

IN TIME **mujer**

¿Bienestar vs Tecnología?

GADGETS PARA VIVIR UNA VIDA MÁS **ZEN**

LITTLE **BLACK DRESS**

Elegante en todos los estilos

ESPECIAL

Mindfulness

TODO PARA SER TU ÍDOLA

Calor y cuidado

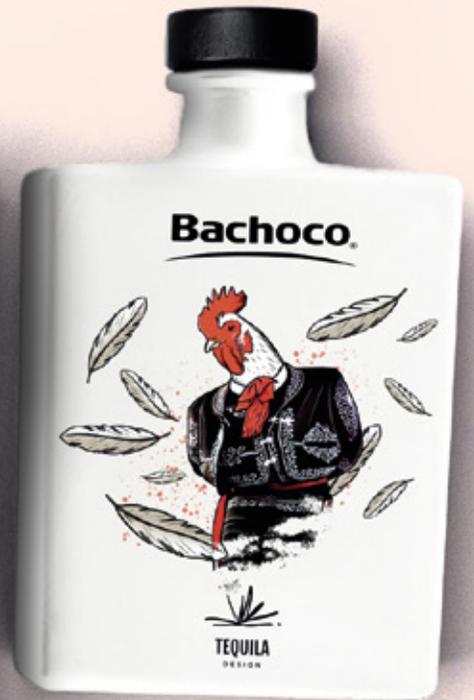
¡SI SE LLEVAN!
PRODUCTOS QUE LE AYUDAN A TU PELO, INCLUSO CON CALOR

sampachi zen dejas

...y el reto de vivir una vida saludable



TEQUILA
DESIGN



 @tequila_design

 @TequilaDesign.mx

 tequiladesign.mx

EVITE EL EXCESO

PROHIBIDA LA VENTA A MENORES DE 18 AÑOS

Are you ready, boots?



www.mujertu.com

El modelo Tyro de Bala Di Gala está inspirado en un estilo western-chic con el ajuste perfecto moldeando tu pisada a los pocos usos.

[@baladigala](https://www.instagram.com/baladigala)

Sigue tu instinto...

Bueno es de todo mundo conocido que las mujeres gozamos de un súper poder llamado SEXTO SENTIDO. No sé si sea verdad o mito, pero en lo personal lo he vivido y cuando algo me late y por dentro siento como ese gusanito de que algo pasa o esta por pasar, ¿qué creen? "PUMP", algo sucede y se cumple como si fuera una premonición, para mi es como que se activa mi sexto sentido y aquello que me hacia ruido, de pronto se manifiesta, ya sea en positivo o en negativo, aunque he de ser sincera que casi siempre viene con malas noticias, pero en fin, el tema es que algo dentro de ti te alerta y si lo ves desde un lado positivo te da cierta ventaja porque puedes anticipar y estar alerta a tus escenarios para ver de dónde viene la pedrada.

www.mujerintime.com

Vamos a ver como lo podemos usar a nuestro favor... cuando tengas como ese aviso que llega desde el corazón y la mente y te activa tu sentido de alerta CORAZÓN, por favor, siempre hazle caso no te a paniques, ni entres en pánico, mas bien estudia tus movimientos y los escenarios. Normalmente cuando se activa es cuando estas cerca de la persona o el momento donde tendrás que ponerte súper lista para que no te tome el tema en curva. Como mujeres somos adictas al drama ya sea por que así somos de manera natural o bien hormonal pero en fin, tenemos que aprender a escuchar a la razón que pocas veces le hacemos caso y es ahí donde nos metemos en problemas y cuando haces buen uso de tu sexto sentido aplicas la RAZÓN y si lo usas de forma correcta te puedo casi garantizar que podrás adelantarte a los hechos y saldrás en hombros porque tendrás tiempo de tomar buenas decisiones sin daños colaterales. Yo no sé si ustedes sean de esas mujeres que la inteligencia emocional es su principal talento, pero si no lo es, como no es tampoco en mi caso, entonces aprende a escuchar tu sexto sentido y a actuar de manera mesurada, midiendo tus alcances porque también querer andar de Sherlock Holmes toda la vida es de lo mas cansado que existe, no podrá svivir ni un día en paz.

Quizás la mayor lección es aprender a escuchar tu voz interior no permitas que nadie la apague o la domine o manipule, habla contigo misma y aprende aconocer por dentro y de nuevo te digo, escucha tu razón porque por lo general actuamos por emoción y eso en la mayoría de los casos nos mete en apuros, pero la razón esa solo a ti te pertenece y te hará sentir segura de ti misma y te permitirá llegar y abordar temas difíciles sin dañar a terceros y tu serás la dueña de tus actos con la máxima conciencia de que lo que hagas será lo correcto.

Como siempre saben que me encanta su retro que me dan en el Instagram así que nos vemos o leemos en @cynthia_laregiatv y @mujerintime



cynthia diaz



#notepierdasdenada



@mujerintime

www.mujerintime.com

www.mujerintime.com

¿TE QUIERES ANUNCIAR?

VENTASBAJIO@DCMEDIA.COM.MX

EL ORIGEN DE LA DULCE TRADICIÓN CON SABOR A MÉXICO !



Un poco de harina, azúcar, naranja y azahar bastan para hacer que pocos se resistan al pan de muerto. Este manjar es uno de los más deliciosos que ofrece la gastronomía mexicana que durante esta temporada del año no puedes perderte, pero, ¿te has preguntado sobre su procedencia?

SIN DUDA, HAY SIGLOS DE HISTORIA DETRÁS DEL PAN DE MUERTO....

La historia del pan de muerto nos dice que esta exquisitez surgió como una muestra de los sacrificios que se realizaban en honor a los dioses. Diversas fuentes relatan que el origen se basa en el ritual que se celebraba después de ofrecer en sacrificio a una princesa azteca, en el cual, se colocaba su corazón latiendo en una olla con amaranto para que posteriormente el líder le diera una mordida en señal de agradecimiento.

Este tipo de rituales no eran del agrado de los españoles, por lo que en los primeros años de La Conquista fueron prohibidos. No obstante, los prehispánicos decidieron buscar una solución para sustituir esta práctica por lo que hicieron un pan a base de harina de trigo en forma de corazón y cubierto de azúcar pintada de color rojo para simular la sangre de la doncella.

UNA EXPERIENCIA QUE PONE EN ALTO NUESTRAS TRADICIONES

Cuando pensamos en pan de muerto, lo primero que se nos viene a la mente es esa sensación de esponjosidad con un toque a naranja y azahar tan típico de esta delicadeza, pero en Porfirio's nos encanta romper paradigmas, reinventar y crear la mejor experiencia culinaria combinada con las tradiciones de nuestro país, siempre en la búsqueda de crear el mejor pan de muerto.

Por esa razón, a partir del 18 de octubre al 8 de noviembre podrás disfrutar de la reinterpretación de este clásico pan de muerto que te deslumbrará. Una versión auténtica y deliciosa con un relleno cremoso de Chocolate Abuelita®, acompañado de rica e irresistible crema de naranja con notas de vainilla que hace el match perfecto con este postre.

Desde el primer bocado, esta dulzura se convertirá en un deleite para el paladar que te hará sentir hasta escalofríos.

¡QUE NO SE TE HAGA AGUA LA BOCA, VEN A PORFIRIO'S Y PRUEBA YA NUESTRA RECETA DE PAN DE MUERTO!

PORFIRIO'S®

R E S T A U R A N T E



¡EL MEXICANO MÁS AUTÉNTICO!

· Chamorro cantinero



www.porfirios.com.mx

GRUPO
ANDERSON'S
EST. 1963

TILOS

Harry's

PORFIRIO'S

BAK

CAO

EL EQUINO

LA VICENTA

ROOF

AMBITO

Bar

Paladar

Salon Fines

FREDS

MASARYK · COAPA · TOREO · PUEBLA · GUADALAJARA · CULIACÁN
CANCÚN · PLAYA DEL CARMEN · MÉRIDA · TIJUANA (PRÓXIMAMENTE)

¡TODO ES IMPORTANTE!

www.mujerintime.com

¿CÓMO PRIORIZAR
CUÁNDO TODAS
NUESTRAS ACTIVIDADES
SON IMPORTANTES?

Una de las claves para la productividad es hacer una lista de 8 actividades que cumplir para el día siguiente pero ¿qué pasa cuando llegas y lo único que necesitas es tirarte en la cama y descansar?

Muchas veces en nuestro día planeado ocurren "accidentes" en donde tenemos que posponer las actividades clave para resolver cosas que surgen en el día y parece que ir tachando actividades de nuestra lista es realmente imposible y elegir una lo es también, pues todo parece ser realmente importante.

Debemos utilizar bien nuestro tiempo y ocuparnos de nuestras cosas, pero ¿realmente estamos ocupados en las cosas correctas? Para centrarnos en las cosas correctas que nos llevarán a nuestros objetivos, hay que tener claras nuestras prioridades, aquellas a las que dedicamos tiempo, atención y a veces dinero, y estas prioridades deben estar en sintonía con nuestros valores.

La poca satisfacción, la frustración y sentir que no estamos donde debemos estar muchas veces va de la mano con no dar prioridad a nuestros valores.

Priorizar nos dará el enfoque y hará nuestras actividades más efectivas pues facilita las decisiones y elimina las distracciones. Las cosas que nos resultan urgentes, como contestar ese DM o correo, limpiar algo específico de nuestra casa, mandar ese mensaje que no hemos enviado, son tareas que nos dan paz, pero nos distraen de actividades mucho más importantes.

Llenarnos de actividades y compromisos nos puede hacer sentirnos ocupados e indispensables, sensaciones que nos hacen sentir valiosos, pero muchas veces lo que necesitamos es dedicarnos a nuestras verdaderas prioridades. Cuando realmente hacemos lo que nos importa, lo que se alinea con nuestros valores y somos fiel a nosotros mismos es cuando realmente podemos comenzar a ver las cosas realmente importantes.

No se necesita más gente ocupada, se necesitan personas fieles a sí mismas, comenzar por ser más selectivos a las actividades a las que decimos "sí" y darle prioridad a nuestro tiempo para gastarlo en las cosas que realmente nos satisfacen.

De hacer lo contrario, podemos sentirnos abrumados por las cosas pequeñas de la vida o incluso la vida de otras personas. Eliminar estas distracciones y priorizar actividades que nos llenen de bienestar para nosotros mismos nos ayudará a avanzar en la dirección que importa.

IDENTIFICAR LAS PRIORIDADES

Es importante no exagerar, enfoca tu atención a pocas cosas pero efectivas, realiza una serie de preguntas que te ayudarán a descifrar lo realmente importante. ¿Dónde quieres estar en "x" meses?, ¿qué deseas cambiar en tu vida?, ¿qué actividades te acercan a ese objetivo?, ¿cuáles actividades son consideradas como una inversión de tiempo?, ¿si mi día se limitará a una hora de trabajo, en que trabajaría?. Restringirse mentalmente te puede dar un indicio de cuáles son las actividades que deseas priorizar.

PROTEGE TUS PRIORIDADES

Muchas distracciones obstruyen la búsqueda de lo que queremos, afortunadamente se puede cambiar contestando dos sencillas preguntas, ¿qué se interpone a tus prioridades?, ¿qué roba mi energía que no me regresa una inversión?. Puedes planificar evitando estas actividades, por ejemplo: si pasas "5 minutos" viendo historias de Instagram de otras personas, que al final terminan convirtiéndose en 20 minutos, puedes darte cuenta que no te regresan una inversión de tu tiempo. Pero puedes pasar 20 minutos viendo tableros de Pinterest que te han motivado a seguir con tu proyecto o a refrescar tu mente con nuevas ideas, ¿ves la diferencia?.

CAMBIA TU ENTORNO

Es un proceso difícil, pero cambiar nuestro entorno, de trabajo, donde dormimos es un buen reset a nuestra mente.

MANEJA TUS PRIORIDADES

¿Cómo seguir vibrando en pro de nuestras prioridades? Para ello es vital seleccionar pocas metas diarias, con el objetivo de establecer prioridades y elegir entre todas las que tenemos que hacer y centrarnos en pocas para darles toda nuestra atención. Debemos planear cuidadosamente, reflexionar el progreso y buscar herramientas como de inspiración para mantenernos encaminados.

Ya lo dijimos al principio, planificar nuestro día la noche anterior, así nuestra mente no se desvía ni se abruma intentando organizar todo el mismo día, en esta lista debemos priorizar las tareas y no las metas, ya que podemos controlar lo que haremos, pero no el resultado.

Por cursi que suene, escribir decretos ayuda mucho así como recordatorios visuales. La reflexión al final del día, apreciar lo que hemos hecho incluso cuando no saliera como lo planeaste.

Recuerda que la vida evoluciona así como nuestras prioridades.

LIFESTYLE IN TIME *Coaching*
Rodrigo López

PERSONAS II



www.mujerintime.com

“

EN EL MUNDO

HAY MUCHO QUÉ APRENDER

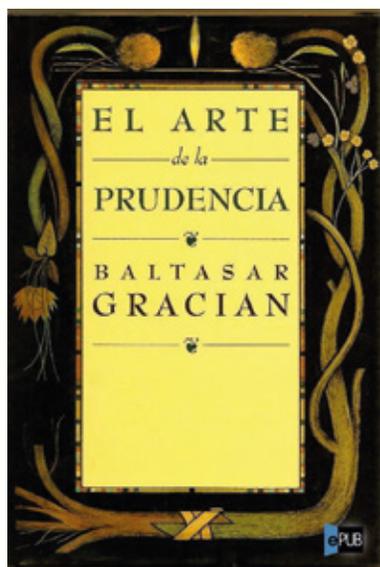
Y POCO TIEMPO PARA

CONOCERLO,

Y NO SE VIVE SI NO

SE CONOCE”

- BALTASAR GRACIÁN



LIBRO
RECOMENDADO

Rodrigo López González
@soylopezrodrigo
rodrigolg@comunicomex

En la entrega anterior hablamos acerca de las lecciones que nos brinda la historia para aprender de ella, haciendo énfasis en que su estudio puede ayudarnos para reflexionar y encontrar nuevas respuestas, a nuevos escenarios.

¡Cuántos hombres que entraron conmigo en el mundo ya salieron de él! Exclamó el emperador romano Marco Aurelio en el año 170 d.C. haciendo consciencia de la importancia por aprovechar el día, asumiendo con responsabilidad el compromiso en las consecuencias de nuestras decisiones.

A fin de continuar reflexionando las aportaciones de distintos líderes en diferentes disciplinas es que me permito el siguiente recuento, que complementa el previamente compartido con ustedes:

«Nada interesa para la felicidad que se viva mucho, sino que se viva bien». (Erasmus de Rotterdam, 1466 - 1536)

«Si toda nuestra felicidad depende exclusivamente de nuestras circunstancias personales, lo más probable es que le pidamos a la vida más de lo que puede darnos». (Bertrand Russell, 1872 - 1970)

«Una fe insensata en la autoridad es el peor enemigo de la verdad». (Albert Einstein, 1879-1955)

«El sufrimiento es un aspecto de la vida que no puede erradicarse, como no puede apartarse la muerte. Sin ellos la vida no es completa». (Viktor Frankl, 1905 - 1997)

«La calidad de vida depende de cómo nos sentimos con nosotros mismos y con lo que nos sucede». (Mihaly Csikszentmihalyi, 1934 -)

«Recuerda que si el problema tiene una solución no hay necesidad de preocuparse y si no la tiene, tampoco». (Dalai Lama, 1935 -)

«Ha llegado el momento de poner en tela de juicio nuestra obsesión por hacerlo todo más rápido. Correr no siempre es la mejor manera de actuar». (Carl Honoré, 1967 -)

«El secreto radica en ser capaz de hacer lo que puedes hacer cuando más lo necesitas». (Rafael Nadal, 1986 -)

Lo reitero, el estudio de la historia por medio de la lectura o una conversación puede ayudarnos para reflexionar y encontrar nuevas respuestas, a nuevos escenarios.

SACALECHES

UNA GUÍA PASO A PASO

A lo largo del día hay varios motivos por los que tienes que extraerte leche, y aunque sabemos que hay mujeres que pueden (o prefieren) hacerlo de forma manual, muchas más prefieren utilizar un sacaleches o alguna ayuda electrónica para realizar esta tarea. Si te has convencido de utilizarlo ¡bienvenida! en esta guía encontrarás todo lo que debes tomar en cuenta para sacarle el mejor provecho y usarlo eficazmente.



¿Cómo elegir el correcto?

Primero que nada debemos contarte que hay varios tipos de sacaleches en el mercado, es por eso que los clasificamos para que puedas tomar la decisión correcta según tus necesidades.

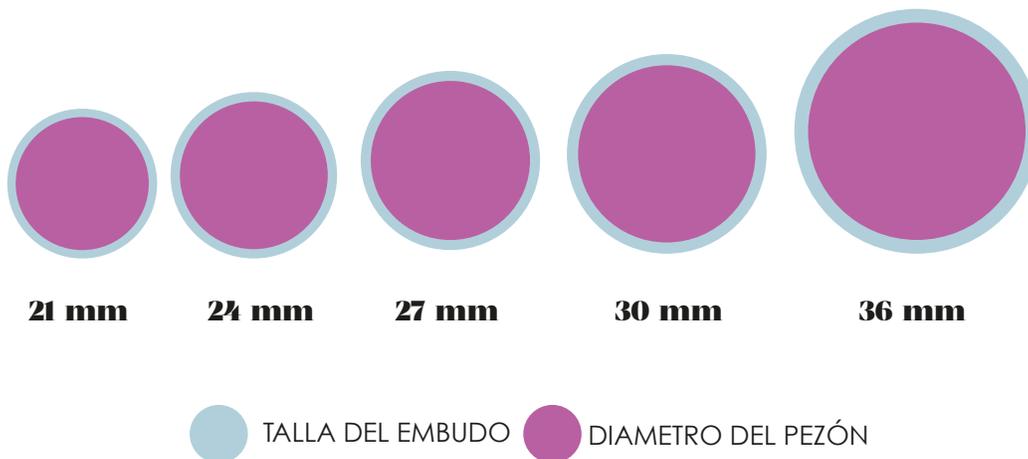
Manuales: son los más económicos del mercado y funcionan con ayuda de tu mano que servirá de palanca para ejercer un bombeo que estimule el pecho para que produzca leche.

Eléctricos: ya sean de pilas o de corriente, funcionan de manera automática, comenzando la extracción sin que tu hagas nada, haciendo un proceso rápido, además de poder regular la velocidad y la succión que sea la adecuada para ti.

Eléctricos dobles: estimula los dos pechos a la vez, son recomendados para extracciones frecuentes, y tanta maravilla viene con el precio más caro en el mercado.

Inalámbricos: pequeños y ligeros que se colocan por debajo del sujetador para utilizarlos en cualquier lugar sin ninguna incomodidad.

Teniendo claro cuál es el tipo de sacaleches ideal para nosotras, debemos elegir el embudo ideal para nuestro pecho. La medida estándar de este embudo puede no ser la adecuada para ti y es algo que debes tomar en cuenta, pues lo que menos necesitas es una lesión por una mala talla.



Además las bolsas de lactancia o recipientes para recoger la leche serán importantes así como una nevera portátil en caso de hacer la extracción fuera de casa para su correcta conservación, es muy importante etiquetar la leche al almacenarla.

¿Cómo usarlo?

Primero que nada: tu comodidad. Busca el lugar más cómodo a tu alcance, que sea un lugar limpio y libre de estrés.

Por libre de estrés englobamos libre de distracciones, si tienes a tu cuidado el bebé, tenlo cerca. Gasas y pañuelos serán de gran ayuda para los goteos, el control de la televisión, el celular, tu libro, lo que sea que puedas necesitar a media extracción, tenlo siempre cerca.

Siempre, siempre, siempre todo debe ser sumamente limpio, por lo que lavar tus manos con agua y jabón es necesario y de preferencia sanitizar todo lo que esté a tu alrededor.

Ya te dijimos la importancia de tener cerca a tu bebé, además de evitar distracciones, su presencia eleva los niveles de oxitocina que es la hormona que se libera durante el amamantamiento y produce un efecto calmante.

Masajea tu pecho antes de colocar el sacaleches, con movimientos circulares de afuera hacia la areola.

La disciplina es importante, por lo que extraerte la leche a la misma hora hará que nuestro cuerpo se acostumbre.

Coloca el embudo sobre tu pecho,

asegurando que el pezón quede en el centro. Sujeta el embudo con el pulgar e índice y con los otros dedos y la palma forma una C para sujetar el pecho.

Con la otra mano acciona la palanca en caso de ser manual, o pulsa el botón en caso de ser eléctrico. En caso de ser eléctrico y de diferentes intensidades, utiliza la que sientas ideal sin que llegue a ser molesto.

Guarda la leche tal y como lo indicamos antes, refrigerando y etiquetando.

Es normal que las primeras veces utilizando el sacaleches no logres extraer grandes cantidades, pero con práctica y paciencia las irás aumentando. Esta práctica no debe doler, si notas heridas en el pezón es recomendable que consultes a una asesora de lactancia.

De viaje con Rossana

LA MAGIA DEL DÍA DE MUERTOS EN MICHOACÁN

@rossananf

@deviajeconrossana

Michoacán en día de muertos se convierte en una de las tradiciones más fuertes de México, que más que solamente una celebración tiene un significado mucho más profundo y es un regalo para los corazones viajeros.

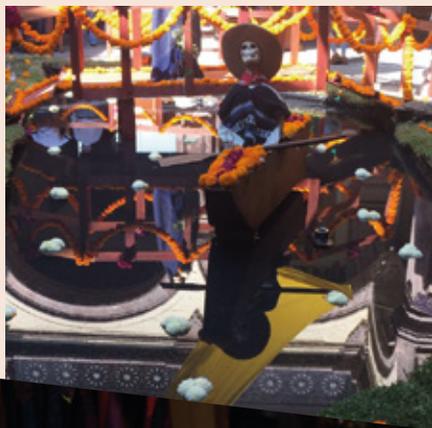
Los altares, las famosas catrinas y los tapetes florales son solamente algunos de los regalos que nos encontramos y que yo me quedé enamorada, además de la comida que es riquísima: los uchepos (tamal de elote), las corundas (tamalitos

triangulares) y los churros azucarados son una verdadera delicia. Desde el primer momento en que tomamos el tour para visitar Santa Fe de la Laguna, Tzintzuntzan y Janitzio no podía estar yo más emocionada, agradecí mucho poder entrar a los hogares purépechas donde se espera a los familiares difuntos que esa noche vuelven a casa.

Es impresionante la magia que se vive en el cementerio de Tzintzuntzan y la isla de Janitzio : música, flores, luces,

comida y mucho pero mucho amor es lo que se transmite al estar esperando a quienes ya no están en este mundo y una leyenda purépecha cuenta que al morir , las almas vuelan sobre las aguas del lago de Pátzcuaro, que también se llena de tradición. Morelia tiene magia, tiene una vista que no puede ser más espectacular y sin lugar a dudas es una joya la Catedral... esto es solo un poco de lo que se vive en uno de los destinos más bellos de México y vale la pena escaparnos, yo seguramente regresaré muy pronto.

www.mujerintime.com



Fotografía Valeria Almaraz

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

Consejos para preparar el cuerpo y la mente para los EXCESOS NAVIDEÑOS

Las navidades son las festividades más bonitas y deseas por todos. Las reuniones familiares, con amigos y las posadas son un tiempo de disfrute y de relajación después de un duro año de trabajo. Este año va a ser muy diferente a todos ya que nos a tocado si cabe un año bastante difícil con esta pandemia mundial que estamos atravesando. Pero...como debemos prepararnos a nivel mental y físico para afrontar los atracones de comida?

Aquí os dejamos unos consejos para que después de las festividades nos nos subamos a la báscula y nos llevemos un susto.

1. Bebe agua durante el día. Sobre todo antes de empezar a comer toma un vaso de agua así tu estómago se sentirá saciado antes.
2. Reduce el consumo de azúcares y alimentos ultraprocesados. Estos te van aportar un valor nutricional muy bajo y vas a sentir con no te sacias.
3. Siempre llena tu plato de verduras y ensaladas. Te vas a saciar antes y vas aportar muchos nutrientes a tu cuerpo.
4. Selecciona los alimentos que contengan menos grasas. Además de aportarte menos calorías, te vas a sentir mucho mejor a la hora de hacer la digestión.
5. Siempre debemos pensar que "la comida no se va a ir". Cuando estemos sentados en la mesa y veamos toda la comida que tenemos delante, habla contigo misma y repite "yo controlo mi mente y mis impulsos".
6. Los días que no tengas compromisos, cocina en casa. Es muy importante que cocinemos todo lo que podamos en casa ya que así nos aseguramos la cantidad de sal y de grasas que le añadimos a nuestras comidas.
7. Haz ejercicio cada día. Con esto no digo que hagas una rutina de ejercicios cada día. Mantente activ@, camina todo lo que puedas y complementalo con unos entrenamientos que estén entretenidos de 2-3 veces a la semana.



 @ANGELA_AHUMADA

 @ESTEFANIA_AHUMADA

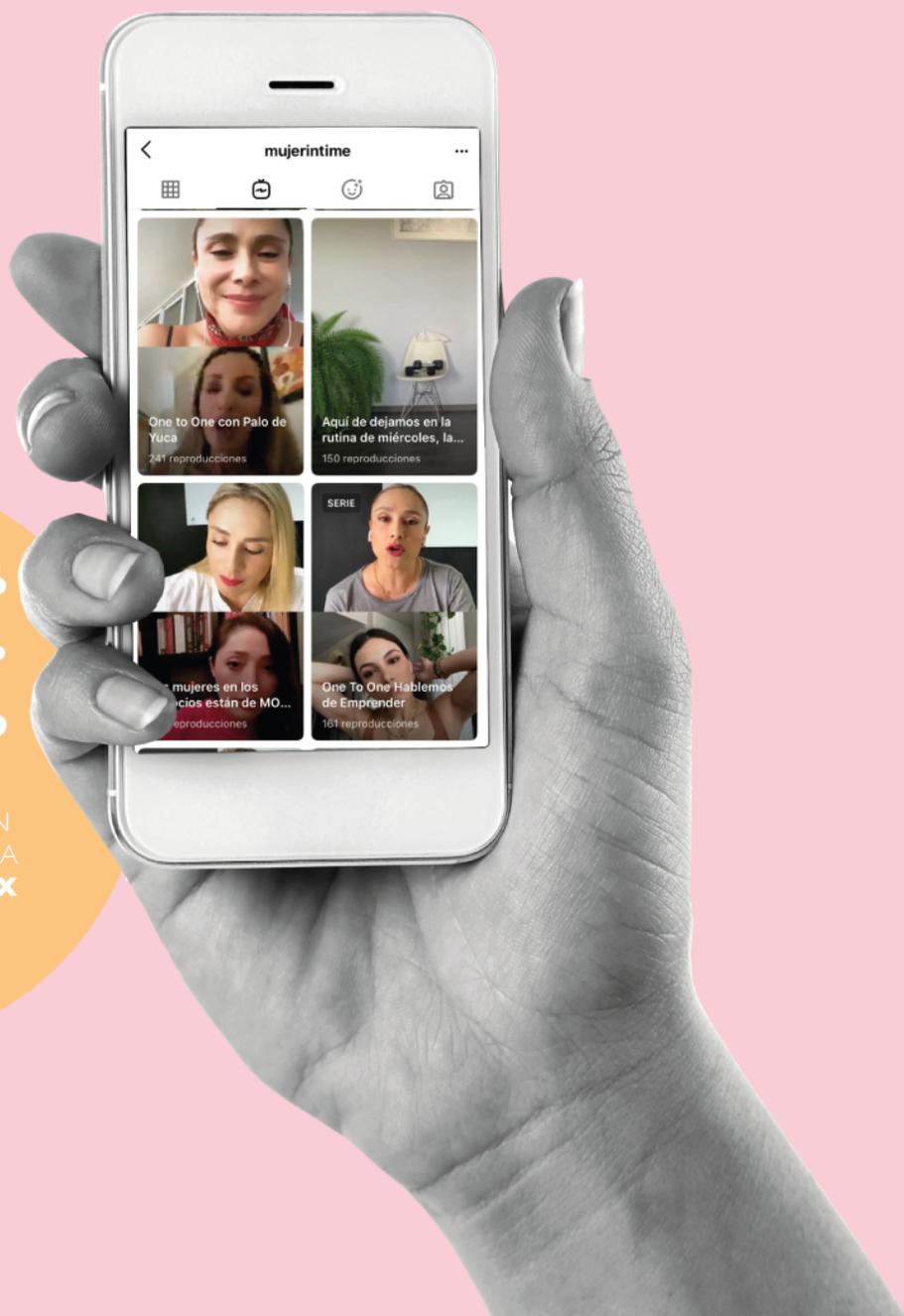
Espero que estos consejos os sirvan de ayuda y los pongáis en práctica.

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

FOCUS ON

Sofía Lama cosecha éxitos las plataformas más importantes de streaming, tanto en Amazon Prime como en Netflix, dónde podemos sentirnos identificadas con su personaje en 100 días para enamorarnos. Sofía es divertida, amante de los libros y de los gatos, no te pierdas su divertida entrevista en nuestro IG TV @mujerintime.

SO FIA LAMA

@sofialama1

www.mujerintime.com



Frío o calor: calor.
Lugar favorito en el mundo: Mykonos.
Lugar favorito de México: Tulum.
Mejor inversión: mi casa.
En tu bolsa no falta: labial.
Marca favorita mexicana: Kris Goyri.
Marca de maquillaje favorita: MAC.
Crush: Gael García.
Animal favorito: gato.
Hobby: leer.
Hábito de cuarentena: meditar.
Gadget favorito: tripie.
Color favorito: negro.
De pequeña querías ser: cantante.
Define tu estilo en una palabra: alternativo cómodo.
Personaje de tv favorito: Samantha Jones.
Accesorio favorito: anillos.
Comida favorita: mexicana.
Alguien con quien te gustaría trabajar: Gael García.
Lo primero que haces al despertar: tomar café.
¿Cómo te dicen de cariño?: Sof, Sofo, muchísimos.
Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo sería: Frida Kahlo

PRODUCTO DE SKIN CARE



"El conocimiento da poder"

FRASE

LIBRO FAVORITO

PRODUCTO DE MAQUILLAJE



PERFUME FAVORITO

Si quieres encontrar a Andrea Mextli, puedes hacerlo actuando, bailando, modelando, conduciendo o compartiendo su vida en redes sociales. Con un espíritu soñador Andrea demuestra que los sueños se pueden cumplir, siempre con mucha alegría y pasión por lo que hace.

@andrea.mextli

ANDREA MEXTLI

COLOR FAVORITO

Playa o bosque: playa.
 Si pudieras vivir en cualquier lugar del mundo sería: Nueva York.
 Amor platónico: Tom Cruise.
 Crush: Danilo Carrera.
 Girl crush: Ciesci.
 Programa/novela que no te perdías cuando eras pequeña: Coraje el perro Cobarde.
 Si tu vida fuera una novela, como se titularía: La impresionante vida de una amiga.
 Talento oculto: ajedrez.
 Pasatiempo favorito: bailar.
 Blanco o negro: negro.
 Canción favorita: Toto- Africa.
 Marca de ropa favorita: Nike o F21.
 Comedia o drama: comedia.
 Película favorita: Shrek
 Peor error de belleza: no lavar las brochas o esponjas.
 Tip de belleza: Desmaquillarse y lavarse la cara antes de dormir
 Comida favorita: Sushi o Mexicana
 Lo que más te gusta de tu personalidad: simpática, carismática.
 Lugar favorito en el mundo: Río Escanela.
 Lo primero que haces al despertar: agradecer.
 ¿Cómo te dicen de cariño?: Mex.



PRODUCTO DE SKINCARE FAVORITO

"Las cosas pagan por algo"

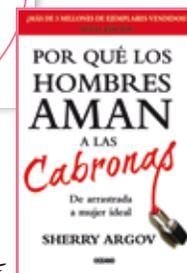


NO FALTA EN TU BOLSA



FRASE FAVORITA

PERFUME FAVORITO



LIBRO FAVORITO

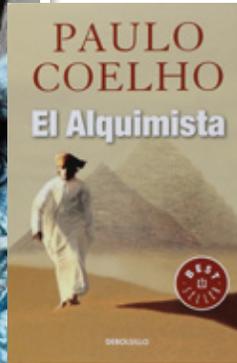
FOCUS ON

Arantxa Servín, amante del cine y la fotografía nos comparte sus breves favoritos. Además, podrás encontrarla en "Almas Rotas" junto a Raúl Méndez y Patricia Bernal.

@arantxaservin

ARANTXA SERVÍN

www.mujerintime.com



PRODUCTO DE SKIN CARE



"Tengo todo para ser feliz".
FRASE

PRODUCTO DE MAQUILLAJE



LIBRO FAVORITO



PERFUME FAVORITO

Frío o calor: calor.
 Lugar favorito en el mundo: Malibu.
 Lugar favorito de México: Baja California Sur.
 Mejor inversión: masajes.
 En tu bolsa no falta: lip balm.
 Crush: Henry Cavil.
 Girl Crush: Zoe Kravitz.
 Animal favorito: venado.
 Hobby: amo hacer velas.
 Hábito de cuarentena: meditación.
 Gadget favorito: cámaras desechables o instantáneas.
 Color favorito: verde.
 De pequeña querías ser: veterinaria.
 Define tu estilo en una palabra: experimental.
 Serie favorita: Friends.
 Personaje de tv favorito Rachel.
 Accesorio favorito: chamarras y lentes ! Y aretes !! Jaja.
 Comida favorita: japonesa .
 Lo primero que haces al despertar: prender incienso.
 ¿Cómo te dicen de cariño?: Lanchis ! Solo mi familia y amigos más cercanos lo usan.
 Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo sería: princesa Diana.
 Marca favorita mexicana: HUA.

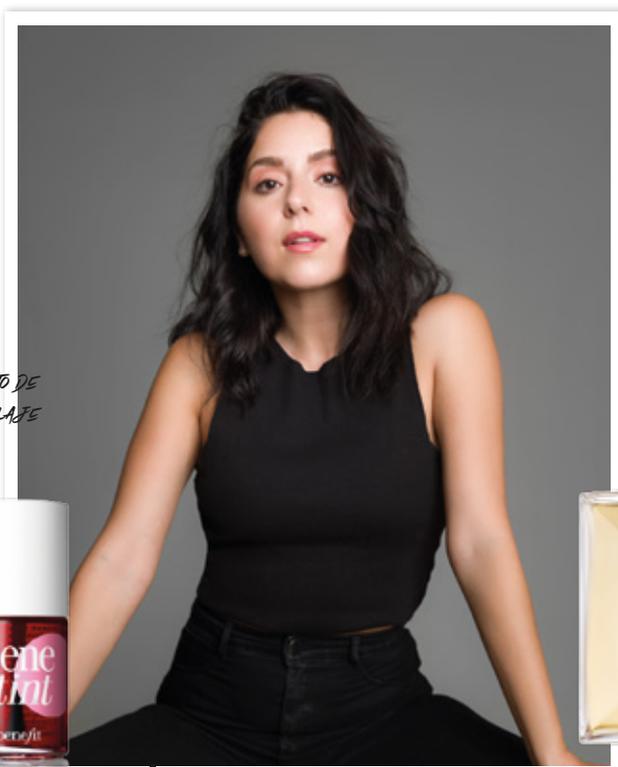
Diana Bovio, actriz, cantante, bailarina, tiene todo check en la lista de talentos, participando en éxitos como "Cindy la regia" y ahora la podemos encontrar en Amazon con "De brutas nada" de Sony.

@dibovioh

DIANA BOVIO

www.mujerintime.com

- Frío o calor: calor.
- Lugar favorito en el mundo: NYC.
- Lugar favorito de México: Riviera Maya .
- Mejor inversión: Salud mental y terapia. En tu bolsa no falta: sanitizante.
- Marca favorita mexicana: Cruzada Jewelry.
- Crush: Paul Mescal.
- Animal favorito: tiburón blanco.
- Hobby: arts&crafts.
- Hábito de cuarentena: comprar.
- Gadget favorito: Ring light.
- Color favorito: negro.
- De pequeña querías ser: artista.
- Define tu estilo en una palabra: sexy.
- Serie favorita: Normal People.
- Personaje de tv favorito: The Nanny.
- Accesorio favorito: anillos.
- Comida favorita: los taquitos.
- Alguien con quien te gustaría trabajar: Michel Franco.
- Lo primero que haces al despertar: ver Instagram.
- ¿Cómo te dicen de cariño?: Di.
- Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo sería: Anthony Bourdain.



PRODUCTO DE MAQUILLAJE



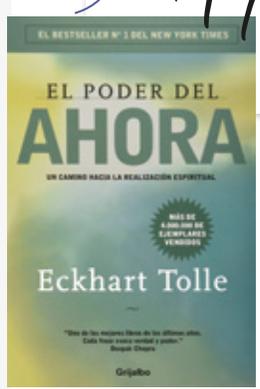
PERFUME FAVORITO



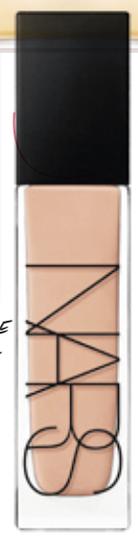
LIBRO FAVORITO

"Aquí y ahora"

FRASE FAVORITA



MARCA DE MAQUILLAJE



PRODUCTO DE SKINCARE FAVORITO



A LOS HOMBRES TAMBIÉN SE LES ACABA la pasión

Hemos generalizado al hombre como aquel "hombre de acero" que no se angustia, que no llora y menos sufre, hasta incluso aquel macho que todo lo aguanta en silencio y no exuda ni una lágrima por mucho dolor que tenga que soportar: ya sea por la misma sociedad que los juzga, las creencias mal inculcadas desde chicos, asumir el rol de padre y esposo protector que debe atender todas las necesidades de la familia, entre otras cosas.

Muchas son las razones, pero lo inevitable es que también a ellos se les acaba la pasión, mi mejor amigo Antonio Herrera, arquitecto, llevaba veinte años de matrimonio, bastante estable con una exitosa empresaria en el gremio de la construcción y con tres hermosos hijos en

los mejores colegios; se podría decir que no le faltaba nada; pero nada peor que la triste realidad porque "le faltaba todo según sus propias palabras".

Julieth: "Amo a mi esposa, adoro a mis hijos, no puedo vivir sin mi hogar cuando salgo de viaje, pero últimamente no puedo, ni quiero y ni siento atracción por mi pareja para tener sexo". No es para sorprenderse, ni menos espantarse con estas declaraciones y menos en estos últimos ocho meses donde el covid-19 ha hecho estrago en casi todos los aspectos de la vida. Los hombres muchas veces han soportado durante el transcurrir de esta pandemia la presión que no los deja responder adecuadamente ya sea a una: eyaculación retardada, un trastorno de deseo sexual hipoactivo, una eyaculación prematura o cualquier trastorno eréctil que les impida responder adecuadamente como amante en la cama a su compañera.

Ahora el problema es ¿cómo solucionar esto? no es sencillo y menos fácil, pero sí tratable. Primero que todo debemos comprender como mujeres que no somos el centro del universo, que ellos también sufren porque definitivamente "a los hombres también se les acaba la pasión", también que el apoyo debe ser recíproco, empático y amoroso sin reclamos, reproches, y juzgamiento. Tal vez cuando conociste a tu hombre él era cinco, diez, quince o tal vez veinte años mayor que tú, y quien sabe si, algunos años menor; pero eso sí, siempre quiso tener una familia que lo apoyara, lo sostuviera y mantuviera en las malas.

¿SI A MI HOMBRE SE LE ACABA LA PASIÓN QUE DEBO HACER?:

Habla con él, dialoga ¿qué siente físicamente y como se siente sentimentalmente?

Acompáñalo al especialista todo el tiempo, en cada consulta, cada examen y diagnóstico.

Si hay un tratamiento, asegúrate que lo siga al pie de la letra.

Pero lo más importante de todo es: seguir respetando, apoyando, valorando y sobretodo amando al hombre que algún día dejó todos sus vánales y machistas ideales por ti, "porque los hombres también lloran, también se angustian, sufren pero también se les acaba la pasión".

JULIETH DIPRIETO DE KAMMERER
SEXÓLOGA
ESCRITORA DE LA SAGA
"LA GURO DEL SEXO"
@DIPRIETOBRAVOJULIETH



ENTENDIENDO LAS ENFERMEDADES ALÉRGICAS Y DEL SISTEMA INMUNITARIO

¿Qué enfermedades son producidas por alergia y alteraciones del sistema inmune?

Por alergia: Asma, rinitis alérgica, urticaria, alergia a alimentos, alergia a medicamentos, dermatitis atópica, dermatitis de contacto, síndrome DRESS, Steven Jonson, Necrolisis epidérmica toxica.

Alteraciones del sistema inmune: infecciones recurrentes, inmunodeficiencias.

¿Cómo se detecta una alergia?:

A través de una prueba cutánea, prik test o multitest.

¿Qué debes hacer para hacerte esta prueba?:

En el centro de asma y alergia contamos con pruebas para la detección de cada tipo de alergia.

¿Cómo se hace la prueba?: con Multi-test dispositivo plástico o lanceta priker para aplicación dérmica.

Tipos de vacuna de alergia: sublingual(gotas) subcutánea (inyectada).

¿Cómo funciona?: acelera la formación de anticuerpos IGG que evitan que los desencadenantes de alergia se activen y elimina las células que causan la alergia IGE de los alergenos.

Mitos sobre las enfermedades alérgicas:

La alergia se quita con dar probaditas del alimento causante: existe una memoria inmunológica que hace que la reacción sea mas severa cada vez, por lo que si se detecta alergia alimentaria se debe suspender el alimento que la causa.

Usar antihistamínicos cura la alergia: no el uso de medicamentos crónico no es un tratamiento que quite la causa de la alergia.

Si tengo alergia a mariscos debo de dejar de consumir otros alimentos: no, la alergia es especifica por lo que no desarrollamos alergia a todos los alimentos.

Los cambios de clima afectan una alergia: si ya que tiene que ver factores externos clima e internos la genética para formar IgE (alergia).



TERESA PLASCENCIA

ALERGÓLOGA Y PEDIATRA

PEDIATRÍA MÉDICA
ALERGIA E INMUNOLOGIA CLINICA
100280041/7955210



www.mujerintime.com

La joven actriz Samadhi Zendejas comparte con nosotros la serie Falsa Identidad tras el éxito de la primera temporada interpretando a Circe Gaona, así como su estilo de vida saludable y próximos proyectos.

Samadhi
Zendejas

www.mujeonline.com

Fotografía: Esteban calderón
Maquillaje: Ariel Peimbert
Peinado: Alejandro Iñiguez
Styling: Tino Portillo



www.mujerintime.com



www.mujerintime.com

en ceryo

Frío o calor: calor.

Lugar favorito en el mundo: la casa de mi abuelita.

Lugar favorito de México: mi taqueria favorita.

Mejor inversión: un viaje.

En tu bolsa no falta: mi labial rojo.

Marca favorita mexicana: Adolfo Dominguez.

Crush: Mario Casas .

Animal favorito: mi perro.

Hobby: Boxear.

Tik tok o Instagram: Instagram.

Producto de maquillaje favorito: labial rojo.

Producto de skincare favorito: toallitas desmaquillantes.

Hábito de cuarentena: Boxear.

Gadget favorito: celular .

Color favorito: negro.

De pequeña querías ser: lo que soy hoy en día.

Define tu estilo en una palabra: Tomboy.

Libro favorito: El poder del ahora.

Serie favorita: Sex and the City.

Personaje de tv favorito: Julia Roberts.

Accesorio favorito: lentes.

Comida favorita: tacos .

Alguien con quien te gustaría trabajar: Julia Roberts

Lo primero que haces al despertar: pipí.

¿Cómo te dicen de cariño?: Amalia .

Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo sería: Jenny rivera

floreecer y nunca marchitarse



www.mujeronline.com



No dejes que el
AUTO SABOTAJE
aplaste tus metas

Hay una práctica que debe desarrollarse y a la que debemos prestar atención: la autoconciencia. Cuando la practicas las cosas comienzan a ser más fáciles, sin embargo es necesario enfrentar los problemas que la vida presenta, para poder descubrir qué es lo que está sucediendo internamente y encontrar la respuesta más constructiva a cada situación.

Sin embargo, esta autoconciencia muchas veces puede ser frustrante pues entra el autosabotaje que es el enemigo de la autoconciencia y claro, de nosotras mismas. Este enemigo nos impide vernos con claridad y peor aún, se interpone con nuestras metas.

Esperamos que en alguna parte de tu vida, hayas tenido la oportunidad de progresar en tu trabajo, por poner un ejemplo, la compañía donde trabajas está buscando a un nuevo director de marca y tu puedes acceder al puesto, sin embargo comienzas a enlistar las razones por las que ese puesto no es para ti, no va con tu estilo de vida, tu puesto actual te necesita, hay alguien mejor, pero la verdadera razón es el autosabotaje. Te convences a ti misma de que lo haces por alguna razón, pero tu mente solo te engaña, en realidad quieres ese puesto, por algo es motivo de tu atención, sin embargo te autosaboteas creyendo que el lugar donde estás es el ideal y que no necesitas crecer más.

¿CÓMO RECONOCER QUE ES AUTOSABOTAJE? Podrá ser genuinamente que no quieras ese puesto y que seas fiel a ti misma. No estamos diciendo que este mal no querer este puesto, pero muchas veces nos engañamos gritando "no" cuando todo nuestro corazón quiere gritar "sí".

- ¿CÓMO TE SIENTES CON TU SITUACIÓN ACTUAL, ESPECÍFICAMENTE LA SITUACIÓN QUE TIENE TU ATENCIÓN?
- ¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE QUIERES?
- ¿CÓMO TE SENTIRÍAS TENIENDO ALGO MEJOR?
- ¿QUÉ ESTÁS HACIENDO QUE TE ALEJA DE LO QUE QUIERES?
- ¿TE HAS ENCONTRADO ANTES EN ESTA MISMA SITUACIÓN?
- ¿TE ES FAMILIAR LA SITUACIÓN?
- ¿QUÉ HAS HECHO EN CASOS SIMILARES?
- ¿EL RESULTADO FUE BUENO?
- ¿QUÉ APRENDISTE QUE TE PUEDA SERVIR AHORA?

Examinar la situación y el comportamiento te ayudará a saber si la decisión está más cerca del bien o del mal, y saber si lo que estás decidiendo es una decisión acompañada de sabotaje. El autosabotaje es frustrante pues va en contra de lo que

realmente quieres y puede ser que la decisión nos hace sentir cómodos pero esta comodidad no duda, siempre va acompañada de miedo y falta de coraje. Te mantiene a salvo como en piloto automático, pero esto no siempre es lo mejor.

LA EVOLUCIÓN VIENE DEL CAMBIO Y ESTE RARA VEZ SE ENCUENTRA EN LA COMODIDAD.

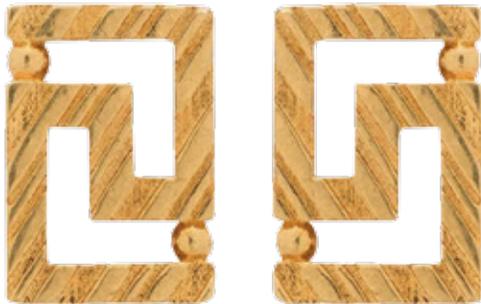
¿CÓMO SUPERAR EL AUTOSABOTAJE? Es probable que esta situación se repita, observa los patrones, comprende, reconoce y domina las lecciones de estas situaciones. Tener conversaciones honestas con uno mismo ayudará. La mayoría de los casos son acompañados de miedos arraigados dentro de nosotras mismas, por lo que reconocerlos y decidir el patrón es la meta que buscamos. Desafiarnos a nosotras mismas con las

formas habituales de nuestros comportamientos, nos retara hacia respuestas constructivas.

Los patrones de comportamiento se pueden cambiar, sin importar que llevemos 20, 30, 40 años con ellos, y romper con ellos nos ayudará a cambiar nuestra vida, solo necesitamos una mirada honesta con nosotros y un trabajo profundo.



ALESSANDRA RICHI



VERSACE



VERSACE



SALVATORE FERRAGAMO



LANVIN

The most iconic creations

Piezas atemporales en las que cada casa de moda marca su esencia. Colores, cuero, oro, metales y piedras preciosas, no importa tu estilo, encontrarás la pieza icónica que soñaste.



SALVATORE FERRAGAMO

www.mujierrime.com



ANNILU



CHLOE



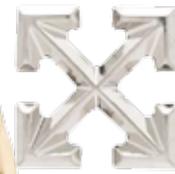
DOLCE & GABBANA



LEMAIRE



KENNETH JAY LANE



OFF-WHITE



SALVATORE FERRAGAMO

MARTHA LARSSON



www.mujerintime.com

ANTON HEUNIS



TERMINA ATHENS



My dear, dear, little black dress



ALBERTA FERRETI

Una prenda sencilla que lo tiene todo, elegancia, sensualidad y mucho porte, en ella podemos contar una historia, apropiarnos de un espacio o expresar toda la complejidad de nuestra personalidad.



BALMAIN



ELISABETTA FRANCHI

STI AGNI SLIP



VERSACE



ZARA



IN THE MOOD FOR LOVE



BALMAIN



SAINT LAURENT



MISBHV



ALEXANDER MCQUEEN



DOLCE & GABBANA



BALMAIN





ANN DEMEULEMEESTER



BURBERRY



JUNYA WATANABE

Warm even the coldest hearts

La época favorita de las amantes del frío se acerca y las propuestas de diseño maxi también, con abrigos en todos los estilos y en tamaños oversized que serán nuestros mejores aliados para combatir el frío y triunfar en estilo.

VINCE



STAND STUDIO



SALVATORE FERRAGAMO



MENCLER GENIUS



JOSEPH



BOTTEGA VENETA



GUCCI



www.mqeritime.com

MAISON MARGIELA



BALMAIN



LOUIS VUITTON



JUNYA WATANABE



CALOR & CUIDADO

¡SI SE LLEVAN!

Se acercan los eventos a los que queremos asistir más peinadas que la realeza, incluso si son eventos por zoom, por lo que nos dimos a la tarea de buscar las herramientas perfectas para proteger nuestro cabello del calor, cada una de ellas las calificamos con 5 de 5 estrellas.

GHD HELIOS WISH UPON A STAR

GHD una de las marcas más profesionales en cuidado de cabello, lanza su colección Deluxe con los mismos beneficios que su marca tradicional, un cuidado de cabello intensivo incluso en calor.

KÉRASTASE CIMENT THERMIQUE

Su tecnología Glaçage Thermique ayuda al instante a la fibra capilar, protegiendo el cabello hasta 180° C.

DYSON SUPERSONIC

Secado rápido. Sin calor extremo. Diseñada para varios tipos de cabello.

IGK CALL TIME SMOOTHING STYLING PRIMER

Fortalece y alisa el cabello durante el calor, suavizando la cutícula y dando mayor hidratación.

BUMBLE & BUMBLE BB GLOW THERMAL PROTECTION MIST

Protege, repara y estiliza mientras obtienes un cabello brillante y sano.

DRYBAR BUTTERCUP BLOW DRYER

Fija el peinado y estilízalo con la misma herramienta, Drybar es la clave del peinado perfecto por estilistas.

REVLON PRO COLLECTION SALON ONE-STEP

El cepillo moldeador es el producto más viral del 2020 pues además de secar también le da volumen a tu cabello.

PHILIPS THERMO PROTECT

La más vendida en amazon que promete secar rápido a menor temperatura, además de su cuidado iónico para resultados brillantes.

MONA

Joyería Mexicana



MONA es una marca mexicana de joyería y bisutería creada por Mónica Zavala. Los diseños son elaborados con chapa de oro de 24k, piedras naturales y cristales. La misión de MONA es que cualquier mujer que quiera darle ese toque final a su outfit encuentre en MONA una marca de accesorios de calidad, que la hagan sentir única.

Los accesorios los puedes adquirir en su tienda en línea o por redes sociales.



Instagram icon @monajoyeriamx

Facebook icon @monajoyeriamexicana

www.canastarosa.com/stores/mona/

WhatsApp icon 55 76 95 11 31

HILDA Márquez

Hilda Márquez viene de un linaje de pintoras mexicanas que gracias a su sensibilidad y alegría tocaron el corazón de muchas personas. Hilda ha pintado para Caesars Palace de Las Vegas, Yalitz Aparicio, Gerardo Quiroz, entre otros.



¿CUÁLES SON TUS PRIMEROS RECUERDOS DE TI EXPLORANDO LA PINTURA? Los primeros recuerdos que tengo son de mi mami la pintora Piedad B. de Márquez y mi tía la pintora Martha Barradas, las llamaban las hermanitas Barradas. Con ellas me adentre al mundo de la pintura y el arte. Fuí ayudando a mi mami con los encargos de obras, que en su mayoría eran lienzos de gran tamaño, ella y yo pintábamos por pasión desde que la luz del sol entraba al estudio hasta que las altas horas de la noche nos rendían. Vivimos entre óleos, lienzos, mesas, trapos, pinceles, colores, aguarrás, barnices, y con toda la ropa llena de color.

¿QUÉ ES LO MÁS GRATIFICANTE DE TU PROFESIÓN? Mi mami con su profesión nos sacó adelante a todos, he tenido la suerte de vivir y convivir en el centro de pintores, porque el estudio mi mami, traía a los mejores pintores para impartir seminarios a nuestras alumnas y yo aprendí de cada uno sus técnicas y secretos eso es un regalo de la vida para mí pues ahora pinto creando mis propias obras con diversas técnicas. La pintura se me ha dado como un regalo y a su vez hemos compartido con alumnas que ahora también dan clases y exponen.

¿ALGUIEN QUE ADMIRES O QUE SEA UN REFERENTE PARA TI Antes que a nadie a la pintora Piedad B. de Márquez una mexicana que logró destacar en el mundo de la pintura, pionera en la Federación de Pintores sobre porcelana y le cambió la vida a muchas mujeres y hombres grandes pintores ahora, ella siempre tan positiva que por eso mis pinturas hablan de abundancia y felicidad, por eso yo pinto vibrando en positivo porque creo en las energías y símbolos que ayudan a la prosperidad. También me

gusta como personas Frida Kahlo y Nahui Olin me identifico con ellas como todas las mujeres mexicanas y de todo el mundo, emprendedoras, luchonas, trabajadoras, etc.

¿CUÁL ES TU PROCESO DE TRABAJO? Cuando me llega una idea tengo que tener un lienzo en blanco para comenzarla en ese instante, mi proceso es acomodarme en un lugar con mis pinturas, colores, aguarrás, liquin, trapos, el caballete, música y un café pues se que voy a estar varias horas sentada pintando. Tengo varias obras en proceso, porque algunas técnicas requieren de tiempo en el secado entre capa y capa.

¿QUÉ TÉCNICAS UTILIZAS? En las diferentes técnicas en mis obras, cuido que los materiales estén avalados y calificados para durar por años, las obras de arte se pueden heredar por generaciones, las buenas obras casi no requieren mantenimiento a menos que se dañen o requieran una restauración. Un cuadro puede transformar un espacio para regresar la energía positiva, buena fortuna y abundancia. Los colores que disfruta la mente de cada quien, hacen que nuestro diario actuar sea efectivo.

¿HAY ALGÚN PROYECTO QUE SEA ESPECIALMENTE IMPORTANTE EN TU CARRERA? En mi mundo he combinado mis pinceles y colores en atraer lad energías positivas a la vida cotidiana por medio de mis cuadros, integrando diversas simbologías, palabras y colores que específicamente vibren para la abundancia positiva. Probablemente una casa requiere de un árbol, con un determinado símbolo, un color específico, oro o plata para atraer felicidad.

ANA CECILIA RANGEL

Alubia

Ana Cecilia Rangel, mejor conocida como Alubia busca sacar sonrisas a través de sus ilustraciones donde refleja su pasión por el dibujo, al adquirir una pieza de Alubia obtienes originalidad en todos los sentidos, desde la ilustración, hasta el empaque en una caja de pizza.



¿CUÁLES SON TUS PRIMEROS RECUERDOS DE TI EXPLORANDO LA ILUSTRACIÓN O EL DIBUJO? La verdad es que no tengo una fecha exacta, en mi casa en lugar de muñecas me regalaban colores o crayolas, siempre teníamos un lápiz en la mano y mi mamá nos fomentaba “la dibujada”.

¿QUÉ ES LO MÁS GRATIFICANTE DE TU PROFESIÓN? Como artista uno sabe perfectamente cuando las ilustraciones o cuadros realmente conectan con la gente o son simplemente un elemento decorativo. Cuando a mis dibujos o pinturas los cuelgan en un lugar especial de su casa o despacho se siente muy bien; Decía mi maestro Alfredo que cuando entregara un cuadro siempre me fijara en la cara de quien lo recibe, esa primera expresión dice muchas cosas.

ALGUIEN QUE ADMIRES O QUE SEA UN REFERENTE PARA TI Como artista visual podría decir que Alfredo Ravelo pero como ilustrador admiro mucho el trabajo y la carrera de Javier Mariscal, Puño o Alberto Montt. Debo decir también que con hoy en día ya puedes ver el trabajo de una infinidad de moneros, caricaturistas, ilustradores o artistas y todo esto va nutriendo mi trabajo.

¿CUÁL ES TU PROCESO DE TRABAJO? Un proceso como tal es difícil de señalar, en realidad con la tableta ya puedo dibujar en casi cualquier lugar y en cualquier momento, pero si debo mencionar el proceso ideal sería en mi estudio por que tengo todas las herramientas que pudiera utilizar muy a la mano, trato de ilustrar siempre con música, según lo que este trabajando es el ritmo o estilo que pongo. Comienzo con un poco de boceto muy burdo de lo que voy a hacer y poco a poco va tomando forma hasta llegar a la ilustración final. Encuentro en mi proceso una forma de expresar lo que siento en el momento.

¿QUÉ TÉCNICAS UTILIZAS? Para la ilustración y la pintura he ocupado muchas herramientas y creo que todas tienen su encanto. En la carrera de diseño te enseñan a utilizar el gouache, pastel, carboncillo, lápiz, etc. pero en realidad las que más me gusta utilizar o donde me siento mucho mas segura y suelta a la hora de trazar sería la acuarela, tinta china y por supuesto la tableta gráfica con lápiz digital.

¿HAY ALGÚN PROYECTO QUE SEA ESPECIALMENTE IMPORTANTE EN TU CARRERA? En el terremoto del 2017 pude poner mi granito de arena donando algunas ilustraciones que se imprimieron en playeras para recaudar fondos destinados a los damnificados. Saber que mis dibujos ayudaron de una u otra manera a alguna familia que está en tragedia es muy gratificante.

mindfulness.

PALABRA TRADUCIDA EN DIFERENTES IDIOMAS, TODAS A FALTA DE UNA PALABRA QUE DE CON EL SIGNIFICADO ORIGINAL, ASÍ, QUE COMO NUESTRO ESPECIAL, DALE EL SIGNIFICADO QUE TU QUIERAS Y QUE SEA BUENO PARA TI.

www.mujerintime.com

Recuerda esos días en que el insomnio, la emoción, incluso las preocupaciones no te dejan dormir y decides salir de la cama 5:30 am y sin darte cuenta comenzaste tu día: una taza de café, un buen desayuno, te bañaste e incluso te dio mucho más tiempo para arreglarte como toda una diosa, no sin antes haber hecho tus estiramientos y llegaste temprano a tu trabajo: ahí está el bienestar.

O la vez que decidiste empezar a cuidar tu piel, dedicarte unos minutos extras para apapacharte, ponerte una

mascarilla, tomar mucha más agua, no arrastrar pendientes: ahí está el bienestar.

Incluso la vez que por fin terminaste ese libro que tanto querías y ya comenzaste a devorar otro, ahí está el bienestar.

Este especial es para ti, que buscas la mejor versión de ti misma, en pequeños o grandes cambios que te ayudarán a sentirte una súper mujer y siempre querer ser mejor que alguien más, tu yo de ayer.

NO TE PIERDAS NUESTROS RETOS
POR @MUJERINTIME Y @CYNTHIA_LAREGIATV



www.mujerintime.com



www.mujerintime.com

APIVITA



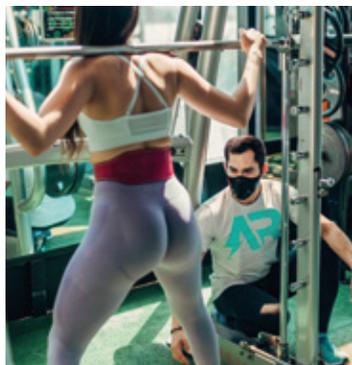
Nacida de las abejas en la naturaleza griega e impulsada por la ciencia

Todo comenzó en 1972 en la farmacia de Nikos & Nikki Koutsianas mediante la creación de productos naturales para amigos y familiares que combinaban productos apícolas y hierbas griegas y se basaban en la herencia del enfoque holístico de Hipócrates sobre la salud, la belleza y el bienestar.

Lo que diferencia a APIVITA desde 1979 es que es una empresa impulsada por la filosofía y el valor que ha mantenido su autenticidad e integridad a través del tiempo. Los visionarios fundadores han creado un negocio ético y sostenible que se mantiene fiel a su filosofía y valores.

Nuestro nombre APIVITA proviene de las palabras latinas APIS y VITA que significan la vida de la abeja, somos la primera y única empresa certificada por B Corp en Grecia y una de las pocas empresas de cosméticos a nivel mundial. Creemos que las marcas son una gran fuerza para el bien de la sociedad y el medio ambiente.





www.mujevintime.com

Alex Ramirez es un entrenador personal especializado en el desarrollo y estética de la figura femenina. Ha participado en varios cursos y certificaciones sobre entrenamiento personal, así como seminarios de actualización enfocados en el medio fitness, de tal forma tener la capacidad para ofrecer los mejores servicios y recomendaciones acorde a lo que necesites.

Él ha creado una plataforma en línea donde uno puede adquirir diferentes paquetes y estilos de entrenamientos, ya sea rutinas en casa, tonificaciones en áreas específicas como glúteos, hasta planes personalizados.

Puedes acercarte a él o conocerlo en su instagram (@alexramirez247) ya que realiza publicaciones de videos de movimientos y ejercicios con las ejecuciones adecuadas para ti.

@alexramirez247
@alexramirezshop
www.alexramireztrainer.com
/alexramirez247
Tijuana, Baja California



www.mujerintime.com

therapy.

therapy. es una marca mexicana de playeras personalizadas con frases e imágenes inspiradas en el deporte y la vida diaria. Creamos diseños para hombres, mujeres y niños.

Nuestro propósito es crear una comunidad de personas que buscan inspirarse, que sepan sus límites y los superen, motivarlos a competir con uno mismo y crearse el hábito de ser mejores que ayer.

Nuestras playeras son amigables con el medio ambiente, somos tienda online ya que no manejamos stock y se maneja bajo pedido. Se hacen con la técnica DTG (impresión digital textil) usando tinta ecológica e hipoalergénica y están hechas de 100% algodón peinado.



LA TECNOLOGÍA A TU FAVOR

GADGETS QUE TE DARÁN PAZ Y BIENESTAR

El ritmo de nuestra vida, las obligaciones, la falta de tiempo, el trabajo e incluso la abrumadora tecnología nos pasan factura a la hora de encontrar nuestro bienestar, sin embargo hicimos una lista basada precisamente en uno de los enemigos del bienestar y encontramos los mejores aliados tecnológicos para darle un respiro a nuestros días.



www.muje.rintime.com

1) MUSE El mejor invento para las amantes de la meditación, imagina medir tu actividad cerebral mientras meditas. MUSE te ayuda a registrar el tiempo que pasas concentrado o no durante tu meditación. Registra 5 tipos de ondas cerebrales desde el sueño hasta los pensamientos intensos, de manera que podrás monitorizar tu progreso y analizar tus niveles de concentración.

2) SPIRE STONE Spire Stone es el sensor de respiración que necesitas para medir tus respiraciones durante todo el día, ayudándote a controlarlas y manejar el estrés, si tu respiración se vuelve más tensa o errática, una notificación te dirá que es tiempo de calmarte, además de

contar con meditaciones guiadas.

3) BELLABEAT LEAF

Esta chakra en forma de hoja te ayuda a crear el equilibrio perfecto entre cuerpo y mente, rastreando tu actividad de sueño y salud, recogiendo datos a través de tu día, dándote cifras de periodos de estrés, ciclo menstrual, sueño y salud reproductiva.

4) SATISFYER PRO El juguete sexual femenino más exitoso. Estamos en una liberación sexual femenina y esto debe celebrarse con el lanzamiento que ha cambiado la vida de mujeres. Un producto que será recordado pues millones de mujeres lo han probado y recomendado.

5) SLEEP & WAKE-UP Esta maravilla de Philips nos ayudará a dormir mejor así como despertar de una manera agradable y natural, pues esta lámpara simula la salida y la puesta de sol con diferentes tonalidades y temperaturas de luz y color, además de tener ejercicios de respiración para antes de dormir.

6) DIFUSORES STADLER FORM

El mejor aliado para el olfato, los difusores son la mejor herramienta para mantener un estado de relajación o energético, dependiendo de la esencia que desees. Basta con un poco de agua y unas gotas de estas esencias para transformar todo un espacio.



ESPECIAL

T  P

DOCTORES

VOL. 2

www.mujerintime.com



Gracias al éxito obtenido con el especial Top Doctores de nuestra edición pasada, vuelve con Vol. 2.

La salud lo es todo. Día a día existen hombres y mujeres que apuestan por la vida, trabajan 24/7 y buscan que su desempeño como profesionistas mejore la calidad de vida de muchas personas.

Ellos son unos héroes sin capa que aportan sus conocimientos y esfuerzo diario para que cada uno de nosotros tenga salud y bienestar siempre.



Ivonne Alejandra Corona Ramírez

Cédula Profesional 10493964

Ginecología y Obstetricia

- 👜 Egresada de la Universidad Guadalajara Lamar como Médico Cirujano y Partero.
- 👜 Especialidad en Ginecología y Obstetricia en Benemérito Antiquo Hospital Civil de Guadalajara Fray Antonio Alcalde.
- 👜 Consulta ginecológica de primera vez, control prenatal, enfermedades ginecológicas.
- 👜 Exploración mamaria, menopausia y climaterio, parto y cesárea. Tamizaje para cáncer ginecológico: cáncer cervicouterino, cáncer de mama, cáncer de ovario, cáncer de endometrio y cáncer de vulva y vagina.
- 👜 Miembro del Colegio de Médicos Gineco-Obstetras de Jalisco, A.C.
- 👜 Colaboración como Médico Adscrito en Hospital de la Mujer Guadalajara U.E.A.O.N



Ivonne Alejandra Corona
Activo ahora

¿En dónde está su consultorio?

Calle Mojonera 1668, Colonia 8 de Julio, Guadalajara, Jalisco. C.P. 44910

¿Cuál es su teléfono y su correo?

Teléfono: 3335639215
Urgencias: 33 13 88 66 79
dra.ivonnecora@gmail.com

¿Tiene redes sociales ?

Facebook: Dra. Ivonne Corona Ramírez
Instagram: @dra.ivonnecora

Escribir un mensaje...



Diego Alonso Barba Gutiérrez

Cédula Profesional 11566819

Artroscopia y Lesiones Deportivas



Diego Alonso Barba Gutiérrez
Activo ahora

¿En dónde está su consultorio?

Calle José Bonifacio Andrada 3003,
Prados Providencia, Guadalajara.

¿Cuáles son sus teléfonos
de atención?

Teléfono y Whatsapp: 33 3027 7181

Urgencias: 3313330747

¿Tiene redes sociales?

Instagram: @sportmeticaltips
Facebook: Dr Diego Barba Gutierrez

Escribir un mensaje...

- 👜 Médico Cirujano por la Universidad de Guadalajara.
- 👜 Traumatología y Ortopedia en Hospital Civil de Guadalajara.
- 👜 Artroscopia en Hospital Civil de Guadalajara.
- 👜 Medicina deportiva - FIFA.
- 👜 Máster en Patología Avanzada de Rodilla en Clínica CEMTRO (España).
- 👜 Fellowship en cirugía Navegada por Robótica en Cornerstone (Estados Unidos).
- 👜 Certificado por el Consejo Mexicano de Ortopedia y Trauma CMOT.
- 👜 Miembro de la AAOS (American Academy of Orthopaedic Surgery).
- 👜 Miembro de la AANA (Arthroscopy Association of North America).
- 👜 Fundador Dynamed Guadalajara.
- 👜 Miembro de la Federación Mexicana de Colegios de Ortopedia y Traumatología (FEMECOT).



Daniel Valencia Torres

Cédula Profesional 11606026

Medicina Funcional

-  Graduado como Médico General y Homeopatía por la Universidad del Valle de Atemajac (Mención honorífica).
-  Maestría en Consejería Psicológica y Acompañamiento integral por parte de la Universidad Marista de Guadalajara.
-  Especialidad en Medicina Homeopática por Homeopatía de Guadalajara.
-  Posgrado Internacional Applying Functional Medicine in Clinical Practice por parte de Institute for Functional Medicine, IFM (EU).
-  Director académico de Lifestyle Biohealth América por 2 años en el desarrollo de programas educativos en línea, congresos internacionales y talleres en temas de Medicina Funcional y Hormonas Bioidénticas.
-  CEO de Servicios y Nutrientes Funcionales, con el desarrollo de nutracéuticos de calidad premium en México y América, además de cursos de actualización médica en temas de medicina funcional, ortomolecular, regenerativa y antiinflamatoria.
-  Desarrollo de terapias regenerativas y endovenosas, innovando en la creación y cultivo de células madre mesenquimales, PRP y sueroterapia para la optimización de la salud.
-  Conferencista nacional e internacional en medicina regenerativa, funcional, ortomolecular, dietoterapia, ejercicio y hormonas bioidénticas.



Daniel Valencia Torres
Activo ahora

¿En dónde está su consultorio?

Av. Naciones Unidas #5553 A, Col. Vallarta
Universidad, C.P. 45110, Zapopan, Jal, Méx.

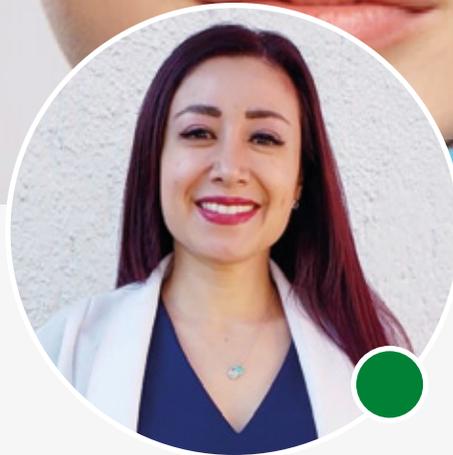
¿Cuál es su teléfono
y su correo?

Célular: 3338 14 8779 y 3330628320
dr.dvalencia@gmail.com
asistentedr.valencia@gmail.com

¿Tiene redes sociales?

Instagram: @dr.dvalencia
Facebook: /drdanielvalenciotorres

Escribir un mensaje...



Berenice Téxon Escárcega

Cédula Especialidad 11651347

Cirugía Plástica y Estética



Berenice Téxon Escárcega
Activo ahora

¿En dónde esta su consultorio?

Calle de la Nebulosa 2956, Jardines del Bosque, 44520 Guadalajara, Jal.

¿Cuál es su teléfonos de atención?

Teléfono: 33 2537 0638

¿Tiene correo y redes sociales?

dratexoncirujanoplastico@gmail.com
Facebook: DraTexonCirujanoPlastico
Instagram: @dra.texon_cirujano_plastico

Escribir un mensaje...

- 👜 Certificada ante el Consejo Mexicano de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva con número de registro 2156.
- 👜 Facultad de Medicina : Universidad Autónoma de Guadalajara UAG.
- 👜 Especialidad y subespecialidad: Universidad de Monterrey UDEM.
- 👜 Egresada de la Unidad Medica de Alta Especialidad #25 Monterrey Nuevo León de Cirugía General.
- 👜 Egresada de la Unidad Medica de Alta Especialidad #21 Monterrey Nuevo León de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva.
- 👜 Fellowship en Clinica Planas Barcelona ,España.



Belen Areli Correa Camacho

Cédula Profesional 9412288

Ginecología y Obstetricia

- 👜 Médico Cirujano y Partero, Universidad de Guadalajara.
- 👜 Especialista en Ginecología y Obstetricia, Universidad de Guadalajara, OPD Hospital Civil Nuevo Juan I Menchaca.
- 👜 Certificada por el Colegio Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- 👜 Médico en entrenamiento, Instituto de las Americas, Universidad de La Jolla San Diego California.
- 👜 Investigación: Porcentaje de neoplasia maligna en pacientes con clasificación BIRADS 4a, 4b, 4c y 5 durante el periodo comprendido entre el 01 de junio de 2015 al 31 de mayo de 2017 en el OPD Hospital Civil de Guadalajara, Dr. Juan I MENCHACA.
- 👜 Creadora del espacio informativo Dac Fem Health, cuya misión esta encaminada en brindar de la manera más eficaz la información para lograr un estilo de vida saludable de forma general y enfocado en las principales patologías ginecológicas y Obstétricas, brindando también los mejores tips de salud en esta área.
- 👜 Miembro del corporativo Provida Salud Integral.



Belen Areli Correa Camacho
Activo ahora

¿En dónde esta su consultorio?

Av. Guadalupe #284 Col. Chapalita,
Guadalajara, Jal.

¿Cuál es su teléfono y su correo?

Teléfono: 909 750 17 75 USA
33 31 36 86 23 México
drarelicorrea1@gmail.com

¿Tiene redes sociales ?

Doctoralia: Areli Correa
Facebook: DraAreliCorrea
Instagram: @dra.areli_correa_c
Youtube: Dra. Areli Correa Camacho
Twitter: @DrAreliCorrea1

Consulta Online en toda la república, se envían a clínicas oficiales a Mazatlán, Guadalajara y Tijuana

Escribir un mensaje...



Carlos Arias

Cédula Profesional 10757036 / 8369016

Oftalmología



Carlos Arias
Activo ahora

¿En dónde esta su consultorio?

Av. San Francisco 3376 Jardines Los Arcos. Guadalajara, Jalisco.

¿Cuáles son sus teléfonos de atención?

Whatsapp: 33 3402 2034

¿Tiene redes sociales y página web?

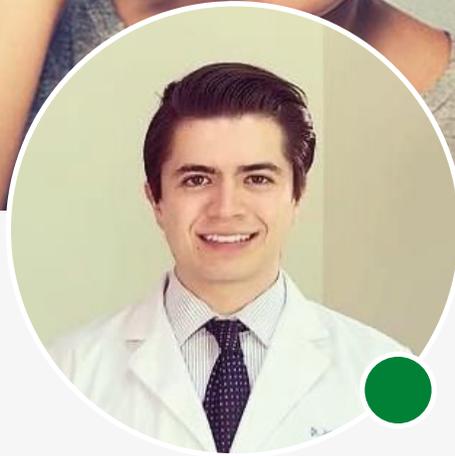
Instagram: @carlosariasoftalmologo
Facebook: CarlosAriasOftalmologo
www.oftalmologiagd.com

¿Cuál es su correo?

contacto@oftalmologiagd.com

Escribir un mensaje...

- 👜 Medico cirujano y partero por la Universidad de Guadalajara. Graduado por desempeño sobresaliente.
- 👜 Especialidad de oftalmología: Universidad Autónoma de Sinaloa.
- 👜 Alta especialidad en segmento anterior: Hospital Civil Fray Antonio Alcalde.
- 👜 Adiestramiento en Cataratas Hospital de Moorfields, Londres.
- 👜 Adiestramiento en oftalmología general, Hospital de Trujillo, Perú.
- 👜 Cirugía de cataratas.
- 👜 Consulta Oftalmológica.
- 👜 Cirugía Laser.
- 👜 Cirugía de pterigión.
- 👜 Cirugía de chalazion.
- 👜 Capsulotomias Yag.
- 👜 Antiangiogénico intraocular.



Jorge Rendón Félix

Cédula Profesional 10390179

Oftalmología

- 👜 Especialidad en Oftalmología por el Instituto De La Visión S.C.
- 👜 Maestría en Oftalmología Clínica en la CEU Universidad Cardenal Herrera, Valencia, España.
- 👜 Alta Especialidad en Cirugía Refractiva y de Cristalino en I.T.E.S.M.
- 👜 Miembro de la Pan-American Association of Ophthalmology (PAAO).
- 👜 Premio Nacional al Mejor Expositor. Palacio de la Escuela de Medicina de la UNAM.
- 👜 Tercer lugar nacional en el "Ier. Encuentro Digital de Glaucoma".
- 👜 Artículos científicos publicados e indexados en PubMed.
- 👜 Experto en cirugía para dejar de usar lentes mediante nuevas tecnologías de láser y lente intraocular.



Jorge Rendón Félix
Activo ahora

¿En dónde esta su consultorio?

Blvd. Puerta de Hierro 5150, Torre A 2º
Piso, Corporativo Zapopan. C.P. 45116
Zapopan Jal.

¿Cuál es su teléfono y su correo?

Teléfono: 33 3848 4040
Celular: 33 1600 0461
dr.jorgerendon@gmail.com

¿Tiene redes sociales ?

Facebook: Dr. Jorge Rendón
Doctoralia: Dr. Jorge Rendón
Instagram: @dr.jorgerendon
www.drjorgerendon.com

Escribir un mensaje...



Claudia Lizbeth Gómez Elias

Cédula Profesional 7913922

Pediatría y Neurología Pediátrica



Claudia Lizbeth Gómez Elias
Activo ahora

¿En dónde está su consultorio?

Calle José Enrique Rodó #2903,
Colonia Prados Providencia, CP 44670.
Guadalajara, Jalisco

¿Cuál es su teléfono de atención?

Teléfono: 3324959565

¿Tiene correo y redes sociales?

gecli.723@gmail.com
Facebook: @DraClaudiaGomezPediatra
www.neuroclau.com

Escribir un mensaje...

- 👜 Licenciatura en Médico Cirujano y Partero. Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.
- 👜 Especialidad en Pediatría Médica. Centro Médico Nacional de Occidente UMAE Hospital de Pediatría, Instituto Mexicano del Seguro Social. Universidad de Guadalajara.
- 👜 Subespecialidad en Neurología pediátrica. Hospital Central "Dr. Ignacio Morones Prieto", Universidad Autónoma de San Luis Potosí, Secretaría de Salud, S.L.P.
- 👜 Neurobiología del Trastorno de Espectro Autista modalidad en línea por el Centro de estudios en Neurociencias y Psicología del estado de Chiapas S.C.
- 👜 Diagnóstico y Terapia de niños con Autismo y Síndrome de Asperger por el Instituto Europeo de Integración Sensorial.
- 👜 Bases teóricas y técnicas práctica de la estimulación temprana por el Centro de Estudios en Neurociencias y Psicología del estado de Chiapas S.C.
- 👜 Diplomado en "Cuidados Paliativos Pediátricos" por la Universidad de Guadalajara.

Plancito

RICO

LIBROS, COMIDA, ONLINE SHOPPING O NETFLIX,
SEA CUAL SEA TU PLAN TE TENEMOS UNA
PEQUEÑA GUÍA CON NUESTROS FAVORITOS.

www.mujerintime.com



Sud777

Si lo que quieres es activar todos tus sentidos, la experiencia Sud777 es para ti con su menú degustación de 10 tiempos que cambian cada semana bajo el talento del chef Edgar Núñez, del jefe de cocina Antonio Trujano, en la repostería Edgar Allan y todo el equipo que harán de esta experiencia algo inigualable. Sud777 es catalogado uno de los mejores restaurantes del mundo.





Más allá de la Luna (Over the Moon)

Una película llena de aventura que te tendrá obsesionada como a nosotras. Netflix estrena junto a Sony Pictures, Imageworks y Pearl Studio "Más allá de la Luna", la historia de Fei Fei que se enfrenta al duelo de perder a su madre y en la ayuda de Chang'e, la diosa china de la luna, adentrándose en una aventura por el espacio.

Ikea en México

Ya que somos adictas a las compras en línea, llega Ikea México con su tienda online en nuestro país. Todo un paraíso para los amantes de la decoración a precios realmente increíbles, encontrando productos desde \$50. La tienda online es sin duda un GRAN adelanto de lo que se viene con su tienda física para el 2021.



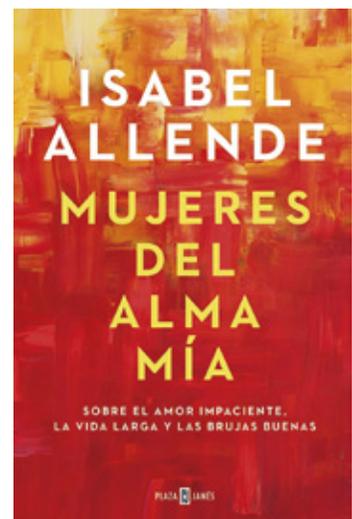
www.mujerintime.com

Mujeres del alma mía de Isabel Allende

Isabel Allende nos muestra su visión desde el feminismo y expone cómo vivir una vida adulta con intensidad. Un tributo a las mujeres en su vida, mujeres que inspiran, mujeres del alma. Además es una reflexión a movimientos sociales así como la situación global que vivimos.

Lecciones del liderazgo creativo de Robert Iger

Robert Iger, CEO de Disney comparte en este libro las ideas y valores para liderar Walt Disney Company, una de las empresas mas inspiradoras y mágicas de todos los tiempos. Nos muestra como tomar a la competencia y la tecnología a nuestro favor bajo 3 ideas, la importancia de la calidad, la integración de la tecnología y la visión global.



**“Always
remember to
fall asleep
with a dream
and wake up
with a
purpose.”**

www.mujerintime.com



Anine Bing



QUERÉTARO COINCIDE EN INNOVAR



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE
QUERÉTARO



#CONSUMELOCAL

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

GÜD®



La empresa Grupo Cuadritos nació como un pequeño negocio familiar en 1961 en Celaya, Guanajuato enfocado en la elaboración de lácteos. El nombre "Cuadritos" surgió debido a la producción de un queso fresco que se le dejaba una marca cuadrículado y los clientes pedían su "queso de cuadritos". Aunque Cuadritos es una marca principalmente de lácteos, en el 2010 comenzó a aumentar la demanda de bebidas vegetales alternativas - libres de lácteos, fue ahí cuando surgió la marca GÜD. GÜD ofrece productos de calidad, con certificación orgánica, dirigido a aquellos que son intolerantes a la lactosa, alérgicos a la leche, llevan una alimentación vegana o simplemente quieren llevar un estilo de vida saludable.

Las propiedades nutricionales de las bebidas vege-

tales varían mucho, ya que dependen de la fuente de la materia prima, ya sea semilla, nuez, grano o leguminosa. La bebida vegetal más similar a la leche de vaca en cuanto a su perfil nutricional es la bebida de soya, debido a su contenido protéico. Por otro lado, el coco, la almendra y la nuez de macadamia son fuentes principalmente de grasas saludables. En cambio, la avena, la quinoa y el arroz son granos por lo que más van a aportar son hidratos de carbono y en menor cantidad proteína.

Se puede ver que no hay una bebida vegetal apta para todos, sino cada una de ellas ofrece distintas propiedades y beneficios a la salud. Por esta razón GÜD busca ofrecer una variedad de bebidas para complacer todos los gustos y necesidades de cada persona.

