

FACTOR nline



SALUD - FITNES
Actualidad
wine time



Semanario 99



CHANGAN

Changan Auto abre sus puertas en Cancun

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

El recorrido del Tren Maya desde Palenque a Cancún

El Tren Maya está destinado a conectar importantes destinos turísticos y comunidades en cinco estados del país: Campeche, Chiapas, Tabasco, Quintana Roo y Yucatán.

Con una extensión de 1,554 kilómetros de vías férreas, el recorrido desde Palenque hasta Cancún se prevé que sea una experiencia inolvidable para los pasajeros.

¿Cuánto durará el trayecto de Palenque a Cancún del Tren Maya?

Las autoridades han anunciado que el Tren Maya transitará a una velocidad de 160 kilómetros por hora, lo que permitirá reducir drásticamente el tiempo de viaje.

Se estima que el trayecto desde Palenque hasta Cancún tomará alrededor de seis horas, es decir, unos 360 minutos aproximadamente, en comparación con las 15 horas que llevaría realizar el mismo trayecto en autobús.

Esto representa un gran avance en términos de eficiencia y comodidad para los viajeros.

Una vez que esté completamente operativo, el Tren Maya se convertirá en un medio de transporte fundamental para los viajeros que deseen explorar la riqueza cultural y arqueológica de la región, ya que pretende recorrer diversas zonas arqueológicas y comunidades a lo largo de su ruta.

En cuanto al costo del viaje, aún no se ha anunciado oficialmente el precio del boleto para la ruta de este proyecto ferroviario.

Sin embargo, se ha mencionado en conferencias matutinas que el precio para los visitantes oscilará entre 40 y 50 dólares, mientras que para los viajeros locales se espera un costo más bajo.

A pesar de los desafíos y las incertidumbres, este proyecto representa una oportunidad significativa para impulsar el desarrollo socioeconómico en la región sureste de México

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.mx

Horario
Lunes a Domingo
11.00 - 21.00

POR
LIC. REBECA BRAVO



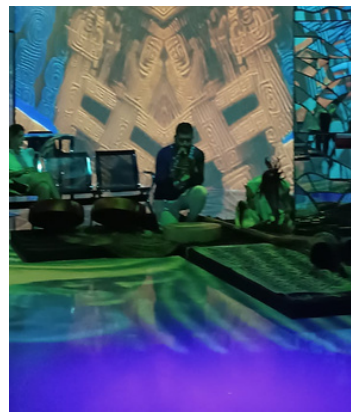
MIM I CUN

Experiencia Inmersiva con IA, animación 2D y 3D

Llega a Cancún, en Plaza la Isla II, esta innovadora e increíble experiencia, un salón de inmersión con inteligencia artificial y animaciones 2D y 3D, abriendo sus puertas al público este pasado 15 de Julio con la experiencia MAYA PAKAL, en el que a lo largo del show no querrás ni parpadear para no perder detalle del mismo ya que los sonidos envolventes, la transmisión en 4k harán que te sientas parte del mismo, creando un ambiente envolvente y llegará un momento en el cual te sientas parte del entorno virtual.

La representación de Maya Pakal en la parte escénica, evocando la guerra, el juego de pelota y el sacrificio maya para llegar hasta el Xibalba, el reino subterráneo y oscuro inframundo de los Mayas.

Aquí los espectadores, vivirán una experiencia sensorial a través de los sonidos ancestrales de instrumentos musicales autóctonos Mayas totalmente en vivo fusionados con la técnica Butoh, logrando una obra de arte única.



Pero no todo queda sólo en una experiencia inmersiva de arte escénico, posteriormente una vez finalizada la historia Maya Pakal, la historia continúa ahora deleitando nuestras papilas gustativas con una experiencia gastronómica donde la chef mexicana, Carla Arriaga nos sorprende con este menú utilizando los elementos más emblemáticos de la gastronomía maya como el Cacao, pescado, vegetales propios de la región, maíz, achiote, recado negro, calabaza, entre otros tantos ingredientes locales que utiliza la chef Carla Arriaga para completar esta experiencia inmersiva con Olores, sabores y texturas formando interesantes platillos nuestros ancestros.

La sensación simplemente de degustar los alimentos mientras el ambiente te envuelve en la historia, es una experiencia única que recomiendo ampliamente, los sonidos, los colores, la sensación de estar aquí y transportarte por medio de los sentidos es algo sorprendente que no te puedes perder. Los sonidos, las luces, las proyecciones, las imágenes y los artistas que se encargan de recrear la historia es fascinante.

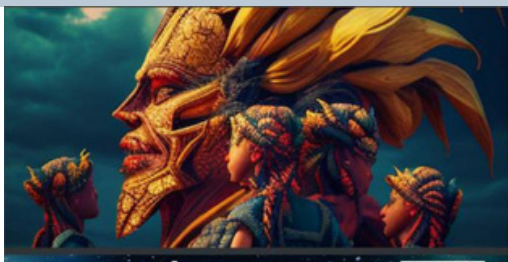
Como llegar a este increíble lugar? Es muy fácil, se localiza justo en la planta alta entre los cines y el restaurante de carnes, a un costado del pasillo 1 saliendo del estacionamiento.

Necesitas más información? Contáctame por mis redes sociales y te digo cómo adquirir las entradas!

Lic. Rebeca Bravo Carranza / Embajadora turística

Mis redes sociales:

INSTA: @viajayconocemx TIKTOK @rbkankun



MIMM | CUN
IMMERSIVE EXPERIENCE





#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

EMPLEABILIDAD SUSTENTABLE

La empleabilidad sustentable se refiere a la capacidad de una persona para obtener y mantener un empleo de manera sostenible a lo largo del tiempo, en armonía con el medio ambiente y el desarrollo social. Esto implica promover trabajos que sean respetuosos con el medio ambiente, éticos y socialmente responsables. También involucra la adquisición de habilidades y competencias que sean relevantes y adaptables a las necesidades cambiantes del mercado laboral, fomentando así una carrera profesional sostenible y de beneficio mutuo para el individuo y la sociedad.

SUSTAINABILITY

Los empleos de sustentabilidad son aquellos trabajos que están enfocados en promover prácticas y soluciones que contribuyan a la preservación del medio ambiente, la equidad social y el desarrollo económico sostenible. Algunos ejemplos de empleos de sustentabilidad incluyen:

1. Especialista en energías renovables: Trabaja en el diseño, implementación y mantenimiento de sistemas de energía solar, eólica u otras fuentes renovables.
2. Ingeniero ambiental: Se dedica a desarrollar proyectos y tecnologías que minimicen el impacto ambiental de las actividades industriales y urbanas.
3. Consultor en responsabilidad social corporativa (RSC): Asesora a empresas para que integren prácticas sostenibles en sus operaciones y estrategias comerciales.
4. Gestor de recursos naturales: Trabaja en la conservación y manejo sostenible de recursos naturales como bosques, ríos y áreas protegidas.
5. Agricultor orgánico: Cultiva alimentos sin el uso de químicos dañinos para el medio ambiente y la salud.
6. Especialista en gestión de residuos: Se encarga de diseñar programas para reducir, reciclar y gestionar adecuadamente los residuos sólidos.
7. Investigador en cambio climático: Contribuye al estudio de los efectos del cambio climático y propone medidas para mitigar sus impactos.
8. Diseñador de edificaciones sostenibles: Crea proyectos de construcción que sean energéticamente eficientes y respetuosos con el medio ambiente.
9. Analista de sostenibilidad: Evalúa el desempeño de organizaciones en términos de sostenibilidad y propone mejoras.
10. Educador ambiental: Se dedica a concienciar a la población sobre la importancia de adoptar prácticas sostenibles y respetuosas con el entorno.

Estos son solo algunos ejemplos, pero la empleabilidad en el campo de la sustentabilidad se está expandiendo a medida que más organizaciones y gobiernos reconocen la necesidad de abordar los desafíos ambientales y sociales de manera responsable.



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



FLEXIBILIDAD

Capacidad de doblarse un cuerpo fácilmente y sin que exista peligro de que se rompa. Capacidad para adaptarse con facilidad a las diversas circunstancias o para acomodar las normas a las distintas situaciones o necesidades.

Pues sí imagínense un jardín increíble con un pasto verde brillante espectacular, en verano cuando pasan y caminan sobre de él el pasto se dobla y regresa a su lugar de forma FLEXIBLE, pero ¿qué pasa en invierno cuando este congelado? Se pone duro porque se vuelve básicamente hielo, entonces cuando le caminan encima se rompe.

Pues así igualito somos nosotros un pastito cualquiera de la vida y cuando nos mantenemos flexibles y “vamos con la corriente” como dice el dicho vamos y venimos como sí nada, pero cuando nos ponemos necios o rígidos y vamos contra la corriente, indudablemente nos rompemos.

Como todo se dice fácil a poco no, pero dígame como son cuando les cambian, lo que mi hermana y yo le llamamos nuestro “PLAN MENTAL”, sí de verdad qué pasa en su vida cuando:

- La comida que planeaste no sale o tu pareja llega con 10 invitados no planeados.
- Cuando tienes que estar puntual a una cierta hora en tu trabajo y es el día que tus hijos deciden no despertarse a tiempo, o el camión llega tarde.
- Cuando ya tienes pensado que ponerte no está limpio.
- Se rompió el arete, el coche de enfrente choco, la chica de limpieza no llegó, se fue la luz.
- El peor de todos tu familia te cambia de plan a medio camino.

¿A poco no les ha pasado? ¿Cómo reaccionan? Porque yo les confieso que para mí ser "FLEXIBLE", ir con la corriente o como ustedes le quieran llamar es de las cosas que mas trabajo me cuestan.

Aquí justo es donde entra el principio básico "La mayoría de las cosas están fuera de nuestro control, por lo que para ser felices necesitamos primero buscar y escoger hacer el mayor número de cosas que SU resultado SÍ este ligado de forma directa a nuestros actos y en relación a la flexibilidad, aprender a REACCIONAR de buena forma a todas las cosas que nos suceden que están fuera de nuestro control". La manera en que reaccionemos es lo que va hacer la diferencia de vivir en armonía primero con nosotros y luego con todo(s) lo(s) que nos rodea(n).

Entre mas practiquemos de forma consciente a ser FLEXIBLES y reaccionar de forma proactiva a todas las pequeñas frustraciones de nuestro día a día, más práctica tendremos para hacer frente a todos los grandes retos que la vida nos pone a todos en el camino.

Esta semana como pastito veraniego moviéndonos con el viento y el agua a donde la vida nos lleve consientes y agradecidos de que todo pasa por algo y para algo.





**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

**# Formando
Triunfadores**



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!



CHANGAN



PORTADA



¿Cuál es la expectativa de Changan con su nueva sucursal en Cancún?

Bueno, nosotros estamos abriendo un mercado que. Tenía unas expectativas bastante limitadas y sin embargo, con todo lo que hemos demostrado con nuestros productos en el mercado la inquietud de los clientes ahora es diferente.

Nosotros estamos pensando crecer en no solo en el estado, sino a nivel nacional con otras representaciones, otras agencias de nuestro mismo grupo en otros estados de la República Mexicana

Este grupo ya tiene experiencia en el ramo, puesto que venimos de otras marcas y empezamos con changan dentro de una tienda, una incubadora de marcas chinas que se llama motor nation. Y ellos nos cobijaron como marca changan, tuvimos una proyección muy buena, nos dieron la oportunidad que nuestro producto se diera a conocer.

Se probó y el resultado es este que hace una semana inauguramos la primer tienda changan y esperamos que muy pronto tengamos la oportunidad de poder abrir puntos de venta y quizás otra agencia más

Estamos entre los primeros lugares a nivel nacional en China en volumen de ventas, nuestro coche Alsvin nos ha abierto muchas puertas, las arrendadoras de auto nos compran mucho este carro porque es bueno, eficiente y a muy buen precio.

¿Cuál fue la inversión?

Es importante mencionar que la inversión fue alrededor de \$15,000,000. Con refacciones más los autos, autos de inversiones en los autos este y lo he mencionado porque ya que changan. Nos obliga a tener un inventario mínimo de 2 meses de refacciones para asegurar el servicio. El alto nivel de los nuevos vehículos imponen tener una inversión suficiente. Sin embargo, la demanda en particular en Cancún, ya es muy fuerte por eso changan tiene un particular enfoque en la plaza.

¿Cuántos empleos directos e indirectos generan?

Particular bueno, nosotros ahorita estamos trabajando con cabezas de familia, alrededor de 25 personas como cabeza de familia, porque estamos recién abiertos en lo que hacemos, que nuestra, en nuestra infraestructura nos permite ir integrando a más elementos. De tanto el cuerpo de ventas con la parte administrativa, la parte operativa, este sí pensamos y hasta donde estamos llegando en este momento esa gente se convierte en familia, o sea, aquí somos de verdad una gran familia aquí nos conocemos, nos llevamos muy bien, nos tratamos con con muchísimo gusto, traemos un excelente equipo, la verdad es que puedo estar muy orgullosa de la fuerza de ventas, de la parte del staff, de la parte operativa administrativa, que son personas que les da muchísimo gusto ver en lo que se está convirtiendo su casa.

¿Cuántos modelos de autos ofrecen aquí y cuál es la expectativa de ventas para lo que resta del año?

Fíjate que Changani hoy día tiene como líneas, tiene 3, tiene el coche que es el Alsvin en sus versiones automática en transmisión manual tiene la C 35 también en dos versiones, una versión quizás un poquito menos equipada que la otra y lo mismo para CS55. Que es una como una sub un poco más grande y hoy estamos ya lanzando nuestra versión de la línea de lujo de la de la marca changan es Uni-K y esa camioneta hoy día está rompiendo esquemas por el precio del equipamiento.



¿Cuántas sucursales hay en México y desde cuándo tienen presencia en nuestro país?

Changan tiene una representación en 33 agencias, una parte a través de la tienda de motor nation y como agencias de Changan son 15 las ya en función y otras en construcción y particularmente como Grupo RODSAI son 3 que son esta de Cancún y las otras que están en construcción en Guadalajara y Nuevo Laredo, aquí en Quintana Roo queremos abrir otros puntos de ventas en diferentes municipios

¿Cuántos años tiene la agencia en el mercado internacional?

En China, esta marca tiene más de 160 años, en diferentes parte del mundo como Sudamérica como en Chile tienen más tiempo que en México, de hecho aquí solo lleva apenas 4 años establecida,

¿Cuál es el aproximado de volumen de autos vendidos en México y en el mundo?

Lo que es Quintana Roo que es un mercado bastante complejo hoy día teníamos una sola agencia en la que competimos con las grandes agencias al tú por tú en muchos de los meses llegamos a ser el primer lugar a nivel Quintana Roo con una sola agencia ganándole a Ford, Mazda y Volkswagen y a nivel nacional esta agencia está vendiendo el mayor número de vehículos de marca Changan y estamos trabajando para llegar a un volumen de ventas de \$150,000,000

¿Coméntanos de las ventajas de adquirir un auto eléctrico y qué tanto ha avanzado su consumo en México.

De hecho muy pronto tendremos la oportunidad de lanzar en México uno de los productos que tiene ya comercializado como línea que es eléctrico y tendremos tipo híbrido y tener la posibilidad de tener ambas tipos de motores, no estamos peleados con la tecnología, los vehículos de combustión van a continuar un buen rato y nosotros estamos preparados para la transición para ser totalmente eléctricos, estamos teniendo muy buena percepción de los clientes debido a como te mencioné estamos entregando los vehículos con un tiempo de espera de 1-2 semanas lo cuál no hacemos esperar mucho a nuestro clientes por lo que nos hace desempeñarnos muy bien en las ventas y esto hace que los Chinos nos envíen mucho producto.



¿Qué tan rendidores son en términos costo-beneficio?

Contamos con un 30% más equipada y un 30% más barata, nosotros entramos al mercado con esta camioneta fue con un valor de 500,000 a 800,000 pesos, cada hay menos coches muchas marcas se están retirando

Nosotros lanzamos con año y medio de anticipación nuestros modelos, tenemos muy buenas referencias de clientes que han recibido sus coches en 1 o 2 semanas a comparación de las otras agencias que por lo regular tardan de 3 a 4 semanas.

¿Cuáles son los precios que manejan?

Hoy estamos lanzando una promoción muy especial por este mes podemos obtener vehículos desde los 264,000 con un equipamiento equivalente a un coche que en el mercado te puede estar costando \$360,000 por el equipamiento que trae además de que tenemos un tiempo de espera ridículo, en 2 semanas ya tendrías tu coche debido a que tenemos mucho producto.



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@cunfd.com

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





POR
WINESURPRISE

VINO ROSADO

QUE ES Y COMO MARIDAR

Ligero, refrescante y versátil son las palabras adecuadas para definir el vino rosado, un compromiso entre tinto y blanco que está cada vez más presente en estanterías y bodegas. Considerado por muchos como un “vino de moda”, el rosado ha sido muy popular porque va bien en los días más calurosos.

Alguna vez fue visto como menos noble, hoy se conoce como el vino de verano, vino de playa y muy bien se puede consumir en cualquier época del año en un país tropical como el nuestro.

Pero, ¿qué diferencia al vino rosado de los demás? Además del color, podemos decir que es el método utilizado en su proceso de producción. El resultado es una bebida rosada que juega con la paleta de colores y puede variar entre melocotón y violeta claro. El color viene definido por los hollejos de las uvas tintas con las que se elabora.

Generalmente, entre las variedades de uva más solicitadas para la elaboración de un buen rosado se encuentran Pinot Noir, Garnacha y Tempranillo.

MARIDANDO EL VINO ROSADO

Es una opción muy indicada para quienes gustan de los vinos tintos y quieren variar un poco sin apostar por los blancos. Eso es porque muchos rosados tienen características similares a algunos tintos, como notas afrutadas y una versatilidad que garantiza combinaciones con una buena variedad de platos. Es importante que se sirvan a temperaturas más bajas, asegurando la frescura de la bebida.

Al ser ligero, tiene la ventaja de no dominar el sabor de la comida, y va bien con entrantes y ensaladas, además de ir acompañado de preparaciones de mariscos y carnes. Es decir, si lo desea, puede servir un buen rosado en un picnic al aire libre con amigos durante el día o en una cena romántica que ¡tendrá éxito en su misión!

Para abrir el apetito, sirve el rosado con tabla de embutidos con quesos blancos, aceitunas y castañas. Si quieres algo más sustancioso, apuesta por las preparaciones de mariscos: paella, arroz de pulpo y gambas, moqueca, o simplemente un pescado al horno, como salmón o atún. Las pizzas de queso, las pastas con salsa blanca o jugo y las carnes blancas también se incluyen en la lista de posibles combinaciones.

Ahora que conoces mejor la elaboración y el maridaje de vinos rosados, conoce el nuevo club de firmas de vinos de México: el WINE Club.

Te suscribes y recibes etiquetas increíbles mensualmente en tu casa.

¡Aprende más y disfruta!



NEW CHANGAN
CS55
PLUS

CHANGAN AUTO

16th
SINCE 1942

ESE PLUS
QUE TU RUTINA
NECESITA





POR
CHUCHO ROBLES

TIGRES DE QUINTANA ROO

.....

El día de 23 de julio tuve la dicha y el honor de lanzar la primera bola del clásico entre Tigres y Diablos Rojos, en el estadio Beto Ávila, un domingo inolvidable.

Entre gritos, aplausos y porras el tiempo pasa volando, el ambiente del estadio se contagia, el público se entrega a un equipo que se coronó ganador de la serie, la garra felina.

Chacho la mascota de nuestros Tigres hizo su arribo a bordo de un auto, sorprendiendo a los fanáticos con Chachito, minutos después aparecieron las famosas Tigritas animando al público con sus coreografías y no podían faltar los tigrillos el deleite de las mujeres asistentes al estadio.

Sin duda el renovado estadio Beto Avila ofrece a grandes y chicos un espacio cómodo y seguro para disfrutar la pasión por el Beisbol, cuenta con diferentes áreas para vivir cada juego, áreas como el bar Don Fernando con aire acondicionado y un menú muy variado de bebidas para todos los gustos, además de una increíble vista al diamante desde su terraza.

Su tienda oficial de Tigres donde podrás encontrar sus clásicos uniformes y los nuevos de la temporada el verde olivo y el naranja que han lucido en sus últimos juegos, gorras, hoddies, y muchos artículos de excelente calidad.



El área de snacks y bebidas donde encontraras antojos dulces y salados, y no faltan los tradicionales kibis, las piedras, los deliciosos tostilocos, elotes, frutas con chamoy, choripán, tacos, manzanas cubiertas, palomitas y muchas opciones más, que durante todo el juego estarán a tu alcance gracias a los vendedores que se acercan a ti para que no te pierdas ni un segundo de el encuentro.

Un juego extraordinario e inolvidable, en extrainnings Reynaldo nos dio la victoria con un tremendo cuadrangular en la ultima entrada, el colombiano hizo su segundo cuadrangular del día.

Al finalizar el encuentro el baño de la Victoria fue para su manager Carlos Alberto Gastelum y la celebración por la victoria continuo con la presencia de la Banda la Magnifica, que al ritmo de sus canciones puso a bailar a chicos y grandes cerrando con broche de oro un domingo victorioso para los Tigres de Quintana Roo.

No te pierdas los próximos partidos de este gran equipo.

TODOS SOMOS TIGRES

LABORATORIO CLÍNICO

- Examen Médico
- Antidoping
- Análisis clínicos



EJ LAB
LABORATORIO CLÍNICO





POR
MARIO D. MONROY



PROPIEDADES DEL SONIDO

El sonido tiene tres propiedades básicas. Altura, intensidad y timbre. La altura se refiere a si el sonido es grave o agudo; es así de simple. La intensidad es el volumen. Fuerte o suave. Y el timbre, es el color de cada sonido. Con el timbre diferencio una flauta de un piano o simplemente identificar el rechino de una llanta o la rotura de un cristal, la voz de mis padres o la de un amigo. Eso es el timbre. Ahora que, si yo combino la altura, la intensidad, el timbre y le agrego una medición, un tiempo, produzco música. Ya que la música es la combinación del sonido con el tiempo. Todo esto combinado hábilmente o con mucha creatividad va a generar en cualquier persona cosas sorprendentes. Me encuentro con mucha gente que dice que no tiene oído y que por ello no puede tocar un instrumento. Eso es imposible. No tocan un instrumento porque no lo han intentado siquiera. Cualquier persona que dice que no tiene oído como ellos malamente dicen, pueden reconocer que se calló en la cocina un vaso, el sonido del agua, el sonido de una licuadora, diferenciar entre el sonido de un automóvil formula uno o hasta el motor de un sedán de Volkswagen. Entonces nuestro oído funciona perfectamente y ese no es el problema. Todo ser humano memoriza los sonidos desde que está dentro del útero materno, y los va almacenando uno a uno y tiene un archivo de sonidos muy grande.



Esto nos permite asistir a una función de cine y saber por medio de la música, que va a pasar en una escena. Los sonidos nos permiten sentir miedo, sentir paz, sentir excitación, enojo, felicidad y demás emociones. También tenemos el infrasonido, que el oído humano detecta con dificultad, ya que este sonido, se presenta en una frecuencia muy baja (aproximadamente desde los 0,001 Hz hasta los 17 Hz), y es muy difícil escucharlo, aunque su vibración se puede sentir en algunos casos. Luego tenemos el ultrasonido, con frecuencias muy altas que van desde 1 MHz hasta los 3 MHz; y que también son muy difíciles de escuchar por ser tan agudos. Entonces el ser humano somos capaces de reconocer perfectamente sonidos graves, sonidos medios, sonidos agudos y de estos podemos diferenciar monofónicos, polifónicos y por supuesto los homofónicos, que nos producen sensaciones agradables y son los que producen las armonías musicales. Que viva la música y por supuesto el sonido. Hasta la próxima.



LABORATORIO CLÍNICO

- Examen Médico
- Antidoping
- Análisis clínicos



EJ LAB
LABORATORIO CLÍNICO



POR
ROMAN VALENZUELA

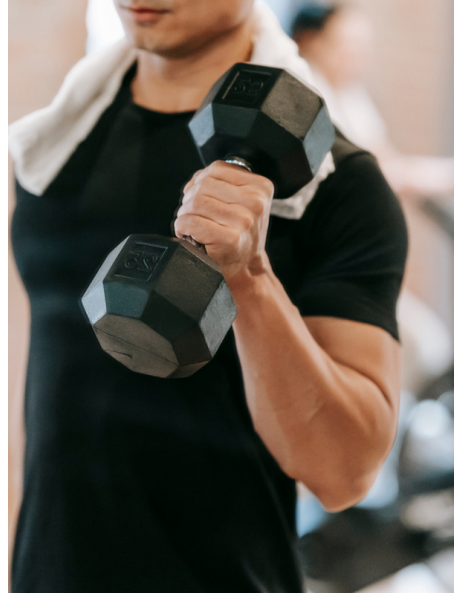


ALGUNAS RAZON DE DEJAR DE EJERCITARSE

Una rutina de brazos puede incluir varios ejercicios para fortalecer los músculos de los brazos. Aquí tienes una rutina básica que puedes seguir:

1. Flexiones de brazos: Colócate en posición de plancha con las manos separadas al ancho de los hombros. Baja el cuerpo hacia el suelo doblando los codos y luego vuelve a la posición inicial.
2. Curl de bíceps con mancuernas: Sujeta una mancuerna en cada mano con los brazos extendidos a los lados y los codos pegados al cuerpo. Luego, dobla los codos levantando las mancuernas hacia los hombros.
3. Tríceps con polea o bandas de resistencia: Sujeta la polea o las bandas de resistencia por encima de tu cabeza con los codos doblados. Extiende los brazos hacia abajo y luego regresa a la posición inicial.
4. Elevaciones laterales con mancuernas: Sujeta una mancuerna en cada mano y levántalas hacia los lados hasta que estén a la altura de los hombros. Baja lentamente los brazos de nuevo.
5. Flexiones de tríceps: Colócate en posición de plancha, pero esta vez con las manos juntas en un triángulo debajo del pecho. Baja el cuerpo doblando los codos y luego vuelve a la posición inicial.

Recuerda calentar antes de empezar y estirar al finalizar la rutina. Además, ajusta las repeticiones y series según tu nivel de condición física. Siempre es bueno consultar con un entrenador o profesional de la salud antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios. ¡Buena suerte!






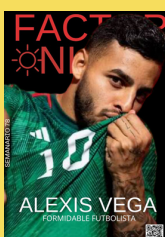
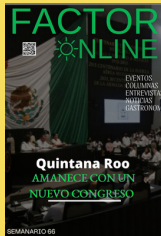
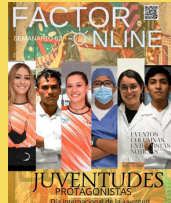


TAXISTAS DE ISLAS MUJERES



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