

# FACTOR

online



Semanario 104

INAUGURACIÓN

# TREN MAYA

vino y comida

Actualidad

SALUD - FITNES

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



**M1** **MARA  
LEZAMA**  
PRIMER INFORME

**Un año  
histórico**

**MENSAJE AL PUEBLO  
QUINTANARROENSE**

**LUNES**  
**11**  
SEPTIEMBRE

**17:30**  
HORA QUINTANA ROO

**FUENTE DEL PESCADOR**  
Blvd. Bahía/Av. 16 de Septiembre  
CHETUMAL, QUINTANA ROO

**TRANSMISIÓN  
EN VIVO**



# 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](mailto:contactocancun@boconcept.com.mx)

Horario  
Lunes a Domingo  
11.00 - 21.00



POR  
LIC. REBECA BRAVO

## LA ASOCIACION DE HOTELES DE CANCUN, REPRESENTADA POR LA LIC. REBECA BRAVO PARTICIPA EN LA GIRA TOCA PUERTAS EN CALGARY, CANADA

Los días 29 y 30 de Agosto la Asociación de Hoteles de Cancún, Puerto Morelos e Isla Mujeres representada por la Lic. Rebeca Bravo, presidente del Comité de los Hoteles del Centro de Cancún, participó en el Operativo Toca Puertas visitando en esta ocasión la ciudad de Calgary, Canadá; organizado por SECTUR, Presidido por el secretario de Turismo del Gobierno de México Miguel Torruco Marqués, acompañado del cónsul general de México en Calgary Mario Enrique Morales Romero y el subsecretario de Turismo de México Humberto Hernández Haddad.

Participando el primer día en la reunión con directivos de el Southern Alberta Institute of Technology (SAIT), reconocida escuela de hospitalidad y turismo, quienes manifestaron el interés de fortalecer la comunicación en materia de capacitación e intercambio de experiencias y cómo la asociación de hoteles podía ser el medio de enlace entre hoteles, empresas de servicios y esta institución. En esta reunión participaron James Overall y Hala Dehais, decano de Turismo y Hotelería y decano asociado, respectivamente, de esta institución educativa.

Seguidamente de la reunión se llevó a cabo el Seminario "así es México" por parte del Secretario de Turismo de México, Miguel Torruco Marqués dirigido a Tour operadores y agencias de viaje de Alberta, donde se tuvo la participación de más de 25 agencias y en el cual la Lic. Rebeca Bravo realizó la presentación de destino puntualizando la importancia de la asociación de hoteles, haciendo mención de la fortaleza de la misma, mediante la participación activa de sus socios y miembros aliados, así mismo realizó la presentación de los hoteles del Centro de Cancún, resaltando las características de estos hoteles y destacando los atractivos turísticos del Centro de Cancún y en donde al finalizar se realizó una rifa de estancias para los agentes de Viaje.

En la siguiente actividad del día, la Lic. Rebeca Bravo tuvo la oportunidad de conversar con Rossana Capdepon, Regional Manager International Airport Operations de Flair Airlines, quien manifestó que a partir del 1 de Octubre, y gracias a la demanda e incremento de operaciones, sus tripulaciones comenzarán a pernoctar en la ciudad de Cancún, encontrándose actualmente en la búsqueda de hoteles para tal fin. Manifestó el interés particular por este destino derivado del aumento natural de visitantes hacia Cancún durante los meses de Agosto a Marzo, resultado del prolongado invierno en Canadá.

Así mismo la Lic. Rebeca Bravo participó en la reunión con West Jet, en representación de la Asociación de Hoteles de Cancún, donde en reunión conversaron con Alexis von Hoensbroech, CEO; Andrew Gibbons, vicepresidente de Asuntos Internacionales; Jared Mikoch-Gerke, director de Relaciones con Gobierno y Asuntos Regulatorios; y John Weatherill, COO de la aerolínea, resaltando la importancia de la conectividad aérea entre sus múltiples aeropuertos en Canadá y el aeropuerto Internacional de Cancún, comentando que actualmente adquirieron a Sunwing, lo que para ellos implica una adquisición importante de aeronaves ya que suman éstas al inventario de West Jet, con un inventario de casi 190 aeronaves, recalcando que mantendrán la Sunwing Vacations y West Jet Vacations como el mejor canal de distribución de vacaciones para México, en el negocio de tour operación, estarán cubriendo mas del 50 por ciento del mercado canadiense, debido a esto se consolidan como el mayor canal de venta para paqueteo en Canadá.



Puntualizaron que, normalmente durante el invierno operan 26 veces al día tan solo a Cancún, en un pico alto de operaciones entre diciembre 15 y enero 05 generando otro pico en febrero y otro más en noviembre, Mexico es el destino favorito aunquetienen conectividad con 10 diferentes aeropuertos más en la república mexicana siendo el de mayor operación Cancún.

La comitiva que acude a la Operación Toca Puertas realizó un recorrido por las oficinas e instalaciones de la aerolínea, en donde pudieron constatar los importantes avances tecnológicos y los elementos que forman parte de su flota, con los que brinda un servicio eficiente a sus pasajeros.

En la gira Operación Toca Puertas en Calgary, Canadá, acompañan al secretario Miguel Torruco Marqués, el subsecretario de Turismo, Humberto Hernandez Haddad; Emmanuel Romain Ernest Rey, director general de Promoción y Asuntos Internacionales de Sectur; Juana María Ruiz Martínez, cónsul adscrita, de México en Calgary; Saymi Adriana Pineda Velasco, secretaria de Turismo del Estado de Oaxaca; Jorge Padilla Castillo, subsecretario de Turismo del Estado de Colima; Rebeca Bravo Carranza, presidenta del Comité de Hoteles del Centro de Cancún, de la Asociación de Hoteles de Cancún, Puerto Morelos e Isla Mujeres; Víctor Manuel Enríquez, presidente del Consejo Nacional de Exportadores de Servicios Turísticos A.C. (Conexstur); la directora general de Seven Tours México, Rosa Isela Estrada Gutiérrez; Clotilde Houzelle, directora de Cuentas de America de Viajes de Gala; Ricardo Segovia Gasque, presidente del Consejo de Administración Grupo Médico Costamed; René Luis Rodríguez Cano, director general de Ketzaltour; entre otros.



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

## Principales Tendencias tecnológicas de los últimos años

1. De digitalización a transformación digital: La transformación digital es un hecho y es importante que las empresas sean conscientes de ello. ¿Cómo hacerlo? Una primera medida debe ser a través de la formación a los empleados para que aprendan nuevas skills y para que salgan de su zona de confort.

Por más inversión en tecnología que se realice o que se automaticen procesos, si la organización no está preparada, no podrá enfrentar la transformación digital.

1. Avances en la Web 3.0: La Web 3.0 es la tercera generación de servicios de Internet para páginas web y aplicaciones. Se centrará en el uso de una comprensión de datos basada en máquinas para proporcionar una Web semántica y datificada. El objetivo final de la Web 3.0 es crear sitios más inteligentes, conectados y abiertos.
2. La implementación de tecnologías como la realidad virtual, realidad aumentada, NFTs, DeFi, blockchain y más, harán que cambiemos la forma en que navegamos por Internet y es por eso que seguirá siendo una tendencia tecnológica en 2023 y en lo que queda de la década.
3. Descentralización de la mano del blockchain: Es la base de la web 3.0. Permite la desintermediación y facilita la interoperabilidad de forma transparente. Además, también permite la creación de aplicaciones descentralizadas Dapps, las finanzas descentralizadas DeFi y los metaversos descentralizados como Decentraland.
4. Tokenomics: Tanto los bienes fungibles como los no fungibles «NFTs» pueden ser tokenizados. Esto permite agilizar las transacciones y las operaciones B2B2C2C.



1. **Metaversos:** Esta es una de las tendencias tecnológicas más sonadas de este 2022. El metaverso no es nada nuevo. Sin embargo, la fusión de esta tecnología con la web 3.0 hará que cambiemos la forma en como hacemos las cosas y en la que interopera
2. **Internet de las cosas (IoT) y 5G:** Otra de las tendencias empresariales para los próximos años es el Internet de las cosas y el 5G. Aunque durante los últimos años ya hemos sido testigos de cómo a través de aplicaciones conectadas entre sí, se crean redes de información y conocimiento más eficientes e inteligentes. Esta tecnología comenzará a alcanzar todo su potencial al abrazo del 5G.
3. Con la ansiada llegada del 5G se abre un mundo de oportunidades para un mundo hiperconectado. Los datos que vamos a gestionar van a ser ingentes y nos van a permitir desarrollar novedosas soluciones y mejorar la gestión a un nivel jamás soñado
4. **Inteligencia Artificial** cada vez más fiable: Los algoritmos y la toma de decisiones automatizada basada en métricas, toman el control de todo. Crear un buen modelo de crecimiento e identificar las métricas correctas será clave.
5. Además, reduce la fricción entre el usuario e Internet, facilitando la comunicación y la experiencia.
6. La inteligencia artificial es un conjunto de numerosas tecnologías capaces de ofrecer soluciones a problemas cada vez más complejos. Algunas de las tecnologías con gran influencia en el desarrollo de la inteligencia formativa en 2022, serán el diseño asistido por IA, el desarrollo aumentado de IA, ontologías y gráficos, datos pequeños, IA compuesta, IA generativa, entre otros.



**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





## 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



## PRIMERO

Indica que el nombre al que acompaña o al que sustituye ocupa el lugar número 1 en una serie o no tiene otra cosa de su misma especie anterior en el tiempo o en el espacio."el primer capítulo" Indica que el nombre al que acompaña o al que sustituye es más importante o mejor que los demás dentro de un conjunto o una serie."la primera dama del país"

Porque PRIMERO esta semana? Cuando decimos primero, qué es lo que pensamos?

- El que gana.- llegó en primer lugar
- El mas listo.- el mejor del salón o trabajo
- Primera clase.- el o lo mas elegante.
- El que va adelante.- el mas importante.
- El primogénito.
- El innovador.
- El que pega primero pega dos veces.



Y así me podría seguir dándoles ejemplos de realidad, literatura y vida donde “EL PRIMERO” casi siempre va ligado o alude a “SER MEJOR” en algo o más importante si lo vemos desde aquí n punto de vista jerárquico.

De ahí viene la pregunta esencial si yo les pregunto, quién es la persona más importante en su vida? Casi les aseguro a que la mayoría de ustedes no contestaron o pensaron YO! Si así YO MISMO! Y sí nosotros no somos nuestra propia prioridad, cómo vamos a estar entre las prioridades de alguien más?

Si YO no me escojo a mi PRIMERO y pienso en mi como la persona más importante, cómo voy a lograr que sea MI FELICIDAD! MI SER! Mi prioridad.

Ámense y escójense a ustedes primero, todos los días! Porque si tú no estás bien, cómo puede estar bien lo demás, si tú no te cuidas a ti, quien cuida a tu familia, negocio, vida.

Tú eres la fuente de toda la generosidad y creación de lo que sale y regresa a tu vida, así acuérdate PRIMERO TÚ y de ahí fluye todo lo demás!





**LLEGÓ LA HORA  
DE ALCANZAR  
TUS METAS**

**# Formando  
Triunfadores**



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE QUINTANA ROO

**¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!**



**PORTADA**  
**TREN MAYA**  
.....  
**ES UNA REALIDAD**

¡Bienvenidos a la estación #Cancún!, arriba esta madrugada el 'Jaguar rodante' del #TrenMaya a Q. Roo y Mara Lezama comparte su llegada

Arribó esta madrugada el 'jaguar rodante' del Tren Maya a Cancún, así lo confirmó Mara Lezama, gobernadora de Quintana Roo, quien viajó desde Campeche en uno de los vagones acompañando a Andrés Manuel López Obrador, Presidente de México, junto a otros mandatarios, secretarios del Gobierno Federal y el empresario Carlos Slim.

En redes sociales, Mara Lezama compartió el momento del arribo del Tren Maya en donde se dijo feliz, por llegar por primera vez a la estación de Cancún.

"Estoy feliz con nuestro presidente, Andrés Manuel López Obrador, llegando por primera vez a través de las vías de la transformación, a la estación del maravilloso Tren Maya en Cancún. Esta estación será el epicentro que llevará prosperidad compartida a todo Quintana Roo", compartió Mara Lezama.



El Tren Maya realizó su primer recorrido de prueba con el presidente de México, Andrés Manuel López Obrador, funcionarios y diversos gobernadores. El tren, una de las obras emblemas del gobierno de AMLO, salió desde Campeche, recorrió Mérida, y llegó este sábado por la noche a Chichen Itzá, según contó Javier May, director general del Fondo Nacional de Fomento al Turismo (FONATUR). López Obrador dijo que se espera que la obra este inaugurada en diciembre. El Tren Maya ha recibido críticas por parte de grupos y personas ambientalistas debido a que su construcción perjudicaría al medio ambiente.





**Tren Maya** @TrenMayaMX · 16h  
#YaHayTrenMaya 🔍 La zona arqueológica El Tigre, en Campeche, también está en mejoramiento con el programa que impulsa el Tren Maya, que también investiga y conserva las estructuras arqueológicas. #SúbeteAlTren con @INAHmx 🚆



**Mara Lezama** @MaraLezama · 8h  
Estoy feliz con nuestro presidente, @lopezobrador\_, llegando por primera vez en las vías de la transformación, a la estación del maravilloso @TrenMayaMX en #Cancún. 🚆 Esta estación será el epicentro que llevará prosperidad compartida a todo #QuintanaRo.

#UnAñoHistórico 🌿

🔄 **Tren Maya repostó**  
**JAVIER MAY** @TabascoJavier · 1h  
El @TrenMayaMX ya se encuentra rodando por el sureste mexicano y va llenando de orgullo, alegría y bienestar a su paso. 🚆 #YaHayTrenMaya



🗨️ 10 🔄 69 ❤️ 144 📊 1,518 📌





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

# TIPOS DE VINOS ESPUMOSOS

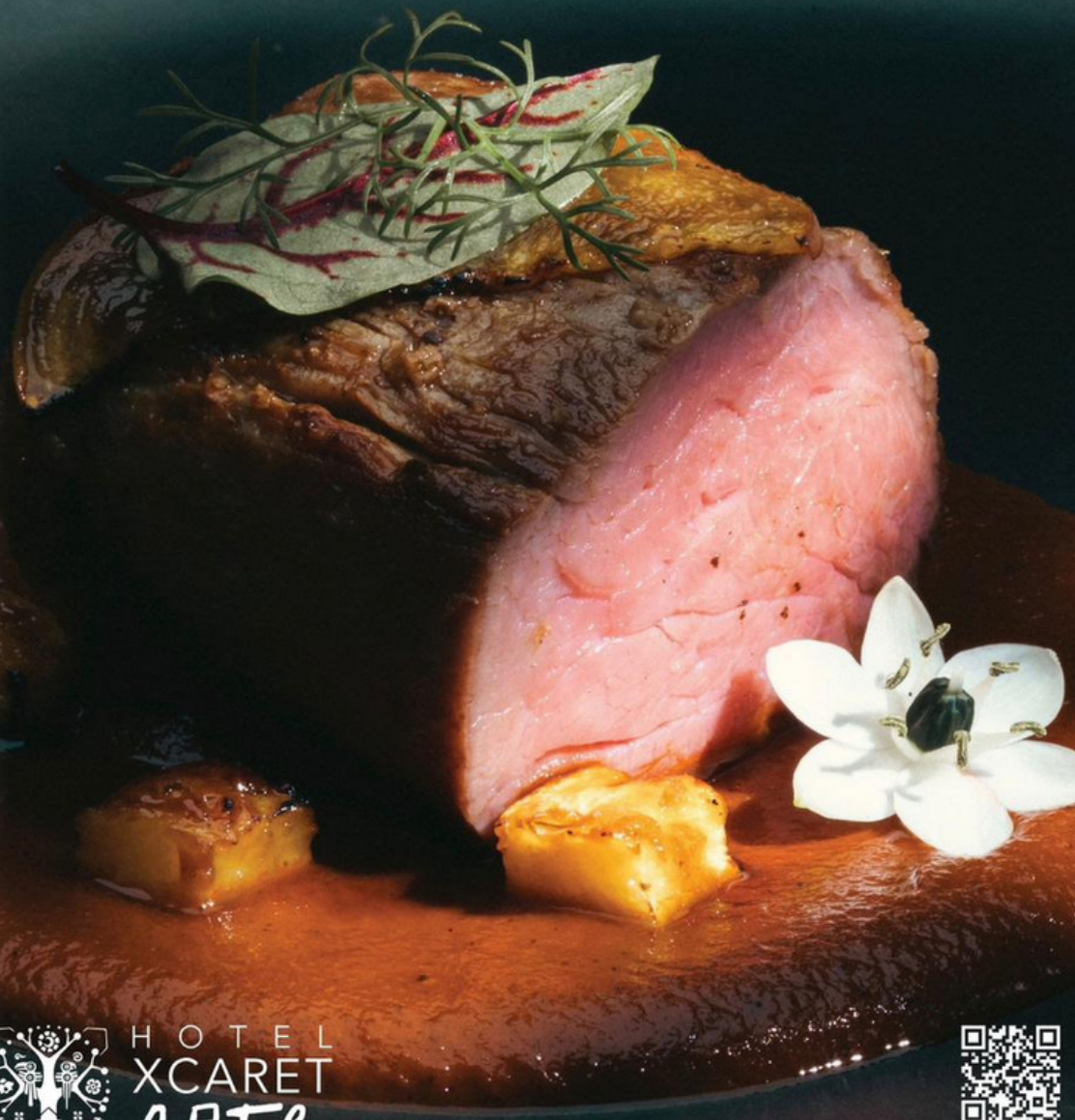
En todas la celebraciones es indispensable abrir una buena botella de vino espumoso. La mayoría de los vinos espumosos son blancos pero también hay rosados (Rosé) y tintos (como el lambrusco). Para los espumosos blancos, por lo general, se utilizan uvas chardonnay, pinot noir y pinot meunier.

Existen diferentes tipos de vinos espumosos que varían en su método de elaboración y origen. A continuación, describiremos los más comunes:

1. Champagne: Este tipo de vino espumoso es originario de la región francesa de Champagne y se elabora a través del "Método Champenoise". Este método implica una segunda fermentación en la botella, que produce las burbujas y crea la complejidad y el carácter de este vino. El Champagne se caracteriza por su cuerpo medio a completo, su acidez fresca y sus sabores de frutas, tostado y levadura.
2. Cava: El cava es el vino espumoso más popular de España y se elabora principalmente en la región catalana de Penedés. El método de elaboración es similar al del Champagne, pero se utiliza una variedad diferente de uva, la cual es la macabeo, xarel-lo y parellada. El cava es conocido por ser ligero, seco y con sabores de manzana y cítricos.
3. Prosecco: Originario de la región italiana de Veneto, el prosecco es un vino espumoso que se elabora utilizando el método Charmat. Este método implica una segunda fermentación en grandes tanques de acero inoxidable en lugar de en la botella. Esto produce un vino más ligero, más afrutado y con burbujas más grandes. El prosecco se caracteriza por ser afrutado, refrescante y con notas de manzana, pera y melocotón.
4. Franciacorta: Este vino espumoso italiano se elabora en la región de Lombardía utilizando el método Champenoise y la misma variedad de uva que el Champagne. El Franciacorta se caracteriza por ser un vino elegante, con cuerpo, acidez equilibrada y sabores de frutas maduras y tostado.
5. Espumoso Rosado: Los vinos espumosos rosados pueden ser elaborados utilizando cualquiera de los métodos de elaboración anteriores y pueden ser originarios de cualquier región vitivinícola. Se caracterizan por su color rosado pálido y sus sabores de frutas rojas, como fresas y frambuesas, con un toque de acidez fresca.

# 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 robalo 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



## ¿QUÉ ARTE ESTUDIO?

Era horrible que te preguntaran que vas a estudiar, y en cuanto decías que músico, te contestaban, pero me refiero a una carrera. La ignorancia de la gente es muy grande. El arte es una de las actividades más gratificantes de la vida, ya que proporciona una vía para la autoexpresión, la creatividad y el disfrute. Esta suele ser un área que se persigue por placer, pero quizá una con perspectivas financieras interesantes y muy viables. Existen diferentes carreras artísticas y de hecho hay muchos trabajos relacionados con el arte fuera del mundo artístico tradicional, por ejemplo, la visión artística y las habilidades de diseño son necesarias en áreas como ingeniería y medicina. Por ejemplo, puedes estudiar Arte Digital, Animación y Diseño gráfico. Y si quieres entrar al negocio del arte, también están las carreras de Director de la galería de arte, Consultor de arte y Subastador de arte; y todas ellas con un gran futuro. Obvio también puedes estudiar pintura, escultura, artes escénicas y además puede uno tener un postgrado en Historia del Arte, una maestría en Historia del Arte, Iconografía y más.



Si entramos al mundo de la música, podemos estudiar Educación Musical, Composición. Instrumentista, Dirección de Orquesta, Etnomusicología, Musicología. Producción Musical. Existen muchas variantes en el plano artístico donde puede uno desempeñarse, todo depende de las preferencias y los gustos personales. El arte es muy basto y por ende se tienen muchas variantes. El ser artista no solo es el estar en un escenario, que es la concepción que generalmente se tiene. Pero también es artista el que hace un comercial de televisión o de radio, por ejemplo. Actualmente existe una carrera de reciente creación (menos de 10 años), Director de Empresas de Entretenimiento. Si yo hubiera tenido esa información hace tres décadas, me hubiera ahorrado muchos descabros en mis producciones. En los conservatorios nos pulen en ejecución y demás, pero nunca nos enseñan a vender nuestro arte, ni a producir un espectáculo como tal; y esto es un área de suma importancia en nuestras carreras. Podemos ser pintores, escultores, músicos, actores, escritores, bailarines y cualquier disciplina de las bellas artes, pero ¿Quién va a vender tu producto? Hasta la próxima..





CELEBRAMOS NUESTRO  
13<sup>vo</sup> ANIVERSARIO



**ACCESO**®  
**SIN LÍMITE**

MEMBRESÍA

*Congratulations*®





## PRE-WORKOUT: DEFINICIÓN Y UTILIDAD

El pre Workout es un término inglés que viene del mundo del Fitness, en castellano podemos traducirlo como pre-entreno y no es otra cosa que la ingesta previa al entrenamiento o competición con objetivo de incrementar el rendimiento mental y físico.

Por lo general los pre-workout son potentes estimulantes del sistema nervioso que se ofrecen en forma de suplemento. También podría definirse como pre-workout cualquier ingesta alimentaria que me de una ventaja a la hora de hacer posteriormente un esfuerzo.

La utilidad del pre-workout va a depender de la persona y de la sesión. Hay deportistas que no necesitan "activarse" con nada, otros que necesitan un café y algo de energía para afrontar lo que tienen planificado y algunos que solo "arrancan" si llevan montañas de cafeína por sus venas.



¿Qué lleva el pre-workout para facilitar los entrenamientos?

Los pre-workout suelen ser mezclas de estimulantes como la cafeína, con otros ingredientes del mundo de la suplementación deportiva como la creatina o la beta alanina, con el objetivo de aumentar el rendimiento y retrasar la fatiga. La gran mayoría además llevan en pequeñas cantidades algunos compuestos de menor evidencia científica a la hora de provocar efectos significativos en el organismo y que son usados por las marcas como reclamo de innovación y justificación para cobrar un sobreprecio.




En ocasiones las cantidades de cafeína por dosis son exageradas y otras veces los ingredientes secundarios presentan dudas en cuanto a seguridad, lo cual ha hecho que sean uno de los suplementos más criticados llegando al punto de que en ocasiones se han llegado a retirar del mercado algunas marcas.

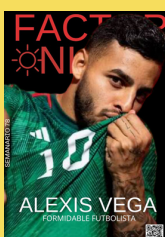
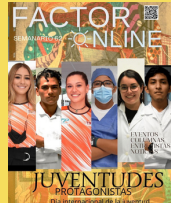


# TAXISTAS DE ISLAS MUJERES



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](http://www.factoronline.mx)