

# mujer

IN TIME

LA VERSIÓN  
MÁS ECO

GREEN  
CLEAN

Productos  
veganos  
para tu carita

BIENVENIDA  
A UNA VIDA  
MINIMALISTA

PINTA DE  
VERDE  
TUS ESPACIOS

Scarlet Gruber

*Una auténtica storyteller*

# BIZZARRO

*momentos inolvidables*

# RAÍCES DE ORO

El legado de papá

Escanea este  
código 



y encuentra el regalo  
perfecto para Papá



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

 Joyerías Bizzarro Oficial |  @JoyeriaBizzarro |  @JoyeriaBizzarro |  Joyerías BIZZARRO

# LUNCH BOX

## BICOLOR



WWW.JMURINTIME.COM

### CIHUAH

Hecha a mano con cactus de lujo y cuero vegano, cada pieza lleva 7 horas de trabajo artesanal. Inspirado en el Lunch Box de nuestra infancia, Cihuah nos llena de recuerdos y estilo.

# CONTENIDO

- 8 BIENVENIDA A UNA VIDA MINIMALISTA
- 10 CRECIMIENTO PERSONAL
- 12 RESPETANDO AL PLANETA
- 14 ESCALADA EN MÉXICO
- 16 VINO TINTO: UNA COPITA AL DÍA



- 18 LA PROTEÍNA VS LOS VEGETARIANOS
- 20 BIRD DOG EL EJERCICIO PARA TODO
- 22 ARROZ CON COLIFLOR
- 24 SCARLET GRUBER

- 34 WARM & BRIGHT
- 44 VERDE QUE TE QUIERO VERDE
- 48 PRODUCTOS VEGANOS PARA TU PIEL
- 52 PINTA TUS ESPACIOS DE VERDE
- 58 DOCUMENTALES PARA SALVAR EL PLANETA

#NOTEPIERDASDENADA



@mujerintime

EN PORTADA:



*¿Quieres escribir como colaborador?*

[redes@dcmedia.com.mx](mailto:redes@dcmedia.com.mx)

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



[contacto@dcmedia.com.mx](mailto:contacto@dcmedia.com.mx)

# amor y paz

WWW.MUJERINTIME.COM



Estoy en una temporada medio melancólica con un tema, ahora que nos estamos medio reactivando del bicho que nos dejó en estado de shock a todos, veo a mucha gente que está despertando su trauma post-covid, no sé qué opinen, por ejemplo veo a mucha gente deprimida, desencajada o como en modo avión, cómo sin rumbo. Solo quiero hacer esta reflexión porque es bien importante trabajar en la paciencia, ya sé que para muchos ese término es difícil, incluso me confieso que a mi también porque la verdad por todo este tiempo tuvimos que echar mano de la sagrada paciencia, hoy quizás les resulte cursi o ridícula pero por favor vamos a practicar el Amor y La Paz, no esperes que un país tome el primer paso si lo hacemos desde lo individual, el efecto es mucho más expansivo aunque no lo crean.

Busquemos dejar semillas por donde pisamos, uno nunca sabe cuándo van a florecer. Es cuestión de fe!!

Si ves un poco de luz en el camino, sigue la luz y date tiempo para activar tus sentidos, corre a prisa, da pasos seguros y firmes, no quieras alcanzar a nadie más, ya sabes lo que es vivir en la nada, en el miedo, no te paralices, agradece y anda en compañía porque las cosas salen mejor....

Les dejo un fuerte abrazo con mucho cariño y recuerda estoy a tus ordenes en @cynthialaregia\_tv

[www.homestorage.mx](http://www.homestorage.mx)

 442 880 9512

**LA MEJOR  
SEGURIDAD  
PARA TUS  
PERTENENCIAS  
ESTÁ EN  
#HOMESTORAGE**



Anillo Vial Fray Junipero Serra 20,145  
Colonia El Salitre C.P. 76127 Querétaro, Qro.

**BIENVENIDA A UNA  
VIDA  
MINIMALISTA  
SIN PREOCUPACIONES Y LIBRE**

WWW.MUJERINTIME.COM

Al escuchar la frase "una vida minimalista" puedes pensar que es renunciar a todo, pensamientos, cosas materiales y vivir con muy pocas cosas hasta convertirse en un ser ermitaño, sin embargo esto es mentira. Vivir minimalista, no es más que vivir con lo que necesitas, con lo que realmente te importa y necesitas.

Para entenderlo mejor, es limitar el número de cosas que tienes, por ejemplo las cosas que acumulamos que nos ocupan espacio, nos quitan tiempo y nos impiden ser libres. Puede sonar algo trillado, pero pondremos un ejemplo... imagina que puedes comprar un coche de lujo porque esto te dará cierto status, ahora imagina que lo paseas por la ciudad y la gente comienza a mirarlo y empiezas a tener miedo de que alguien lo quiera robar. Quieres estacionarlo pero no puedes porque no sabes si alguien lo rayara. El mantenimiento es muy caro, mucho más de lo que puedes pagar. Te da angustia y miedo, a pesar de tener el lujo que querías.

Es normal que nunca hayas pensado en qué cosas te dan más angustia que placer. Hay una frase que puede resumir el ejemplo: ser esclavo de tus objetos.

La próxima vez pregúntate ¿lo necesito? si sientes y sabes que no, probablemente sea tiempo de deshacerte de él. Por ejemplo cuando nos mudamos de ciudad o de casa, comenzamos a meter nuestras pertenencias en cajas e inevitablemente, algunas de nuestras cosas se van a una caja de "regalar" porque es un buen momento para considerar si nos sirve o no, y meditamos si ese objeto es

lo suficientemente valioso como para llevarlo nuevamente con nosotros.

## TIPS

### ELIMINA LO QUE NO TE HACE FALTA

Ve tus pertenencias, como por ejemplo la ropa y piensa ¿la necesito? ¿la uso? ¿hace cuánto que no me lo pongo? Si la respuesta es no, lo ideal sería donarlo, venderlo o tirarlo (si está en un mal estado). Da pasos pequeños, comienza en tu closet, en tu alacena y ve dando pasos más grandes de a poco.

### COMPRA CALIDAD

No es ninguna noticia que vivimos en los tiempos de las cosas desechables, podemos comprar por ejemplo, una mesa a un precio económico, que se rompe a los 6 meses, y reemplazamos por una de la misma calidad. Comprar algo de calidad evitará estas compras constantes, y podemos adquirir objetos que nos duren hasta otras generaciones.

### DIGITALIZA

Hay personas que guardan documentos como recibos, o papeles que pueden estar dentro de una memoria USB y no ocupando espacio en la mesa. También digitalizar el hogar, si tienes varios aparatos electrónicos, pero existe uno que hace todo lo que hacen juntos, puedes considerar cambiarlo.

### MINIMIZA LA INFORMACIÓN

Es cierto que la información es poder, sin embargo muchas veces está satura

nuestra cabeza y nos impide vivir una vida libre. En Mujer In Time no creemos en hacernos ciegos ante las malas noticias, sin embargo una cosa es estar informada y otra obsesionarnos. Por ejemplo, cuando en asociaciones de animales nos muestran videos de agresión animal, nos indigna y sabemos que debemos hacer algo, pero cuando se convierte en una adicción al morbo, nuestra mente registra eso como un sentimiento negativo. Igualmente lo que consumimos en las redes sociales y el tiempo que lo hacemos nos impide llevar una vida más minimalista.

### SELECCIONA

Selecciona tus prioridades, tu tiempo, tus objetivos y claro las personas que te rodean, no te estamos diciendo que dejes de hablarles, pero sí que sepas diferenciar entre una amistad y un "cuate", aquellos considerados amistades podrán tener peso en tus pensamientos, pero lo que hagan las demas personas no.

### APRENDE A DECIR NO

Una de las cosas más importantes y difíciles, saber decir no es una forma de auto respeto que te ayudará a hacer las cosas porque quieres y no porque crees que debes.

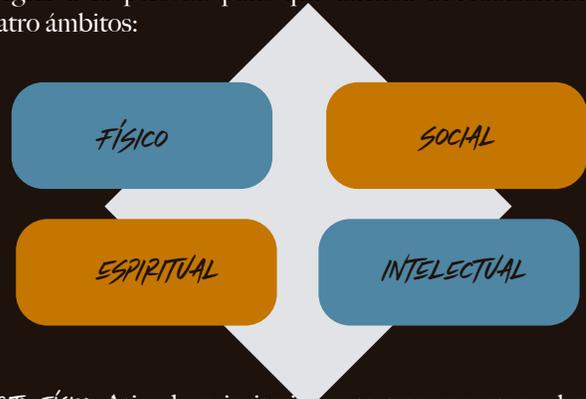
### REDUCE TUS DEUDAS

Muy importante, poder gestionar nuestros pagos para evitar el estrés que da saber que tenemos algo pendiente. ¿imagina liquidar esa tarjeta? Reduciría las preocupaciones constantes, crea un plan para reducir tus deudas, no para aumentarlas.

# CRECIMIENTO

Ya estamos llegando a la mitad del 2021, un año que nuevamente ha sido distinto a los anteriores: aspectos sanitarios, económicos, políticos, sociales, de seguridad; están en la agenda diaria de los noticieros y en las conversaciones habituales, por lo cual el planteamiento ahora es cuál es la mejor manera de actuar, frente a este escenario incierto.

Considero que un aspecto prioritario es observarse a uno mismo con un enfoque holístico, es decir, contemplando de manera integral a la persona para que atienda adecuadamente estos cuatro ámbitos:



**ÁMBITO FÍSICO.** Atiende prioritariamente tres aspectos: el ejercicio físico, la alimentación cotidiana y el descanso – que no siempre es sinónimo de horas de sueño - diario.

**ÁMBITO SOCIAL.** Se enfoca en las relaciones interpersonales y la construcción de la afectividad, abarcando aspectos de inteligencia emocional que siempre es importante considerar: empatía, actitud de servicio, comunicación asertiva, entre otros.

**ÁMBITO INTELECTUAL.** Considera el progreso en las competencias individuales para perfeccionar las cualidades en tres dimensiones: conocimientos, habilidades y actitudes. Dos estrategias sugeridas son la lectura y el estudio.

**ÁMBITO ESPIRITUAL.** Si bien hay personas que encuentran respuesta a sus inquietudes en la práctica de alguna creencia religiosa no es indispensable que así sea. El silencio, la meditación, el mindfulness, cierta clase de música instrumental, son cuatro estrategias recomendadas para fortalecer este ámbito.

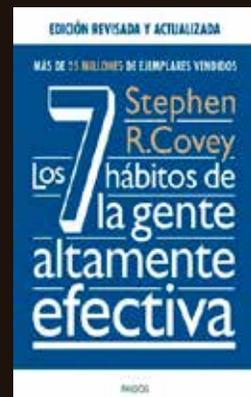
Sin duda, enfrentar desafíos que nos permitan desarrollar capacidades que, posiblemente si las circunstancias fueran más benévolas estarían dormidos, es un buen aliciente para continuar creciendo en este trayecto llamado vida.

FRASE

**“SI BUSCAS RESULTADOS DISTINTOS, NO HAGAS SIEMPRE LO MISMO”.**

Albert Einstein

LIBRO



Rodrigo López González  
@rodrigoglez



# Jálíx®

f jalixcosmetica

@jalix\_cosmetica

www.jalixcosmetica.com

Río de los Sabinos #50 Colonia

Loma Bonita, La Barca Jalisco

3931090735



LIFESTYLE IN TIME Escuela para padres  
Photo by Melissa Askew on Unsplash

# RESPETANDO AL PLANETA

niños  
EN PRO  
DE LA  
ecología

WWW.MUJERINTIME.COM

**Cuando uno es niño, siente mucho más empatía por los seres vivos, cuéntale a un pequeño como es que llega la comida a su plato y verás su reacción, poco a poco, con el pasar de los años hay dos caminos, volvernos mucho más eco-friendly o al contrario, que cada vez nos importe menos, y no es en realidad que no le demos importancia, es que pasamos de largo en cuanto a la ecología.**

Recordemos que la ecología es la ciencia que estudia a los seres vivos así como la interacción con el ambiente en que estos habitan.

Educar niños ecológicos les ayuda a generar conciencia sobre su espacio en el planeta así como su impacto, y existen muchas actividades, que además de ser en beneficio al lugar que habitamos, genera convivencia familiar y actividades de valor para tu pequeño.

Plantar árboles y flores siempre será una actividad agradable, en el caso de las flores y las plantas en el hogar, les enseña el valor del cuidado, pues es un ser vivo del que ahora es responsable tu pequeño, además de dar mucha satisfacción al crecer la plantita. Si decides hacer la actividad desde cero, es decir, germinar la semilla, te recomendamos reciclar botellas de plástico para que funcione como maceta.

**Cualquier actividad en que se utilicen materiales reciclados los lleva un escalón arriba en ecología.**

Hoy en día somos bombardeados de noticias alarmantes en problemas ambientales, aunque las cifras son correctas y la situación es triste, nosotros como padres debemos transmitir

esta información a nuestros pequeños, es importante que ellos entiendan la relación entre las personas y la naturaleza, para que puedan entender la causa de estos problemas.

**No olvides enseñarles la regla de las 3 R's que se basa en reducir, reciclar y reutilizar.**

Es decir REDUCIR la cantidad de basura que generamos, el agua que gastamos y la luz que utilizamos. RECICLAR todo aquello que sea reciclable (aunque no lo parezca casi todo lo es). REUTILIZAR desde las camisetas para hacer marionetas, hasta una caja bien lavada de cartón como maceta.

Además, cuando visites el parque de tu colonia, enseña como se utilizan los contenedores de reciclaje, el azul para papel y cartón, el verde para vidrio, el amarillo para botellas y latas y el gris para residuos orgánicos.

Lo más importante es poner el ejemplo, si tienes auto, lleva siempre en tu cajuela bolsas multiusos de tela, algunos recipientes de plástico, por ejemplo, si tienen la costumbre de ir por un helado, lleva tu los recipientes para no generar basura. El ejemplo es la mejor forma de aprendizaje que tendrá tu pequeño.



# ESCALADA EN MÉXICO

## Los mejores lugares para practicar climbing

México es un país rico en rocas y monolitos, además de estar rodeado de rocas vírgenes que esperan ser escaladas. En los últimos años se ha incrementado el número de zonas escaladas así como de personas que se adentran en este deporte. En México tenemos la roca caliza y la roca de origen volcánico.

## Huasteca de Monterrey

Es un cañón ubicado en Monterrey que cuenta con hasta 500 metros de altura y 24 rutas de escalada.

## Peña de Bernal

Uno de los monolitos más grandes y bonitos de nuestro país, además de estar dentro de un Pueblo Mágico. La mayor parte de este monolito está explorado, aunque otra gran parte permanece como un misterio.

## Chonta

Se encuentra dentro del Parque Nacional Grutas de Cacahuamilpa. Es una cueva adornada de enormes estalactitas que se han ido creando durante millones de años por la precipitación de minerales de carbono. Dentro de Chonta podrás encontrar 50 rutas para escalar. El tipo de roca es caliza.

## Parque Nacional El Chico

Uno de los más famosos para practicar escalada en los años 70 's. Su tierra espolvoreada con monolitos da miles de alternativas para los amantes de la escalada, además en este parque puedes practicar el senderismo y bici de montaña.

## Aculco

Dentro de la Cañada de la Concepción en Aculco, es una gran opción para quienes disfrutan escalar como para los observadores, pues su paisaje es hermoso. Sus escalones están trepados en prismas basálticos de más de 30 metros y hay 140 rutas disponibles.

## Los Dinamos

En Dinamos encontraremos 4 espacios para diferentes experiencias de escalada, desde sus áreas verdes a sus paredes que son ideales para aprender técnicas básicas.

## Potrero Chico

En Hidalgo, Nuevo León, se encuentra esta pared con todos los niveles de dificultad, es uno de los sitios favoritos de los profesionales por su nivel de complejidad pues sus paredes cuentan con inclinaciones de hasta 115 grados, de roca caliza de hasta 700 mts de altura y 500 rutas para escalar.



# ¡Una copita diaria no hace daño!

## VINO TINTO

Tal vez hayas escuchado que tomar una copa de vino tinto al día tiene muchos beneficios, y las razones sobran para que abrieras esa botella y lo disfrutaras, ¡bravo por ti! pero queremos profundizar un poco más, cuales son realmente los beneficios además de cuidar tu corazón, aquí te decimos cuales.

### PREVIENE ENFERMEDADES CARDÍACAS

No cura las enfermedades pero su alta concentración en vitamina E y polifenoles ayudan a mantener la sangre y los vasos sanguíneos limpios.

### PREVIENE LA ARTROSIS

Puede reducir hasta 50% las probabilidades de contraer artritis reumática.

### RALENTIZA EL ENVEJECIMIENTO

Nuevamente gracias al resveratrol que se centra en la piel de la uva tinta.

### PREVIENE EL COLESTEROL

Rica en polifenoles como el resveratrol que es antioxidante.

### PROTEGE LA PIEL

Gracias a los flavonoides que refuerzan las células y la exposición a los rayos ultravioleta.

### AUMENTA EL OMEGA 3

Quienes toman vino regularmente tienen más concentración de ácidos grasos Omega 3.

### AYUDA A PERDER PESO

Ciertos componentes del vino activan un gen que dificulta la formación de células adiposas.





Collection SS21

**BIRKENSTOCK®**

# ¿DE DÓNDE CONSIGUEN **proteína** LXS VEGETARIANXS?

Una de las preguntas y razones más frecuentes de porque la gente le teme a una dieta vegetariana son las proteínas, ¿de dónde las sacaré si no como carne?. Este pensamiento es demasiado común pues se tiene la creencia de que la proteína solo se encuentra en el origen animal, sin embargo hay muchas fuentes de proteína vegetal que nos ayudarán a tener una dieta mucho más placentera.

Primero que nada, si tu llevas una dieta "normal" es decir, que incluyes carne en tus alimentos y quieres comenzar con una dieta vegetariana, no es recomendable comenzar de un jalón, ya que por más que consumas proteína vegetal, el aporte de proteínas no será el adecuado.



Lo recomendable es planificar tu dieta vegetariana, y mucho mejor si lo haces con ayuda de un nutriólogo.

Ahora, **las legumbres** formarán parte elemental de tu dieta ya que estas serán la base de tus alimentos, estas legumbres poseen aminograma completo que se componen de aminoácidos que forman las proteínas. Las podemos encontrar a granel en las fruterías, como garbanzos y lentejas, además de que son bastante económicas y muy fáciles de cocinar.

Otra gran fuente de proteína son **las algas nori o el alga espirulina**, tienen alto contenido en proteínas: 30 gramos de proteínas por 100 gramos de alimento, a diferencia de las legumbres, las algas su costo es mucho mayor y no son de fácil acceso pues difícilmente las encontrarás en la frutería local.

También encontraremos proteína en los **frutos secos y semillas**, además, contienen una buena cantidad de grasas

saludables y una gran densidad calórica así que además de ser excelentes con la proteína, son una gran fuente de energía antes de un entrenamiento. Los pistaches aportan 20.6 gramos de proteína por 100 gramos, convirtiéndolo en la semilla que más cantidad de proteína aporta. Agrega frutos secos y semillas a tus ensaladas para sumar proteínas a tu comida.

Por último, **los huevos y los lácteos**, puede parecer muy obvio pero queremos recordarlo, ser vegetariano es cuando te puedes permitir alimentos de origen animal (como el huevo y la leche) mientras que ser vegano no acepta nada que provenga del animal.

Entonces, el huevo contiene proteínas de alto valor biológico tanto en la clara como en la yema, además de que el huevo es un alimento que se puede preparar de muchas maneras diferentes. Mientras que los lácteos como el yogur y el queso complementan el aporte de proteínas.

## BENEFICIOS DE SER VEGETARIANO

Bajo aporte de grasas saturadas procedentes del origen animal.

Mayor cantidad de fibra.

Menor aparición de diferentes tipos de cáncer.

Ayuda a prevenir la obesidad.



La principal inspiración y motivación que nos llevó a desarrollar una línea de bocadillos saludables y deliciosos fue el amaranto, ya que mi esposo, mis hijos y yo hemos crecido disfrutando barras de amaranto llamadas alegrías, comida callejera tradicional mexicana hecha con semillas de amaranto.

Es parte de nuestra cultura y patrimonio. Es un antiguo súperalimento nativo que ha sido básico en la dieta mexicana desde la época de los aztecas, quienes creían que era un símbolo de "fuerza interminable". De hecho, era la comida de los dioses, en parte por su sabor único, pero más que nada por su gran versatilidad y su amabilidad con el ambiente. Hoy, lo llevamos un paso hacia adelante y creamos una versión sin gluten, vegana y más saludable de nuestros Snacks de Amaranto favoritos.

*I am what I love, I love what I am.*

Después de mucho probar, experimentar y perfeccionar, hemos desarrollado los snacks de amaranto más increíbles, auténticos, únicos y con el mejor sabor del mercado contando con el plus de los certificados de Gluten Free, Kosher, Non GMO, Vegano y el nuestro, Amaranth Lovers.

**I am Charis:** Son doblemente centrifugados para asegurarnos que absorban muy poco aceite en el proceso.

**I am Nutz:** Incluimos tanta nutrición cómo es posible en todos nuestros snacks. Usamos harina de garbanzo, linaza y chía para un boost de Omega 3 y Calcio.

**I am Cacao, I am Cups:** Nuestro chocolate es vegano, hecho con cacao orgánico, almendras locales y azúcar mascabado.

**I am Bites:** Nuestro amaranto es local y orgánicamente cosechado e inflado.

**I am Sunflower, I am Cookie, I am Granola:** Usamos endulzantes naturales, azúcar mascabado, azúcar de coco, jarabe orgánico de agave, stevia (local para asegurar la mejor calidad).

**I am Wafer:** Son hechas a manos dando una textura única y crujiente.

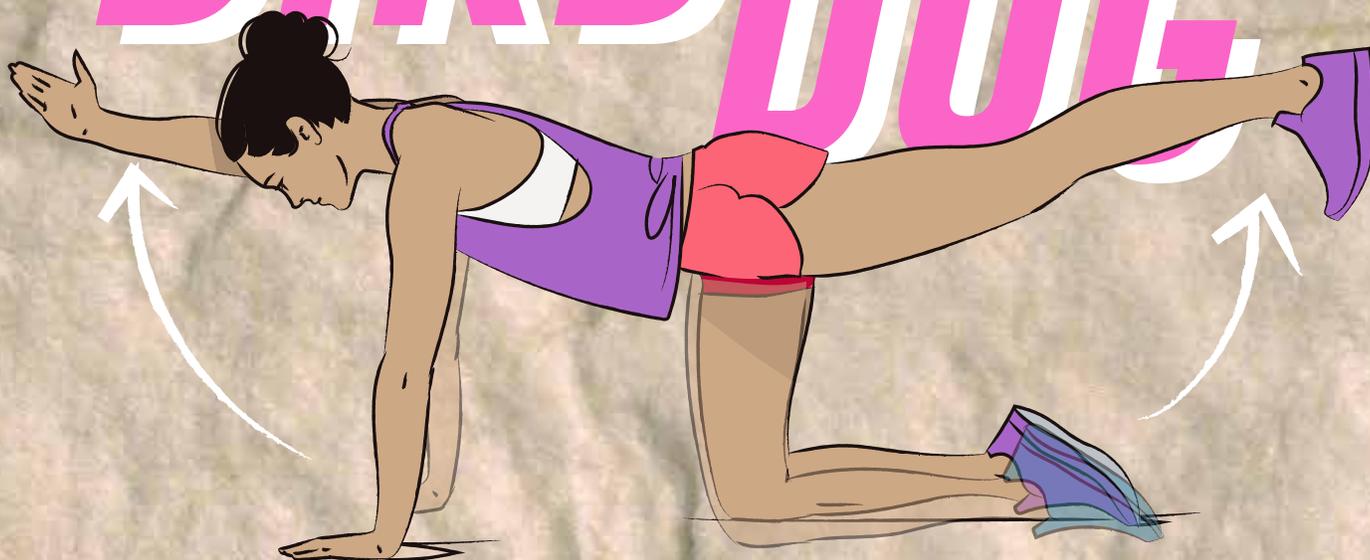
**I am Chipz:** Nuestros chiles mexicanos son naturalmente secados y molidos.



**I am(aranth).**  
Ancient Superseed Amaranth Snacks

☎ (+52) 1 2872 8074  
snacks@iamaranth.com  
📷 ILOVE amaranth  
www.iamaranth.com

# BIRD DOG



WWW.MUJERINTIME.COM

## EL EJERCICIO PARA TRABAJAR T O O O O O O O O O

Si aún no has incorporado este ejercicio a tu rutina diaria de entrenamiento ¿qué esperas? Muchas veces queremos incrementar el tiempo y la fuerza, o añadimos repeticiones, pero lo que en realidad tendríamos que hacer es enfocarnos en mejorar cada posición.

Bird Dog es un ejercicio al parecer sencillo, pero que tiene muchas dificultades y a la vez ventajas cuando se realiza bien.

Para sacar el máximo beneficio de este movimiento, debemos concentrarnos en nuestra zona abdominal y el suelo pélvico, jamás descuidar estas regiones. Colócate en cuatro mientras las manos se encuentran bajo los hombros y las rodillas bajo las caderas, con la zona en equilibrio y conectada, extiende la mano y pierna contraria intentando llegar lo más lejos posible manteniendo esta posición de 1 a 2 segundos, manteniendo

una línea recta. Es muy importante estar consciente del arqueado lumbar y evitarlo conectando la zona abdominal con el glúteo.

En este ejercicio trabajas hasta 7 músculos, entre ellos el recto abdominal, glúteos, erectores espinales, trapecios, deltoides además de ayudarte con la estabilización y equilibrio ya que también están integrados los isquiotibiales, los oblicuos el periforme, los serratos, los pectorales y los tríceps.

Este ejercicio es recomendable para todos, desde los niños pequeños hasta personas de la tercera edad ya que es un movimiento de bajo impacto, pero, no te confíes que sus beneficios son excelentes, si eres una guerrera añade ligas de intensidad o mancuernas.



14 VIDA SUBMARINA



# REDUCIR, RECICLAR Y REUTILIZAR es una forma de salvar vidas.

En Educación para Compartir, protegemos la vida marina a través del poder del juego. 8 de junio: Día mundial de los océanos.



[www.educacionparacompartir.org](http://www.educacionparacompartir.org)

● @eparacompartir

● @EducacionParaCompartir

# Arroz de Coliflor



WWW.MUJERINTIME.COM

Mención honorífica a esta receta por dos razones, la primera la vemos y escuchamos en todos lados y la segunda es que es realmente deliciosa. En unos sencillos pasos podrás disfrutar de este arroz de coliflor, una receta rica en proteínas y además: vegetariana.

## ¿Qué necesitas?

- 1 coliflor mediana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 2 tazas de vegetales variados
- Sal y pimienta al gusto

## ¿Cómo se hace?

Quita los tallos y las hojas, y solo deja la flor, pícala en 4.

Con ayuda de un procesador de alimentos, procesa la coliflor hasta que parezca arroz pequeños. Con un sartén a fuego medio bajo, agrega aceite y cuando esté un poco caliente, agrega cebolla y cocinarla hasta que esté transparente, removiendo constantemente para que no se queme.

Agrega la coliflor y los vegetales, mezclándolo todo hasta que esté incorporado. Sazona con sal y pimienta al gusto. Deja cocinar por 5 minutos, revolviendo constantemente.



CHICCO.COM.MX



Convertirse en padres es un viaje  
lleno de momentos inolvidables  
En Chicco te acompañamos  
para vivirlos con amor y experiencia.

#parenting

Escanea el código  
y visita nuestras redes



# Scarlet Gruber

UNA AUTÉNTICA STORYTELLER

A Scarlet le encanta contarnos historias tanto en la pantalla como en sus redes sociales, donde nos invita a vivir un cachito de su vida, su amor por el baile, por la poesía que nos hace sentir cerca a esa mujer sensible y artística que es.





TIENES UN AMOR POR LA POESÍA  
¿DESDE CUÁNDO VIENE ESTO?  
¿TIENES ALGÚN ESCRITOR FAVORITO?  
Mi amor por la poesía comenzó hace 6 años cuando encontré el libro "Chasers of the Light" del autor Tyler Knott Greyson. Desde que me devore ese libro, se volvió una pequeña obsesión encontrar nuevos autores con los que pudiera conectar de una manera intelectual y emocional.

NOS PODRÍAS PLATICAR UN POCO SOBRE TU RELACIÓN CON TU MAMI, ¿CUÁL HA SIDO EL MEJOR CONSEJO QUE TE HA DADO?

Mi mamá es mi mejor amiga y mi mayor consejera. Su consejo más valioso para mi carrera es el desarrollo de la disciplina y el profesionalismo. Yo la vi ejerciendo como actriz y siempre será mi mejor ejemplo.

¿CÓMO CONOCISTE A TU GRAN AMOR IGGY?

Iggy llegó a mí en medio de la pandemia. Sentí que necesitaba un compañero durante tanta incertidumbre e Iggy fue mi mejor aliado. Es un perrito tremendo, ya me está sacando varias canas, pero lo adoro con todo el corazón. Me llena de felicidad todos los días.

YA CASI TE DESPIDES DE SANDY ¿QUÉ FUE PARA TI REPRESENTAR A ESTE PERSONAJE QUE COMO TU MENCIONAS ES TAN COMPLEJO COMO TU?  
Me despido de Sandy con mucha nostalgia y con un enorme agradecimiento. La personalidad de Sandy fue todo un reto para mi actoralmente, ya que requería de muchas polaridades. Sin embargo, este tipo de personajes son mis favoritos para interpretar, ya que humanizarlos y llegar al corazón del público es mucho más difícil.





WWW.MIJERITIME.COM

¿EN QUÉ PROYECTOS TE PODEMOS VER LO QUE RESTA DEL 2021?

Próximamente me podrán ver dando vida a Julieta Lugo en el proyecto "Si nos Dejan" producido por Carlos Bardasano. Ahí interpretaré a otra villana, una mujer sumamente realizada, profesional, ambiciosa, con su toque de comedia.

¿CUÁL HA SIDO EL ROL ACTORAL QUE TE ROMPIÓ LA CABEZA?

Definitivamente fue el proyecto "Cosita Linda" donde interpreté a hermanas gemelas. Fueron diez meses de grabaciones bastante intensas y mi primer gran reto actoral.

¿ALGÚN PROYECTO PERSONAL QUE TE TENGA MUY EMOCIONADA?

Creo que tengo una diseñadora de interiores oculta. Me acabo de mudar a una casita y tengo mil proyectos en mente para decorarla a mi gusto. Eso siempre me emociona muchísimo. Además de eso, siempre estoy haciendo cursos de psicología y crecimiento personal, son temas que me apasiona muchísimo.

¿QUÉ VINO PRIMERO EL BAILE O ACTUACIÓN?

Primero vino el baile. Me formé como bailarina de ballet clásico desde los 5 años y me gradué como profesional de "New World School of the Arts" a los 18. El baile siempre será parte de mi arte y de mi vida.

¿A QUÉ PERSONAJE TE ENCANTARÍA INTERPRETAR EN UN FUTURO?

Me encantaría interpretar a Frida Kahlo.

SI FUERAN A HACER UNA PELÍCULA SOBRE TI, ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TENDRÍA QUE TENER QUIEN REPRESENTA TU PAPEL?

Tendría que ser una mujer dulce, empática, sincera, con un toque de espontaneidad y determinación.





# En corto:

- Frase favorita: Hakuna Matata.
- Serie favorita: This is Us.
- La moda es: una expresión artística.
- Fashion Icon: Sarah Jessica Parker.
- La prenda que más ames de tu closet: mis gabardinas.
- Perfume favorito: Gucci Bloom.
- Nunca falta en tu bolsa: humectante para labios.
- Lugar favorito de México: Valle de Bravo.
- Marca favorita mexicana: Vero Díaz.
- Accesorio favorito: sombreros.
- Tu mejor inversión en moda: un buen abrigo de North Face.
- Tenis o tacones: tacones.
- Marca de maquillaje favorito: Urban Decay.
- Producto de maquillaje favorito: lápiz de Ceja de Benefit.
- Lugar favorito en el mundo: La playa (Los Roques, Venezuela)
- Gadget favorito: mi iPhone.
- Producto favorito de Skin Care: Midnight Recovery Concentrate de Khiels.
- Tip de belleza: siempre desmaquillarte y usar protector solar.
- De pequeña querías ser: bailarina.
- Lo primero que haces al despertar: dar gracias a Dios por un nuevo día (y ver mi celular).
- Producto favorito para el cabello: Olaplex N3.
- Color favorito: turquesa.
- Canción favorita: Yellow de Coldplay.
- Crush: Barack Obama.
- Libro favorito: Chasers of the Light de Tyler Knott Gregson.
- Si solo pudieras quedarte con algo de tu cosmetiquera, sería: L'Oréal Telescopic Mascara.
- Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo, sería: Princess Diana y Madre Teresa de Calcuta.

# WARM & BRIGHT

Fotografía: Mauricio Sánchez @losquien  
Asistente de Fotografía: Daniel Nuhar @daniel\_nuhar  
Modelo: Paula Trevisan @aptrevisan para @quetarojas  
MUAH: Kariana Martínez @karianamua  
Styling: @le\_kirikoumartin  
Producción @colectivocreativodemoda

Vestido: Guillermo Jester  
Pantalón: Jehsel Lau  
Aretes: Miss Platalea  
Bolso usado como tocado: Nayibi México

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

EDITORIAL

Camisa de piel: Bernarda  
Cuello: Colectivo Creativo de Moda  
Pantalón: ILLI México  
Aretes: Fernando Rodríguez

WWW.MUJERINTIME.COM



Vestido: Nayibi Mexico  
Sombrero: De Chile y Mole  
Joyería: Fernando Rodríguez





Traje: Necio Brand  
Cuello: Colectivo Creativo de Moda

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



Total look: Angel Grave  
Dije: Miyuki KatoT

Vestido: Bernarda  
Jumpsuit: Pascual Orozco  
Earcuffs: Fernando Rodríguez

WWW.MUJERINTIME.COM





Falda y blusa: Iván Avalos  
Trench: Necio  
Sombrero: De Chile y Mole  
Aretes: Fernando Rodríguez



TORY



# VERDE *que te quiero* VERDE



Las mejores firmas se visten de verde para darnos las mejores piezas en el color más eco que pueda existir.

EVA



CHLOE

DOLCE & GABBANA

LYGIA & NANNY



MOSCHINO



JUST CAVALLI



DOLCE & GABBANA



RETROSUPERFUTURE



MONICA VINADER



FRANCESCO RUSSO



LA DOUBLE J



LA DOUBLE J



VERSACE

WWW.MJERINTIME.COM

CHLOÉ



BOTTEGA VENETA



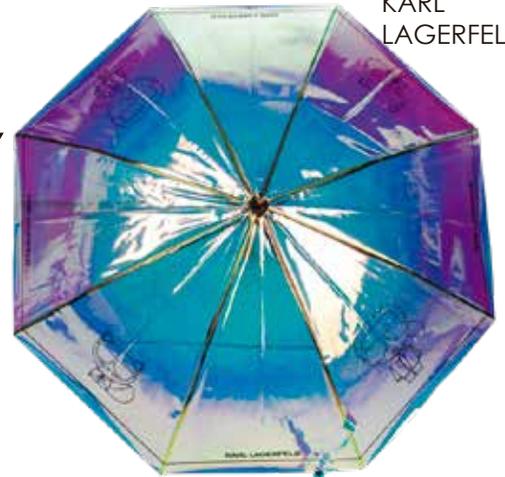
MOSCHINO



WWW.MUJERINTIME.COM

# RAINY DAY

KARL  
LAGERFELD



La lluvia no te tocará desprevenida con estas prendas que además de protegerte del clima, lucen de lo más espectacular con sus colores llamativos y telas exclusivas.



FILA



AMBUSH



STAND STUDIO



PROENZA



# VOPERO

*La plataforma más simple para*  
COMPRAR Y VENDER MODA

WWW.VOPERO.MX





GOOP MINI G.TOX



RARE BEAUTY



FARMACY GREEN CLEAN MAKEUP

# PRODUCTOS VEGANOS PARA TU CARITA

WWW.MUJERINTIME.COM



INNBEAUTY PROJECT



OLEHENRIKSEN

Existen miles de remedios caseros y productos en el mercado que son una maravilla, pero imagina combinar lo natural con nuestros productos de belleza. Te traemos nuestra selección de marcas creme de la creme que necesitas agregar a tu rutina de belleza.



DRUNK ELEPHANT PROTINI



INNBEAUTY PROJECT



48 MILK MAKEUP VEGAN MILK



SMASHBOX ALWAYS ON CREAM



KOSAS AIR BROWN



MERIT FLUSH BALM CREAM

# MAËLYS

Maëlys Skincare

Un *must* en  
temporada de calor:

HUMECTAR NUESTRA PIEL



¡SÍGUENOS EN REDES SOCIALES!



/MaelysSkincare



@maelys\_skincare



maelys.com.mx

BELLEZA



BVLGARI AQUVA

TOCCA FLORENCE



DOLCE & GABBANA THE ONE



WWW.MUJERINTIME.COM



VERSACE YELLOW DIAMOND

GUERLAIN L'HOMME IDEAL



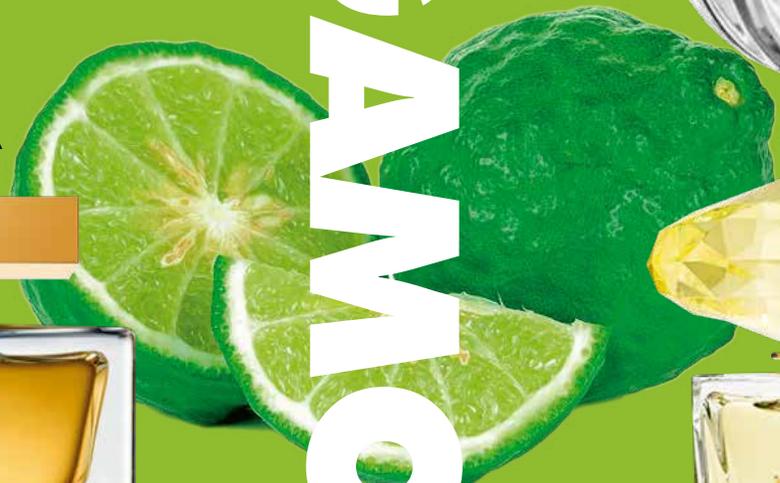
VALENTINO DONNA BURN



TOM FORD VELVET ORCHID



# BERGAMO TAJA



cyzone<sup>CL</sup>

NUEVA COLECCIÓN DE FRAGANCIAS

ECOAMIGABLE\*

#Juntaspor el planeta

INGREDIENTES DE  
95%  
ORIGEN NATURAL



FRAGANCIA  
UPCYCLING



CON INGREDIENTES  
DE ORIGEN NATURAL



FRAGANCIA  
VEGANA



EMPAQUE  
ECO AMIGABLE

@Cyzone\_Oficial

Conoce más de Cyzone:



\*Ingredientes upcycling, empaque con 98% materiales reciclables, 20% promedio de vidrio reciclado (PCR), caja reutilizable proveniente de caña de azúcar y pump roscable que facilita el reciclaje.

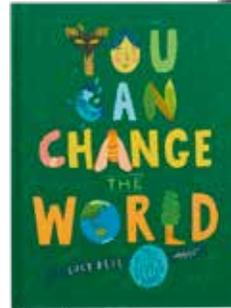


HAI



WANDLER

ANTHROPOLOGIE



GUCCI



NASON MORETTI

# GREEN DECOR

Colores vivos, esmeraldas, dramáticos y alegres, el verde se tiñe de todos sus tonos para darle a tu hogar un toque de realeza.



ANTHROPOLOGIE



FORNASETTI



MEDICOM TOY



L'OBJECT



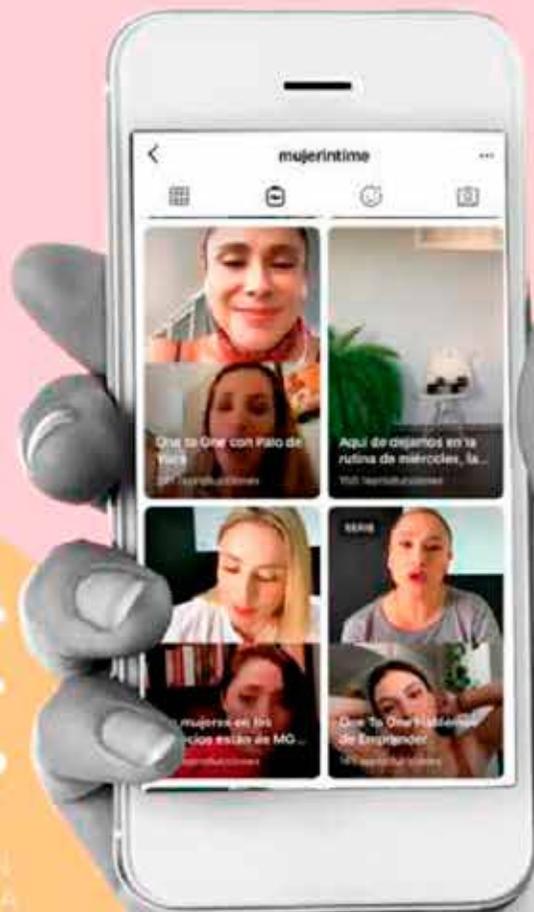
MAGIS

No te pierdas nuestros

# ONE TO ONE

por nuestro IGTV @mujerintime  
y conoce a las mejores

# MARCAS MEXICANAS



¿Quieres  
presentar  
tu marca?

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

### Joaquín Phoenix

Vegano desde los 3 años y por una razón bastante empática, el no causar dolor a otro ser vivo pues no entiende cómo podemos ser testigos de ello, sin que nos afecte, incluso sus mascotas son alimentadas con productos de origen vegetal.



### Billie Eilish

Ha utilizado sus redes para protestar contra la crueldad animal, después de ver imágenes encubiertas de Fair Oaks Farm, una granja lechera en Estados Unidos, decidió que no quería formar parte de la crueldad animal.



### Natalie Portman

Gran defensora de los animales y miembro de PETA, organización que defiende el derecho de los animales y quien desde pequeña se volvió vegana afirmando que el veganismo es la verdadera filosofía de vida.



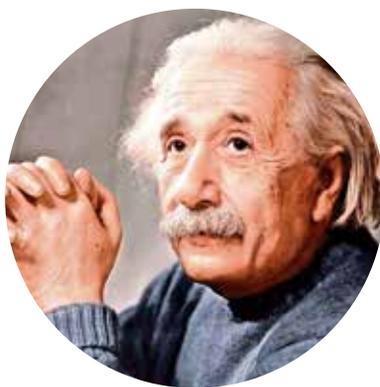
## FAMOSOS VEGETARIANOS Y SUS RAZONES

Aceptémoslo, nos encantan los datos random como por ejemplo ¿cuáles son los famosos vegetarianos? hay un "noseque" al tener esta información, aquí te decimos quiénes son las personalidades que decidieron vivir una vida lejos de la carne y algunas de sus razones.



### Madonna

Las razones de su vegetarianismo no son certeras sin embargo gracias a su dieta macrobiótica luce guapa y espectacular a sus 62 años a pura base de arroz, granos, verduras y frutas.



### Albert Einstein

El genio más grande del siglo XX, defendió este estilo de vida a capa y espada pues afirmaba que nada beneficiaba tanto la salud humana como la evolución hacia una dieta vegetariana.



### Paul McCartney

Gracias a su amor por los animales es que se convirtió al vegetarianismo, al darse cuenta que la vida de los animales, luchando por vivir por culpa de los humanos, era tan importante como nuestra vida.



# VISITA NUESTRA SUCURSAL EN QUERETARO

- DEPILACIÓN CON LUZ PULSADA AVANZADA
- DEPILACIÓN CON CERA
- DEPILACIÓN CON HILO

Agenda tu cita en Línea Wax

☎ 442 459 7680

Plaza Urban Center Jurica  
Av. 5 de Febrero 9200  
Col. Z.I. Benito Juárez  
Querétaro, QRO 76100



# Entiende que es LA HUELLA DE CARBONO y tu impacto ambiental

¿Sabes cuánto contribuyes a la emisión de gases de efecto invernadero? Piensa en tu día normal, despiertas gracias a tu despertador, revisas tu celular, prendes la cafetera, abres el refrigerador y comienzas tu día. Sin saberlo todas estas actividades, incluso mandar un e-mail incrementan la temperatura de la tierra.

Existen varios gases de efecto invernadero, siendo el dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) el que tiene el impacto más penetrante por la duración que tiene en la atmósfera, pues ha contribuido con el 80% del forzamiento radiactivo. Entonces, la huella de carbono es una métrica que ayuda a calcular la totalidad de

emisiones generadas por una persona, empresa u organización.

¿Y de qué me sirve? Es importante saber con certeza la manera en que contribuimos al calentamiento global, además de ser esencial para la implementación de medidas locales, regionales e internacionales y nos ayuda a emprender acciones para disminuir las emisiones.

La ganadería por ejemplo, es uno de los mayores emisores de gases de efecto invernadero ya que el gas metano que emite es 23 veces más potente que el CO<sub>2</sub>.

WWW.MUJERINTIME.COM

**1 kg de queso genera el mismo CO<sub>2</sub> que un coche en marcha durante 6 km.**

**Usar el teléfono móvil por 2 minutos diarios produce**

**47 kg de CO<sub>2</sub> al año. Un email con 1MB emite 19 gramos de CO<sub>2</sub>.**





NAYIBI  
MEXICO

[WWW.NAYIBI.MX](http://WWW.NAYIBI.MX)

## 3

# DOCUMENTALES QUE EL PLANETA NOS PIDE A GRITOS QUE VEAMOS

Es cierto que la mayoría de personas sabemos el impacto que tiene nuestra vida en el planeta, pero nada lo dejará tan claro como estos documentales que a decir verdad nos dejaron pensando mucho más que cualquier meditación guiada que te encuentres en YouTube, te recomendamos mucho verlos pues te aseguramos que están llenos de conciencia ambiental.

V.MUJERINTIME.COM



BEFORE THE FLOOD  
NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL



SEASPIRACY  
NETFLIX



JANE  
DISNEY +

De Leonardo DiCaprio y Martin Scorsese en el que nos explican el cambio climático alrededor del mundo. En él, se reúnen con expertos, científicos y líderes mundiales para discutir los cambios y consecuencias de nuestro impacto en el planeta, como afecta los ecosistemas, a los habitantes y animales. También se proponen acciones para contrarrestar el fenómeno climático de la mano de Elon Musk y John Kerry.

Tenemos que confesar que este documental nos sacó algunas lágrimas, ya que el director, Ali Tabrizi pone en evidencia a la industria pesquera como contaminante de los océanos y la destrucción de la vida marina. Muestra evidencia en videos que solo resumen la importancia de dejar de comer pescado para evitar que los mares queden vacíos, ya que especies como el delfín son asesinadas con el fin de que no se coman nuestros alimentos.

De la reconocida bióloga Jane Goodall, quien dedicó su vida al estudio de los chimpancés. Sin estudios previos Goodall comenzó su vida en Tanzania donde vivió para la investigación y concientización sobre la importancia de la naturaleza. Narra su vida y la de una especie no muy distinta a nosotros y como se ve afectada por la falta de empatía humana y cómo afectamos el ecosistema del chimpancé.

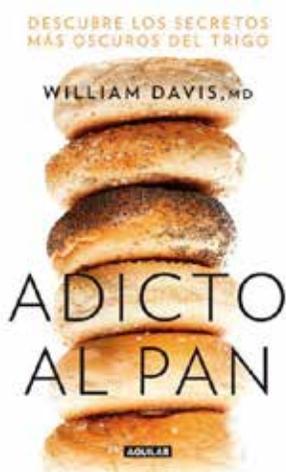
# ANGEL GRAVE



# 3 LIBROS PARA CAMBIAR TU VIDA CON -

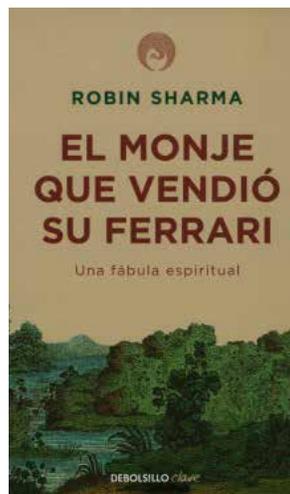
Con motivo de esta edición de desprendimiento y liberación, te presentamos nuestra selección de libros que te ayudarán a alejarte de aquello que sin darte cuenta te hace daño, aprenderás a meditar cuáles de tus pertenencias son necesarias y cuáles no y a no generar apegos innecesarios, esperamos que los disfrutes y si tienes alguna recomendación no olvides escribirnos a @mujerintime.

WWW.MUJERINTIME.COM



## ADICTOS AL PAN

El pan es delicioso y en México es una de las mayores adicciones, este libro expone los efectos nocivos del trigo, sus alteraciones genéticas que no se parecen en nada a lo saludable que era antes. Testimonios de 2,000 pacientes que recuperaron su salud al eliminar el trigo de su dieta nos indican que el pan es el mayor contribuyente a la obesidad y al eliminarlo reducimos de peso, corregimos el colesterol y alivian enfermedades inflamatorias y hasta mejora la salud de nuestra piel.



## EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI

Uno de los libros considerados la biblia del desapego, el monje que vendió su ferrari trata de Julian Mantle, un abogado con una vida exitosa y estresante, obsesionado por el dinero, lo lleva a un viaje espiritual para enfrentarse a las grandes cuestiones de la vida con métodos que le permiten liberar su potencial y vivir con determinación y en paz, este libro es de esos a los que siempre puedes regresar y volver a encontrar en ellos magia.



## LA VIDA MINIMAL

Dejar ir todo aquello que no amamos, ¿por qué estamos tan ocupados?, ¿por qué tenemos tanta prisa? ¿qué perseguimos? Este libro nos invita a eliminar todo lo innecesario, como los problemas y dedicarnos a vivir con felicidad, a ser la mejor versión de nosotros y a compartir nuestro bienestar con los demás, es tiempo de dejar de preocuparnos por lo que queremos tener y empezar a ocuparnos de ser, una vida minimal no es una vida sin recursos, es una vida con los recursos necesarios donde valoramos lo que tenemos.



Mirar sin tiempo  
Mixta sobre fibra de vidrio  
56 x 29 x 19 cm  
Arnaldo Coen

HAY **INVERSIONES SEGURAS**  
QUE **SE DISFRUTAN DESDE EL PRIMER DÍA**  
[www.lsgaleria.com](http://www.lsgaleria.com)

**LS**  
LS / GALERÍA

*"Visible  
mess helps  
distract us  
from the true  
source of the  
disorder."*



*Marie Kondo*



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE  
QUERÉTARO



# ENTRA EN CALMA

[covid19.queretaro.gob.mx](https://covid19.queretaro.gob.mx)



## Recomendaciones de SALUD EMOCIONAL

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



CESAR CONSTANZO