

REVISTA

AGRI

Dulce

EDICIÓN DE LANZAMIENTO

Así sabe la transformación

"Sabor a
transformación:
El viaje hacia tu
mejor versión"

numerología · salud · radiante · cosmovisión
destinos · emoción arte · consciente · color
finanzas · el diván · namaste · bienestar
nuevos favoritos · nutrición · que tal si
humorístico · la entrevista · alquimia

📍 agridulcetransformacion.mx

NO.1 - JUN - 2024

Ilustración: Hublester Lodoza

AGRI *Dulce*

Bienvenidos a la Revista "AGRIDULCE", donde exploramos el sabor de la transformación en todas las áreas de la vida. En cada página, encontrarás herramientas y consejos para potenciar tu salud, bienestar, alimentación, ejercicio, finanzas y más. Nos dedicamos a inspirarte y acompañarte en el viaje hacia tu mejor versión, combinando los sabores agridulces de la vida para lograr un equilibrio armonioso. Prepárate para descubrir cómo el cambio puede ser deliciosamente transformador.

¡Bienvenidos a un nuevo comienzo!



Brenda Soriano

Directora Editorial

INDICE



Con estos regresas aquí

numerología



el diván



salud



namaste



radiante



bienestar



cosmovisión



nuevos favoritos



destinos



nutrición



emoción arte



que tal si



consciente



humorístico



color



la entrevista



finanzas



alquimia





Numerología Residencial

Interpretando los números de tu casa



En numerología, las casas también pueden ser interpretadas utilizando los principios numéricos para comprender su energía y las influencias que tienen en las personas que viven en ellas. Aquí hay una descripción general de cómo se puede aplicar la numerología a las casas:



Interpretando los números de # #t# casa

Número de la casa

El número de la casa se calcula sumando los dígitos de su dirección hasta obtener un dígito.



Por ejemplo, si vives en la casa número 123, sumarías $1 + 2 + 3 = 6$.

=



Este número representa la energía general de la casa.

Significado de los números

Cada número del 1 al 9 tiene sus propias cualidades y energías únicas en numerología.

Interpretación de la energía de la casa

Una vez que hayas calculado el número de tu casa y comprendido su significado numérico, puedes aplicar esa energía a tu vida cotidiana en ese espacio.

Ajustes y arreglos

Si deseas alinear más la energía de tu casa con tus objetivos y deseos personales, puedes hacer ajustes y arreglos en la decoración, el diseño interior y otros aspectos de tu hogar para reflejar la energía numérica que deseas cultivar.

El **número 1** en numerología generalmente se asocia con la independencia, la individualidad, el liderazgo y la iniciativa. Por lo tanto, una casa con el número 1 podría tener una energía que promueva el liderazgo, la autonomía y el impulso hacia adelante. Las personas que viven en una casa con esta numerología podrían sentir una fuerte sensación de independencia y una inclinación hacia tomar la iniciativa en sus vidas.



2

El **número 2** está asociado con la cooperación, la armonía, la diplomacia y las relaciones. Por lo tanto, una casa con el número 2 podría tener una energía que promueva la colaboración, la paz y la interacción armoniosa entre las personas que viven en ella. Las personas que residen en una casa con esta numerología podrían sentir una mayor sensibilidad hacia las necesidades de los demás, así como un deseo de trabajar en equipo y mantener la paz en su entorno doméstico. La casa puede ser un lugar donde las relaciones personales se consideran de gran importancia y se cultivan con cuidado.



El **número 3** está asociado con la creatividad, la expresión artística, la comunicación y la sociabilidad. Por lo tanto, una casa con el número 3 podría tener una energía que fomente la creatividad, el intercambio de ideas, la expresión personal y la alegría.





Las personas que viven en una casa con esta numerología podrían sentir una fuerte inspiración para expresarse creativamente, ya sea a través del arte, la música, la escritura u otras formas de expresión. Además, la comunicación abierta y la sociabilidad pueden ser características prominentes de este hogar, donde las interacciones con los demás son estimulantes y enriquecedoras. La casa podría ser un lugar vibrante y lleno de vida, donde la diversión y el disfrute son valores importantes.

El número 4 está asociado con la estabilidad, la organización, la disciplina y el trabajo duro. Por lo tanto, una casa con el número 4 podría tener una energía que promueva la estructura, el orden y la eficiencia. Las personas que viven en una casa con esta numerología pueden valorar la estabilidad y la seguridad en su entorno doméstico. Es probable que la casa esté bien organizada y cuidada, con un enfoque en mantener las cosas en su lugar y funcionando sin problemas. Además, se puede fomentar una ética de trabajo sólida en este hogar, donde se valora el esfuerzo diligente y la perseverancia para alcanzar metas. La casa puede ser percibida como un refugio seguro y confiable, donde se prioriza la responsabilidad y el cumplimiento de las obligaciones.





El número 5 está asociado con la libertad, la aventura, el cambio y la versatilidad. Por lo tanto, una casa con el número 5 podría tener una energía dinámica y emocionante que promueva la exploración, la diversidad y la adaptabilidad. Las personas que viven en una casa con esta numerología pueden sentir un impulso hacia la libertad personal y la variedad en sus experiencias de vida. Es probable que la casa sea un lugar donde se fomente la innovación, la espontaneidad y la búsqueda de nuevas oportunidades. Además, puede haber una atmósfera de energía y movimiento, donde se valoren las experiencias emocionantes y se abrace el cambio como parte natural de la vida. Esta casa podría ser el hogar de personas que disfrutan viajar, experimentar cosas nuevas y estar abiertas a diferentes puntos de vista y culturas.

El número 6 está asociado con la armonía, el equilibrio, el cuidado y la responsabilidad. Por lo tanto, una casa con el número 6 podría tener una energía que promueva la calidez, la familia y el amor incondicional. Las personas que viven en una casa con esta numerología pueden sentir una fuerte conexión con el hogar y valorar las relaciones familiares y comunitarias.



Es probable que la casa sea un lugar acogedor y reconfortante, donde se fomente la cooperación y el apoyo mutuo. Además, se puede priorizar el cuidado y la atención hacia los demás, así como el compromiso con el bienestar de la familia y la comunidad. Esta casa podría ser percibida como un refugio seguro y amoroso, donde se cultivan relaciones sólidas y se promueve el crecimiento personal.

El número 7 está asociado con la introspección, la sabiduría, la espiritualidad y la búsqueda del conocimiento. Por lo tanto, una casa con el número 7 podría tener una energía que fomente la tranquilidad, la contemplación y la conexión con lo espiritual. Las personas que viven en una casa con esta numerología pueden sentir una inclinación hacia la reflexión interna y la búsqueda de respuestas a preguntas profundas sobre la vida y el universo. Es probable que la casa sea un lugar tranquilo y sereno, donde se valore el tiempo para la meditación y la contemplación. Además, se puede fomentar un ambiente de aprendizaje continuo y exploración de temas espirituales y filosóficos. Esta casa podría ser percibida como un refugio para aquellos que buscan paz interior y crecimiento espiritual.



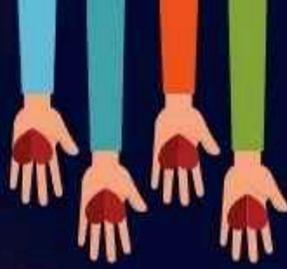
El número 8 está asociado con el éxito material, la abundancia, el poder y la autoridad. Por lo tanto, una casa con el número 8 podría tener una energía que promueva el logro de metas materiales y la prosperidad financiera. Las personas que viven en una casa con esta numerología pueden sentir una fuerte motivación para alcanzar el éxito en sus carreras y obtener seguridad financiera. Es probable que la casa refleje un ambiente de lujo y confort, donde se valoren los logros materiales y el estatus. Además, puede haber una atmósfera de determinación y ambición, donde se fomente el trabajo duro y la planificación estratégica para alcanzar metas financieras y profesionales. Esta casa podría ser percibida como un símbolo de estatus y éxito, donde se busque el poder y el reconocimiento en el mundo material.



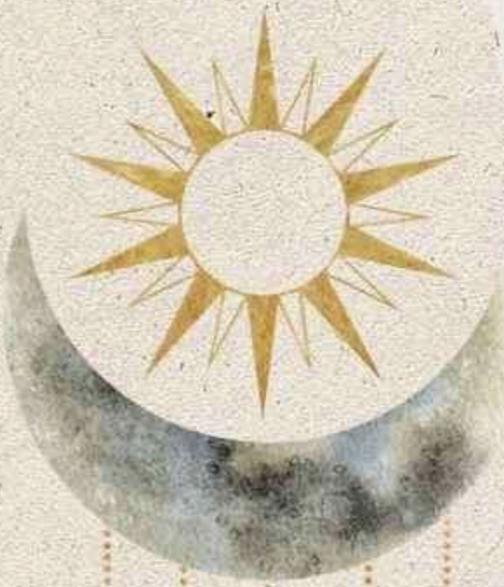
9

El número 9 está asociado con la compasión, la humanidad, la sabiduría y el servicio desinteresado. Por lo tanto, una casa con el número 9 podría tener una energía que promueva la compasión, la generosidad y el servicio a los demás. Las personas que viven en una casa con esta numerología pueden sentir una conexión profunda con la comunidad y un deseo de contribuir al bienestar de los demás.





Es probable que la casa sea un lugar donde se fomente la empatía y la comprensión hacia los necesitados, y donde se valore el servicio a los demás como una expresión de amor y solidaridad. Además, puede haber una atmósfera de sabiduría y crecimiento espiritual, donde se busque el significado más profundo de la vida y se aspire a vivir de acuerdo con principios éticos elevados. Esta casa podría ser percibida como un refugio para el alma, donde se busca la realización personal a través del servicio desinteresado y la conexión con el prójimo.



Consultorías Virtuales

¿Te gustaría conocer tu carta numerológica para potenciar tus áreas de oportunidad y alcanzar tu plenitud?

Contáctame



Brenda Soriano

Consultora en Bienestar



Sígueme



Sígueme

PRODUCTOS DE

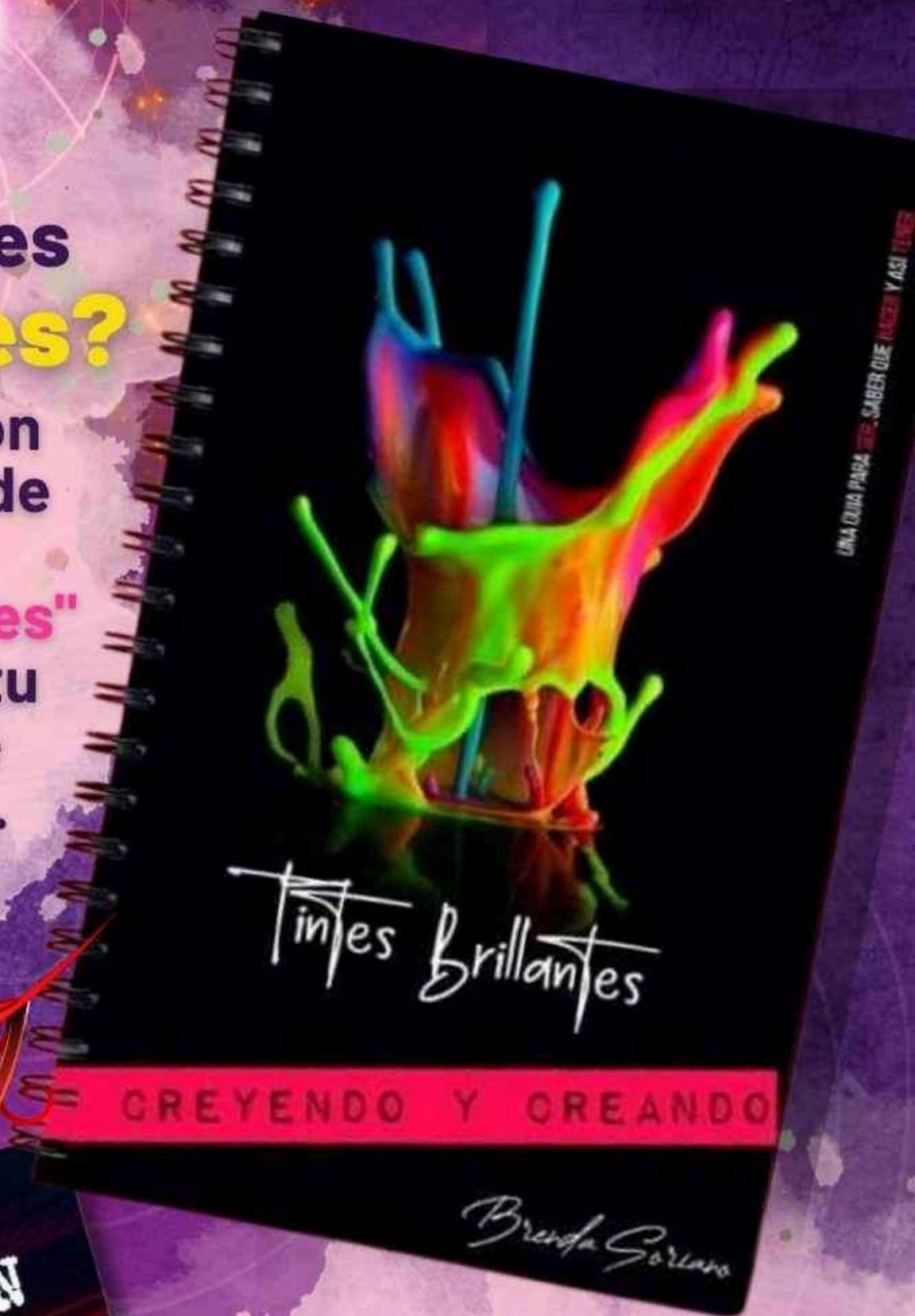
Brenda Soriano



Comprar

Y tú, ya sabes **¿Quién eres?**

Descúbrelo con
los ejercicios de
mi libreta,
"Tintes Brillantes"
y libera todo tu
potencial de
crecimiento.



Una historia que te
ayudará a
resignificar tu vida.

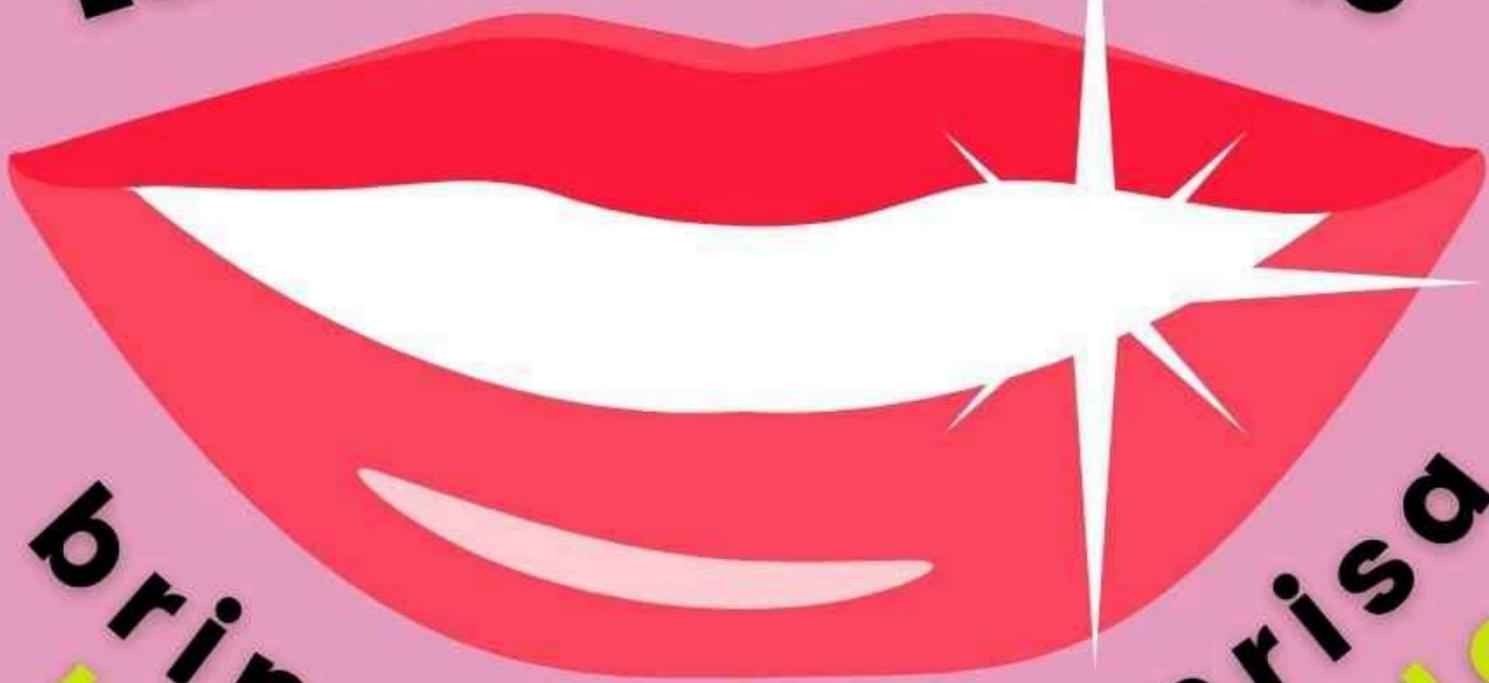
Sumérgete entre
sus página y
comienza tu
transformación.

**LAS ALAS DE UN
AVE MORIBUNDA**

Por Brenda Soriano



La seguridad que te



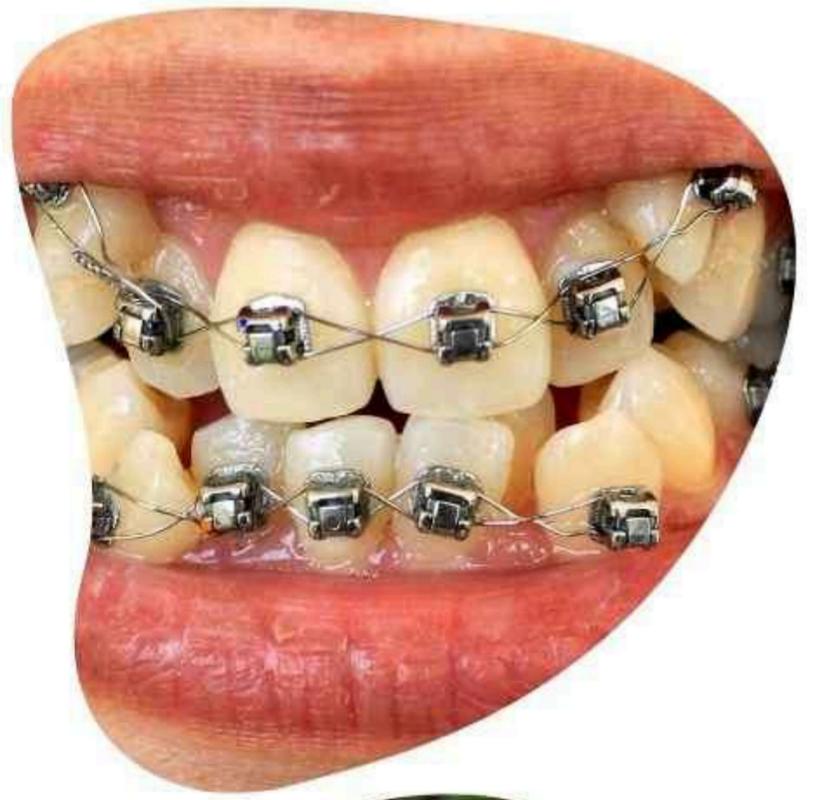
brinda una sonrisa bonita y saludable



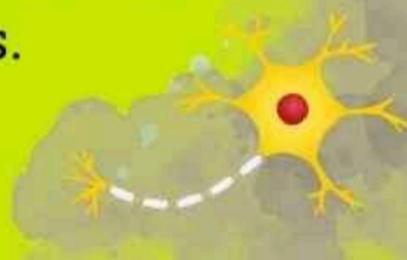
A quién no le gustaría tener unos dientes bonitos, parejos y blancos, que cuando sonrías ante alguien o para una fotografía, te sientas seguro con esa confianza que te brindan unos dientes en buen estado. Creo que la mayoría soñamos con eso, pero no todos tenemos esa fortuna.

A la edad promedio de 6 años empezamos a mudar de dientes; a esto se le conoce como la segunda dentición o dientes permanentes. Desafortunadamente, hay diversas causas que modifican tanto la posición como el color de nuestros dientes, haciendo que nuestra sonrisa no sea agradable para nosotros mismos, y eso a veces nos causa inseguridad.

Afortunadamente, contamos con especialistas que te pueden ayudar a corregir diferentes problemas que se te pueden presentar en la boca. Por ejemplo, en la malposición de los dientes tenemos la especialidad de ortodoncia, que corrige los dientes que se encuentran amontonados o separados con la ayuda de brackets, que son aditamentos que se colocan uno en cada diente, permitiendo poner a los dientes en su posición correcta.



Si presentas manchas, un color oscuro que no te agrada, o si tu diente sufrió algún golpe y debido a esto cambia de color (en este caso hay que realizar una endodoncia, que es la extirpación del nervio dental), se puede realizar un blanqueamiento dental, el cual debe realizarse en el consultorio para obtener resultados óptimos.





Mantener una dentadura sana no solo consiste en someterse a estos tratamientos, sino que desde casa debemos darle la adecuada higiene a nuestros dientes para mantenerlos bien. Simplemente, nuestros aliados para esto son:

1 Un cepillo adecuado. Mi recomendación es que sea de cerdas con textura suave o mediana, para evitar dañar nuestros dientes, porque una cerda de textura dura a través del tiempo puede causar desgaste en el esmalte del diente, sobre todo en los cuellos, causando sensibilidad por un cepillado fuerte.

2 El uso de pastas dentales. Si tienes sensibilidad dental, mi recomendación es una pasta para dientes sensibles; si no presentas sensibilidad, puedes utilizar la pasta de tu preferencia.

3 Uso del hilo dental. Algunos no estamos acostumbrados al uso del hilo, pero es el único que nos va a ayudar a prevenir caries en las caras donde se juntan los dientes (caras interproximales).

4 Uso del enjuague bucal libre de alcohol, por lo menos una vez al día.



El consumo de tabaco, café, azúcares desmedidamente, etc., causa problemas como halitosis (mal aliento), caries y problemas de encía como la gingivitis (inflamación y sangrado de la encía).

A grosso modo, te expliqué cómo cuidar tus dientes y qué productos los dañan. Mi consejo final es que acudas a tu dentista para revisiones por lo menos una o dos veces al año; así lograrás una sonrisa agradable.

Y recuerda:

“Así como el cabello es el marco de tu cara, los dientes son el marco de tu boca”.



Lupita Lasso

Cirujano Dentista

radiante



¿Cómo tener un cabello saludable?

Tener un cabello largo, sedoso, con brillo y hermoso es el sueño de la mayoría de las chicas. Es por eso que hoy te voy a compartir

6 TIPS

para tener un cabello súper envidiable.

1.- Utiliza el champú que necesita tu pelo

El champú debe adaptarse a las necesidades de nuestro cuero cabelludo (seco, graso, sensible) y de nuestro cabello (fino, rizado, teñido...).

Aconsejamos combinar dos champús: uno para mantener el cuero cabelludo sano (si es que tienes algún problema de estos) y otro que se adapte a tu pelo.



radiante

2.- Lava el pelo siempre que lo necesites

La frecuencia de lavado también debe adaptarse a las necesidades personales. El cuero cabelludo graso necesita una frecuencia mayor (incluso diaria), mientras que el cuero cabelludo seco o sensible es mejor lavarlo de forma menos frecuente (2 veces a la semana). También hay que tener en cuenta el estilo de vida; si practicas deporte a diario, tendrás que lavar más el pelo que si no practicas deporte y no sudas.

3.- Aplica mascarillas de medios a puntas

La hidratación es importante para que el pelo conserve su brillo y evitar el encrespamiento, las puntas abiertas y la sequedad. Utiliza mascarilla, de medios a puntas, una o dos veces a la semana. Incluso realiza una cura intensiva cada 10-15 días, aplicando tu mascarilla en el pelo escurrido y envolviéndolo en una toalla caliente.



radiante

4.- Masajea tu cuero cabelludo



El cuero cabelludo es la base sobre la que crece el cabello y por eso es importante también cuidarlo, aunque no lo veamos. Masajearlo una vez a la semana es bueno para activar la microcirculación en esta zona, conseguir que los tratamientos que aplicamos después sean más efectivos (imprescindible si estás usando alguna loción anticaída), y que tu cabello crezca más fuerte. Además, estos masajes, para los que puedes usar un aceite capilar, tienen un gran efecto relajante.

5.- Extrema la precaución con el pelo mojado

El pelo mojado es extremadamente sensible. Desenrédalo antes del lavado y después solo con la mascarilla puesta o aplicando antes un acondicionador sin aclarado. Evita recoger el pelo mojado en coletas y otros recogidos porque podría romperse, sobre todo si se trata de un pelo muy fino.



radiante

6.- Cuida tu alimentación



La alimentación influye en todo nuestro organismo y también en el estado del pelo. Si llevas una dieta pobre, tu cabello se resentirá. Elimina los alimentos ultraprocesados y aumenta el consumo de frutas, verduras, legumbres y pescados, fuente de vitaminas, minerales y nutrientes.

Espero que estos consejos te ayuden a lograr el cabello de tus sueños. Recuerda que el cuidado del cabello es un proceso continuo que requiere dedicación y atención. Con los productos adecuados y una rutina de cuidado constante, tu melena lucirá larga, sedosa y saludable.

¡Hasta la próxima, y no olvides que un cabello bonito es un reflejo de una vida bien cuidada!



Valeria Quintana

Estilista



Sígueme

VILLAS
KAYBÉ

UN PROYECTO DE
LEADER
REAL ESTATE



Informes

Tu casa en
Tulum

Villas Kaybé consta de 12 residencias de lujo de dos niveles con cuatro habitaciones y hasta 363.93 m², completamente equipadas. Disfruta de sala de estar, habitación principal con balcón, estancias amplias, cocina, terraza, piscina, jardín y cochera, todo en un entorno natural.



*Imagen ilustrativa

**PROMOCIÓN TODO *
EL MES DE JUNIO**

Paneles solares + equipo de osmosis inversa para cocina.

*Enganche mínimo: 20%. Operación realizada sin descuento. El cliente recibirá un cupón con un valor de 75,000 pesos para llevar a cabo la promoción. El cliente tendrá hasta 12 meses después de la fecha de escrituración para hacer valido este cupón.

A 5 mins del mar



Amenidades de lujo



Vida en la naturaleza





A romper el molde

Cuando hablamos de nuestro planeta Tierra, es probable que nos imaginemos un mundo verde lleno de recursos naturales, animalitos y lugares paradisiacos.

También puede ser que recordemos aquello que leemos en las noticias, como: escasez de agua, inundaciones, contaminación en ciudades, sequías, ondas de calor, pérdida de especies, y más recientemente el llamado cambio climático.



Estos últimos acontecimientos resultan más alarmantes y nublan un poco los buenos recuerdos que tenemos de nuestra casa común. Ante ello, cabe preguntarse de dónde vienen esas situaciones adversas que estamos viviendo y qué sucederá al respecto.

Retomando uno de los grandes retos del momento, aclaremos de qué se trata el cambio climático y qué tiene que ver con esos problemas en la Tierra.

Popularmente llegamos a confundir las altas o bajas temperaturas, así como las lluvias o la falta de ellas en ciertas épocas del año, con lo que los científicos llaman cambio climático. Pero el clima no cambia de un día a otro, tampoco se refiere a las distintas temperaturas durante un día, menos se trata de cuando la gente dice: "qué clima tan loco". Lo que acabo de describir es el estado del tiempo, aquello que nos dicen en los pronósticos en las noticias o en las apps del celular, los cambios que apreciamos a lo largo de un día.

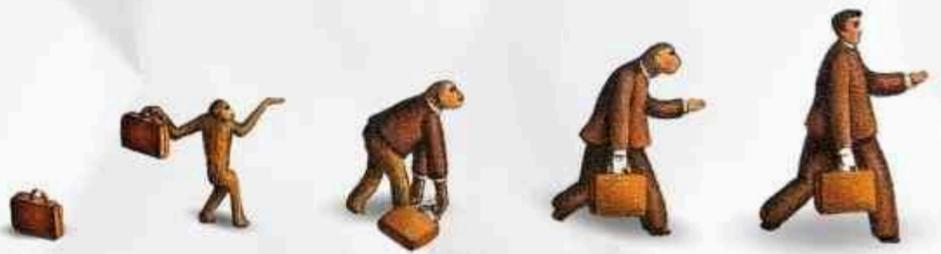
Entonces cuando nos referimos al cambio climático, en realidad hablamos de un proceso que sucede en periodos más largos donde transcurren varios años, así que lo que hoy estamos viviendo es consecuencia de lo que hace varias décadas "alguien más" comenzó.

También podemos pensar en el cambio climático como una cadena de reacción, ya que nuestro planeta es un gran sistema formado a su vez por diversos sistemas, así cuando uno no funciona bien, afectará a todos los demás por estar interrelacionados. En realidad, algunas consecuencias que nos ha traído el cambio climático es un calentamiento en el planeta que trae consigo esas disparidades en las regiones del mundo; sequías, inundaciones, temperaturas más extremas, pérdidas de especies, entre otras.





**“Transformemos
nuestra relación con
la Madre Tierra”.**



A todo esto, se preguntarán cuándo empezó entonces lo que estamos aquí platicando. Pues en realidad más allá de una fecha en particular hay que considerar la época en la que las generaciones anteriores a la nuestra, ampliaron los terrenos para cultivo, utilizaron más árboles, extrajeron más minerales, hicieron grandes presas, aumentaron la ganadería y la agricultura industrial, crearon más fábricas, establecieron la producción masiva, favorecieron el uso de fuentes de energía no renovables.

A partir de esas actividades impulsadas hace varias décadas, se comenzó a modificar la atmósfera, lo que ha alterado ciclos naturales, sistemas ecológicos y productivos, así como las relaciones entre seres vivos y su ambiente. Por lo tanto, se gestaron grandes cambios en las relaciones entre todo lo que integra el complejo sistema que forma nuestra Tierra.

Los científicos más enfocados en entender las consecuencias de las actividades humanas, llevan más de 50 años diciéndonos que es momento de actuar para atenuar estos grandes cambios en nuestro mundo, quizás hoy con más urgencia que nunca se difunde dicho mensaje, ya que si esto continúa se pondrá en riesgo el porvenir de diversas especies y seres vivos, incluyendo obviamente a los seres humanos.



Hasta ahora hemos hablado brevemente de uno de los más grandes problemas que hemos heredado, pero no venimos aquí a juzgar a quienes lo hicieron. En su lugar, vamos a cuestionar si estamos realmente dispuestos a **romper el molde**, aprender de los errores del pasado o de lo contrario seguiremos heredando a las próximas generaciones los problemas que nos dejaron aunado a los que ahora estamos desarrollando para el futuro cercano.

Actualmente no hay una fórmula mágica para solucionar rápidamente los problemas que observamos en nuestra casa común, pero de algo sí estoy segura, los modos de vida, la manera de relacionarnos con nuestro mundo y el cómo vemos nuestro futuro deben ya modificarse, para que logremos un mejor porvenir, por los que ya estamos y por aquellas generaciones que vendrán pronto.

Desde mi perspectiva, para romper el molde, lo principal que necesitamos es voluntad para transformarnos y adoptar entre todos una responsabilidad compartida. Pero en la práctica, ¿por dónde empezamos?, ¿de qué sirven los cambios que haríamos? Para ello mencionaré algunos ejemplos:



- Si reducimos el tiempo de uso de aparatos eléctricos y electrónicos, podríamos consumir menos recursos naturales (sobre todo los no renovables y contaminantes), para generar la electricidad que usamos para que funcionen dichos aparatos.



- Si consumimos productos locales, evitaríamos que estos provengan de grandes distancias (inclusive de otras regiones de mundo) para que lleguen a nosotros, además podríamos dar más empleo a productores locales.



- Si dejamos de renovar nuestro armario por las tendencias de la moda, evitaríamos consumir “moda barata” de ropa que se produce en países lejanos, donde se contaminan sus ríos, además que no brindan condiciones adecuadas para sus trabajadores.



- Si nos informamos de cómo y con qué están hechos los productos o sus procesos productivos, seríamos capaces de consumir de manera más responsable, además generaríamos menos basura.



- Si nos unimos con personas, colectivos, organizaciones o instituciones que realizan acciones concretas para contrarrestar lo que causa la problemática ambiental, podríamos implementar soluciones duraderas, en más lugares y con más personas.



Esos son solamente algunas buenas prácticas, pero hay muchas de acciones positivas que van sumando en todo el mundo, permitiendo la resiliencia de la que es capaz nuestra Tierra, si así lo permitimos. Finalmente, les invito a reflexionar, que si nos comprometemos a no heredar lo que nos han dejado, a relacionarnos de mejor manera con nuestra Madre Tierra, entonces nuestra transformación será posible.



Faty Lodoza

Economista y Docente Universitaria



Escríbeme

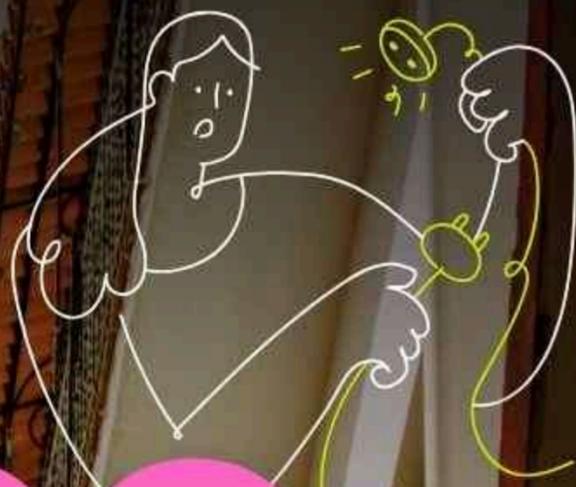
Todo el mes de Junio compra 3
flores individuales y llévate 4



Seguir

“La flor que nunca muere”

destinos

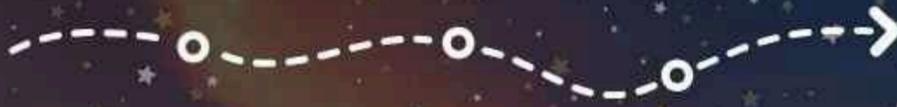


Taxco

un lugar para
desconectarte

A veces nos invade la tristeza y nos sentimos perdidos, sin encontrar un lugar donde desahogarnos o simplemente ser escuchados por un momento. Queremos desaparecer del mundo, alejarnos de todos, porque de alguna manera sentimos que nadie nos comprende. Pero descubrir y explorar nuevos lugares siempre nos ayuda a distraernos de aquello que tanto nos abruma.

destinos

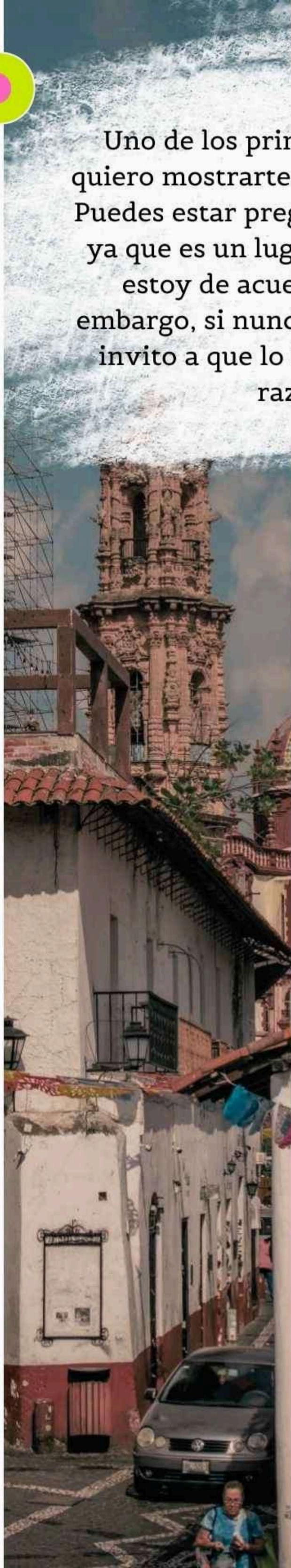


En esta sección, quiero compartir contigo los lugares que he visitado para desconectarme, encontrar paz, llorar y poder darme un respiro de todo. Puede que estés atravesando un momento difícil, te sientas estresado o simplemente quieras huir y reconectar contigo mismo o conocer nuevos lugares.



destinos

Uno de los primeros lugares que quiero mostrarte es **Taxco, Guerrero**. Puedes estar preguntándote por qué, ya que es un lugar muy turístico, y estoy de acuerdo contigo. Sin embargo, si nunca lo has visitado, te invito a que lo hagas y te diré las razones.



En medio de las colinas y montañas que rodean a Taxco, encontrarás un remanso de paz y serenidad. La atmósfera tranquila del pueblo invita a la reflexión y a la reconexión contigo mismo. Ya sea que busques escapar del bullicio de la ciudad o simplemente necesites un momento para recargar energías, Taxco es el lugar perfecto para encontrar esa paz interior que tanto anhelas. Cada rincón está lleno de historia y tradición esperando ser descubierta. Desde sus impresionantes iglesias hasta sus talleres de plata, este pueblo tiene algo nuevo y emocionante que ofrecer en cada esquina; su paleta de colores y arquitectura son algo que definitivamente caracterizan a este pueblo mágico.



Taxco es famoso por su exquisita artesanía en plata. Durante siglos, los artesanos locales han perfeccionado el arte de trabajar este precioso metal, creando joyas y objetos únicos que reflejan la belleza y la creatividad de la región. Visitar los talleres de plata es una experiencia fascinante que te permitirá apreciar de cerca el talento y la habilidad de estos maestros artesanos.



La cocina de Taxco es una delicia para los sentidos. Prueba los sabores auténticos de la región, desde los tradicionales tamales y pozoles hasta los exquisitos platillos a base de mole. No te pierdas la oportunidad de degustar el famoso pozole verde de Taxco o de disfrutar de un café caliente en una de sus acogedoras cafeterías.



Además de su encantador centro histórico, Taxco también ofrece impresionantes paisajes naturales que te dejarán sin aliento. Explora sus cascadas escondidas, admira sus imponentes cerros y maravíllate con la belleza de su flora y fauna. Ya sea que te aventures en una caminata por los alrededores o simplemente te relajes junto a un río cristalino, la naturaleza de Taxco te dejará impresionado. Ya sea que busques una escapada romántica, una aventura cultural o simplemente un lugar para relajarte y disfrutar de la belleza natural, Taxco, Guerrero, ofrece todo eso y más.

destinos



Michelle Ponce

Cineasta



Sígueme



Dando vida a las emociones



Hola a todos! Soy Vale Ramírez, artista plástica, y estoy emocionada de compartir con ustedes mi nuevo proyecto a través de la sección "Emoción Arte" de la revista "Agridulce". En esta serie, les presentaré a unos personajes muy especiales que he creado para dar vida a nuestras emociones más profundas. Permítanme presentarles a **Efraín**, **Félix**, **Iranda** y **Dolores**, quienes personifican el miedo, la alegría, el enojo y la tristeza, respectivamente.



EFRAÍN
Miedo

Hazlo y
Si te da miedo
Pues HAZLO
con MIEDO



Alegría
FELIX



Que tu
FELICIDAD
nunca deje
de VIBRAR.



IRANDA
Enojo

Solo
LIBERA lo
que siento.



Dolores



Las
lagrimas
ayudan a
SANAR



Conozcan a mis personajes





Efraín es la personificación del miedo. Lo he diseñado con una figura alargada y ojos grandes y expresivos que reflejan cautela y preocupación. Su ligera curva en la espalda sugiere una constante preparación para lo inesperado. A través de Efraín, quiero mostrar cómo el miedo, aunque a veces paralizante, nos protege y nos hace más prudentes.



EFRAÍN

Miedo

Hazlo, y
si te da miedo
pues HAZLO
con MIEDO



Félix representa la alegría en su forma más pura. Con una sonrisa contagiosa y colores vibrantes, Félix irradia optimismo y energía positiva. Siempre en movimiento, es un faro de luz que ilumina cualquier situación. Félix es mi manera de capturar esos momentos de felicidad que nos llenan de vida y nos motivan a seguir adelante.

Alegría



FELIX



Que tu
FELICIDAD
nunca deje
de VIBRAR.



AHHH!!

Iranda es el rostro del enojo. Con una postura firme y una expresión intensa, Iranda canaliza la emoción potente del enojo. Sus colores cálidos y líneas marcadas reflejan la pasión y el poder del enojo como una fuerza para el cambio. A través de Iranda, quiero destacar que el enojo, cuando se maneja bien, puede ser una herramienta poderosa para la justicia y la transformación.



IRANDA

Enojo

Sólo
LIBERA lo
que sientes.



Dolores encarna la tristeza en su forma más profunda. Sus ojos melancólicos y su figura delicada transmiten una sensación de vulnerabilidad. Dolores nos acompaña en momentos de reflexión y pérdida, recordándonos que la tristeza es una parte esencial de la experiencia humana y que nos permite apreciar más profundamente los momentos de alegría.



Dolores

Tristeza



Las
lagrimas
ayudan a
SANAR



A lo largo de los próximos números de "Agridulce", les invitaré a un viaje fascinante a través de pequeñas historietas que narran el día a día de Efraín, Félix, Iranda y Dolores. Cada historia mostrará cómo sus características y personalidades se manifiestan en situaciones cotidianas, desde desafíos simples hasta momentos trascendentales.

He creado este universo para que las emociones tomen forma y se conviertan en nuestros compañeros de viaje. A través de mi arte, quiero invitarles a reflexionar sobre cómo interactuamos con nuestras propias emociones y cómo estas influyen en nuestras decisiones y relaciones.

Espero que disfruten de esta serie tanto como yo he disfrutado creándola. ¡No se pierdan las próximas ediciones de "Agridulce" para seguir descubriendo el fascinante mundo de las emociones a través de mis personajes!



Vale Ramírez

Artista Plástica



Sígueme





No solo un significado

Bienvenidos a un espacio dedicado a la Consciencia en nuestra revista -[Agridulce](#)-. Hoy, quiero invitarles a un viaje de transformación personal a través de esta reflexión profunda y práctica que he preparado para ustedes.



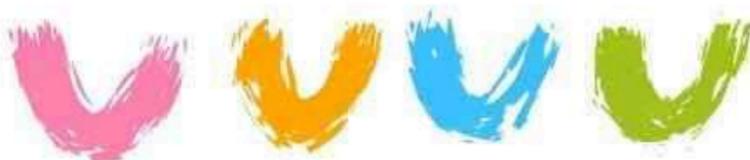
La consciencia no es un estado final o una meta a alcanzar; es, más bien, un proceso continuo de aprendizaje y descubrimiento. A menudo, nos encontramos atrapados en la búsqueda de una solución mágica para nuestros problemas, cuando en realidad, la clave reside en el camino mismo.

Más allá de la Autoreferencia:

Consejos para Todos

Aunque es fácil caer en el relato de nuestras propias experiencias, el verdadero valor de compartir conocimiento es proporcionar herramientas que cada persona pueda adaptar a su contexto. Por eso, en lugar de centrarme en mi historia personal, quiero ofrecerles consejos prácticos que puedan aplicar en su vida diaria.

Consejos para Integrar la Consciencia en la Vida Cotidiana:



- **Reconoce tu poder personal:** Entiende que cada decisión que tomas afecta tu realidad. Eres el principal agente de cambio en tu vida.
- **Observa sin juicio:** Aprende a ver situaciones, personas y emociones como son, sin etiquetarlas como buenas o malas.
- **Responsabilidad sobre culpa:** Distingue entre ser responsable de tus acciones y sentirte culpable por ellas. La responsabilidad te empodera, mientras que la culpa te paraliza.
- **Abraza el cambio:** Permítete desaprender patrones antiguos y estar abierto a nuevas formas de pensar y actuar.
- **Utiliza las herramientas a tu alcance:** Sé proactivo en buscar y aplicar recursos que te ayuden en tu viaje de consciencia, ya sean libros, terapias o talleres



consciente

La Transformación es **Personal**: Un Proceso Único para Cada Uno

La transformación es una experiencia altamente personal y no hay una fórmula única que funcione para todos. Lo que sí es universal es la capacidad de elegir y la fuerza que reside en esa elección. Cada paso que das hacia el reconocimiento y la integración de tu consciencia es un ladrillo más en la construcción de tu bienestar.

Invitación a la Experimentación

Les propongo que no se tomen mis palabras como una verdad absoluta, sino como una invitación a experimentar y descubrir por ustedes mismos. Prueben los consejos ofrecidos, ajusten lo que necesiten y observen cómo resuena en su vida.

Con el espíritu de evolución y crecimiento, espero que este artículo sea el inicio de una conversación más amplia sobre cómo podemos vivir conscientemente, transformando cada desafío en una oportunidad para aprender y cada experiencia en una fuente de sabiduría.



Paola Solis

Facilitadora de Conciencia



Sígueme



Sígueme



Paola Solís

FACILITADORA
DE CONSCIENCIA



TODO JUNIO 15%
TERAPIAS
HOLÍSTICAS

- BARRAS DE ACCESS ●
- ACTIVACIÓN DE LA ENERGÍA KUNDALINI ●
- ACTIVACIÓN AKASHICO LUZ ILIMITADA ●
- CONSTELACIONES FAMILIARES ●
- HEALY CUÁNTICO ●
- HO'OPONOPONO ●
- TAPING ●



Agendar



color

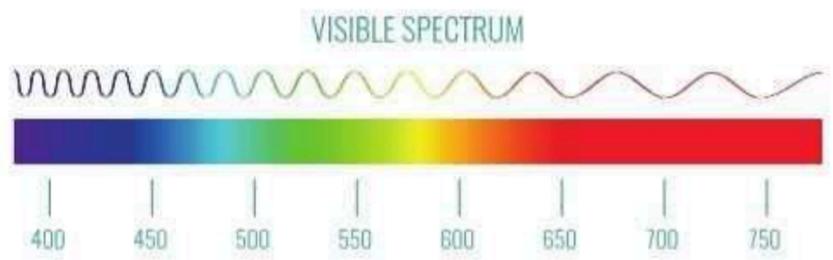
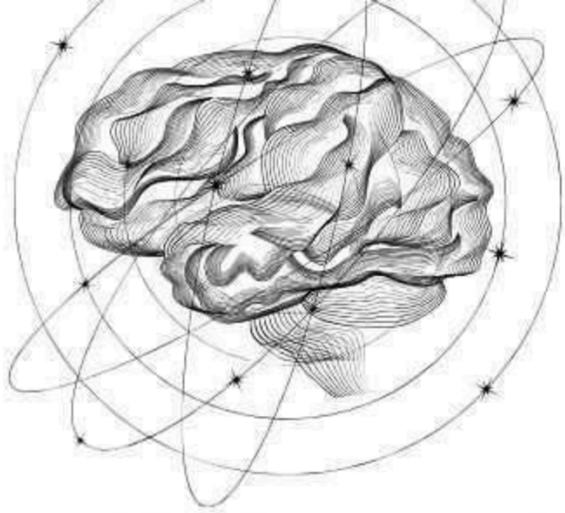


El poder del
color en los
negocios

Tu **marca**
Y SU RAZÓN DE SER

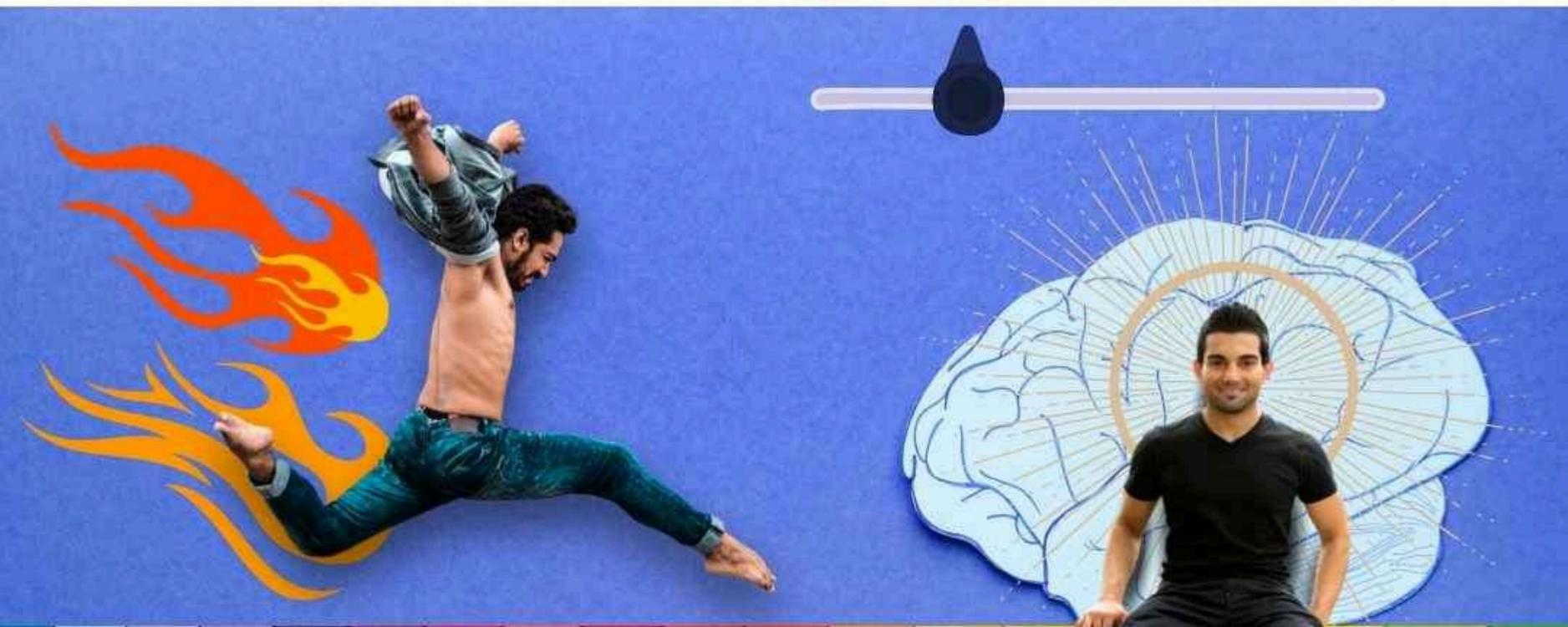


En el mundo de los negocios, cada detalle cuenta. Desde la tipografía en un logotipo hasta la disposición de los productos en un escaparate, todo está cuidadosamente diseñado para transmitir un mensaje específico. Uno de los elementos más poderosos pero a menudo subestimados en este proceso es el color. ¿Cómo influye el color en las percepciones y decisiones de los consumidores? ¿Qué impacto tiene en la marca y la experiencia del cliente? En este artículo, exploraremos el fascinante mundo del color en los negocios y su influencia en diversos aspectos comerciales.



La Psicología del Color

El color no es simplemente una cuestión estética; tiene un profundo impacto en nuestras emociones, decisiones y comportamientos. Según la psicología del color, cada tono evoca respuestas emocionales distintas. Por ejemplo, **el rojo** puede transmitir **pasión y urgencia**, mientras que el **azul** transmite **confianza y serenidad**. Comprender estas asociaciones emocionales es fundamental para elegir el color adecuado en el branding y la estrategia de marketing.



El branding y la identidad visual

El color desempeña un papel crucial en la construcción de la identidad visual de una marca. Piensa en el rojo vibrante de Coca-Cola o el distintivo azul de Facebook; estos colores no son meras elecciones aleatorias, sino decisiones estratégicas destinadas a evocar ciertas emociones y asociaciones con la marca. La consistencia en el uso del color fortalece el reconocimiento de la marca y crea una conexión emocional con los consumidores.



Impacto en las decisiones de compra

Los colores también influyen en las decisiones de compra de los consumidores. Según estudios de marketing, el 85% de los consumidores consideran que el color es un factor importante al tomar decisiones de compra. Los colores cálidos como el naranja y el amarillo pueden generar un sentido de urgencia y fomentar las compras impulsivas, mientras que los tonos más suaves como el verde y el azul pueden sugerir confianza y calidad.

The infographic illustrates the psychological impact of colors on consumer behavior. It is divided into several sections:

- Color Legend:** A vertical bar on the left maps colors to personality traits and emotions:
 - Yellow:** OPTIMISTA, CLARO CÁLIDO
 - Orange:** AMIGABLE, ALEGRE CONFIANTE
 - Red:** EMOCIONANTE, JÓVEN ATREVIDO
 - Purple:** CREATIVO, IMAGINATIVO SABIO
 - Blue:** CONFIABLE, SEGURIDAD PODER
 - Green:** PACÍFICO, NATURALEZA SALUD
 - Grey:** NEUTRO, SOPHISTICADO SERIO
- Brand Collage:** A large, colorful collage of various brand logos, including Nikon, UPS, Google, Amazon, Coca-Cola, Nike, and many others, demonstrating the use of color in branding.
- Icons:** A row of icons at the bottom right representing different concepts: Yin-Yang, Peace, Strength, Idea, Energy, Happiness, and Approval.
- Visual Elements:** A woman is shown sitting on the floor with several shopping bags, pointing upwards, symbolizing the influence of color on purchasing decisions. The background features stylized tropical leaves.

¡ESE COLOR ME OBLIGÓ A COMPRARLO!



Adaptación cultural y regional

Es importante tener en cuenta que el significado y la percepción del color pueden variar según la cultura y la región. Por ejemplo, el blanco simboliza pureza en muchas culturas occidentales, pero en algunas culturas orientales está asociado con el luto y la muerte. Por lo tanto, las empresas globales deben ser sensibles a estas diferencias culturales al diseñar estrategias de color.



La importancia de la coherencia

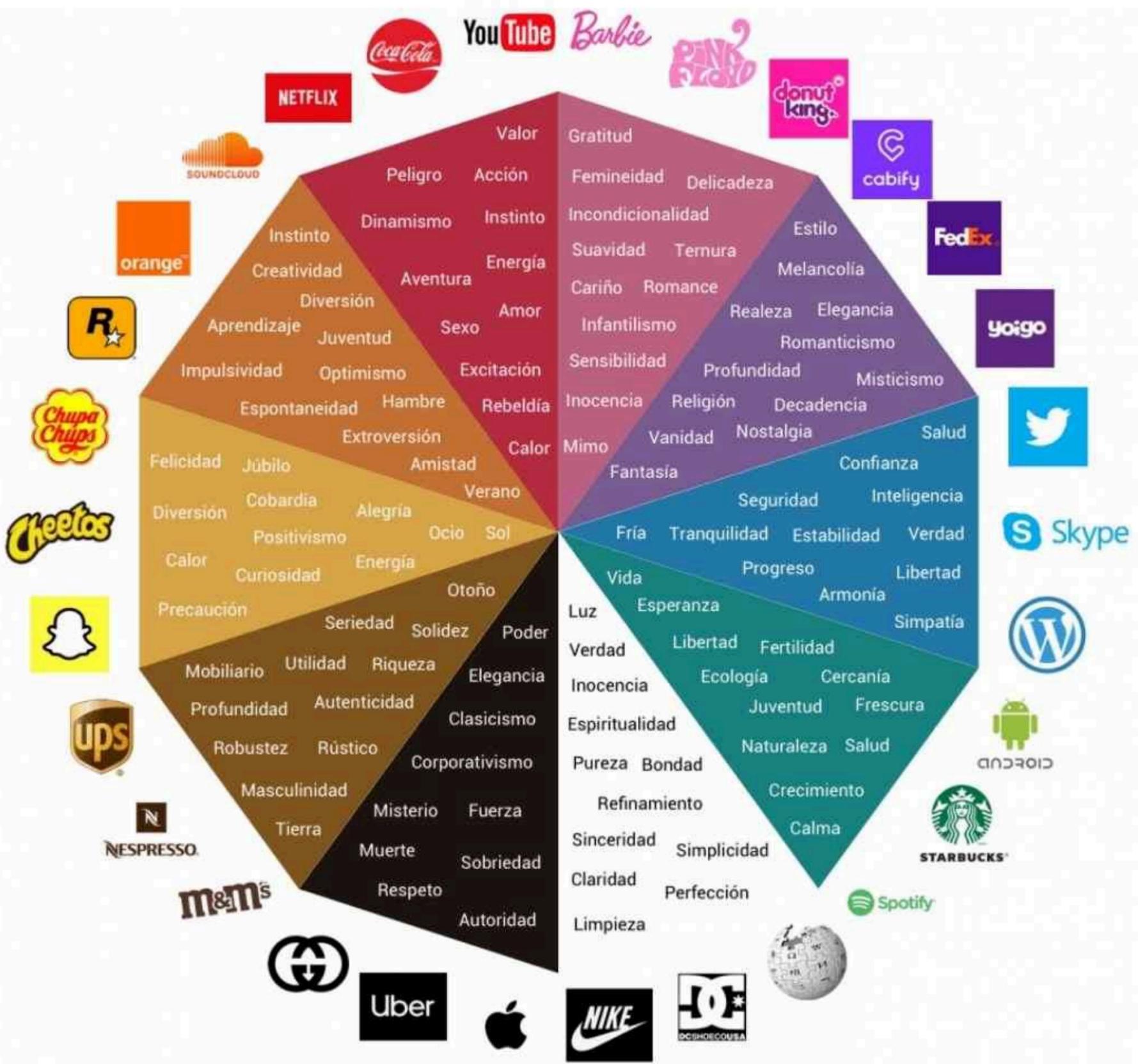
Si bien el color puede tener un impacto significativo, es crucial mantener la coherencia en su uso. Una paleta de colores cohesiva y alineada con los valores de la marca contribuye a una experiencia de cliente más sólida y memorable. Desde el diseño del sitio web hasta el empaque de productos, cada elemento debe reflejar una identidad visual consistente.



color



En conclusión, el color es una herramienta poderosa en el arsenal de cualquier empresa. Su capacidad para influir en emociones, decisiones de compra y percepciones de marca lo convierte en un elemento clave en el diseño y la estrategia comercial. Al comprender la psicología del color y adaptarse a las diferencias culturales, las empresas pueden aprovechar al máximo el poder del color en sus operaciones.



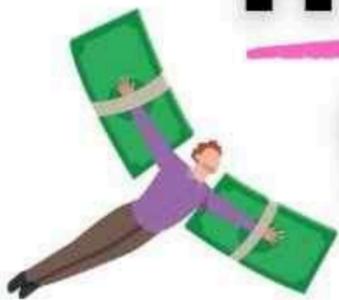
Huble Lodoza

Diseñador de la Comunicación Gráfica





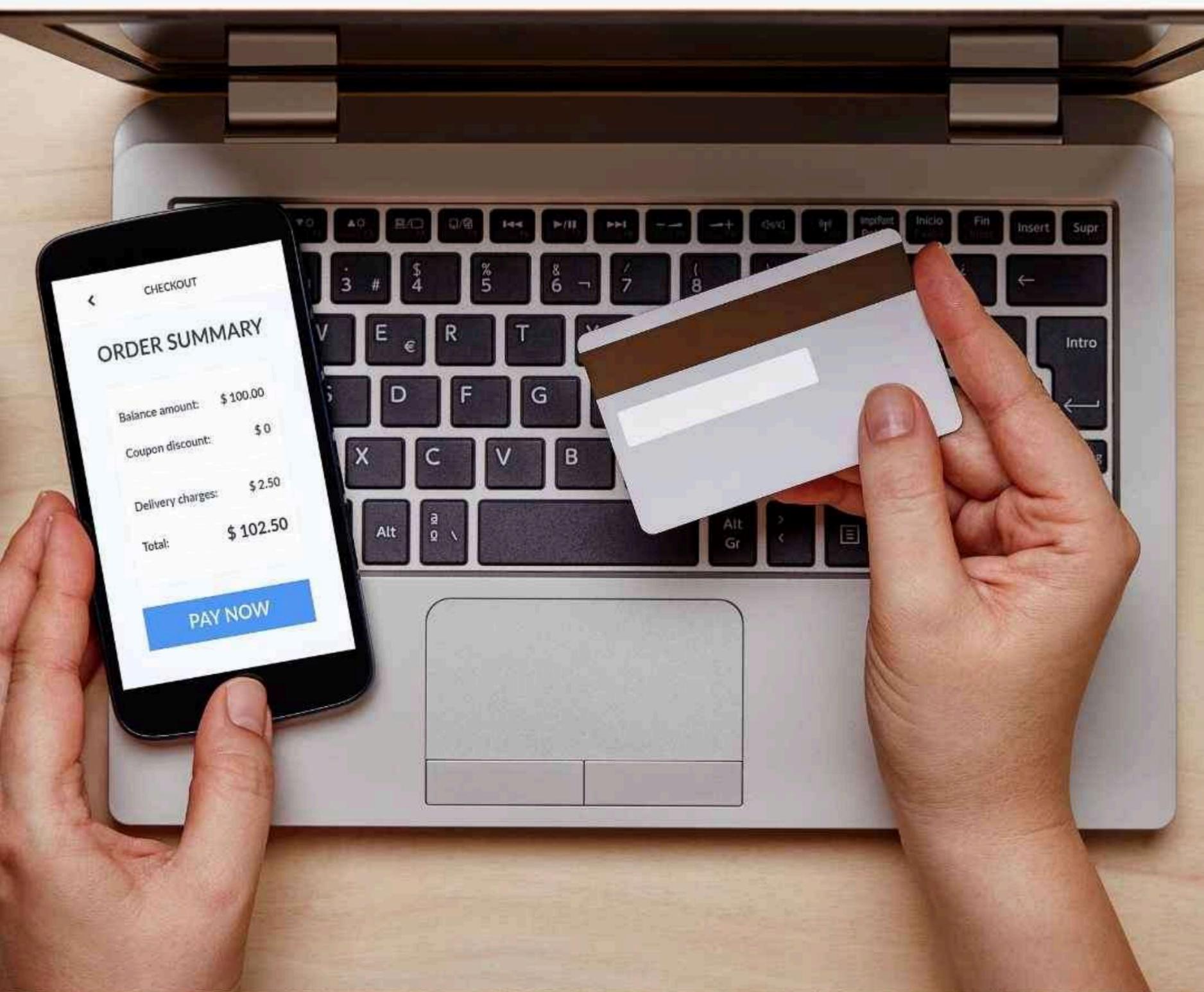
Erradicando malos hábitos financieros:



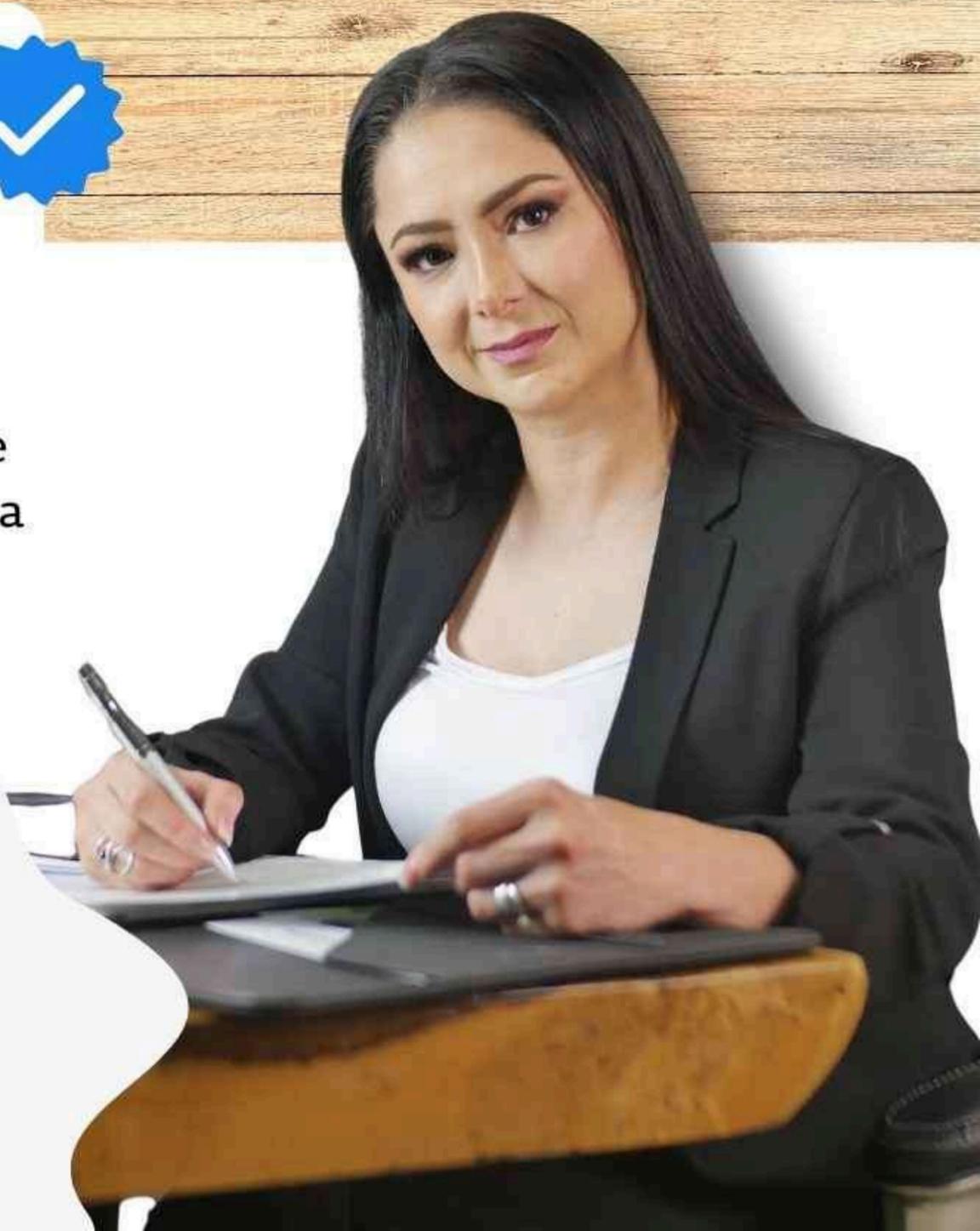
consejos

para transformar tus finanzas

En esta sección, te comparto consejos prácticos para erradicar malos hábitos financieros y establecer una base sólida para un futuro financiero más saludable. Desde controlar tus impulsos de compra hasta reducir gastos innecesarios, cada consejo te ayudará a tomar el control de tu situación financiera y a construir un camino hacia la estabilidad económica.



Como Agente de Seguros, he visto de primera mano cómo los malos hábitos financieros pueden afectar negativamente la seguridad económica y el futuro de las personas; y cómo sencillos cambios pueden marcar una gran diferencia en su bienestar financiero, por ello te invito a poner en práctica los siguientes consejos:





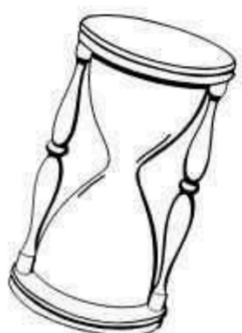
Controla tus impulsos de compra: Antes de realizar una compra, tómate un momento para reflexionar si realmente necesitas ese artículo o si es simplemente un capricho. Practica la gratificación retrasada y evita las compras impulsivas.

Paga tus cuentas a tiempo: Evita cargos por pagos atrasados y mejora tu historial crediticio pagando tus cuentas a tiempo. Configura recordatorios de pago automáticos o establece alertas en tu calendario para no olvidar las fechas de vencimiento.



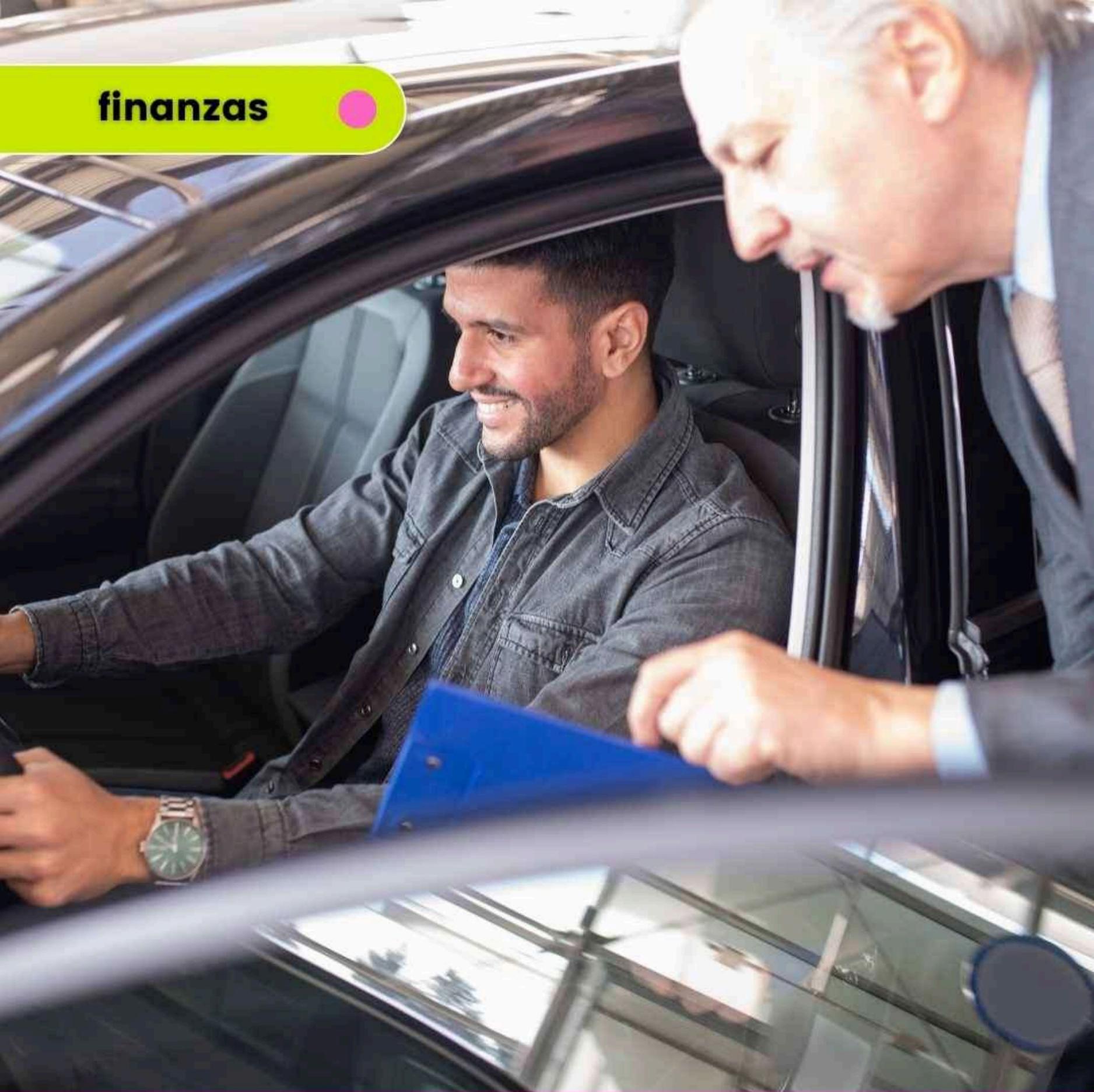
Vive por debajo de tus posibilidades: Ajusta tu estilo de vida para gastar menos de lo que ganas. Esto te permitirá aumentar tu capacidad de ahorro, construir tu fondo para emergencias y tu fondo para inversiones futuras.

Reduce gastos innecesarios: Revisa tus gastos mensuales y elimina todo lo que no sea esencial. Puedes ahorrar dinero; cancelando suscripciones no utilizadas, buscando ofertas o descuentos y recortando gastos superfluos como comer fuera con frecuencia.



Invierte en educación financiera: Dedicar tiempo a aprender sobre gestión financiera y planificación del futuro. Lee libros, sigue blogs y podcasts financieros, asesórate con un experto y considera tomar cursos o seminarios para mejorar tus habilidades financieras y tomar decisiones más informadas.

finanzas



“Transformar tus finanzas puede ser un desafío, pero es posible con el enfoque y determinación adecuada”.

Liz Gutiérrez



Liz Gutiérrez

Agente de Seguros



Sígueme



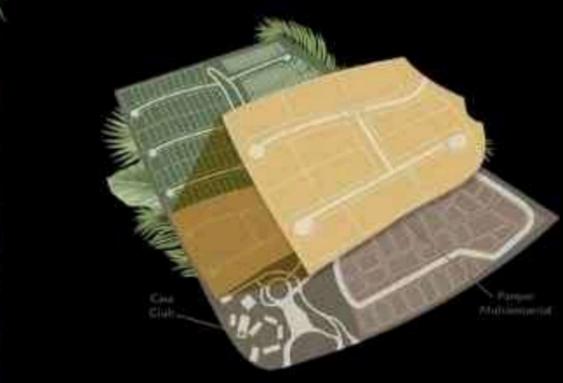
Sígueme


KAYBĒ
TULUM

UN PROYECTO DE
LEADER
REAL ESTATE

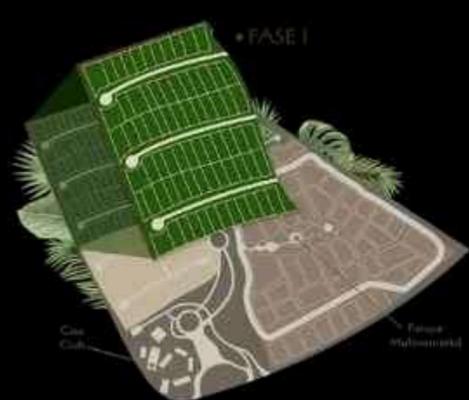
 **MACROLOTES PREMIUM**

 **Informes**



¡Haz realidad tus sueños con nuestros lotes unifamiliares para tu hogar ideal y macrolotes perfectos para desarrollar tu próximo gran proyecto de condominios!

 **LOTES UNIFAMILIARES**



**PROMOCIÓN TODO*
EL MES DE JUNIO**

Proyecto de landscaping + 12 meses de cuotas de mantenimiento incluidas.

Invierte en
Tulum



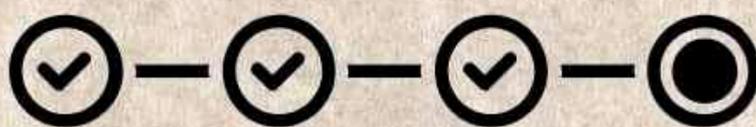
¡Invierta hoy en el futuro que siempre ha deseado!

*Enganche mínimo: 20%. Operación realizada sin descuento. El cliente recibirá un cupón con un valor de 75,000 pesos para llevar a cabo la promoción. El cliente tendrá hasta 12 meses después de la fecha de escrituración para hacer válido este cupón.



Proyecto de VIDA

Pasos para elaborar un proyecto de vida:



“Si no diseñas tu propio plan de vida, hay muchas oportunidades de que caigas en el plan de otra persona. Y adivina qué han planeado para ti. No mucho”

Jim Rohn



Reflexión

- 01 • ¿Conozco lo que es un Proyecto de Vida?
- 02 • ¿Has realizado algún Proyecto de Vida?
- 03 • Si tu respuesta es sí, ¿cómo lo has realizado?
- 04 • ¿Si lo has elaborado, lo has llevado a cabo
- 05 • ¿Elaboraste tu Plan de Vida en este 2024?”



Plan de vida

"Plan de lo que se desea hacer en la vida. Es una idea que toda persona diseña, con el fin de conseguir uno o varios propósitos para su existencia, definir conscientemente las opciones que puede tener para conducir su vida y alcanzar el destino que se propone."

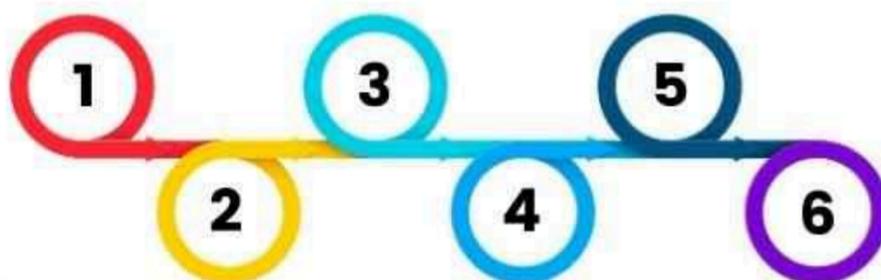
Importancia de un proyecto de vida



Esferas de vida

Las esferas de vida con aquellos contextos donde nos desenvolvemos, por ejemplo:





Pasos para elaborar nuestro proyecto de vida:

Realiza una reflexión sobre quién eres en el momento de elaborar tu plan de vida: es importante que antes de iniciar, te preguntes ¿quién soy?, esto ayudará a encontrarte contigo misma y determinar emocionalmente como te encuentras y si realmente quieres dar inicio a la elaboración de tu plan de vida, as mismo, ayudará a trabajar con tus áreas de oportunidad.

Analiza tus expectativas de vida: en este paso, debes enlistar todas aquellas metas que quieras cumplir en un tiempo no mayor a 5 años en las diferentes esferas de vida, posteriormente deberás separar las metas en tres tiempos, corto plazo (del día 1 a un tiempo máximo de 6 meses), mediano plazo (de 6 meses un día a 3 años) y largo plazo (de 3 años un día a 5 años). Recuerda cubrir todas las esferas de tu vida.

Determina tus valores: piensa en los valores que motivan tu comportamiento, mismos que te llevarán al cumplimiento de tus metas.

Reflexiona sobre el rol que jugarán las personas en tu vida: piensa en todas aquellas personas que van a participar en tu vida, para poder plantear con ellas algunas de tus metas.

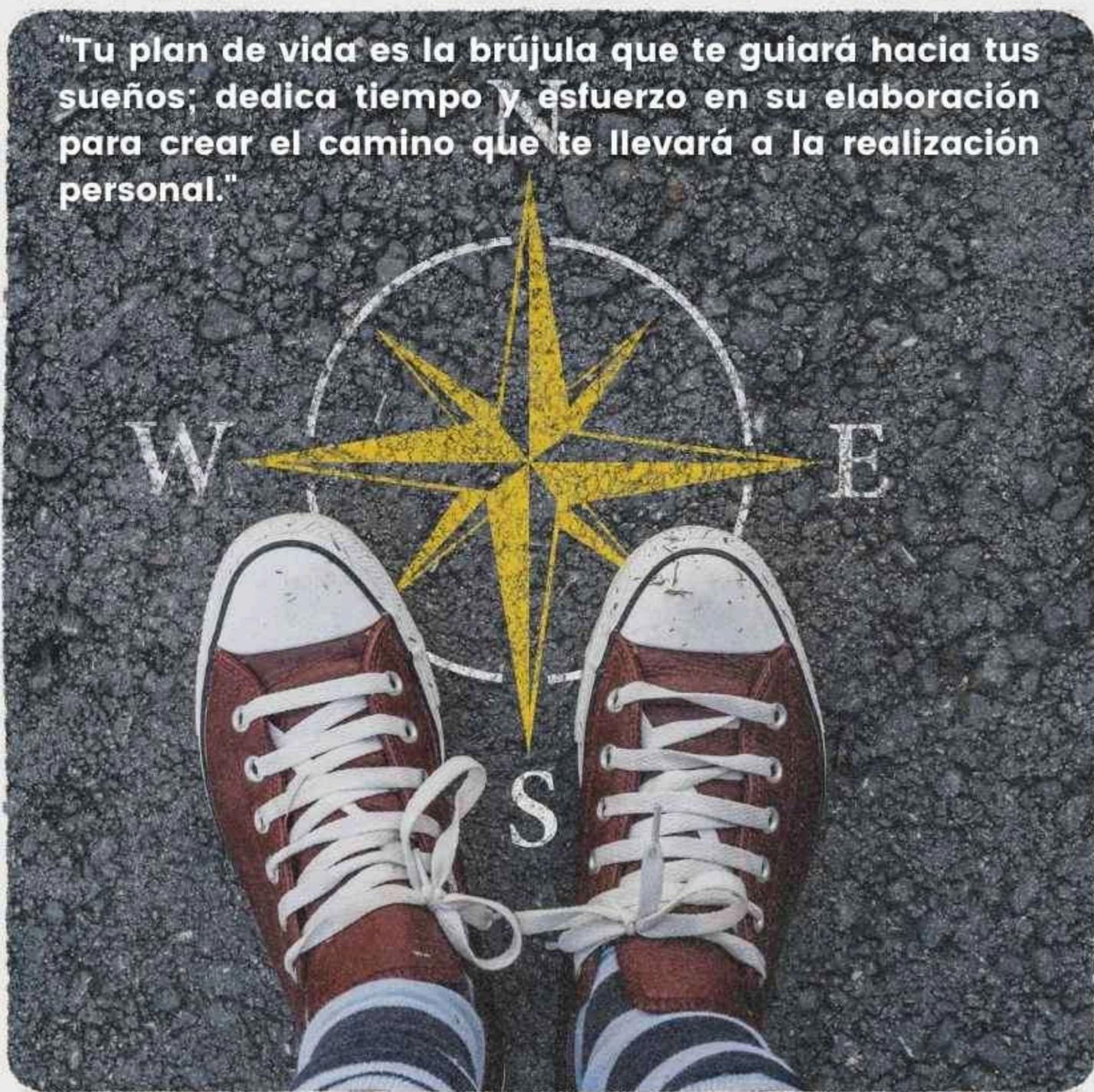
Transforma tus necesidades y valores en cadena de acción: revisa tus necesidades, tus metas y valores, para que los tres se encuentren en sintonía.

Aplica tu plan de vida y monitorea los cambios y avances: una vez que hayas elaborado los puntos anteriores, pon en práctica tus metas, te recomiendo que antes de iniciar a implementar tus acciones, le des la bienvenida a todos y agradezcas por lo nuevo que está por venir.

Nota:

Es importante ir evaluando el cumplimiento de tu plan de vida, y si no cumplieras alguna meta, no generes culpa, reclamo o queja contigo misma/o, valora por qué no lo estas cumpliendo, ya que, en ocasiones no se plantea bien la meta, no se coloca en el tiempo correcto, existe alguna amenaza, o simplemente es algo que no se quería, pero que lo planteamos por alguna necesidad de alguien externo.

"Tu plan de vida es la brújula que te guiará hacia tus sueños; dedica tiempo y esfuerzo en su elaboración para crear el camino que te llevará a la realización personal."



Faby Hernández

Psicóloga



Sígueme



Sígueme

namaste



YOGA

En un mundo donde la vida diaria puede ser un desafío para nuestras espaldas, encontrar formas efectivas de aliviar el dolor se vuelve fundamental para mantenernos en equilibrio y saludables. Entre las diversas prácticas que ofrecen alivio, el yoga emerge como un faro de esperanza. Desde tiempos inmemoriales, el yoga ha sido reconocido por sus poderosos beneficios para la mente, el cuerpo y el espíritu. En este artículo, nos sumergiremos en el fascinante mundo de las posturas de yoga diseñadas específicamente para aliviar el dolor de espalda, explorando cómo estas prácticas ancestrales pueden ofrecer una solución holística a un problema tan común en la sociedad moderna. Acompáñanos en este viaje hacia el bienestar, donde descubriremos la sabiduría del yoga como un aliado poderoso en nuestra búsqueda de una espalda fuerte, flexible y libre de dolor.



Posturas
para aliviar
el dolor de espalda



La postura Gato-Vaca es una secuencia de dos posturas que se combinan fluidamente para crear un movimiento suave y circular en la columna vertebral. A continuación, se describe cada una de estas posturas:



Postura del Gato (Marjaryasana)

1. Comienza en una posición de cuatro patas, con las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas.
2. Inhala mientras arqueas la espalda hacia el techo, llevando la mirada hacia arriba y dejando que el abdomen caiga hacia el suelo.
3. Mantén los hombros lejos de las orejas y distribuye el peso uniformemente entre las manos y las rodillas.
4. Esta posición estira la espalda y abre el pecho.

Postura de la Vaca (Bitilasana)

1. Desde la posición del Gato, exhala y suavemente arquea la espalda hacia abajo, llevando la mirada hacia el ombligo y levantando el abdomen hacia el techo.
2. Deja que los hombros se desplacen hacia atrás y hacia abajo mientras extiendes el pecho hacia adelante.
3. Esta posición flexiona la columna vertebral en la dirección opuesta a la del Gato, estirando la parte frontal del cuerpo y fortaleciendo la espalda baja.

Para combinar ambas posturas, simplemente repite el movimiento, sincronizando la inhalación con la Postura del Gato y la exhalación con la Postura de la Vaca. Este movimiento fluido ayuda a calentar la columna vertebral, mejorar la flexibilidad y aliviar la tensión en la espalda.

La postura de yoga conocida como "Balasana"



"Balasana" o "El Niño" es una posición de descanso profundamente relajante que se utiliza comúnmente en prácticas de yoga para proporcionar un alivio instantáneo del estrés, relajar la mente y estirar la espalda, las caderas y los hombros. Aquí tienes una descripción detallada de cómo realizar esta postura:

1. Comienza arrodillado en tu tapete de yoga con las rodillas separadas al ancho de las caderas y los dedos de los pies juntos detrás de ti.
2. Lentamente, inclínate hacia adelante desde las caderas y baja el torso entre tus muslos.
3. Extiende los brazos hacia adelante, permitiendo que se relajen completamente sobre el tapete con las palmas hacia abajo.
4. Deja que la frente descansa suavemente en el suelo, o si es más cómodo, apoya la frente en un bloque de yoga, una almohada o tus manos apiladas.
5. Relaja completamente el cuerpo y respira profundamente en esta posición. Siente cómo se expande la parte baja de la espalda con cada inhalación y cómo se relajan los hombros y las caderas con cada exhalación.
6. Mantén la postura durante varios minutos, respirando de manera consciente y permitiendo que cualquier tensión o preocupación se disipe con cada exhalación.
7. Para salir de la postura, lentamente lleva las manos hacia atrás y siéntate sobre los talones. Luego, levanta el torso lentamente y vuelve a una posición sentada.

Practicar "Balasana" regularmente puede ayudar a aliviar el dolor de espalda y promover una sensación general de bienestar y equilibrio en el cuerpo y la mente.



"Setu Bandhasana"

La postura del puente, conocida en sánscrito como "Setu Bandhasana", es una asana de yoga que ofrece una serie de beneficios para el cuerpo y la mente. A continuación, se presenta una descripción detallada de cómo realizarla:

Preparación:

- Comienza acostado boca arriba (en posición supina) sobre tu tapete de yoga.
- Dobla las rodillas y coloca los pies en el suelo, separados al ancho de las caderas y cerca de los glúteos.
- Coloca los brazos a lo largo del cuerpo, con las palmas de las manos hacia abajo.

Ejecución:

- A medida que inhalas, presiona firmemente los pies en el suelo.
- Levanta lentamente la pelvis hacia arriba, vertebra por vértebra, desde la base de la columna vertebral.
- Continúa levantando la pelvis hasta que tu cuerpo forme una línea diagonal desde los hombros hasta las rodillas. Evita arquear demasiado la espalda y mantén los muslos paralelos entre sí.
- Puedes entrelazar los dedos debajo de la pelvis y empujar los brazos hacia el suelo para ayudarte a levantar más la pelvis y abrir el pecho.

Mantenimiento:

- Mantén la postura durante varias respiraciones profundas, manteniendo el cuello y los hombros relajados.

Salida de la Postura:

- Para salir de la postura, exhala lentamente y baja la pelvis de regreso al suelo, vértebra por vértebra, hasta que toda la espalda esté en contacto con el suelo.

La postura del puente ayuda a fortalecer los músculos de las piernas, los glúteos y la espalda baja, además de estirar el pecho, los hombros y el cuello. También alivia el estrés y la fatiga, mejora la digestión y estimula el sistema endocrino.

("Adho Mukha Svanasana")

La postura del perro que mira hacia abajo, conocida en sánscrito como "Adho Mukha Svanasana", es una de las posturas más reconocibles y ampliamente practicadas en yoga. A continuación, se presenta una descripción detallada de cómo realizarla:

**Preparación:**

Comienza en una posición de cuatro patas, con las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas, formando una especie de tabla.

Extiende los dedos de las manos ampliamente y presiona firmemente las palmas en el suelo, distribuyendo el peso uniformemente a través de las manos y los dedos.

Ejecución:

Exhala y levanta las caderas hacia arriba y hacia atrás, llevando el cuerpo hacia una posición de V invertida.

Extiende los brazos y las piernas completamente, manteniendo los brazos alineados con las orejas y los hombros, y los muslos alineados con las caderas.

Si es posible, presiona los talones hacia el suelo para estirar los músculos de la pantorrilla y la parte posterior de las piernas.

Mantén la cabeza entre los brazos, relajando el cuello y permitiendo que la mirada se dirija hacia los pies o el ombligo.

Mantenimiento:

Respira profundamente y mantén la postura durante varias respiraciones, sintiendo cómo se estira y fortalece todo el cuerpo.

Salida de la Postura:

Para salir de la postura, exhala lentamente y baja las rodillas al suelo, volviendo a la posición de cuatro patas.

La postura del puente ayuda a fortalecer los músculos de las piernas, los glúteos y la espalda baja, además de estirar el pecho, los hombros y el cuello. También alivia el estrés y la fatiga, mejora la digestión y estimula el sistema endocrino.



("Bhujangasana")

La postura de la cobra, conocida en sánscrito como "Bhujangasana", es una asana que se centra en el fortalecimiento y la flexibilidad de la espalda, así como en la apertura del pecho y los pulmones. A continuación, se presenta una descripción detallada de cómo realizarla:

Preparación:

Comienza acostado boca abajo (en posición prona) sobre tu tapete de yoga, con las piernas extendidas y los dedos de los pies apuntando hacia atrás.

Coloca las manos debajo de los hombros, con las palmas apoyadas en el suelo y los codos apuntando hacia arriba.

Ejecución:

A medida que inhalas, comienza a presionar las manos contra el suelo y levanta lentamente el torso, utilizando la fuerza de los músculos de la espalda baja y media.

Mantén los codos pegados al cuerpo y los hombros relajados hacia abajo, alejándolos de las orejas.

Levanta el pecho hacia adelante y hacia arriba, extendiendo la columna vertebral y abriendo el pecho hacia el frente.

Evita empujar demasiado con los brazos; en su lugar, usa la fuerza de los músculos de la espalda para mantener la elevación del torso.

Mantenimiento:

Si es cómodo para ti, puedes levantar la cabeza y mirar hacia adelante, manteniendo el cuello en una posición neutral.

Mantén la postura durante varias respiraciones profundas, sintiendo cómo se estira y fortalece la espalda, mientras que el pecho se abre y se expande.

Salida de la Postura:

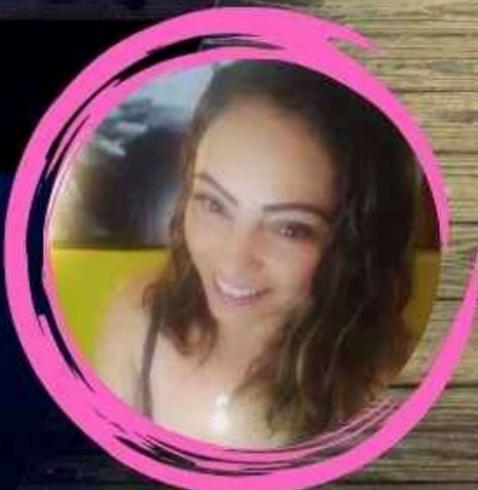
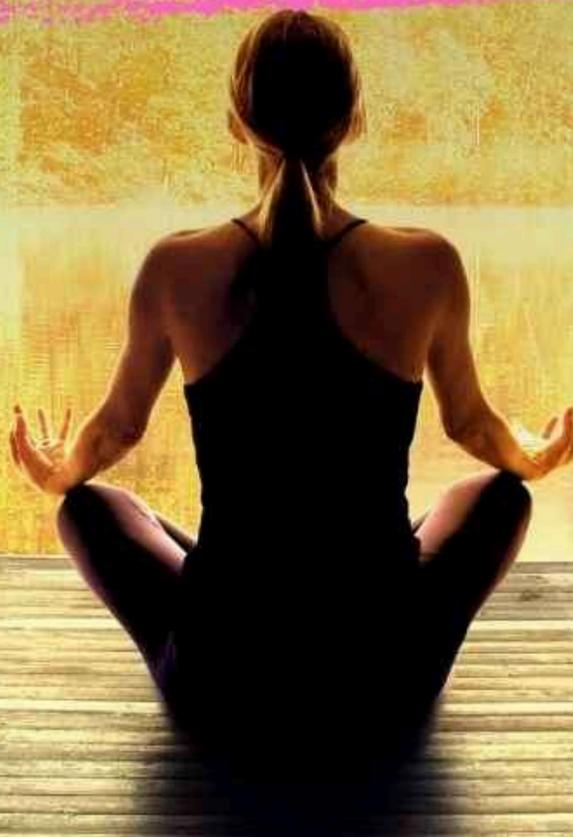
Para salir de la postura, exhala lentamente y baja el torso hacia el suelo, volviendo a la posición prona.

namaste



La postura de la cobra fortalece los músculos de la espalda, mejora la flexibilidad de la columna vertebral, estimula los órganos abdominales y abre el pecho para mejorar la respiración. Además, alivia el estrés y la fatiga, y mejora la postura. Practica con conciencia y escucha las señales de tu cuerpo, modificando la postura si sientes dolor o molestia.

En conclusión, explorar las diversas posturas de yoga diseñadas específicamente para aliviar el dolor de espalda nos revela un camino hacia el bienestar integral. Estas prácticas ancestrales no solo fortalecen y flexibilizan nuestro cuerpo, sino que también nutren nuestra mente y espíritu.



Brenda Soriano

Instructora de Yoga



Sígueme



Sígueme



AGRI *Dulce*

CON

Brenda Soriano



Escúchanos
CADA VIERNES NUEVO EPISODIO

bienestar



Masajes

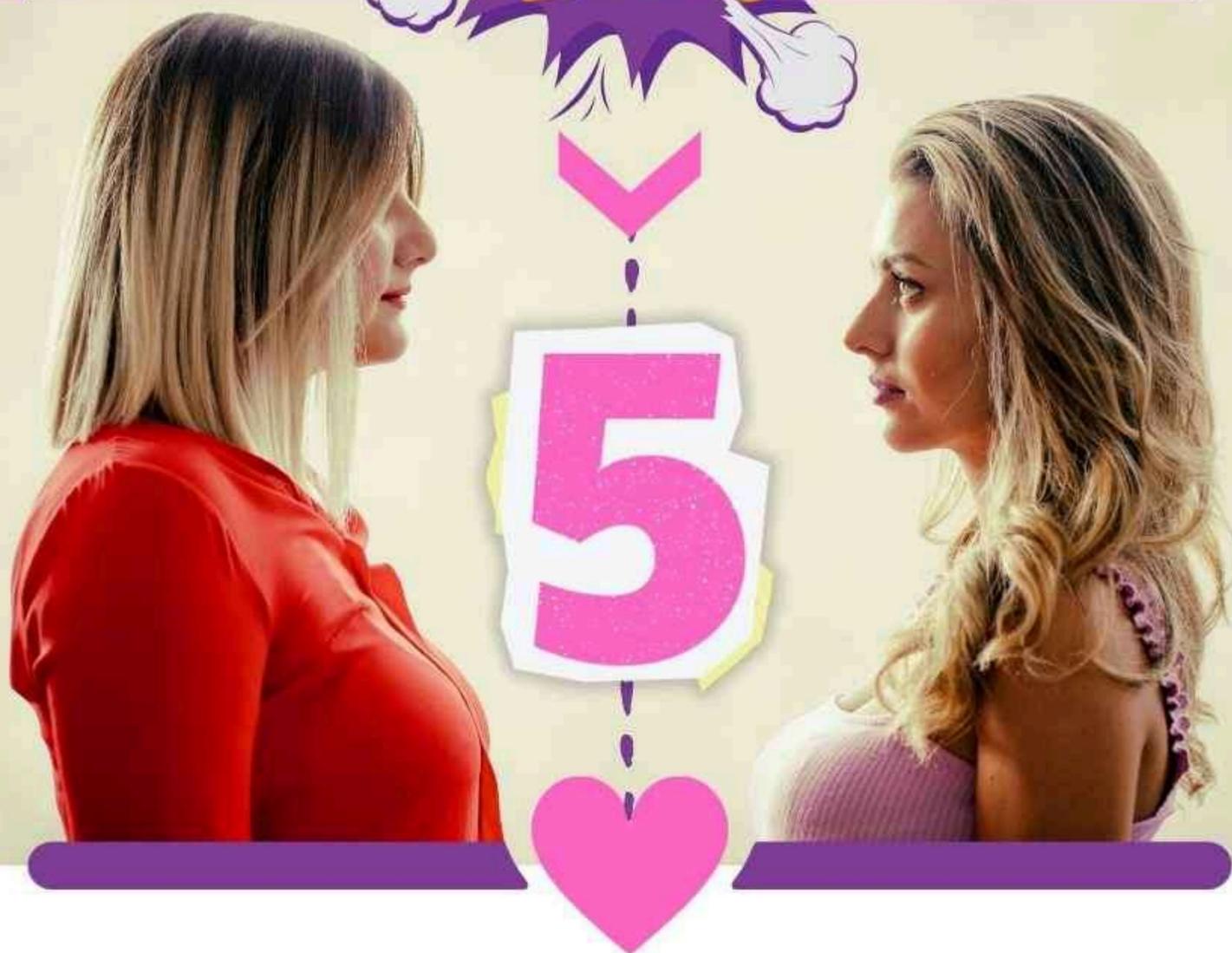
REDUC
TIVOS



Mito

VS!

Realidad



Puntos clave sobre la aparatología y los tratamientos reductivos

¡Bienvenidos a la sección de **Bienestar** en la revista "Agridulce"! Soy Rocío Moro, cosmiatra, y estoy aquí para ayudarte a disipar todas las dudas que tengas sobre los tratamientos cosméticos, tanto faciales como corporales. En esta edición, desmitificaremos cinco puntos clave sobre la aparatología y los tratamientos reductivos, para que puedas tomar decisiones informadas y seguras sobre el cuidado de tu cuerpo.



1. La aparatología para reductivos: ¿Puede generar consecuencias graves en mi salud a futuro?



Realidad

La aparatología mal aplicada, como la cavitación, sí puede repercutir negativamente en nuestro cuerpo. Es crucial elegir lugares de confianza y profesionales capacitados para realizar estos tratamientos.

La cavitación, cuando no se aplica correctamente, puede dañar los tejidos y causar problemas de salud a largo plazo.

2. ¿Se puede trabajar en una sesión más de un área en el cuerpo?

Realidad



Sí, es posible tratar más de una área en una sola sesión, siempre y cuando se tenga en cuenta el tiempo y la dosificación de los aparatos empleados.

Un profesional debe evaluar cada caso para asegurar que los tratamientos se realicen de manera segura y efectiva, evitando sobrecargar al cuerpo.



3. ¿Puedo reducir hasta 2 tallas con 10 sesiones?



Realidad



Los tratamientos reductivos no son una varita mágica. Aunque es posible reducir hasta 2 tallas con 10 sesiones, esto depende en gran medida de un estilo de vida saludable y la práctica regular de ejercicio. Los tratamientos deben verse como un complemento a hábitos saludables, no como una solución única.

4. ¿La cavitación y la radiofrecuencia pueden usarse en cualquier parte del cuerpo?

Mito



La cavitación no puede usarse en cualquier parte del cuerpo; está especialmente indicada para el abdomen y debe aplicarse con una técnica específica. En cambio, la radiofrecuencia es más versátil y puede emplearse tanto en el cuerpo como en el rostro, ofreciendo beneficios distintos según la zona tratada.



5. Los masajes reductivos en el abdomen, sean con aparato o manual, ¿ayudan a mejorar la salud intestinal?



Realidad



Los masajes reductivos en el abdomen pueden mejorar la salud intestinal, siempre y cuando se realicen con la técnica adecuada. Estos masajes ayudan a estimular la circulación y el movimiento intestinal, lo que puede mejorar la digestión y el bienestar general.

En esta sección, encontrarás respuestas claras y concisas a tus preguntas más frecuentes sobre los diferentes procedimientos disponibles. También te ofreceré una guía completa sobre qué hacer y qué no hacer cuando se trata de cuidar y mejorar tu cuerpo.

¡No te pierdas nuestros próximos artículos para descubrir todo lo que necesitas saber sobre el mundo de la cosmética y el cuidado personal! Juntas y juntos, haremos de tu rutina de belleza una experiencia más segura y efectiva.



Rocío Moro

Cosmiatra



Sígueme



Sígueme

nuevos favoritos



- Desintoxica y tonifica el cuerpo.
- Mejora el funcionamiento del sistema digestivo.
- Regula la función hepática, renal, pulmonar y del sistema linfático.
- Depura y oxigena la sangre.
- Evita el estreñimiento.
- Es un tratamiento inicial para bajar de peso.

DETOX Neovita

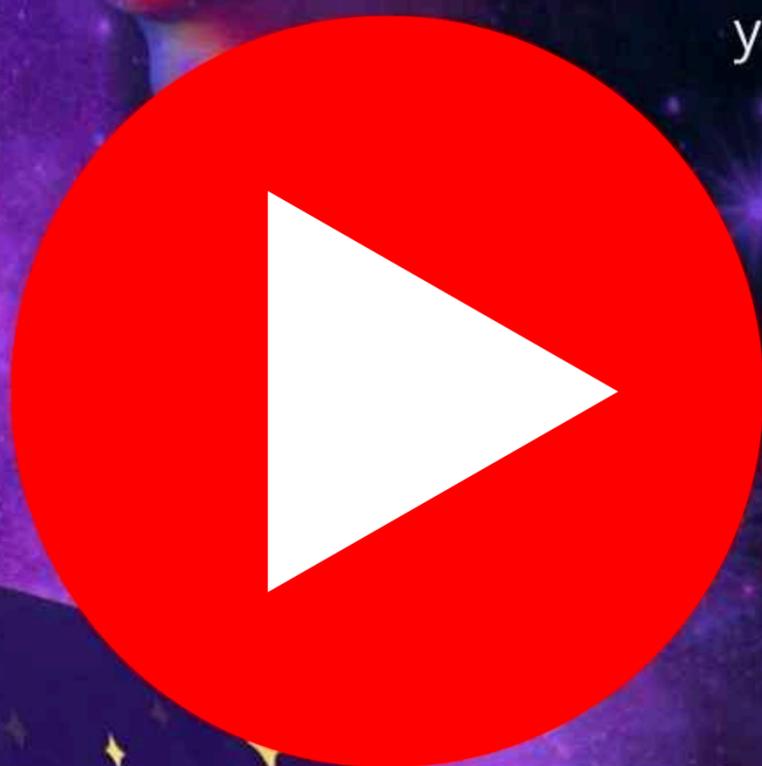


nuevos favoritos

Libreta de manifestación

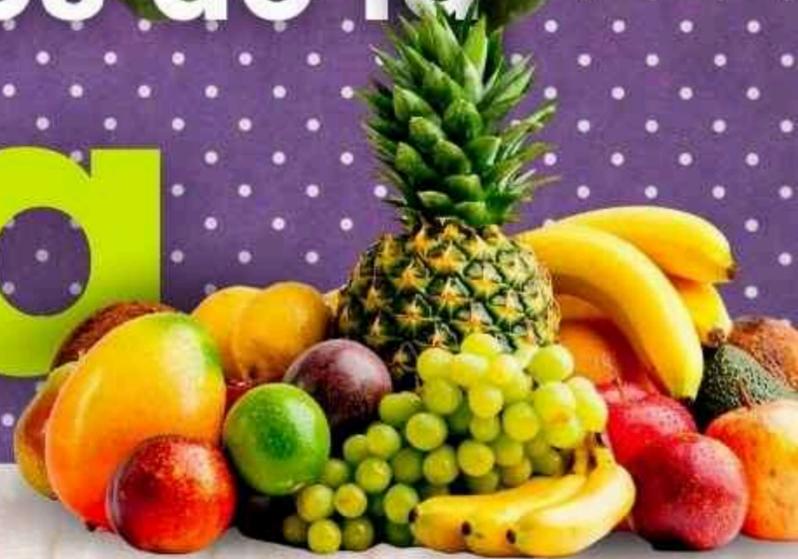
“Luz Violeta”

Te llevará de la mano para aprender a agradecer, crear y decretar para que puedas manifestar y alcanzar tus sueños y deseos.





Salud a través de la **Fibra**



Principales beneficios

Actualmente está aumentando la cantidad de gente que se informa sobre qué tipo de alimentación llevar a cabo para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades crónico degenerativas que son la causa número 1 de muerte en México.



Uno de los temas más importantes son los beneficios del consumo de fibra; aunque muchas personas saben lo importante que es, no todos conocen su impacto en la salud.



Algunos son:

Salud digestiva

El beneficio más conocido de la fibra es en la salud gastrointestinal. La fibra tiene dos clasificaciones y cada una cumple con diferentes funciones, las cuales son:

a) **Fibra Soluble:** atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión lo cual hace este proceso más lento. Se relaciona con la prevención o disminución de riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares. La podemos encontrar en alimentos como el salvado de avena, la cebada, nueces, semillas, leguminosas, frutas y verduras. Su forma suplementada es conocida como "psilio".

b) **Fibra Insoluble:** aporta volumen a las heces y ayuda a que los alimentos pasen más rápido a través del estómago e intestinos, lo cual previene el estreñimiento y anomalías en el colón. Los alimentos que aportan esta fibra son el salvado de trigo, verduras y los granos integrales.

FIBRA SOLUBLE



AVENA



NUECES



LENTEJAS



CÍTRICOS



FRESAS



HORTALIZAS

FIBRA INSOLUBLE



HORTALIZAS



SEMILLAS



GUISANTES



REPOLLO



ALMENDRAS



PERA



Control de peso

Consumir alimentos ricos en fibra contribuye a tener un óptimo control de peso, ya que nos aporta “saciedad”, reduciendo el apetito y a su vez la ingesta de otro tipo de productos durante el día.

Regulación de los niveles de glucosa (azúcar) en sangre

Consumir alimentos ricos en fibra contribuye a tener un óptimo control de peso, ya que nos aporta “saciedad”, reduciendo el apetito y a su vez la ingesta de otro tipo de productos durante el día.



Reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y en la prevención de algunos tipos de Cáncer

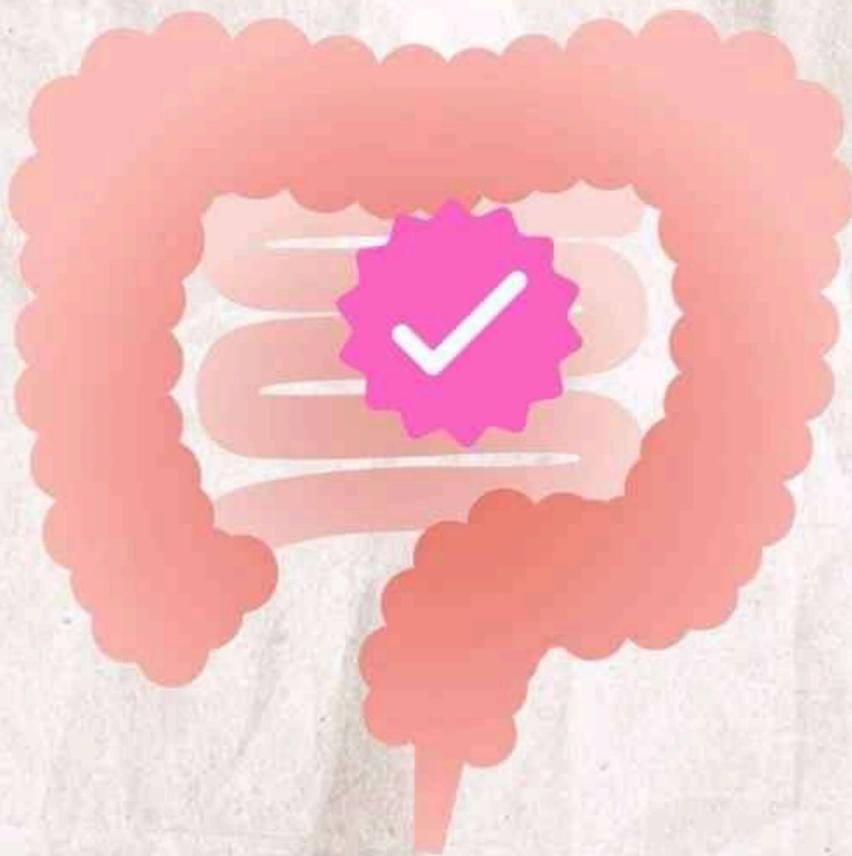
Se ha comprobado que una alimentación con alto contenido de fibra se asocia a un menor riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares, ya que la fibra ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL (malo) y a su vez disminuye la posibilidad de contraer cáncer de colon.

La fibra es un nutrimento esencial, accesible para todos y con grandes beneficios para la salud en general. Realizar cambios en nuestra alimentación nos da la certeza de que tendremos una mejor calidad de vida a largo plazo. Algunas recomendaciones para aumentar su ingesta son:



- Comer diario frutas, verduras y leguminosas
- Consumir frutos secos y semillas
- Elegir granos enteros en lugar de refinados:

Pan integral, Arroz integral y Pasta integral



Fer Lemus

Nutrióloga



Sígueme



que tal si



Reto de 21 días



EL PRINCIPIO



Todos nos hemos propuesto algo alguna vez en la vida...
Deseos de año nuevo, metas en nuestro trabajo,
propósitos económicos y ni se diga objetivos personales.

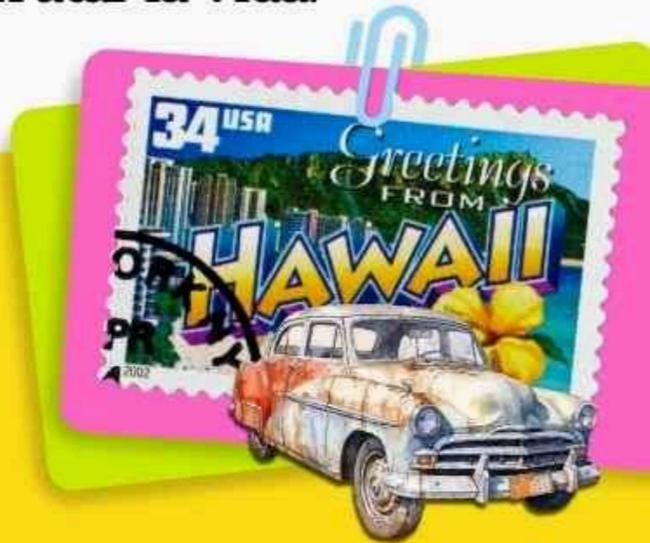
Esta sección trata de eso; 21 días para descubrir sin pelos en la lengua, sin pena y sobre todo sin compromiso alguno de quedar mal con nosotros mismos qué tanto cambia nuestra forma de pensar y qué giro le puede dar a nuestra forma de disfrutar la vida.



Soy Carolina (Carito, aquí en confianza),
y pensaba escribir primero un...

“espero que te encuentres bien”.

Pero la verdad es que espero que esta parte en donde vamos a interactuar y vas a conocer qué taaaaan lejos, cerca, mucho, poco, etc., tenga que llegar, puedas encontrar un mensaje clave en aquello que te estás preguntando o quizás no, pero estoy segura de que te va a servir de algo.



que tal si



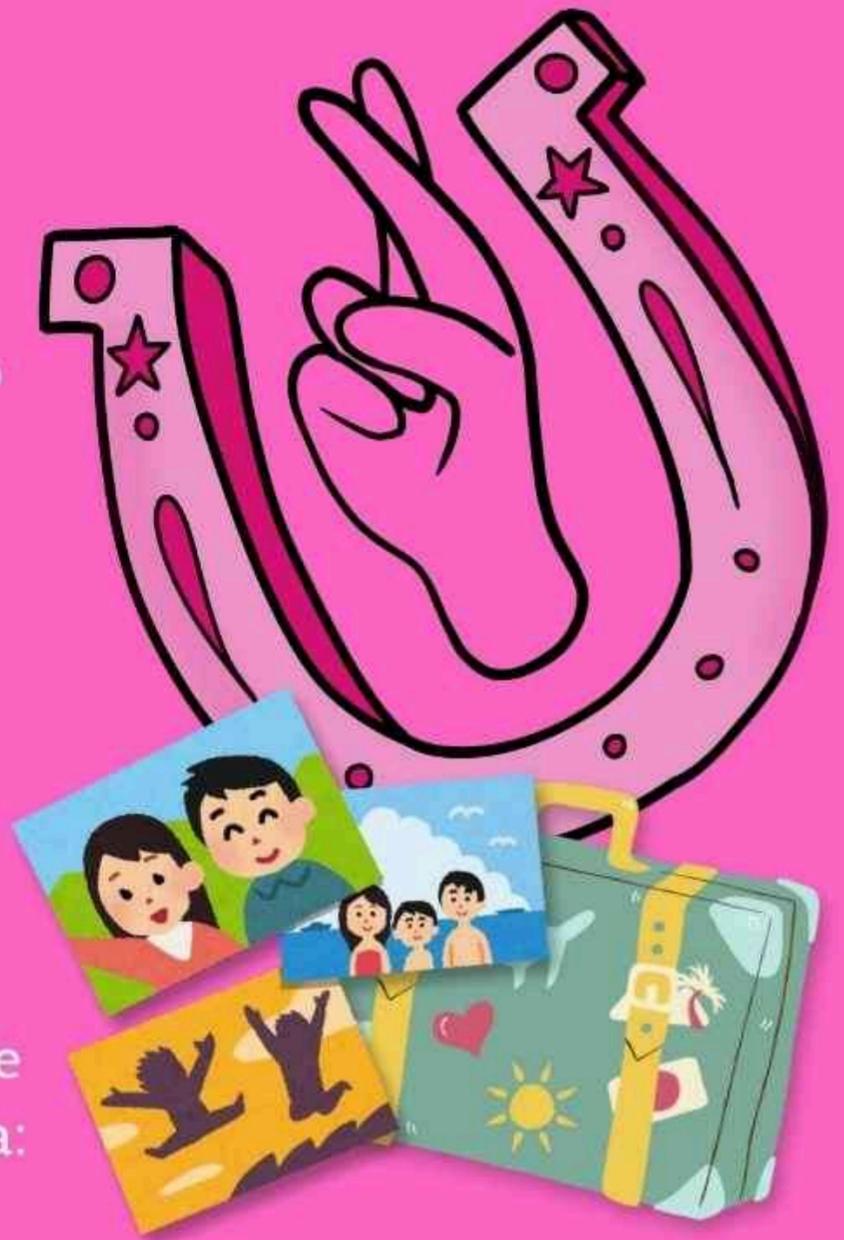
En mis cortitos 29 años me ha pasado de todo... Y de verdad créanme cuando les digo que de todo. Hagan una pausa a esta lectura y corran a escuchar el episodio de nuestro [podcast #Agridulce](#), porque los voy a dejar picada...



Fracturas de mano, descalabradas, pérdidas, uno (muchos) que otro choque, atropellada por aquí, ruptura de corazón por allá, intoxicaciones que salen como arte de magia... bueno, hasta mordida de mantarraya tengo en mi bitácora de vida.

Lo que me hizo hacerme esta pregunta: ¿por qué a mí?, ¿por qué?. Y ya sé lo que van a decir, esta mujer es una tragedia, pero no.

Hoy entiendo muy bien y con mucha alegría que así como tengo mis rachas de mala suerte, me han pasado cosas increíbles: Ejercicio mi carrera con muchísima pasión, he podido viajar a lugares muy bonitos, tengo una gran familia, estoy a punto de casarme, pude asistir y grabar una cirugía de trasplante renal, domino con gran precisión el arte de recortar y pegar y ni se diga:



ME ATREVÍ A DESCUBRIRME.

que tal si

Yo sé que ya les hablé de mí y se preguntarán: ¿Y a mí qué?. Tienen razón, estamos aquí para saber qué nuevas experiencias podemos aprender.

Este primer mes en donde tenemos como objetivo realizar algo para y por nosotr@s me enfoqué en la desintoxicación y en tomar agüita, ¡sí!; así de simple y sencillo, me dediqué a tomar agua.

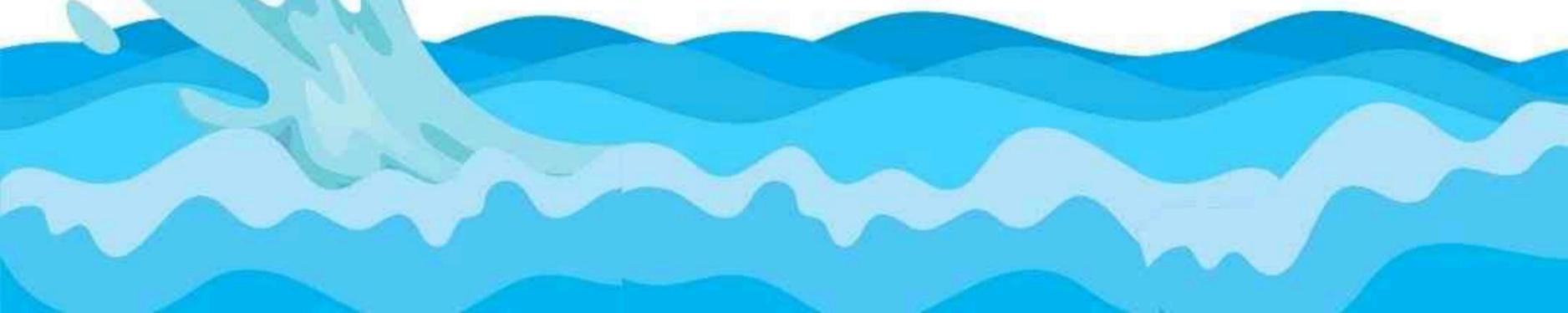
¿Fue fácil?

¡NO, CLAAAARO QUE NO!

Cuando decidí tomar este proyecto con el equipo de [Agridulce](#), estaba empezando una nueva etapa en mi vida profesional, donde tuve que soltar muchas cosas que creía me hacían una fregona en lo que soy, olvidándome de mis cuidados básicos como lo más sencillo del mundo que es tomar agua.

Y ¡claro! de algo me tenía que servir ser ordenada y desordenada. Es por eso que decidí tomar la iniciativa de hacer una desintoxicación y qué mejor que con uno de los elementos más importantes para nuestro cuerpo: **el agua**.

El primer día, decidí aprovechar la oportunidad de mi nuevo trabajo para comenzar una nueva rutina utilizando los 5 sentidos: **el primero fue el gusto**.

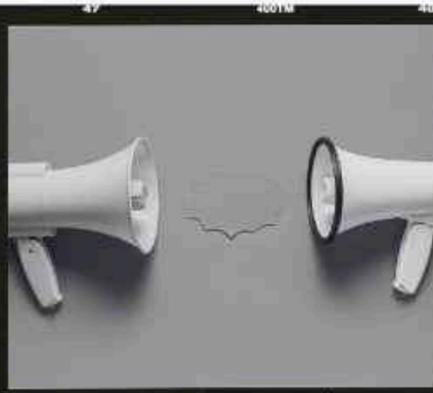


que tal si

A los siguientes 5 días (y en serio no es broma), más que mi cuerpo, mi mente me pedía hidratarme, y no era de tener el antojo de algo dulce o de un refresco, era 100% necesidad de tomar agua.

Realmente hablar e incluso llegar a escribir un WhatsApp que me diera pie para irme como gorda en tobogán y tuviera la oportunidad de desahogarme y platicar lo que fuera, me hacía sentir mejor y más libre, me hacía tomar agua y, posterior a eso, mi cuerpo relajó modo zen (sigo buscando el porqué me relaja, aún no tengo explicación para eso).

Fue ahí donde me puse a pensar qué tal si lo intento con la vista o con el oído o con los otros sentidos. Y así lo hice.



Hice lo contrario de hablar y empecé a escuchar a las personas que me escuchaban a mí, cosa extraña, me daba más sed y no es que no les pusiera atención, simplemente me ponía en la postura de ser empática y solamente escuchar y creo que tengo un nuevo poder jajaja escuchar sin que me afecte o sin necesidad de generar una opinión o una postura, veía en la forma que se expresaban, veía cómo era su personalidad en ese momento y después de que lo hacía, llegaba a bañarme y aunque se rían, hacía yo un ritual (hasta hoy lo hago cuando escucho a alguien) de enjabonar el cuerpo y luego sacudirme el jabón, igual lo asocié a que no era algo que me tenía que preocupar o lo tuviera que comparar con algo que tuviera que ver conmigo.

que tal si

La verdad y sin tanto choro, ya empecé a tomar agua yo solita y sí amigos... el agua desinflama cañooon jajaja pero más que un proceso que es completamente natural y normal, mi cuerpo se siente mejor porque simplemente drené lo que siento estaba estorbando un poco.



Las últimas 2 semanas, les voy a ser bien honesta... Me quise ver muy señora Pinterest y empecé a buscar estas imágenes del agua simple con las rodajas de limón, que su romero, que su menta, su pepino, su naranja, etc., etc... Y amigas, ni huelen a nada, ni saben diferente y ni lo intenten porque luego ya no te dan ganas de comerte lo que le pusiste la verdad (obvio, cada quien), en lo personal no fue de gran utilidad, solo dejé que la comida estuviera ahí y una que otra cosa hasta se me olvidó ponerle y se hizo fea (sí, me dio coraje pero poquito).



que tal si



La idea de realizar el hábito de tomar agua fue más bien un golpe de realidad para mí. Estaba enfrente de mí, darme cuenta de por qué no podía hacer el hábito, y la verdad me siento bien contenta de ser de las nuevas personas que se van a comprar termos para el agua y sí los ocupan jajaja.

¿Y sobre el consejo de tomar agua?

Amig@s. Es importante tener nuestra rutina como tomar agua, simplemente no teniendo una rutina de cómo tomar agua.

Nuestro cuerpo es muy sabio, nuestra mente aún más y sabe perfecto qué es lo que necesita y tal vez, la dificultad de tomar agua simplemente sea la dificultad de no poder drenar lo que tu cuerpo te está pidiendo quitar desde hace mucho.



Caro Sánchez

Publicista



Sígueme



Sígueme

VIVE LA EXPERIENCIA DEL



TEMAZCAL

10 AM

SÁBADO 22 DE JUNIO

CUOTA

\$550

CONSTELACIONES
FAMILIARES

SÁBADO 13 DE JULIO

9 AM A 2 PM

AGENDA TU HORARIO



Informes

humorístico



Así me imagino cuando dicen "Voy a cargar mis cuarzos"



MENCIONE SU ÚLTIMO CRECIMIENTO PERSONAL:

LA PANZA

¡Lista para tocar fondo y comenzar de nuevo!



Como cuando te va mal en la vida pero ya estás acostumbrado



Mi ángel de la guarda viéndome tomar mis decisiones



A veces solo tenemos que torcer el hocico y seguir con nuestra vida



IKIGAI

Paola Suárez nos habla sobre el concepto japonés de "La Razón de Vivir"

El ikigai está compuesto por la intersección de 4 conjuntos fundamentales de tu vida: tu pasión, tu vocación, tu misión y tu profesión. En otras palabras, la mezcla de eso que amas, aquello en lo que eres bueno, eso que el mundo necesita y aquello por lo que te pagan.

Por. Angy Carranza

Angy:

¿Qué es exactamente el concepto de Ikigai y cómo lo describirías en tus propias palabras?



Ikigai es un concepto japonés que significa, literalmente, razón de vivir o razón de ser. Se trata de la combinación de las palabras japonesas iki (生き), que se traduce como vida, y gai (甲斐), que se traduce como valor. Según la cultura japonesa, todos tenemos un ikigai, es decir, un propósito de la vida o una actividad que nos hace muy felices, que se nos da bien y que al mismo tiempo contribuye a nuestra comunidad.

Para mí, Ikigai no es un don ni un regalo que nos cae del cielo. Es más bien una conquista que alcanzamos con introspección y honestidad, y que colabora tanto con nuestra salud física y mental como con el bienestar de nuestra comunidad. Una vez que encuentras tu misión, llega la famosa frase: "Si amas lo que haces, nunca vas a trabajar".



Angy:

¿Cuál crees que es la importancia de descubrir y seguir tu Ikigai en la vida personal y profesional?

La sociedad nos ha marcado siempre seguir y estar detrás del dinero, lograr metas y cosas materiales gracias al trabajo duro y largas horas de trabajo. Pero cuando encuentras tu IKIGAI, realmente disfrutas de lo que haces y podrás gozar del dinero sin necesidad de perseguirlo. La abundancia te envuelve y automáticamente estás disfrutando del verdadero valor de tu RAZÓN DE SER, gozando de una vida más plena y feliz.

Angy:

¿Cómo puede alguien empezar a identificar su Ikigai si no está seguro por dónde empezar?



El punto está en EMPEZAR, arrancar con actitud y accionar. Si realmente quieres descubrir tu misión (IKIGAI), existen diferentes ejercicios que te pueden orientar para ir descubriéndolo. Básicamente, es empezar a identificar tus emociones actuales a través de MEDITACIONES, REFLEXIONES y ACTIVIDADES que imparto con mis alumnos en el curso para ir avanzando paso a paso.



Angy:

¿Cuál es la relación entre Ikigai y la felicidad personal?

Es la unión de un todo. TU IKIGAI va encaminado a la felicidad y tu vida personal. Gracias a tu misión de vida, vas a poder estar más centrado en mantener esa línea que es FELICIDAD. Consta de 4 puntos: LO QUE AMAS, LO QUE EL MUNDO NECESITA DE TI, POR LO QUE TE PUEDEN PAGAR y EN LO QUE ERES BUENO.



¿Has aplicado la técnica de Ikigai en tu propia vida? ¿Cómo te ha ayudado?

Por supuesto, hace dos años tuve un despertar. Me quemé la mitad de mi cuerpo y estuve casi un año en recuperación. Ahí empecé a conocerme realmente y a retomar la búsqueda de mi IKIGAI.

Tuve que estudiar, prepararme y ser muy paciente conmigo misma para poder compartir con amor y pasión mis conocimientos.

De hecho, antes de empezar a impartir cursos, tuve que vivir esa experiencia.

No puedo compartir algo que desconozco. Mi propia misión de VIDA, mi IKIGAI, lo tengo muy claro y de esa manera lo comparto. Me ha ayudado a valorarme y darme cuenta de que soy merecedora y exitosa en todas las áreas de mi vida: personal, financiera e intelectualmente.

Mi ikigai es ayudar y apoyar a personas a través de mis conocimientos propios y herramientas a expandir sus límites mentales y vivir la vida que sueñan.

Angy:

¿Cuáles son los mayores desafíos que la gente enfrenta al intentar descubrir su Ikigai?

El mayor desafío es regresar al pasado y tocar la niñez. Trabajo mucho con el niño interior y eso toca mucho los corazones de las personas, es un desafío total. GRAN PARTE DE LO QUE SOMOS AHORA TIENE QUE VER CON NUESTRA INFANCIA.





Angy:

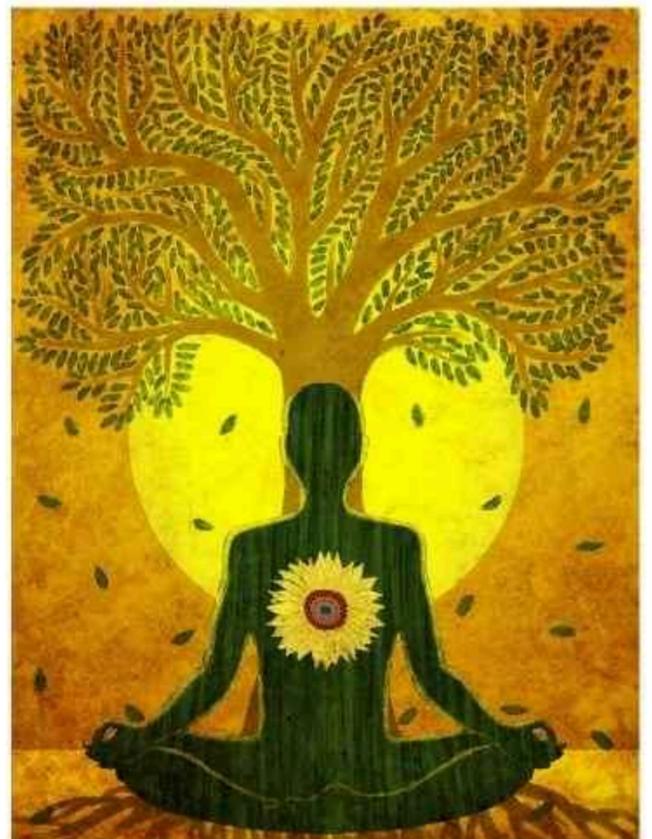
¿Existen ejercicios prácticos o herramientas que recomiendes para explorar y definir tu Ikigai?

Sí, contar mi historia es lo que más resuena con mis alumnos. De esa manera logramos todos empatizar y entendemos que muchos compartimos cosas parecidas y estamos sincronizados energéticamente. También, que ellos cuenten su historia de vida es el mejor ejercicio para explorar y comenzar a descubrir su Ikigai. Cuando los escucho y veo que ellos también han vivido lo que yo pasé, es maravilloso. También, las meditaciones dinámicas son muy funcionales y confrontadoras.

¿Cómo puede alguien mantenerse fiel a su Ikigai en medio de los desafíos y las presiones externas?

Angy:

Yo quisiera que dejemos de pensar que la felicidad, el dinero y la abundancia van a venir de afuera, que alguien más nos lo va a dar, cuando la realidad es que está dentro de nosotros. Cuando estás enfocado con una intención, no importan los obstáculos. Todo se trata de querer permanecer y tener actitud para avanzar siempre que se te presente un imprevisto o presiones externas.



la entrevista

Angy:

¿Has notado algún impacto positivo en aquellos que han descubierto y seguido su Ikigai en términos de su bienestar general?

Por supuesto, esa es mi mayor alegría. Es lo que más amo de mi trabajo, ver cómo han avanzado y la seguridad que han ido adquiriendo al encontrar su ikigai. Verlos empoderados y en el camino de su despertar es lo más satisfactorio que he hecho en mi vida. Yo solo soy un vínculo y medio de apoyo para RECORDARLES quiénes realmente SON.



Angy:

¿Cómo crees que el concepto de Ikigai puede influir en la cultura organizacional y el ambiente laboral en las empresas?

Es indispensable que las personas en cualquier trabajo puedan tener desarrollo personal. Si una persona es emocionalmente AFECTIVA, es más probable que tenga un mayor rendimiento que otra persona que tenga problemas personales.



Angy Carranza

Experta en Redes Sociales



Sígueme



Sígueme



Malibu
Acoustic Band

-10% AL CONTRATAR
DURANTE JUNIO

BODAS · FIESTAS CORPORATIVAS · EVENTOS

 **Contratar**





Explorando los misterios del simbolismo y el ocultismo



En las sombras de la historia y la imaginación humana, yace un vasto y fascinante mundo de simbolismo y ocultismo. Estos temas, enraizados en la antigüedad y tejidos en los tejidos mismos de la cultura y la sociedad, han intrigado y cautivado a la humanidad a lo largo de los siglos. Desde los misteriosos símbolos de las antiguas civilizaciones hasta las prácticas ocultas de las sociedades secretas, el simbolismo y el ocultismo continúan ejerciendo su influencia en la psique colectiva de la humanidad.



Los símbolos son como puertas hacia un reino más profundo de significado. A menudo, son portadores de múltiples capas de interpretación, cada una con su propio significado y relevancia. Desde los antiguos jeroglíficos egipcios hasta los símbolos alquímicos medievales, la historia está llena de ejemplos de símbolos que han ejercido un profundo impacto en la conciencia humana.



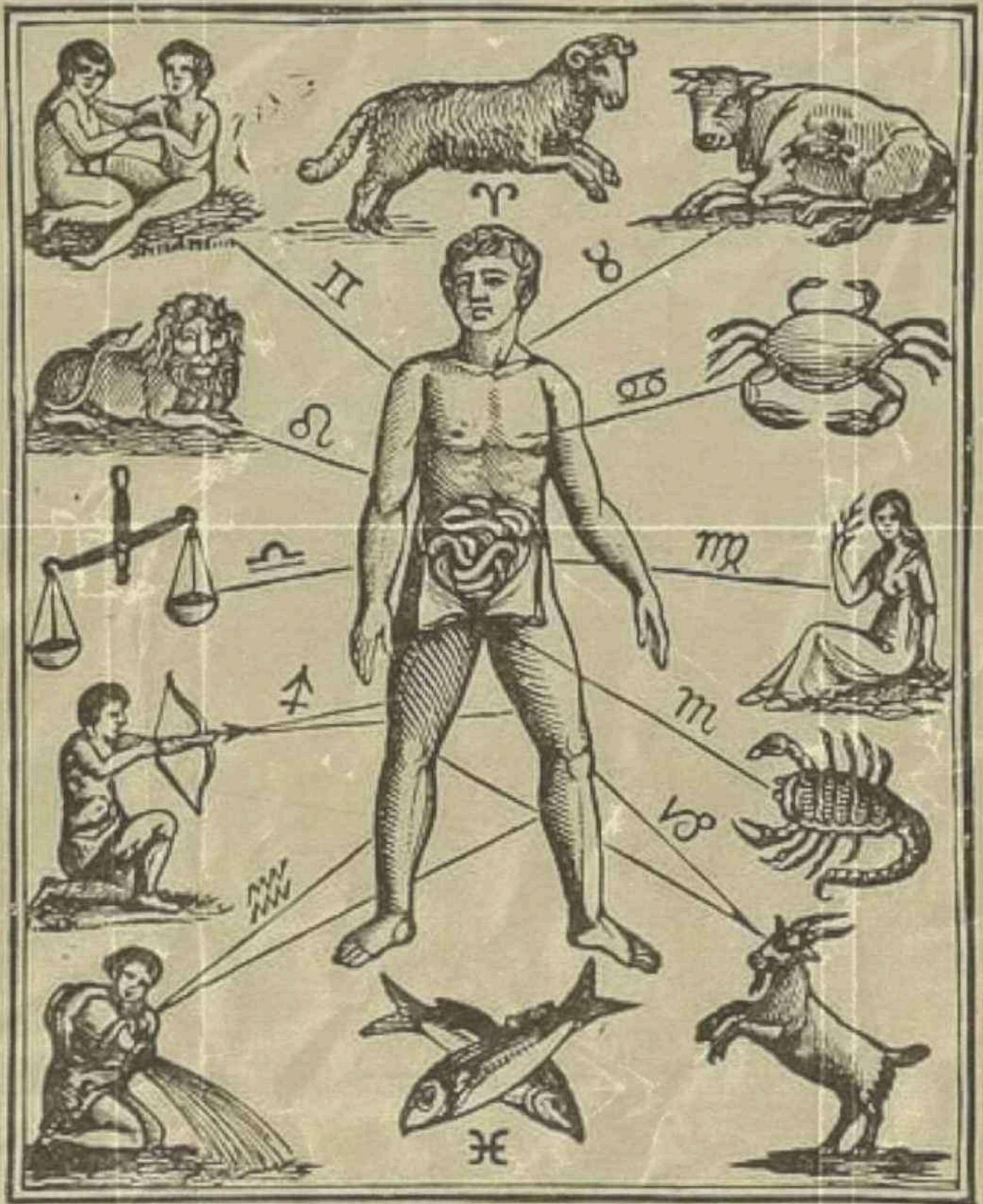
Los Misterios del Ocultismo

El ocultismo, con su aire de misterio y secreto, ha fascinado a las mentes curiosas durante siglos. Desde las antiguas enseñanzas esotéricas de las misteriosas escuelas de misterios hasta las modernas prácticas de la magia ceremonial, el ocultismo abarca una amplia gama de tradiciones y prácticas. En el corazón del ocultismo yace la búsqueda de conocimiento más allá de lo evidente, la exploración de lo que yace oculto bajo la superficie de la realidad cotidiana. Los practicantes del ocultismo a menudo buscan desentrañar los secretos del universo, explorando temas como la magia, la astrología, la alquimia y el hermetismo.

Te comparto un ejemplo de simbolismo práctico aplicado a tu cuerpo.

THE SIGNS OF THE ZODIAC.

ARIES, ♈ HEAD AND FACE.



PISCES, ♓ THE FEET.

El Creador nos dio un cuerpo físico y este cuerpo es un resumen del universo. Por esto debemos estudiarlo, respetarlo, maravillarnos ante él, y gracias a él, aprender a entrar en relación con el mundo divino. Los Iniciados del pasado, que poseían la verdadera ciencia del ser humano, descubrieron que habían correspondencias entre los diferentes órganos y partes de su cuerpo, y las constelaciones celestiales.



Aries: la cabeza y todos los órganos que tienen que ver con la cabeza.



Tauro: es el cuello, las cervicales, la faringe, la tiroides.



Géminis: órganos dobles especialmente los pulmones, y vías respiratorias.



Cáncer: representa el estómago, los senos y el útero.



Leo: el corazón que está regido por el Sol, el corazón de nuestro sistema solar.



Virgo: intestinos, este signo sufre de colon irritable o problema intestinal.



Libra: los riñones, caderas, y regulación del equilibrio homeostático corporal.



Escorpio: órganos sexuales, femenino, masculino, y el colon.



Sagitario: rige el hígado, nervio ciático y los muslos.



Capricornio: rige los huesos, específicamente las rodillas y la piel.



Acuario: las pantorrillas, los tobillos, y la circulación.



Piscis: si bien rige todo el sistema linfático, también representa los pies.



“Como es arriba, es abajo. los chakras representados en los signos zodiacales”



La información proporcionada se debe de manejar con discreción y con responsabilidad, se invita al lector sacar sus conclusiones, emplear su criterio propio e investigar.



Jazael Lozada

Consultor



Sígueme



Sígueme



JUNGLAR

Q.ROO TULUM MEX

UN PROYECTO DE

LEADER
REAL ESTATE



Informes

Tu casa en Tulum

Descubre nuestros 8 exclusivos townhouses de 2 y 3 recámaras, completamente equipados, con piscina privada y entrega en agosto 2024, rodeados de amenidades excepcionales como parque multisensorial, área social, estacionamiento, zona infantil, lockers, spa, piscina infantil, gimnasio, canchas de paddle, yoga y salón de eventos.



*Imagen ilustrativa

PROMOCIÓN TODO* EL MES DE JUNIO

Paneles solares + equipo de osmosis inversa para cocina.

A 5 mins del mar

Amenidades de lujo

Vida en la naturaleza

*Enganche mínimo: 20%. Operación realizada sin descuento. El cliente recibirá un cupón con un valor de 75,000 pesos para llevar a cabo la promoción. El cliente tendrá hasta 12 meses después de la fecha de escrituración para hacer válido este cupón.

REVISTA

AGRI

Dulce

“Así sabe la transformación”

GRACIAS

Teşekkür ederim תודה Hvala

ขอบคุณ Ευχαριστώ متشكراً Dankon Хвала

Tak Gracias Grazie 謝謝 شكرا لك

Sağol Danke Thank you Merci 謝謝

Tack Spasibo Obrigado 감사합니다

Köszönöm Dank u Spasibi 有り難う 谢谢

Благодаря Asante धन्यवाद ありがとう

Terima kasih Mulțumesc Dank u

شكراً Kiitos Dziękuję