

mujer

IN TIME

¡A nadar con tiburones!
ISLA DE GUADALUPE

Las mejores RAQUETAS 2022

MUJER ALFA
Mucho más que una mujer empoderada

ESPECIAL CÁNCER DE MAMA

Mamelyk





Encuentra la nueva colección Center en kiplingmexico.com y en Boutiques Kipling.

Antara, Delta, Lilas, Lindavista, Town Square Metepec, Oasis Coyoacán, Perisur, Santa Fe, Satélite, Tezontle, Antea Querétaro, Galerías Querétaro, Angelopolis Puebla, Andares Guadalajara, Las Ámericas Cancún, Andamar Veracruz, Galerías Valle Oriente Monterrey, Calzada 401 Monterrey, Galerías Monterrey.

Flora and Fauna



RELOJ INDOMPTABLES DE CARTIER
22,2 MM, MOVIMIENTO DE CUARZO, ORO
AMARILLO, DIAMANTES, ESMERALDAS, RUBÍES,
ESPINELAS, CORREA DE METAL

No hay nada romántico o dulce en la representación de la naturaleza de Cartier. La fauna y la flora se expresan como poderosas fuerzas de la naturaleza. Por lo tanto, las flores son nítidas, únicas y los animales salvajes son depredadores, indómitos. Esta firma de Maison abarca desde el hiperrealismo hasta la estilización y la abstracción.

#NOTEPIERDASDENADA



@mujerintime

EN PORTADA:



¿Quieres escribir como colaborador?

redes@dcmmedia.com.mx

WWW.MUJERINTIME.COM



contacto@dcmmedia.com.mx

La revista  celebra el
ANIVERSARIO

10^o
Torneo de 
TENIS. 

*¡Estamos felices de compartir
este momento contigo!*

¡GRACIAS POR ESTOS 10 AÑOS!

¡NO TE DUERMAS!

**EL COVID-19
SIGUE
DESPIERTO.**

- Usa cubreboca.
- Lávate frecuentemente las manos.
- Mantén sana distancia.
- Sigue todos los protocolos de seguridad e higiene.

CONSULTA LÍNEA COVID 24 hrs.
442 101 5205
covid19.queretaro.gob.mx



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



Este año, celebramos una edición más de nuestra portada fitness, que para los que nos siguen desde hace tiempo, saben que es una edición especial, pues con ella presentamos nuestro torneo anual de tenis. Por la pandemia, nuestro amado torneo se pospuso durante 3 años, mismos en los que nos reinventamos y cambiamos muchas cosas, pero... ¿rajarnos con nuestro torneo? ¡Eso jamás!. No veíamos la hora de volver a pisar las canchas, junto con marcas increíbles y una comunidad de mujeres que ha crecido durante los 10 años que realizamos esta competencia anual. Gracias a todas estas mujeres que se motivan y que cuidan esta máquina perfecta que es su cuerpo. Que olvidan la flojera, se ponen los tenis y apapachan con sudorcito su cuerpo.

También, le damos la bienvenida al mes de Octubre, mes que abrazamos a las mujeres que pasan por un proceso difícil y les decimos ¡no estás sola!.

Nos vemos la siguiente edición para presumirte que tal estuvo nuestro décimo torneo de tenis. Besitos

Cynthia Diaz

CEO DC MEDIA
@cynthia_laregiatv

MUJER



MUCHO MÁS QUE UNA MUJER EMPODERADA

Piensa en una súper mujer, de esas que ves y dices "quisiera ser como ella", a esa que parece que todo le sale bien, que cualquier cosa se le ve bien, que siempre tiene la palabra correcta y sobre todo la seguridad para decirlo, que si se cae se levanta con gracia que hasta te dan ganas de caerte también. ¿Conoces a alguna? y la pregunta del millón, ¿puedo convertirme en una?.

Ser una mujer alfa va mucho más allá del empoderamiento femenino, debes tomar consciencia de tu valor y tu aporte, valorar tu independencia y seguridad, a tal grado que ni siquiera seas consciente de ellos, es decir, que lo tengas tan trabajado e impregnado que ya forme parte de tu ADN. Te ponemos un ejemplo, imagina que estás por entrar a una junta muy importante, te encierras en el baño y te dices "yo puedo con esto", una mujer alfa llega a la junta porque ya sabe que puede con esto. Ojo, no significa que la mujer alfa no se prepara para ello, pues lo hace día con día por lo que siempre está preparada para actuar.

¿Naces Alfa o te haces Alfa?

Existen varias respuestas a esta pregunta, pues puedes nacer alfa cuando las condiciones en tu vida así lo permitieron, es decir una familia privilegiada, donde tuviste oportunidades y básicamente tu entorno te dio las condiciones adecuadas. También existe la otra cara de la moneda, donde tu entorno no fue el que quisieras, y tuviste que valerte por ti misma, formando un carácter que te llevó a ser una mujer alfa.

Casi todo se define en la adolescencia donde dejas de ser niña y pasas a ser una mujer, donde separas tus gustos de los de tus padres y comienzas a tener voz propia y donde tus hormonas juegan un papel súper importante dentro de este cambio.

¿Cómo detectar a una mujer alfa?

Se aleja de los estereotipos.
Es una mujer líder, observa a un grupo de personas, su seguridad hará que la reconozcas enseguida.
Siempre está aprendiendo.
No tiene tiempo para la negatividad, y es que en su diccionario no existe esa palabra.
No tiene miedo de dar su opinión.
Se alegra de los logros de los demás.
Su postura siempre es perfecta.
Es independiente.
Es fuerte emocionalmente, no quiere decir que sea insensible, sino que sabe manejar sus emociones, jamás actúa con el estómago.
Cuando algo no le sale como ella espera, no se rinde.
Ve oportunidades donde otros ven caos.
Y si, vamos a decirlo así, la mujer alfa siempre tiene un "noseque" que te hace voltear a ver.

**TODAS TENEMOS CUALIDADES
QUE NOS HACEN ÚNICAS,
ES CUESTIÓN DE MOTIVARNOS
PARA EXPLOTARLAS.**

ABURRIMIENTO

en el trabajo

ARRUINANDO LA PRODUCTIVIDAD

Uno de los principales frenos de productividad en la empresa, es el aburrimiento en el trabajo. Se afirma que hasta el 30% del tiempo que pasamos en el trabajo, es aburrimiento crónico.

El aburrimiento en el trabajo, se debe a la falta de motivación que tienen los empleados y en muchos casos los emprendedores y que puede estar acompañado de problemas de salud mental como la depresión, ansiedad, falta de concentración y apatía.

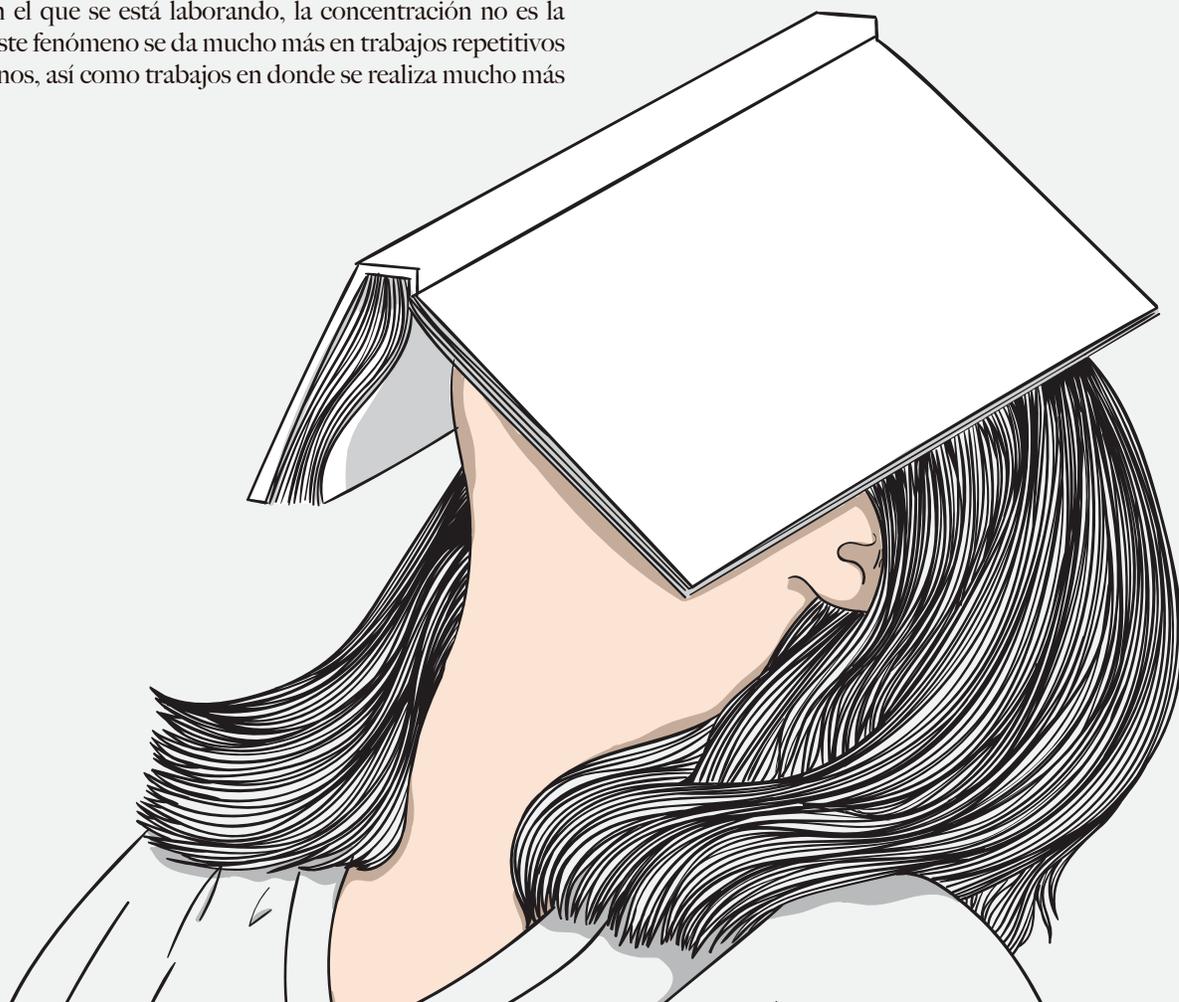
Este aburrimiento, tiene como resultado que los empleados se acostumbren a "hacer mal uso" de su tiempo en el trabajo, como es estar en redes sociales, ver vídeos, incluso maratonear con alguna serie, lo que conlleva a una pérdida de productividad.

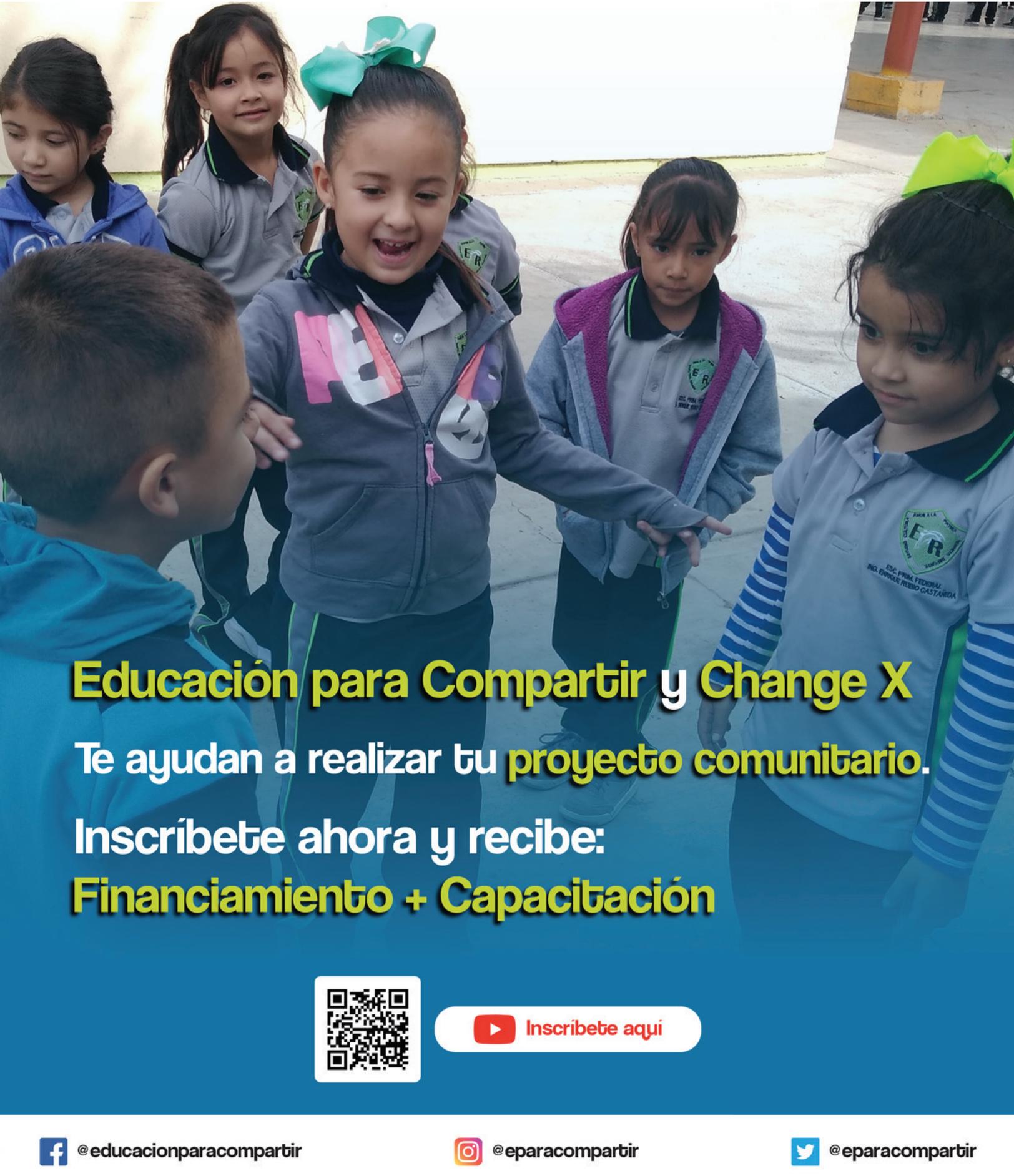
Además de afectar la productividad, se estima que el 70% del tiempo en el que se está laborando, la concentración no es la misma. Este fenómeno se da mucho más en trabajos repetitivos y monótonos, así como trabajos en donde se realiza mucho más

de la labor para la que fue contratado el empleado, así como trabajos en donde el ascenso está lejos. Como te platicamos en esta misma sección meses antes (puedes encontrar el artículo en www.mujerintime.com) este tipo de situaciones ha desencadenado lo que se conoce como "La Gran Renuncia".

El aburrimiento constante es malo para tu salud mental.

Los empleados pueden sentirse irritados, tensos y deprimidos cuando el tiempo pasa lento en el trabajo y las horas se hacen eternas, esperando el reloj para la hora de la comida y salida, e incluso, estas actividades pueden ser pesadas.





Educación para Compartir y Change X
Te ayudan a realizar tu **proyecto comunitario.**
Inscríbete ahora y recibe:
Financiamiento + Capacitación



Inscríbete aquí

¿Mi hijo está listo para practicar deportes competitivos?

WWW.MUJERTIME.COM



Cuando nuestro pequeño empieza a dar signos del gusto por el deporte, lo primero que queremos hacer es fomentar que lo siga haciendo, es adorable ver a un chiquito metiendo un gol y festejando, una de las preguntas que surgen: ¿es hora de meterlo a algún equipo?. La respuesta es variada, pues mucho depende de la personalidad de nuestro pequeño.

Lo primero es pensar si tiene la edad suficiente para competir, pues los expertos aseguran que hasta los 8 años, lo pueden hacer de una manera sana, pues antes de esa edad pueden no saber manejar el estrés por perder. Para un niño de 8 años, implica diversión además de que lo ayuda a desarrollar habilidades sociales y de confianza.

Los niños que están en deportes competitivos, deben tener suficiente autodisciplina y atención, deben saber escuchar y tener el valor del respeto tanto al equipo como al entrenador. Si sientes que tu pequeño sería lo bastante bueno para ser un excelente goleador, pero se enoja cuando no le atina, tal vez todavía no sea el momento, es posible que no esté listo para unirse a un deporte competitivo.

Es importante enseñar al pequeño, que no siempre se puede ganar, depende de él dar el mejor esfuerzo, aprender, entrenar, sin embargo, el no poder controlar el resultado, es importante saber lidiar con la frustración. También debemos alejarlos de concentrarse en las comparaciones, pues como adultos sabemos cómo puede afectarnos en nuestra seguridad.

Pregúntate y pregúntale, ¿por qué quiere formar parte de un equipo? puede ser que sus amiguitos están en el, o que siempre te ha escuchado hablar de lo maravilloso que es el deporte y se sienta orillado a pertenecer. Que todavía no pueda estar en un equipo, no significa que no pueda seguir disfrutando de su deporte, en juegos recreativos.

No olvides felicitar a tu hijo cuando de lo mejor de sí mismo, gane o pierda, asegurate de recordarle lo orgullosa que estás por su esfuerzo. Fomenta desde casa el desarrollo personal y la confianza.



ESCÁPATE

¡A NADAR!

WWW.MUJERINTIME.COM

pero con...

TIBURONES



Isla Guadalupe

La Isla (y el Valle) de Guadalupe se ha convertido en los últimos años en el lugar ideal para vacacionar, pues además de que ofrece paisajes hermosos, también es un lugar en tendencia en donde todos quieren pasar un buen rato.

Pero hoy te vamos a platicar del buceo en jaula con tiburones blancos, pues la Isla de Guadalupe es ideal para practicar este deporte-aventura, pues aunque a simple vista esta Isla tenga aguas tranquilas y pacíficas, basta con sumergirse (dentro de la jaula) para darte cuenta que aquí habita el tiburón blanco, si, esos en los que se basan las películas de tiburones.

Afortunadamente hay una gran cantidad de estos tiburones, sin embargo si lo que te gusta es la aventura, te recomendamos visitar este lugar en Julio y Agosto cuando es mucho más fácil ver alguno de los 366 tiburones cuidados e identificados.

Por favor, si deseas vivir esta experiencia se responsable y adquiere un paquete con un tour certificado, pues recuerda que el tiburón está en su hábitat natural y no debemos molestarlo, es por eso que un tour certificado tomará todas las medidas de seguridad para proteger la especie y cuidarte a ti.

Además de esta gran aventura no olvides visitar la zona norte de la península de Baja California, pues gracias a su clima, el Valle de Guadalupe llama la atención del turismo gracias a sus paseos por las hectáreas de viñedos donde podrás pasear en bici o disfrutar de una copa de vino, te recomendamos elegir solo una, no queremos accidentes.

Hay más de 70 bodegas que producen el 90% del vino mexicano.



El tiburón blanco puede llegar a medir más de 6 metros de longitud

El tiburón blanco es considerado amenazado antes que amenaza.



Detecta una gota de sangre diluida en 100 litros de agua

Se reproduce en primavera o verano.



Hotel del Valle de Guadalupe



Tarta Regina

SABOR CROCANTE

Si eres amante del pastel de mil hojas, no te puedes perder la tarta regina, que tiene crema pastelera, nata y claro, hojaldre, esta combinación la hace deliciosa, es bastante fácil aunque el proceso de enfriamiento puede ser tardado.

¿Qué necesitas?

- 2 huevos
- 250 ml de leche
- 25 g de azúcar
- 1 plancha de hojaldre
- 20 g de harina de maíz refinada
- 20 g de almendra laminada
- 150 ml de nata líquida
- 15 g de azúcar glas

¿Cómo se hace?

Lo primero que tienes que hacer, es extender la lámina de hojaldre sobre un traste plano, cortando un círculo del tamaño del que será nuestra tarta, con lo que te sobre, debes cortar tiras delgadas. Coloca la base de tu tarta sobre una bandeja de horno, cubierta de papel vegetal. Con un pincel y huevo batido, pinceles el contorno y coloca una tira de hojaldre, repite un par de veces.

Horneamos a 200°C, durante 20 minutos. Para que la base no crezca tanto, debes pinchar con un tenedor la tarta y después cubrir con papel vegetal. Pasados los 10 minutos de cocción, cocemos el hojaldre en blanco y al descubierto para después dejar enfriar.

Para la crema pastelera, mezclaremos todos los ingredientes en un bol removiendo hasta que no queden grumos, después colocaremos en el microondas de 6 a 8 minutos, deteniendo cada 2 minutos para remover y que se caliente parejo, pasado este tiempo, dejamos enfriar antes de rellenar la tarta.



Magefesa®

Magefesa



@MagefesaMX



DIETA RINA



WWW.MUJERINTIME.COM

La clave en esta dieta es la disociación, que se fundamenta en el hecho de no mezclar ciertos alimentos en la misma comida, pues se dificulta la digestión de los alimentos cuando interaccionan de una manera poco saludable.

Se ofrece como una alternativa para las personas que sufren sobrepeso pues asegura que puedes perder hasta 25 kilos en 90 días, con la promesa que durante estos 90 días no tendrás que dejar de comer nada, pues la dieta Rina cataloga sus alimentos en 4 grupos: proteínas, hidratos de carbono simples, hidratos complejos y vitaminas que se alternan durante 4 días, y cuando acabas el ciclo vuelves a empezar.

Cuando completas 28 días, es decir que repetiste este ciclo 7 veces, realizas un ayuno complejo de 24 horas donde sólo puedes consumir líquidos como agua o té y al día siguiente, es decir el día 30, vuelves a empezar.

En esta clasificación de los alimentos encontramos en las proteínas a las carnes, pescados, huevos y lácteos. En los carbohidratos simples encontramos arroz, cereales, legumbres y papás mientras que en los carbohidratos complejos: harinas y pastas. Y en los hidratos simples procesados y vitaminas a las frutas, verduras y hortalizas. Los 2 litros de agua y la fruta para el desayuno siempre deben estar incluidos.

Los horarios en que realizas la comida, siempre deben ser el mismo de manera que incluyas ayuno intermitente a esta dieta, que es no cenar tras las 8 de la noche y no comiendo nada antes de las 12. La comida tiene que ser el doble en cantidad que la cena y se recomienda esperar 3 horas entre comidas.

Es importante mencionar que esta dieta es un gran debate entre nutriólogos pues se asegura que clasificar los alimentos y solo comer de una familia de ellos, no es comer de manera saludable, pues el organismo necesita nutrientes diarios que están en diferentes alimentos.

Dieta de los 90 días ¿qué tan saludable es?



SUEÑOS ERÓTICOS

¿QUÉ SIGNIFICADO TIENEN?

Casi todas las personas al dormir, soñamos, algunas nos acordamos y muchas otras olvidan sus sueños, pero ahí están. Algunas noches nuestro cerebro se pone un poco travieso y aparecen los sueños eróticos, ¿qué significado tienen?.

La fase en la que aparecen los sueños en forma de historias se llama REM. El sueño es necesario pues mientras dormimos se repara nuestro organismo y nos ayuda con las funciones de memoria y aprendizaje.

Tener sueños eróticos es algo natural, pues la sexualidad forma parte de nuestras vidas, en su mayoría estos sueños son normales e incluyen el placer y la satisfacción. Dependiendo de la intensidad del sueño, en ocasiones se acompañan de excitación y orgasmos.

Sin embargo, muchas personas al experimentar este tipo de sueños sienten preocupación o angustia, y en algunos casos celos, ¿si yo soñé esto, que impide que mi pareja lo haga?, pero este tipo de sueños no los podemos controlar. Este tipo de sueños es completamente normal, lo que no es normal, es sentirnos mal por soñarlos, y gracias a un profesional en la sexología podemos encontrar los motivos por los que nos angustian este tipo de sueños.

Estos sueños no significan que quien los tenga, está insatisfecho con su pareja, recordemos que la etapa del sueño es bastante compleja.

ELEFANTE — Joyería —



Diseños de nuestras piezas en
www.elefantejoyeria.com



@elefante_joyeria
33 2790 5423

ANTEVERSIÓN DE CADERA

La caderita más trabajada de la ciudad



WWW.MUJERINTIME.COM

Trabajar la cadera es llevar nuestra práctica deportiva a otro nivel, nos ayuda a mantener una espalda sana y pisar equilibradamente, por lo que es ideal trabajar la movilidad de la cadera con la anteversión, retroversión, inclinación y rotación de la misma. Una cadera sana mejora la agilidad de nuestro cuerpo.

La anteversión es un movimiento en la cintura pélvica cuando se flexiona la cadera, como cuando nos agachamos para recoger algo, este movimiento solo lo realiza la pelvis y es compensado por la curvatura de la columna.

Colócate en cuatro con la espalda recta, inhala y cuando exhales lleva la columna hacia adentro, realizando una anteversión de cadera que avance de vértebra en vértebra hasta llevar el mentón al cielo. Después lleva la columna hacia arriba, como si quisieras tocar el techo y mueve la cadera al lado contrario, en retroversión, vértebra por vértebra, esta vez llevando la barbilla al pecho. Realiza esta postura 3 veces.



Contacto 442-295-19-56



¡Precio preferencial!

 442 2703144



**¡Todo lo que necesitas para
tu construcción al mejor
precio de la región!**

FB: Materiales para la
construcción de la Torre

Bldv. de las Américas S/N, Cumbres del
Roble, 76903 Santiago de Querétaro, Qro



Manelyk

@manelyk_oficial @mane_gonzalez

Foto: Kevin Achutegui
@kevinachuteguistudio
Makeup: Alberto Arana
@mekeup_arana
Pelo: julio de la torre
@juliodelatorrehair

Hola Mane, primero que nada ¿Cómo estás? Sabemos que eres una mujer súper versátil y ocupada en diferentes ámbitos. Por ahí pudimos verte recientemente en el Reality la Casa de los Famosos, creando música con Trixy Star y también nos enteramos que acabas de cumplir 2 años de incursionar como empresaria, con este producto que nos da una gran ayudita a tod@s.

¿Hay algo que extrañes de tu vida antes de ser figura pública?

Ahora sé manejar mucho mejor mis tiempos, pero en su momento fue mucha responsabilidad. Iba a llamados y cuando empecé con la música iba de miércoles a sábado en diferentes lugares de la República, a veces no podía estar con mis amigos o ir a eventos familiares.

¿Cuál es el proyecto que más has disfrutado hacer?

Amo todo lo que hago, llevo 2 años con mi línea de fajas, el próximo mes es el lanzamiento de nuevos modelos, mi línea de skincare que va a sacar una Bb cream con fórmula mejorada para el cuidado de todo tipos de piel y mi nuevo proyecto para darle trabajo a mujeres que quieren salir adelante.

Siempre te vemos fresca y siendo muy movida desde tus redes sociales y en los programas que participas ¿Cómo te preparas física y mentalmente para estar enfocada en cada proyecto, aunque no estén tan relacionados entre sí?

Me pongo una meta o decreto algo y ya que estoy ahí lo disfruto porque es lo que yo quería, creo que ese es el secreto para

ser exitoso en todo lo que haces, disfrutarlo al mil por ciento. Para mí el punto de cada proyecto es que la gente me conozca y se identifique más conmigo, dar un ejemplo.

Le das el toque Manelyk a los lugares que llegas, con esa energía y actitud que desde Acapulco Shore te ha caracterizado; pero sobre todo hemos visto como has crecido y madurado a través del tiempo ¿Cuáles consideras que son las experiencias del medio que te han hecho evolucionar y lograr la Mane de hoy?

Yo no sabía lo que implicaba ser famosa, ni la responsabilidad de tener ese impacto en la gente ¿cómo lo he hecho? Con errores, fui aprendiendo de ellos, el chiste es sacarle lo bueno a cada momento para convertirte en una mejor persona.

Te hemos visto darle la vuelta al mundo, llenarte de espacios maravillosos y disfrutar al máximo cada país que conoces ¿Qué lugar se ha robado tu corazón?

Amo viajar, preparo outfit por outfit y el tour que me voy a aventar. Siempre voy a ser fiestera, me gusta bailar, disfrutar, salir de noche; por eso me encantan Mykonos e Ibiza, son mis paradas en verano que no puedo cambiar por nada.





Una de todas esas facetas que te describen es el deporte físico y lo podemos confirmar cada que vemos el cuerpazo que tienes, cuéntanos ¿Cómo surge esta pasión por cuidarte y mantener esa disciplina contigo misma?

Tiene que ver con el medio en el que estoy; a mi me gusta verme y sentirme bien, he aprendido que si como bien y voy al gym me siento con más energía, además en el gym se abre mi mente, es mi momento.

Es difícil empezar, pero una vez que empiezas a ver resultados te encanta y ya no lo puedes dejar.

En el tiempo actual lleno de actividades, ajetreo, tráfico y un sin número de variables propias de la ciudad ¿Cómo conectas contigo después de un día difícil?

Es complicado. Empecé a meditar, a hablar conmigo misma, a tranquilizarme y a ser mucho más paciente, tolerante y

respetuosa con la gente que trabaja conmigo. Tengo un equipo de trabajo muy lindo, nos apoyamos entre nosotras, somos una familia.

En consecuencia, de la pregunta anterior ¿Quién/nes son las personas que te regresan a la tierra y puedes encontrar apoyo en ellas?

Mi socia, que es mi hermana y mi mejor amiga, es vital en mi vida, es mi centro, me aterriza, me regresa a la realidad, me calma; mi hermano que también trabaja conmigo es como mi mano derecha, mi mamá, mi hermana. Escucharlos y que me den consejos me tranquiliza.

Percibimos a Mane como una mujer llena de seguridad y que transmite eso a quienes la seguimos ¿Qué consejos le darías a las personas que quieren empezar a cuidar más de su salud física?

Que no escuchen a las demás personas, escucha tu corazón, pregúntate qué quieres en la vida y ponte metas cortas. Si tú lo quieres lo vas a lograr, si tú lo piensas lo vas a conseguir, si tú lo decretas el universo te lo va a dar.

Cuidar la salud física es muy importante, se resume a amor propio, es tu cuerpo, eres tú quien vive ahí, no te puedes descuidar por andar pensando en las demás personas.

En corto:

Perfume favorito: Flowerbomb de Viktor&Rolf .
Parte favorita de tu cuerpo: mis piernas.
Amor platónico: Neymar y Rauw Alejandro .
Lo que más admiras en una mujer es: su seguridad, sinceridad y su palabra .
Comida favorita: garnachas.
Comida que odias: la berenjena.
Postre favorito: Crème Brûlée.
Lugar en el mundo favorito: Mykonos.
Prenda favorita: Sudadera oversized y pants .
Actriz favorita: Julia Roberts.
Ejercicio/deporte favorito: Pilates.
Canción favorita: Mojando asientos - Maluma.
Marca de ropa favorita: off white me encanta, pero puedo usar cualquier tipo de ropa.
Época del año favorita: navidad.
Lo que más te gusta de tu personalidad: mi determinación.
Talento oculto: no lo he descubierto.
Otro sueño aparte de ser actriz: es ese, me encantaría actuar.
Frase favorita: las perras con las perras.
Tatuajes (significado): tengo tatuado el nombre de todos mis exnovios, no les digo más.
Película que puedes repetir muchas veces: buscando a papá .
Serie favorita: Vikings.
Próximo viaje: Israel .
Algo que siempre traigas en tu bolsa: Mi bb cream, bálsamo para los labios y perfume.
Libro: La escuela de la grandeza por Lewis Howes.





Embarazo y cáncer de mama

El cáncer de mama es mucho más frecuente en mujeres de edad avanzada, que tienen muchas menos probabilidades de embarazarse por su edad, sin embargo existe también un porcentaje de mujeres en edad fértil que padecieron esta enfermedad y que ahora están embarazadas, debido a la gravedad de la situación por la que pasaron es normal que tengan dudas respecto a la salud de su embarazo o si es posible quedar embarazada después de un tratamiento.

Lo más aconsejable para los sobrevivientes del cáncer de seno es esperar 2 años después de haber finalizado el tratamiento, se cree que este tiempo es suficiente para esperar el regreso del cáncer en caso de ser el caso, la decisión se basa en muchos factores desde la edad, el tipo de cáncer de seno y el estado hormonal de la paciente.

Aún no hay evidencias de que haber tenido cáncer de seno afecte al bebé con problemas de salud a largo o corto plazo. Si estás buscando tener un bebé aún en tratamiento como quimioterapia, terapia hormonal o dirigida, debes consultar a tu médico ya que estos medicamentos podrían afectar el feto en crecimiento.

Cuando pasas por un proceso de cirugía de seno, es posible que existan problemas para amamantar como lo es la reducción de leche en el seno afectado.

Es importante hablar con nuestro médico sobre el riesgo de que el cáncer regrese, o de cómo el tratamiento puede afectar el embarazo, esta orientación te puede ayudar a analizar la planeación de un embarazo saludable.



Disponible en:
zoewater.com.mx

Hasta
35%
OFF

En productos
Zoé Water®.
Sin mínimo de compra.

Vigencia 01 al 31 de Octubre 2022. Sin compra mínima. No aplica con otras promociones. Solo en productos Zoé Water®.

@zoewater



Zoé Water® es un producto para consumo humano.
Aviso de publicidad COFEPRIS No. 193300202B0050



¿Cómo la inteligencia artificial

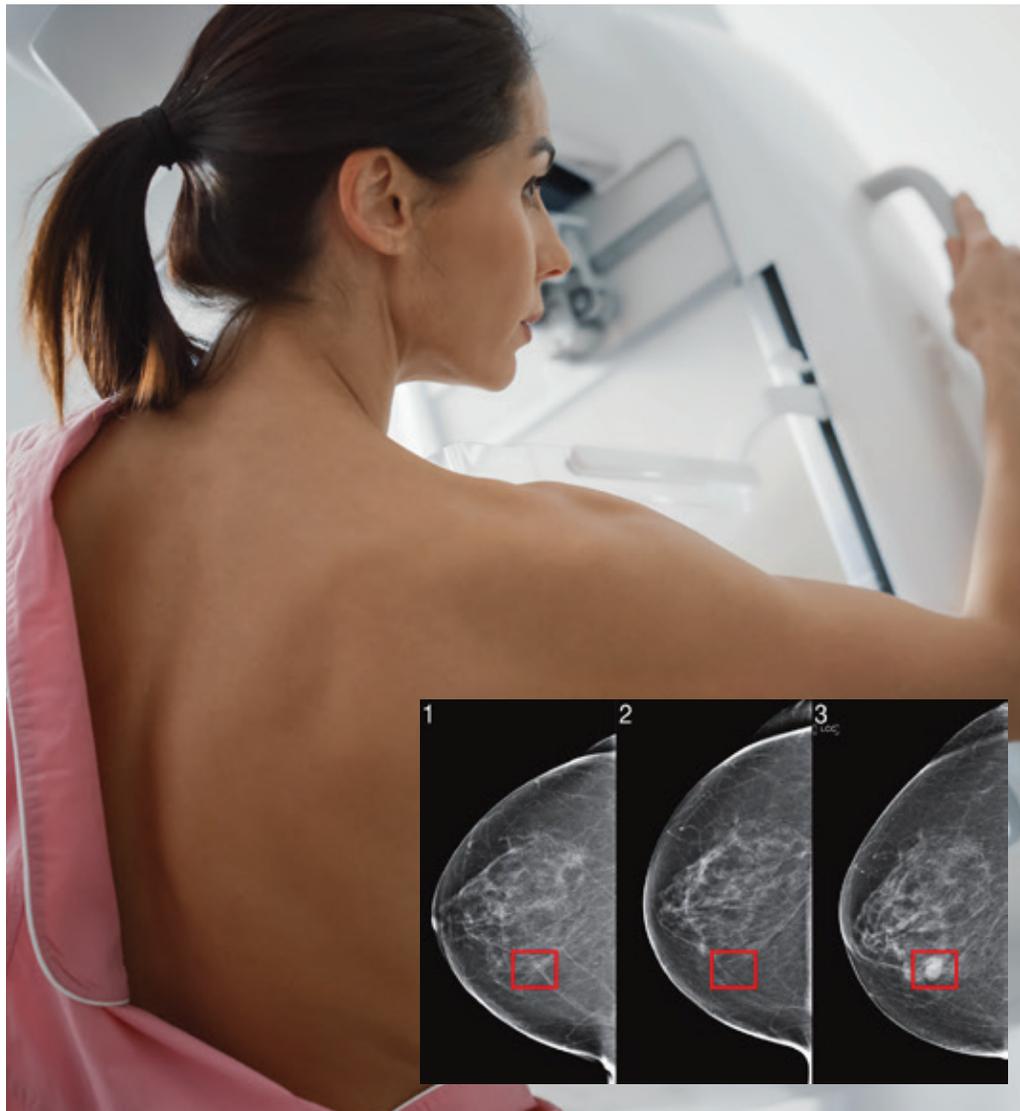
puede ayudar a la lucha contra el cáncer de mamá?

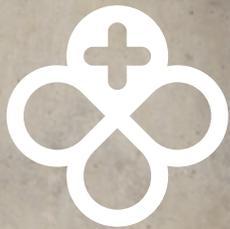
WWW.MUJERINTIME.COM

El cáncer, de cualquier tipo, es una enfermedad compleja, pues no se presenta de manera exacta en todas las personas, además de que los síntomas y el cúmulo de enfermedades que lo acompañan son diferentes.

La colaboración entre los expertos en medicina y la tecnología, en este caso la AI (artificial intelligence) para encontrar nuevas curas es vital, además de acelerar el proceso, crear nuevas terapias, tratamientos más amigables, es decir mucho menos invasivos así como mejores resultados para el paciente.

Investigadores del MIT han trabajado en un modelo llamado Mirai, que se basa en un aprendizaje profundo de mamografías para predecir el cáncer de mama antes y con mayor precisión. Puede identificar grupos de alto riesgo y es mucho más preciso en pacientes de diferentes grupos de edad y raciales a diferencia de otros modelos. A diferencia de otros modelos creados con la AI, Mirai detecta si el paciente puede desarrollar cáncer hasta 5 años antes, por lo que ofrece una oportunidad única para personalizar el tratamiento del paciente.





Jaime Ibiza

La saliva

Detectora de cáncer

La mastografía y la autoexploración son los métodos más comunes para detectar el cáncer de mama. Sin embargo, hace algunos años investigadores desarrollaron un método mucho más fácil y accesible capaz de detectar el cáncer de mama en fases tempranas, el explorador: la saliva.

La prueba con la saliva no tarda más de 10 minutos y además puede realizarse en casa con la idea de hacerse este estudio cada 6 meses. Igualmente este sensor funciona en pacientes en periodo postoperatorio pues permitirá saber si el cáncer regresó.

Este sensor es una película ultradelgada de unos 10 milímetros de largo, capaz de detectar la proteína conocida como Cerb-b2, localizada en la saliva que desarrollan las mujeres que presentan cáncer en etapas iniciales. Esta proteína se presenta en un 98% de las mujeres con cáncer de mama.



LA BOCHA

ASADOR ARGENTINO

NÁUTICA

Las mejores tardes son
#BochaTime.

RESERVA VÍA WHATSAPP AL
(442) 70-80-100

   @LABOCHAQRO

HACIENDA EL TINTERO #370, PLAZA NÁUTICA JURQUILLA
QUERÉTARO, QRO.



Alternativas de reconstrucción

¿Qué hacer si no me quiero someter a una cirugía de reconstrucción de seno?

Algunas mujeres deciden no someterse a una reconstrucción mamaria después de un duro tratamiento contra el cáncer de mama, por diversas razones, no quieren volver a hospitales, regresar a sus actividades lo antes posible, el costo de la cirugía.

Existen opciones desde usar una prótesis que se usa dentro del sostén con el fin de mantener el mismo aspecto debajo de la ropa. La mayoría de estas prótesis están hechas de materiales que imitan el movimiento y el peso natural, proporcionando equilibrio. Es importante hablarlo con tu médico, pues esta zona está muy sensible, él te dirá cuando te has curado lo suficiente para colocarte esta prótesis mamaria. Existen sostenes especiales para mastectomía con bolsillos que te ayudarán a hacer más fácil el proceso. Existen algunas compañías de seguros que te ayudan con este tipo de implantes.

Otra alternativa que muchas mujeres deciden, es reducir el otro seno. Sabemos que suena loco, pero cuando la extirpación ocurre solo en uno de los senos, hay problemas de equilibrio, de postura, dolor de espalda, especialmente en mujeres de senos grandes. Algunas mujeres les agrada la idea de llevar "un peso menos" pero no se sienten cómodas al no tener pezón, por lo que algunas compañías fabrican prótesis para pezones hechas de siliconas.



生け花



(IKEBANA)

CENTRO COMERCIAL ANTEA
Zona Restaurantes VIP
Querétaro, Qro.

**DÉJATE CONSENTIR POR
NUESTRO HIBACHI CHEF**



**Reserva Vía Whatsapp:
(442) 70 80 100**



IkebanaTeppan

WHAT WEAR



WWW.MUJERINTIME.COM

1. Y3 2. P.E.Nation 3. Alo Yoga 4. On Runnig 5. The Upside
6. Sweaty Betty 7. Perfect Moment 8. Paco Rabanne 9. Afidas by Stella McCartney 10. Loewe

#HECHOSPARI



WHAT WEAR



WWW.MUJERINTIME.COM

1. OFF-White 2. P.E. Nation 3. Heron Preston 4. NO KAI OI 5. Eres
 6. Dolce & Gabbana 7. Live The Process 8. District Vision 9. Abysse 10. Adidas By Stella McCartney

COHUA

INSPIRACIÓN ARTESANAL



BOLSOS & ACCESORIOS

CONOCE Y VÍSTETE DE MÉXICO CON
NUESTRA COLECCIÓN DE PIEZAS
ÚNICAS ARTESANALES EN PIEL DE
NOPAL



WHAT WEAR



1. Brandblack 2. Nike Travis Scott 3. Adidas Waffle One 4. Stella McCartney 5. VEJA
6. PUMA Kosmo 7. Axel Arigato 8. Adidas Yeezy 9. PUMA RSZ 10. On Cloud

#SoyBirkenstock



BIRKENSTOCK.MX



CDMX • Estado de México • Guadalajara • Vallarta • Puebla
Cancún • Playa Del Carmen • Querétaro • Veracruz • Mérida

BIRKENSTOCK®





**IT Cosmetics
CC+ Cream with SPF 50+**

Esta crema SPF 50 CC de cobertura completa y superventas es una base todo en uno, un corrector de color iluminador, un suero hidratante, una imprimación de acabado sin poros, un corrector de manchas oscuras y un humectante. Se ofrece en una gama de tonos que favorecen múltiples tonos de piel y brindan un acabado natural.

CLINIQUE

Age Defense BB Cream Broad Spectrum SPF 30

Beauty Balms o BB Creams se desarrollaron originalmente como una crema post-procedimiento perfecta para tratar, hidratar, preparar, proteger y camuflar la piel. Excelentes para todo tipo de pieles, incluidas aquellas con piel sensible, estas fórmulas versátiles están diseñadas para hacerlo todo. Se pueden usar como último paso por sus beneficios para el cuidado de la piel o se pueden usar solos como un embellecedor instantáneo.



**Sooo
Natural
Fitness
Edition**

BB / CC CREAM



**tarte
BB blur tinted moisturizer
Broad Spectrum SPF 30
Sunscreen**

Este producto hidrata, ayuda a suavizar las líneas finas y funciona para corregir la falta de brillo y los poros dilatados. Brinda una cobertura liviana y translúcida, mientras protege su tez con SPF 30. Esta fórmula también contiene un complejo triple B para ayudar a iluminar, suavizar y suavizar su piel.



**Supergoop!
CC Screen 100% Mineral CC Cream SPF 50 PA++++**

Esta crema CC de múltiples beneficios unifica visiblemente el tono de la piel y cubre las imperfecciones para una cobertura impecable y una protección alta SPF 50. Está formulado con ingredientes nutritivos y tiene activos minerales no nano de amplio espectro para una piel de aspecto saludable siempre. Aplica una capa sobre Supergoop!'s Unseen Sunscreen, Glowscreen, Sheerscreen o Mattescreen para obtener un acabado personalizado y una mayor protección SPF.

Este producto está hecho notablemente sin siliconas cíclicas D4 y D5, PEG, talco, fenoxietanol o cualquier sensibilizante cutáneo potencial.



Belleza Limpia

CUIDA DE TI Y DEL PLANETA

HECHOS CON ACTIVOS MEXICANOS DE ORIGEN NATURAL

Encuentra XIXANTHÉ en línea y en tiendas.

LA TIENDITA DE XIXANTHÉ | Montreal 979B, Italia Providencia, Guadalajara, Jal.

XIXANTHÉ TAPALPA | Matamoros 57, Centro, Tapalpa, Jal.

XIXANTHÉ QUERÉTARO | C. 5 de Mayo 70, Centro, Santiago de Querétaro, Qro.

XIXANTHÉ BERNAL | Zaragoza s/n. Plaza Piave. Bernal De Montes. Querétaro,

Topicals

Faded Serum for Dark Spots & Discoloration

Desvanece visiblemente las marcas persistentes posteriores a las imperfecciones, las cicatrices, las manchas oscuras, la decoloración y el tono desigual de la piel como resultado de los brotes y el daño solar con este suero probado por dermatólogos. Suficientemente suave para el uso diario, produce resultados visibles en tan solo dos semanas y es seguro para todos los tonos de piel y etnias.



Glow Recipe

Watermelon Glow Niacinamide Dew Drops

Da rienda suelta a un brillo húmedo con este híbrido versátil de cuidado de la piel y maquillaje. Este gel liviano brinda un brillo rápido y duradero para una tez reflectante con o sin maquillaje. Úselo como un suero hidratante, visiblemente iluminador y resaltador para todo tipo de piel antes de la crema hidratante o como el último paso de su rutina para un acabado brillante. Este producto está probado por oftalmólogos.



Sooo Natural Fitness Edition

SUEROS



Sunday Riley Luna Sleeping Retinoid Night Oil

El éster de retinoide es tan efectivo como el retinol tradicional y es mucho más suave para la piel, lo que lo convierte en una opción ideal para personas con piel sensible o nuevos usuarios de retinol. Este aceite funciona durante toda la noche para brindar una piel luminosa y visiblemente tonificada por la mañana. Está formulado con éster de retinol ultraestable y suave y un complejo de aceites ligeros pero nutritivos que alivian la aparición de enrojecimiento superficial para una tez calmada y visiblemente uniforme.

Summer Fridays

Dream Oasis Deep Hydration Serum

Este suero hidrata y sella la humedad para una hidratación durante todo el día y está formulado con escualano, glicerina y ácido hialurónico. La piel se calma con avena coloidal, aloe y hierba de tigre. Úselo como humectante individual para pieles grasas o propensas a las imperfecciones o como prebase de primera capa para pieles más secas.





Spa BEAUTY & FIT

- Modelado corporal
- Cintura de muñeca
- Aumento de glúteo
- Aumento de busto
- Gimnasia pasiva
- Modelado plus
- Anticelulitis
- Facial rejuvenecedor
- Depilación con cera



Spa
Beauty & Fit



442 26 99 632

TENIS

LAS MEJORES RAQUETAS

Apúntate a este deporte con una raqueta de excelente calidad, en esta selección te dejamos 9 modelos y el porqué son ideales para practicar tenis, recuerda que una mala raqueta puede causar esguínces y lesiones.



PRINCE Graphite Oversize 110 25th Anniversary

Cuando se trata de peso, siempre es mejor ir más liviano porque balancear la raqueta será más fácil para el codo y el hombro, sin embargo, una raqueta más pesada te dará más poder.

Prince es otro gran jugador en el mundo del tenis. El Graphite 110 25th Anniversary es una versión moderna de un modelo clásico. Lo que hace que esta raqueta sea única es que está hecha con un área de superficie más grande, lo que hace que sea más fácil cuadrar la pelota.

Longitud: 27 pulgadas
Peso: 12,9 onzas
Tamaño de la cabeza: 110 pulgadas cuadradas



WILSON Hyper Hammer 5.3

Realmente no puedes equivocarte con las raquetas de renombre como Wilson, Babolat, HEAD; todas tendrán buena calidad porque hacen raquetas para los profesionales.

Si ya jugaste algo de tenis en el pasado y estás pensando en adentrarte más en el deporte, entonces una raqueta con un precio de alrededor de \$100 será la mejor para ti. La Hyper Hammer 5.3 de Wilson es una raqueta sólida y liviana que te hará sentir cómodo con una mayor frecuencia de juego.

Longitud: 27,5 pulgadas
Peso: 8,96 onzas
Tamaño de la cabeza: 110 pulgadas cuadradas



BABOLAT 2021 Boost Drive

Las raquetas Babolat atraen a una gran variedad de jugadores modernos gracias a su diseño bien estudiado. La marca francesa también tiene algunos de los mejores profesionales del mundo usando sus raquetas. El Boost Drive tiene un poco más de peso que el Wilson Hyper Hammer (9,8 onzas encordadas), lo que a su vez te dará más fuerza en tus devoluciones.

Longitud: 27 pulgadas
Peso: 9,8 onzas
Tamaño de la cabeza: 105 pulgadas cuadradas

VAS A QUERER UNA



BUICK®

VEN Y CONOCELA

usa GRUPO

MÁS INFORMACIÓN



**BUICK
ENVISION 2023**

TENIS

LAS MEJORES RAQUETAS

Apúntate a este deporte con una raqueta de excelente calidad, en esta selección te dejamos 9 modelos y el porqué son ideales para practicar tenis, recuerda que una mala raqueta puede causar esguinces y lesiones.



OPPUM Pro Tennis Racket 2-Pack

Si está buscando una configuración de raqueta de tenis simple para juegos improvisados, entonces este paquete de 2 OPPUM es el movimiento. Las raquetas son livianas y golpean bien con vibraciones limitadas. Una bonita bolsa de transporte también viene con la compra.

Longitud: 27 pulgadas
Peso: 10.2 onzas
Tamaño de la cabeza: 107 pulgadas cuadradas



WILSON Burn Spin 103

Una gran raqueta intermedia, la Burn Spin 103 cuesta menos de \$ 100 y aún ofrece excelentes características. Sin embargo, lo que más nos llama la atención en este modelo es la feroz combinación de colores amarillo y negro.

Longitud: 27,25 en
Peso: 10,07
Tamaño de la cabeza: 103 pulgadas cuadradas



BABOLAT Pure Drive 2021

Si juegas varias veces a la semana, entonces es cuando deberías empezar a pensar en una raqueta de gama alta con la que obtendrás más potencia y mejores efectos, y tendrás una raqueta que te dura mucho tiempo. El Pure Drive es un éxito de ventas perenne en el mundo del tenis.

Longitud: 27 pulgadas
Peso: 11.2 onzas
Tamaño de la cabeza: 100 pulgadas cuadradas



CADILLAC ESCALADE 2023

BE ICONIC



MÁS
INFORMACIÓN



usa GRUPO

TENIS

LAS MEJORES RAQUETAS

Apúntate a este deporte con una raqueta de excelente calidad, en esta selección te dejamos 9 modelos y el porqué son ideales para practicar tenis, recuerda que una mala raqueta puede causar esguinces y lesiones.



HEAD
Ti.S6

HEAD es otra marca que Macci mencionó con la que uno no puede equivocarse. El Ti.S6 es un modelo muy conocido que se adapta mejor a los principiantes gracias a su gran peso y su cuerpo compuesto duradero.

Longitud: 27,75 pulgadas
Peso: 8 onzas
Tamaño de la cabeza: 115 pulgadas cuadradas



HEAD
Geo Speed

La mejor característica del Geo Speed es su precio. Por alrededor de \$ 50 obtienes una raqueta de marca hecha de un compuesto fuerte. La raqueta también está optimizada para devolverla fácilmente gracias a una superficie ampliada (105").

Longitud: 27,5 pulgadas
Peso: 10.4 onzas
Tamaño de la cabeza: 105 pulgadas cuadradas



WILSON
Pro Staff 97 v13

El Pro Staff 97 es uno de los mejores modelos de gama alta de Wilson. Una característica distintiva de la raqueta es el material Braid 45, que es una mezcla de Pro Staff Graphite y Kevlar que se entrelazan para aumentar la estabilidad y la potencia.

Longitud: 27 pulgadas
Peso: 11.64 onzas
Tamaño de la cabeza: 97 pulgadas cuadradas

GMC

CONOCE EL PODER DE

GMC YUKON 2023



MÁS
INFORMACIÓN



Usa GRUPO

ASTRO

de Amazon

+ que Alexa con ruedas

ASTRO es un pequeño robot sobre ruedas que cuenta con una tableta y una cámara periscópica que permite hacer videoconferencia o que funciona como cámara de seguridad. Básicamente es llevar a Alexa a un nivel más allá, nos mostrará notificaciones y nos pondrá en contacto con nuestra familia.

En el caso de las videoconferencias, ASTRO, dispone de una cámara telescópica que es capaz de alcanzar una altura ideal, que será de gran función para vigilar que todo esté bien en casa, funciona junto con Alexa Guard, que detecta sonidos de una alarma de humo o cuando un cristal se rompe, enviando una alerta a nuestro celular.

Otra función ideal es que ASTRO nos ayuda con el cuidado

de adultos mayores, sirviendo como asistente robótico, ayudándolos a mantenerlos activos y avisar en caso de emergencias. Igualmente tiene capacidad de transportar objetos de menos de 2 kilogramos.

Gracias a su sistema de manejo, es capaz de dar vueltas por las partes accesibles de la casa, y cuando estamos fuera de ella, nos envía videos en vivo para poder monitorear lo que pasa dentro de ella, como por ejemplo a nuestras mascotas. Sin embargo también puedes limitar las áreas en donde no quieres que ASTRO pase.

Gracias a Alexa podemos tener lo que hasta en estos años nos ha ofrecido como reproducir nuestra música, escuchar noticias, etc.



¿QUIERES CRECER TU NEGOCIO?

*Tenemos las herramientas necesarias para ti
paid media, estrategias SEO y SEM,
mailing marketing y CRM.*



CONTÁCTANOS

contacto@dcmmedia.com.mx

442-191-59-22



De venta en: *gandhi*

La ecuación de Dios Michio Kaku

Cuando Newton formuló la ley de la gravedad, unificó las reglas que rigen los cielos y la Tierra. Hoy el mayor desafío de la física es encontrar una síntesis de las dos grandes teorías, basadas en principios matemáticos diferentes: la teoría de la relatividad y la cuántica. Combinarlas sería el mayor logro científico, una profunda fusión de todas las fuerzas de la naturaleza en una hermosa y magnífica ecuación que nos permitiría descubrir los misterios más profundos de la ciencia: ¿qué sucedió antes del Big Bang? ¿Qué hay al otro lado de un agujero negro? ¿Existen otros universos y otras dimensiones? ¿Es posible viajar en el tiempo? ¿Por qué estamos aquí?



WWW.MUJERTIME.COM

Para las y los amantes de los libros, sabemos lo importante que es estar actualizados y "en onda", así como los devoradores de series que cualquier título que les digas te dicen "ya la vi", así somos los que disfrutamos la lectura, es por eso que te traemos esta selección de libros que tienes que leer y sobre todo disfrutar, están buenísimos.

Todas esas cosas que te dire mañana Elisabet Benavent

¿Se puede ser fiel a uno mismo cuando lo que está en juego es el amor? Más de 3500 000 ejemplares vendidos Lo esperaré aquí. Le diré cuánto lo quiero. Prometeré quejarme menos. No ser esclava de mi trabajo. Pensar en nosotros. Sí. Sí Mañana le diré todas esas cosas Y se quedará. Haciendo gala de una destreza excepcional, Elisabet Benavent golpea el corazón de los lectores con una historia de saltos en el tiempo que reconstruye de forma hilarante y aleatoria los momentos estelares de una relación de pareja. Elisabet Benavent es la voz masiva de una generación. Una historia que nos hace reflexionar. No es una novela al uso centrada en el amor de pareja, es eso y mucho más. Leer a Elisabet es entrar en la historia, sentirla y vivirla, su pluma te atrapa.



Olvidarás el fuego Gabriela Riveros

Narra la entrañable historia y tragedia de Luis de Carvajal, alias Joseph Lumbroso, y de la suerte que corrieron sus manuscritos y memorias hallados en 2016 en una casa de subastas en Nueva York, tras haber sido robados del Archivo General de la Nación. La historia silenciada a lo largo de cuatro siglos del éxodo sefardí de España y Portugal, y de los esfuerzos para sobrevivir a migraciones, epidemias, huracanes, guerras, intolerancia, torturas, intrigas políticas y traiciones es narrada de manera magistral por la pluma de Gabriela Riveros. La autora nos lleva a 1596, año en que un espectáculo atroz fue presenciado por miles de personas en la Alameda Central de la Ciudad de México: tras ser perseguido y torturado, el joven poeta, comerciante y líder religioso Luis de Carvajal, alias Joseph Lumbroso, fue quemado en la hoguera junto con su madre, dos de sus hermanas y cinco miembros de su comunidad, condenados por la Inquisición como herejes judaizantes.



LOS + LEÍDOS antes de Octubre



Los **multivitamínicos** cómo nunca los habías visto, fórmulas personalizadas **pensadas en ti.**

 www.youmatter.mx

 [youmatter.mx](https://www.instagram.com/youmatter.mx)

matter[®]
smart nutrients

3 películas inspiradoras sobre deportistas

Nos encanta ver a personas triunfando y luchando por su pasión, sabemos que el camino no siempre es fácil, pero muchas veces las historias son tan inspiradoras, que tienen que ser contadas en la pantalla grande, es por eso que te traemos 3 recomendaciones de historias que inspiran y te ponen la piel chinita.



Rey Richard HBOMax

Cuenta la historia de Richard Dove Williams Jr, padre y entrenador de Venus y Serena Williams, las mejores tenistas del mundo con más de 55 títulos de tenis. Sin embargo ¿cuál es su historia? Esta historia nos muestra la influencia que tuvieron de su padre Richard, quien aprendió tenis de un extravagante instructor conocido como Old Whiskey. Era un padre estricto, arrogante y duro con el entrenamiento que las obligaba a llevar.

Garra NETFLIX

Stanley interpretado por Adam Sandler es un famoso reclutador de estrellas del baloncesto, aunque es muy bueno en lo que hace, su verdadera pasión es ser entrenador, algo que no ha podido lograr. Durante un viaje a España conoce a Bo Cruz un talentoso jugador callejero con un pasado y presente complicado. Stanley comienza un camino junto a Bo Cruz para volverlo un jugador de la NBA. Sin darse cuenta Stanley se encuentra entrenando a Bo, llevándolo al éxito.



Yo, Tonya HBOMax

En 1990 Tonya Harding es una talentosa patinadora, de clase obrera, siempre bajo la sombra de su madre, con un talento que nadie puede negar. Sin embargo en 1994, su mayor rival, Nancy Kerrigan es brutalmente agredida antes de comenzar los Juegos Olímpicos de Invierno, por lo que todas las sospechas recaen en Tonya, lo que termina con su carrera.



CAPADOCIA

JOYERÍA TURCA



“I eat right
and exercise!
I put in the
work
like
everyone
else”.

WWW.MUJERINTIME.COM



Descubre los súper poderes de la leche materna.



- ★ Nutrición perfecta.
- ★ Más anticuerpos.
- ★ Previene sobrepeso y diabetes.
- ★ Protege de infecciones.

Conoce más:

FB: @Salud.Gob.Qro 



SECRETARÍA DE
SALUD • SESEQ

10001 EJECUTIVO DEL ESTADO DE
QUERÉTARO



QUERÉTARO
JUNTOS. ADELANTE.



Playtex®

ENAMÓRATE DE TU CUERPO®

Síguenos en nuestras Redes Sociales
facebook Instagram

