

FACTOR

online

Semanario 94



Actualidad
SALUD - FITNESS
SOCIALES

FACTOR -O-NLINE SEMENARIO


Profesionales especializados en
estrategias digitales
Comunicando cosas positivas y
cambiando la percepción de las
personas.

COORDINACION
CREATIVO
CELSO ARMENDARIZ

EQUIPO:
FACTOR ONLINE


COORDINADOR DE
NOTICIAS: FACTOR
NEWS

POTENCIALIDAD DE TU MARCA

 Factoronline_

 @factoronline21

 Factor Online

 9984366545





POR
GRUPO
FACTOR

Quintana Roo llega a las 209 medallas en los Nacionales CONADE 2023

El estado ya superó la marca de 205 presas obtenidas en la pasada edición 2022, tras un explosivo debut del equipo varonil de halterofilia, que sumó 23 metales

Tepic.- Encabezados por los seleccionados nacionales Víctor Güemez, Herseleid Carrasco y Darvin Pech, el equipo varonil de Quintana Roo de levantamiento de pesas tuvo un espectacular arranque de participación en los Nacionales CONADE 2023 y es que durante su primer día de pruebas sumaron un total de 23 medallas: 13 de oro, seis de plata y cuatro de bronce; además, con esto el estado llegó a 209 preseas en el medallero general, superando la marca de 205 metales obtenidos la pasada edición 2022.

Los pesistas quintanarroenses hicieron muestra de su poderío durante el primer día de competencias en el Auditorio "Amado Nervo" en Tepic, Nayarit, y es que obtuvieron 23 medallas y sumando a las obtenidas por el cuadro femenino, la entidad ya registra al momento 55 metales: 17oros, 18 platas y 20 bronces sólo en la disciplina de levantamiento de pesas.

"Superamos la marca del año pasado, y confiamos que el número seguirá creciendo, estamos muy contentos y orgullosos de las y los deportistas quintanarroenses que están entregando todo en cada una de las competencias, nuestro compromiso es seguir brindándoles apoyo para que sigan triunfando en su, así como lo establece el Nuevo Acuerdo por el Bienestar y Desarrollo, que promueve la gobernadora Mara Lezama, porque ningún atleta puede quedarse atrás", comentó Eric Arcila Arjona, presidente de la Comisión para la Juventud y el Deporte (COJUDEQ).

Futuros Chefs: De México para el Mundo!

En días pasados estudiantes de la UVM del campus Mérida de la facultad de la licenciatura internacional en Gastronomía, concluyeron la etapa de estudios en campus, siendo en un inicio 35 alumnos y a lo largo de 8 semestres con gran esfuerzo y dedicación llegaron a la recta final un aproximado de 16 alumnos, los cuales deleitaron a familiares y amigos con una cena multitempos aplicando todos los conocimientos adquiridos durante estos 8 semestres, con un emprendimiento en campus de un restaurante que llevó por nombre “Casa Juuch” y, que justamente con esta cena, después de operarlo por un par de meses como parte de sus asignaturas, lo dan por concluido para finalizar este semestre, quedando únicamente el siguiente para llevar a la práctica real todos estos conocimientos adquiridos en campus aplicados al día a día en una estadía de aproximadamente 6 meses en distintos lugares a nivel internacional, entre restaurantes independientes, restaurantes en importantes hoteles de cadena a nivel internacional, restaurantes de especialidades y de autor con prestigio internacional, harán que estos 15 alumnos con sentimientos encontrados, dejan atrás la época universitaria para dar comienzo a lo que en adelante será su vida profesional. Estudiantes que serán chefs que, sin duda alguna seguirán preparándose para poner siempre en alto el nombre de México, posicionándose como los mejores chefs, y logrando cada uno de sus objetivos.





Es muy curioso escuchar y saber sus pensamientos al comienzo de la carrera y como en algunos ese pensamiento fue cambiando de manera tal, que resultara tan opuesto como por ejemplo:

Valeria que pensaba que no había variedad de alimentos en el mundo y que ahora sabe que hay mil ideas dentro de la cocina y desea abrir su propio restaurante. Luciana que esperaba y sabía que no iba a ser fácil y se encontró que la gastronomía es mas que solo cocinar, que es un lenguaje y es el lenguaje del amor. Julián que era totalmente escéptico, pero ahora quiere poner su propio negocio poniendo en practica los conocimientos adquiridos durante sus practicas profesionales en el extranjero. Alan que al principio pensaba que todo giraba alrededor de los alimentos y realmente es un mundo de corrientes verticales, que ahora con los conocimientos adquiridos desea enfocarse en la cocina del mar sustentable. Santiago cuando comenzó la carrera pensó que era mas sencilla de lo que después supo que era, realmente abarca un poco de todo (según sus palabras) generando unas expectativas tan grandes como conocer las cocinas de todo el mundo, mientras que Ximena no sabía que esperar ya que no sabía si le iba a gustar la carrera o no y sorprendentemente empezó a desenvolverse muy bien a lo largo de estos semestres fue logrando despertar su interés, tanto que desea profesionalizarse más en repostería tal vez en España o Francia y poder tener su propia cadena de pastelerías.



En cambio Saul quien soñaba con ser arquitecto o ingeniero industrial, y que la gastronomía solo "era mover un sartencito" pero al ir avanzando en su carrera se da cuenta que puedes expresar tus ideas y tu amor a través de un platillo y que a demás de esto, se puede emprender un negocio! o Bruno que esperaba aprender muchas cosas sobre todo de la cocina española por un amigo de la familia que falleció y con el descubrió el amor por la cocina y que para su futuro desea seguir obteniendo conocimientos para poder abrir su propio restaurante. Kevin nos relata que al inicio de la carrera esperaba que fuera muy sencilla y realmente no fue así, ya que se encontró con que la gastronomía es bastante extensa se puede tomar un poco de cada región, de cada país para poder plasmarlo en un platillo, por lo mismo desea viajar alrededor del mundo para poder abrir un restaurante de comida mexicana fusión. Emanuelnos cuenta que pensaba en conocer solo la gastronomía porque le gustaba comer, pero fue conociendo más y eso ha hecho que despierte su interés por conocer las cocinas del mundo. Maribel no tenía expectativas al inicio de la carrera solo era cocinar, pero ahora sabe que no solo es eso, sino que implica transformar y no sólo los alimentos sino la forma de pensar y de actuar, crear su propio estilo y desea viajar para conocer las historias de las cocinas y dedicarse a la repostería y panadería. Alberto pensaba que la carrera era muy pero muy difícil y que iba a ser algo muy complicado pero al ir avanzando y adentrándose en el mundo de la gastronomía descubrió que pudo desarrollar habilidades que no sabía que tenía y en un futuro desea desarrollarse en la cocina asiática para ello su meta es irse a Tailandia o Corea. Perla tampoco esperaba mucho porque realmente no le gustaba tanto y a lo largo de la carrera su interés fue despertando, ahora al finalizarla se encuentra muy contenta de haber adquirido tantos conocimientos y desea seguir especializándose en el tema de la gastronomía.

Compartir momentos con mis alumnos, y el gusto por la comida es muy enriquecedor, de verdad siempre se aprende mucho de los alumnos, ellos siempre te mantienen vigente y eso es realmente muy interesante y si de por medio está lo que mas te gusta que es comer y cocinar pues es un plus, ellos saben que los estimo un montón, los respeto, los quiero y los aprecio y les deseo todo el éxito del mundo en su vida! Que sean los mejores siempre en todo lo que decidan hacer. Con todo el cariño del mundo Chef Raúl.

TODO EL ÉXITO DEL MUNDO!

¡Si lo piensas y lo sueñas hazlo realidad!
Todo es posible si tú quieres.

Lic. Rebeca Bravo Carranza / Embajadora turística
Mis redes sociales:
INSTA: @viajayconocemx TIKTOK @rbkankun

BoConcept®

Ayudarte a adaptar tu casa a tu
estilo de vida y tu personalidad
es nuestra razón de ser.



Marina Puerto Cancún
Blvd. Kukulcan 1
Local A51
77500 Cancún
Quintana Roo, México



CÓMO LLEGAR

Tel. +52 (998) 415 1177
contactocancun@boconcept.com.mx

Horario
Lunes a Domingo
11.00 - 21.00



POR
LIC. REBECA BRAVO



DESCUBRE MAROMA BEACH CLUB

¡Un sinfín de actividades por
realizar en el mismo lugar!



Entre Cancún y Playa Del Carmen encontrarás un lugar excepcionalmente interesante y agradable para pasar un día lleno de actividades, en una extensión de poco más de 3kms de arena blanca y palmeras exuberantes se localiza Maroma Beach Club el cual cuenta con una amplia gama de actividades para realizar para todos los gustos y preferencias, para chicos, grandes y no tan grandes, cuentan con diferentes Tours en: motos acuáticas, tours de pesca, tours en catamarán, Speed Boats los cuales te harán sentir una adrenalina tal al tiempo que van a toda velocidad, y por la arena en las ATV'S, buceo, snorkel, parasailing, Kayaks y si no tienes ánimo de hacer actividades, pues simplemente disfrutar de la playa el sol y la arena en las confortables camas Bali, o en los camastros.

Algo que me sorprendió y literal me dejó boquiabierto es que cuentan con ¡camellos! Si, Camellos, estas lindas y hermosas criaturas que solo encontramos en el desierto... bueno pues aquí los tienen por cierto muy bien atendidos y con atención veterinaria y cuidados especiales muy puntuales, lo cual me dio gusto, porque los cuidan bastante bien!

Pues si te animas a dar un paseo en estas preciosas y enoormes criaturas en Maroma Beach tendrás la oportunidad de hacer una actividad interactiva con ellos y se explica a detalle quienes son estas criaturas. Tienen únicamente dos actividades al día con ellos una a las 09:00 am y otra al medio día.

Te interesa tener clases de ¿Buceo? Pues bien, ésta es otra opción que tendrás aquí en este lugar.

Debido a la gran extensión que tienen es un lugar ideal para recibir grupos, para realizar actividades como team buildings, o eventos puntuales como celebraciones de aniversarios, bodas, quince años o cualquier otro evento que puedas imaginar, para ello cuentan con un departamento exclusivo para este tema de Grupos y Bodas.

Además cuentan con precio especial en el acceso al Beach Club para Nacionales, solo debes presentar tu INE para tener acceso a este beneficio.

Puedes realizar tus reservaciones directamente en la pagina de Maroma Beach Club o a los teléfonos que te dejaré al final de este artículo.

Definitivamente he de decir que es el lugar adecuado si te quieres desconectar de tu día a día! Es un lugar para escapar y disfrutar.



Agradezco las atenciones por parte del Sr. Alex Cavina, quien amablemente me describió cada una de las actividades además de brindar todas las facilidades para conocer un poco más este magnífico lugar.

INFORMES Y RESERVACIONES

998 8819411 Y 9986090678

Puedes seguir sus redes sociales pues tienen muchas promociones constantes!
FB: Maroma Beach Club

Lic. Rebeca Bravo Carranza / Embajadora turística

Mis redes sociales:

INSTA: @viajayconocemx TIKTOK @rbkankun



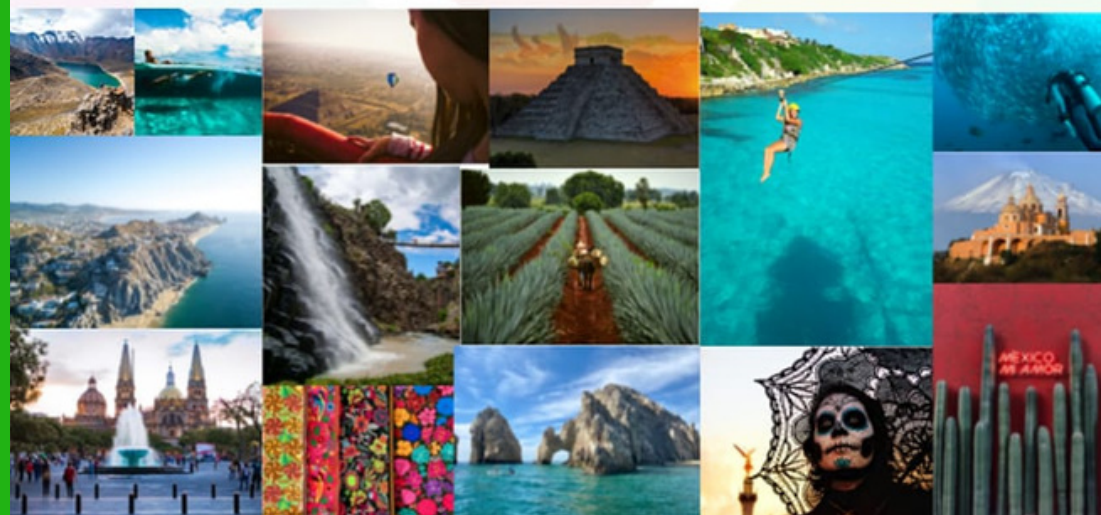


#ILoveMexicoTravel

Agencia de Promoción y Relaciones Públicas especializada en turismo. Ofrecemos estrategias de comunicación efectiva para posicionar marcas turísticas a nivel nacional e internacional con alianzas y contactos que amplifican los mensajes para llegar a las audiencias indicadas.



@ILoveMexicoTravel





POR
FACTOR NEWS

LAS MEJORES EMPRESAS PARA TRABAJAR SI ERES LGBT+

Durante la presentación del Informe HRC Equidad MX 2023, Human Rights Campaign dio a conocer cuáles son las mejores empresas para trabajar si perteneces a la población LGBT+.

Si quieres empezar 2023 con un nuevo empleo, te conviene revisar qué empresas cuentan con el reconocimiento "Mejores lugares para trabajar LGBT+" de la Fundación Human Rights Campaign (HRC).

HRC cuenta con un Programa Global de Equidad Laboral que cada año realiza una encuesta para conocer las políticas y prácticas de inclusión LGBT+ dentro de los espacios laborales en México. Con base en los resultados de esa encuesta, la fundación entrega una certificación a las empresas que demuestran un mayor compromiso con las personas de la diversidad.

Son 252 las empresas certificadas como los mejores lugares de trabajo para personas LGBT+.

En 2021, un total de 262 empresas respondieron la encuesta de HRC. De ellas, 242 obtuvieron una evaluación del 100% y con ello la certificación como uno de los mejores lugares para trabajar si eres LGBT+, según el Informe HRC Equidad MX 2022.

Y, de acuerdo con el Informe de 2021, durante 2020 fueron evaluadas 235 empresas; de estas fueron 212 las que cumplieron con los requisitos. Esto habla de un creciente compromiso para garantizar la inclusión laboral de la población LGBT+.

A continuación presentamos a algunas de las más destacadas:

Gilead Sciences México

Gilead Sciences es una compañía biofarmacéutica que desarrolla y comercializa terapias innovadoras en diversas áreas médicas. Es una de las mejores empresas para trabajar debido a que lleva años implementando las mejores prácticas en materia de inclusión LGBTQ+. Además, acude a Marchas del Orgullo LGBTQ+ en distintas partes del mundo. Gilead Sciences envía stands a la Marcha del Orgullo de CDMX.

Scotiabank

Scotiabank es una empresa que lleva más de 15 años implementando programas de inclusión. En 2014, el banco creó la red Scotiabank Pride, que incluye a personas LGBTQ+ y aliados que laboran en la empresa. Además, en 2020 la organización ocupó el tercer lugar del ranking de la revista Mejores empleos por sus esquemas de flexibilidad, planes de carrera, compensaciones y beneficios. Todos estos elementos convierten al banco en una de las mejores empresas para trabajar si eres LGBTQ+. Scotiabank ha puesto el ejemplo de la diversidad e inclusión por más de 15 años. / Foto: Scotiabank

Amazon México

Amazon México es una empresa líder en la inclusión, pues tiene las mejores políticas y prácticas en favor de las personas LGBTQ+. Además, ha realizado campañas enfocadas en enaltecer a la comunidad, como lo hizo con el lanzamiento de la película Cenicienta con la que también convirtió a drag queens en hadas madrinas porque «la magia no tiene género».

Salesforce

En esta empresa de software, la población LGBTQ+ encontrará un espacio seguro para desarrollarse profesional y personalmente. Salesforce cuenta con políticas de inclusión que la hacen un buen lugar para laborar. Esta compañía también ha demostrado su interés en la comunidad, generando espacios de discusión como lo fue el Primer Foro Internacional de Mujeres LGBTQ+ en el Periodismo.




Gabriela Espinosa
Facilitadora laboral

DESDE EL 2015, servicio de empleabilidad basado en capacitación para candidatos profesionistas y ejecutivos que están en búsqueda de su Trabajo Ideal.

¡JUNTOS PODEMOS ENCONTRAR TU TRABAJO IDEAL!



SESIONES PERSONALIZADAS
y en línea para todo México y Latinoamérica

Informes

 9999 928143

M.A. Gabriela Espinosa Lortia
Facilitadora Laboral



Factor HUMANO

Certificando gente de calidad



CONSULTORIA

EXÁMENES DE CONFIANZA

- Socioeconómico
- Médico - Físico
- Antidoping
- Poligrafo
- Psicométrico
- Análisis de redes
- Pruebas COVID

- Capacitación en Desarrollo Humano
- Análisis de puestos y salarios
- Comprador Fantasma para revisión de calidad
- Asesoría NOM 035



“

Lo mejor del trabajo en equipo
es que siempre tienes a alguien al lado

”



Factor Humano Cancún



@CancunFactor



factorhumano2021



9982456585



POR
TOB COACHING
TATIS ORDORICA



A D U L T O

Adulto.-Dicho de un ser vivo que ha llegado a la plenitud de crecimiento o desarrollo. Llegado a cierto grado de perfección, cultivado, experimentado. Dicho de un animal que pose plena capacidad reproductora.

Resumiendo que lo venimos platicando, ya por un año, todas las personas estamos conformados por tres partes:

1. Animal.- tenemos un cuerpo que opera de acuerdo a una biología con las reglas y parámetros específicos.
2. Razón.- Todos tenemos una razón que nos da la capacidad de cuestionar las cosas y más importante cuestionarnos a nosotros mismos
3. Espíritu.- La mayoría de las personas creemos en el concepto del alma/energía que trasciende al cuerpo y a la razón.

Visto desde el punto científico la adultez se conforma de las siguientes etapas:

1. Adultez temprana de los 18 -21 a los 40 años de edad.- se caracteriza por ser la etapa de descubrimiento , reproducción evolutiva y el concepto que se conoce como imperativa genética o la necesidad o ganas de dejar una huella de nosotros en el mundo.
2. Adultez media 40 a 60 años.- La primera parte se enfoca en el desarrollo de los hijos y el crecimiento laboral en la segunda parte viene en el enfoque de cómo prepararnos para la tercera y ultima etapa de nuestra vida.
3. Adultez tardía 60 años en adelante.- Empieza por la preparación del cómo vamos y a que nos vamos a dedicar en la "tercera edad o la vejez"

Cada etapa de la adultez tiene retos y satisfacciones diferentes, la eficiencia, inteligencia y alegría con la que vamos a vivirla, va a depender que tan bien integrada tenemos las 3 partes que nos conforman y de como actuamos si de forma:

- * Práctica+Honesto+Agradecido o somos
- * Engañosos+Reactivos+Resentidos.

La siguiente semana veremos ejemplos de los retos y acciones para Sí lograr ser ADULTOS y no quedarnos en la inmadurez adolescente por el resto de nuestra vida, cómo estoy segura más de uno de nosotros conoce o tiene algún ejemplo entre sus conocidos tristemente.



TOB
COACHING



**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

**# Formando
Triunfadores**



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!



PORTADA

El objetivo principal de estas marchas es exhibir y expresar con orgullo, en público, la diversidad de orientaciones sexuales y géneros

Cada año, el 28 de junio es motivo de orgullo, celebración y reivindicación. Pero ¿cómo empezó todo? ¿Por qué se celebra en esa fecha y no en otra? ¿Seguimos teniendo cosas que reivindicar? En las siguientes líneas hablaremos del pasado, pero también de un presente por el que merece la pena luchar. Comenzamos.

28 de junio de 1969: Stonewall, los disturbios que lo cambiaron todo

Mark Segal solía ir al Stonewall, uno de los bares nocturnos de referencia para las personas LGBTI neoyorquinas de finales de los sesenta: “Era un lugar glorioso porque podíamos ser abiertos, podíamos ser nosotros mismos, podíamos bailar, podíamos abrazarnos, podíamos besarnos. Podíamos ser abiertamente quienes éramos”.

Las redadas en los bares de la zona eran frecuentes, y el Stonewall no era una excepción. La madrugada del 28 de junio de 1969, lo que comenzó siendo una identificación de las personas que estaban dentro del local y el posterior arresto de algunas de ellas, se convirtió en una concentración espontánea en el parque de enfrente, el Christopher Park, que desembocó en unos disturbios que duraron varios días y en los que diversas mujeres trans tuvieron un liderazgo indiscutible



“Un año después de los disturbios de Stonewall se celebraron las primeras marchas del Orgullo en Estados Unidos”

Allí empezó todo. Esas revueltas supusieron un antes y un después para el movimiento LGBTI. Al abrigo de lo que había sucedido y de los nuevos movimientos sociales de finales de los sesenta, como el movimiento de liberación de la mujer, el activismo en contra de la guerra de Vietnam o el Black Power, supuso un espaldarazo para el fortalecimiento de organizaciones ya existentes y para la creación de algunas nuevas. En este momento surgen el Gay Liberation Front (GLF) y la Gay Activists Alliance (GAA).

Un año después de los disturbios de Stonewall se celebraron las primeras marchas del Orgullo en Estados Unidos, en conmemoración de lo que ocurrió en Stonewall. A principios de los años setenta, las primeras marchas LGBTI llegaron a Europa: en 1972 a Alemania y Londres, muy alejadas del fenómeno multitudinario que se vive en los últimos años en algunas ciudades europeas.



Las primeras marchas del Orgullo en España

“La manifestación fue masiva para la época, muy diversa y alegre. Veníamos de una dictadura en la que la homosexualidad era reprimida, estaba todavía en vigor la ley de peligrosidad social, por la cual te podían detener y encarcelar sin juicio”, cuenta Ramón Linaza, activista LGBTI convocante de la primera marcha del Orgullo en Madrid.

“El Orgullo en España es un referente en positivo, muestra de la libertad de expresión y defensa de los derechos humanos de las personas #LGBTI.”

La primera marcha del Orgullo se celebró en 1977 en Barcelona, y no fue algo festivo y masivo como las actuales: participaron alrededor de 400 personas que fueron dispersadas por la policía. A partir de 1978, la marcha del Orgullo es autorizada en España y comienza a celebrarse también en Madrid y otras ciudades españolas. Desde ese momento hasta ahora, organizaciones y activistas han recorrido un largo y complicado camino para que los derechos humanos del colectivo LGBTI estuvieran presentes en las leyes y las políticas públicas. En 2005 participaron dos millones de personas en la marcha LGBTI a nivel estatal tras la aprobación del matrimonio igualitario.



Pese a que en algunos lugares hemos avanzado mucho, en muchos sitios del planeta las marchas del orgullo están amenazadas, y el solo hecho de organizarlas puede suponer violencia, discriminación e incluso consecuencias penales para los/las activistas LGBTI. En países como Moldavia o Georgia, las primeras marchas se han celebrado hace pocos años, con poca participación y entre fuertes medidas de seguridad.

Países como Turquía, Ucrania, Rusia, Uganda o Libano prohíben sistemáticamente la celebración de actividades y marchas con temática LGBTI, en ocasiones bajo el pretexto de no poder garantizar la seguridad de los participantes. En otras ocasiones las marchas se permiten pero en lugares poco visibles y alejados del centro de las ciudades.

Las marchas del Orgullo #LGBTI son motivo de orgullo y deben visibilizarse como victoria de la libertad de expresión frente a los intentos por censurarlas. Son una lucha por los ddhh y una celebración de la diversidad.

[TWTITEAR ESTO AHORA](#)

Las marchas del Orgullo LGBTI tienen una relación directa con los derechos humanos, ya que empoderan a las personas LGBTI para reivindicar los derechos y las libertades que se les niegan, así como para visibilizarse en el espacio público del que a menudo se las excluye y luchar contra la homofobia, transfobia y bifobia. Stonewall fue el inicio de un camino por la lucha de los derechos humanos que los y las activistas LGBTI comenzaron hace 52 años, y gran parte del mismo ha sido realizado sin grandes apoyos por parte de la sociedad ni por parte de los Estados que deberían proteger sus derechos. Por ello es necesario más que nunca reivindicar la historia de lo que sucedió en 1969 y celebrar cada marcha del Orgullo en la que participemos como una victoria de los derechos humanos frente a la violencia y la discriminación.





Estamos en el centro de Cancún.
¡Listos para hacer negocios!

Fairfield Cancun Downtown

Av. Tulum 200 Torre 2, SM 4 Mz. 14 Lt. 2,
Cancún Quintana Roo México, C.P. 77500

 +52 998 604-9540
 reservaciones@cumfd.com

Conoce
nuestras **tarifas**
y **descuentos**





**POR
CHUCHO ROBLES**

SABORES MEDITERRA NEOS EN EL CORAZÓN DE LA ZONA HOTELERA

El pasado 25 de mayo tuve la oportunidad de degustar el nuevo menú del Restaurante Mediterraneo, a cargo del Chef Moisés Benítez, que rinde homenaje a los ingredientes y platillos tradicionales de la región del oriente medio, un deleite al paladar.

Con toda la experiencia del Chef Benítez quien a tenido la oportunidad y fortuna de adquirir sus conocimientos de grandes chefs del medio oriente, quienes nos solo le han compartido sus secretos culinarios si no también su cultura. Ingredientes tan emblemáticos y característicos de la cocina, como la hoja de parra, las aceitunas, el queso feta son presentados con una nueva perspectiva en el menú, donde se redescubre la frescura de las ensaladas típicas como el Tabouleh Libanes o el Fattoush, y reinventa los de platillos tradicionales como la famosa tarta griega Spanakopita o el internacional falafel, sin duda las opciones en platos fuertes son deliciosas el cordero, el pescado o el pollo con las recetas mas tradicionales sorprenderán a tu paladar, y los postres son una verdadera delicia.

Cuentan con una selección especial de vinos y licores de la cava del Restaurante Mediterraneo la combinación perfecta para disfrutar al máximo de cada uno de los sabores y representa la oportunidad ideal para redescubrir los sabores de Grecia y el Oriente Próximo en pleno Caribe Mexicano.



Desde la llegada al lugar la atención de cada uno de los colaboradores del Mediterraneo te hace sentir en casa, logrando que la experiencia durante la cena fuera inolvidable no solo para el paladar, un aplauso para cada uno de los colaboradores de este lugar.

El restaurante Mediterraneo se ubica en Boulevard Kukulcan, Km 9, Punta Cancún, en el corazón de la zona hotelera del principal destino turístico de México.



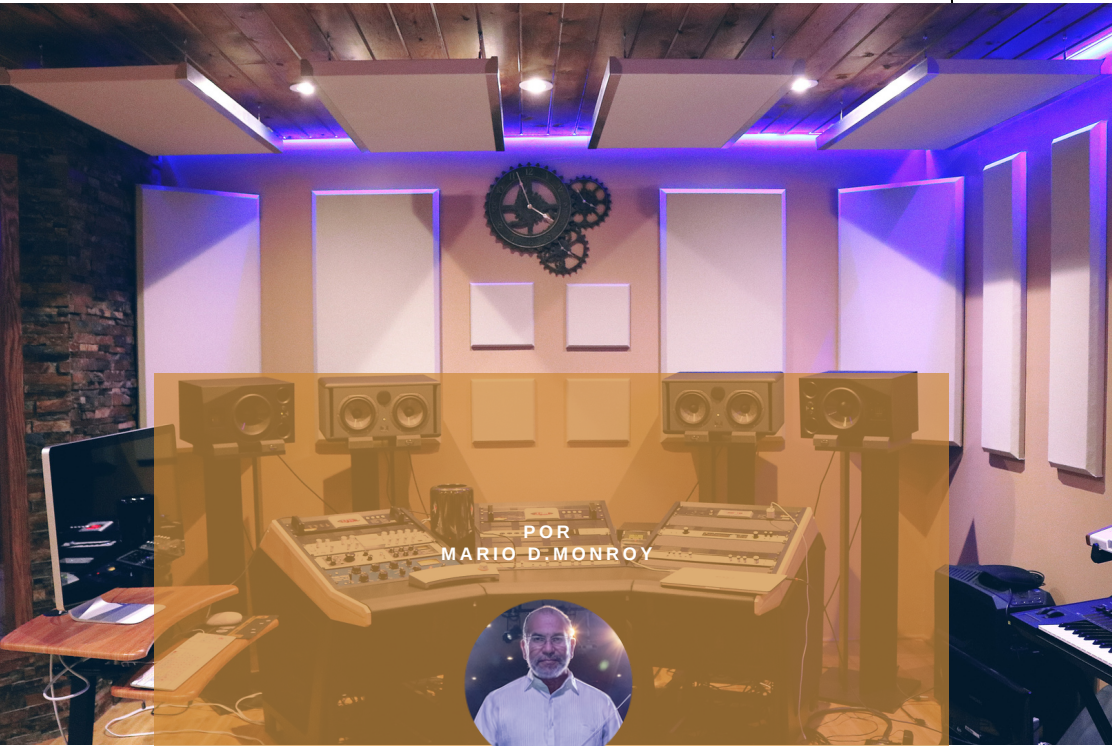
LABORATORIO CLÍNICO

- Examen Médico
- Antidoping
- Análisis clínicos



EJ LAB
LABORATORIO CLÍNICO





POR
MARIO D. MONROY



ESTUDIO DE GRABACIÓN

En la actualidad cuando un músico va comenzando y realiza sus primeras composiciones, normalmente las graba de forma casera; esta técnica de grabación se ha desarrollado desde hace aproximadamente 30 años a la par del avance de los programas para grabar, editar y mezclar sonidos. Esto permite el control total de la producción con mucha facilidad. Conforme va progresando su propuesta musical, necesita reflejar una calidad cada vez superior a la anterior, tal como su propio avance. Sin embargo, el grave error que habitualmente se comete es recurrir de nuevo a una grabación casera. Esto va más allá de conseguir mejores micrófonos. En un principio estas grabaciones eran análogas y después se hacía la conversión digital y hasta con la aplicación Garage Band es posible marcar un antes y un después en la historia de la producción musical. Sin embargo, en la actualidad, los artistas continúan poniendo sus proyectos en manos de estudios profesionales y es interesante analizar las razones. Un artista profesional necesita dar un valor agregado a su grabación y evidentemente eso no sucederá si la grabación no es profesional. Tener a un ingeniero profesional en un estudio profesional de grabación y las mejores herramientas para lograr el sonido deseado es el fin. Hacer las cosas como se deben de hacer.

Mientras no aparezcan dispositivos de inteligencia artificial, reemplazando la sensibilidad del ser humano, grabar en un estudio profesional seguirá siendo la mejor opción de un productor para invertir audazmente y aprovechar mejor el tiempo y los recursos de un proyecto profesional; es la manera más conveniente para un artista de demostrar sus cualidades e imprimir su propio sello, demostrar a sus fanáticos y seguidores el compromiso con ellos, pero sobre todo encontrarse satisfecho con el resultado final del proceso creativo y los recursos invertidos: tiempo, dinero y esfuerzo. La tecnología en los espacios profesionales de grabación no es comparable, ni los logros serán los mismo. Además, debo decir, que el entrar al estudio ya me hace sentir en una atmósfera distinta; y eso también produce un resultado distinto. Hasta la próxima.



LABORATORIO CLÍNICO

- Examen Médico
- Antidoping
- Análisis clínicos



EJ LAB
LABORATORIO CLÍNICO



POR
ROMAN VALENZUELA



EJERCICIOS PARA PRINCIPIANTES: MEJORA TU SALUD FÍSICA

El ejercicio es una parte importante de un estilo de vida saludable. No solo ayuda a mantener un peso saludable, sino que también reduce el riesgo de enfermedades crónicas, mejora la calidad del sueño y aumenta la energía y el estado de ánimo. Si eres nuevo en el mundo del ejercicio, aquí te presentamos algunos ejercicios simples que puedes hacer en casa para mejorar tu salud física.

1. Caminar

Caminar es una excelente opción para los principiantes. No requiere equipo especial y puedes hacerlo en cualquier momento y lugar. Comienza caminando durante 10-15 minutos al día y ve aumentando gradualmente la duración y la intensidad de tus caminatas.

2. Estiramientos

Los estiramientos son una forma efectiva de mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez muscular. Dedica unos minutos al día a estirar los músculos principales, como los cuádriceps, los glúteos, los isquiotibiales y los músculos de la espalda.

3. Entrenamiento con pesas ligeras

El entrenamiento con pesas ligeras puede ayudar a construir músculo y fortalecer los huesos. Comienza con pesas ligeras (de 1 a 2 kilos) y haz ejercicios básicos como flexiones de bíceps, extensiones de tríceps, elevaciones laterales y sentadillas.

4. Pilates o yoga

El Pilates y el yoga son excelentes formas de mejorar la fuerza, la flexibilidad y la postura. Hay muchas clases en línea disponibles para principiantes, y puedes hacerlas desde la comodidad de tu hogar.

5. Ejercicios cardiovasculares de bajo impacto

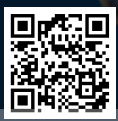
Los ejercicios cardiovasculares de bajo impacto como el ciclismo estacionario, el remo y la natación son excelentes para mejorar la salud cardiovascular sin poner demasiada presión en las articulaciones.

Recuerda que es importante consultar con un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, especialmente si tienes alguna condición médica preexistente. Comienza lentamente y aumenta gradualmente la intensidad y la duración de tus ejercicios. Con el tiempo, notarás una mejora significativa en tu salud física y emocional. ¡A mover el cuerpo!






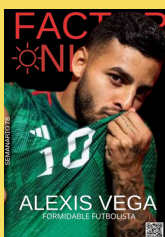


TAXISTAS DE ISLAS MUJERES



WWW.TAXISTASDEISLAMUJERES.COM
Estamos en la isla y la zona continental
Av. Rueda Medina S/N junto al muelle fiscal
Tel: (998) 8770066

 @taxisdeislamujeres
 @Taxistasisla
 taxis de islamujeres



www.factoronline.mx