara  
(33) 1522 9479

**LEÓN**  
Plaza Mayor  
(477) 102 7425



**QRO**

Constituyentes # 73  
(442) 215 1698

Universidad # 32  
(442) 223 0996

**GDL**

Av. Terranova # 1171  
(33) 3642 6797

Andares  
Bvd. Puerta de Hierro # 4965  
(33) 3611 2384

**GDL**

Terranova  
Turín # 2960  
(33) 3640 0785

López Cotilla # 1904  
(33) 3616 2779

Andares  
Bvd. Puerta de Hierro # 4965  
(33) 3113 2231

Chapalita  
Av. Las Rosas #730, Chapalita  
(33) 9688 9778

Galerías Sur  
**PRÓXIMAMENTE**

# ESCULTURALMENTE esclusivo●



*www.mugettime.com*

## OBJECT PARTICOLARE

El bolso de dos tonos Edizione Particolare es una edición limitada de 30 piezas numeradas, estampadas en el asa. Este bolso Vitti tiene una forma escultórica distintiva y una funcionalidad cuidadosamente considerada para una mujer en movimiento. Sorprendentemente ligero y con el equilibrio adecuado de flexibilidad y robustez, Vitti mantiene la forma por sí solo, pero también es cómodo cuando se cuelga alrededor del cuerpo o se anida en el brazo como un gran embrague. Cada pieza está magistralmente elaborada en Vicenza, Italia, y firmada individualmente por el artesano que la produjo.

# CONTENIDO



www.mujerintime.com

8 MI AMIGA TÓXICA

10 ACTUAR

12 EDUCAR CON AMOR Y EMPATÍA

14 TORTUGAS MARINAS

16 EL MES DE LA MUJER... SON TODOS

18 HAMBRE EMOCIONAL

20 ESTIRATE COMO TU MASCOTA

22 BRUCE, BRUCE! PASTEL DE CHOCOLATE

*24 Regina Blandon*

34 EDITORIAL

42 WISH LIST

44 YOU'RE SO GOLDEN

48 BELLEZA

50 K-BEAUTY

54 FOCUS ON

58 TIME OUT

# LAS MEJORES IDEAS COMIENZAN CUANDO ENTRAS A MINISO

#NOSABÍAQUELONECESITABA



# El tiempo nos cambia a todos

www.mujerintime.com



Entre una cosa y otra siempre salgo corriendo a escribir esta carta para ustedes que desde hace tiempo me gusta iniciarla con una frase reflexiva que me lleva a compartirles mi punto de vista de la vida, que claro, no es determinante y quizás quien me hace favor de leerme está de acuerdo o no conmigo.

En este caso quiero compartir con ustedes esta reflexión de: ¿qué hace el tiempo de nosotros, o más bien qué hacemos nosotros con el tiempo?, me queda claro que al pasar de los años y de las pandemias, nos hemos topado con grandes miedos, que nos han hecho hacer ajustes en nuestra vida, por ejemplo hagamos un par de preguntas reflexivas que nos hagan ver el hoy y el ahora ¿Estoy en mi mejor momento? ¿El día de hoy estoy cumpliendo el sueño que de niñ@ me prometí? ¿Que nueva habilidad tengo hoy en día que me hace diferente? ¿Cuántas veces me he equivocado y he pedido perdón? ¿Desde cuándo veo el tiempo como un enemigo en lugar de verlo como un aliado? ¿El tiempo me ha cambiado? ¿yo he cambiado con el tiempo? Y la verdad es que pudiéramos formular más preguntas pero esas te las dejo a ti, seguro tendrás más de una y sabes que valdría la pena que hicieras una pausa y las hagas, porque eso nos ubica en el HOY donde a veces nos perdemos, por andar tras ilusiones fallidas o castillos de cristal, que solo por seguir estereotipos nos hemos dibujado en la mente.

Pero como esto es solo un pensamiento, no me quiero alargar y solo les quiero recomendar que no se pierdan esta edición que como cada mes se hace con mucho cariño para ustedes y sabemos que no descubrimos el hilo negro pero si descubrimos lo que hay dentro de nosotras en este mes de la mujer. Esperamos que esta edición te inspire y nos haga ver que nunca es tarde para un "Hoy es un buen día para cumplir mis metas..." y ahí les dejo eso de tarea para que se piquen y se echen la edición completa y lo mejor la compartan.

Les dejo un abrazo fuerte y por favor mantente a salvo y haz lo mismo con tus seres queridos.

Cynthia Díaz  
@cynthia\_laregiaTV

# EDITORIAL

#NOTEPIERDASDENADA

EN PORTADA:



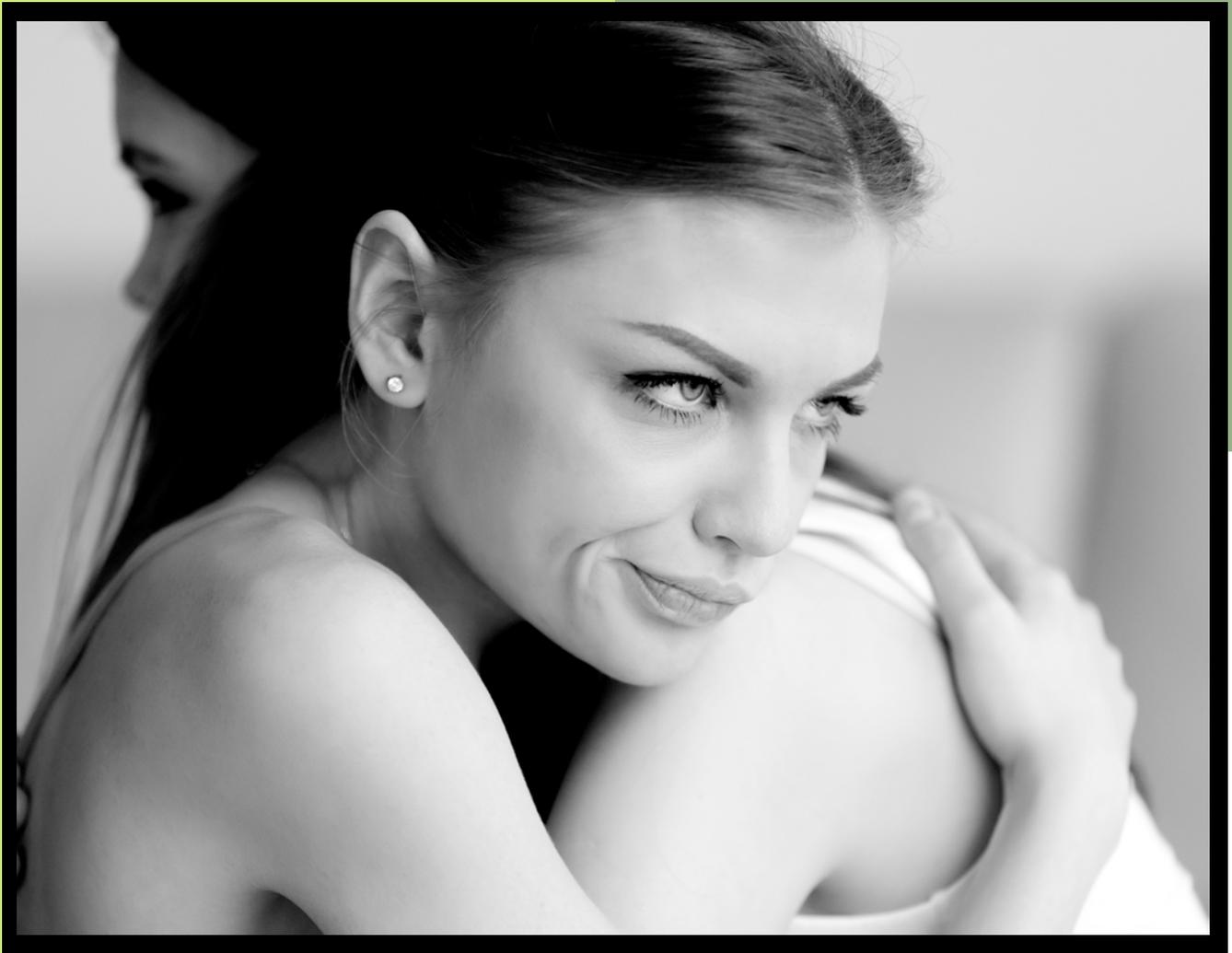
*¿Quieres escribir como colaborador?*  
redes@dcmmedia.com.mx

ARTÍCULOS DIARIOS EN  
WWW.MUJERINTIME.COM



contacto@dcmmedia.com.mx

# MI AMIGA, LA TÓXICA



[www.mujerintime.com](http://www.mujerintime.com)

## *Dile "hasta nunca"*

No nos dejarás mentir, cuando éramos más pequeñas teníamos una amiga que tu mamá no soportaba y la culpaba de muchas de tus actitudes de adolescente con frases como "desde que te juntas con ella, eres muy grosera", nos enojábamos, la defendíamos a capa y espada. Ahora ¿esa amiga, sigue formando parte de tu vida adulta? La respuesta más probable es que no. Y no solo es nuestra madre quien tiene el poder de detectar amistades tóxicas también podemos hacerlo nosotras mismas o darnos cuenta si nosotras somos la terrible amiga tóxica.

Muchas veces pensamos que nuestra amiga tóxica será fácil de detectar, por ejemplo si nos roba a nuestra pareja, pero hay actitudes o banderas rojas tan sutiles que muchas veces es difícil detectarlas y nos pueden hacer mucho daño emocional.

**La amiga que señala tus inseguridades:** a ella no se le va a escapar NUNCA la posibilidad de mencionar tus inseguridades, o aquello que le contaste para después utilizarlo en tu contra. Para ella no existen los límites y no conoce de sentimientos cuando debe hacerte notar un error de manera frecuente. Ojo: muchas veces podemos tener actitudes poco favorables con nuestro entorno, un buen amigo puede hacerte la observación pero siempre lo hará de manera constructiva, mientras que la amiga tóxica lo hará de manera constante y de forma hiriente.

**El mismo error muchas veces:** cada que pueda recordará tu o tus errores, y te hará quedar mal enfrente de personas. Entre las amistades es normal hacer bromas o recordar errores graciosos, jamás hacer bromas con cosas que te lastiman.

**Amistades convenencieras:** es simple, solo te quieren ver cuando necesitan algo de ti. Hay personas que nunca estarán cuando las necesitas, pero cuando ellos necesiten de alguien, saben que pueden buscarte a ti.

**La que todo le pasa:** para ser claras, nos referimos a las víctimas, todo se lo toman persona y además intentan hacerte sentir culpable y rara vez se

hacen responsable de sus acciones, te manipulan emocionalmente y de alguna manera logran que seas tú quien les termine pidiendo perdón, por absolutamente nada.

**Te abruma:** después de verla terminas sintiéndote peor de lo que te sentías, una buena amistad te generará dopamina tras su compañía, mientras que una amistad tóxica simplemente te hará sentir mal.

*¿Y si soy yo la tóxica? Amiga...  
date cuenta*

Puedes no saberlo y alguien este en este instante leyendo este artículo y pensando que tu eres su amiga tóxica, hay ciertas actitudes que puedes detectar en ti y cambiarlas

**No eres alguien confiable:** los secretos se van a la tumba, y probablemente alguien ha confiado en ti, y tú simplemente decides contárselo a alguien más. No importa si es tu mejor amiga, piensa en la confianza que han depositado en ti, sobretodo piensa cómo se sentiría esa persona si sabe que has contado su secreto.

**Te encanta juzgar:** si la persona que te está contando algo te pide tu opinión, dásela, sino, guardate el comentario. Muchas veces no estamos de acuerdo en cómo manejan ciertas situaciones nuestros amigos, sin embargo tu no eres quien para decirles cómo vivir sus vidas, ¿acaso crees que alguien quiera que constantemente le están diciendo que todo lo hace mal?.

**Nunca estas para tus amigos:** no te inventes pretextos para no ver a tus amigos, se honesta cuando no quieras hacerlo. También se constante, se vale no querer socializar, pero no hacerlo llenandote de pretextos en cada ocasión, es una bandera roja hacia ti.

**Todo lo ves como competencia:** cuando por ejemplo a una amiga la han ascendido en su trabajo, en lugar de alegrarte piensas ¿y a mi cuando?, recuerda que las amistades verdaderas, genuinamente se alegran de los logros de sus amistades, jamás como una competencia.

**Todo es sobre ti:** todo gira en torno a ti, si alguien se acerca a contarte un problema, sin darse cuenta ya están hablando de los tuyos. Tomate el tiempo de escuchar lo que la gente quiere decir.

*¿Cómo salir de mi amistad tóxica?*

Si tu eres la tóxica, reflexiona y ten diálogos contigo misma, encuentra el motivo de tus actitudes y dale valor a la amistad enalteciendo a la otra persona.

Si detectaste a tu amiga tóxica y esta amistad causa malestar, puede ser momento de eliminar a esta persona de tu círculo cercano. Recuerda que nuestro entorno es nuestro bienestar, y si esta persona forma parte de él, difícilmente lograras esa paz mental que todos buscamos.

**A  
C  
T  
U  
A  
R**

**Estaba un día Diógenes plantado en la esquina de una calle y riendo como un loco.**

- “¿De qué te ríes?”, le preguntó un transeúnte.  
- “¿Ves esa piedra que hay en medio de la calle? Desde que llegué aquí esta mañana, diez personas han tropezado en ella y han maldecido, pero ninguna de ellas se ha tomado la molestia de retirarla para que no tropezaran otros”.

**(La oración de la rana – Anthony de Mello)**

Si bien las personas somos iguales en el comienzo (nacimiento), es el único y el último momento en que es así. Son las decisiones y nuestras acciones las que van definiendo nuestra personalidad e individualidad, permitiendo distinguarnos en nuestro comportamiento y resultados.

La condición que más nos distingue como especie es la acción (iniciativa para comenzar algo, realizar un proyecto individual o colectivo) así explicado por la filósofa Hannah Arendt, para ejemplificar que necesitamos encontrar vías o espacios para expresarnos mediante el movimiento. No basta con ser “activistas” o promotores únicamente en redes sociales, la palabra

necesita acompañarse de comportamientos, conductas y acciones, así como de valores tales como el compromiso, lealtad y congruencia, que inspiren a uno mismo y a los otros, ya que solo de esta forma lograremos ser el cambio que queremos ver en nuestro entorno.

La invitación es a reflexionar, generando un proceso de pensamiento que te lleve a cuestionar tus creencias y modelos mentales, ya que solo de esa forma estarás en condición de propiciar la energía requerida para impulsar, con acciones específicas y de impacto, el resultado que deseas lograr.

www.mujerintime.com



*Recomendación  
de libro*

**“La persona sólo trasciende enteramente la naturaleza cuando actúa”.**

---

Rodrigo López González  
@soylopezrodrigo  
rodrigo@g@comunicomx



# EMPATÍA

# Y AMOR PROPIO

**MEJORES NIÑOS PARA EL FUTURO**

Como padres, nos es muy importante educar de la mejor manera a nuestros hijos, y muchas veces podemos preguntarnos si les estamos haciendo un bien o los estamos afectando de una manera. Les queremos regalar las mejores experiencias, hacerlos sentir queridos y si podemos, queremos darle todo lo material que esté a nuestro alcance.

Recuerda que tú también fuiste pequeña alguna vez y para la mayoría de nosotros, nuestros recuerdos no son materiales. Si podemos ver un poco en nuestra personalidad, notaremos que si tenemos una cualidad muy arraigada, la fuimos nutriendo, sin embargo esa cualidad ya estaba impregnada en nosotros gracias a nuestros padres.

Por poner un ejemplo: la empatía con los ancianos. Probablemente en tu vida adulta, te encuentras haciendo donaciones de dinero o de tiempo a algún asilo, pero el respeto por los mayores ya lo tenías gracias a tus padres.

LA EMPATÍA NO ES SINÓNIMO DE DEBILIDAD NI MUCHO MENOS, ES TAN SOLO

UN HERRAMIENTO QUE LE AYUDARÁ EN SU PRESENTE Y EN SU FUTURO, PUES TENDRÁ LA CAPACIDAD DE PONERSE EN LOS ZAPATOS DE OTRAS PERSONAS, SENTIR LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS AUNQUE NO SEAN TUYOS.

Es importante enseñar empatía y amor propio, pues queremos hijos buenos y seguros de sí mismos. No puede haber uno, sin el otro, ya que tener un hijo empático, sin buenos cimientos de amor propio, puede generar que los problemas de otras personas le afecten de sobremanera, lo que no generaría una solución o ayuda hacia otra persona.

LA MEJOR MANERA ES ENSEÑARLES QUE NO SE NECESITA DE NADA EXTERNO PARA SER FELICES, ENSEÑARLES QUE VALEN POR LO

QUE SON Y QUE NO ESPERAMOS QUE SEAN DE OTRA MANERA.

Es decir, claro que quisiéramos que fueran más ordenados, sin embargo el hecho de que no lo sean, no significa que su valor sea menos, y si fueran ordenados, no quiere decir que valgan más.

Tu hijo, y todos, incluyendonos, estamos rodeados de ideas y estereotipos que simplemente nos hacen sentir incompletos o que algo no anda bien con nosotros. Es muy importante alejarnos nosotros mismos de estas ideas, para poder transmitirla a ellos. Debemos alejarnos de los discursos que les damos en el que mencionamos palabras como: ser el mejor, vida perfecta, pues sabemos en nuestra vida adulta que siempre podemos estar mejor.

Enseñar los conceptos YO REAL=YO IDEAL, y amar a nuestro real siempre, pues el ideal solo nos hace darnos cuenta del déficit que existe en nosotros y causa frustración por no alcanzarlo. Recuerda que siempre se puede ser la mejor versión de nuestro YO REAL.

# YO REAL = YO IDEAL

LIFESTYLE IN TIME *Escápate*  
Photo by David Troeger on Unsplash

# TORTUGAS *marineras*

LA EXPERIENCIA  
DE LIBERACIÓN  
MÁS INCREÍBLE

[www.mujerintime.com](http://www.mujerintime.com)



Cada año las playas mexicanas se llenan de tortugas marinas que llegan a anidar, y es que 7 de las 8 especies nos visitan, para posteriormente romper los cascarones y ver a las tortugas caminar hacia el océano convirtiéndolo en todo un milagro y en una experiencia súper enriquecedora. En esta serie de lugares puedes vivir la experiencia de ayudar a una tortuga a regresar a su origen. Recuerda que las tortugas son una especie protegida, y que cada lugar cuenta con reglamentos para poder vivir esta experiencia.

#### PUERTO ESCONDIDO, OAXACA

A tan solo 4 kilómetros de la bahía principal, se encuentra Playa Bachoco, donde es común la práctica de liberación de tortugas recién nacidas. Aquí generalmente hacen la liberación en el atardecer de las 5:00 pm

#### MAZUNTE, OAXACA

Aquí se ubica el Centro Mexicano de la Tortuga, que busca hacer conciencia en las personas, también incuba, monitorea y ayuda a la liberación de crías. En Mazunte encontrarás las especies Carey, golfina, prieta y laúd.

#### RIVIERA MAYA

En la Riviera Maya se encuentra Akumal, conocido como "tierra de tortugas", donde vives el proceso del nacimiento, su viaje y tienen opción para nadar con ellas. Podrás ver especies como caguama, blanca, Carey y laúd.

#### RIVIERA NAYARIT

Aquí existen varios campamentos como Platanitos y Playa Tortugas, que se dedican a la protección de las criaturas. Lo mejor es que puedes vivir toda la experiencia pues hay tareas como limpiar nidos, liberar a las crías, recolectar huevos para la incubación, patrullajes nocturnos. Aquí podrás encontrar la especie, golfina, laúd y Carey.

#### PENÍNSULA DE BAJA CALIFORNIA

En sus aguas se albergan 5 especies, de las que 3 llegan a sus playas cada año. El mejor sitio para vivir la experiencia es en Los Cabos, donde existen campamentos tortugeros como Asupmatoma, donde anidan especies como golfina, laúd y la prieta.

#### COLOLA E IXTAPILLA

Estas playas albergan miles de tortugas, como la negra y la golfina, colocándolas como uno de los mayores santuarios a nivel mundial. Gracias a sus esfuerzos, la tortuga golfina ha regresado del riesgo de extinción.



mujerintime.com

**ESTE MES**

**NO ES EL MES**

**DE LA MUJER**

**¡LO SON TODOS!**

Escribir este título nos pone la piel chinita, pues en esta época, más que nunca se siente el #girlpower a su máxima expresión. Estes en la posición que estés, o coincidan o no con ciertas prácticas actuales, no podrás mentir al leer que HOY SOMOS MUCHO MÁS PODEROSAS.

Y sabemos que aún hay demasiado por cambiar, pero sin darnos cuenta ya lo hemos hecho. Nos encanta leer frases como "la competencia es contigo misma" y como con nuestras mujeres cercanas cada vez somos mucho más empáticas y todas, entre todas nos apoyamos.

Con motivo del mes de la mujer queremos hablar de fechas que nos deben importar, pues gracias a las mujeres valientes hoy podemos "celebrarlas".

### **8 DE MARZO** **DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER**

Declarado el día internacional de las mujeres por las Naciones Unidas desde 1975, sin embargo oficialmente se celebra desde el año 1994. La gran pregunta es ¿por qué este día?. Tenemos que empezar diciéndote que no es precisamente una historia llena de flores y regalos, la historia comienza a mediados del siglo XIX para ser exactas en 1857, en la revolución industrial, en donde miles de trabajadoras salieron a las calles de Nueva York con el lema "pan y rosas", en donde protestaban por la desigualdad, las condiciones de trabajo y los excesivos horarios así como el trabajo infantil, esta manifestación fue una de las primeras grandes manifestaciones por los derechos humanos. Junto a esta historia, viene la del 25 de Marzo de 1911, cuando una fábrica textil se incendió dejando una suma catastrófica de mujeres sin vida, este desastre generó nuevas normas de seguridad y salud para las mujeres.

Gracias a mujeres como Corinne Brown, Gertrude Breslau, Clara Zetkin y Rosa Luxemburgo, defensoras de los derechos de las mujeres es que en el mes de marzo de 1911 se celebró por primera vez el día de la mujer en donde se reclamó el derecho a votar, trabajos en cargos públicos y a ser profesionistas.

### **11 DE OCTUBRE** **DÍA INTERNACIONAL DE LA NIÑA**

Oficialmente desde el año 2011, en donde se reconoce los derechos de las niñas y a los problemas de desigualdad en especial en países tercermundistas, ¿te imaginas? Apenas 10

años en donde se reconocen sus derechos. Este día busca ser un impulsor de cambio en donde las niñas puedan vivir libres de la violencia, de prácticas nocivas y atención para VIH. También las impulsa a tener habilidades para el futuro que ellas elijan, y claro, que puedan elegirlo.

### **25 DE NOVIEMBRE** **DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER**

Desde 1981 en conmemoración del asesinato de las hermanas Mirabal, Minerva, Patria y María Teresa en 1960. Sin embargo la fecha oficial es a partir de 1999 definiendo la violencia contra la mujer como " todo acto de violencia que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada."

### **19 DE OCTUBRE** **DÍA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA**

Este día se celebra mundialmente el día internacional de la lucha contra el cáncer de mama, con el objetivo de crear conciencia y promover que cada vez más mujeres accedan a controles, diagnósticos y tratamientos oportunos y efectivos.

### **30 DE JULIO** **DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA TRATA DE PERSONAS**

### **6 DE FEBRERO** **DÍA INTERNACIONAL DE TOLERANCIA CERO CON LA MUTILACIÓN GENITAL FEMENINA**

### **22 DE FEBRERO** **DÍA INTERNACIONAL POR LA IGUALDAD SALARIAL**

### **18 DE OCTUBRE** **DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA**

### **26 DE MARZO** **DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE CUELLO UTERINO**

### **28 DE MAYO** **DÍA INTERNACIONAL DE LA HIGIENE MENSTRUAL**





## IDENTIFICALA Y ACABA CON ELLA

¿Te has sentido triste, ansiosa, aburrida, deprimida? Todas, pero cuando la solución a ese problema es recurrir a la comida, puede que sufras de "hambre emocional" y si, puedes combatirla.

Antes que nada, debemos decirte que darse esos gustos llenos de calorías, no está mal, el problema puede ser, el motivo al que recurres a ellos. Cuando estamos en nuestro periodo, es normal que tengamos antojos dulces, básicamente la ciencia lo explica. Pero si tu eres de las que se estresan y quieren un brownie con helado, o ves la comida como un aliviane después de un mal momento es probable que tengas hambre emocional.

No te preocupes, es una situación bastante común, pues muchas personas utilizan la comida para sentirse mejor o para satisfacer necesidades emocionales, y si ya has pasado por un momento así, sabrás que el resultado es peor, pues terminas sintiéndote mucho peor por comer de esa forma.

Para combatirla, lo primero que tienes que hacer es identificar el origen, identifica si esta clase de hambre te da únicamente con sentimientos negativos o si te pasa también con sentimientos positivos.

El cortisol, la hormona que aparece cuando estamos ansiosos, trae con ella una serie de antojos de azúcar, comida frita, y todos estos

alimentos que nos proporcionan un bienestar instantáneo.

Basta con decirte que debes hacer una introspección de que otras actividades te producen el mismo placer y buscar alternativas para canalizar estos sentimientos. Salir a caminar, brincar la cuerda, bailar y boxear son actividades que requieren concentración, misma que dejará de estar pensando en la comida chatarra. También puedes ayudarte botando todo lo que no le haga bien a tu cuerpo, así al momento de tener hambre emocional, solo tendrás a la mano cosas saludables.

TE RESULTARÁ DIFÍCIL ENCONTRAR  
UN AIRE MÁS PURO EN UN LUGAR TAN  
**ESPECTACULAR.**

AHORA CON:

- MEJORAS EN EL TREN
- HIGIENE RIGUROSA
- VENTA DE BOLETOS EN LÍNEA
- PRECIOS MUCHO MÁS ACCESIBLES

REDESCUBRE EL CHEPE EXPRESS.

 chepe express

[chepe.mx](http://chepe.mx)

# LO APRENDÍ DE MI MASCOTA



## ¿Por qué es excelente estirar?

Si algún ser vivo, tiene una vida envidiable, seguro es la de nuestras mascotas. Consentidos, sin deberes, y con alguien que siempre les rasca la pancita. Hay algo que religiosamente todas nuestras mascotas, en especial los perros y los gatos hacen, y eso es: estirarse.

Al despertar, antes de dormir, después de estar por mucho tiempo en una posición ellos siempre estiran.

¿En qué nos ayudan los estiramientos?

Los estiramientos mejoran la elasticidad del cuerpo y ayudan con el equilibrio. Tras pasar muchas horas en una misma posición, la elasticidad y equilibrio van desapareciendo, al reactivar de a poco los músculos, pronto será de manera fluida.

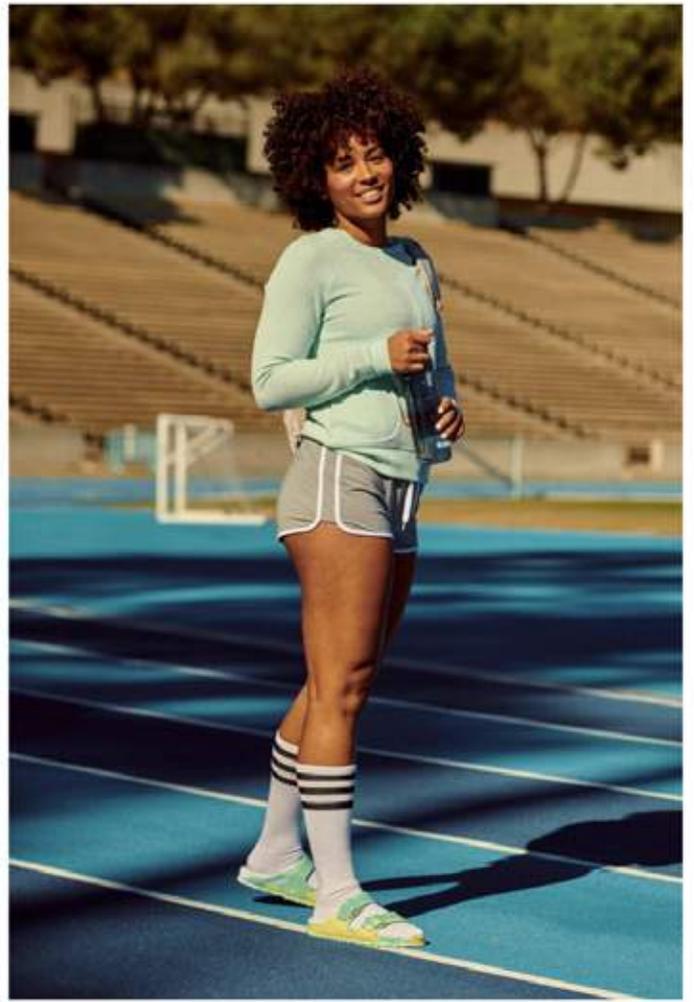
Nos ayuda con la circulación en la sangre y a transportar oxígeno, además nos ayuda a eliminar las toxinas en nuestros desechos.

Nos ayuda a concentrarnos mentalmente, por lo que nos ayuda a despejarnos cuando tenemos mucho estrés o bien cuando acabamos de despertarnos.

El ejercicio, así como los estiramientos, liberan endorfinas que nos ayudan a mejorar nuestro estado de ánimo, para comenzar nuestro día con una actitud positiva.

Con los estiramientos, reducimos el riesgo de sufrir contracturas musculares, principalmente en el cuello y en la espalda.





**Bruce**

**Bruce**

**Bruce**

**Bruce**

## TE AMO CHOCOLATE

Probablemente no hay amor tan compartido en el mundo, como el que la gente le tiene al chocolate. Y aunque hay personas a las que simplemente no les gusta (sí, en serio), a quienes sí, les encanta, les reconforta y los hace felices. Y si no solamente se te antoja un buen pastel de chocolate, sino que sientes envidia por el mismísimo "Bruce, Bruce", te dejamos esta receta deliciosa no sin antes advertirte que queda prohibido sentir culpa.

### Para el pastel

3 huevos de buen tamaño • 90 gramos de chocolate amargo para fundir  
100 gramos de azúcar • 75 gramos de mantequilla • 5 gramos de levadura  
60 gramos de harina • Nueces, arándanos o chispas de chocolate (opcional)

### Para el relleno

Crema de cacao

### Para el glaseado

50 gramos de nata • 200 gramos de leche • 125 gramos de chocolate negro • 20 gramos de cacao en polvi • 2 cucharadas de azúcar

### Preparando el pastel

Coloca en un bol los huevos y el azúcar, envuélvelos hasta que su volumen se triplique. Mientras tanto, funde el chocolate con la mantequilla a baño maría. Mezcla espolvoreando la levadura con la harina para que quede sin grumos.

Añade el chocolate fundido a los huevos lentamente con movimientos envolventes. Cuando todo este integrado, añades la harina junto con la levadura, nuevamente con movimientos envolventes para que los huevos conserven la textura que le hemos dado. Si elegiste la opción de nueces o arándanos es momento de añadirlo.

En tu molde previamente engrasado con mantequilla, vierte la mezcla e introdúcelo al horno precalentado a 150° por 30 minutos.

### Para el relleno

Prepara la crema de cacao, incluso si lo deseas puedes utilizar Nutella.

### Para el glaseado

Vierte la leche con nata hasta el punto de ebullición, cuando este por hervir, la mezclamos con el chocolate y con la espátula mezclamos hasta que el chocolate se funda, añadimos azúcar y cacao en polvo.

Corta el pastel por la mitad y colocamos el relleno, cubrimos la base con la crema de chocolate y las avellanas, tapamos con la parte superior del pastel. Vertimos el glaseado y dejamos que se ponga frío. Decora al gusto.

**No te pierdas nuestros**

# ONE TO ONE

**por nuestro IGTV @mujerintime  
y conoce a las mejores**

# MARCAS MEXICANAS



**¿Quieres  
presentar  
tu marca?**

ENVÍA UN  
CORREO A  
[REDES@DCMEDIA.COM.MX](mailto:REDES@DCMEDIA.COM.MX)

PORTADA

[www.mujiintime.com](http://www.mujiintime.com)



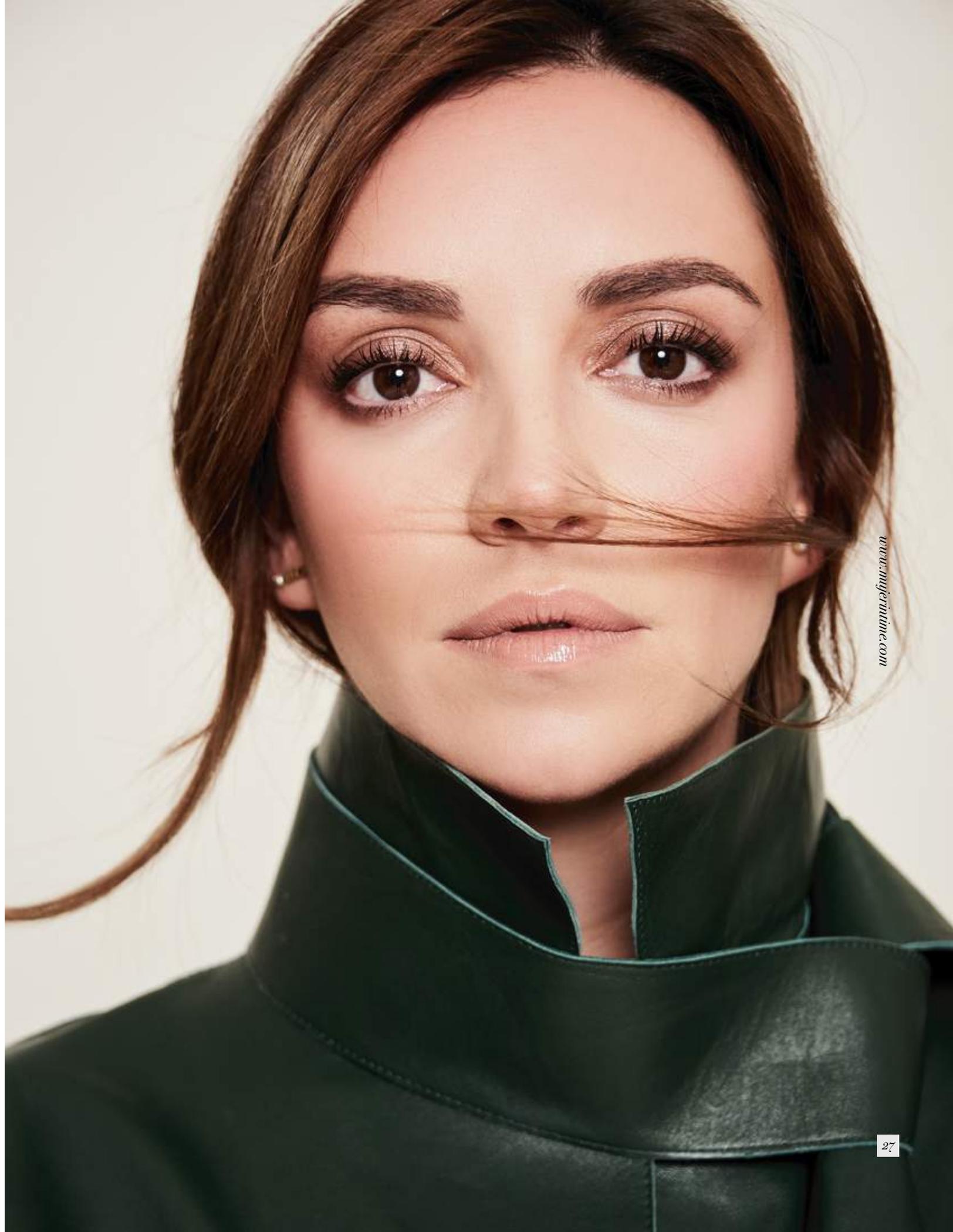


**¿CÓMO EMPEZÓ TU AMOR POR EL TEATRO? ¿TUVISTE ALGUNA INSPIRACIÓN POR PARTE DE TU FAMILIA?** Definitivamente creo que mi padre tiene que ver en esto, también es actor, y desde que tenemos uso de razón creo que mi hermano y yo fuimos al teatro y lo íbamos a ver a él y a amigos de él y demás. Entonces desde muy pequeña, que yo lo vi de hecho en la Bella y la Bestia, yo decía “yo quiero hacer eso, yo quiero estar allá arriba”, siempre ha sido parte de mi vida.

**¿QUÉ ES LO QUE MÁS DISFRUTAS DE HACER TEATRO Y CUÁL SIEN- TES QUE ES LA PRINCIPAL DIFERENCIA DE ACTUAR EN UNA PELÍCULA QUE EN UN ESCENARIO?** Definitivamente está el factor que el público está viviendo las cosas al mismo tiempo que tú las estás viviendo, entonces esa adrenalina y ese poder que te da el saber que estás en vivo y oír que todos respiramos al mismo tiempo o la gente que se ríe al mismo tiempo, y estar en un viaje de por lo menos una hora y media o tres horas, o lo que hayan durado las horas que haya hecho, es inigualable ese rush de adrenalina que te da saber que tienes que estar en el presente y solo oyendo a tu otro compañero y con eso pues se cuenta una historia... es increíble. Te da mucha habilidad para improvisar, para trabajar en equipo... es inigualable.

**¿HUBO ALGÚN MOMENTO EN ESPECIAL QUE HAYA CAMBIADO TU VIDA COMO ACTRIZ?** Empecé muy chiquita, entonces ha habido muchas cosas que me han marcado, desde ir al teatro desde muy pequeños y saber lo que cantaba mi papá, y entonces nosotros hacíamos videos. Vivimos muchísimo en el teatro, entonces todos los de ahí nos cuidaban. Obviamente la Familia P.Luche fue un suceso muy grande. Yo empecé ahí muy chiquita después de un casting que yo pensé que no me iba a quedar y yo le decía a mi mamá: “Yo creo que Eugenio se equivocó...” Crecer oyendo a Eugenio y a gente que es buenísima en comedia y que sin querer me enseñaron a hacer comedia nada más de oído porque yo era pequeña y me cuidaban mucho.

Con Eduardo Palomo en la película que hicimos “El Misterio del Trinidad” yo tenía 9 años. Hubo un momento en el que él tenía que llorar y yo tenía que entrar a la escena como a escondidas y verlo por detrás y verlo llorar; me acerqué y le pregunté “oye, ¿por qué estás llorando? ¿Cómo le haces para llorar? ¿Qué piensas? ¿En algo triste?” y me dijo “No, pienso en lo bonito que es la vida, en mis hijos, en mi esposa y que soy el más afortunado del mundo por estar haciendo lo que más me gusta”, y yo le dije en ese momento “¿cómo que en felicidad?” como que no entendía aún que se puede llorar de felicidad. Han sido de las cosas más lindas que me han dicho porque lo entendí, obviamente, muchísimos años después, y sobre todo viniendo de un actorazo y de un ser humano tan hermoso como lo fue, y como lo seguimos recordando, Eduardo Palomo.



www.mujerintime.com

PORTADA

[www.mujerintime.com](http://www.mujerintime.com)



**¿HAY ALGÚN PAPEL DE ALGUNA OBRA, SERIE O PELÍCULA QUE VAYAS A RECORDAR POR TODA TU VIDA?**

Muchos, la verdad me ha tocado mucha suerte, he tenido equipos increíbles y creo que eso es lo que hace mi trabajo mucho más fácil; yo solo tengo que pararme y escuchar al que está enfrente. He querido mucho todos los proyectos en los que he estado y he encontrado amigos incondicionales.

Sin duda hacer "The Pillowman", que era un personaje que está escrito para un hombre, y le cambiaron el género nada más porque tampoco cambia tanto, pero es de las cosas más difíciles que me ha tocado hacer.

Obviamente el personaje de Julia de "Parásitos" que he hecho durante unos cuatro años, es algo que siempre disfruto volver a hacer, sobretodo la suerte de tener la oportunidad de regresar a hacerlo.

Entonces muchos, la verdad.

**PARA TI, ¿QUÉ ES SER UNA MUJER ACTRIZ?**

Creo que el ser actor... creo que eso es lo que nos está polarizando un poco o que siempre nos ha polarizado y no debería ser ya tanto, es la misma profesión, el querer ser un reflejo de la realidad y contar historias y demás, es el mismo trabajo para actor que para actriz. En este país o en esta industria... bueno en esta industria, no nada más en nuestro país, se ha hecho una diferencia de cómo se debe de ver de cierta forma una actriz o demás, y ahorita eso está cambiando y me llena de emoción, la verdad.

¿COMO MUJER HAS ENCONTRADO ALGUNAS DIFICULTADES EN EL MUNDO DEL ESPECTÁCULO? A mí me ha tocado mucha suerte, igual también porque mi papá era parte de la industria desde muchísimo antes y mis papás siempre estuvieron conmigo aterrizando mis pies en la tierra y demás. No me ha tocado alguna dificultad.

Creo que lo que puede ser que es que siempre, algo de mí contra mí y que estoy tratando de cambiar y hablar del tema, es justamente, lo que decía antes, estos estereotipos que tal vez tienen los personajes principales y que una historia debería de ser universal te veas como te veas. Hablando del papel de la mujer, eso está cambiando y vamos por buen camino. Pero sí, definitivamente como que siempre se me dijo “si vas a ser actriz tienes que verte de cierta forma” y pues... no creo.

www.mujerintime.com  
SIENDO UNA MUJER FEMINISTA, ¿CÓMO ES SERLO DESDE EL SPOT-LIGHT? ¿NECESITAS ALGO EN ESPECIAL PARA TOMAR DICHA POSTURA? No, nada más convicción, creo. El feminismo está muy mal entendido ahorita, creo que algunas personas... creo que es lo que nos falta más bien información.

Hay un feminismo mal encausado o mal direccionado en el que la gente piensa que es hombre contra mujeres y por el contrario es crear una sociedad todos juntos, todes juntas, equitativa, con las mismas oportunidades para todos después de haber vivido durante años y años en un sistema patriarcal y machista, un machismo sistémico que tiene que cambiar.

Más bien no es que yo tenga que necesitar algo especial para tomar dicha postura, sino que me siento muy afortunada, justo, de que si por x o y estoy en un lugar donde me escuche más gente, pues hablar de cosas que valen la pena y que necesitamos alzar la voz, que sirvan mis redes sociales o lo que sea de algo.

¿QUÉ ES LO QUE TE MOTIVA A SEGUIR LUCHANDO POR LOS DERECHOS QUE TANTO MERECE LAS MUJERES? Las mismas mujeres, los años de injusticias, de falta de equidad y de micro machismos y de machismos muy cabrón. Que estamos en un país donde hay 11 feminicidios al día y en el que en el último año ha subido un 130% la violencia intrafamiliar. Entonces viene de la casa, de cómo estamos educados todos y eso tiene que cambiar y qué mejor que seguir alzando la voz.

No me jacto de tener la verdad absoluta, pero si puedo servir de puente para que más gente investigue y entienda de dónde viene el movimiento, está increíble.

¿SIENTES QUE ERES LA INSPIRACIÓN DE MUCHAS MUJERES, YA SEAN ACTRICES O NO? No sé si inspiración, yo nada más procuro seguir hablando de las cosas que nos atañe y nos concierne a todos, y si estoy en un lugar privilegiado, estoy diciendo privilegiado porque más gente escucha lo que tengo que decir, pues tengo cierta responsabilidad. No me veo así de “ay voy a ser la inspiración” sino que si aliento o inspiro a alguien por algún posteo o alguna información que haya compartido y con eso alguien dice “pues orale va, me voy a poner las pilas para hacer de nuestra sociedad una mejor” pues que mejor.



[www.mujerintime.com](http://www.mujerintime.com)

PORTADA

[www.mujerintime.com](http://www.mujerintime.com)



**POR REDES SOCIALES PODEMOS NOTAR QUE APOYAS A LA COMUNIDAD LGBT, ADEMÁS QUE HAS INTERPRETADO A MUJERES DE DICHA COMUNIDAD. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA TI QUE LA COMUNIDAD TENGA CIERTA VISIBILIDAD?**

Deja tú la comunidad, creo que todos y todas, las personas a las que se les ha negado o cuestionado sus derechos durante tantos años pues merece la pena hablar del tema.

Fue un honor para mí, de hecho, interpretar a Angie en "Cindy, La regia", que fue un personaje padrísimo que creamos entre todos; los directores que son Santiago Limón y Catalina Aguilar Mastretta, que son brillantes, y todo el equipo. Es una representación del amor, creo que vengas de donde vengas, te guste quien te guste, tú tendrías que tener derecho de estar con la persona que amas. La opinión personal de quien sea o como hayamos crecido, los valores que nos hayan inculcado no pueden pasar por encima del derecho de alguien.

Creo que por eso, como también se les ha negado sus derechos por tanto tiempo; el derecho a casarte con una persona que amas, sea lo que sea, pues está cañón. Sí siento que siempre hay que mostrar nuestro apoyo y ser chidos, todos con todos, ser tolerantes; no puedes dejar que tus creencias personales pasen por encima del derecho de otra persona por su esencia, por como es.

**¿QUÉ SIENTES AL HACER REÍR A MILES DE PERSONAS CON TUS ACTUACIONES?** Ojalá así sea. Es un honor, me siento una persona muy afortunada porque desde muy chica me dedico a lo que más me gusta en el mundo, entonces si durante muchos años, porque empecé muy pequeña, he podido seguir haciendo lo que amo y tal vez esté aliviando el rato de alguien o haciéndole reflexionar o haciéndole sentir lindo o haciéndole odiándome, todo bien; porque nuestro trabajo el de los creadores, quiero decir ya sea directores, actores, gente detrás de cámaras y demás, es, entretener al público, mandar un mensaje, transmitir algo de lo que queremos hablar.

Tengo mucha suerte de poder hacer eso y haber llegado y seguir llegando a muchas personas que igual necesitan ese apapacho, esa risa, ese momento de llanto o lo que sea, nuestro trabajo es muy afortunado en ese sentido.

**¿CÓMO TE GUSTARÍA SER RECORDADA?** Creo que no sé... fama, éxito y esas cosas, son muy subjetivas y depende de cómo veas tú tu vida. Yo nada más... como alguien que fue muy amorosa, que fue chida siempre ha pesar de lo que fuera, que tendió una mano cuando lo necesitaste o a la que consolaste, no sé, el ser vulnerable, el conectar, alzar la voz, hablar de las injusticias, el todo, vale más que cualquier cosa que puedan decir de mi chamba.

Como una persona chida, supongo, en resumen.

Y bueno, sí, también obviamente a uno le gusta que lo vean en lo que más le gusta hacer, entonces como alguien que siempre disfrutó mucho su trabajo.

**¿ALGÚN CONSEJO O PENSAMIENTO QUE QUIERAS COMPARTIR PARA LAS PERSONAS QUE TE ADMIRAN? ¿PARA LAS MUJERES DE ALLÁ AFUERA?** Que nadie les pase por encima, que no están solas. Hemos una red enorme de mujeres alrededor a las que pueden acudir si en algún momento se sienten solas, desesperadas, sin saber qué hacer.

Que luchen por lo que quieren, no estoy diciendo así que se claven en "yo quiero ser esto a fuerza" y de pronto no sale, más bien, que sí luchen por hacer eso que les apasiona y que si no funciona de todos modos esa caída las va a ir guiando al lugar correcto, y que sean chidas, que sean amorosas y que no juzguen a las demás mujeres por prejuicios propios.

Siempre hay que ponernos en los zapatos de los demás, y eso es para todos, para hombres, para mujeres, para quien sea, el ser empáticos soluciona muchísimas, muchísimas cosas. Antes de prejuzgar enterarte un poco más de dónde viene esa persona o de donde viene lo que estés juzgando.

# FAME

[www.mujeintime.com](http://www.mujeintime.com)

Fotógrafo Jemeneth @jemeneth  
Modelo: Georgina Vargas / Miss Coahuila @georginavmx  
MUA: Juan de Dios @juanprguez  
Hair: Josselo Landeros @josselolanderos\_oficial  
Styling, Producción & Estudio: Colectivo Creativo de Moda @colectivocreativodemoda



Body y Trench: Bernarda @bernadamx  
Pantalones: Viesca y Viesca @viescayviesca  
Joyería: Julio Jordan @juliojordan.concept.store

[www.mujeronline.com](http://www.mujeronline.com)

[www.mujeonline.com](http://www.mujeonline.com)





[www.mujerintime.com](http://www.mujerintime.com)

Vestido: Roberto Leone @robertoleone.fashion  
Aretes: Erresiete @erresie7e

EDITORIAL

Traje: Necio @neciobrand  
Aretes: Neha Joyas @nehajoyas

[www.mujerintime.com](http://www.mujerintime.com)





[www.muferintime.com](http://www.muferintime.com)



Saco: IM Burgo @burgomx  
Sandalias: Patey Woman @pateywomanofficial  
Aretes: Tumbiko @tumbikomx



www.mufermine.com

Body y Trench: Bernarda @bernadamx  
Pantalones: Viesca y Viesca @viescayviesca  
Joyería: Julio Jordan @juliojordan.concept.store

3 MONCLER GRENOBLE



# El atractivo más llamativo Mi Ski Wear

Si hay algo que vas a querer tener en la vida son recuerdos y que mejor que acompañarlos con las mejores fotografías con los looks más llamativos. Nuestra selección de ski wear definitivamente es la más llamativa para contrastar con paisajes hermosos, disfruta y siéntete toda una celebrity en Aspen. ¡Cuidado con los osos!

P.E. NATION



ROSSIGNOL



VUARNET



BOGNER



CORDOVA

FUSALP 2



FENDI



www.pdqonline.com



PERFECT MOMENT



FUSALP



MONCLER GENIUS

# You're so GOLDEN

[www.mujerintime.com](http://www.mujerintime.com)



*CHRISTIAN DIOR PRE-FALL 2021*



ALEXANDRE VAUTHIER



BALMAIN



GANNI



GIANVITO ROSSI

ROCHAS



COMME DES CARCONS WALLET



VANINA



HALPERN



BALMAIN



SAINT LAURENT

www.mqerintime.com

# You're so GOLDEN



[www.nijerintime.com](http://www.nijerintime.com)

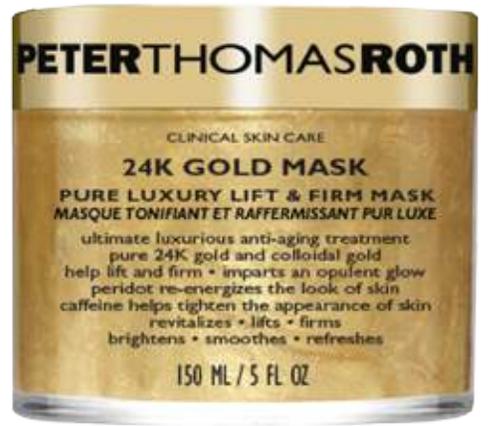
URBAN DECAY



RARE BEAUTY



PETER THOMAS ROTH



NATASHA DENONA



CHARLOTTE TILBURY



www.mujermine.com



NARS



MOSCHINO

TATCHA



MARC JACOBS



GUERLAIN



INC.



MAKEUP BY MARIO

# MAQUILLAJE INFALIBLE

*Gracias a estos fijadores de maquillaje*

El maquillaje perfecto no tiene porque durar solo unas horas, con estos fijadores de maquillaje prolonga su duración hasta por 16 horas. Recopilación de los favoritos de nuestros favoritos: Luis Torres, Rosy McMichael y Nikkie Tutorials.

www.mujerintime.com



## IT Cosmetics

**Your Skin But Better Settings Spray**  
Hidrata y mejora la apariencia de tu piel durante 16 horas gracias a su extracto de aloe vera y ácido hialurónico.

## So Natural

**All Day Night Makeup Settings Fixx**  
Ideal para lucir una piel vibrante, hidratada que te mantendrá fresca durante el día y la noche.

## MORPHE

**Continuos Settings Mist**

Fija el maquillaje líquido o en polvo con un acabado radiante con aplicación uniforme y controlada.

## Urban Decay

**De-Slick Makeup Setting Spray**

El favorito por excelencia, pues regula la oleosidad de la piel ayudando a que el maquillaje dure intacto hasta por 16 horas.

## Too Faced

**Setting Spray 3-in-1**

Fija y refresca el maquillaje mientras

ayuda a mantener la piel hidratada.

## LA Girl

**Setting Spray**

Fijador de maquillaje con glicerina, extracto de verdolaga botánico que hidrata y calma la piel.

## Benefit Cosmetics

**The Porefessional Super Setter Spray**

Bloquea el maquillaje durante 16 horas, difuminando los poros, dejando una piel suave, fresca e hidratada.

**NUEVO**  
**Studio LOOK**

**MÁS TONOS** full cobertura.  
**MÁS COLOR** larga duración.  
**MÁS LOOKS** para todas!



TECNOLOGÍA  
 PHOTO EXPERT

DERMATOLÓGICAMENTE  
 PRUBADO

LIBRE DE  
 PARABENOS

SULFATO-FREE

NO TESTADO  
 EN ANIMALES

**CYZONE**  
 Contigo, para ti.

Conoce más en:

Cyzone\_oficial

Cyzone

Cyzone

Cyzone.oficial

[www.cyzone.tiendabelcorp.com/mx](http://www.cyzone.tiendabelcorp.com/mx)

# K-Beauty

*Korean Beauty*

## El skin care más sofisticado

La cultura coreana tiene un boom imparabile, y en cuanto a belleza son los mejores gracias a sus grandes innovaciones en cosmética. Utilizan nanotecnologías y constantemente incorporan nuevos ingredientes como extractos de plantas y fermentados, y ofrecen tratamientos, cremas y toda clase de productos de skin care con fórmulas e ingredientes únicos. Expertos en la salud de la piel y la hidratación con el único objetivo de que la piel tenga un aspecto de porcelana con un tono uniforme.

www.mujerintime.com



Beauty Water  
Son & Park  
Todo un multitasking: tónico, limpiador, hidratante y exfoliante.



Hydrogel Very Simple Pack  
COSRX  
Resuelve el problema de resequedad en la piel al instante.



Lip Sleeping Mask Berry  
Laneige  
Vitamina C y antioxidantes con ácido hialurónico y minerales con película protectora para retener la humedad.



I am Real Tea Tree Mask Sheet  
Tony Moly  
Con Árbol de Té que da firmeza y calma las irritaciones, dejando una piel fresca y radiante.



Cleanest Rice Oil  
Skin79  
Ingredientes naturales para la limpieza facial. Efecto luminoso que deja una piel clara y limpia.

## FISIOTERAPIA DERMATOFUNCIONAL

### ¿QUIERES EL CUERPO QUE SIEMPRE SOÑASTE?

La Fisioterapia Dermatofuncional es una herramienta innovadora que permite modificar y/o restaurar las alteraciones de la piel y lo mejor de todo, **SIN CIRUGÍA.**

#### ¿Que se puede tratar con la Fisioterapia Dermatofuncional?

La Fisioterapia Dermatofuncional trata todo lo relacionado a la piel y su correcto funcionamiento, como lo es: Zonas de grasa, Cicatrices, Estrías, Manchas, Flacidez, Celulitis, Arrugas, Alopecia, crecimiento de barba, etc

#### ¿Cómo se realiza el procedimiento?

Por medio de diferentes agentes físicos, como lo son: Cavitación, Lipoláser, SPA Galvánico, Dermapen, HIFU, Alta Frecuencia, Vacum, Radiofrecuencia, Electrolipólisis, etc.

#### ¿Cuál de los diferentes agentes físicos es el ideal para mí?

De acuerdo a lo que se desea tratar elegimos la combinación de agentes físicos ideal para cada paciente.

#### ¿Es doloroso?

¡NO!, sin embargo, algunos de los agentes físicos son aplicados por medio de agujas, no obstante, las molestias son completamente tolerables.

#### ¿Al cuánto tiempo se ven los resultados?

Los resultados son inmediatos, corroborados por medio de mediciones, sin embargo el paciente notará los cambios a partir de la cuarta sesión.

### Valoración



### Sesión 4

Costo x 8 sesiones  
**\$3,500**

**-20%  
Desc**

## ¡Contáctanos!



(442) 193 8535



(442) 637 3688



iif.fisioterapia



IIF

I WANT IT

# JUST IN TIME

Nuestra atractiva selección de relojes con estilo y elegancia única, combinan estilos femeninos atemporales en piezas de ingeniería fabricados con oro, plata y diamantes. Un reloj siempre será una declaración de estilo.



GUCCI



FERRAGAMO



CARTIER



PATEK PHILIPPE



TECHNO MARINE



DIOR

[www.mujertime.com](http://www.mujertime.com)



CHOPARD



GUCCI



TAG HEUER

## FOCUS ON

Carolina Ross nos presenta su primer sencillo "Apuré mi café", donde nos recuerda que a veces nos tocan tragos amargos, fuertes y oscuros que nos dejan el alma triste, cansada y adormecida.

# CAROLINA ROSS

@carolinaross

www.mujerintime.com



FRASE

"No sueñes tu vida,  
vive tu sueño."

PERFUME  
FAVORITO



MARCA DE  
MAQUILLAJE



PRODUCTO DE  
MAQUILLAJE



LIBRO  
FAVORITO

Frío o calor: calor.  
Lugar favorito en el mundo: la casa de mi abuelita.  
Lugar favorito de México: Culiacán.  
Mejor inversión: tiempo.  
En tu bolsa no falta: una libreta para escribir.  
Marca favorita mexicana: Marcela Beltran.  
Crush: mi novio antes de que fuera mi novio.  
Animal favorito: perritos.  
Hobby: ver películas.  
Producto de skincare favorito: bloqueador.  
Hábito de cuarentena: cocinar.  
Gadget favorito: Audífonos  
Color favorito: lavanda.  
De pequeña querías ser: cajera de supermercado.  
Define tu estilo en una palabra: romántica.  
Serie favorita: The Crown.  
Personaje de tv favorito: "Anne" de "Anne with an E".  
Accesorio favorito: diademas.  
Comida favorita: tacos de carne asada.  
Alguien con quien te gustaría trabajar: Michael Bublé.  
Lo primero que haces al despertar: me tomo una pastilla para mi hipotiroidismo.  
¿Cómo te dicen de cariño?: Mononono.  
Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo sería: Juan Gabriel.

*Auténtica, sensible, apasionada, Fiona Palomo nos muestra su mundo a través de sus ojos. Fiona es una artista completa que ha trabajado como modelo y recientemente estrena la serie "La negociadora".*

@fionapalomo

# FIONA PALOMO

Frío o calor: Soy muy friolenta, pero disfruto ambos igual.  
 Mejor inversión: libros.  
 En tu bolsa no falta: audífonos y un un iPod Nano del 2009 que sigo usando.  
 Marca de maquillaje favorita: me gustan las cosas naturales y ligeras.  
 Crush: me parece atractivo un hombre que ayude, generoso, que esté interesado tanto en la vida como en los demás, y que tenga un buen y oscuro sentido del humor!  
 Animal favorito: todos los animales me encantan desde pequeña!  
 Hobby: Jugar videojuegos con mi hermano Luca.  
 Producto de skincare favorito: bloqueador.  
 Hábito de cuarentena: tocar el piano y comer cereal.  
 Gadget favorito: El walkman que me regaló mi mamá.  
 Color favorito: el azul y el verde porque me recuerda a la Tierra.  
 De pequeña querías ser: espía, pintora o veterinaria.  
 Define tu estilo en una palabra: Tomboy.  
 Serie favorita: Legion.  
 Personaje de tv favorito: Marius Josopovic de Sneaky Pete por Amazon.  
 Comida favorita: Sushi.  
 Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo sería: Bob Marley.



www.mujerintime.com

"Carpe Diem"

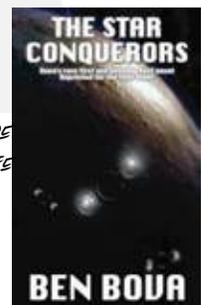


PERFUME FAVORITO



FRASE FAVORITA

PRODUCTO DE MAQUILLAJE FAVORITO



LIBRO FAVORITO

# ¿Qué significa ser una MUJER EMPODERADA?

Como ya sabemos, se habla mucho del empoderamiento de las mujeres en la actualidad, sin conocer a fondo lo que esto significa y cuáles son sus repercusiones en la vida misma, en la pareja, en la familia y en la sociedad. El tomar tu poder representa hacerte 100% responsable de tus elecciones, de ti misma, lo cual te lleva a ejercer tu libertad.

Esto es un proceso muchas veces complicados en una cultura donde nos encanta ser víctimas y encontrar culpables, ya que comprendes que no puedes poner el poder de sentirte feliz o infeliz en cosas externas, llámese gobierno, jefe, pareja, padres, hijos, amigas, crisis mundial, reconociendo que sólo tú puedes cambiar tu destino. Esto tiene la ventaja de comprender que tú creas tu realidad, aunque a veces esta realidad no nos guste.

Representa también la capacidad de reconectarte en tus cuatro niveles: físico, mental, emocional y espiritual, viviendo con una mayor capacidad creativa y manifestadora de la realidad. Reconectada con un parte divina, a la cual, se le conoce con muy diferentes nombres dependiendo de la cultura, por ejemplo: Espíritu Santo, doble cuántico, supraconciencia, divinidad, Yo Superior, intuición, entre otros.

Al estar reconectada con la parte más sabia de ti misma, tomarás mejores decisiones, te sentirás mucho más relajada, en paz y orientada hacia lo que te hace bien, comenzarás a tener resultados sorprendentes en tu vida, tus relaciones mejorarán drásticamente, las personas comenzarán a querer estar contigo porque brillas. Vibrarás mucho más alto en emociones positivas de lo que una persona desconectada lo hace, ya que las mujeres que no están en su poder, están vibrando en emociones negativas como son el miedo, la culpa, la vergüenza, el desamor, impotencia, frustración, etc.

Es importante reconocer que cuando tomas el poder de tu vida en tus manos, muchas personas van a desaparecer de la misma porque ya no harás lo que se espera de ti. La buena noticia es que llegarán otras que estén en la misma sintonía que tú y podrás establecer relaciones que te lleven al crecimiento y a la colaboración mutua. Vale la pena, ¿no crees?



Eli Martínez

Especialista en Empoderamiento Personal y Organizacional

[www.elimartinezseruno.com](http://www.elimartinezseruno.com)

[macma27@hotmail.com](mailto:macma27@hotmail.com)

+523221451



CIHUAH

[WWW.CIHUAH.COM](http://WWW.CIHUAH.COM)

HAVRE 68, COLONIA JUAREZ  
MEXICO CITY

# 4 SERIES FEMINISTAS

que nos enseñan el valor de la mujer



## BIG LITTLE LIES

El feminismo hoy en día es algo demasiado importante para las mujeres del mundo, una corriente que sin duda tiene miles de vertientes, pero todas siguen lo mismo: equidad de género, el respeto que la mujer merece.

Con antelación se hablaba del tema pero muy pocas veces se lograba desarrollar en la pantalla donde pudiera estar al alcance de todas y todos, si bien no es una excelente fuente de información, sí es demasiado importante para poder darle visibilidad a lo que miles de mujeres viven cada día de sus vidas.

Es por esto que se presentan aquí 4 series en donde las protagonistas son mujeres que han sufrido varios tipos de abuso a lo largo de sus vidas y cómo han sobrellevado esto.

## BIG LITTLE LIES

Original de HBO, nos presenta la historia de un asesinato y tres amigas que al parecer están relacionadas con esto. Todo empieza cuando Jane llega a un nuevo pueblo y conoce a Madeline y Celeste, dos mamás que están dispuestas a ser amigas de la nueva residente.

Pero cada una guarda un terrible secreto, una fue abusada sexualmente en el pasado, a otra sus esposo la maltrata física y psicológicamente, y por último una engaña a su esposo y trata de sobrevivir a su familia. La serie toca temas delicados y fuertes para la audiencia, acompañada de las actuaciones de Nicole Kidman, Reese Witherspoon y Shailene Woodley, la serie ha sido bien recibida por las personas por su trama y la visibilidad de los actos que se presentan.

## LA JAURÍA

Amazon PrimeVideo nos trae la historia de una chica, líder del movimiento feminista de su escuela, que fue desaparecida y violentada sexualmente por varios chicos. Esto desata una investigación en donde 3 detectives se darán cuenta que los abusos a mujeres son parte de una red enorme de hombres que gustan de cazarlas.

## GRAND ARMY

Netflix logra presentar una serie de

jóvenes-adultos, donde se presentan diversidad de temas.

Las y los protagonistas se enfrentan a distintos problemas que van a marcar su vida, desde abusos sexuales, salir del closet, religión, feminismo.

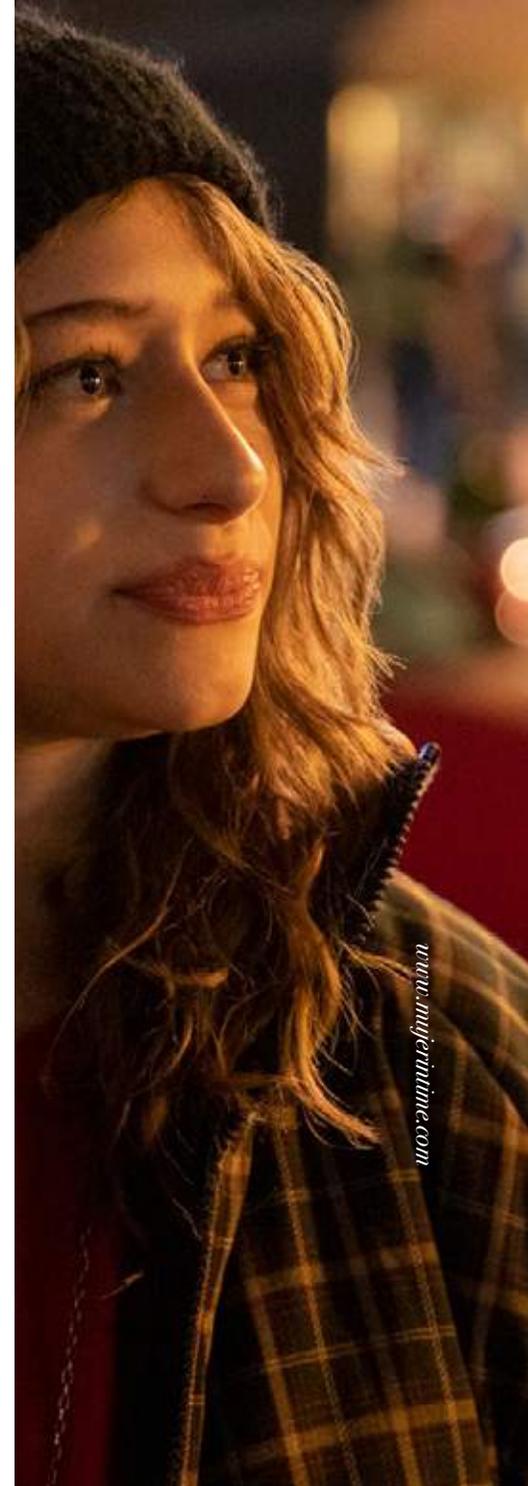
Podrá pensarse que es una serie más sobre adolescentes, pero es mucho más que eso, la casa productora toma el valor para poder tocar temas sensibles que afectan a mujeres día a día, además de poder manejar asuntos de otras minorías.

## INCONCEBIBLE

Por último, pero no menos importante, Netflix nos trae otra serie que toca el temas muy importantes como lo son la credibilidad a las mujeres y los abusos sexuales que ocurren día a día.

La historia cuenta la violación de una chica que ocurrió en su misma casa a mitad de la noche, aunque se hizo la denuncia, de manera muy incómoda, las personas decidieron no creerle a la chica. Los años pasan y ocurren más violaciones con los mismos patrones, todo parece indicar a un violador en serie.

La historia nos presenta lo importante que es creerle a la víctima, nos muestra el proceso que deben de sufrir ellas al momento de declarar, además de que se rompen cientos de estereotipos que se tienen por lo regular en el mundo.



GRAND ARMY



LA JAURÍA

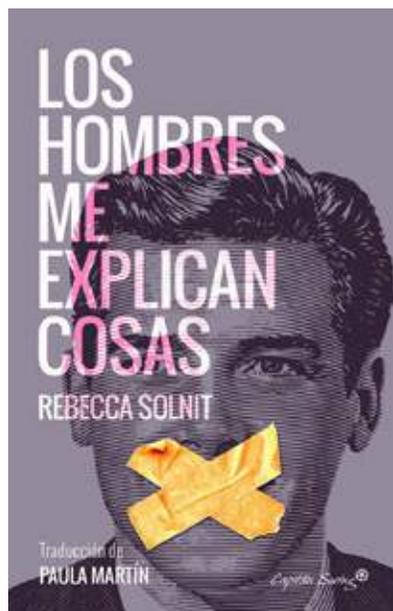


INCONCEBIBLE 59

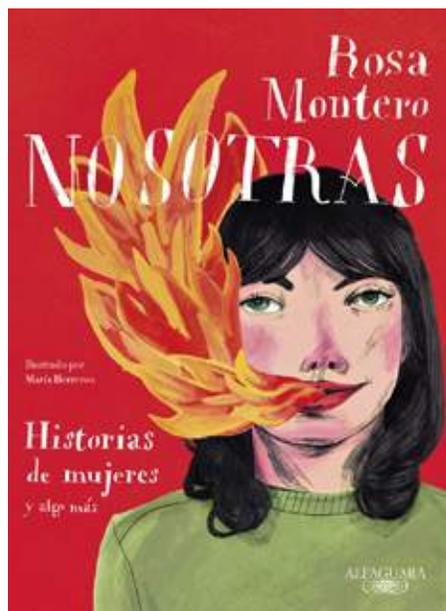
# 3 LIBROS PARA ENTENDER feminismo

El feminismo es un tema que se ha tocado mucho más en los últimos años, y es difícil tomar una postura si no estamos informados. Aunque sabemos que hay varios tipos de feminismo y no siempre nuestras ideas se van a acoplar 100% a algunos de ellos, lo cierto es que como mujeres debemos estar informadas y conocer este tema, pues ninguna de nosotras está exenta y es parte de nuestra historia y lugar en el mundo. Estos 3 libros podrán ayudarte para entender un poco más sobre el tema.

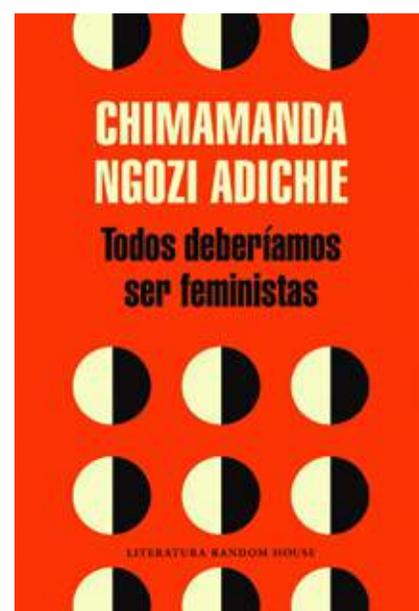
www.mujerintime.com



Los hombres me explican cosas (Rebecca Solnit): la desigualdad de género, la violencia, el como la mujer educada de forma más "suave" ante la vida, contadas en 9 ensayos. Hace referencia al "mansplaining": cuando un hombre le explica algo a una mujer suponiendo que ella ignora el tema, aunque él sea quien lo ignora.



Nosotras (Rosa Montero): un libro que busca destruir estereotipos en ambos géneros. Refleja la aportación de la mujer en la vida y cómo este afecta nuestra sociedad. Celebra a la mujer memorable en el ámbito social, académico y artístico.



Todos deberíamos ser feministas (Chimamanda Ngozi Adichie): esta novela nos hace reflexionar sobre cómo se debería vivir el feminismo en nuestros días y nos ayuda a entenderlo. Nos muestra cómo se van construyendo los roles de género y como entendiendo más el feminismo podemos vivir en un mundo más justo.



Come AS  
YOU ARE

[www.maelys.com.mx](http://www.maelys.com.mx)



/MaelysSkincare



@maelys\_skincare



*"In the public eye, girls and women with strong perspectives are hated. If you're a girl with an opinion, people just hate you. There are still people who are afraid of successful women, and that's so lame."*

*Billie Eilish*



Chicco garantiza el bienestar  
de tu bebé y simplifica  
la vida como padres.  
**#parenting**

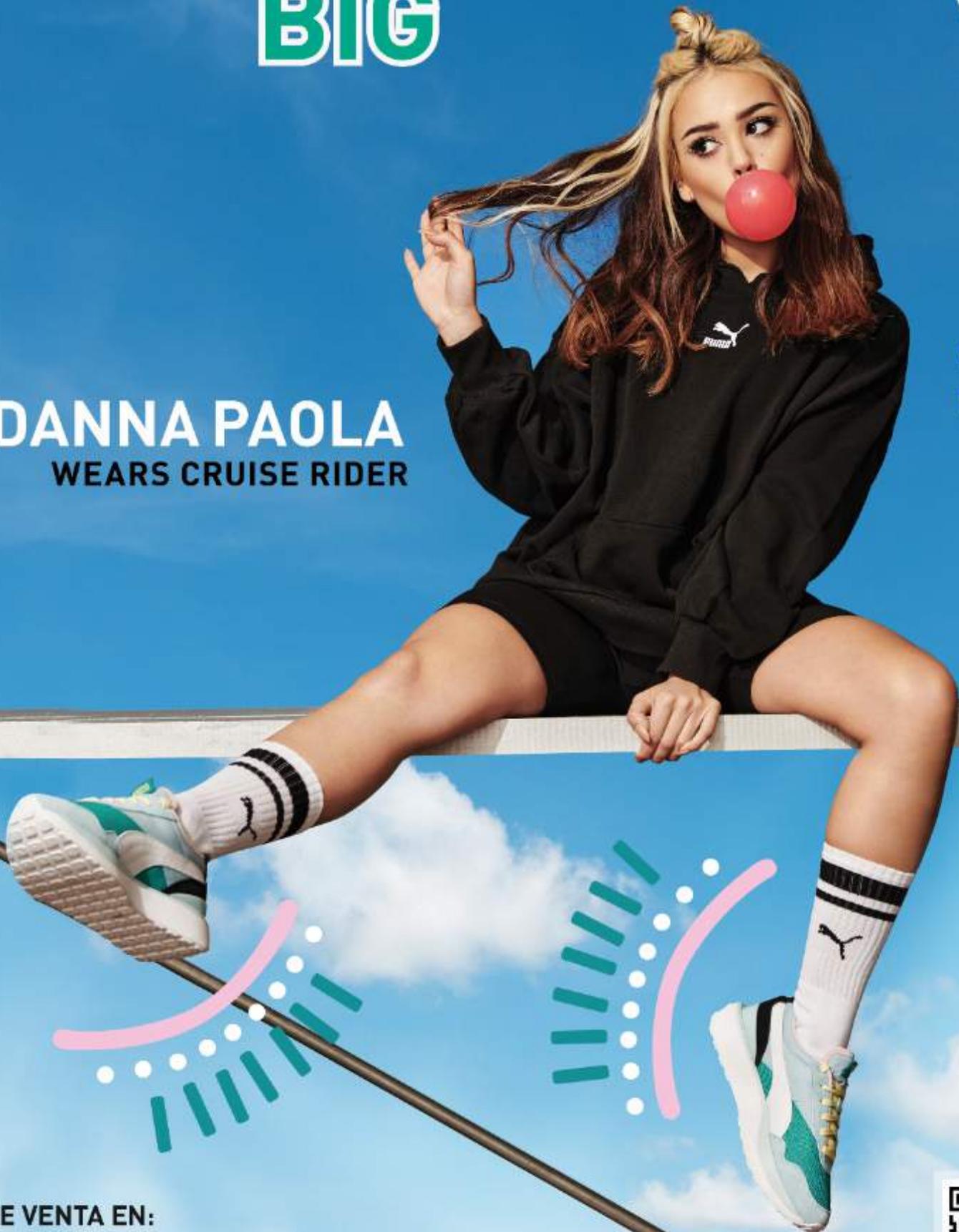
Escanea el código  
y visita nuestras redes



# DREAM BIG



DANNA PAOLA  
WEARS CRUISE RIDER



DE VENTA EN:



*dpstreet*



DISPONIBLE TAMBIÉN EN PUMA.COM

