

FACTOR

☀️ nline



vino y comida

Semanario 102

Actualidad
SALUD - FITNESS

CINCO OBRAS

QUINTANA ROO

TRACENDENTAL

CULTURA | DESARROLLO HUMANO | TURISMO | EMPLEABILIDAD

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

Mara Lezama y Atenea Gómez reinauguran el Malecón del Caribe para disfrute de isleños y turistas

Isla Mujeres.- Durante una visita a la Isla, la gobernadora Mara Lezama Espinosa y la presidenta municipal Atenea Gómez Ricalde reinaugaron la segunda etapa del Malecón del Caribe, un espacio abierto acondicionado con seguridad, funcionalidad y estética que se entrega a la comunidad.

El Malecón Caribe permite a las familias y amigos caminar, encontrarse, relajarse; a la niñez a entretenerse con obras escultóricas; a quienes son deportistas, a correr y ejercitarse. También los turistas y visitantes para conocer los atractivos más íntimos de la isla.

Tras cortar el listón inaugural, las autoridades realizaron un recorrido por las instalaciones, donde se colocaron barandales, luminarias y 764 metros cuadrados de andadores, rehabilitación de pavimentos, mobiliario, señalética.

En su trayecto se establecieron cinco "hábitats" escultóricos con tortugas, tiburones, delfines, mantarrayas, langostas y demás figuras que son propias de la isla, las que contienen un mensaje para el cuidado del medio ambiente.

La gobernadora Mara Lezama destacó que así se refleja el Nuevo Acuerdo por el Bienestar y Desarrollo de Quintana Roo, trabajando de forma coordinada y procurando prosperidad compartida para las personas.

"Es un gran trabajo en un malecón precioso, extraordinario, que merece conocer el mundo. Asimismo, para procurar que la prosperidad se genere en otras partes de la isla para mejorar la calidad de vida de quienes viven en este maravilloso lugar" expresó Mara Lezama.

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



I LOVE MEXICO TRAVEL ENTRE LOS NOMINADOS A LOS PREMIOS PASAPORTE ABIERTO 2023 DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE PERIODISMO TURÍSTICO

- La nominación es en la categoría "Medio especializado en turismo destacado".
- El evento de premiación Pasaporte Abierto 2023 se celebrará el 4 de septiembre en Chiriquí, Panamá.

Cancún, Q. Roo a 15 de agosto de 2023 – La Organización Mundial de Periodismo Turístico (OMPT) se prepara para la 7ª edición de los premios Pasaporte Abierto a celebrarse en Chiriquí Panamá este próximo 4 de septiembre, un reconocimiento a los periodistas turísticos que realizan su trabajo de manera ética y a las organizaciones que colaboran con el trabajo comprometido de estos profesionales de la comunicación en turismo.

I Love Mexico Travel, empresa de promoción y relaciones públicas para destinos, organismos y marcas turísticas de México, obtuvo su nominación en la categoría "Medio especializado en turismo destacado" por su sala de prensa donde difunde las últimas noticias del turismo en el país.

México tiene una buena representación en los premios Pasaporte Abierto 2023 con 9 nominaciones:

- www.ilovemexico.travel – Medio especializado en turismo destacado
- [Suplemento Turismo Diario El Sol de San Luis](#) – Medio especializado en turismo destacado
- Istar Meza - Investigación periodística, por el artículo "[Impuesto sobre hospedaje, entre la sospecha y la desconfianza](#)".
- [Mezcal Patatús](#) – Mejor propuesta turística
- [San Luis en Bici](#) – Mejor propuesta turística
- [Sentir para ver](#) – Mejor propuesta turística
- Taurino Galvan de [Rincón Huasteco](#) – Emprendedores turísticos comprometidos
- [La mano del mono](#) – Trabajo en equipo
- [Asociación de Hoteles de Cancún, Puerto Morelos e Isla Mujeres](#) – Organismo colaborador, por su Plan de Comunicación Hotelería Sostenible

El jurado de la premiación, está conformado por un mínimo de 9 expertos de diferentes países del mundo, cuya identidad será siempre pública; cada jurado votará durante el mes anterior a la fecha del evento, colocando una puntuación a cada trabajo. El Presidente del jurado recibirá de forma anónima las puntuaciones, será el responsable de contabilizar los votos y mantener la confidencialidad de los resultados ganadores hasta que sean anunciados durante el evento de premiación.

“Esta nominación nos impulsa a continuar la labor de promoción y difusión de todos los atractivos turísticos de nuestro país entre los medios nacionales e internacionales, apoyando los trabajos que tanto gobiernos de los 3 niveles como iniciativa privada realizan para mantener a México entre los primeros países del mundo en atracción de turistas”, declaró Israel Urbina-Director General de I Love Mexico Travel.

La Organización Mundial de Periodismo Turístico nace el 11 de noviembre de 2011 con el objetivo de vincular y capacitar a los profesionales del periodismo turístico del mundo con más de 500 periodistas afiliados actualmente.

“Para realizar su trabajo, los periodistas turísticos necesitan del aporte de organismos de gobierno, bureaus, empresas, organizaciones sin fines de lucro y profesionales que facilitan la cobertura de hechos en cada destino turístico. El trabajo en equipo es esencial para el desarrollo turístico de cualquier sitio y el periodista turístico es una pieza clave en ese proceso”, mencionó Miguel Ledhesma, Presidente Fundador de la OMPT.



Contacto de medios:
Israel Urbina
news@ilovemexico.travel

Acerca de I Love Mexico Travel
Agencia de promoción y relaciones públicas para destinos, organismos y marcas turísticas de México. Actualmente representando a la Asociación de Hoteles de Cancún, Puerto Morelos e Isla Mujeres; Amigos de Sian Ka’an A.C.; Wyndham Garden Cancun Downtown, Fairfield Cancun Downtown y enlace en México para ENroute Communications.

Página web: <https://www.ilovemexico.travel/>
Acerca de la OMPT

La Organización Mundial de Periodismo Turístico nace el 11 de noviembre de 2011 con el objetivo de vincular y capacitar a los profesionales del periodismo turístico del mundo. Más de 500 periodistas turísticos de Alemania, Argentina, Australia, Austria, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Croacia, Cuba, Ecuador, España, Estados Unidos, Francia, Guatemala, Haití, Honduras, Italia, Japón, México, Nicaragua, Países Bajos, Panamá, Paraguay, Perú, Polonia, Portugal, Reino Unido, República Dominicana, Rusia, Uruguay y Venezuela conforman la OMPT.

Página web: <https://www.periodismoturistico.org/>



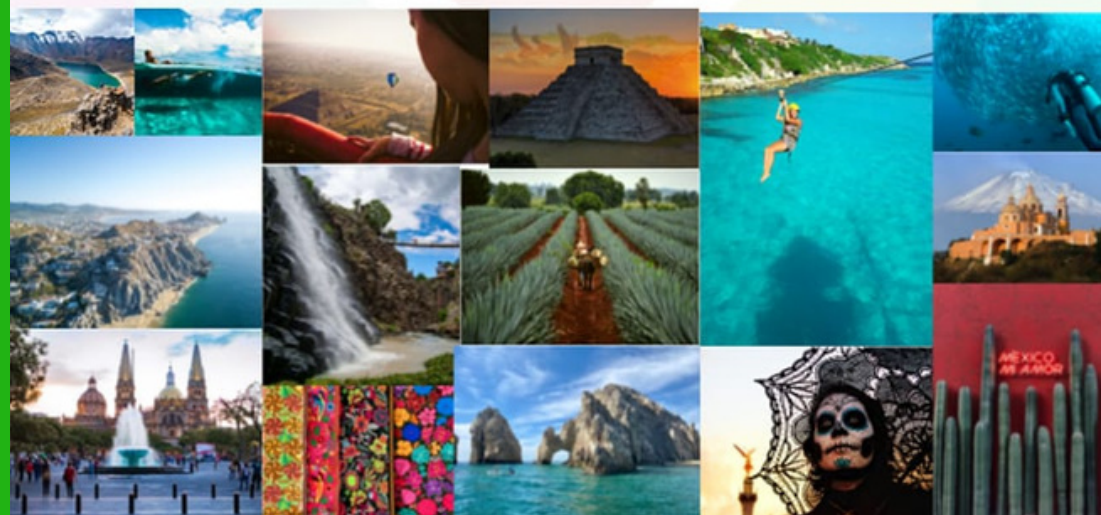


#ILoveMexicoTravel

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

JUNTAS AFUERA

A partir de ahora, la nueva realidad derivada de la emergencia sanitaria por COVID 19, nos impulsó a tomar decisiones oportunas a favor de nuestro bienestar personal.

Mantener sana distancia es una de múltiples recomendaciones oficiales para establecer nuevamente contacto social, por esa razón, en Central W entendemos que algunos negocios necesitan espacios especiales para realizar actividades de capacitación.

Nuestros espacios al aire libre son la mejor opción para realizar actividades y evitar aglomeraciones en espacios cerrados o salas de capacitación con insumos limitados que puedan propiciar la propagación de virus o bacterias.

Adicional, el espacio ofrece un ambiente completamente sanitizado que te permitirá gestionar cualquier capacitación con la garantía de mantener el bienestar de los colaboradores a tu cargo.

Además de lo anteriormente expuesto, te compartimos tres beneficios por lo que deberías hacer tus juntas al aire libre:

- Menor estrés

El cambio de rutina en cuanto a tus reuniones al aire libre, ayudará a tus colaboradores a relajar el sistema nervioso y tener una experiencia más agradable a la hora de escuchar y trabajar.

- Mayor creatividad

Según expertos, la iluminación es clave para fomentar la creatividad, pues aumenta la energía de las personas y genera más ideas.

- Mejora el trabajo en equipo

Comúnmente, los colaboradores suelen alterarse o ponerse nerviosos durante las reuniones en espacios cerrados, por lo tanto los espacios al aire libre son la opción adecuada para que la ejecución de tus planes sea excelente. Recuerda que lo importante sigue siendo tu salud y bienestar, conoce los espacios ideales para tu comodidad y la de tus colaboradores

1. Naturaleza. Al estar al aire libre, lo básico es tener árboles y vegetación, en general, que hagan más fresco y agradable el entorno, pero recuerda conseguir plantas que sean acordes con el lugar. Aprovecha las que son mayor fuente de oxígeno como el bambú, el aloe vera, el lirio de paz y la lengua de tigre, que además no requieren tantos cuidados ni demasiada agua.

En el caso de que se deseen flores, las rosas siempre son una buena opción, así como la lavanda, que ahuyenta bichos rastreros y es ideal para alimentar abejas y colibríes.

2. Mobiliario. En el interior de una oficina lo mejor son los sillones ergonómicos, pero afuera tienes la opción de colocar muebles modernos y divertidos que logren una sensación de mayor libertad. Debido a la pandemia, elige mobiliarios que sean de fácil limpieza y que permitan la ocupación individual, como sillas y hamacas.

Considera que las áreas tengan suficiente movilidad para disponer de distancia entre las personas con la finalidad de que trabajen sin interrupciones y, adicionalmente, tengan zonas en las que se puedan efectuar breves juntas.

En las terrazas que se adecúen para el trabajo pueden incluirse otros elementos como fuentes, ya que el sonido del agua cuando está cayendo suele ser muy relajante e incluso, observar esa caída aporta cierta paz y concentración.

3. Sombra. La pueden proveer los árboles, pero en otras áreas quizá sea viable un techo o pérgolas que aporten frescura, pero que cedan a la vez la iluminación solar.

4. Ventilación natural. En esta época lo que más necesitamos es aire natural, por cuestión de salud, por lo que tener terrazas para el trabajo (durante unas horas), puede resultar una buena opción. En el caso de que no sea posible, en las áreas internas se debe combinar la ventilación natural con equipos HVAC.

5. Tecnología. Trabajar en un ambiente externo requerirá que amplíes la cobertura de tu red, además de proveer a los colaboradores de dispositivos móviles como laptops, tablets y smartphones. Por otra parte, para que puedan conectar sus equipos es necesario que el diseño contemple una instalación eléctrica adecuada.



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



PACIENCIA

Paciencia.-Calma o tranquilidad para esperar. constancia, perseverancia y dominio propio; es la actitud que lleva al ser humano a poder soportar contratiempos y dificultades con fortaleza, templanza y firmeza. También incluye una dosis de serenidad en medio de la dificultad.

Quiero platicarles de la grandísima ventaja que tiene vivir la vida con PACIENCIA AMOROSA con nosotros mismos.

Qué quieres decir con esto, de paciencia amorosa? A ser lindos y buena onda con nosotros mismos! Hoy en día por alguna razón todos tenemos mucha prisa, para todo; todo nos urge.

Terminar la escuela para poder trabajar y ser libres de nuestros papas y ganar nuestro propio dinero.

Éxito en el trabajo para ser reconocidos y tener más ingreso

No acabamos de conocer a alguien ya ya queremos darnos todo.

No hemos empezado el noviazgo y ya nos queremos ir a vivir juntos/casarnos.

Los niños empiezan un juego, todavía no le entienden bien y ya se aburrieron y quieren empezar otro.

Y así me podría seguir con muchos ejemplos de todos tipos pero la constante es la misma, queremos resultados inmediatos a todos nuestro esfuerzos sin importar cuanto tiempo le hemos dedicado a las cosas; como si los buenos resultados se dieran por arte de magia y aun más triste estamos tan enfocados en lo que queremos lograr que se nos olvida disfrutar el proceso.

Se nos olvida que es mucho más importante el viaje que el destino, que todos esos pequeños triunfos que vamos logrando en el camino son NUESTRA VIDA, y lo que es más triste todavía se nos olvida que aprender a ser mejores en todo, toma EXPERIENCIA, nadie nacimos sabiendo nada y es a través del tiempo y nuestra experiencia que vamos logrando cosas nuevas.

Hoy los invito a tenernos paciencia con amor en todas y cada una de las cosas que hagamos, porque todos los días se aprende algo nuevo y el día que dejamos de aprender es el día que nos morimos.





**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

**# Formando
Triunfadores**



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!



PORTADA
CINCO OBRAS
TRACENDETALES
.....

Avanzan las 5 obras en Cancún que mejorará la movilidad local y turística en Quintana Roo

Ante el constante progreso de las cinco obras que gestiona el Gobierno de México en Cancún

El gobierno del presidente Andrés Manuel López Obrador, que con una histórica inversión aproximada de 7 mil 200 millones de pesos, se reforzará la infraestructura de uno de los polos turísticos más importantes en el país y Latinoamérica.

La Primera Edil señaló que en Benito Juárez es una realidad la cuarta transformación, velando por el desarrollo de la entidad y el bienestar de los benitojuarenses. Asimismo, detalló que de acuerdo con los datos revelados este lunes por autoridades federales, los proyectos de construcción del Puente Vehicular Nichupté, el distribuidor del Aeropuerto Internacional de Cancún, la rehabilitación del boulevard Luis Donaldo Colosio y la avenida Chac Mool avanzan a paso firme.

Actualmente la rehabilitación de la superficie de rodamiento del Blvd. Colosio registra un avance del 36.15% en los 13.3 kilómetros que contempla la obra, además que contempla contar con dos puentes peatonales, semaforización, adecuación de retornos y bahías.

La construcción de la nueva estructura del distribuidor aeropuerto cuenta con un avance del 29.5% y el proyecto permitirá mejorar la geometría de las gasas para incrementar la capacidad y mejorar el nivel del servicio de los miles de residentes y visitantes que ingresan y salen de la ciudad.

Mientras que el Puente Vehicular Nichupté, que tendrá una longitud de 8.8 kilómetros entre el Blvd. Colosio y el Blvd. Kukulcán, tiene un avance del 9.27%, con un progreso en el colado de 96 pilas de cimentación, 70 columnas y 12 capiteles en la zona del viaducto; así como 95 pilas de cimentación 16 zapatas y 13 columnas en el entronque Colosio.





Ya estamos concluyendo obras (en Benito Juárez), algunas iniciadas con la entonces presidente municipal Mara Lezama... Estamos entregando los mercados de la 101 y la 259, que cuentan con Centro de Desarrollo Comunitario, con skate park y "complementos", anunció Ernesto Pavón Gutiérrez, titular de la Secretaría de Desarrollo Agrario, Territorial y Urbano (Sedatu) en Quintana Roo.



Andrés Manuel @lopezobrador · 2d

El Tren Maya se construye con muchas otras obras complementarias, modernización y construcción de carreteras, hoteles, viviendas, parques naturales, mejoramiento de zonas arqueológicas, siembra de árboles, calles de concreto, estaciones, transporte público, Programas para el... [Mostrar más](#)



1,422 4,301 11.1k 578k



DIPLOMADO
EN VINO PENÍNSULA

CANCÚN

DIPLOMADO EN VINO



INICIO 12 SEPTIEMBRE 2023

📞 9981075900

✉ sommeliersdemexico@gmail.com

📷 f sommeliersdemexico



WYNDHAM GARDEN™

Cancún Downtown



KEY PROPERTIES

Fairfield™

BY MARRIOTT

CANCUN
DOWNTOWN

POR
WINESURPRISE

MARIDAJE CON PESCADO

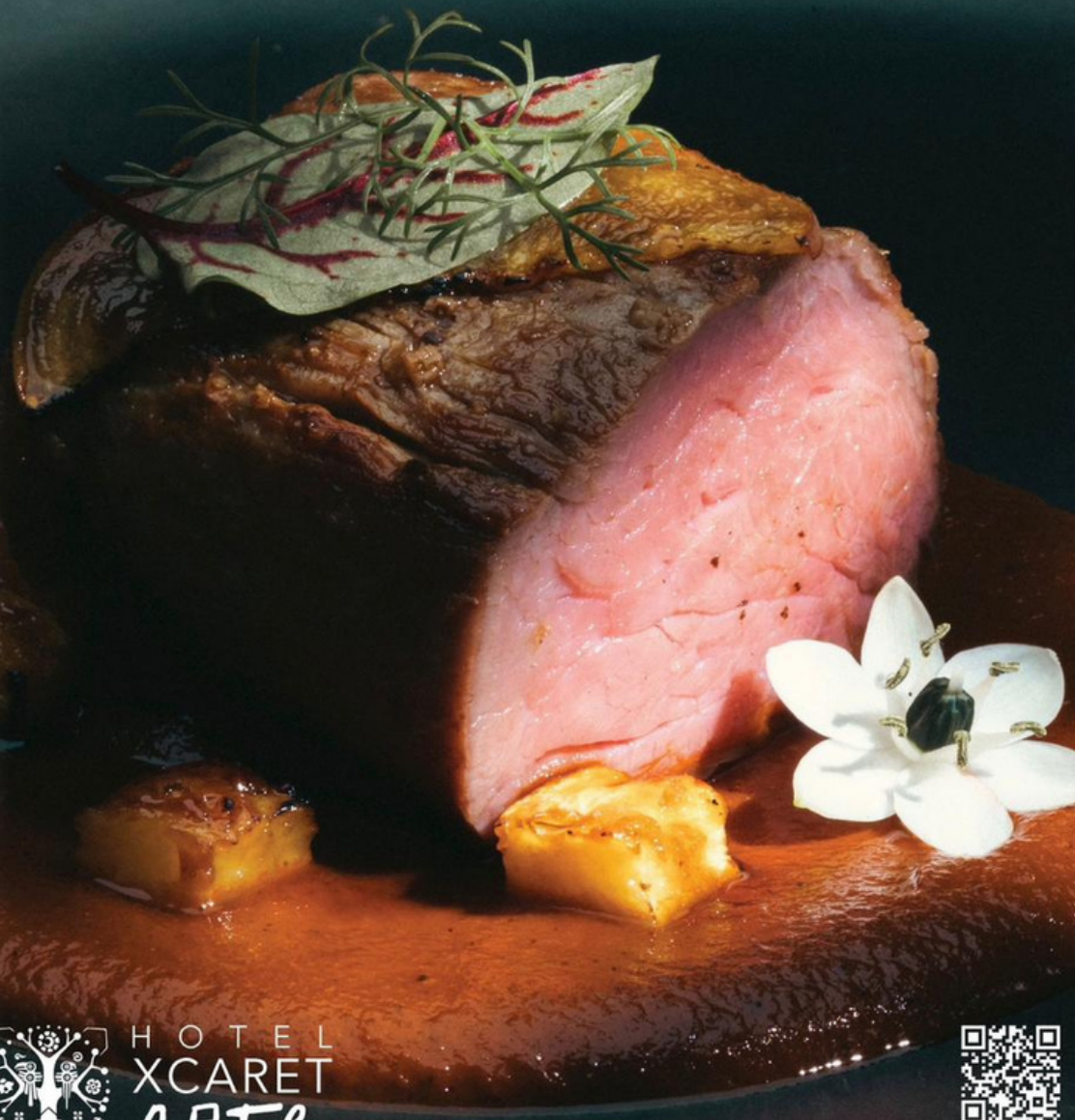
El maridaje con pescado es ligeramente más complejo que el que se lleva a cabo con la carne roja o blanca, ya que debido a su contenido de yodo se debe cuidar que el vino sea sutil y elocuente en el maridaje para evitar tener como resultado notas ferrosas o de sabores intensos no muy agradables que suelen dar como resultado un maridaje no muy atinado. Para poder comprender un poco con que se pueden maridar los diferentes tipos de pescado, debemos entender sus clasificaciones y características partiendo de estos grandes grupos: De agua salada: aquí se encuentra la mayor cantidad de peces que se consumen; habitan en el mar y su carne tiene más sabor, aroma y consistencia que los peces de río. Los pescados de agua salada son más ricos en yodo y cloro. De agua dulce: habitan en lagos, ríos y arroyos, su sabor no es tan intenso como los de agua salada y por lo tanto su carne es menos cotizada.

PLATILLO	VINO
Ceviche	Sauvignon Blanc, Chenin Colombar
Pescado zarandeado	Zinfandel o Syrah jóvenes
Pámpano a la sal	Sauvignon Blanc, Alvaríño o Pinot Grigio
Carnitas de pescado	Chardonnay o Malbec
Pescado al ajillo	Tempranillo o Chardonnay
Bacalao a la vizcaína	Chardonnay con barrica o Merlot
Pescado empapelado	Sauvignon Blanc o Chardonnay
Salmón al grill	Merlot o Cabernet (no muy potente)
Pescado en salsa de limón	Chenin Blanc o Alvaríño
Tamal de cazón	Merlot
Pescadillas	Vino rosado seco
Pescado a la mantequilla	Chardonnay con o sin barrica
Boquerones y anchoas	Vino espumoso
Atún en costra de pimienta	Pinot Noir o Cabernet (no muy potente)
Atún en salsa de frutos rojos	Merlot o Syrah (joven)
Sashimi de salmón y atún	Sauvignon Blanc o Rosado seco



Xa6K

Una experiencia culinaria
por 5 celebrity chefs



HOTEL
XCARET
ARTE



Reserva Ahora



POR
CHUCHO ROBLES

THE EPICURE

El pasado fin de semana vivimos tres días llenos de experiencias exquisitas en el marco de Epicure en Paradisus Cancun, nos recibieron en de Reserve en su categoría de All Inclusive para Adultos, una habitación con una vista espectacular

Durante la estancia, tuvimos la oportunidad de visitar un cenote en medio de la selva, purificamos nuestra alma a través de una ceremonia maya y nos llenamos de energía positiva con una clase de yoga.

Cada día estubo lleno de aprendizaje y experiencias inolvidables, aprendimos a preparar ceviche peruano con el chef ejecutivo Wagner Pérez, catamos distintos tipos de etiquetas de Cervecería Cancún.

Gozamos en los diversos restaurantes de Paradisus Cancún, como el Malva su restaurante buffet internacional que ofrece una amplia variedad, el Agua Marina, de pescados y mariscos.

Para relajarse nada mejor que dejarse consentir y relajarse en el spa YHI Spa

"The Epicure" se apega al propósito de ofrecer experiencias únicas a sus huéspedes, envolviéndolos con esta gran celebración gastronómica. Los chefs invitados a colaborar en "The Epicure" con sus estilos diversos hacen de cada velada algo memorable.



El menú de The Epicure de ocho tiempos en Paradisus Cancún nos sorprendió de la mano de dos grandes Chefs el chef Wagner Pérez e Irving Cano conforme avanzaba la cena The Epicure en Paradisus Cancún, los chefs iban subiendo la intensidad. Wagner sirvió un roboalo sudado en una emulsión de chiles fusionada con romanesco y verdolagas, mientras que Irving presentó su pollo estilo Tocatlán, que iba acompañado de nopales curados, queso maduro de oveja de 12 meses, salsa verde de jalapeño fermentado, puré de habas con menta y velo de arroz deshidratado con aguamiel.

Paradisus Cancún se toma muy en serio la gastronomía. Además de The Epicure y sin importar la fecha en la que los visites encontrarás una amplia oferta de sabores internacionales en cada uno de sus restaurantes, que se encargan de cuidar cada detalle en la ejecución y presentación. El plus para unas vacaciones memorables, sumado a las instalaciones inspiradas en cenotes, el servicio personalizado, áreas de relajación y, por supuesto, la locación privilegiada frente a las cristalinas aguas de Cancún.





GRAND VELAS.

Riviera Maya | México

FEELS LIKE MAGIC
IT'S TRUE LUXURY

#myVELASexperience



VERANO
2023



Llama al
800 823 5555





POR
MARIO D. MONROY



ARTISTA DE ESTE SIGLO

El arte es la manifestación a través de la cual el hombre ha buscado encontrarse con el alma, la filosofía y el conocimiento. En sí mismo, el arte plantea la utilización de las formas estéticas como un vehículo para transmitir las ideas, y eso lo ha convertido en uno de los medios de expresión más contundentes de la Historia. El legado del artista es su obra. La obra es la esencia del arte y el tesoro del artista, así que tiene que sostenerse mediante la creatividad y, en consecuencia, buscar un estado de conciencia que eleve al artista de la realidad y le permita, al mismo tiempo, transformar su entorno. El artista tiene que ser la consecuencia de una experiencia de vida. A partir de la creatividad, debe generar contenido, ideas, cambios y, sobre todo, estar dispuesto a entregar su alma al arte que practique. El verdadero artista siempre ha sido un revolucionario, un visionario que desea cambiar su entorno a través de sus acciones creativas. Algunos, como Mozart, son líderes: no sólo el gran músico que sabemos, sino un gran luchador de la independencia del artista. Por convicción, un creador tiene que ser disciplinado y estudioso para así generar una propuesta, sea cual sea la corriente artística que tenga. Sólo a partir del estudio puede dominar la forma hasta hacerla suya para conquistar un espacio en el cual predomine su propia concepción de la estética.



El artista dependía de cortes, iglesias, principados y feudos para poder desarrollar su talento. Ahora los artistas navegamos en nuestras aguas, bajo nuestro riesgo y construyendo nuestro propio lugar. Vivir del arte nunca ha sido fácil. Vivimos en un mundo al revés: los artistas que tienen más preparación reciben menos recursos, remuneración, exposición y visibilidad que aquellos improvisados manejados a través de publicidad. Cambiemos ese paradigma que apuesta por la apariencia de las cosas. El arte es esencia de cultura y debe figurar y retomar su papel protagónico, ese papel que ha perdido ante tanta banalidad. En este siglo, el artista real tiene sobre sus hombros la responsabilidad de llenar de cultura a un mundo apático y superficial. A quienes creemos en la esencia del arte, no nos queda más que celebrar la inteligencia y escabullirnos por parajes que nos alejen de la incertidumbre. Hasta la próxima.





\$400 pesos
por persona

Cena

DEGUSTACIÓN
GUIADA

PIZZA Y VINO

4 tiempos

31 de agosto de 2023.

7 p.m.

Fairfield[®]
BY MARRIOTT

CANCUN
DOWNTOWN

Hotel Fairfield: Av. Tulum Mz 14,
Lt 2 SMZ 4, C.P. 77500.

Informes: 998 247 97 15



MITOS DE LA PROTEINA

La cantidad de agua que debes tomar mientras haces ejercicio depende de varios factores, como la intensidad y la duración del ejercicio, el clima y tu propio cuerpo. Como regla general, se recomienda beber de 7 a 10 onzas (200-300 ml) de agua cada 10-20 minutos durante el ejercicio. Después de hacer ejercicio, es importante reponer los líquidos perdidos bebiendo agua adicional. Escuchar a tu cuerpo y mantenerse hidratado es fundamental.



El agua potable es esencial, y el tipo de agua que elijas dependerá de tus preferencias y circunstancias. El agua del grifo tratada y filtrada suele ser segura y accesible en muchas áreas. También puedes optar por agua embotellada, pero asegúrate de que provenga de una fuente confiable. Otras opciones incluyen agua mineral natural y agua de manantial. Evita el agua con sabores o adiciones excesivas de azúcar y calorías. En última instancia, la clave es asegurarte de que el agua que bebas sea segura y adecuada para mantener tu hidratación.



La percepción de cuál es la "mejor" agua embotellada puede variar según las preferencias personales y las preocupaciones de calidad. Algunas marcas populares y reconocidas en el mercado incluyen:

1. Evian
2. Fiji Water
3. Voss
4. San Pellegrino
5. Smartwater
6. Gerolsteiner
7. Acqua Panna
8. Perrier




Recuerda que la calidad del agua y las preferencias personales pueden variar, por lo que es importante investigar y elegir una marca que se ajuste a tus necesidades y gustos. Siempre verifica la información en la etiqueta y asegúrate de que el agua sea de una fuente confiable y segura.

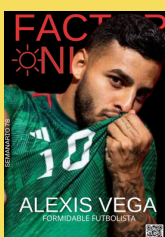
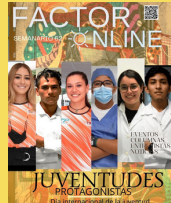
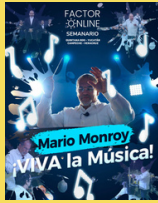


TAXISTAS DE ISLAS MUJERES



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