

FACTORonline



Semanario 113

NOTICIAS

WINE&WINE
icewine

SALUD FITNESS
Dieta para Navidad

DESARROLLO HUMANO

FRUSTRACION II

TURISMO

CULTURA

Americas Freight Cargo Conference en Cancún

www.factoronline.mx

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



Aeropuerto de Cancún se enfila a romper su propio récord en movilización de pasajeros



Transcurridos los primeros 10 meses del año, el Aeropuerto Internacional de Cancún mantiene una tendencia de crecimiento de 9.1% respecto del mismo periodo de 2022, con lo que se enfila a imponer un nuevo récord en movilización anual de pasajeros.

Según el reporte mensual elaborado por Aeropuertos del Sureste (Asur), la terminal ha movilizado entre enero y octubre de este año un total de 27 millones de pasajeros, contra los 24.8 millones del mismo periodo en 2022.

Es decir, ha movilizado 2.2 millones de pasajeros más respecto del 2022, año en el que estableció su récord histórico anual al reportar un total de 30.3 millones de pasajeros.

Según las estimaciones de las propias autoridades estatales de turismo, la terminal podría cerrar este 2023 con un récord nunca antes visto de 31 millones de pasajeros, de los cuales más de la mitad serían viajeros internacionales.

El principal aeropuerto internacional

Apenas esta misma semana, la Secretaría de Turismo federal dio a conocer que en los primeros nueve meses del año, la llegada de turistas estadounidenses vía aérea alcanzó 10 millones 098,000 turistas.

Asimismo, la llegada de turistas canadienses fue de 1 millón 709,000, y de 535,893 turistas colombianos en el periodo de referencia.

En ese contexto, Cancún, el Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México (AICM) y Los Cabos fueron los aeropuertos que recibieron el mayor número de turistas internacionales, con 12 millones 343,000.

Tan sólo a Cancún, en el periodo de referencia, arribaron 7 millones 481,000 turistas internacionales, un incremento de 5.7% respecto a los primeros nueve meses de 2022; al AICM llegaron 3 millones 134,000 turistas, 2.7% más respecto al periodo enero a septiembre de 2022; y el aeropuerto de Los Cabos recibió 1 millón 727,000 turistas internacionales, esto es 7.8% más a lo observado durante el mismo periodo de 2022.

Espresso con Gracia



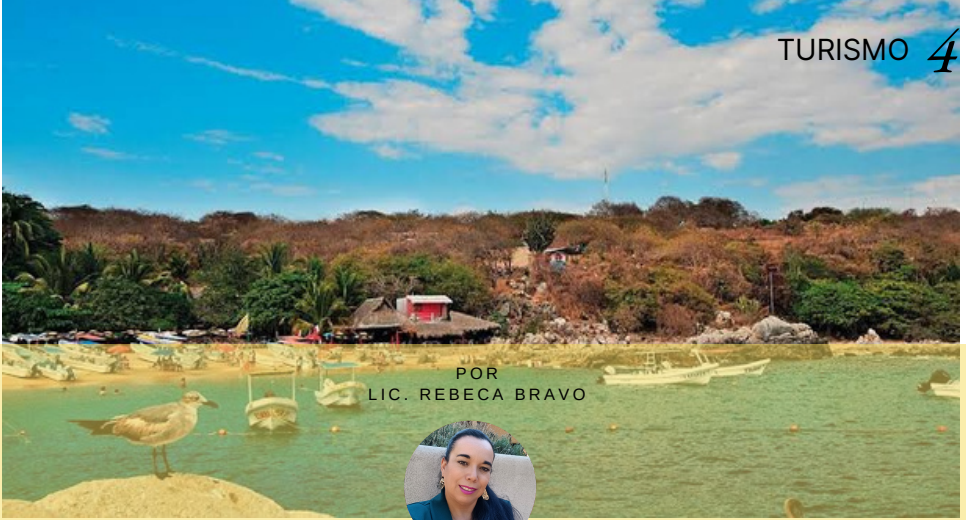
ESPRESSO



LA
LECHERA

hecho a mano y con amor





POR
LIC. REBECA BRAVO

SORPRENDETE EN LAS PLAYAS DE OAXACA

Oaxaca de Juárez, mejor conocido como Oaxaca, es uno de los Estados que conforman la maravillosa República Mexicana, un estado lleno de color, olor, sabor, tradición y sobre todo de Magia.

Antes de contarte acerca de las maravillosas playas que puedes encontrar en este hermoso Estado, he de decirte que Oaxaca cuenta con 570 municipios de los cuales 418 se gobiernan bajo el sistema de usos y costumbres seguramente te preguntarás ¿qué son los usos y costumbres? pues te digo que son un sistema de normas colectivas implementadas en las comunidades indígenas a través de los siglos existentes hasta la actualidad, conformada por más de 16 grupos étnicos y los de mayor representación son los mixtecos y zapotecos.

Dicho lo anterior, te enlisto algunas de las playas que en lo personal te invito a que conozcas, te aseguro que te encantará cada una de ellas, ya que podrás disfrutar de variadas actividades como torneos de surf, caminatas, eventos especiales, gastronomía típica, recorridos al atardecer, incluso hay playas que son el escenario ideal para pedir matrimonio, celebrar un boda, o un aniversario, la versatilidad y encantó de cada una de ellas sin duda....te cautivará.



PLAYA ZICATELA: Ubicada al Oriente de Puerto Escondido, es una playa muy extensa de oleaje fuerte que adquiere fama a nivel internacional por la práctica del surf, en donde cada año se llevan a cabo torneos. Para llegar a esta playa puedes hacerlo por transporte público, o en auto desde el aeropuerto.

PLAYA ZIPOLITE: ubicada a una hora y media de puerto escondido, en autobús, o en auto o en taxi a 45 mins. Caracterizada por su oleaje de medio a fuerte, el principal atractivo de esta playa es la tolerancia para el nudismo, lo cual la ha hecho famosa a nivel internacional, aunque también puedes acceder con traje de baño, te podré decir que actualmente encuentras un mix entre gente que usa traje de baño y la que no. Limitando al oriente con Playa el amor, cuenta con una extensión de 1.75 kms, en donde a lo largo podrás encontrar restaurantes, hoteles y palapas para que vivas una experiencia única!

PLAYA MAZUNTE: Además de ser pueblo Mágico, es un lugar que te encantará por su gran cuidado que tienen para proteger a las tortugas además de ser una de las playas que cuentan con las condiciones ideales para realizar el surf, si buscas un lugar apacible, en el extremo oeste de la playa de Mazunte es bordeado por Punta Cometa, que es una pequeña península o montaña que sobresale de la costa. Punta Cometa es también conocida como "Cerro Sagrado". Es el punto más meridional del estado de Oaxaca y un importante lugar de paso para las aves migratorias y mamíferos marinos, como las ballenas. Hay también una pequeña playa virgen llamada Mermejita en el lado oeste y de aquí podrás tener una vista inigualable de la bahía!

PUERTO ESCONDIDO: Su vida nocturna, y la gran variedad de playas han hecho que puerto Escondido sea reconocido internacionalmente además de algunos restaurantes y cafeterías que aún conservan el estilo de construcción con techos de paja, lo que hace un atractivo interesante para los turistas además de que de julio a septiembre se puede apreciar un fenómeno llamado BIOLUMINISCENCIA, además de contar con interesantes playas como: Carrizalillo, Zicatela, Bacocho, Puerto Angelito, y laguna Manialtepec. en donde cada una de ellas tiene un atractivo particular que jamás podrás olvidar.

Mis Redes Sociales:
 Insta: @ilovemexicotrips
 @viajayconocemx
 tiktok: rbkankun

BAHIA DE STA. CRUZ HUATULCO: Sin lugar a dudas una de las más visitadas, principalmente por su accesibilidad tanto en auto como en avión, cuenta con una infraestructura hotelera y de servicios de alta calidad, lo cual hace que tenga una gran actividad turística tanto para nacionales como extranjeros. Esta bahía cuenta con 6 playas además podrás encontrar el Parque Nacional Huatulco, con más de 11 mil hectáreas que alberga en sus zonas terrestres y marinas una gran riqueza animal y vegetal.

PLAYA CACALUTA: La forma de llegar a esta hermosa, tranquila y serena bahía es únicamente mediante lanchas que salen en la playa de Santa Cruz Huatulco. Aquí podrás disfrutar de la vegetación propia del lugar, del increíble paisaje virgen, que de frente tiene una hermosa isla, ideal para unos spots muy instagrameables.

BAHÍA DE TANGOLUNDA: Localizada a 5 kms aproximadamente de Sta Cruz Huatulco, es una bahía que alberga en una extensión aproximada de 243 hectáreas a 5 playas (Manzanillo, Tangolunda, Tornillo, Rincón sabroso y Ventura) así como un número importante de hoteles y un campo de golf. Puedes llegar por carretera dirigiéndose rumbo a bahía de conejos.

BAHIA DE CHAHUE: Localizada a tan solo 5 mins de Sta Cruz Huatulco rumbo a Tangolunda. Lo que hace atractiva a esta bahía son las aguas claras azul-verdosas que son un imán que te invitan a nadar, además que esta bahía alberga 3 hermosas playas: Playa Esperanza, Playa Tejón y Playa Chahué esta última la más grande en extensión y la más visitada, mientas Esperanza y Tejón no suelen ser tan visitadas, lo cual las hace muy atractivas para personas que gustan de disfrutar la naturaleza sin el bullicio de la gente, aquí no encontrarás comercios, por lo que es recomendable que lleves con qué hidratarte.



#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





Buen Fin 2023: Cuándo inicia, tiendas participantes y todo lo que debes saber

México ya se prepara para una de las temporadas de mayores ventas y descuentos en el país, con promociones y facilidades de pago en una amplia variedad de productos y servicios.

El Buen Fin es una iniciativa gubernamental que busca fomentar el consumo durante esta época del año, con el objetivo de reactivar la economía nacional y promover el comercio.

Para ello, las tiendas departamentales, minoristas y otras compañías ofrecen rebajas en artículos como electrodomésticos, ropa, muebles, electrónicos, viajes y mucho más durante el llamado "fin de semana más barato del año".

¿Cuándo empieza y cuánto dura el Buen Fin 2023?

El Buen Fin se realiza cada año durante el tercer fin de semana de noviembre, por lo que en esta edición, se llevará a cabo a partir de las 00:00 horas del viernes 17 de noviembre y terminará el lunes 20 de noviembre a las 24:00 horas. Lo anterior significa que los consumidores tendrán cuatro días para aprovechar al máximo las promociones y descuentos.

¿Qué tiendas participarán en el Buen Fin 2023?

Todos los años, la Secretaría de Economía (SE) impulsa a las medianas y grandes empresas a registrarse para formar parte del Buen Fin, como una oportunidad para incrementar sus ventas.

El listado oficial de establecimientos registrados para esta edición ya se encuentra en el portal oficial del Buen Fin. Sin embargo, otras compañías y marcas conocidas ya han confirmado su participación en el evento. Entre ellas:

- Liverpool.
- El Palacio de Hierro.
- Sanborns.
- Sears.
- Coppel.
- Bodega Aurrera.
- Walmart Express.
- Sam's Club.

En este sentido, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) dio algunas recomendaciones o consejos para aprovechar la temporada de compras.

1. Informarse antes de comprar (revisar los precios para saber de cuánto es el descuento)
2. Elaborar un presupuesto.
3. Prepara dos listas (una de las cosas que se necesiten y otra donde estén los artículos que se quiere tener)
4. Compara precios y asegúrate de elegir la forma de pago que más convenga.
5. Consultar términos y condiciones de las garantías de los productos.
6. Solicitar y guardar todos los comprobantes de compra.

El Buen Fin obtiene su inspiración del llamado Black Friday, un evento anual de compras en Estados Unidos que se lleva a cabo un día después de Acción de Gracias y que se caracteriza por tener una gran afluencia de compradores atraídos por las ofertas, los horarios extendidos, las compras en línea y promociones especiales.

En este 2023, el Black Friday comenzará el lunes 20 de noviembre y culminará el viernes 24, por lo que durará toda una semana. Para el siguiente lunes 27 de noviembre da inició el llamado Cyber Monday donde se ofertan aparatos electrónicos, en su mayoría laptops, teclados, computadoras y bocinas.

**Buenas compras
Buen Fin**

Prepárate para las ofertas del
17 al 20 de noviembre 2023.



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

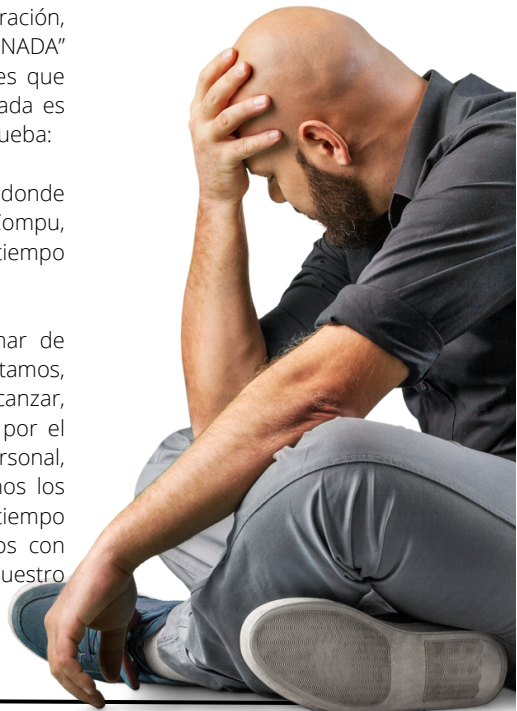


FRUSTRACIÓN LL “NO HAGAS NADA”

Ahora viene la segunda parte del manejo de la frustración, que pensarías que por su nombre “NO HAGAS NADA” debería de ser mucho más fácil, ¿a poco no? Pues que creen no es cierto esto de en verdad no hacer nada es bien difícil, si no me creen hagan un sinónimo de prueba:

- El día que quieran a la hora que quieran en donde ustedes quieran tomen asiento y sin celular, IPad, Compu, música o distracción alguna, vean cuanto tiempo aguantan.

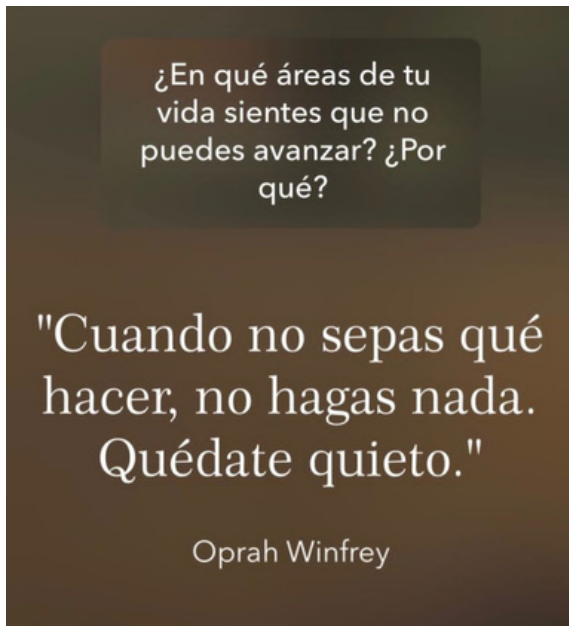
No hacer nada no quiere decir literal no accionar de ninguna manera, lo que significa es que meditamos, pensamos que es lo que REALMENTE queremos alcanzar, nos imaginamos con lujo de detalle ese objetivo por el que estamos luchando, ya sea profesional, personal, amoroso, de familia y dejamos que el universo nos los entregue en tiempo y forma, acuérdense que el tiempo de Dios/universo es perfecto y nosotros seguimos con nuestro diario vivir siempre en el aquí y el ahora y nuestro objetivo ya llegará.



Suena fácil ¿no? Pero porque no lo es, mi gurú lo explica de forma perfecta " La FRUSTRACIÓN no te la genera a ti, se lo genera a tu EGO, quien al no hacer nada desaparece o se hace pequeño y le genera todas esas emociones. ¿Cómo descubrir si es a mi o al EGO a quien le incomoda o le da esa sensación? Observándome sin analisis.

En otras palabras tenemos que dejar de pensar si YO hago esto YO voy a lograr este resultado, como ven el común denominador es el YO si nos quitamos o salimos de la ecuación vamos a dejar que las cosas fluyan y ese se vuelve el objetivo.

Y para muestra un botón: (imagen)



Esta es la magia de no hacer nada, seguimos con nuestra vida, cumpliendo con nuestras obligaciones pero soltamos la responsabilidad, dejando al ego de lado para lograr ese particular objetivo que nos está costando tanto trabajo y dejamos que sea el universo, que nos lo entregue cuando estemos listos.





**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

**# Formando
Triunfadores**



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!



PORTADA

AMERICAS FREIGHT CARGO CONFERENCE EN CANCUN



Cancún, México, 6 de noviembre de 2023 - La ciudad de Cancún se convirtió en el epicentro del comercio exterior y la logística durante la celebración de la 9th Conferencia Anual Americas Freight Cargo Conference, un evento organizado por Americas Alliance, Sky Alliance, All Freight Network, #EmpresariosporQRoo y con la colaboración de Cocineros de Quintana Roo. Durante cinco emocionantes días, del 29 de octubre al 3 de noviembre, esta conferencia reunió a más de 180 participantes de 70 países diferentes, demostrando ser un rotundo éxito.

La Americas Freight Cargo Conference en Cancún se destacó como un evento altamente exitoso que promovió la colaboración y el crecimiento en la industria del comercio exterior, aduanas y logística a nivel global. Durante los cinco días de actividades, se llevaron a cabo 5,200 reuniones 1:1 altamente efectivas entre los agentes de carga, sus empresas y los agremiados de #EmpresariosporQRoo, lo que fomentó la creación de relaciones comerciales valiosas y la identificación de nuevas oportunidades de negocios.

Estos días de interacción no solo enriquecieron las conexiones empresariales, sino que también tuvieron un impacto económico significativo en la región. La derrama económica generada alcanzó la cifra de 2 millones 300 mil dólares, lo que benefició a la industria hotelera, el transporte, actividades adicionales y otros servicios, aunado a las estancias adicionales que muchos asistentes disfrutaron antes y después del evento.

Desde el punto de vista comercial, el evento marcó un avance significativo en las relaciones comerciales con Quintana Roo para el próximo año, estimado en 150 millones de dólares. A nivel mundial, el evento superó la asombrosa cifra de 600 mil 300 millones de dólares en acuerdos comerciales.

El impacto del evento se extiende más allá de los participantes extranjeros, ya que también se convirtió en una plataforma para destacar las oportunidades de inversión y el potencial de crecimiento en Quintana Roo. Los participantes mostraron un gran interés en la región y reconocieron su importancia y crecimiento en el ámbito internacional. La infraestructura del estado, que incluye 133 mil habitaciones de hotel y más de 13 mil hoteles desde Holbox hasta Chetumal, así como los avances relacionados con el Tren Maya y los aeropuertos, impresionaron a los asistentes.



El poder de compra de más de 12 mil millones de dólares en la región consolidó a Quintana Roo como un centro de oportunidades y progreso en la industria global del comercio exterior y la logística.

Entre las actividades más destacadas, está el evento del 31 de octubre, que con el apoyo de Cocineros de Quintana Roo, permitió a los participantes sumergirse en la cultura mexicana durante la fiesta de Halloween (Hanal Pixan). La noche incluyó una peregrinación, acompañada de una interpretación conmovedora de "La Llorona" por parte de la talentosa cantante Alejandra Can, y una ceremonia de ofrenda del Pib, dirigida por Ruby Cocom, ganadora del premio a la Gastronomía Tradicional. El evento también rindió homenaje a la tradición del Día de Muertos con un hermoso altar elaborado por estudiantes de la Anáhuac campus Cancún. La economía local también se benefició con la participación de empresarios regionales como Mexico Sensacional, Sayrus 237 Audio vídeo e iluminación, DECORA Florería y Lumina Sabor.

Las actividades adicionales incluyeron un coctel de bienvenida, cena de gala y fiesta de despedida, donde destacados patrocinadores de todo el mundo hicieron posible estos eventos. Entre los patrocinadores notables se encontraban All Trans Cargo de Ecuador, USA, Brasil y Venezuela; Cargas del Plata de Argentina; Solibra Logistics de Turquía; Senni Logistics de México; Ealogo de Brasil; NAVECOPA de México; Sky Cargo de Argentina; Smart Cargo de El Salvador; Net Logistic de Costa Rica; Interlogixs de Guatemala; A.J Worldwide Services del Reino Unido; IE Trade de México; Star World Services de México; Focus Cargo de Brasil y USA; CSG Cargo Systems de Alemania; ACME Supply Chain de USA; Glosshima SA de República Dominicana, España y Cuba; Hanseatica de Argentina; y CargoWise de Australia.

El CEO de Americas Alliance, Sky Alliance y All Freight Network, Sergio León Cervantes, ofreció unas palabras de cierre en la fiesta de despedida, destacando la importancia de la comunidad y alentando a los miembros a participar en los eventos del próximo año en Hong Kong, Sao Paulo, Barcelona y Buenos Aires.

La Americas Freight Cargo Conference en Cancún demostró su impacto positivo en la colaboración empresarial y el desarrollo económico en Quintana Roo y a nivel global, consolidándose como un evento inolvidable en el mundo del comercio exterior y la logística.



CELEBRAMOS NUESTRO
13^{vo} ANIVERSARIO



ACCESO®
SIN LÍMITE



Congratulations®





POR
WINE SURPRISE

ICE WINE

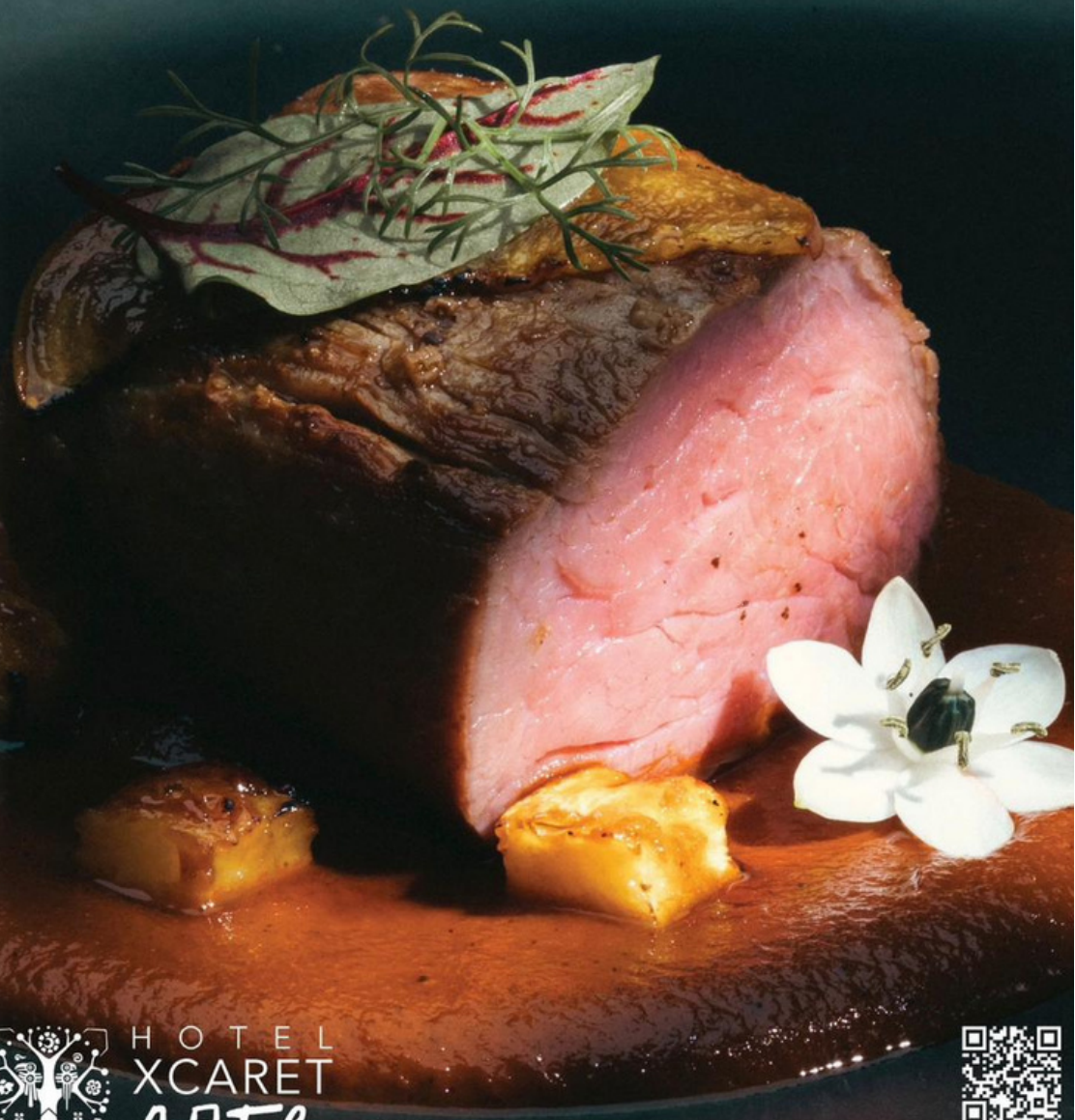
El vino de hielo (en [alemán](#) Eiswein,^[1] en [inglés](#) icewine o ice wine y en [francés](#) vin de glace) es un [vino](#) hecho de uva helada con una fuerte concentración en azúcar. La técnica para conseguir esta uva consiste en dejar sobremadurar la uva en la cepa, que no se cosecha hasta que se produce la primera helada. Cuando el grano se hiela, el agua se expande y rompe la cascarilla de la uva. Así, se pierde más agua y el azúcar es más concentrado. Los vinos de hielo son extraordinarios de riqueza y de persistencia aromática gracias a su concentración y a una acidez fuera de lo común.

Es una técnica que se utiliza en zonas frías donde se cultiva la viña, sobre todo en [Alemania](#), [Canadá](#) (donde se le llama, en francés, con el término vin de glace) y [Francia](#) y se hace con variedades como [Gewürztraminer](#) y [Riesling](#), pero también con [chardonnay](#), [cabernet franc](#) y [vidal](#) (en [Canadá](#)). Los que tienen más reputación se encuentran en Alemania, sobre todo a lo largo del [Mosela](#), el [Sarre](#) y el [Ruwer](#). Hay igualmente Eiswein austriacos. Son a menudo muy caros (250 euros por botella). [Quebec](#) tiene también una buena reputación en este dominio, donde también se elabora [sidra](#) de hielo. En Canadá se produce también en [Columbia Británica](#) y en [Ontario](#), en la región de los [Grandes Lagos](#).



Xa6K

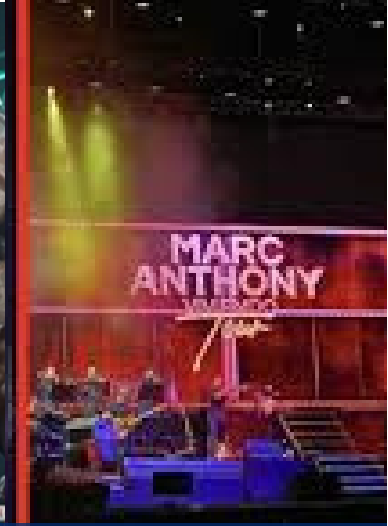
Una experiencia culinaria
por 5 celebrity chefs



HOTEL
XCARET
ARTE



Reserva Ahora



CHUCHO ROBLES

EVENTOS
CANCUN

El pasado fin de semana se llevaron a cabo un sin número de eventos musicales, deportivos y culturales, sin duda cada vez los empresarios y compañías de entretenimiento apuestan más por tener durante sus giras y presentaciones a Cancun, eventos que generan también turismo.

La dama de negro llegó a Cancun el 28 de octubre, la obra de teatro con más duración en la historia de México, obra de terror, única en su género obra de terror, única en su género, quienes no tuvieron miedo de asistir disfrutaron de esta maravillosa puesta en escena en dos funciones una a las 7 y otra a las 9 pm en el teatro Cancun.





El afamado grupo PESADO se presentó con gran éxito en la plaza de toros cancan, con su gira "Desde la Cantina" en punto de las 9 pm dio inicio al concierto, durante las más de dos horas cada una de las canciones fue coreada por los asistentes, durante más de dos horas de concierto. Una noche donde interpretaron muchos de sus grandes éxitos así como sus más recientes lanzamientos.

Marc Anthony se presentó en el estadio Andres Quintana Roo, Marc Anthony, arrancó su presentación en la ciudad en punto de las 9:30 de la noche con el tema "De vuelta pa' la vuelta", poniendo a bailar a los más de 2 mil asistentes, el llamado Rey de la Salsa conectó de manera inmediata con el público y lo puso a bailar sus grandes éxitos, adueñándose del escenario y dirigiendo a su propia orquesta para encender la noche y refrendar su poderío en la industria musical.



El Campeón Mundial Superpluma del Consejo Mundial de Boxeo (CMB), el estadounidense O'Shaquie Foster, realizó la primera defensa de su corona al noquear de forma dramática, en el round 12, al aguerrido aspirante mexicano Eduardo "Rocky" Hernández, la noche de este sábado en el combate estelar de una cartelera que se llevó a cabo en el Poliforum Benito Juárez de Cancún, Quintana Roo, México.

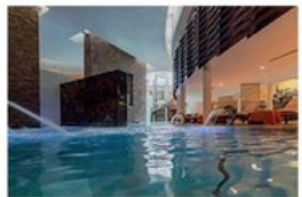


GRAND VELAS.

Riviera Maya | México

FEELS LIKE MAGIC
IT'S TRUE LUXURY

#myVELASexperience



VERANO
2023



Llama al
800 823 5555

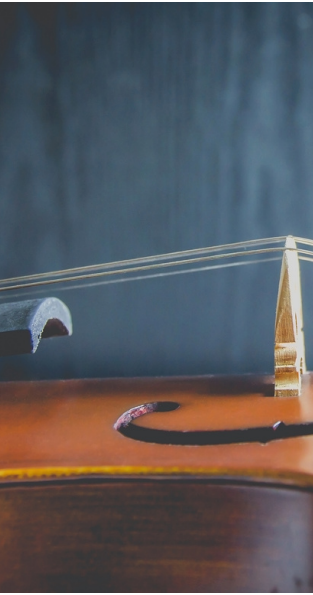


POR
MARIO D. MONROY



IGNORANTE QUE DISFRUTA

Estas fueron las palabras que me dijo una amiga cuando le explique que no tenía boletos para un espectáculo de música clásica alrededor de velas. Hablaba yo con todo el conocimiento de causa, que solo era una atmósfera, más no hablábamos de la calidad de lo ejecutado. Comentaba que había tenido automóvil sin estéreo ni radio. Los músicos buscamos alta fidelidad en el sonido, no solo gran volumen o gran potencia o hasta ruido. No nos apantallamos por ir a escuchar a un cantante a un escenario exótico. Las audiciones de músicos que se hacen en las orquestas, se hacen tras un telón de un teatro. Esto con la finalidad de solo escuchar la calidad del ejecutante y solo eso. Para que ninguna otra cosa influya en la decisión de la elección. Busco excelente sonido e interpretación, no si es mujer, hombre, alto, bajo de estatura, guapo o feo, solo el sonido y la interpretación. Existen muchos productos que son un éxito comercial y económico, pero que no cubren lo básicos musicalmente hablando. Por ejemplo, las cuatro estaciones de Vivaldi son conciertos para violín solista, acompañado por un cuarteto de cuerdas (violín 1, violín 2, viola, cello), No puedo presentarlo completo con solo el cuarteto de cuerdas, porque el violón solista tendrá que hacer la parte del solista y la parte del violín 1; y así no suena completo, por poner un ejemplo. Otra moda han sido los conciertos de agrupaciones con "sinfónica" y lo pongo entre comillas, porque no es un verdadera sinfónica lo que nos ofrecen.



Para poder hacer una orquesta sinfónica o filarmónica (es lo mismo), debe tener 4 familias de instrumentos. Alientos madera, flauta, oboe, clarinete, fagot. Alientos metal, corno, trompeta, trombón y tuba. Quinteto de cuerdas, violines 1 y 2, violas, cellos, contrabajos y la familia de las percusiones. Si falta alguno de estos no es una sinfónica. No estoy diciendo mentiras, es la pura verdad. Los que nos dedicamos a esto debemos de tener un programa permanente, el de Creación de Públicos; y en ese programa debemos de enseñarle al público todo lo que pasa en nuestra presentación, pero diciéndole las cosas como son sin trucos y sin engaños. Y lo peor del caso es que uno explica a la gente con la verdad y se acaban enojando diciendo: Pues prefiero ser una ignorante y disfrutar. ¿Ustedes que opinan? 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

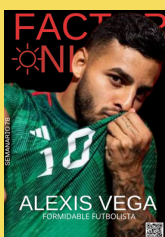
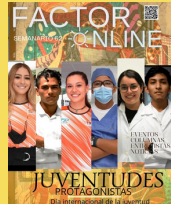
 @taxisdeislamujeres
 @Taxistasisla
 taxis de islamujeres



DECÁLOGO PARA DISFRUTAR DE LA NAVIDAD CUIDANDO TU SALUD

1. Mantener el peso es el objetivo principal. Para ello, céntrate en únicamente celebrar los días señalados como: Noche Buena, Navidad, Fin de año, Año nuevo y el día de Reyes. Y no realizar excesos alimentarios durante los quince días que duran las Navidades. Por ejemplo; evita incluir el turrón o los polvorones como un alimento de consumo habitual en tu dieta durante estas fechas.
2. No te saltes comidas y modera las raciones. Cuántas veces hemos pensado: hoy no desayuno que como en casa de los abuelos. Este hecho hará que lleguemos con más hambre y apetito, arrasando con todo lo que haya en la mesa (para satisfacción de nuestros abuelos). Haremos una ingesta calórica elevada en una sola comida que probablemente nos lleve a aumentar de peso. También puedes comer alguna fruta, yogur o verdura antes de las comidas principales de celebración.
3. No compenses los excesos que hayas hecho en alguna comida de celebración. Es decir, no dejes de cenar porque hayas estado comiendo hasta las cinco de la tarde. Se debe cenar algo ligero como un puré de verduras y un huevo duro por ejemplo.
4. Ten presente el consumo diario de frutas, verduras y hortalizas, nos aportan antioxidantes y fibra que nos sacia. Por eso, opta por incluir verduras y hortalizas entre los primeros platos de las comidas, así su efecto saciante te ayudará a comer menos.
5. Opta por aperitivos saludables. Si tú organizas alguna comida de Navidad, puedes escoger aperitivos saludables y sorprende así a tus familiares con un surtido diferente, delicioso y nutricionalmente óptimo. Ejemplos: brocheta de tomate cherry y queso fresco, rollitos de jamón con piña, verduras al dente con humus, chips de lentejas con guacamole, etc.





www.factoronline.mx