



SALUD FITNES

casa o gym

WINE&WINE

uva Merlot

EMPLEAVILIDAD

Boicot laboral

NOTICIAS

Turismo seguro
para la niñez

HUGO ALDAY

INFORME LEGISLATIVO

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



Mara Lezama fortalece acciones para proteger a niñas, niños y adolescentes contra el turismo sexual

Participa e inaugura el Primer Taller Nacional de Teoría del Cambio, Destinos Turísticos Seguros para la Niñez, dirigido a todos los sectores relacionados con la actividad de los viajes

Cancún.- Durante la inauguración del Primer Taller Nacional de Teoría del Cambio, Destinos Turísticos Seguros para la Niñez, la gobernadora Mara Lezama Espinosa reiteró su compromiso con la niñez y la juventud quintanarroense y con su voluntad de seguir trabajando en conjunto para la construcción de paz y un turismo seguro y responsable.

Este Taller se realiza en el marco de la iniciativa intersectorial #turismoxlaniñez con la participación de actores estratégicos en la implementación de la campaña y en acciones para combatir la trata y la explotación sexual de niñas, niños y el trabajo infantil.

La iniciativa es resultado de la colaboración entre la Secretaría de Turismo (SECTUR) y World Vision México y tiene el propósito de unir a los sectores público, social y privado en un esfuerzo conjunto para promover la protección efectiva de niñas, niños y adolescentes.

Este taller enmarca los 10 compromisos que como candidata Mara Lezama firmó con World Vision México el 31 de mayo de 2022. Uno de ellos fue "Impulsar mecanismos de sensibilización para prevenir, informar y responder a la violencia contra la niñez".

Con la presencia del representante del secretario Miguel Torruco Marqués, el titular de la Unidad de Administración y Finanzas José Gabriel Rosillo Iglesias, y del director general de World Vision México, Javier Ruiz Gaitán, la gobernadora Mara Lezama destacó que con base en un Nuevo Acuerdo por el Bienestar y Desarrollo de Quintana Roo en este primer año de gobierno se han realizado acciones para el cuidado y solidaridad con la niñez y la juventud.



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



RINCONCITOS DE MEXICO

México tiene muchos lugares asombrosos para visitar. Algunos de los destinos más populares incluyen las ruinas de Chichén Itzá, donde puedes explorar la antigua ciudad maya y maravillarte con la imponente pirámide de Kukulcán. Otro lugar impresionante es el Cañón del Sumidero, un impresionante cañón rodeado de exuberante vegetación y cascadas. También puedes visitar las playas paradisíacas de Cancún y la Riviera Maya, donde podrás disfrutar de aguas cristalinas y hermosos arrecifes de coral, además de que México es famoso por sus encantadores pueblos llenos de historia y cultura. Aquí tienes algunas recomendaciones:

1. San Miguel de Allende: Este pintoresco pueblo colonial en el estado de Guanajuato es conocido por su arquitectura colonial, calles empedradas y coloridas fachadas. Además, cuenta con una vibrante escena artística y cultural.
2. Guanajuato: La ciudad de Guanajuato es otro destino imperdible. Sus callejones estrechos, plazas encantadoras y edificios coloniales te transportarán a otra época. No te pierdas el famoso Callejón del Beso y el impresionante Teatro Juárez.
3. Pátzcuaro: Ubicado en el estado de Michoacán, Pátzcuaro es conocido por su arquitectura colonial y su hermoso lago. Aquí podrás explorar sus iglesias históricas, disfrutar de la gastronomía local y visitar la isla de Janitzio.
4. Taxco: Este pueblo mágico en el estado de Guerrero es famoso por su producción de plata. Podrás recorrer sus calles empedradas, visitar la iglesia de Santa Prisca y adquirir hermosas joyas de plata.



5. Real de Catorce: Situado en el estado de San Luis Potosí, Real de Catorce es un pueblo minero abandonado que ha sido restaurado y ahora es un destino turístico popular. Aquí podrás explorar sus antiguas minas, caminar por sus calles empedradas y visitar la iglesia de la Purísima Concepción.

Ahora sí lo que quieres es experimentar la gastronomía mexicana, aquí te enlisto algunos de los platillos más conocidos típicos de México;

1. Tacos: Son tortillas de maíz o harina rellenas de carne, pollo, pescado o verduras, acompañadas de salsa, cebolla y cilantro.

2. Enchiladas: Tortillas de maíz rellenas de pollo o queso, bañadas en salsa de chile y gratinadas con queso.

3. Pozole: Es un caldo a base de maíz blanco grande cocido con carne de cerdo o pollo, acompañado de lechuga, rábano, cebolla y limón.

4. Chiles en nogada: Son chiles poblanos rellenos de picadillo (carne molida con frutas y especias), cubiertos con una salsa blanca hecha a base de nueces y decorados con granada.

5. Mole: Es una salsa espesa y picante hecha a base de chiles, chocolate y especias. Se sirve sobre pollo o pavo.

6. Tamales: Son masa de maíz rellena de carne, pollo, queso o dulce, envuelta en hojas de maíz o plátano y cocida al vapor.

7. Guacamole: Es una salsa hecha a base de aguacate machacado con tomate, cebolla, cilantro y jugo de limón.

8. Quesadillas: Tortillas de maíz o harina rellenas de queso derretido y otros ingredientes como champiñones, flor de calabaza o carne asada.

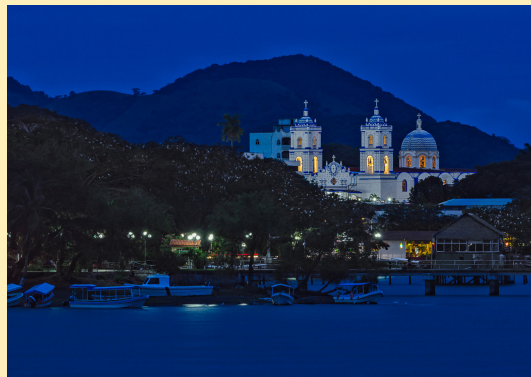
9. Sopes: Son tortillas de maíz gruesas y pequeñas, con bordes levantados, cubiertas con frijoles, carne, queso, crema y salsa.

10. Chiles rellenos: Son chiles poblanos asados y pelados, rellenos de queso o picadillo, empanizados y fritos.

Estos son solo algunos ejemplos de la rica comida típica mexicana. Cada región tiene sus propias especialidades y sabores únicos

Cuéntame qué lugares has visitado y de qué lugares te gustaría que habláramos en los siguientes artículos!

Mis redes sociales Ig. & Tktk @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

"Estoy boicoteando mi trabajo": qué ocurre cuando estamos quemados

El fenómeno de la quemada laboral o el síndrome de burnout es un problema psicológico y emocional cada vez más común en el mundo laboral actual. La sensación de estar quemado en el trabajo puede afectar significativamente la calidad de vida de una persona, su bienestar emocional y su rendimiento profesional. En algunos casos, este sentimiento de agotamiento puede llevar a un individuo a boicotear inconscientemente su propio trabajo, generando un ciclo negativo que afecta tanto a la persona como a su entorno laboral.

¿Qué es estar quemado laboralmente?

Estar quemado laboralmente es una condición que surge como resultado de una prolongada exposición al estrés y la presión en el ámbito laboral. Cuando nos encontramos en un entorno de trabajo que nos agota emocional y mentalmente, nuestros recursos psicológicos se ven agotados y perdemos la motivación y la satisfacción en nuestras tareas diarias.

Este estado de agotamiento puede manifestarse de diversas maneras, como falta de concentración, apatía hacia el trabajo, irritabilidad, agotamiento físico, y una sensación general de desesperanza. Además, puede afectar nuestra vida personal, ya que llevamos el estrés del trabajo a nuestro hogar y relaciones.

¿Cómo puedo estar boicoteando mi trabajo?

El boicot en el trabajo puede ser tanto consciente como inconsciente. En algunos casos, puede ser una respuesta consciente a un ambiente laboral tóxico o a un descontento con el trabajo mismo. En estas situaciones, los empleados pueden sabotear su propio desempeño, realizar tareas a medias, evitar asumir responsabilidades adicionales o incluso llegar tarde con frecuencia.

Por otro lado, el boicot puede ser inconsciente, lo que significa que no somos plenamente conscientes de que estamos saboteando nuestra realización profesional. Esto puede ocurrir cuando estamos emocionalmente agotados y nuestras defensas mentales están debilitadas. En tales casos, nuestras acciones autodestructivas pueden ser sutiles y difíciles de reconocer.

¿Se puede boicotear por estar quemado de manera inconsciente?

Es posible boicotear nuestro trabajo de manera inconsciente debido al agotamiento laboral. Cuando nos encontramos en un estado de desgaste emocional y mental, nuestra capacidad para tomar decisiones racionales y objetivas se ve afectada. Como resultado, podemos caer en patrones de comportamiento autodestructivos sin ser plenamente conscientes de ello.

El estrés crónico puede afectar nuestra autoestima y confianza en nuestras habilidades, lo que puede llevarnos a subestimar nuestro trabajo y dudar de nuestras capacidades. Esto puede traducirse en la procrastinación, la evitación de tareas importantes o la falta de interés en el desarrollo profesional.

Síntomas de que estoy boicoteando mi trabajo sin darme cuenta

No siempre somos conscientes de todas aquellas conductas de autoboicot que llevamos a cabo, pero eso no evita las graves consecuencias que podría tener. Por eso, aunque sea algo que estemos haciendo desde un plano inconsciente, tenemos que saber leer las señales. Eso evitarás que haya graves consecuencias.

1. Procrastinación

Una de las señales más claras de boicot inconsciente es la tendencia a postergar tareas importantes y urgentes. La persona puede sentirse abrumada por las demandas laborales y, como resultado, pospone las responsabilidades, lo que afecta negativamente su rendimiento y productividad.

2. Descuido en la calidad del trabajo

Un trabajador quemado puede dejar de prestar la misma atención y cuidado en la realización de sus tareas, lo que puede llevar a errores y resultados deficientes. Esta disminución en la calidad puede ser una manifestación inconsciente de la falta de motivación y compromiso con el trabajo.

3. Falta de iniciativa

Cuando alguien está quemado en el trabajo, puede mostrar una falta de iniciativa para proponer nuevas ideas o abordar desafíos adicionales. La persona puede sentir que sus esfuerzos no serán reconocidos o valorados, lo que resulta en una disminución de su implicación en el trabajo.

4. Distanciamiento emocional

Un síntoma común del burnout es el distanciamiento emocional de las interacciones laborales. La persona puede sentirse desconectada de sus colegas y superiores, lo que afecta negativamente la comunicación y la colaboración en el equipo de trabajo.

5. Aislamiento social

El boicot inconsciente también puede manifestarse a través del aislamiento social en el ámbito laboral. La persona puede evitar participar en actividades grupales, eventos o celebraciones, lo que afecta su integración en la cultura de la empresa.



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



EL COPIÓN

Copiar.- Reproducir con exactitud(una cosa) e imitar.

Alguna vez han oído el dicho “más sabe el Diablo por viejo que por diablo” qué nos quieren decir con esto, que no hay mejor maestro en la vida que LA EXPERIENCIA.

A poco no es cierto, piénsalo en tu vida, cuando estamos aprendiendo a caminar, nos caemos una y mil veces hasta que dominamos el arte de estar parado y movernos, lo mismo a leer, andar en bicicleta, nadar, correr y cualquier cosa nueva que empezamos y solo con el tiempo y la experiencia es que nos volvemos buenos o muy buenos en hacerlo.

Malcom Gladwell en su libro “Fuera de Serie” (Outliers) nos dice que para volverse experto o el mejor en algo necesitas 10,000 horas de práctica para lograrlo, sí imagínense, eso es aproximadamente 1,250 días de práctica o 3.5 años de vida de hacer exactamente lo mismo, para realmente ser el mejor en una sola cosa.

Hay algo en lo que ustedes tengan aproximadamente ese número de horas de práctica?

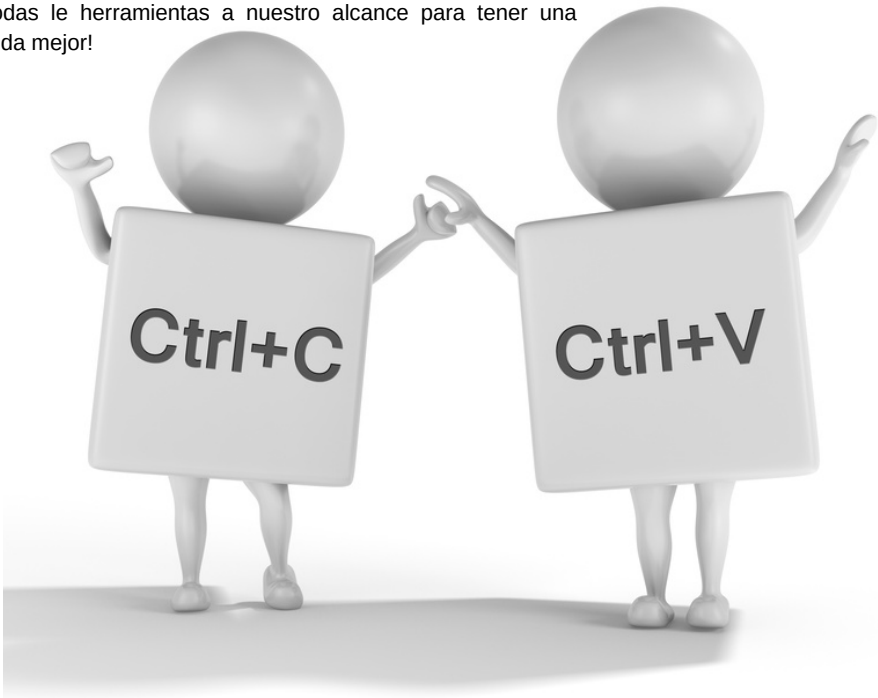


Se preguntarán qué tiene que ver toda esta explicación con el título de esta semana, "El Copión", pues justo qué hacemos cuando tenemos un problema o no sabemos que camino tomar o por dónde ir? Cuéntenme que tratamos de hacer casi siempre?

Y la respuesta es que la mayoría de nosotros intentamos resolverlo solos o buscar la solución desde nuestra experiencia limitada. Y porqué sería la pregunta, porque nuestra respuesta de bote pronto es buscar la solución solo en lo que yo conozco.

El conocimiento está ahí afuera! Piénselo, desde Google, libros revistas y todavía mejor, buscar a alguien en nuestro círculo que tenga mayor EXPERIENCIA que nosotros y COPIAMOS o hacemos, con nuestro toque personal, lo que se necesite para solucionar nuestro problema.

Dejemos a nuestro ego de un lado, no somos sabelotodos ni buenos en todo, hagamos la vida fácil y aprovechemos todas le herramientas a nuestro alcance para tener una vida mejor!





**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

**# Formando
Triunfadores**



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!

PORTADA

**¡EXCELENTE AÑO
LEGISLATIVO!
HUGO ALDAY**





Hugo Alday rinde informe de actividades como presidente de la Comisión de Justicia del Congreso

En el popular domo de la Región 247, informó sobre las 34 iniciativas presentadas y 33 acuerdos que ha promovido en Tribuna

El diputado Hugo Alday, Presidente de la Comisión de Justicia de la XVII Legislatura, rindió cuentas a las y los quintanarroenses tras un año como legislador, concretamente al frente de la Comisión de Justicia de la XVII Legislatura, donde destacó su compromiso con la transformación del Estado.

Ante las y los habitantes del Distrito 3, que se dieron cita en el Domo de la Región 247, Hugo Alday dijo que “Tener la oportunidad de servir a la gente desde la legislatura es mi compromiso, y un compromiso con esta tierra a que llegue hace casi 25 años, como muchos de ustedes, que con gran entusiasmo vinimos a forjar el presente y el futuro con trabajo honesto y con la esperanza de una vida mejor”.

Durante este primer año de actividades presentó 34 iniciativas y 33 acuerdos en respuesta a las necesidades de la población, en la búsqueda de un mejor futuro. También se han resuelto 11 juicios políticos de los 22 recibidos de la anterior Legislatura, 63 iniciativas turnadas a La Comisión de Justicia, llegando a ser cerca de 100 proyectos de los cuales se han atendido en reuniones cerca del 50% en un trabajo coordinado con FGE, CEDHEQROO, y Poder Judicial. A la fecha, se encuentran en proceso de análisis y discusión 18 iniciativas con un avance de poco más de 30% en temas tan complejos como feminicidio, ciberacoso sexual, halconeo, derechos de los periodistas y libertad de expresión, derechos de la comunidad LGBTTIQ+, instigación al suicidio, maltrato animal y transfeminicidio entre otros.



También ha impulsado el apoyo a la comunidad y sectores vulnerables, la promoción de la movilidad en bicicleta y protección de los derechos autorales, la protección de marcas turísticas en el extranjero, el reconocimiento de los trabajadores del sector turístico la promoción de una nueva Ley de Filmaciones para impulsar el desarrollo económico a través del cine y las producciones audiovisuales en el estado son otras de las actividades realizadas por el Dip. Hugo Alday.



La educación, el reconocimiento de las raíces culturales e indígenas es a través de la promoción de la Cultura Maya como Patrimonio Cultural Inmaterial, de la Charrería -ahora declarada Patrimonio intangible de Quintana Roo, para la preservación de la historia y cultura de México-, la reforma histórica de cerca de 100 artículos del Código Civil para proteger a diversas familias, el combate a la impunidad y mejora de la justicia penal en la que se destaca la aprobación de reformas contra la extorsión, la defensa de los derechos de las mujeres y la igualdad laboral, son algunas de las iniciativas que han sido formuladas por el legislador petista.



En el evento, agradeció a las autoridades de los tres niveles de gobierno y la sociedad civil, por el trabajo coordinado siempre en beneficio de la ciudadanía y cerró su discurso aseverando que "Hoy, las miradas del futuro están puestas en este momento, tenemos una oportunidad histórica que no podemos dejar pasar, debemos entregar toda nuestra capacidad, nuestro conocimiento, nuestra pasión, para construir cimientos indestructibles que sustenten a un Quintana Roo más democrático, más justo, más equitativo, más sustentable, más próspero, y por supuesto más feliz".

CELEBRAMOS NUESTRO
13^{vo} ANIVERSARIO



ACCESO[®] SIN LÍMITE



MEMBRESÍA

Congratulations





POR
WINE SURPRISE

UVA MERLOT

La merlot es una variedad de uva de vinificación de color azul oscuro, que se utiliza tanto como uva de mezcla como para vinos varietales. Se cree que el nombre "merlot" es un diminutivo de "merle", el nombre francés del mirlo, probablemente una referencia al color de la uva. Su suavidad y "carnosidad", combinadas con su maduración más temprana, hacen de la merlot una uva popular para mezclar con la cabernet sauvignon, más dura y de maduración tardía, que tiende a ser más alta en taninos.

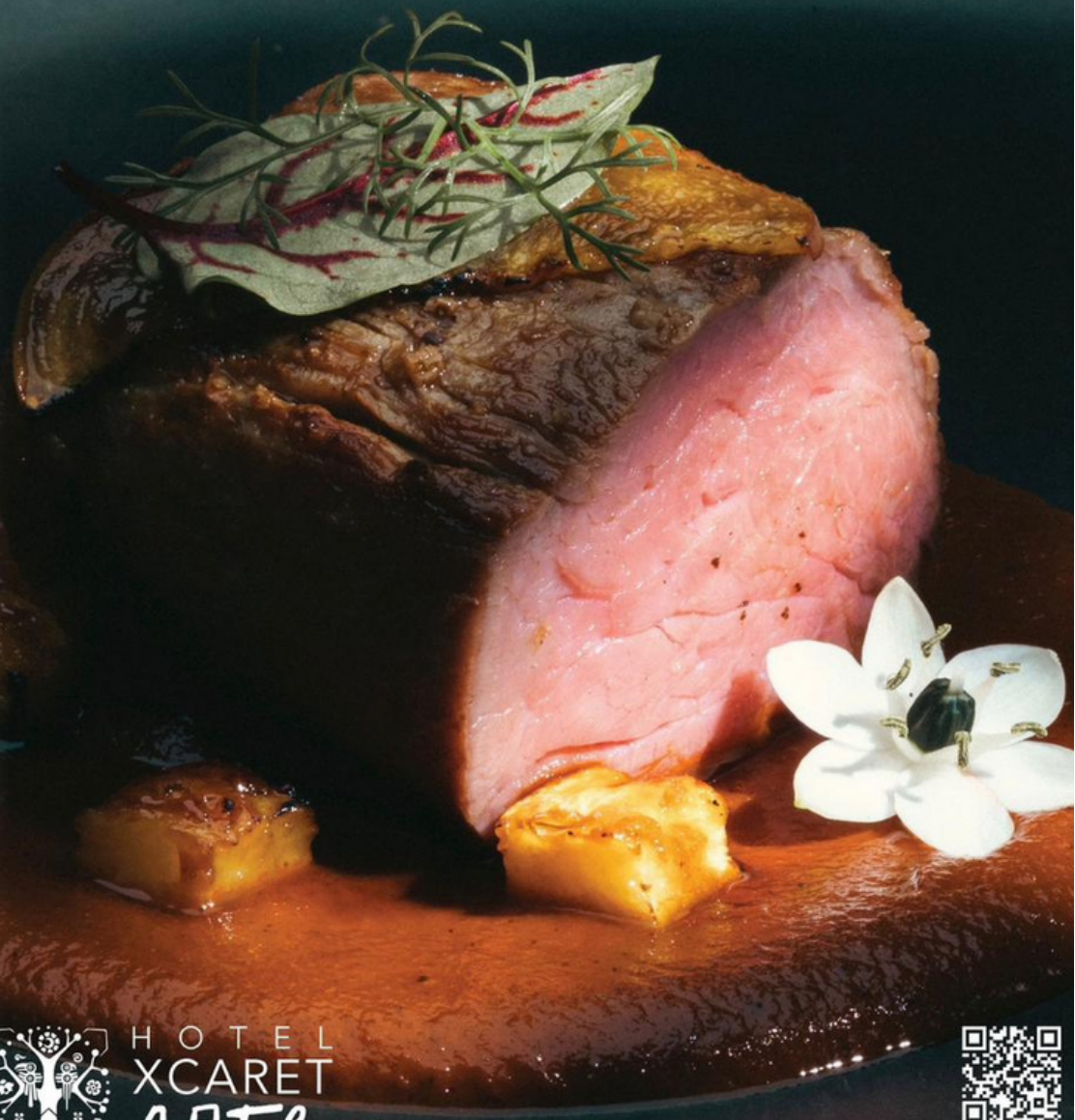
Junto con la cabernet sauvignon, la cabernet franc, la malbec y la petit verdot, la merlot es una de las principales uvas utilizadas en el vino de Burdeos, y es la uva más plantada en las regiones vinícolas de Burdeos. La merlot es también una de las variedades de vino tinto más populares en muchos mercados. Esta flexibilidad ha contribuido a convertirla en una de las variedades de uva más plantadas del mundo. En 2004, se estimó que la merlot era la tercera variedad más cultivada, con 260 000 hectáreas en todo el mundo.[3] La superficie plantada con merlot ha seguido aumentando, con 266 000 hectáreas en 2015.[4]

Si bien la merlot se cultiva en todo el mundo, suele haber dos estilos principales. El "estilo internacional", favorecido por muchas regiones vitivinícolas del Nuevo Mundo, tiende a enfatizar la cosecha tardía para obtener madurez fisiológica y producir vinos de color morado oscuro, llenos de cuerpo, con alto contenido de alcohol y taninos exuberantes y aterciopelados, con sabor afrutado intenso a ciruela y mora. Si bien este estilo internacional es practicado por muchos productores de vino de Burdeos, el tradicional "estilo de Burdeos" de la merlot implica cosecharla antes para mantener la acidez y producir vinos de cuerpo medio con niveles moderados de alcohol que tienen sabores frescos a frutas rojas (frambuesas, fresas) y notas vegetales potencialmente frondosas.



Xa6K

Una experiencia culinaria
por 5 celebrity chefs



HOTEL
XCARET
ARTE



Reserva Ahora



POR
CHUCHO ROBLES

BLACK EYED PEAS

Black Eyed Peas se presentó con rotundo éxito el pasado 7 de Octubre en el Estadio Andres Quintana Roo con su Tour Elevation, los asistentes a este evento pudieron disfrutar de las activaciones especiales que se llevaron a cabo en el área de taquillas del estadio, donde diferentes marcas hicieron diferentes dinámicas.

El cantante Alex Hoyer abrió el concierto, interpretando algunos de sus éxitos, mientras la banda realizaba un Meet & Greet y le dedicaba unos minutos a la prensa.

Al filo de las 10 de la noche la banda apareció en el escenario, Con "Let's Get it Started" la banda californiana Black Eyed Peas hizo vibrar a los asistentes prendiendo la noche los hiphoperos [Will.i.am](#), [Apl.de.ap](#), [Taboo](#) y la cantante J. Rey Soul hicieron corear éxitos ya clásicos de la discografía de la agrupación como "Pump It", ¿"Where Is the Love?" y "The Time", también presentaron canciones más recientes.

Uno de los momentos que emocio a todo el público fue cuando [Taboo](#), de ascendencia mexicana, cantó a dúo con el rapero [Pat Boyquien](#) tiene una participación en el sound track de la película "Black Panther: Wakanda Forever", de Marvel. "Hermano me das tu bendición", dijo [Taboo](#) para cederle el escenario al rapero de Quintana Roo, a quien luego acompañó con algunas estrofas.



Al final el público coreó a todo pulmón “I Gotta Feeling”, canción con la que Black Eyed Peas se despidió mientras la bandera de México ondeaba en la pantalla central.

Universo Frivana demostró que Cancun es una excelente plaza para eventos de talla internacional, motivando a empresarios y artistas a tomar en cuenta dentro de sus giras.

La estación 96.5 que salió al aire el pasao 3 de octubre realizo su primera activación en este evento, al finalizar el concierto, se llevo a cabo un after show con algunos raperos locales que amenizaron la salida de los asistentes.



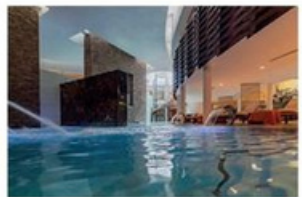


GRAND VELAS.

Riviera Maya | México

FEELS LIKE MAGIC
IT'S TRUE LUXURY

#myVELASexperience



VERANO
2023



Llama al
800 823 5555





POR
MARIO D. MONROY



MÚSICA EN LA TERCERA EDAD

Los tonos musicales activan el sistema nervioso y crean un registro mental de los sonidos, además que es un estimulante externo de algunas funciones importantes del cerebro que retrasan algunos signos propios de la vejez. Las actividades que fomentan la creatividad en la tercera edad aportan grandes beneficios para el estado de ánimo y la salud mental, entre otros aspectos. En el caso de la música para ancianos, los efectos positivos son aún mayores. Al escuchar una canción y/o tocar un instrumento, no solo estamos ejercitando nuestra mente, también nuestra capacidad auditiva y visual. Por este motivo, la musicoterapia es una de las actividades más recomendables para que las personas mayores puedan disfrutar de un envejecimiento con bienestar físico y psicológico. Asimismo, ciertos estudios están trabajando en demostrar que la música puede ser una terapia efectiva para personas con Alzheimer y otras demencias. En el siguiente artículo, te explicamos en qué consisten las sesiones de musicoterapia en geriatría y cuáles son sus múltiples beneficios en la vejez.



Con el envejecimiento, es normal sufrir el deterioro de algunas funciones y capacidades, tanto físicas, como cognitivas o funcionales, entre otras. Sin embargo, existen actividades y hábitos que pueden retrasar la pérdida de facultades. Un ejemplo de que podemos emplear para fomentar el envejecimiento saludable es la música para mayores. La música permite conservar o mejorar las habilidades verbales, seguir estimulando el aprendizaje, ejercita la memoria, mantiene la atención y concentración, fomenta la creatividad, disminuye la ansiedad y la angustia. Dentro de la partemotriz, favorece el equilibrio, mejora la coordinación, aumenta la fuerza muscular y la salud de las articulaciones y estimula los sentidos, sobre todo, el oído y la vista. Y podemos destacar beneficios sociales y emocionales como el fomentar la participación, interacción y comunicación grupal, mejora el estado de ánimo y la autoestima, previene el aislamiento social, da una mayor facilidad para expresar emociones, fortalece los vínculos afectivos y potencializa el entretenimiento. Si nos damos cuenta, la música debe de ser una herramienta diaria desde que estamos in útero y hasta que morimos. Siempre trae beneficios al por mayor. Que viva la música. 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



GIMNASIO VS. CASA

¿Qué alternativa es mejor? ¿Con todas se ven los mismos resultados? ¿Cuánto tiempo necesitas para cada una? Voy a responder a éstas y otras cuestiones.

CON PIES Y CABEZA

Ahora que estás a tope de motivación, no caigas en la trampa de ponerte a hacer ejercicio sin ningún sentido. Ya te conté cuál es la base de una actividad física para ganar salud y perder grasa. Resumiendo: entrenamiento de fuerza y capacidad cardiorrespiratoria.

Cada semana deberías incluir sesiones que trabajen ambas características físicas. Si tienes tiempo para planificar tu fin de semana, por favor párate un momento para hacer lo mismo con tu ejercicio. Así será más fácil que veas los resultados que quieres.

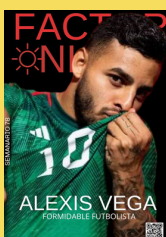
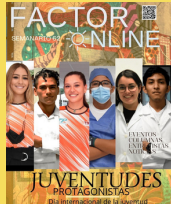
VOLANDO VOY, VOLANDO VENGO

Si eres de las personas que va con el tiempo medido a todas partes, entrenar en casa puede suponer una gran ventaja. Te ahorras el camino de ida al gym, el de vuelta, y quizá más de un cabreo a la hora de encontrar aparcamiento.

Y si encima solo puedes entrenar en plena hora punta, cuando todas las máquinas están ocupadas y tienes que sacar número como en la carnicería, pues con mayor razón.



- Además de los ya comentados, hay algunas otras circunstancias que deberías considerar antes de decidir:
- Economía. Obviamente, asistir a un gimnasio implica pagar una mensualidad. Entrenando en tu casa te la ahorras. Puede que te interese comprar algo de material, pero en general no necesitarás gran cosa para empezar.
- Motivación. Hay gente a la que le resulta casi imposible entrenar sola. Éste es un tema muy personal. Conócete, y si vas a ser incapaz de motivarte para entrenar por tu cuenta, busca compañía.
- Asesoramiento profesional. Aunque hay centros con grandes profesionales que hacen una labor excepcional, puedes encontrar también personal con una formación muy básica o desactualizada. Por otro lado, la gran cantidad de clientes que debe atender cada técnico, hace imposible en muchos casos prestar un servicio de calidad. Si buscas una ayuda real, la encontrarás normalmente en grupos muy reducidos o en servicios personalizados.
- Vida social. Cuando vas a un gimnasio o entrenas en grupo, hay tanto ventajas como inconvenientes:
- -El entrenamiento de lengua es uno de los mayores riesgos: puedes acabar más tiempo hablando que haciendo ejercicio. Para esto ya están las cafeterías y los bares.
- -Apoyo social. Entrenar con compañía suele ser más motivador. Tienes otra(s) persona(s) en la(s) que apoyarte en los momentos malos y con quien compartir los buenos.



www.factoronline.mx