



WINE&WINE

Los vinos de Chile

Semanario 109



CELEBRAMOS

Quintana Roo

49 ANIVERSARIO

SALUD FITNES
Gadget gym

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



Preparan entrega de prótesis para mujeres con cáncer de mama en Cancún



Prótesis externas de senos, brasieres oncológicos, y mangas de compresión para linfedema oncológico son los artículos que se pretenden entregar para mujeres con cáncer de mama, donde se incluyen a personas jóvenes.

Lilian Alarcón E Ito, directora de la fundación Salvati Quintana Roo, comentó que para este mes se tienen a 35 mujeres contempladas para otorgarles prótesis de mama y prendas especiales, incluso a féminas desde más de 20 años, edad por debajo de lo marcado como mínimo para que esta enfermedad aparezca, que son los 40 años.

“Se da la prótesis mamaria, más dos sostenes oncológicos a cada mujer(...) Y también se tienen registradas a 15 pacientes más a quienes se les otorgará mangas de compresión”, mencionó.

Estas mangas sirven para evitar que los brazos de las mujeres, que han tenido cáncer, dejen de sufrir hinchazón por la acumulación de líquido en la parte superior de la extremidad debido a que les fueron retirados ganglios, por lo cual aparte tampoco pueden hacer esfuerzo con esa parte del cuerpo.

La entrevistada agregó que todas las mangas y las prótesis se entregarán al mismo tiempo, una vez que se reciban todas.

“En virtud de que son importadas, son alemanas, de un silicón muy bueno para que la mujer se sienta muy cómoda y no se sienta incomoda tienen un precio comercial de siete mil pesos cada una”, dijo.

Todas las pacientes que atiende la fundación son de la Uneme-Dedicam o del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Por otra parte, Alarcón E Ito **exhortó a las mujeres a realizarse estudios preventivos** y autoexploración una vez al año.

“El cáncer es una enfermedad silenciosa, por eso se pide que hagan la autoexploración mamaria cada mes. El 80% de las mujeres a las que se detecta cáncer de mama lo encontramos nosotras mismas”, resaltó.

Este tumor maligno **se manifiesta como una bola en el seno que crece con el tiempo**, y que puede irritar la mama, el tumor puede volverse visible, y cuando esto pasa significa que se encuentra en una etapa tardía.

Esta será el cuarto año en que se hacen entregas de prótesis mamarías para mujeres.

Finalmente, según información del IMSS, **el cáncer de mama es de las enfermedades más frecuentes en mujeres**, y el panorama para Quintana Roo, hasta el 2021, era una tasa de mortalidad de 15.53 por cada 100 mil casos.

BoConcept®

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



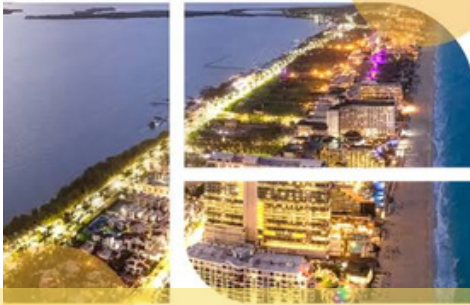
Marina Puerto Cancún
Blvd. Kukulcan 1
Local A51
77500 Cancún
Quintana Roo, México



CÓMO LLEGAR

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

Horario
Lunes a Domingo
11.00 - 21.00



cancún 2023
travel
mart.

LIVE, ENJOY AND TRADE
AT CTM 2023



POR
LIC. ISRAEL URBINA

CANCUN TRAVEL MART 2023

ANUNCIA DETALLES DE SU 35 EDICION

- Evento patrocinado por la Asociación de Hoteles de Cancún, Puerto Morelos e Isla Mujeres y organizado por William H. Coleman
- Alineado al plan de comunicación #HoteleriaSosteniblepor primera vez será un evento Carbono Neutral.

La Asociación de Hoteles de Cancún, Puerto Morelos e Isla Mujeres anunció los detalles de su evento de comercialización y networking más importante del Caribe Mexicano, el Cancún Travel Mart, que en este 2023 celebra su 35ª edición, organizado por William H. Coleman y que se llevará a cabo del 11 al 13 de octubre en el hotel IberostarSelection Cancún.

El evento se desarrolla por 3 días consecutivos con citas pre-establecidas entre profesionales de la industria turística global con seminarios y eventos sociales; hasta el momento se tienen registrados 85 compradores que son tour operadores de mercados emisores al Caribe Mexicano y 66 proveedores, directivos de las áreas comerciales de hoteles, resorts, agencias receptoras, organismos de promoción de destinos privados y de gobierno, así como proveedores de servicios de viajes en México.

Al ser un evento global y que Cancún como destino tiene una excelente conectividad aérea internacional, al evento se tienen registrados participantes de los siguientes países: Alemania, Australia, Brasil, Canadá, Colombia, Costa Rica, Ecuador, India, Israel, Perú, Emiratos Árabes Unidos, Estados Unidos, España, Suiza, Turquía y Reino Unido.

Welcome To
Cancun Travel
Mart





cancún 2023
travel mart.

SAVE THE DATE!
OCTOBER 11-13

IBEROSTAR SELECTION
CANCUN

MEXICAN CARIBBEAN MARKETPLACE

PROFESSIONAL NETWORKING



CANCÚN
Asociación de Hoteles de Cancún,
Puerto Morelos e Isla Mujeres

Additional information coming soon at
WWW.CANCUNTRAVELMART.COM

cancún 2023
travel mart.



JAVIER PÉREZ-LLANERA
CEO FIDELTOUR



MIGUEL HITA
CSO FIDELTOUR

Un elemento diferenciador en esta edición será que derivado del Plan de Comunicación #HoteleriaSostenible, que la AHCPMIM está trabajando desde este año, es que, a partir de esta edición, el Cancun Travel Mart será un evento carbono neutral. Por medio de la alianza con Sustentur, organización que contribuye a crear un mundo más consciente de su relación con la naturaleza, la cultura y las comunidades a través del turismo, se está realizando el cálculo total de las emisiones que genera el evento, acompañado de un plan de mitigación por medio de la compra de bonos de carbono.

“Estamos seguros que la 35ª edición del Cancun Travel Mart será de gran utilidad para negociar tarifas de los próximos periodos vacacionales, tanto para los compradores como los proveedores que participen. Agregarle el sello Carbono Neutral, nos mantiene en el liderazgo de la hotelería organizada a nivel mundial”, declaró Jesús Almaguer, Presidente de la Asociación de Hoteles de Cancún, Puerto Morelos e Isla Mujeres.

La información completa del programa, formatos de registro y detalles generales del evento se pueden encontrar en la página web: <http://cancuntravelmart.com>



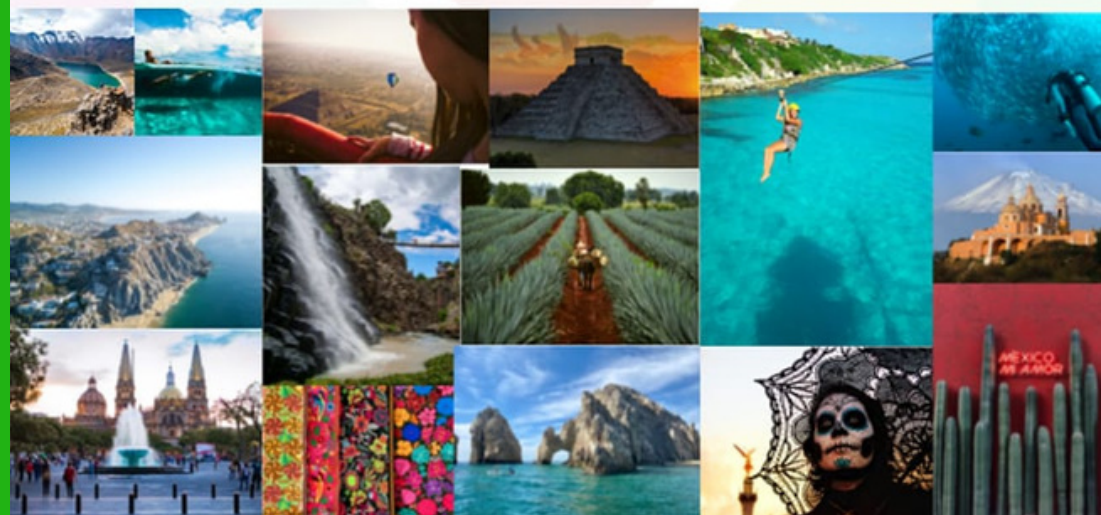


#ILoveMexicoTravel

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

Cómo vestir para una entrevista de trabajo

Un factor determinante en una entrevista de trabajo es la primera impresión y, sin duda, el atuendo que utilices tiene mucho que ver con ello. Los gerentes de recursos humanos tienen la habilidad de "leer" a los candidatos desde el momento en que cruzan la puerta, aún antes de que empiecen a hablar. Por esta razón, es importante que conozcas cómo vestir para una entrevista de trabajo.

En este artículo, te daremos varios consejos muy útiles que te ayudarán a decidir qué vestimenta elegir para tu entrevista.

¿Cómo vestir para una entrevista de trabajo exitosa?

Ya casi llega el momento. Te estás preparando para esa entrevista de trabajo que esperas con ansias. Deseas que todo salga a la perfección, por lo que ya redactaste cuidadosamente tu CV y repasaste las respuestas a cualquier pregunta difícil que te pudieran hacer.

Sin embargo, algo te preocupa: no sabes qué tipo de ropa será la más adecuada para dar una buena impresión. Para escoger tu atuendo para una entrevista, utiliza tu criterio. Debes verte bien, pero sin sacrificar la comodidad. En una entrevista de trabajo, debes mostrar seguridad, y la ropa incómoda no te hará sentir así.

Investiga a la empresa y su código de vestimenta

Los códigos de vestimenta varían de una empresa a otra. La manera de vestir en un bufete de abogados seguramente es distinta a como visten en una joven empresa de tecnología. Tampoco se visten igual los oficinistas en la Ciudad de México que los oficinistas de Mérida debido al clima. Si vas a una entrevista donde nadie usa traje y corbata, ni siquiera el director ejecutivo, no encajarás muy bien si vistes demasiado formal.

Lo mejor en este caso es investigar un poco la filosofía de la empresa. Puedes ingresar a su sitio web y dirigirte a la sección de "Sobre nosotros", donde muchas veces aparecen fotografías de los empleados y directivos. También puedes entrar a sus redes sociales y buscar fotografías donde aparezcan sus empleados, así te darás cuenta cómo acostumbran vestir.

Así tengan un código de vestimenta formal más relajado, es muy importante que la ropa para tu entrevista de trabajo esté impecable y bien planchada, y que no te quede ni demasiado ajustada ni demasiado holgada.

Vestimenta corporativa formal

Si descubres que la empresa donde tendrás tu entrevista de trabajo espera que sus empleados vistan con ropa de negocios o si no sabes con seguridad cuál es su código de vestimenta, entonces debes inclinarte por la vestimenta formal. Este tipo de vestimenta incluye lo siguiente:

Traje ejecutivo

Los trajes formales de negocios generalmente son conjuntos de dos piezas de la misma tela y color, ya sea pantalón y saco o falda y saco. Muchos de estos trajes están hechos a la medida. Pueden ser en un color liso, a cuadros o con raya diplomática.

Existe el estilo de saco cruzado con doble botonadura o con una sola fila de dos o tres botones. También tienen distintos tipos de cuello: con cuello tipo mandarín, con solapas grandes o pequeñas. Estas suelen variar de acuerdo a las tendencias del momento.

Si eliges un traje para asistir a tu entrevista de trabajo, procura que este te ajuste bien. Si el saco es de corte masculino, procura no cerrar el botón inferior y desabotonarlo al sentarte. En cuanto a los puños de la camisa, es importante que estos sobresalgan un poco por debajo de las mangas del saco (alrededor de un centímetro). El pantalón no debe ser demasiado corto como para que se vean tus calcetines al estar de pie.

Blazer

El blazer es un saco que puedes utilizar con un pantalón o falda que combine. Es similar al saco de un traje, pero con un corte un poco más informal y, debido a que tiene su origen en la marina, suele tener botones metálicos. Es crucial que la prenda inferior que elijas combine bien con el color y la textura del blazer.

Blusa o camisa

Hay muchos tipos de blusas y camisas para acompañar tu vestimenta formal de negocios. Procura que esta combine bien con el resto de tu ropa, que no se arrugue con facilidad y no sea demasiado transparente. Elige un color sobrio y, de preferencia, sin estampados.

Zapatos

Los zapatos deben ser de vestir, no zapatos deportivos, botas o sandalias. Los zapatos de vestir generalmente suelen combinar con el cinturón y son muy lustrosos. Si usas zapatillas, procura que no sean muy abiertas ni con tacones muy altos. Inclínate por colores y modelos discretos.



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



20%

20 por ciento: El veinte por ciento (20%) es la quinta parte ya que 20 es la quinta parte de 100. El 20% de 500 es 100. Ejemplo 3: El 100% es el total ya que 100 es el total de 100.

Que simpático título escogí para esta semana verdad! Pero es que me sorprendí muchísimo al encontrar este dato.

Ley de Pareto:

El principio de Pareto o ley de pareto establece que, para muchos resultados, de forma general, el 80 % de las consecuencias provienen del 20 % de las causas. En otras palabras, un pequeño porcentaje de causas tiene un efecto descomunal.

En otras palabras a lo que le dediquemos una partecita de nuestro tiempo y ganas va a determinar la mayor parte de nuestra vida!

Siiii así como lo escuchan una pequeña parte de lo que hacemos todos los días va a decir, COMO, CON CUANTO \$\$, CON QUIEN , vamos a vivir!!!

En lo que va del año les he mencionado muchas veces la importancia de crear hábitos positivos, porque como ven son justo estos hábitos los que van a determinar nuestra vida.

Pero va todavía va un paso más lejos, necesitamos fijarnos muy bien, a que le estamos dedicando este importante 20% de nuestro tiempo! Sí pónganse a ver:



- La manera en que hago mi trabajo es la correcta? O estoy perdiendo una parte importante de mi tiempo en empezar (procrastinación)
- De que forma le hablo a mi pareja? A mis hijos? Los trato como me gusta que me traten a mi, o estoy dejando una huella 🐾 de hacerlo mal, aunque corrija después y que resultado tiene esto.
 - Mi trabajo es realmente algo que me apasiona y me gusta o me das más flojera cambiar que quedarme ahí?
 - Soy mi propio mejor amigo? Me hablo con respeto y cariño o no?
 - Hago ejercicio, como sanamente, me rodeo de gente que quiero y respeto, etc, etc.

A QUÉ DEDICÓ MI TIEMPO Y CON QUÉ CALIDAD VIVO.

Los invito a realmente reflexionar 🤔 y escoger a qué le van dedicar ese 20% de su tiempo, porque cómo podemos ver, de eso va a depender el tipo de vida que vamos a tener!





**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

**# Formando
Triunfadores**



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!



PORTADA
ANIVERSARIO
QUINTANA ROO

ANIVERSARIO DE LA REINCORPORACIÓN DE QUINTANA ROO COMO ENTIDAD FEDERATIVA

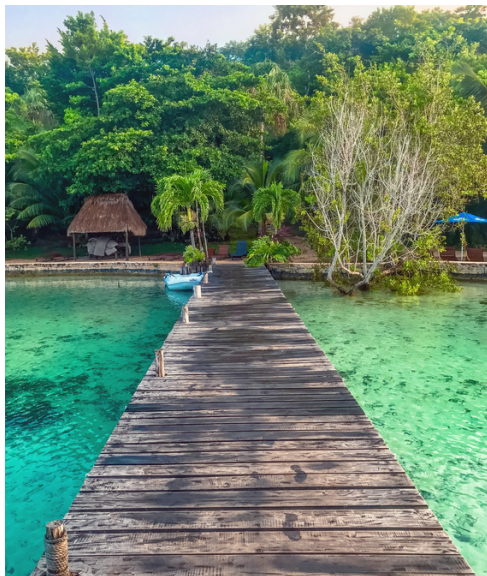
El dos de septiembre de 1974, el presidente Luis Echeverría Álvarez, envió al Congreso de la Unión una iniciativa de ley para que Quintana Roo y Baja California Sur fueran elevados a la categoría de estados.

Tras la aprobación de las legislaturas estatales, el 8 de octubre de 1974, Quintana Roo nació como Estado Libre y Soberano con los mismos límites y extensión que se le había otorgado en 1902 siendo territorio federal.

El 10 de noviembre de 1974 fue convocado el Congreso Constituyente por el gobernador provisional del Estado, David Gustavo Gutiérrez Ruiz, que sería integrado con siete diputados propietarios y sus respectivos suplentes, quedando instalado el 25 de noviembre del mismo año.

Los Constituyentes, en sesión del cuatro de diciembre de 1974, dieron entrada al anteproyecto de ley presentado por David Gustavo Gutiérrez para dotar al estado de su propia Constitución Local.

El nueve de enero de 1975, fue aprobada la Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Quintana Roo y promulgada el 12 de enero del mismo año en el Diario oficial del Gobierno del Estado.



Con un espectáculo de música, danza y poesía en la Explanada de la Bandera de Chetumal Chetumal. – El gobierno del Estado, a través del Instituto de la Cultura y las Artes (ICA) y diversas dependencias, festejaron con un festival artístico cultural en la Explanada de la Bandera, el 49 aniversario del Estado Libre y Soberano de Quintana Roo, el pasado domingo 8 de octubre.

En el marco del Nuevo Acuerdo por el Bienestar y Desarrollo de Quintana Roo que impulsa la gobernadora Mara Lezama Espinosa, el ICA, promueve diversas actividades culturales y artísticas que permiten la sana convivencia familiar y resarcir el tejido social.

Ante el gran público reunido en la Explanada de la Bandera, se presentaron con éxito el festival cultural a cargo de la “Banda de Música del Gobierno del Estado”, la Escuela Estatal de Danza, de Música, el “Ballet Folclórico de Quintana Roo” y la “Orquesta de Seguridad Ciudadana”.



La historia de Quintana Roo, como estado, comienza en 1902 cuando se crea el Territorio Federal de Quintana Roo; sin embargo, para una mayor comprensión de los procesos históricos que llevaron a la constitución de Quintana Roo como un territorio independiente es preciso referenciar algunos de los principales capítulos de su existencia.

El principal edificio de Tulum, conocido como "El Castillo".

La región que ahora ocupa Quintana Roo fue poblada por el antiguo pueblo maya. En la actualidad sobreviven algunos grupos étnicos y existen múltiples yacimientos arqueológicos que dan muestra de la concentración demográfica que la zona tuvo en el pasado, entre los que destacan Chacchobén, Chakanbakán, Chamax, Cobá, Dzibanché, Ichpaatán, Kohunlich, Muyil, Oxtankah, Tankah, Tulum, Tupak, Xel-Há y Xcaret.

A fines del siglo xix, Yucatán carecía de medios para someter a los mayas rebeldes, de la parte oriental de la península. El presidente Porfirio Díaz buscaba el control económico y político de la frontera con Belice y la explotación de estas ricas tierras en recursos naturales y forestales. El 24 de noviembre de 1902 se creó el Territorio Federal de Quintana Roo con una extensión de 50 000 km².

Pocos años después, fue nombrado el general de división José María de la Vega primer jefe político de Quintana Roo ejerciendo su función desde el Campamento General Vega, que funcionó en los hechos como capital del naciente territorio. Durante la administración de José María de la Vega, se optó por una división en tres distritos de acuerdo con su situación geográfica: norte, centro y sur. De 1903 a 1911 el general Ignacio A. Bravo se desempeñó como jefe político del territorio. Por esos tiempos la región se caracterizó por el creciente arribo de presos políticos y opositores al régimen a la colonia penal llamada "Cuerpo de Operarios". Entre abril y mayo de 1903 se llevaron a cabo las primeras elecciones en el Territorio de Quintana Roo para conformar los ayuntamientos en Payo Obispo, Bacalar, Xcalac, Campamento General Vega e Isla Mujeres; en Cozumel se instaló una junta municipal.

El 27 de febrero de 1904 se publicó en el Diario Oficial de la Federación la Ley de Organización Política y Municipal del Territorio Federal de Quintana Roo en la que se especificaba que la capital del Territorio sería Santa Cruz de Bravo.

A partir de 1911 el general Manuel Sánchez Rivera fue enviado por el gobierno del presidente Francisco I Madero para sustituir a Ignacio A. Bravo en el poder. En junio de 1913, Venustiano Carranza decretó la anexión del Territorio de Quintana Roo a Yucatán. En junio de 1915 el gobernador de Yucatán Salvador Alvarado, decidió devolver a los mayas el poblado de Santa Cruz, desplazando la capital a Payo Obispo. El 26 de junio Carranza expidió en Veracruz otro decreto que derogaba el de 1913 y reintegraba el Territorio de Quintana Roo. En 1918 Carranza, otorgó a Francisco May el grado de general constitucionalista, mismo que controló y monopolizó la compra-venta de toda la producción chiclera de la zona y concentró gran poder político.



CELEBRAMOS NUESTRO
13^{vo} ANIVERSARIO



ACCESO[®] SIN LÍMITE



MEMBRESÍA

Congratulations





vinos 17

POR
WINE SURPRISE

VINOS DE CHILE

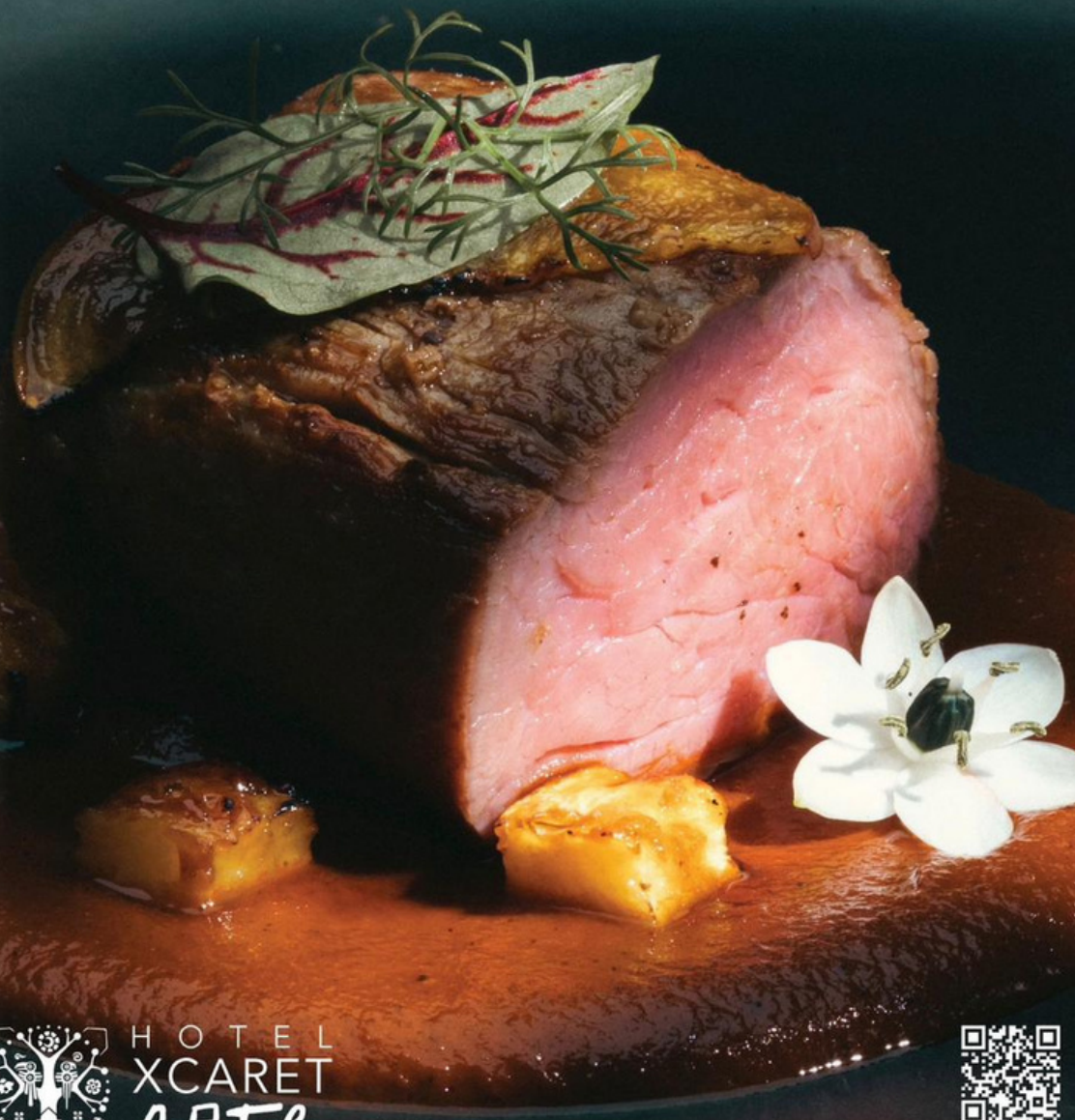
El vino de Chile se produce regularmente desde el siglo xix. Sin embargo, su calidad ha venido en aumento a partir de las últimas décadas del siglo xx, con la apertura de los lazos comerciales entre las compañías vinícolas locales y los enólogos y viñedos franceses y estadounidenses.[1] Desde entonces, varios vinos chilenos han escalado posiciones hasta situarse entre los mejores del mundo. Ejemplo de aquello es la producción del galardonado mejor cabernet. [2] La industria vitivinícola chilena se posiciona como la duodécima productora mundial y líder como la primera exportadora de América y el hemisferio sur, siendo la cuarta a nivel mundial.

Los viñedos en Chile más reconocidos se concentran en la zona centro del país: Maipo, Maule, Curicó, Rapel, Cachapoal, Itata, Biobío, Aconcagua, Marga-Marga, San Antonio, Colchagua y la más reciente Casablanca para vinos blancos. Se cultivan principalmente variedades de uvas francesas, refinando los ensambles y las técnicas de maduración con muy buenos resultados. Desde su instauración en 2015, el Día Nacional del Vino[4] se ha celebrado en el país cada 4 de septiembre.



Xa6K

Una experiencia culinaria
por 5 celebrity chefs



HOTEL
XCARET
ARTE



Reserva Ahora

POP FEST CANCÚN

ÉNEWS
ELEHIT



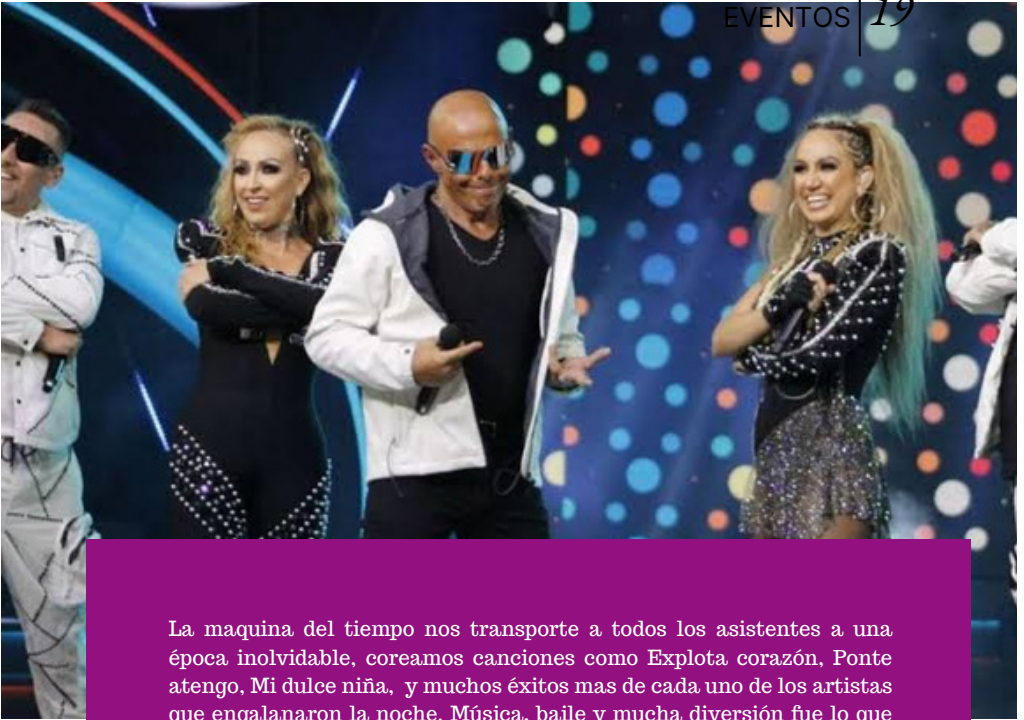
POR
CHUCHO ROBLES

POP FEST EN THE CITY CANCUN

Luis Carlin, celebró su cuadragésimo cumpleaños en grande con un evento privado donde 1500 asistentes pudieron disfrutar de un emocionante festival musical noventero I en el corazón de Cancún, en la discoteca The City Cancún.

Una noche de nostalgia y música de los años 90, varios artistas icónicos de esa época se unieron para hacer de esta celebración un momento inolvidable. Entre los destacados se encontraron Gustavo Lara, Kairo, Pewee, Irán Castillo, Mercurio, Playa Limbo y Caló, quienes cautivaron al público con sus actuaciones llenas de energía.

Luis Carlin cada año celebra en grande sus cumpleaños y el número 40 no fue la excepción, compartió este momento tan especial rodeado de sus amigos y seres queridos, esta noche en The City Cancún quedará marcada en la memoria de todos los asistentes como una fiesta memorable.



La maquina del tiempo nos transporte a todos los asistentes a una época inolvidable, coreamos canciones como Explota corazón, Ponte atengo, Mi dulce niña, y muchos éxitos mas de cada uno de los artistas que engalanaron la noche. Música, baile y mucha diversión fue lo que pudimos compartir con Luis Carlin.





GRAND VELAS.

Riviera Maya | México

FEELS LIKE MAGIC
IT'S TRUE LUXURY

#myVELASexperience



VERANO
2023



Llama al
800 823 5555





POR
MARIO D. MONROY



8 DE OCTUBRE

domingo 8 de octubre fue el cumpleaños número 49 de nuestro estado libre y soberano de Quintana Roo. Sin duda me puse a reflexionar sobre todo lo vivido por mí y mi familia en estos casi 28 años que llevamos viviendo en esta tierra. Sin duda una tierra llena de oportunidades para todas las personas que venimos a trabajar para construir un ideal. Ver como van creciendo las ciudades, se van desarrollando con infraestructura, servicios y todo eso que nos parecía normal en las ciudades de donde venimos; y aquí nos hemos dado cuenta del trabajo que cuesta desarrollar algo desde cero. Y no me refiero a un fraccionamiento, me refiero a calles, carreteras, avenidas, casas, edificios, centros de hospedaje, teatros, supermercados, centros comerciales y todo lo que se nos ocurra. Pensé que mis hijos estudiarían su carrera fuera de Cancún, llegado el momento, pero cuando este llego, ya había varias opciones para poder convertirse en universitarios. Llegamos cuando Cancún tenía 25 años y definitivamente todo Quintana Roo es la Isla de la Fantasía. Tal como en aquella serie de televisión. Pides tu sueño, trabajas por el y esta tierra te lo da. Si vienes por conseguir un atajo y no tienes interés por este lugar. El mismo lugar te hace la vida imposible, hasta que reacciones o simplemente te regreses por donde viniste. Anécdotas, todas, vivencias, sinfín, pero recompensas, todas y las que faltan.

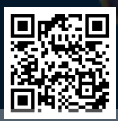


Ya estamos todos tan acostumbrados al crecimiento del estado, que se nos olvida, que esta velocidad es producto de que todo se esta edificando. Las ciudades de donde venimos todos, ya estaban armadas con todo cuando nacimos en ellas. Aquí nos está tocando construir aquello que nuestros abuelos, bisabuelos y tatarabuelos hicieron en nuestras ciudades de origen. Muy orgulloso de ser un ciudadano de Cancún, de Quintana Roo y muy agradecido con la vida por haberme traído por acá y haberles dado a mis hijos una infancia preciosa en esta tierra. Mucho por hacer aún y dispuestos a seguir trabajando por lo que a mi e toco hacer. El arte, la cultura y especialmente la música. Gracias Quintana Roo por la vida aquí, la confianza de los que han creído en mi y agradecido al máximo con las oportunidades de crecimiento personales y profesionales. Feliz Cumpleaños Quintana Roo. Hasta la próxima.








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



GADGETS INTELIGENTES PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO DEPORTIVO

Qué es el deporte conectado

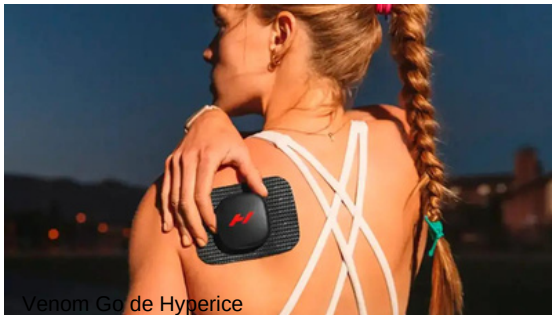
Se trata simplemente de practicar una actividad deportiva, sea cual sea, pero de forma totalmente controlada. A través de un objeto conectado normalmente a una aplicación móvil podremos registrar nuestro desempeño optimizando el trabajo para conseguir los resultados esperados de una manera más rápida y segura. De esta forma, también evitaremos lesiones por un exceso de entrenamiento.



Soporte para espalda de Fitnesix

Soporte para espalda de Fitnesix.Amazon.

Si quieres mejorar tu posición corporal cuando haces ejercicio para evitar lesiones, este soporte para espalda puede ayudarte. Fabricado en material transpirable y acolchado y con bandas de seda elásticas, tira de los hombros hacia atrás y aumenta la tensión positiva en la espalda para llevar el cuerpo a una posición más erguida. Lo puedes comprar en Amazon por 30 euros.



Venom Go de Hyperice

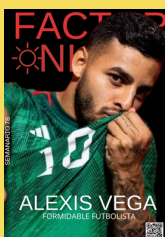
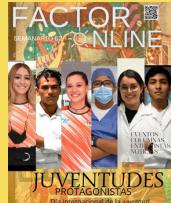
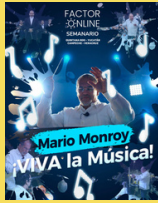
Este dispositivo que puedes llevar contigo y usar en cualquier momento emplea calor y vibraciones para aliviar con rapidez molestias musculares. Se conecta por Bluetooth a la app de Hyperice, cuenta con 9 combinaciones de vibración y calor y puede aplicarse en cualquier parte del cuerpo. Venom Go se sujeta magnéticamente a la almohadilla, de las que incluye 3 que pueden reutilizarse hasta 20 veces cada una. Lo puedes encontrar por 179 euros en la web de El Corte Inglés y el pack de recambio de almohadillas cuesta 39.



Cinturón electroestimulador abdominal de iLoxin

Cinturón electroestimulador abdominal de iLoxin.Amazon.

Los cinturones electroestimuladores musculares emiten impulsos eléctricos para provocar el movimiento de los músculos, fortaleciéndolos y acelerando su tonificación, y pueden ser útiles para complementar una rutina de ejercicio y una dieta saludable. Este modelo es fácil de usar, cuenta con seis modos de entrenamiento, 15 niveles de intensidad y es el más vendido en Amazon en su categoría. Su precio es de 56 euros.



www.factoronline.mx