AF

AIR FEMME®
MAGAZINE

REVISTA PARA MUJERES VIAJERAS

¿Súper mujer,
pero súper sola?

INÉS SAINZ

tiene todo bajo control

ALTAVISTA TEL: (55) 5550-7060
INTERLOMAS TEL: T(55)3605-0064
MASARYK TEL: (55)5287-2737
VALLE DORADO TEL: (55)2620-0186

GUADALAJARA TEL: (33) 3615-3255
CANCÚN TEL: (998)313-2343
PLAYA DEL CARMEN TEL: (984)873-1090

DISTRIBUIDORES: MONTERREY, GUADALAJARA, QUERÉTARO, LEÓN, PUEBLA, TOLUCA, CULIACÁN, MAZATLÁN, SAN LUIS POTOSÍ, VILLAHERMOSA, MÉRIDA Y TIJUANA

PORCELANOSA

*Aplican restricciones.

TIERRA·GARAT 1491 MÉXICO ES CAFÉ Y CHOCOLATE

MÉXICO ES CAFÉ Y CHOCOLATE

TIERRA GARAT

AMBERES
AMBERES 33
COL. JUÁREZ

CONDESA
ÁMSTERDAM 218, LOC C
COL. CONDESA

COYOACÁN
LONDRES 361
COL. DEL CARMEN

POLANCO
PRESIDENTE MASARYK 86
COL. CHAPULTEPEC MORALES

TECNOPARQUE
EJE 5 NORTE 990
COL. STA. BÁRBARA

CONDESA
NUEVO LEÓN 122
COL. CONDESA

COYOACÁN
MIGUEL HIDALGO 102, LOC A
COL. DEL CARMEN

JALAPA
JALAPA 99-A, LOC 4
COL. ROMA

REFORMA
PASEO DE LA REFORMA 231
COL. CUAUHTÉMOC

TOREO
TOREO PARQUE CENTRAL
1ER NIVEL, LOC LK-101

"El tiempo es oro"

100% AGAVE

100% ARTESANAL

"EL ABUSO EN EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO, ES NOCIVO PARA LA SALUD"

DISPONIBLE EN:

Liverpool · LA CASTELLANA · SOLO Sanborns · LA EUROPEA · MEZCAL Oro de Oaxaca

CONTENIDO

FEMME Trip

16 | Olvida todo y vete a Bacalar

20 | ¿Por qué necesitas más Disney en tu vida?

PEOPLE like YOU

20 | Un amigo en Tierra Santa

42 | SOS para el corazón roto

On the Cover

Inés Sainz

Todo bajo control

46

Etiqueta Rigurosa

Desayunos y Comidas Empresariales

Catering para todo tipo de Eventos Sociales

Equipo Lounge y Vintage

Mantelería Fina

Mesas / Sillas

Cristalería / Vajilla / Plaqué

Carpas / Tarimas

Decoración

Arreglos Florales

Coordinación de Eventos

Tu Evento...
TÚ Momento

(55) 5674- 3505 • 5674- 3458 • 5674- 3408 / eventoser@etiquetarigurosa.com.mx

AF
AIR FEMME®
MAGAZINE

Nº 15 Abril-mayo 2018

CONSEJO EDITORIAL
Libe Molinasebich, Francisco del Cueto y Dondé, Luis Kudo, Arturo Huerta Olivares, Adriana de la Torre.

DIRECTORA GENERAL
Angélica Müller
anmuller@airfemme.com

EDITOR GENERAL
Armando Tovar
armando.tovar@airfemme.com

ARTE Y DISEÑO
Gráfikos

EDITOR WEB
Baldemar Robles

DIRECTOR DE MERCADOTECNIA
Daniel Pérez
daniel.perez@airfemme.com

DIRECTOR COMERCIAL
Jorge Andrés Olmos
Jandres.olmos@airfemme.com

ADMINISTRACIÓN
Luis González
luis.gonzalez@strategy.com

LOGÍSTICA
Eina O. Müller

KNR

ASESORES LEGALES
Luis Kudo
lkudo@knr.mx
Manuel Niño de Rivera
mninioderivera@knr.mx

COLABORADORES
Diana Alarcón, Cecilia Andreu, Aarón Borrás, Nathaly Marcus, Aura Medina de Wit, Aurélie Durand, Bernardo Goldzweig Hans, Lizbeth Infante de Nader, Estrella Jiménez, Lucía Saldaña, Ana Sylvia Ramírez, Patricia Uruñuela.

MAG

Spring is here!

Me encanta esta temporada del año. Representa una etapa de renacimiento, de cambios y nuevos comienzos. También es tiempo de florecer y de amaneceres cálidos y transparentes.

Es una temporada ideal para viajar y vivir nuevas experiencias y conocer nuevos lugares. Para reencontrarnos o reinventarnos Lo que haga falta para estar bien, porque esa tarea, la del bienestar propio nos toca a cada uno.

Algo así nos dijo Inés Sainz en la entrevista de portada: el respeto empieza por uno mismo. Creo que tiene mucha razón. Inés es una mujer ejemplar. Súper profesional, trabajadora y que ha conseguido darle a su vida ese balance que todos andamos buscando.

Además de la entrevista con Inés, este número viene lleno de contenidos súper valiosos que nos ayudarán a construirnos mejores relaciones, avanzar en nuestras respectivas carreras y a cuidarnos un poquito más. La idea es que siempre estemos mejor.

En Air Femme seguimos trabajando duro. Los cambios y los retos nunca se acaban. Nos encanta saber que tienes esta revista en las manos y que juntos formamos una comunidad de mujeres viajeras que estamos cambiando al mundo mientras acumulamos millas y experiencias.

Gracias por leernos.

Angélica Müller

AIRFEMMEMAGAZINE AIRFEMMEMAGAZINE @MAGAZINEAF

Año 3, No. 15, 2018. AF Air Femme, marca pendiente de registro. Fecha de publicación: abril 2018 – mayo 2018. Revista editada y publicada bimestralmente por Media Aeronáutica Group (MAG), S.A. de C.V. Impresa en: Kygüi Innovación Gráfica S.A. de C.V. Lorenzo Boturini 142, col. Obrera, Delegación Cuauhtémoc, CDMX, tel. 5786-9962. Editor responsable: Angélica Müller Nava. Número de Certificado de Reserva de Derechos otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor 04-2016-111610260300-102. Certificado de Licitud de Título y Contenido 16855 ante Secretaría Técnica de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Media Aeronáutica Group, S.A. de C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se hace responsable por las ofertas relacionadas con los mismos. Atención a clientes: 5524-6666, Calle San Francisco 1739 int. 101, col. Del Valle, C.P. 03100, delegación Benito Juárez, CDMX. Distribución exclusiva por MAG, S.A. de C.V. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Prohibida estrictamente la reproducción total o parcial del contenido e imágenes de la publicación sin previa autorización del titular de los derechos correspondientes. Despacho jurídico responsable: KNR Abogados, S.C. Horacio 723, col. Polanco, delegación Miguel Hidalgo, CDMX, México, teléfono (+52) 55 6585-6821.

BGH
MEDICINA ESTÉTICA
ANTIENVEJECIMIENTO

CLINICA BOUTIQUE ANTIEDAD
Dr. Bernardo Goldzweig Hans

www.bghmed.com Tel. 6650 0000 /01 Info@bghmed.com @bghmedicinaestetica
Volcán 215, Lomas de Chapultepec. C.P. 11000

EL REY DE MIAMI

El hotel Biltmore, ubicado en una belleza de edificio en el corazón de Miami-Coral Gables, obtuvo el primer lugar en la categoría de mejores resorts de Miami en los rankings de U.S. News & World Report.

"Con este premio, el Biltmore ha demostrado nuevamente su legado como el hito histórico por excelencia de Miami y como un destino hotelero superior", dijo Matthias Kammerer, director ejecutivo del hotel.

El afamado resort, donde se han alojado dignatarios, celebridades y familias desde 1926, recientemente también fue otorgado el premio Grand Prix of Real Estate en la categoría de conservación por la FIABCI-USA, la división estadounidense de la Federación Inmobiliaria Internacional.

¿Quieres conocerlo? Lo encuentras en el 1200 Anastasia Ave., Coral Gables.

¡EL MÁS GRANDE!

Royal Caribean estrenó el "Symphony of the Seas", el barco de cruceros más grande del mundo. Desde abril y hasta la llegada del otoño, el nuevo integrante de la flota de Roya Caribbean realizará cruceros de siete noches por el Mediterráneo saliendo de Barcelona como puerto base y haciendo escalas en Palma de Mallorca, Provenza (Francia) y Florencia, Pisa, Roma y Nápoles (Italia).

El "Symphony of the Seas" mide 72 metros y medio de alto, 362 metros de largo, tiene 2,759 camarotes y capacidad para 5,518 pasajeros.

"Este es el último ejemplo de cómo nuestro equipo puede trascender e in novar con cada nuevo barco", dijo Richard D. Fain, presidente y director general de Royal Caribbean Cruises Ltd.

De Monterrey a Mérida y de regreso

Aprovecha uno de nuestros
4 vuelos semanales.

Nuevo vuelo

Compra tus boletos, consulta rutas participantes, términos y condiciones en **aeromexico.com**, solicita a tu agente de viajes que tu vuelo sea por Aeroméxico. Visita nuestras tiendas de viajes, llámanos al tel. (55) 5133-4000 o marca *4000 desde tu Telcel.

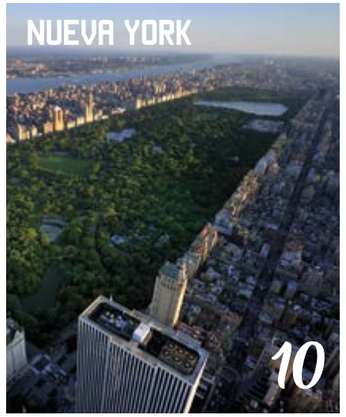
aeromexico.com

AEROMEXICO SKYTEAM
LA LÍNEA QUE NOS UNE

HIGHLIGHTS

LOS MEJORES DESTINOS DEL MUNDO EN 2018

Según los usuarios de TripAdvisor



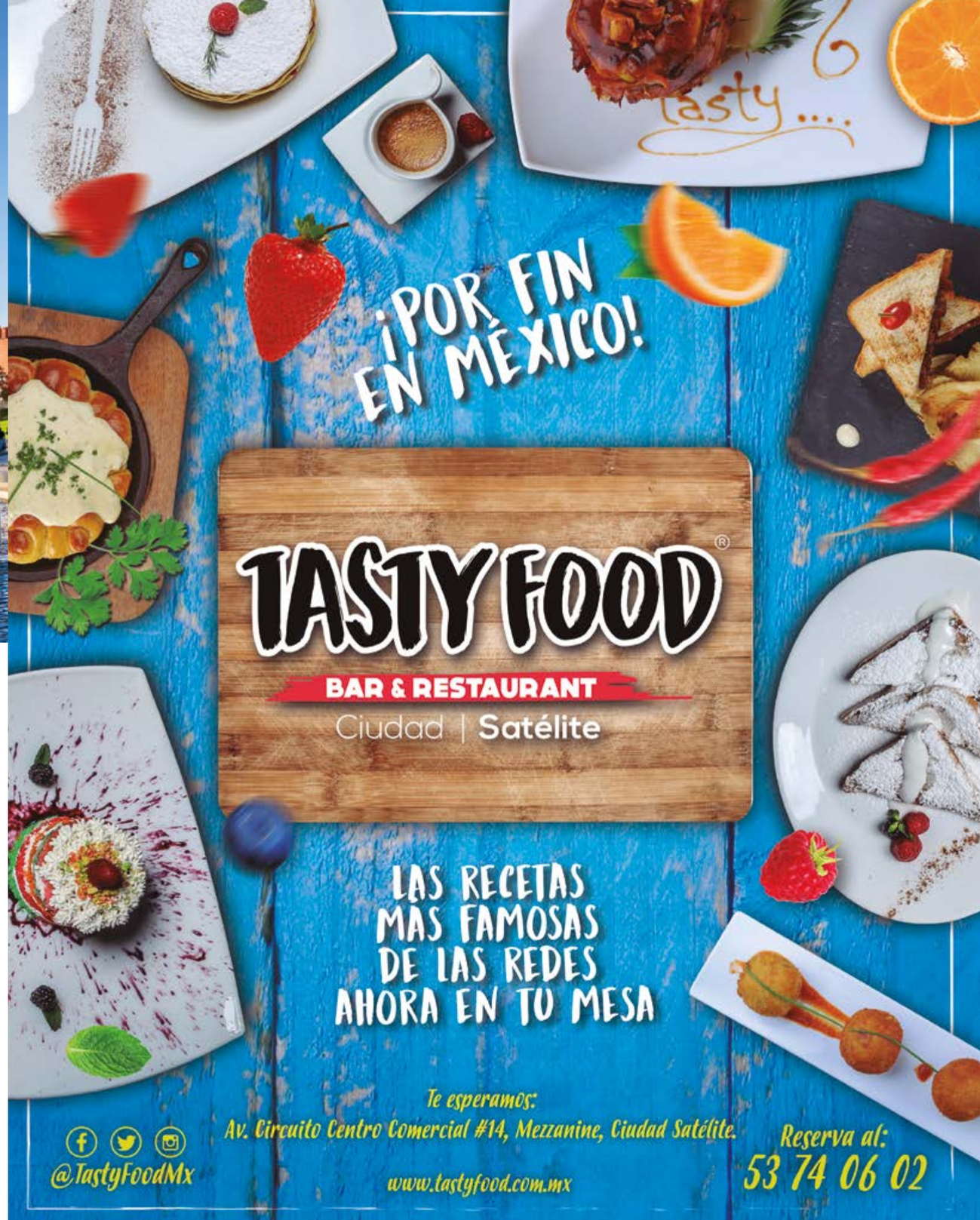
HIGHLIGHTS

¡A RUSIA 2018 SIN VISA!

Los amantes del futbol que viajen a Rusia para el Mundial no necesitarán tramitar visa. Lo único que necesitan para entrar al país anfitrión será un Fan Id, que además les dará acceso gratuito a los trenes entre las ciudades sedes de los partidos.
"Los Centros de distribución de FAN ID operan en todas las ciudades anfitrionas. La entrega de las FAN ID en el extranjero también está disponible", explicó Andrey Romankov, director adjunto del Departamento para la Implementación de Proyectos estratégicos del Ministerio de Comunicaciones y Medios Masivos de Comunicación de la Federación Rusa.
Si eres de los afortunados que viajará a Rusia para apoyar al "Tri", puedes tramitar tu Fan Id en **www.fan-id.ru/**

PODER MILLENNIAL

Japón quiere alcanzar la meta de recibir 40 millones de turistas en 2020 y para lograrlo, la Organización Nacional del Turismo del país asiático invitó por una semana a finales de marzo a 30 influencers internacionales para promover todos sus encantos a través de sus posteos con los hashtags: **#Undiscoveredjapan, #enjoymyjapan y #visitjapanjp.**
Participaron influencers de Corea del Sur, China continental, Taiwán, Hong Kong, Tailandia, Singapur, Malasia, Indonesia, Filipinas, Vietnam, India, Australia, Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Francia, Alemania, Italia, Rusia y España
El turismo internacional a Japón se ha disparado en los últimos años. En 2013, el país recibió por primera vez 10 millones de turistas. Tres años más tarde, en 2016, la cifra se duplicó a 20 millones.



Olvida todo y vete a Bacalar

¿El estrés, el trabajo y la histeria que te regala de la vida en la ciudad te tiene con los nervios en estado de alerta permanente? En este paraíso se te resbala todo.

Por: Redacción AF

Fotos: Ana Sylvia Ramírez & Aarón Borrás

FACTS PARA APANTALLAR

EL NOMBRE DE BACALAR VIENE DE LA PALABRA MAYA "BAKHALAL", QUE QUIERE DECIR "CERCA O RODEADO DE CARRIZOS".

EL POBLADO FUNDADO POR LOS MAYAS EN EL AÑO 415 D.C. FUE UN IMPORTANTE PUNTO DE INTERCAMBIO DE MERCANCÍAS ENTRE LAS REGIONES QUE HOY SON CENTROAMÉRICA Y LA PENÍNSULA YUCATECA.

HOY LA ZONA TIENE 52,000 HECTÁREAS PROTEGIDAS, QUE INCLUYEN CENOTES Y MANGLARES, Y QUE SON HÁBITAT PARA CIENTOS ESPECIES DE AVES, PECES Y ANIMALES ÚNICOS DE LA REGIÓN.

LA LAGUNA DE BACALAR TIENE 42 KILÓMETROS DE LARGO Y HASTA 4 KILÓMETROS DE ANCHO EN SUS PUNTOS MÁS AMPLIOS.

¿CÓMO LLEGO?

Bacalar está a unos 40 km al norte de Chetumal, la capital del estado de Quintana Roo. La mejor opción siempre es volar Chetumal y de hacer el resto por tierra en autobús, camioneta o rentar un carro. Desde Cancún, es un viaje por tierra de unas 4 horas.

¿CÓMO ME ENTRETENGO?
LA LAGUNA DE LOS 7 COLORES
El atractivo número uno. Las tranquilas aguas de la Laguna de Bacalar, aka. "La laguna de los 7 colores", son ideales para una gran variedad de actividades acuáticas como snorkel, buceo, kayak, wakeboard y jet ski o paseo en lancha. Ahora que, si la actividad física no es lo tuyo, siempre puedes chapotear plácidamente en las aguas, tirarte por horas a desafiar a los rayos UV y quitarte el color verde oficina o tomarte selfies para restregárselas a tus followers de Instagram.

FUERTE DE SAN FELIPE
Un must para los amantes de la historia. El fuerte fue construido en 1729 y es ejemplo de la arquitectura militar de la Nueva España. Fue usado para defenderse de los ataques de piratas (de esos de perico y pata de palo, no de los que te venden películas que aún no llegan a cartelera). En el fuerte esta actualmente el Museo de la Piratería, que abre de martes a domingo de 11 a 19 horas.

PLAZA PRINCIPAL
Y PARROQUIA DE SAN JOAQUÍN
El parque central cuenta tiene un kiosco y jardines, ideal para pasar la tarde o tomar un café. A sólo media cuadra encuentras la Parroquia de San Joaquín, una sencilla, pero muy bonita construcción Colonial del siglo XVIII.

Estromatolitos
(PARA LOS DE ALMA CIENTÍFICA)
¿Estromatoqué? No les vamos a mentir, tampoco sabíamos qué eran así que lo googleamos. Según el Instituto de Geología de la UNAM (¡Goooya!), "Son estructuras órgano-sedimentarias laminadas (…) los estromatolitos forman parte del registro fósil más importante de la vida microbiológica temprana". Tienen miles de millones de años y los puedes ver en la laguna a lo largo de una zona de 7 km de largo conocida como "Los Rápidos".

PARA COMER
El Manatí. Bueno, bonito y barato. Además, tiene galería y una chulada de jardín. Toda la semana, 8 a 21 horas
La Playita. Tiene mucha onda y además de comer puedes pasar el rato en su zona de hamacas escuchando una buena selección musical y con un trago en la mano. Toda la semana de 12 a 0 horas.

PARA QUEDARSE
El mono: Bacalar Lagoon Resort
El clásico: Hotel Laguna Bacalar
El pintoresco: Toto Blue Hotel Boutique
El posh: Villas Wayak Bacalar
El hippie: Yaxche Centro Hostal & Camping

ANA SYLVIA RAMÍREZ & AARÓN BORRAS

Fotógrafos y creadores de contenido
Ig. @aaron.borras
Aaronborras.com

¿Por qué necesitas más Disney en tu vida?

Con tanto caos en el mundo, tus hijos, si los tienes, o tu niño interno, si no, necesitan una buena dosis de alegría y un gorro con orejas de Mickey.

Por: Redacción AF

Personajes por todos lados. Los amigos de Disney andan desatados y hoy básicamente son dueños de las principales franquicias de personajes, desde los clásicos Mickey, Minnie y Goofy, todo el catálogo de Pixar, todas las princesas, Spider-Man y el resto del equipo Marvel y todo el universo de Star Wars, así que para donde voltees hay con quien hacerse una selfie. Todo es buena onda y felicidad. Puro entretenimiento 100% familiar, así que no tienes que preocuparte si tus hijos están pegadotes al Xbox matando zombies, viendo videos de dudosa procedencia en internet o escuchando leperadas de los pubertos de su escuela. A todas horas hay algún desfile, show o espectáculo que te recuerda que la vida es divertida.

ES BUENO PARA LA SALUD. Está comprobado que la felicidad y la risa son benéficas para para la salud, especialmente para los niños en desarrollo. Por ejemplo, un estudio de la Universidad Carnegie Mellon descubrió que las personas que son felices son menos propensas a pescar una gripa.

VIVEN SUS PELIS FAVORITAS. Los amigos de Disney son unos genios a la hora de recrear los mundos que vemos en sus películas. Nuestro favorito en el momento es Guardians of the Galaxy Mission: BREAKOUT! y para los más peques, el 30 de junio se inaugura Toy Story Land en el Walt Disney World Resort, en Florida.

TRAGO CLÁSICO. Los que saben del arte de refrescarse la garganta aseguran que los mejores Mint Julep (sin alcohol) del mundo se consiguen en Disneyland. Dulce, divertido y cool. Lo mejor para calmar la sed después de horas y horas de andar caminando.

QUEMAS CALORÍAS. En un día entero de paseo en alguno de los parques de Disney caminas en promedio el equivalente a unos 12 kilómetros y quemas unas 2,500 calorías. Mucho más divertido que tu clase de zumba.

TODO BIEN ORGANIZADO. Con la app de Disneyland puedes checar los tiempos de espera para las atracciones, hacer reservaciones en alguno de los restaurantes, revisar los menús, administrar tu Disney PhotoPass, moverte por los parques con ayuda de GPS y rastrear a tus personajes favoritos.

BYE FILAS ETERNAS. A nadie le gusta perder media vida formado en una fila, gracias al Disney FastPass eso quedó en el pasado. Menos espera igual a más diversión. Lo mejor es que está incluido en el costo de tu boleto.

Fotos: Cortesía y Shutterstock

Facts para apantallar

El único lugar donde puedes conseguir alcohol dentro de Disneyland es el Club 33

En 1995 se enterró una cápsula del tiempo en el castillo de la Bella Durmiente, que será abierta en 2035, en el 80 aniversario del parque

Originalmente, el precio de la entrada al parque era de 3.50 dólares

Disney tiene parques en California, Florida, Tokio, París y Hong Kong

Buena parte de las plantas en Tomorrowland son comestibles

En su apertura, Disneyland solo tenía 18 atracciones

Cada año se venden 2.8 millones de churros en Disneyland

El parque ha tenido que cerrar por causas de fuerza mayor en tres ocasiones: el día de luto tras el asesinato del presidente John F. Kennedy, tras el terremoto de Northridge de 1994 y el 11 de septiembre de 2001 tras los ataques terroristas

Los detalles dorados en la entrada del Small World son de oro de 22 quilates

En Disneyland no venden chicles para mantener el piso limpio, porque ya se sabe que en el fondo somos unos puercos

En Disneyland hay unos 200 gatos que viven en el parque para ahuyentar a los ratones, bueno, menos a Mickey y su prole…

Fin

We want all!

Todo lo que nos obsesiona y despierta nuestros más profundos impulsos de consumismo salvaje.

OSAKA REINTERPRETADO

La marca danesa BoConcept presentó una reinterpretación de su ya clásico sofá Osaka, ahora en versión chaise lounge, ideal para lofts y departamentos y estudios chicos y medianos. Puedes pedir tu Osaka Small Chaise Lounge orientado a la derecha o a la izquierda para que encaje perfecto con tu espacio, además de tener un catálogo de 67 telas y 35 pieles para escoger. No sabemos ustedes, pero nosotros ya nos vimos pasando horas leyendo en él.

MATA LA GARRAPATA

Si eres amante de la aventura y de pasar los días en los outdoors, seguro sabes que hay riesgo de ser mordido por garrapatas. Justo por eso, la gente de Swiza diseñó esta navaja que trae una herramienta para eliminarlas fácilmente y así reducir el riesgo de infecciones. Además, tiene un punzón, sacacorchos, pelador de cables y desarmador.

FOTOS ÉPICAS

Si eres un gear junkie o amante de la foto, vas a amar la cámara del nuevo Galaxy 9 de Samsung, que trae una lente de doble apertura que te deja tomar fotos espectaculares, aunque haya poca luz. Además, tiene video super slow-mo para capturar cada detalle de tus momentos de acción.

PURA PRIMAVERA

La casa de joyería y accesorios Gold & Honey lanzó su colección “Blossoms”, con motivos florales súper ad-hoc con la llegada de la primavera. “Queríamos salir de la hibernación del invierno y darles a nuestros clientes una explosión de color y belleza”, dice Rachel Mandelbaum, copropietaria de Gold & Honey.

MEET THE HUARATENIS

Los amigos de Nike son unos loquillos y ahora nos sorprendieron con los Nike Air Huarache City Low, que son en parte tenis, en parte huarache y en parte transformer. Lo sabemos, en el papel la cosa pinta rara, pero tienen su encanto.

AF
AIR FEMME
MAGAZINE
UNA
REVISTA PARA
MUJERES
VIAJERAS
AIRFEMMEMAGAZINE
@MAGAZINEAF
AIRFEMMEMAGAZINE

¡METAAAL!

Casio G-SHOCK presentó su colección Full Metal 5000, inspirada en el clásico DW5000 de 1983. El modelo estándar viene en color plata, pero también hay una edición especial dorada, si lo tuyo es el bling, bling. Como buen G-SHOCK resiste una profundidad de hasta 200 metros.

DIAMANTES SUSTENTABLES

The Raw Stone produce anillos con diamantes sin pulir, como un tributo a la belleza y el poder de las fuerzas naturales que formaron esas piedras. Además, todos sus diamantes vienen de zonas libres de conflictos y de explotación infantil. Son piezas únicas y originales que expresan tu individualidad.

GIMME THE POWER

La nueva Powerstation AC de Mophie es la batería universal que necesitas para recargar todos tus gadgets. Tiene salidas AC, USB-C, USB-A y capacidad de 22,000 mAh, que te dan hasta 15 horas de vida extra para tu laptop. Tiene un recubrimiento de tela de uso rudo, para evitar las odiosas rayaduras entre dispositivos.

RUN!
ENFRÉNTATE A TI MISMO.
PARTICIPA EN LA
1ª CARRERA ENERGY FITNESS
26 MAYO 2018 | 7AM
5K / 10K
CDMX
INSCRIPCIONES ABIERTAS
INNOVASPORT
total RUNNING
totalrunning.com
#RUNWITHENERGY
energy fitness
energyfitness.com.mx
energyfitness.com.mx Energy_F energyfitness_mexico

CINEMA CRUSH

LO QUE TIENES QUE VER EN EL CINE
en abril y mayo

AVENGERS: INFINITY WAR
Estreno: 27 de abril

HAN SOLO
Estreno: 25 de mayo

DEADPOOL 2
Estreno: 18 de mayo

GRINGO: SE BUSCA VIVO O MUERTO
Estreno: 11 de mayo

ISLA DE PERROS
Estreno: 11 de mayo

Spring Time '18

Estrenamos nuestra cuenta de Spotify con un playlist para gozar de la primavera.

Título / Artista

Heaven / *Julia Michaels*
Super Far / *LANY*
In My Blood / *Shawn Mendes*
Tell Me You Love Me / *Demi Lovato*
Pray / *Sam Smith*
Next to Me / *Imagine Dragons*
Wild Love / *James Bay*
Joanne / *Lady Gaga*
Vincent / *Ellie Goulding*
Morning View / *Towkio, SZA*
Song for You / *Rhye*
Jane / *Roy Blair*
You Say I'm in Love / *Banes World*
Prune, You Talk Funny / *Gus Dapperton*
Not My Baby / *Alvvays*
Bis Sis / SALES
So Sad, So Sad / *Vartsity*
Good Old Days (feat. Kesha) / *Macklemore*

Escúchalo en:
spoti.fi/2I0BxFh

Un amigo en Tierra Santa

Por Ann Müller

Juan Fridman, director y fundador de Genesis Tours, tiene años promoviendo viajes a Israel. Hace unas semanas estuvo de visita en la Ciudad de México y tuvimos la oportunidad de sentarnos a platicar con él.

Foto: César Ibarra

¿CÓMO CONSIGUES COMUNICAR LA RIQUEZA DE OTROS PAÍSES A TRAVÉS DE TU PALABRA?
Tiene que ver con la experiencia que te da la vida, que te permite transmitir un poco la esencia de esos países. Sobretodo países como Israel, Egipto, Jordania y Turquía, que tienen muchísimo para ofrecer en todos los aspectos. Hay una historia, hay unas vivencias que esos países tienen, son evidentemente milenarios. De allí sale un mensaje que hasta el día de hoy sigue siendo el más leído de la humanidad, que son los textos bíblicos. Por ejemplo, te encuentras con que estás pisando las calles de Nazaret o estás paseando por los barrios de Belén, ni qué hablar de Jerusalén, o cuando te subes a un barco en el mar de Galilea, o un taxi te lleva hasta la cima del monte Tabor. Todos estos son nombres que inmediatamente asocias con cosas que en tu vida ya has escuchado y que te han dado referencias, aunque tu religiosidad no sea importante en tu vida.

¿CUÁL ES LA MOTIVACIÓN DETRÁS DE UN DESTINO COMO ISRAEL?
México es un país que tiene muchísima relación con Israel desde todos los puntos de vista. A nivel lo que es la gente, siempre he oído decir que los mexicanos son antes guadalupanos y después mexicanos. No podemos olvidar es que el origen de esa fe es precisamente la tierra de Israel. Hay muchísima relación entre todos los países del Medio Oriente que están vinculados con la tradición y la fe cristiana, por lo tanto, para México, que es muy guadalupano que, aunque no seas seguidor acérrimo de la fe, tienes la posibilidad de visitar y conocer cosas que están relacionadas con tu propia tradición y parte de tu historia.
Por otro lado, estamos hablando de países que también ha desarrollado muchísimas otras cosas, que en nuestros días también son muy importantes como las industrias de la moda y la belleza. En un viaje de estos, cuando tus intereses son múltiples, entre ellos la moda, también puedes ir a ver dónde están las fábricas, hablar con los diseñadores y todas esas cosas.
Tuvimos un grupo de mujeres que, entre otras cosas, eran amantes de las orquídeas, y querían ver orquídeas salvajes que nacen en Israel en la primavera, por marzo-abril, y que son únicas. Para ellas fue un viaje espectacular. Motivaciones no faltan.

¿CÓMO HA CAMBIADO LA INDUSTRIA DE LOS VIAJES EN LOS ÚLTIMOS AÑOS?
Yo recuerdo, cuando empecé en turismo, que la gente comentaba que tenían que ahorrar varios salarios para llegar a poder realizar un viaje, hoy en día, el salario mínimo mensual de una persona es más o menos lo que cuesta un vuelo de avión. Hoy es algo alcanzable. Para hacerlo más fácil, nosotros establecemos una fecha de viaje para dentro de seis meses y la gente se puede ir preparando, puede hacer sus ahorritos, utilizar sus créditos, etcétera. Con lo cual se unen todos los elementos. Hacemos viajes que son de un nivel bueno, pero no extraordinariamente caro e incluimos prácticamente todo, para que la gente no se vea con sorpresas. Hacemos que las personas se sientan cuidadas, se sientan apoyadas y no se sientan engañadas de ninguna manera.

POR TU TRABAJO TIENES CONTACTO CON MUCHAS MUJERES VIAJERAS, ¿CÓMO LAS VES?
Hoy en día, la mujer se atreve mucho más a viajar sola. No tiene preocupación. Muchas de estas mujeres que vienen de diferentes procedencias y conforman un grupo, se quedan tan unidas que al año siguiente nos piden que les preparemos otro viaje en otro lugar y viene todas ellas, desde países diferentes, que se vuelven a juntar para viajar porque se han hecho realmente amigas. Las mujeres tienen unas cualidades que los hombres no tenemos, y esas cualidades las llevan a crear una forma de acercamiento y de sociedad muy especial.

FB: genesistoursltd
www.genesis-tours.com

Acaba con el acné desde el plato

Todos queremos traer la cara perfecta, pero muchas veces lo que comemos nos sabotea el plan y nos deja con cara de pizza.

Por: Nathaly Marcus

Fotos: Shutterstock

Estudios demuestran que los efectos del acné van más allá de las molestias físicas, quienes lo padecen muchas veces sufren malestar emocional y psicológico. El acné afecta a más del 85% de los adolescentes, principalmente por cambios hormonales, y típicamente desaparece con los años en la mayoría de los casos, pero cada vez vemos más casos entre la población adulta.

La medicina convencional trata los síntomas, por lo que las soluciones al acné van desde cremas y geles faciales hasta antibióticos y otros medicamentos sumamente fuertes que llegan a dañar el hígado. ¿Es esta la única solución? Afortunadamente no.

Como alternativa tenemos la medicina funcional, que trata la causa del problema y no los síntomas. A través de esta perspectiva, podemos entender numerosos factores que contribuyen a la aparición de acné, incluyendo el estado nutricional de la persona, el estrés, la toxicidad, inflamación, hormonas y desbalances intestinales.

Estas son buenas noticias porque nos motivan a hacer cambios de estilo de vida y de alimentación que revierten el acné y, además, mejoran nuestra salud, sin los efectos adversos de los medicamentos y otros procedimientos invasivos.

En lugar de atacar el acné con soluciones superficiales, se debe de tratar el problema de fondo y esto lo podemos hacer mediante la alimentación. Lo que comes se convierte en una de las causas principales del acné. Estudios demuestran que una alimentación alta en azúcares, en lácteos y alimentos procesados contribuye a la aparición del acné.

Los niveles bajos de zinc, omega 3 y omega 6 se relacionan con la aparición de acné, debido a que estos nutrimentos se encargan del fortalecimiento del sistema inmune, reducción de inflamación y por ende de acné.

Otras causas importantes son el estrés crónico, que incrementa la inflamación, y el estrés oxidativo, que eleva los niveles de cortisol sérico. Es necesario bajarle dos rayitas al acelere a través de mediaciones, yoga, sauna, masajes, ejercicio, etcétera, lo que sea que te funcione. La relajación es antiinflamatoria.

Alimentos que no ayudan nada

LÁCTEOS. Las hormonas contenidas en los lácteos contribuyen a la aparición del acné ya que estas hormonas (varias formas de testosterona y andrógenos) pueden incrementan tus niveles de insulina, causando inflamación.

GRASAS PROCESADAS. Elevan los niveles de ácido araquidónico el cual compite con el omega-3, provocando que exista más inflamación y acné.

AZÚCAR Y HARINAS. Eleva los niveles de insulina, lo cual promueve la producción de testosterona en las mujeres, al igual que mucha inflamación causando acné.

Alimentos que te ayudan a combatir el acné

- Pescado orgánico
- Jengibre
- Cúrcuma
- Té verde
- Frutos rojos
- Vegetales verdes
- Quinoa
- Semillas de calabaza

En conclusión, es importante tener en mente que el acné es prevenible y tratable. El tratamiento es integral. No esperes a una cura, a una intervención farmacéutica, mejor cuida tu alimentación, lleva una dieta antiinflamatoria alta en fibra, grasas buenas (como pescados, aceite de oliva, aguacate, nueces y almendras), toma probióticos, incluye verduras y frutos rojos, evita alimentos con un alto índice glicémico, elimina azúcares y alimentos procesados, haz ejercicio, duerme bien y, sobre todo, relax.

NATHALY MARCUS

Nutrióloga Funcional en Bienesta
FB. bienestamexico
Tw. @NathalyMarcus
bienesta.com

HECTOR VILLA
SALON + SPA

PEDREGAL AV. DE LAS FUENTES 509B, COL. JARDINES DEL PEDREGAL, DEL. ÁLVARO OBREGÓN. CP 01900. TEL. 5538690735 · 5538690736

Los dientes de leche *SÍ IMPORTAN*

Muchos los vemos como un asunto pasajero, pero no hay pretexto, lo correcto es cuidarlos, aunque la mayoría no sabe bien cómo.

Por: Lizbeth Infante de Nader

Fotos: Shutterstock

Todos conocemos a ese niño con los dientes hechos un desastre con la justificación de que son los "de leche"… pero cuando hablamos de salud bucal, nos tenemos que tomar el asunto en serio desde que se asoma ese primer diente en la boca del bebé (generalmente por ahí de los 6 meses de edad).

Los dientes de leche tienen que limpiarse desde ese momento que empiezan a salir, porque desde ese momento también pueden desarrollar caries. Claro como la boca del bebé es muy sensible, de inicio los podemos limpiar una gaza húmeda y remover cualquier resto de leche o alimento.

Al momento de salir, el diente causa una lesión en la encía, que aún es muy sensible, y justo eso causa dolor al bebé. Para reducir el dolor, puedes darle al bebé una cuchara pequeña o un paño frío o una mordedera para la dentición. Si eso no caula el dolor, consulta a un pediatra quien puede recetar algún analgésico.

Los dientes primarios están conformados por 20 piezas, tanto en la parte superior como en la parte inferior y terminan de salir, según el promedio, alrededor de los 3 años.

Usa un cepillo dental suave para empezar una disciplina en la higiene oral del niño y evitar que aparezcan caries. Si un diente de leche se carea y no se atiende, la caries puede pasar al diente permanente dañando su estructura.

De inicio usa pasta de dientes especial para niños, y solo usa el equivalente al tamaño de una lenteja por cepillada. Eso es más que suficiente.

Es común que en la dentición primaria haya ciertos espacios entre unos y otros, ya que estos serán la futura guía de los dientes permanentes. No te preocupes, el espacio entre ellos será compensado por nuevas piezas por salir porque son más grandes.

Un error clásico de mamás y papás, es dejar que nuestros pequeños se duerman toda la noche con la mamila pegada en la boca con algún líquido con azúcar (jugo, leche, chocolate o fórmulas endulzadas). Los líquidos azucarados son el medio ideal para la proliferación de caries y microbios que no quieres en la boca de tu bebé.

Según la Asociación Dental Mexicana, lo más recomendable para la primer visita al dentista es seis meses después de la salida del primer diente, y seguir haciéndolo dos veces por año, lo que permitirá que se pueda tener un control muy cercano para abordar cualquier problema existente.

Dental Arts

Dra. Lizbeth Infante

Odontóloga | Dental Arts
FB. Clinicaesteticadentalarts
Tw. @DentalArts1
dentalarts.com.mx

Los siete mandamientos de la publicidad

Todos queremos que nuestra marca sea famosa, pero no por un escándalo de publicidad engañosa o francamente falsa.

Por: Estrella Jiménez

1. NUNCA DESARROLLES UNA CAMPAÑA SIN ANTES VALIDARLA CON TU ABOGADO

Desde la generación de la idea, tu abogado debe ser tu compañero de camino. Desarrolla tus conceptos en conjunto con él, valida que tus frases publicitarias tengan el soporte adecuado. Por ejemplo, tu producto puede decir: "Contiene vitamina E", pero si científicamente los niveles son tan mínimos que no pueden ser identificados en una prueba de laboratorio, tu producto en realidad NO contiene vitamina E, por lo que tu frase, aunque técnicamente podría ser correcta, no es veraz.

2. APRENDE A DETERMINAR CUÁNDO TU FRASE O CAMPAÑA ES UNA EXAGERACIÓN

Una hipérbole o "puffery" se refiere a las declaraciones promocionales que expresan frases o imágenes subjetivas más que objetivas, de tal manera que ninguna persona razonable podría tomarlas literalmente. Es una imagen exagerada de lo que se describe, por lo tanto, no necesita soporte alguno. Por ejemplo: que un lugar donde venden café utilice la frase publicitaria " El mejor café de la ciudad", es una hipérbole o exageración que no necesariamente es tomada por los consumidores de manera literal, sin embargo, si la frase publicitaria fuese " el café más rico de la ciudad" es una frase publicitaria comparativa respecto del sabor del café, por lo tanto el anunciante debería tener una prueba de sabor realizada con consumidores versus los demás cafés que se venden en la ciudad para poder soportar la frase.

3. NO PORQUE ESTÉ EN INTERNET TIENES DERECHO A APROPIARTE DE ÉL

Alguna vez un mercadólogo me dijo que la imagen que quería utilizar en su campaña estaba en internet y que por eso tenía la libertad de usarla. Lamentablemente no es así, las imágenes en internet no están allí para que cualquiera se apropie de ellas. Existen sitios de internet y portales donde las agencias de publicidad pueden comprar los derechos para usarlas en sus campañas y un buen mercadólogo siempre le pedirá a su agencia de publicidad que le muestre los derechos pagados por el uso de la imagen.

4. CUANDO COMPARES, COMPARA CORRECTAMENTE

Aquí se aplica el dicho "No compararás peras con manzanas". No hay nada que los mercadólogos amen más que inventarse una frase publicitaria o imagen comparativa. El comparar el beneficio de tu producto contra el de la competencia es siempre excitante, quieres robarles mercado, quieres demostrar que tu marca es mejor. Pero siempre ten en cuenta que los productos comparados tienen que ser iguales o por lo menos tener las mismas características o brindar beneficios similares. La comparación puede ser contra un producto específico o contra todo el mercado de productos similares al tuyo, sin embargo, prepárate para soportar tu frase publicitaria contra por lo menos el 80% del mercado si tu comparación es contra todos.

Fotos: Shutterstock

5. NO ROBARÁS LA MARCA AJENA

Por más que te encante el nuevo lema comercial, imágenes del etiquetado, marca o nombre de una variante de un producto de tu competencia, NO puedes apropiarte de ella para publicitar tu marca. Los derechos de propiedad intelectual sobre los mismos es probable que tu competencia los tenga protegidos ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial como marcas denominativas, marcas mixtas, diseños, lemas comerciales, etcétera.

Por eso, es vital que, en el desarrollo de tu concepto, lemas comerciales, marcas, variantes, etiquetado estés consciente que apropiarte de ellos es considerado una violación a los derechos del propietario de la marca. De allí que debes consultar con tu abogado si tienes la libertad o no de utilizarlos previo a incluirlos en el desarrollo de tu concepto o plan de publicidad de tu producto.

6. APRENDE CUANDO SON NECESARIAS LAS LEYENDAS EXPLICATIVAS

No es verdad que todo se arregla con un disclaimer y no toda frase publicitaria requiere una leyenda explicativa. Particularmente, yo estoy en contra de llenar etiquetas y comerciales de televisión con leyendas explicativas que no son entendidas por el consumidor o que son tan mal redactadas o largas que más que explicar confunden. Pero si lo vas a hacer, una leyenda debe ser clara y estar vinculada con la frase publicitaria o imagen que pretende explicar y también requiere de soporte. Por ejemplo, si el producto es un lavatrastes y dice que "elimina el 99.9% de las bacterias*", sin leyenda explicativa se podría concluir que elimina todas las bacterias que eventualmente se podrían depositar en la vajilla. Esto es imposible y sería una publicidad engañosa, sin embargo, si tienes pruebas técnicas de qué tipo de bacterias elimina, podrías agregar una leyenda cerca de tu frase publicitaria explicando "* Estafilococos Areus, E. Coli y Salmonella". Esta es una leyenda válida, veraz, corta y que califica adecuadamente a la frase publicitaria principal.

7. LAS MISMAS REGLAS QUE SE APLICAN A LA PUBLICIDAD TRADICIONAL SE APLICAN A LA PUBLICIDAD EN INTERNET

Este es un mandamiento extremadamente práctico, no porque la publicidad o frase publicitaria vaya a ser utilizada en internet las reglas son diferentes. Se aplica todo lo dicho en los otros 6 mandamientos. La publicidad debe tener el respectivo soporte, las leyendas explicativas deben ser claras y constar cerca de la frase que califican, está prohibido apropiarse de derechos intelectuales ajenos y las frases publicitarias deben ser veraces y no producir confusión en el consumidor. Por lo que es de vital importancia contar con la validación de tu abogado, el mismo que te guiará respecto de las mejores opciones para lograr tu objetivo de publicitar tu marca o producto de la mejor manera.

KNR
KUDO Y NIÑO DE RIVERA ABOGADOS

ESTRELLA JIMÉNEZ

KNR Abogados
FB. InfoKNR
Tw. @knr_abogados
knrabogados.mx

SOS para el corazón roto

Por: Patricia Uruñuela

Fotos: Shutterstock

"¿Qué nos pasó? Tal vez estamos en el mundo para buscar el amor, encontrarlo y perderlo, una y otra vez. Con cada amor volvemos a nacer y con cada amor que termina se nos abre una herida. Estoy llena de orgullosas cicatrices".

-Isabel Allende

Vivir una ruptura puede ser una de las experiencias más dolorosas en la vida. Para la mayoría de personas, el duelo es un proceso complejo pero, para algunos, resulta extremadamente difícil adaptarse a la nueva situación. Claro, el dolor, la impotencia y la rabia permanecerán por algún tiempo impidiéndote seguir adelante. **¿Cuánto?** Depende de cuanto amor te quieras volver a tener.

¿Es normal, que duela tanto? Sí, porque es una perdida, el final de un vínculo con una persona importante en nuestra vida. Algunas rupturas tienen una peculiaridad que las caracteriza: la esperanza.

La mente encuentra la posibilidad que se dé otra oportunidad y esto hace que te niegues a la idea de la ruptura absoluta. **¿Por qué?** Existen relaciones afectivas que generan mucha frustración, angustia, decepción y dolor, pero perderlas genera un vacío mortificante y devastador, que nos ciega el querer sanar el alma y corazón.

¿Cómo superar la ausencia de una persona que fue clave en tu vida? La premisa es la siguiente, si logras desvincularte de tu ex o cualquier amor imposible que ronde tu vida, podrás reinventarte como te dé la gana, pero hay que ayudar al tiempo, **¿Ayudar al tiempo?** Sí, a entender y amarse uno mismo, soltar, desvincular. Dice Walter Riso, empezar hacerse cargo de uno mismo y tomar una decisión, implica un crecimiento postraumático y no un estrés postraumático.

El apego va de la mano con el temor por no saber con exactitud a dónde vas a llegar, ponerle un límite es independizarte, y esa perdida, en general, es un duelo que mientras más significativa era esa relación, tiene un proceso más doloroso, ya que se creaban expectativas (de vida, familia, hasta de vejez). Buena o mala, era una comunión.

No crear expectativas es casi imposible. Lo mismo pasa con las ilusiones de lo que pudo ser y no fue en esa relación. Amarte a ti mismo, te saca rápidamente de las cuestiones difíciles y te ayuda a sentirte totalmente libre, a tomar las riendas de tu vida y te dejará agradecer cada día que pasaste junto a esa persona, solo así, entenderás todo lo aprendido en esa relación y las cosas buenas que cultivaron en ti, te ayudarán con el tiempo a no repetir errores y patrones.

Si el duelo se congela, la separación se vuelve destructiva, se estanca y se prolonga. Eso mismo es lo que tienes que evitar. La tarea para que sanes es muy importante, libera y libérate, limpia tus lágrimas, piensa en tus límites agradeciendo. Es importante asumir la responsabilidad de lo perdido.

Patricia Uruñuela

Terapeuta Alternativa y Máster Coach Internacional en PNL e Integrativa
Tw. @PatriciaUruuela
www.patyuru.com

1. Ve a un espejo y si ves esa cara triste, dibuja una sonrisa, si no te sale natural, solo inténtalo. (Acuérdate, que también el querer sanar es cuestión de actitud)

2. Di las palabras mágicas frente al espejo: "Sí puedo, sí quiero y me lo merezco" (repítelas cuantas veces sean necesarias, dejándote de culpar)

3. Vístete como si fueras a la mejor cita que hayas tenido en tu vida o a la que puedas llegar a tener. La dignidad y el amor propio van de las manos.

4. Sonríe a donde vayas o con quien estés. Agradece con amor y respeto (clave para no engancharse en el pasado).

5. Busca una actividad que te mantenga con la mente ocupada y te reconforte. Salir a correr, andar en bicicleta, ir a nadar, meterte a estudiar, salir con tus amigos, o buscar ayuda profesional, etcétera, encuentra eso que te funcione.

6. Date la oportunidad de hacer un cambio, limpia, tira, borra, pero sin sufrir, piensa que fue lo mejor, porque lo que pueda llegar te aseguro que será especial ya que tendrá un lugar más limpio y sano.

7. Un viaje te vendría magníficamente, siempre se puede, toma las riendas de tu vida. Haz ese viaje que tanto has deseado. Puedes encontrar docenas de destinos que pueden armar el rompecabezas de muchas de tus dudas, al mismo tiempo entender el por qué y para qué,tenía que ser esa ruptura que tanto conflicto causó, fugar tu mente, cuerpo y alma será el recuentro del sentido de tu vida.

Piensa, que hay quienes son escala y hay quienes son destino, ya que la vida es como un viaje siempre iluminado, aventuras y misterios por descubrir.

Aprende de la soledad y a estar sola ¡Si sanas tu mente, sanas tu espíritu!

3 pasos *para Crear* los Deseos *de tu* corazón

Por: Lucía Saldaña

¿Sabías que tus pensamientos y tus emociones crean tu realidad?

La Ley de la Atracción, la primera ley universal nos dice que "todo aquello que es similar atrae algo similar", en donde tu atención va, ahí es en donde estás poniendo tu energía, desde este lugar estás creando tu propia realidad.

Todos esos eventos en tu vida a los que llamas suerte, sincronía, casualidades, son producto de la Ley de la Atracción actuando para ti. Todo lo que está en el Universo es energía.

Los pensamientos y emociones son energía pura actuando en cada momento de tu vida, cuando tienes ciertos pensamientos y emociones estos emiten señales de vibración que se conectan con otras señales de vibración similares. La Ley de la Atracción traerá a tu vida más de lo que estás pensando y sintiendo a cada momento, sin importar si lo deseas o no.

La Ley de la Co-Creación deliberada es la segunda ley universal que nos invita a crear nuestra realidad desde una conciencia más clara de lo que sentimos y pensamos en cada momento, es decir, esta ley trabaja a tu favor, siempre y cuando tú mandes el comando consciente de tus pensamientos y tus sentimientos.

Aquí es en donde la diversión comienza, todo aquello que tu elijas pensar, desear y le agregues un sentimiento o emoción positiva de amor, felicidad, alegría, prosperidad, libertad, confianza lo veras manifestado en tu vida como una experiencia real.

La tercera ley universal es la Ley de Permitir, ésta nos invita a liberar cualquier resistencia como miedo o duda, en aquello que deseamos crear. Esta es la ley que trabaja con el valor de la libertad personal de SER quienes somos, de fluir con lo que ES y con lo que otros son en nuestra realidad. El principio para que dicha ley funcione para ti consiste en liberar tus resistencias como culpa, baja estima, no merecer, vergüenza y abrirte a permitir recibir lo que estás deseando crear en tu vida.

El primer paso para crear los deseos de tu corazón es **DARTE CUENTA** de tus pensamientos y tus emociones.

No podemos cambiar lo que no conocemos.

Puedes hacerte esta sencilla y poderosa pregunta: **¿qué estoy creando en mi vida, me gusta o me disgusta?**

El segundo paso es **ELEGIR DELIBERADAMENTE** tus pensamientos y emociones hacia lo que SÍ deseas experimentar en tu vida. Elije pensamientos que te hagan sentir empoderada y **SIENTE** las emociones positivas como algo que ya está sucediendo en tu realidad.

Pregunta de Poder: **¿qué elijo pensar respecto a determinada persona o situación? ¿Cómo deseo sentirme?**

El tercer paso es **PERMITIR** que tu deseo suceda en tu vida, a través de tu confianza, seguridad personal y, sobre todo, abrirte a recibir aquello que estás deseando crear.

Pregunta de Poder: **¿estoy abierta a recibir esto en mi vida?**

El Universo te ama y esta deseando colmarte de regalos y bendiciones ya que éste es tu derecho divino. Utiliza tu poder personal en completa alineación con tu Energía Divina y serás testigo de grandes cosas maravillosas sucediendo para ti.

LUCÍA SALDAÑA

Master Healing Science Coach & Manifesting Mentor

Info@divineinnerpresence.com

luciasaldana.com

Fotos: Shutterstock

Relaciones ideales Vs Relaciones reales

Por: Cecilia Andreu

El maldito dilema que hay cuando tus expectativas chocan con la dura realidad.

Aunque no te des cuenta, evalúas tus relaciones interpersonales con base en tus más profundos estándares de "relaciones ideales", algo parecido a un cuadro congelado de lo que las relaciones "deben de ser". A la gente y a los medios les encanta definir lo que está bien o lo que está mal en la forma en la que te relacionas con los demás.

Sin embargo, vínculos tan importantes como los que entablas con tus padres, tu pareja, tus hijos, tus amigos más cercanos, las personas con las que trabajas o convives constantemente, abren caminos especiales y autónomos acordes con tu propia historia de vida.

Todos pueden llegar a ser vínculos muy satisfactorios pero, en ocasiones, vienen envueltos en conflictos, resentimientos, apatía, distanciamiento o emociones desagradables. Estas son "relaciones reales" y siempre están en construcción, van haciendo caminos hacia tu interior para que vayas expandiendo tu capacidad para vivir intensa y plenamente.

Es por esa razón que es importante que le dediques tiempo, esfuerzo y constancia al contacto con los demás, son el motor de tu vida y te acompañarán a lo largo de la misma. Pero la clave para llevarlas a un nivel más profundo está en el tiempo que dedicas a la relación que tienes contigo mismo.

El contacto con tus propias emociones, el compromiso con tus propios proyectos o el establecer los límites que tú necesitas, hacen que cubras tus propias necesidades, te fortalezcas desde el interior y puedas transmitir esta energía a los demás.

MITOS DE LAS RELACIONES DE PAREJA

¿Te hace clic alguno?
"Tengo que ser el centro de su universo"
"Tenemos que estar de acuerdo siempre"
"La relación tiene que fluir fácil"
"Si me ama tiene que cambiar"
"Tiene que saber lo que pienso y cómo me siento"
"Va a solucionar todos mis problemas"
"Si me quiere, tiene que querer a mi familia y amigos"

CECILIA ANDREU

Psicoterapeuta

Tw. ceciandreum

ceciandreu.com

Inés Sainz

Todo bajo control

Revolucionó el rol de las mujeres en el periodismo deportivo en México, anda de arriba para abajo por el mundo, tiene una familia espectacular y nada ni nadie la detiene.

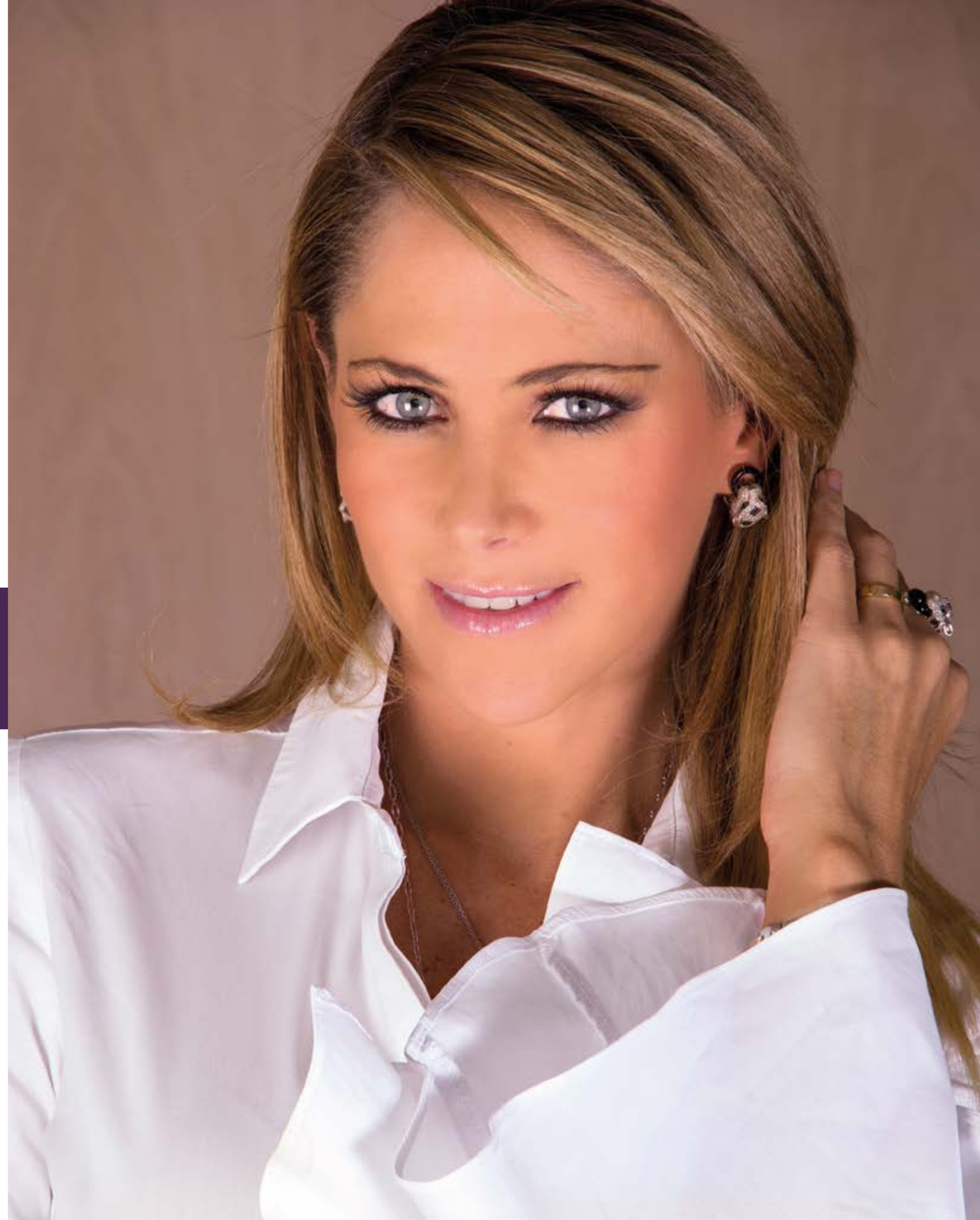
Por Armando Tovar | **Tw.** *@arcetova*

Fotos: César Ibarra

En Air Femme adoramos a las mujeres viajeras, a las mujeres trabajadoras, a las mujeres independientes, a las mujeres que ante las broncas siempre encuentran el modo de salir adelante, cueste lo que cueste.

Mujeres como Inés Sainz, quien, guste o no guste, revolucionó el rol que jugaban las mujeres en el periodismo deportivo en la televisión mexicana: el decorativo. Con seriedad, profesionalismo y entrega se ganó cada gramo de la fama que hoy tiene y, de paso, abrió camino para una generación de mujeres que hoy ocupa espacios en los principales programas y canales deportivos.

La hemos visto viajar por todo el mundo cubriendo Mundiales, Olimpiadas, Super Bowls, peleas de box y un largo etcétera, y de paso entrevistar a todas las estrellas de las canchas que se le atravesaron en el camino: Messi, Ronaldo, Manny Paquiao, Tom Brady, you name it. Hoy la vemos bajar sonriente por las escaleras de su departamentazo de dos niveles en una zona residencial de la Ciudad de México y nos recibe con un: ***"¡Hola! ¡Bienvenidos, muchas gracias por venir!".***



"Hagamos las fotos primero y después platicamos con calma", pidió Inés. Eso hicimos. César, nuestro fotógrafo, montó su kit de iluminación e hizo unos tiros de prueba, Flash, flash y dijo: "Ya está". Lo que no se esperaba fue el "a ver, enséñame" que le recetó Inés.

"Mmm, no me convence la luz, mejor baja un poco esta lámpara para matar la sombra, acerca más esta otra para iluminar bien las piernas y ajustemos un poco el fondo", dijo Inés que tomó el control total de la sesión, cuidando cada detalle, no en plan diva insoportable sino con la seguridad que uno tiene después de años de estar de ese lado de las cámaras y los flashazos.

Tras las fotos nos instalamos en una de las salas y nos seguimos con la entrevista.

¿CUÁL ES TU IDEA DE UN VIAJE PERFECTO?

El viaje perfecto es aquel que desde la planeación sabes que vas a descubrir lugares mágicos, lugares nuevos y que las experiencias te van a permitir recordarlo siempre. El viaje perfecto necesita tener a las personas indicadas, para mí, los mejores viajes son en familia con mis hijos y mi esposo. Por ejemplo, ahora que viene Rusia, que me los voy a llevar, estoy muy entusiasmada porque sé que para ellos va a ser encontrar una nueva cultura, el descubrir una forma de vida diferente en un país tan apasionante y tan diverso. El viaje perfecto es ese en el que estás acompañado de las personas perfectas y que sabes que al lugar donde vayas le vas a sacar el máximo jugo posible.

¿CUÁL ES TU LUGAR FAVORITO?

Aquí en México, me encanta Acapulco. Es un lugar en el que sé que voy a estar en familia, relajada y sin preocupaciones. Cuando sé que viene un viaje largo, que voy a estar fuera de casa por más tiempo, procuro irme para allá y darme ese tiempo de pausa, para recargar baterías y seguir adelante.

¿QUÉ ES LO QUE JAMÁS PUEDE FALTAR EN TU MALETA?

Unos tenis para salir a correr. Correr es un deporte que adopté porque con tanto viaje es difícil que en todos a los lugares a donde vayas haya un gimnasio adecuado o puedas practicar algún deporte, entonces dije, me pare donde me pare puedo correr. Además, descubres ese lugar desde otra perspectiva porque vas callejoneando y viendo lugares lindos. Descubres el mundo corriendo.

¿CUÁL ES TU MAYOR MIEDO?

El perder el balance entre mi trabajo y mi familia, que el trabajo me gane y me quite tiempo de mis hijos. Cuando tienes hijos, la planeación de un viaje cambia mucho, ya no te quieres ausentar tanto tiempo de casa. Antes, con la mano en la cintura, hacía viajes de mes y medio, dos meses, sin embargo, cuando llegan los niños, cuando la escuela no te permite sacarlos y estarlos llevando a todos lados. Ahí es donde dices, prefiero ir más veces, pero menos tiempo para que las ausencias no sean largas.

¿QUÉ ESE SO QUE TE PUEDE HACER EXPLOTAR Y CÓMO LO MANEJAS?

Soy un poco impaciente y un poco controladora. Soy muy entregada a lo que hago y entonces lo que me gusta es que cuando armas un equipo, que tu equipo reaccione a la par de las expectativas. Que alguien no haga su trabajo, me saca de quicio. La falta de compromiso de la gente, la falta de seriedad no me gusta, pero también sé que lo tengo que controlar. No todo el mundo es como yo, hay gente que le sale la vida muy bien, tomándosela muy, muy, muy ligera y ya.

Por ejemplo, yo, todas las notas que hago, todo lo que entrego, todo va perfectamente revisado, yo no soy de las que van graban y "ahí se los dejo a ver cómo sale", yo me quedo, reviso las tomas, soy muy perfeccionista. Finalmente, quien queda bien o queda mal, eres tú mismo.

En el mundial pasado, muy lindos mis colegas periodistas votaron por mí como la mejor periodista de la copa, sin distinción de género, y lo hicieron porque me vieron cómo trabajo, saben que estoy al alba haciendo los reportajes, las notas, voy a los partidos, me quedo hasta el final, reviso mis notas. Se dieron cuenta que era la primera en llegar y la última en irme. Es padre porque la gente lo reconoce, pero lo más lindo es que al final el resultado sale bien.

¿CUÁL ES LA CUALIDAD QUE MÁS VALORAS EN UNA PERSONA Y POR QUÉ?

La lealtad, la honestidad, la sinceridad, el que te digan las cosas de frente y sin rodeos. Que sean personas que legítimamente te quieren, el saber que cuentas con ellas y que ellas cuentan contigo, creo que es básico. También el buen humor, para mí es muy importante el reír, tener esos momentos de que la vida es muy simple. Mi marido, por ejemplo, me hace reír mucho, es muy simpático, es una de esas personas que hacen que disfrutes mucho la vida.

¿EL SENTIDO DEL HUMOR ES BÁSICO PARA UNA BUENA PAREJA?

Eso y el dejarte ser. No es fácil que, en una sociedad como la mexicana, un hombre te deje viajar por todo el mundo, que sepa que andas por allá y que te diga:

"Órale, gorda", y que siempre impulse tus sueños. Tanto él como sabemos que contamos el uno con el otro y que cualquier locura que se nos ocurra va a ser apoyada por el otro, eso es básico en una pareja.

¿SI PUDIERAS CAMBIAR ALGO DE TU PERSONALIDAD, QUÉ SERÍA?
A lo mejor ser menos impaciente, a mí me gusta la puntualidad y en México no es la principal cualidad, entonces me gustaría ser menos desesperada y tener un poquito de más calma.

Tengo como dos facetas, en el tema profesional soy exageradamente profesional, exageradamente enfocada en mí trabajo, me gusta hacer presentaciones perfectas, llevar contenidos muy superiores a lo que puede esperar la gente, pero en el ámbito de mi familia, mi esposo me dice: "Eres un barco con los hijos".

DE NO HABERTE DEDICADO AL PERIODISMO DEPORTIVO, ¿QUÉ OTRO CAMINO TE HUBIERA GUSTADO TOMAR?
Soy abogada de profesión, tengo una maestría en Derecho Fiscal, después hice otra en Administración de Negocios de Futbol, para empatar mis dos actividades, pero seguramente hubiera dedicado mi tiempo a ser abogada.

¿CUÁL HA SIDO EL MAYOR DESAFÍO QUE HAS ENFRENTADO Y CÓMO LE HICISTE PARA SALIR ADELANTE?
Un momento clave en mi carrera, fue cuando confronté un poco la autoridad de José Ramón Fernández para poder hacer mi programa, sacarlo al aire pese a que él no quería. Ahí empecé a decir yo voy a luchar por lo que quiero indistintamente de quien esté enfrente.

También ganarme la credibilidad y que la gente no diga: "Ay, está ahí porque es la güerita". No, es la niña que sabe, la niña que se mueve y consigue las entrevistas, la que tiene acceso a donde nadie más llega. Esa parte me costó mucho trabajo que la gente creyera en mi palabra deportiva y que no nomás me viera.

Tu preparación tiene que ser constante, estar en boga todo momento. Como líder de opinión, la gente está esperando qué viene de ti. Esa parte creo que fue determinante en el éxito de mi carrera y el hecho de que hoy represente a más de 10 marcas como spokeperson.

Cuando yo llegué al deporte, era meramente masculino, no había mujeres hablando del deporte, entonces llegar a no sólo querer ocupar un lugar, sino a crear un estilo diferente, a establecer bases de cómo me gustaba trabajar,

> ***"Siempre que he querido hacer mi trabajo, he encontrado respeto, he encontrado profesionalismo, he encontrado gente dispuesta abrirme las puertas para hacerlo".***

era un reto muy importante. Hoy con mucho orgullo veo como cada espacio deportivo tiene una mujer, hoy para nosotros es común. Tú prendes la tele y canal que le pongas que haya algo deportivo, habrá una mujer, algunas con papeles más relevantes, algunas con papeles menos relevantes, pero siempre hay mujeres y eso no ocurría antes.

VIVIMOS TIEMPOS DE CAMBIO CON MOVIMIENTOS COMO #METOO O #EQUALPAY, DESDE TU EXPERIENCIA, ¿VES MEJORÍAS EN LAS SITUACIONES DE ACOSO, ABUSO O EXCLUSIÓN CONTRA LAS MUJERES?
Yo nunca he tenido problema para desempeñar mi trabajo, incluso el tema de los Jets de NY, fue un caso en el que yo salí a explicar que no pasó nada en ese vestidor, el reclamo lo hicieron otras periodistas que entraron al vestidor y que dijeron que me habían incomodado y no sé qué, y después salió que ellas formaban parte de un gremio que estaba luchando porque la NFL les diera más beneficios, entonces para ellas fue fácil decir, mira vamos a usar esto para esto.

La realidad es que yo siempre que he querido hacer mi trabajo, he encontrado respeto, he encontrado profesionalismo, he encontrado gente dispuesta abrirme las puertas para hacerlo. Creo que todo está en el trato que tú des, en la posición que tomes y en el respeto que te has ganado a lo largo de los años. Hoy en día, mis giras son a través de los mejores clubes del mundo, con las mejores selecciones del mundo, y lejos de encontrar puertas cerradas, encuentro puertas abiertas, gente que sabe que voy a hacer un trabajo profesional, jugadores que saben que los voy a entrevistar de una manera amable pero siempre seria y respetuosa. Para mí no es que haya cambiado, para mí es que yo establecí una forma en la que me gusta trabajar y he logrado que en donde me pare, esa forma se sigue utilizando.

¿QUÉ LE DIRÍAS A TODAS ESAS MUJERES QUE DÍA A DÍA ENFRENTAN SITUACIONES DE ABUSO, TANTO FÍSICO COMO EMOCIONAL, EN SUS CASAS Y EN SUS OFICINAS?
El respeto que los demás te manifiestan, comienza con el respeto que te tienes. No importa lo que cobije mi imagen, mi postura es de una mujer seria, de una mujer trabajadora, de una mujer que viene a hacer lo suyo, si alguna vez recibes algún comentario, en vez de enojarte y hacer aspavientos, hay que decir: "Te estás equivocando, conmigo las cosas no son así", y seguir trabajando.

Les recomendaría ser muy seguras de sí mismas, el ser mujeres no pone en tela de juicio si vas a hacer bien o no un trabajo. La seguridad en tus proyectos, en tus cosas es básica, eso y que te apasione lo que haces. La coherencia entre lo que haces, lo que dices y lo que pretendes. AF

LA ÚLTIMA CANCIÓN QUE LA OBSESIONÓ

"Girl on Fire", de Alicia Keys. "This giiiiirl i son fireeeeee! Jajaja. ¡Qué horror! ¡Se me quedó pegada muchísimo tiempo!"

FRASE FAVORITA

"'El no, se lo dan a todo mundo. El sí se trabaja' Yo siempre salgo con la idea de buscar el sí. Cuando a mí me dicen 'esto por aquí no se puede', yo digo, no es que no se pueda, es que no hemos encontrado la manera"

KIT DE BELLEZA BÁSICO

"Un suero, crema, balancer, pore cleanser y un buen desmaquillante. Todas las cremas que uso son a base de agua. O HUI es una marca coreana que me encanta"

¿SÚPER PODEROSA PEEEEEERO SÚPER SOLA?

Por qué parece que entre más exitosa, independiente y autosuficiente eres, más rápido salen corriendo los hombres de ti.

Por: Aura Medina de Wit

Fotos: Shutterstock

Las mujeres hemos avanzado mucho en las últimas décadas. Dejamos atrás los tiempos de quedarse en casa, rompimos los patrones "propios del género", conquistamos espacios que antes pertenecían solo a los hombres. Claro, esto causó un revuelto profundo en la forma en que nos relacionamos con ellos, al grado que muchas mujeres llegaron a la conclusión de que los hombres nos tienen pánico y que, entre más independientes y exitosas, menos posibilidades tienen de emparejarse con un tipo que las ame y acepte como son.

No se imaginan cuántas veces he escuchado a muchas mujeres decir que él se fue porque ella era demasiado independiente, demasiado fuerte, demasiado esto o demasiado aquello. Al mismo tiempo, he visto mujeres exitosas en buenas relaciones, entonces me pregunto si esto es realmente cierto o solo en ciertos casos.

Para llegar al fondo del asunto, lancé la pregunta en mi página de Facebook: **"Hombres: ¿es cierto que les dan miedo las mujeres fuertes, poderosas y exitosas?".** Muchos participaron y sus respuestas me parecieron muy interesantes y, algunas, sorpresivas. Aquí un ejemplo:

> *"¿Nos gustan las mujeres inteligentes? Si. ¿Exitosas? Sí, siempre y cuando no sean ni más inteligentes ni más exitosas que nosotros, porque ahí nos confrontan con nuestras dudas sobre nuestro nivel de eficiencia y aptitud. ¿Nos gustan las mujeres poderosas? No. Porque a los hombres nos gusta el poder y el poder no se comparte ni se cede porque eso nos convertiría en sumisos. Nos atrae quizás el reto de seducirlas o conquistarlas solo para engrandecer nuestro ego y reafirmarnos o para mostrarles que tienen una debilidad".*

Este comentario, coincide con las conclusiones de varios estudios recientes que señalan que los hombres temen a las mujeres fuertes y exitosas porque piensan que no pueden tener el control total sobre ellas. De algún modo, la independencia de una mujer les genera mucha inseguridad. Además, que parte del problema que encuentran es que las mujeres exitosas suelen ser muy competitivas y llevan esa característica a sus relaciones, convirtiéndolas en luchas de poder.

> *"Sí, por supuesto una mujer exitosa y empoderada nos intimida, quien diga que no, miente. Nos intimida porque nos hace cuestionarnos nuestro papel dentro de la relación ya que tradicionalmente ha sido al revés: mientras el hombre se desarrolla con éxito la mujer es el soporte 'detrás' (yo diría a un lado, no es fácil lograr el éxito sin alguien a tu lado, pero ese es otro tema) y cuando nos toca el papel de soporte, nos incomoda sobre todo por la manera como se proyecta la pareja hacia el exterior, hacia los demás, en especial en culturas donde los papeles tradicionales están claramente establecidos como México".*

Una más: *"Los hombres somos por naturaleza competitivos, y tener competencia dentro de nuestra propia casa nos incomoda, nos desbalancea. Esperamos soporte, no competencia. Creo que cuando AMBOS son exitosos en ámbitos diferentes la cosa cambia y se convierte en una simbiosis de mucho poder".*

Muchas de las respuestas se referían justo a esta lucha de poder, a la competencia en la pareja y al control que la mujer pretende ejercer sobre el hombre cuando ella es la exitosa. Sí, me parece cierto que muchos hombres, sobre todo en una cultura machista como la nuestra, son inseguros y necesitan sentirse en control. Cierto, una mujer tan independiente dispara todas las inseguridades, todos los miedos del hombre, sobre todo si este es un hombre que no está consciente de ellos y los esconde debajo de capas de compensación como normalmente hacemos todos.

OK… ¿PERO QUÉ HAGO?

Pero entonces, ¿qué hacer? ¿Necesitamos hacernos "chiquitas"? ¿Regresar al mandil y a la cocina? ¿Desempolvar los roles tradicionales si es que pretendemos tener una pareja? Obvio, esta no me parece la respuesta, hemos avanzado demasiado para ahora querer regresar al punto de partida, que la verdad, tampoco era tan satisfactorio o pleno, al menos para la mujer, ni al nivel personal, ni a nivel de pareja.

Mi propuesta es ir más profundo que esto. Como mujer –independiente o no, exitosa o no–, me tengo que preguntar cómo me estoy relacionando con los hombres en general, pareja o no. Hace muchos años tuve la gran fortuna de tomar un hermoso taller tántrico: Inner man, Inner woman, basado en gran parte en el modelo de los arquetipos femenino y masculino de Carl G. Jung.

Los hombres, aunque masculinos en el exterior, tienen su parte femenina (Anima) en el inconsciente, mientras que las mujeres, femeninas en el exterior, traemos una parte masculina (Animus) dentro. Las polaridades se atraen, los iguales se repelen.

Si como mujer estoy totalmente tomada por mi parte masculina ("masculinizada", como se dice ahora), difícilmente seré atractiva para un hombre igual parado en su parte masculina. Las mujeres de antaño estaban totalmente en su parte femenina, ignorantes por completo de la masculina, lo cual les restaba poder e independencia. Ambas partes son necesarias, pero el estar conscientes de las dos, y saber cuándo usar una y cuándo la otra, es lo que nos convierte en seres plenos y totales.

Es importante entonces hacernos conscientes de cómo es nuestra relación con estas dos partes: la femenina y la masculina, y cómo estas dos partes se relacionan entre sí, porque lo de afuera siempre será el reflejo de lo que está pasando en nuestro mundo interno.

También lo es ser conscientes de que roles tomamos en las relaciones con los hombres: ¿nos volvemos la madre? Esa mujer controladora, dominante, que aconseja, que trata a su hombre como a un hijo. ¿Tal vez somos la hija? Dependiente, idealizando al hombre como "mi protector", "mi salvador". ¿Qué tal la rescatadora? La que es imán de hombres con problemas (económicos, con la ex, con los hijos, etcétera) y pretende ser la comprensiva, la que lo va a ayudar y apoyar en todo, poniendo su vida y su carrera por encima de la propia. Como estos roles, hay muchos otros que tomamos de forma inconsciente y que, en gran medida, son los que dan al traste a la relación.

Sí, hay muchos hombres inseguros y llenos de miedos, frustrados, a quienes una mujer exitosa, independiente, poderosa, les causan terror, pero también hay hombres conscientes de sus inseguridades, maduros, dispuestos a crecer para quienes una mujer así no es el problema ni amenaza. ¿En dónde estás parada? ¿Con cuál de esos dos grupos te relacionas? Checa si estás justificando tus propias formas infantiles de relacionarte con la idea de que los hombres se van porque te tienen miedo y mejor ponte la pilas para trabajar en ti.

Aprende a relacionarte con tus dos polaridades, femenina y masculina, a usarlas a tu favor para crecer en amor y libertad. Si trabajas en esto, seguro los hombres inseguros e inmaduros seguirán huyendo o tú misma dejarás de buscarlos, y muy probablemente llegará uno que sí pueda y quiera caminar contigo.

No podemos controlar lo de afuera, pero sí podemos crear un espacio sagrado dentro de nosotras para recibir a la pareja cuando esta aparezca. Las mujeres no necesitamos salir a buscar el amor, somos como faros que lo que tienen que hacer es prender su luz interio. Alguien allá afuera la verá y se acercará.

AURA MEDINA DE WIT

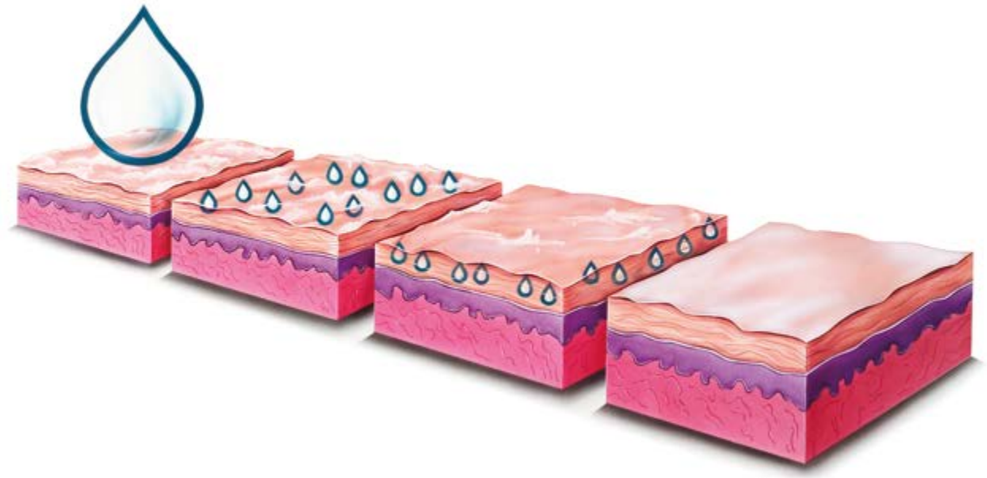
Psicoterapeuta, conferencista y autora
FB. AuraMedinaDeWitOficial
TW. @auramedinaw
amorocodependencia@hotmail.com

Hidratación 2.0 *PARA TU PIEL*

La piel es el órgano más grande del ser humano. Cubre todo nuestro cuerpo y protege nuestros órganos, pero se encuentra expuesta constantemente a al sol y a la contaminación y, justo por eso, hay que protegerla y, ¿por qué no?, consentirla.

Por: Bernardo Goldzweig Hans

Fotos: Shutterstock



En la cara se concentran algunas de las capas de piel más sensibles como en la del contorno de ojos, la de la famosa "zona T" (con tendencia a ser grasa) o la de los labios (con mayor resequedad), entre otras, por eso es importante mantenerla muy bien hidratada, no solo con cremas y sueros, que son (o deberían ser) parte de nuestra rutina diaria, sino con tratamientos de aparatología estética que promueven la hidratación profunda en todas las capas.

El calor contribuye a que nuestra piel se reseque, sufra quemaduras o pequeñas lesiones, envejezca prematuramente, cambie de color, se manche y un sin fin de reacciones que nadie en su sano juicio quiere.

PARA MANTENER UNA PIEL BIEN HIDRATADA

Usa protector solar. Existen muchos en el mercado y lo mejor es que un médico experto que te recomiendo el más adecuado a tu tipo de piel. Hoy en día, existen tratamientos integrales que te ayudan como una base de maquillaje, te protegen del sol y de paso hidratan tu piel.
Usa cremas y tratamientos en la piel adecuados a cada zona, a cada necesidad, horario y emergencia a cubrir.

Come sano y bájale al maldito vicio. Fumar, comer grasas en exceso y no hacer ejercicio promueven a las reacciones adversas en la piel.

Crea rutinas especiales para tu piel. Es la base para que tengas los productos adecuados y una piel sana, lo ideal es que lo hagas de la mano con tu médico.
La limpieza constante es la base de una piel bella y sana, así que unas buenas sesiones de Hydrafacial podrán ayudarte gracias a su sistema y procedimiento que limpia, exfolia, realiza un peeling superficial, extrae puntos negros y blancos, e hidratación profunda.

Espero que estos consejos te ayuden a cuidar mejor tu piel y a hidratarla lo mejor posible, ya que al exfoliar las células muertas se estimula la producción de nuevas células productoras de colágeno y elastina, es decir, piel sana, piel más joven.

BERNARDO GOLDZWEIG HANS

BGH Medicina Estética Antienvejecimiento
FB: bghmedicinaestetica
Tw: @bghmedestetica
www.bghmed.com.mx

¡La *PRIMAVERA* llegó!

Pero un clima más cálido significa un cambio en tu rutina de belleza diaria. Con estos 7 tips, vas a estar espléndida toda la temporada.

Por: Redacción AF

1. Los tres elementos esenciales para los meses más cálidos son un tinted moisturizer, un rímel a prueba de agua y un blush en crema. La crema hidratante tintada no se adhiere con la misma facilidad que la base y se verá más natural. EL rímel resistente al agua es ideal para los amantes de la playa y el blush en crema generalmente tiene un poco de brillo y no te manchará como un polvo si sudas.

2. ¡Haz tu limpieza de primavera! Las brochas y cepillos de maquillaje sucios pueden transferir aceite, gérmenes y bacterias a la piel. Es un gran momento para darle una limpieza profunda a todo tu kit. ¿Tienes envases y tubos medio llenos de productos que no has usado en un año? A la basura. Es probable que no los uses jamás.

3. Los primeros pueden difuminar las imperfecciones y ayudar a que el maquillaje permanezca por más tiempo. Además, invierte en hojitas limpiadoras de aceite y siempre usa bloqueador solar o productos con un SPF alto para protegerse de los rayos UV. Que a nadie le gustan las arrugas prematuras.

4. Los wraps de moldeado universales son un excelente tratamiento adelgazante y te ayudan a perder hasta unos 12 cm de cintura. La arcilla marina desintoxica, contornea y revitaliza. ¡Solo asegúrate de tomar mucha agua!

5. Puede ser difícil encontrar el tiempo, pero el cepillado corporal realmente ayuda a promover la piel suave, estimula la circulación, aumenta la renovación celular y también ayuda en el tratamiento de la celulitis. Exfolia algunas veces a la semana también.

6. Los faciales ayudan a mejorar y restaurar la circulación de las capas de la piel de la cara, aumentando el flujo de sangre enriquecida con oxígeno a las células. Este flujo de sangre a la piel le da un brillo saludable y la rellena con nutrientes vitales y agua, lo que reduce la apariencia arrugada y seca.

7. Desde esmalte de uñas en colores pastel hasta un blush rosa o un luminizer nacarado, agrega un toque de primavera a tu bolsa de makeup. ¿Qué tal un labial brillante color coral?

Fotos: Shutterstock

Slow & Low

Las tres mejores cosas que Estados Unidos ha dado al mundo son el rock, internet y, sobre todas las cosas, los BBQ. Por eso nos pusimos a buscar los mejores BBQ joints en todo el país.

FRANKLIN BARBECUE
(Austin, Texas)

Tienen el mejor brisket del planeta, cocinado durante horas y horas a baja temperatura en ahumadores de leña. Eso sí, la fila es larga y tienes que llegar mentalizado para pasar varias horas en la fila, pero es parte del ritual, velo como una peregrinación al nirvana del BBQ. Aaron Franklin, el dueño y amo y señor de la parrilla, es un virtuoso en su oficio: No lo merecemos.

franklinbbq.com

CATTLEACK BBQ
(Dallas, Texas)

La comida es tan buena que es razón suficiente para olvidar que esta ciudad es sede de los Cowboys de la NFL. De su parrilla destacan las costillas de res y las salchichas caseras. Si eres de los que se congelan ante las opciones, pide un "Toddfather", un bollo calientito relleno de pulled pork, brisket y una salchicha. ¡Pum!

cattleackbbq.com

CENTRAL BBQ
(Memphis, Tennessee)

Por puro instinto, uno tiene que dudar de cualquier buen lugar que abra varias sucursales, pero en este caso, Central BBQ es la excepción a la regla porque la calidad y el amor por la carne se mantiene en sus tres locales. Su pulled pork viene de lomos de cerdo cocinados a fuego lento por más de 14 horas. Eso es entrega y no pedazos.

cbqmemphis.com

CENTRAL CITY BBQ
(New Orleans, Louisiana)

Abrió sus puertas en 2016 y desde entonces se ganó el respeto de los fanáticos de la carne y la parrilla. Para abrir boca tienes que pedir una orden de alitas porque #YOLO y luego una buena porción de su brisket con su costra perfecta de sal y pimienta. No probar su sweet corn spoonbread sería uno de esos errores que te carcomen hasta el fin de tus días.

centralcitybbq.com

JOE'S KANSAS CITY BBQ
(Kansas City, Kansas)

Los nativos lo conocen simplemente como "Joe's" y su magia vive en cada una de las costillas que pasan por el fuego casi sagrado de sus parrillas y ahumadores, capaces de hacer que la gente se forme un buen rato con tal de retacarse algunas. El local es una vieja gasolinería, lo que le da puntos extra por puro *mojo*.

joeskc.com

MENCIONES HONORÍFICAS
THE GREATER GOOD (Atlanta, Georgia)
LEM'S BAR-B-Q (Chicago, Illinois)
Little Miss BBQ (Phoenix, Arizona)

LA SANTA TRINIDAD DEL BBQ
Brisket
Pulled Pork
Costillas

LOS SIDE DISHES BÁSICOS
Baked Beans
Grilled Corn
Mac n' Cheese
Colesaw

Fotos: Shutterstock

CHINchin

Mezcal *my love*

Ya llegó el calorcito y no hay nada mejor que un coctel con mezcal para calmar la sed, justo por eso le pedimos a nuestros amigos de Mezcal Oro de Oaxaca que nos compartieran sus mejores recetas para la temporada.

Por: Diana Alarcón

Miel de toronja

Ingredientes
4 rodajas de pepino
5 supremas de toronja
1 onza de licor de mandarina
1 1/2 onza de jarabe natural
2 onzas de mezcal
1/2 onza de jugo de limón

Preparación
Poner todo en un shaker, triturar y agitar con hielos, servir en copa.

Mr. Agave

Ingredientes
1 1/2 onza de jerez dulce
1 1/2 onza de mezcal
1 onza de miel de agave
1 1/2 onza de licor de mandarina
1 dash de jugo de naranja

Preparación
Mezclar todo en un shaker, servir en vaso old fashion.

Rojo citrus

Ingredientes
2 onzas de mezcal
1 onza de jugo de limón
1 1/2 onza de jarabe
40 gramos de pimiento rojo picado

Preparación
Mezclar todo en un shaker, servir en old fashion

"NEVER DO THINGS OTHERS CAN DO AND WILL DO IF THERE ARE THINGS OTHERS CANNOT DO OR WILL NOT DO."

Amelia Earhart

La primera, la mera mera, la original Air Femme.

Hay un Aeroméxico
para los que necesitan flexibilidad

Flexible

Con la Tarifa Flexible disfruta de:

- Cambio de fecha y hora sin costo
- Elección de asiento o compra de uno preferente
- **VoyVuelvo** el mismo día de tu vuelo

#AeroméxicoParaTodos

Disponible en vuelos nacionales, desde y hacia Estados Unidos y Canadá.
Conoce más en aeromexico.com/mi-tarifa

AEROMEXICO. SKYTEAM

LA LÍNEA QUE NOS UNE

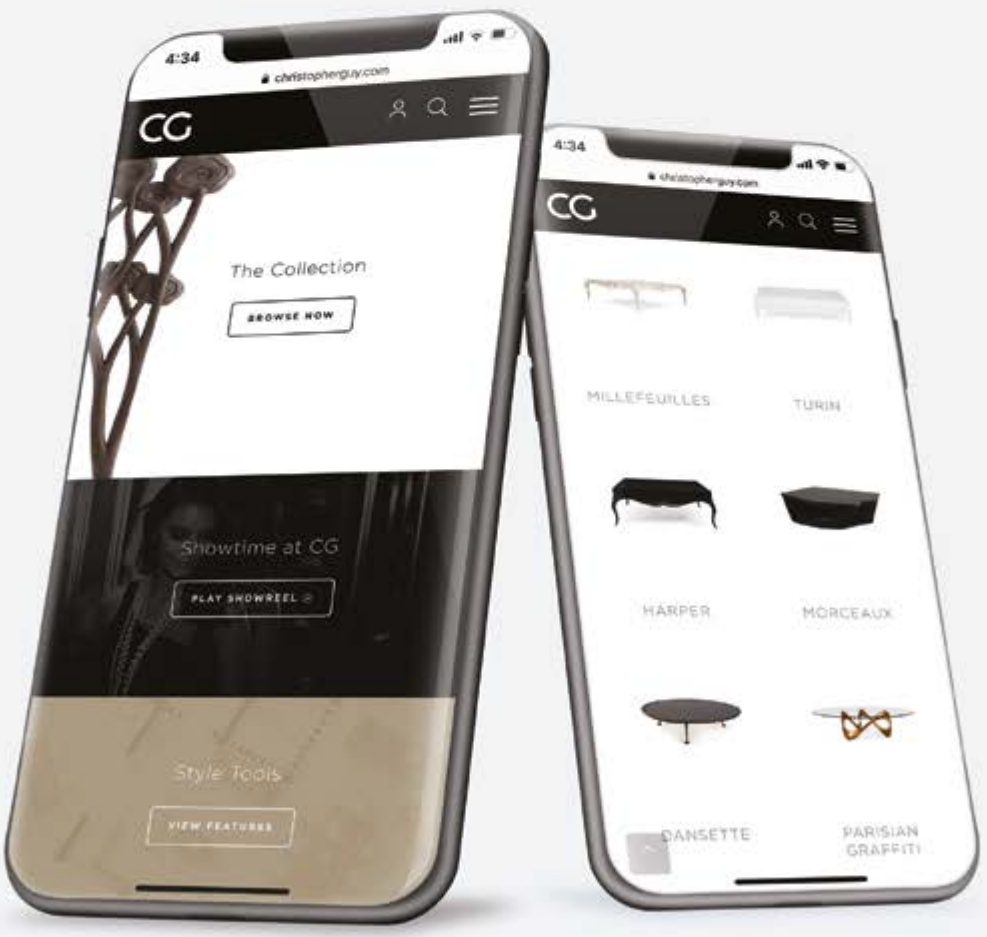
CG

CHRISTOPHER GUY

An Epitome of Perfection

Explore and experience the aesthetics of Christopher Guy's innovative designs.

The Christopher Guy eCommerce website is now live!
www.christopherguy.com



Christopher Guy High Point Showroom 129 S Hamilton St, High Point, NC 27260

onmglobal.com