

WINE&WINE
Uva Tempranillo

SALUD FITNES
Ayuno intermitente

NOTICIAS
Hanal Pixan



EMPLEABILIDAD
Compañerismo

CULTURA
INTENTÉMOSLO

**DESARROLLO
HUMANO**
FRUSTRACION

TURISMO
POSICIONA QUINTANA
ROO 4 DESTINOS EN EL
TOP100 DE GREEN
DESTINATIONS.

Conocemos más de
CHUCHO ROBLES

ERIKA CASTILLO

un cambio verdadero del sindicato de
taxistas "Andrés Quintana Roo".

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





TRADICIONAL HANAL PIXÁN PARA HONRAR A LOS MUERTOS

El desembarco de catrinas y catrines en el muelle de Puerto Morelos dio inicio formal a las celebraciones del Hanal Pixán en Cancún.

Tras el desembarque, inició el desfile desde el muelle hacia la calle 45 y hasta la verbena que con motivo del Día de Muertos se organizó frente al edificio de la Delegación.

En el convivio, vecinos y vecinas, familias, así como turistas nacionales y extranjeros pudieron disfrutar de la celebración, durante la cual se llevaron a cabo actividades artísticas y gastronómicas.

El programa inició con una ceremonia maya a cargo del sacerdote Aniceto Velásquez, donde se honró a las ánimas de los que han fallecido y que regresan a la tierra de los vivos para convivir con sus familiares.

Después de la ceremonia maya se realizó la pasarela del concurso de catrinas y catrines, en la que los participantes lucieron atuendos que reinventaron a los personajes creado por el José Guadalupe Posadas y que se han convertido en parte de la tradición del día de Muertos en todo México.

En la parte musical se ofreció variedad de estilos desde el rock en español por Ankord Esteban Hernández, banda a cargo de la agrupación "Sangre Sinaloense", música regional mexicana con el Mariachi "Vino Tinto", baladas con el trío "Oaxaca" y hasta jarana con el grupo "Tum Ben Cuxtal", además de los cantantes Sílvia Martín, Blanca Rocabado, Erick Palma y la pequeña Guliana, además del ballet folclórico de la ciudad de Izamal, Yucatán.



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



POSICIONA QUINTANA ROO 4 DESTINOS EN EL TOP100 DE GREEN DESTINATIONS.

Tallinn, Estonia, octubre 9, 2023.- El pasado 9-10 de octubre, se llevó a cabo el Encuentro Anual de Green Destinations en Estonia, con la participación de más de 260 delegados de más de 40 países.

Durante el evento se debatió sobre soluciones para el desarrollo de un turismo sostenible y regenerativo, y la premiación a 13 destinos de países como Estonia, Croacia, Portugal, Italia, Japón y México quienes recibieron reconocimiento por sus avances en Certificación, así como la presentación de las TOP100 Historias de Green Destinations.

Dichas historias presentan y comparten iniciativas de proyectos innovadores y eficaces en destinos turísticos que trabajan por un desarrollo más sostenible a escala mundial. <https://www.greendestinations.org/home/news-media/>

En el marco de este evento, Riviera Maya Sostenible en colaboración con el CPTQ - SEDETUR, el Gobierno del Estado y los municipios participantes, colocó en el TOP100 a nivel global a 4 destinos de Quintana Roo: Bacalar y Playa del Carmen, -por segundo año consecutivo-, y Costa Mujeres y Cozumel, en su primer año de participación.

El concurso convoca cada año a cientos de destinos turísticos que aspiran a ser incluidos en la lista del TOP100 de Green Destinations, por sus historias de buenas prácticas que inspiren a otros a mejorar y construir un sector turístico más consciente y respetuoso con el bienestar de la gente y el cuidado al medio ambiente.

**PLAYA DEL CARMEN,
BACALAR, COZUMEL Y
COSTA MUJERES
RECONOCIDOS POR SU
NIVEL DE
CUMPLIMIENTO SEGÚN
ESTÁNDARES DE
SOSTENIBILIDAD.**



medio ambiente.

En palabras de Beatriz Barreal, directora general de Riviera Maya Sostenible, "é ste es un trabajo entre las iniciativas y proyectos sostenibles, las autoridades locales, estatales y federales, y el apoyo de la ciudadanía. Es un sendero de mejora continua, y el medio a través del cual podemos identificar las áreas de oportunidad para fortalecer nuestros destinos, hacia la construcción de comunidades más felices, sostenibles, resilientes, prósperas, respetuosas y finalmente, enamoradas de su entorno socio ambiental", así se expresó sobre este importante trabajo durante su presentación el 09 de octubre ante la plana mayor de Green Destinations y cientos de personalidades, autoridades, académicos y empresarios del sector turístico que se dieron cita en la reunión anual de Green Destinations, en Tallin, Estonia.

En este camino, los destinos comprometidos participaron en el concurso internacional GREEN DESTINATIONS TOP100, con las historias más inspiradoras sobre acciones, buenas prácticas, iniciativas o proyectos que han generado beneficios en favor del bien común, en lo social, cultural o del cuidado al medio ambiente en cada destino.

Así, proyectos como Agua Clara, Raíz Audiovisual y el restaurante Nixtamal, representaron a Bacalar; por su parte Raíz Nativa de Moce Yaax Cuxtal, Ciencia Ciudadana, DiveMike Playa y su propuesta de turismo científico y el Mpio. de Solidaridad con su limpieza de las playas públicas, como un ejemplo de salud social, ambiental y sostenibilidad para los playenses, representaron a Playa del Carmen; Sand Dollar y la Fundación de Parques y Museos por parte de Cozumel y hoteles como Catalonia, Majestic e Ikarus Kiteboarding Centre, representaron a Costa Mujeres.

De acuerdo a Gerardo Chacón, Líder Financiero y Analista de datos para procesos de certificación para RMS, comenta: "Todos ellos nos cuentan historias de éxito, de sueños y metas alcanzadas y de cómo el

amor y una intención se paratejer un futuro más sostenible para todos. Todo a la historia asone ejemplares y el gran logro es que hoy Quintana Roo cuenta con destinos como metidos en un sendero de mejora continua y sus historias están en el TOP100 de Green Destinations".

El Comité Top 100, encabezado por Albert Salman, presidente de Green Destinations, ha subrayado que la selección de un destino para la lista Top 100 se basa en el cumplimiento de un nivel mínimo de los criterios fundamentales de la Norma de Green Destinations y la evaluación de su Historia de Buenas Prácticas, en el camino de la sostenibilidad.





#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

COMPAÑEROS DE TRABAJO

En primer lugar, es importante diferenciar entre compañeros de trabajo, compañeros de equipo y superiores.

- Compañeros de trabajo: es todo aquel que pertenece a la misma empresa que tú. Sin embargo, no todos tendrán la misma cercanía contigo por las diferencias en sus puestos de trabajo.
- Superiores: tanto de tu departamento o de otros, también se consideran compañeros de trabajo. Incluso, podrías considerar al CEO como compañero. Pero ten en cuenta que es probable que apenas tengas relación con estas personas.
- Compañeros de equipo: son aquellos compañeros de trabajo con quienes trabajas día con día de manera cercana, al igual que aquellos que con rangos similares al tuyo, aunque pertenezcan a otros departamentos. Son las personas de estas categorías las que más en cuenta debes tener a la hora de generar buenas relaciones laborales.

Consejos para llevarse bien con los compañeros de trabajo

A veces, mantener un buen clima de trabajo puede resultar complicado. Sin embargo, hay algunos consejos a los que puedes prestar atención para mejorar la relación con los compañeros de trabajo. Son ideas sencillas que, bien aplicadas, lograrán que te lleves mejor con ellos para generar todos los beneficios que ya hemos mencionado anteriormente. Revisa los siguientes consejos:

Da ejemplo a los demás

Si tú quieres que exista una buena relación con tus compañeros de trabajo, debes ser el primero en buscarla. Tienes la oportunidad de ser el ejemplo a seguir y sentar las bases de lo que un buen ambiente laboral debe ser. También puedes fijarte en aquellos que muestran una mejor predisposición para imitar sus comportamientos y ayudar a generar esa sensación de cercanía con ellos.

Sé cordial y educado

Uno de los consejos más sencillos y a la vez con más potencial para generar una buena relación en la empresa es mostrar cordialidad y educación. Saludar al llegar por las mañanas y despedirse antes de salir, o pedir las cosas por favor y nunca exigir las, son algunas de esas cosas simples que serán muy bien recibidas por las personas con las que trabajas.

Razones para tener una buena relación con los compañeros de trabajo

Seguro que puedes pensar en muchas razones para llevarte bien con tus compañeros de trabajo. Son más de las que imaginas y tienen efectos directos sobre tu estado de salud físico y mental. Aquí encontrarás algunas de las más importantes:

- Mejora la productividad. Si la relación con tus compañeros es buena, podrás centrarte más en el trabajo y ser más eficaz en tus tareas, lo que implica una mejora de la productividad. Algo que es beneficioso para ti y para la empresa.
- Aumenta la motivación. Querrás demostrar a tus compañeros y a tus superiores que estás en el lugar que te corresponde, por lo que tendrás una mayor motivación para hacer las cosas bien y con efectividad.
- Mejora el humor. Poder disfrutar de momentos de diversión durante la jornada laboral es sinónimo de mantener un mejor humor, incluso cuando aparecen problemas o cuando el trabajo es duro. También ayudan a desconectar y relajarse antes de volver a centrarse en el trabajo.
- Genera sensación de equipo. Trabajar en grupo es básico en cualquier empresa. Si ese grupo se convierte en un equipo, lucharán juntos por llegar a los objetivos y conseguirán llegar a la meta mucho antes. Es una sensación muy gratificante para todos los miembros del equipo.
- Mejora el ambiente laboral. Una buena relación entre los compañeros hará que el ambiente laboral sea más positivo. Eso repercutirá en la percepción que la gente tendrá de la empresa, tanto dentro como fuera de ella, posicionándola como un buen lugar en el que trabajar.
- Produce sensación de bienestar y satisfacción. Un buen ambiente de trabajo provoca sensación de bienestar y satisfacción. Tus compañeros se alegrarán de tus logros y tú te alegrarás de los suyos. Y todos se verán beneficiados por ello
- Reduce los niveles de estrés. Al saber que cada día vas a un buen ambiente de trabajo con personas que te caen bien estarás más tranquilo. Por lo tanto, verás reducidos tus niveles de estrés y te sentirás más feliz en términos generales.
- Aporta más seguridad. Si puedes confiar en las personas que tienes a tu alrededor, también te sentirás más seguro en todo lo que hagas. Tomarás mejores decisiones y encontrarás soluciones a los problemas que aparezcan con mayor facilidad. Podrás encontrar el apoyo en tus compañeros y salir beneficiado por ello.
- Mejora la percepción de uno mismo. Cuando te sientes aceptado y valorado dentro de un grupo, tu personalidad se ve reforzada y la percepción hacia ti mismo mejora. Todos necesitamos de la vida social para generar confianza en quienes somos, y una buena forma de conseguirlo es en el entorno laboral



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



FRUSTRACION 1

Imposibilidad de satisfacer una necesidad o un deseo. Sentimiento de tristeza, decepción y desilusión que esta imposibilidad provoca.

Quien no ha vivido este sentimiento en algún momento de su vida, porque les confieso que yo sí y en más de una ocasión. Existen un sinnúmero de frases, dichos y consejos que tratan sobre el tema como:

- * No hay mal que dure 100 años.
- * La expectativa es la madre de toda frustración.
- * Y salí de allí sin golpear a nadie, patear a nadie, o llorar. Algunos días las pequeñas victorias son todo lo que logras.
- * Del dicho al hecho hay un gran trecho.
- * Cambia tu forma de pensar y cambiará tu forma de sentir.
- * El que entra a la iglesia, aguanta la misa.

Y así nos podríamos seguir con muchos más en varios idiomas porque obvio la FRUSTRACIÓN es universal y afecta a cualquier edad 🙌



¿pero cómo manejarla? Es la pregunta obligada correcto.

Como en todo empezamos con nuestro principio: "Yo no puedo controlar nada de lo que e sucede, solo puedo controlar cómo reacciono ante las cosas que me suceden"

Paso número 1 controlo mi reacción y hago un analisis a consciencia de que es lo que está pasando y lo más importante si ¿puedo yo hacer algo al respecto? Si la respuesta es SÌ pues me pongo en acción y lo hago y listo ✓

Pero qué pasa cuando ya accione varias veces, ya hice varios esfuerzos de diferentes tipos y por alguna extraña razón mi problema/realidad persiste y obvio mi nivel de FRUSTRACIÓN es extremo qué ¿hago? Pues aquí aplica el consejo de mi Gurú David Asencio, que dice: "No hagas nada y deja que el universo haga su trabajo".....

Los voy a dejar con esta reflexión para que la siguiente semana les platicué sobre el concepto de "NO HACER NADA" que les confieso a mi en lo personal me cuesta mucho trabajo y en este momento estoy tratando de seguir pese a toda la FRUSTRACIÓN 🌀 que me genera.





**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

**# Formando
Triunfadores**



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!



PORTADA

**ERIKA CASTILLO
POR LA
TRANSFORMACIÓN
DEL SINDICATO**

Erika Castillo por un cambio verdadero del sindicato de taxistas "Andrés Quintana Roo".

El sindicato de taxistas "Andrés Quintana Roo", se encuentra en su peor momento y es indiscutible, que hay que sacarlo de su letargo y aún cuando será difícil por las circunstancias, hay grandes cosas que se pueden hacer, pero para ello; es importante hacer muchos cambios que en su momento no se hicieron, como incorporar más tecnología, nuevos procesos y más globalización.



Hoy, el Sindicato de Taxistas "Andrés Quintana Roo" tiene la gran oportunidad de hacer ese cambio, y en este proceso de cambio de liderazgo y elección de su nuevo líder y dirigente, tienen que observar y elegir el perfil adecuado para lograr esa transición, y la persona que tiene ese perfil y el potencial para realizarlo, es Erika Castillo Acosta.



Erika Castillo creció en los pasillos del Sindicato, conoce su historia y conoce a quienes lo formaron, su papá fue líder taxista y fue parte del Frente Nacional Taxista.

Sus familiares son taxistas, saben del negocio y ellos tienen claro que el sindicato necesita este cambio.

Es profesionista y ya fue diputada, conoce de política y también tiene relaciones gubernamentales y políticas, que serán herramientas necesarias para lograr esos cambios que necesita el Sindicato.



Ya una gran mayoría de socios concesionarios se han adherido a su campaña, en busca de transformar al sindicato de su letargo.



La casa de campaña se ubica en el cruce de las avenidas Tulum y Francisco I. Madero mejor conocida como Ruta 4 y estará abierta las 24 horas, para que los socios taxistas se acerquen y conozcan las propuestas de la Planilla Guinda.

Durante el evento realizado anoche a las 12:01 del sábado prevaleció un gran ambiente festivo.

Erika Castillo Acosta estuvo acompañada de socios concesionarios y operadores, a quienes recordó que a su paso por el Congreso Estatal, promovió reformas a la Ley de Movilidad, para que en el caso de los concesionarios, las concesiones puedan heredarse a familiares en caso de fallecimiento; y en el caso de los operadores, que tengan prioridad cada vez que haya liberación de más concesiones.

“El día de hoy nos encontramos aquí los que queremos luchar, no olviden esta fecha, hoy inicia una nueva etapa para nuestro sindicato, inicia la etapa de la justicia, inicia la etapa de la dignidad, donde un grupo de amigos concesionarios hemos tomado la decisión de aspirar, de ir, de recuperar la grandeza de nuestro sindicato. Este evento es la inauguración de las oficinas, la inauguración de la casa de campaña y en esta casa de campaña va a haber atención las 24 horas, aquí van a estar nuestros compañeros de la planilla atendiendo a nuestros concesionarios y a nuestros martillos, nuestros operadores para entregarles las propuestas, porque esta campaña es una campaña para todos, nuestros operadores que han sido olvidados durante estas administraciones, vamos a hacerles justicia. Sin nuestros operadores que sería de nuestro sindicato” dijo.



CELEBRAMOS NUESTRO
13^{vo} ANIVERSARIO



ACCESO[®] SIN LÍMITE



Congratulations





POR
WINESURPRISE

UVA TEMPRANILLO

La uva tempranillo, también llamada tempranilla, tinta del país o cencibel, entre otros nombres, es una variedad de uva tinta cultivada extensamente para producir vinos tintos con cuerpo[1] en España, de donde es originaria. Ocupa una superficie de cultivo de más de 214.000 ha en 2013, siendo la segunda en producción, tras la variedad Airén (blanca), y la primera en uva tinta. Cuenta con 31.046 hectáreas en la D.O. Rioja, lo que supone un 61% de la D.O. Calificada Rioja, con un aumento progresivo en los últimos años en detrimento de otras variedades. Se considera autóctona de Rioja. Es la principal uva usada en esta D.O., y a menudo se la menciona como la "uva noble" de España.[Su nombre es el diminutivo de temprano, lo cual hace referencia al hecho de que madura varias semanas antes que la mayor parte de las variedades de uva tinta españolas. Existe una variedad blanca de mutación reciente: tempranillo blanco.

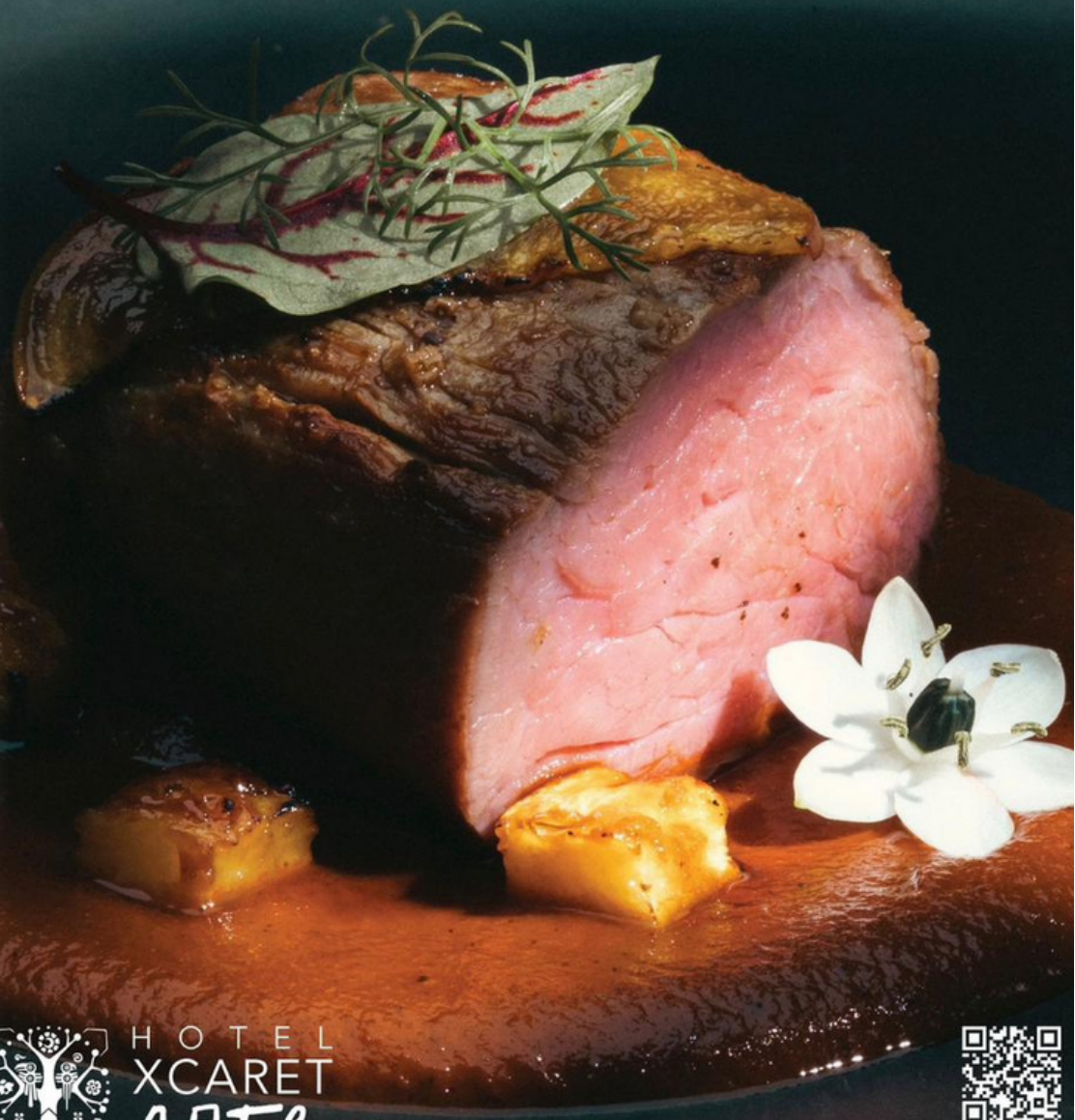
Racimo maduro con su característico color negro azulado

Especie	Vitis vinifera
Otros nombres	Cencibel, Tinta Roriz...
Lugar de origen	España
Pedigree original	Benedicto × Albillo
Pedigree 1	Benedicto
Pedigree 2	Albillo
Regiones notables	Rioja , Ribera del Duero
Vinos conocidos	Vega Sicilia



Xa6K

Una experiencia culinaria
por 5 celebrity chefs



HOTEL
XCARET
ARTE



Reserva Ahora

CHUCHO ROBLES
 LA IMAGEN DE
 CANCUN

Jose de Jesus Robles Torres, mejor conocido como Chucho Robles cuenta con mas de 23 años de trayectoria en la radio, a lo largo de su carrera se ha involucrado con las causas sociales, fomentando el respeto, los valores, la familia, el amor propio y la motivación personal. Su gran carisma le ha permitido acercarse a diferentes fundaciones con quienes a colaborador a lo largo de más de dos décadas ayudando a Niños, jóvenes y adultos. Algunas de las fundaciones con las que colabora son

Crít Teletón

Fundacion Freedom Fundacion Kodomo

Fundación Ciudad de la Alegría Unidos por Aitana AC

Fundacion Desde Cero Fundacion Apaeudem.

DIF

Dando voz a madres solteras, niños y jóvenes con cáncer, Autismo, Síndrome de Down, personas de la tercera edad, personas con discapacidad, niños de madres en situación de reclusión, personas en etapa terminal y albergues de animales.



Durante épocas de pandemia y desastres naturales también a realizado campañas de apoyo para comunidades haciendo uso de su carisma y empatía con el público para recolectar víveres y donaciones en especie para quienes mas lo necesitan, actualmente colabora con los centros de acopio en Quintana Roo para los damnificados por el huracán Otis.

Resaltando siempre los valores de la comunidad y su entorno, defendiendo los derechos de las minorías, fomentando la inclusión, la igualdad, la sana convivencia y la unión.

Cuenta con una gran empatía con los jóvenes con quien también a tenido la oportunidad de acercarse a través de sus pláticas y conferencias de la mano del instituto Quintanarroense de la Juventud, compartiendo su experiencia en los medios y motivándolos a ser personas de éxito y bien para la sociedad.

Próximamente lanzara su podcast EXITOSOS donde comparte con grandes personalidades de diferentes ámbitos pláticas amenas y muy profundas sobre como el éxito es posible.

Actualmente es locutor en la estación Hits 96.5 FM, Influencer, creador de contenido, conferencista, cuenta con una maestría en marketing digital y se encuentra cursando la maestría en comunicación y marketing político.



Contacto

Tel: 9981018866

Email chuchoroblescsancun@gmail.com



GRAND VELAS.

Riviera Maya | México

FEELS LIKE MAGIC
IT'S TRUE LUXURY

#myVELASexperience



VERANO
2023



Llama al
800 823 5555



POR
MARIO D. MONROY



INTENTÉMOSLO

Muchos piensan que fomentar el arte en la infancia significa crear pintores o bailarines; sin embargo, el objetivo es completamente distinto: se trata de brindar estrategias que formen seres humanos con mayores capacidades sociales, algo que puede beneficiar la autoestima y confianza de los pequeños. En las actividades artísticas como la pintura, la escultura, la danza, la música y el teatro; se ha demostrado científicamente que no deben considerarse un lujo adicional, sino un componente de la educación, pues ayuda a los niños a desarrollar sus capacidades en otras materias y por ende mejoran su desempeño académico en general. La Música tiene la capacidad de comunicar las sensaciones y los sentimientos que desea expresar y tal vez no se atreve. Con la Danza se expresa por medio del cuerpo sensaciones y emociones en acompañamiento del canto y la música; es como tres cosas en una: un cumulo de sensaciones para los niños. El dibujo es muy completo también, ya que ayuda a manipular todos los instrumentos que les ayudarán a trazar líneas y formas: el comienzo de echar a volar todas sus capacidades creativas.





El Teatro es genial, los juegos de roles o juegos dramáticos son increíbles son esenciales para explotar la creatividad de los chicos. Las manualidades en general explotan la creatividad de un pequeño. Esto parece cosa fácil, sin embargo, para que lo logre, el pequeño requiere de las herramientas necesarias para echar a volar su imaginación. Por eso, las manualidades pueden ayudarlo a tener la libertad de expresarse. Decía Gardner, que el arte no es solo un medio de expresión sino también un modo de acercarse al mundo que los rodea. El arte es accesible para todo el mundo y sólo se necesita de un lienzo, un pincel y la propia imaginación, harán el resto. Y las capacidades físicas para crear algo irán apareciendo. Todos tienen algo de artistas, se los garantizo; el problema es que no han hecho por lo menos un intento por descubrirlo. No nos neguemos la posibilidad de convivir con el arte. Motivemos a nuestros hijos una o varias actividades de arte y sin importar la edad, acerquen su vida al arte. Los resultados serán sorprendentes. 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



AYUNO INTERMITENTE

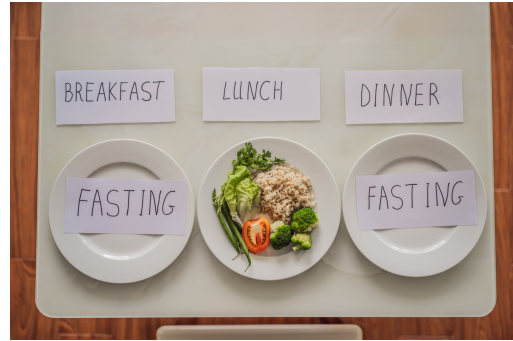
El ayuno intermitente es un enfoque dietético que alterna períodos de ayuno con períodos de alimentación. Hay varias formas de ayuno intermitente, pero aquí hay una descripción general de cómo funciona:

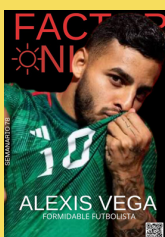
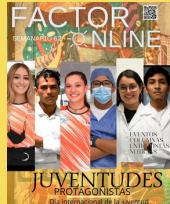
1. Ventana de ayuno: En el ayuno intermitente, defines un período de tiempo durante el cual no comes, conocido como "ventana de ayuno". Esta ventana puede variar en duración según la variante que elijas.
2. Ventana de alimentación: Fuera de la ventana de ayuno, tienes una ventana de alimentación en la que consumes tus comidas regulares. Esta ventana de alimentación puede variar también.

Las variantes comunes del ayuno intermitente incluyen:

- Ayuno de 16/8: Ayunas durante 16 horas y comes todas tus comidas en una ventana de 8 horas.
- Ayuno 5:2: Comes regularmente durante 5 días a la semana y reduces drásticamente las calorías en los otros 2 días.
- Ayuno 24 horas: Ayunas durante 24 horas, una o dos veces por semana.
- Ayuno intermitente diario: Reduces las calorías drásticamente en días alternos o en días específicos de la semana.

El objetivo principal es limitar el período en el que consumes calorías, lo que puede ayudar a controlar la ingesta calórica, promover la pérdida de peso y mejorar la salud metabólica. Sin embargo, es importante hablar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier forma de ayuno intermitente, ya que no es adecuado para todas las personas y puede tener efectos secundarios.





www.factoronline.mx