



SALUD FITNES

Ejercicio y alcohol

CULTURA

James Bond

WINE&WINE
vinos de New York

**DESARROLLO
HUMANO
GRATITUD**

NOTICIAS

TURISMO

BLANCA MERARI

Tren Maya Transformación para Puerto Morelos

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 y Diego transforman vidas en Tulum: Entrega de lentes y zapatos beneficia a familias de Tulum

Tulum, Q. Roo.- La Gobernadora de Quintana Roo, Mara Lezama, y el Presidente Municipal de Tulum, Diego Castañón Trejo entregaron lentes y zapatos a niñas y niños tulumnenses gracias a una iniciativa que contó con el respaldo de las empresas Farmacias del Ahorro y Brantano.

“Para nosotros lo más importante en esta forma de gobernar es hacerlo de manera diferente. El modelo económico y social se agotó y hoy tenemos una nueva forma de gobernar en territorio, escuchando”, expresó la titular del Poder Ejecutivo.

Los lentes fueron donados por la Fundación Farmacias del Ahorro con el fin de transformar la vida de 606 infantes como parte de la Campaña de Salud Visual 2023 del H. Ayuntamiento de Tulum.

En su oportunidad, Castañón Trejo afirmó que la colaboración entre pueblo, gobierno y empresas tiene un poder transformador.

“Hoy no solo celebramos la entrega de lentes y zapatos, sino también el poder transformador de la colaboración y la visión compartida de un futuro más justo y equitativo. Sigamos trabajando juntos, codo a codo, para construir un municipio y un estado que reflejen los valores de solidaridad y progreso que todos anhelamos”, expresó el municipio.

Además de la valiosa donación de lentes, la gobernadora y el alcalde entregaron, con el apoyo incondicional de la empresa Brantano, pares de zapatos nuevos a infantes y jóvenes procedentes de zonas identificadas como las de mayor necesidad en el municipio.

La iniciativa liderada por Mara Lezama y Diego Castañón marca un antes y un después en Tulum, demostrando que el trabajo conjunto entre gobierno, fundaciones y empresas crea oportunidades a aquellos que más lo necesitan.

“Sin el liderazgo de Diego Castañón, sin esta oportunidad de tocar puertas, de atender, de llamar a las empresas, esto no hubiera sido posible”, destacó la primera mujer gobernadora de Quintana Roo.

Espresso con Gracia



ESPRESSO



LA
LECHERA

hecho a mano y con amor





POR
LIC. REBECA BRAVO



VACACIONES A LA VISTA! ¿YA SABES A DONDE IR?

Te comparto estos consejos para que pases unas vacaciones inolvidables!

Vacaciones a la vista!!! y esto nos indica que debemos prepararnos para un viaje maravilloso, antes que nada toma en consideración el tipo de lugar al que quieras visitar (playa, ciudad colonial, montañas, experiencia en tren, experiencia en el bosque, etc) y ten en cuenta que en temporada vacacional muchos lugares pueden ser más concurrido de lo habitual, comenzando con las terminales de autobuses, aeropuertos etc. Por lo cual toma tus precauciones para salir a tiempo y no perder tu bus o tu vuelo.

Recuerda que si viajas por carretera, es de suma importancia revisar tu auto para que no vayas a tener ningún contratiempo.

te dejo estos consejos que estoy segura te serán de muchísima utilidad en esta temporada vacacional y algunos lugares interesantes para visitar:

* Investiga y planifica con anticipación: investiga sobre el destino, los lugares de interés, la cultura, el clima, y planifica tus actividades y alojamiento con anticipación.

*Aprovecha las ofertas y descuentos: busca promociones, descuentos y ofertas en vuelos, alojamiento y actividades, para ahorrar dinero en tu viaje.

*Mantén un presupuesto: establece un presupuesto diario para tus gastos y trata de apegarte a él. Esto te ayudará a mantener un control financiero durante tu viaje.

*Empaca de forma inteligente: lleva solo lo necesario y procura llevar ropa y objetos versátiles que te permitan adaptarte a diferentes situaciones y sobre todo de acuerdo al entorno que visitarás (vale mucho la pena consultar cómo estará el clima en esos días que visitas esa ciudad).

*A la hora de empacar, si llevas prendas voluminosas vale mucho la pena que consigas bolsas para alto vacío, de esta manera doblas tu ropa como rollito, la metes en la bolsa, le sacas el aire, y te ahorrarás bastante espacio: otro tip importante es llevar calcetines y camisetas en una almohada, sobre todo si viajas en avión, esto liberará espacio en tu maleta.

*Asegúrate de contar con los documentos necesarios: verifica que tienes tu pasaporte, visas y cualquier otro documento necesario en regla y ponlo en un solo lugar para que los tengas a la mano y tómales una foto.

*Utiliza la tecnología a tu favor: descarga aplicaciones de viaje y mapas offline para facilitar tu navegación. También puedes aprovechar las redes sociales para obtener recomendaciones y consejos de otros viajeros.

*Trata de usar solo Tarjeta de Débito o Crédito para pagar y nunca las pierdas de vista y jamás compartas las claves con nadie. Si necesitas traer efectivo contigo, guárdalo en diferentes lugares.

* Sé respetuoso con la cultura local: respeta las costumbres y tradiciones del lugar que visitas, evitando comportamientos ofensivos o inapropiados.

*Prueba la comida local: una de las mejores formas de experimentar la cultura de un lugar es a través de su gastronomía, así que no dudes en probar platos típicos y restaurantes locales.

*Evita los lugares turísticos masificados: si te es posible, busca explorar lugares menos conocidos y menos visitados por turistas. Descubrirás rincones auténticos y evitarás las aglomeraciones.

* No tengas miedo de conocer lugares nuevos, el conocer lugares nuevos que los lugareños pueden recomendar, seguramente te hará vivir experiencias que disfrutarás de una manera diferente.

*Sé consciente del impacto medioambiental: trata de minimizar tu huella ecológica mientras viajas, evitando el uso excesivo de plásticos y respetando el entorno natural.

*No sobrecargues tu itinerario: evita la tentación de querer verlo todo en poco tiempo. En lugar de eso, selecciona las atracciones y lugares que más te interesen y disfruta de ellos a fondo.

*Interactúa con los locales: acércate a las personas del lugar, hazles preguntas, pide recomendaciones y aprovecha para conocer más sobre su cultura y tradiciones.

*Infórmate sobre el transporte público: familiarízate con los sistemas de transporte público del lugar que visitas, para moverte de forma económica y eficiente.

*Contrata un seguro de viaje: aunque esperamos que no ocurra nada durante nuestro viaje, contar con un seguro de viaje te da tranquilidad y protección en caso de emergencias.

*Diviértete y disfruta cada momento: recuerda que el viaje es una experiencia única, así que disfruta de cada momento, de los paisajes, de las personas y de las nuevas experiencias que vivirás.

Algunos lugares interesantes para visitar pueden ser:

Tlalpujahua y su villa navideña, Atlixco y el Brilla Fest, Valquirico, Feria de la esfera en Chignahuapan, visitar San Juan de los Lagos, Grutas de Cacahuamilpa, Hacer el recorrido de nacimientos navideños en Cholula y Amozoc, tour de vinos y visita a Bernal, Huasteca Potosina, Grutas de Tolantongo, navidad y fin de año en el Chepe, disfrutar de las hermosas Playas del Caribe Mexicano y de las fiestas navideñas en cada uno de los lugares como Cancún, Playa del Carmen, Tulum, Chetumal, Visitar la Blanca ciudad de Mérida, el tradicional recorrido del malecón de Campeche, las mil actividades que puedes hacer en el estado de Veracruz!

México es tan rico en ofrecer lugares para turistar, que puede ser que justo muy cerca de donde vives existan lugares que aún no conoces...Vive, Viaja y explora cada uno de esos rinconcitos que México tiene para ti! ¿Quieres conocer alguno de estos lugares? Contáctame en mis redes sociales y te digo cómo descubrirlos!

Mis Redes Sociales: Insta: @ilovemexicotrips / fb llovmexicotrips @viajayconocemx tiktok: rbkankun



#ILoveMexicoTravel

Agencia de Promoción y Relaciones Públicas especializada en turismo. Ofrecemos estrategias de comunicación efectiva para posicionar marcas turísticas a nivel nacional e internacional con alianzas y contactos que amplifican los mensajes para llegar a las audiencias indicadas.



@ILoveMexicoTravel





POR
FACTOR NEWS

Trabajar Horas en Exceso Afecta tu Salud Mental

Una nueva encuesta analizó el impacto en la salud mental de las personas que se conecten digitalmente fuera del horario laboral.

Las personas que se esperaba que respondieran a cualquier asunto del trabajo a cualquier hora tenían una mayor probabilidad de sufrir angustia psicológica, agotamiento emocional y dolencias físicas.

Durante el último año y medio, los límites del lugar de trabajo casi se han tirado por la ventana, y la principal prioridad de todos es simplemente sobrevivir. Aunque trabajar desde casa ha combinado aún más la vida personal y laboral, esto está lejos de ser un problema exclusivo de la pandemia.

Los empleados en el hogar y en las oficinas sienten la necesidad de mantenerse conectados aun después del horario laboral. El impacto de esta cultura de conexión constante ha mostrado ser perjudicial.

La última demostración de esto proviene de una nueva encuesta realizada por The Conversation que analizó el impacto en la salud física y mental de la comunicación digital fuera del horario laboral.



De los más de 2,200 participantes, el 21% informó que sus supervisores esperaban que respondieran a las llamadas, correos electrónicos o mensajes de texto fuera del horario de trabajo. En comparación con las personas que no se esperaba que respondieran, los de este grupo tenían más probabilidades de sentir angustia psicológica, 70.4% a 45.2%, y agotamiento emocional, 63.5% a 35.2%. Las dolencias físicas, como el dolor de espalda y los dolores de cabeza, también fueron más comunes en las personas que se sintieron obligadas a responder, del 22.1% al 11.5%.

A su vez, cuando se les pidió que calificaran el clima de seguridad psicosocial (cuánto protegía su salud psicológica) de su lugar de trabajo, el 62% lo calificó como "deficiente".

Sin que se les permita regresar a un estado relajado, luego de una jornada larga de trabajo, los empleados pueden experimentar una angustia significativa que les lleva a dolores de cabeza por tensión, dolor de espalda y hombros, problemas de memoria, insomnio, fatiga crónica, depresión y más.

Las expectativas de los colegas de trabajo crearon cantidades de angustia casi idénticas a las de los supervisores. Estos resultados pueden atribuirse parcialmente al 30% de los participantes que informaron que se comunicaban digitalmente con sus compañeros de trabajo los fines de semana y esperaban una respuesta el mismo día. Otro 55% de las personas dijo enviar correos electrónicos relacionados con el trabajo a sus colegas por la noche.



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

FBK
TOB COACHING
TATIS ORDORICA

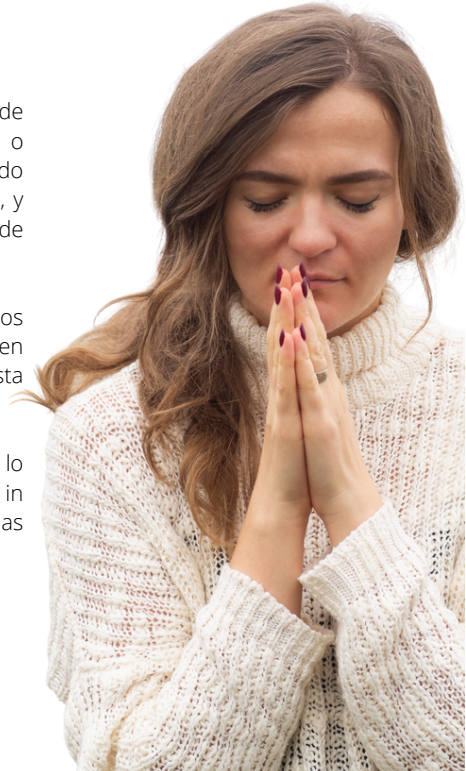


GRATITUD

Gratitud: es un sentimiento, emoción o actitud de reconocimiento de un beneficio que se ha recibido o recibirá. La experiencia de la gratitud ha sido históricamente un foco de varias religiones del mundo, y ha sido tratada de forma extensa por filósofos de diferentes escuelas.

El cuarto jueves de Noviembre se celebra en Estados Unidos el día de Acción de Gracias" o "Thanksgiving" y en otras fechas en otros países del mundo festejan una fiesta similar.

Es una celebración secular es decir no religiosa, por lo que une a todas las personas de cualquier religión en in mismo día a festejar y hacer consciencia de todas las cosas por las cuales estás AGRADECIDO ese año.



Que increíble!!! Verdad? Tener un día en específico donde nos acordemos de:

- Detenernos
- Pensar y hacer consciencia
- Enumerar TODAS las BENDICIONES del año
- AGRADECER

A mi me encanta el día Justo por eso porque me re recuerda y me ayuda a darme cuenta que tan verdaderamente bendecida soy por tener tanto amor, salud, suerte y muchas otras cosas más en mi vida!

Y también agradecer me llena el corazón de paz y me hace increíblemente feliz.

Los invito esta semana ha que se detengan a propósito de forma consiente y agradezcan todas las cosas buenas que les ha pasado este año, entre otras razones porque estamos en la recta final del 2023.





**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

**# Formando
Triunfadores**



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!



PORTADA

**RECORRIDO DE LA PRESIDENTA
BLANCA MERARI REVELA
AVANCES PROMETEDORES EN EL
PROYECTO DEL TREN MAYA**

A partir del próximo viernes 1 de diciembre iniciará la venta de boletos para este transporte; pero será el 15 de diciembre cuando inicie operaciones en el primer tramo que irá de Campeche a Cancún, Quintana Roo.

Esta megaobra insignia del sexenio del presidente Andrés Manuel López Obrador (AMLO) dará luz verde a que miles de turistas nacionales e internacionales viajen a lo largo y ancho del sureste mexicano.

La estación del Tren Maya en Cancún y el paradero en Puerto Morelos

Durante la presentación de ICA, se presentó un video, en el que se dejaron ver los avances de la estación del Tren Maya en Cancún, que marca el fin del Tramo 4 y marca el inicio del Tramo 5.

Además, se mostró los 'renders' del paradero en la comunidad de Leona Vicario, en Puerto Morelos, municipio más joven del Estado, siendo una de las que existirá en el Estado Libre y Soberano de Quintana Roo.



La estación del Tren Maya en Cancún y el paradero en la localidad de Leona Vicario, en el municipio de Puerto Morelos, fueron presentados en la conferencia matutina del Presidente de México, Andrés Manuel López Obrador, por personal de ICA, encargada de su construcción.

En Palacio Nacional se proyectó un video en el que la compañía privada presentó los avances del Tramo 4, que recorrerá desde Izamal, en Yucatán, al destino turístico de la Zona Norte de Quintana Roo.

De acuerdo con las cifras presentadas por ICA, éste será de doble vía, electrificado, de los cuales se llevan 230 kilómetros de plataforma de vía concluidos, 195 kilómetros de balasto en vía férrea colocados, así como 195 kilómetros de riel ensamblados.

Asimismo, informaron que 800 mil durmientes fueron fabricados en su planta en Umán, Yucatán, de los cuales 450 mil han sido colocados, siendo equivalentes a un total de 270 kilómetros.

Con respecto a la autopista, de la que también están encargados, llevan 160 kilómetros de la arteria de cuatro carriles que ya fueron abiertas a la circulación vehicular, y que hasta este lunes, llevaban 2.2 millones de metros cuadrados de pavimento colocados en la zona.





La presidenta municipal de Puerto Morelos, Blanca Merari Tziu Muñoz, consideró positivo los beneficios que han traído los trabajos del Tren Maya a la región, ante la derrama económica y los empleos generados. la alcaldesa dijo que sin duda el Tren Maya traerá cambios sustanciales para Puerto Morelos.

Refirió que solo con las obras se tiene una importante derrama económica y ha generado mucho trabajo para el municipio, aunque admitió que una vez en marcha habrá mayores beneficios.

“En la delegación Leona Vicario tendremos una estación y habrá otra en Puerto Morelos, y eso creará empleos”, declaró.

Con relación al crecimiento del municipio aseguró que a pesar que es inevitable el avance de la mancha urbana han procurado un desarrollo ordenado y sustentable.

“El crecimiento va bien, cuidado, procuramos que ese crecimiento sea ordenado... Es inevitable seguir creciendo, pero lo importante es que sea lo más cuidado posible”.

Indicó que su gobierno tiene el objetivo de dejar certeza jurídica con relación al desarrollo dado que son el municipio más joven y es indudable que seguirán avanzado.

CELEBRAMOS NUESTRO
13^{vo} ANIVERSARIO



ACCESO®
SIN LÍMITE

MEMBRESÍA

Congratulations®





POR
WINESURPRISE

VINOS NEW YORK

Top de los mejores vinos de New York

¿Busca un buen vino de New York entre los grandes vinos de la región? Descubre nuestro top de los mejores vinos tintos, blancos o efervescentes de New York. Encuentre también algunos maridajes que puedan encajar con estos vinos excepcionales. Conozca más sobre la región y los vinos de New York con descripciones técnicas y enológicas

Maridaje con un vino rojo de New York

Los vinos rojo de la región de New York van bien con generalmente bastante bien con los platos de carne de vacuno, juego o cordero como recetas de matafanés de saboya, pato con bigarrade o pilaf uzbeko.

Análisis organoléptico del vino rojo de New York

En nariz el vino rojo de la región de New York. suele revelar tipos de aromas de crema, bayas rojas o fruta (de árboles frutales) y a veces también aromas de cítricos, floral o planta.

Las variedades de uva más utilizadas en el vino rojo de New York.

- Concord
- Baco Noir
- Merlot
- Cabernet Sauvignon
- Cabernet Franc
- Catawba

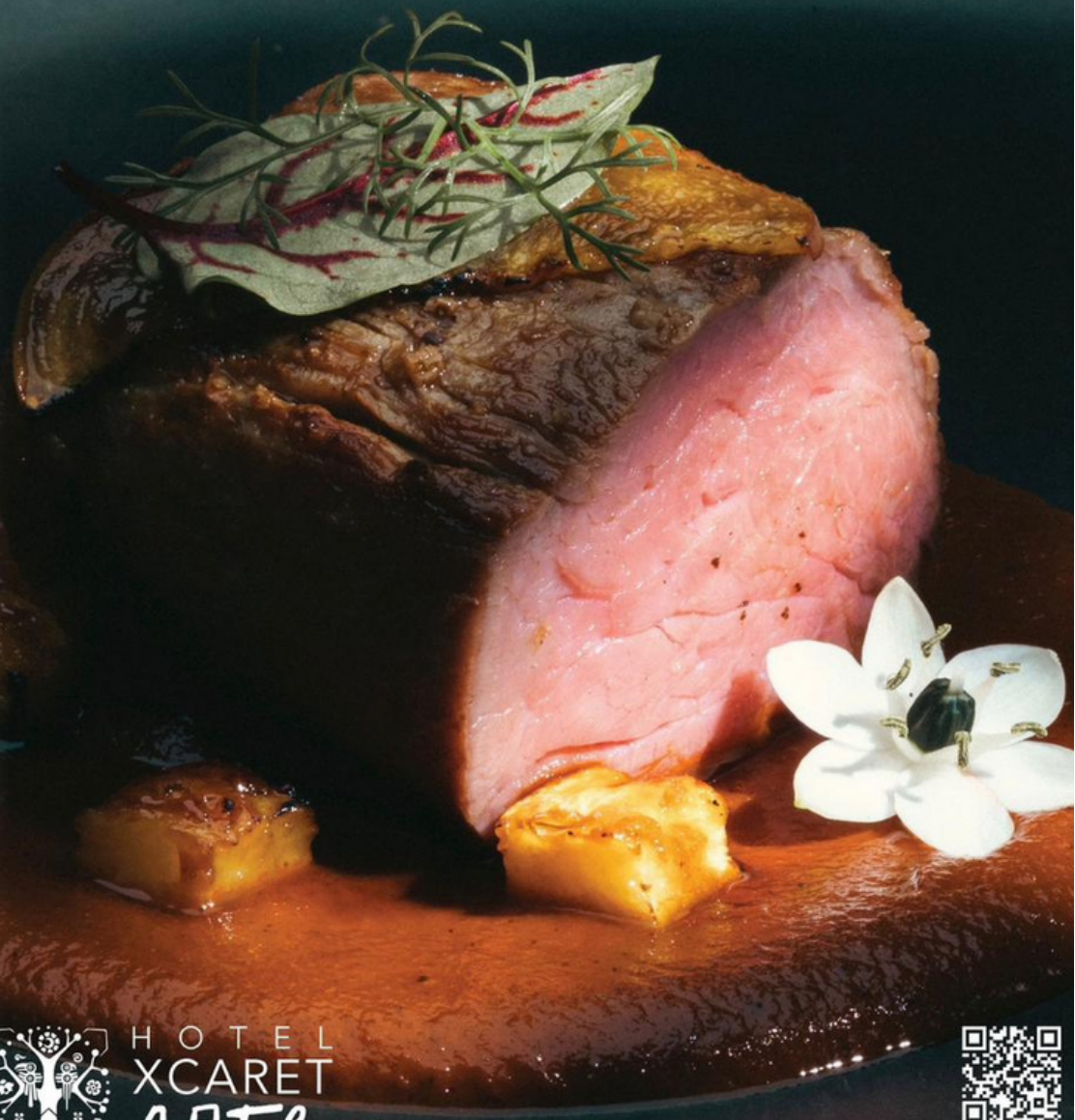
Las mejores bodegas y bodegueros para el vino rojo de New York

¿Está planeando una ruta del vino en la de New York? Aquí están los dominios que hay que visitar y los viticultores que hay que conocer durante su viaje en busca del mejor vino rojo de New York.

- Bodega MacariNorth Fork of Long Island
- Bodega Heart & HandsFinger Lakes
- Bodega Wölffer EstateLong Island
- Bodega Forge CellarsFinger Lakes
- Bodega Fox Run VineyardsFinger Lakes

Xa6K

Una experiencia culinaria
por 5 celebrity chefs



HOTEL
XCARET
ARTE



Reserva Ahora



CHUCHO ROBLES

LLUVIA DE GOLES, SUSPENSO Y DRAMA EN PASE A LA FINAL DE CANCÚN FC

Un torrencial aguacero frustró lo que parecía una gran fiesta en el 'Andrés Quintana Roo'; tras casi tres horas de suspensión, el juego reanudó y las Iguanas enfrentarán al Atlante, gracias a su triunfo (3-2, global 3-3)*

Cancún, Quintana Roo 27 de Noviembre de 2023.- ¡Cancún FC está en la gran Final del Torneo Apertura 2023 de la Liga de Expansión MX!

Un torrencial aguacero frustró lo que parecía una gran fiesta en el 'Andrés Quintana Roo', con más de 10 mil aficionados para disfrutar del juego de vuelta de las Semifinales del Torneo Apertura 2023 de la Liga de Expansión MX.

Después de casi tres horas de suspensión, el juego reanudó y las Iguanas vivieron momentos de apremio para vencer (3-2) a Mineros de Zacatecas y avanzar a la Final con su empate global (3-3).

Al principio, una fiesta en toda la extensión de la palabra. Mientras en la cancha, los caribeños buscaron la hazaña desde el silbatazo del árbitro, Luis Alfredo García, el jugador número '12' no se cansó de alentarlos con sus cánticos en las tribunas, pesando en todo momento.

Fue un inicio vertiginoso, una lluvia de goles para los dirigidos por el profesor, Luis Arce.

En menos de 15 minutos, Cancún FC ya ganaba 2-0 con anotaciones de Johan Alonzo (10') y José Juan 'Gallito' Vázquez (14'), con un golazo de larga distancia, al ángulo izquierdo, imposible para el arquero, Óscar González. ¡Poema de gol! ¡El 'Andrés Quintana Roo' era un manicomio!

Inspirados por el par de goles que los acercaba a la Final, el colombiano, José Rodríguez, marcó un tercer gol al 33', que prácticamente representaba una pesada encomienda para los visitantes.

Justo después del 3-0, cayó un aguacero que obligó a suspender el partido por más de dos horas.

Tras la reanudación, a las 21:15, Mineros no tuvo de otra que ir por tres goles para revertir la historia.

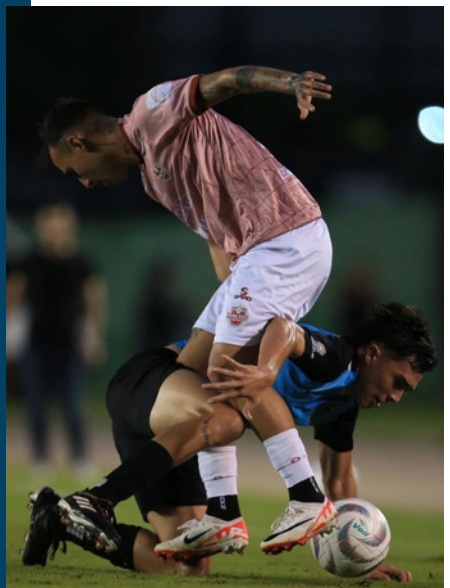
Kevin Magaña había puesto el 3-1. Luego, un penal a favor de Mineros hizo más sufrida la eliminatoria. Al 60', Brian Figueroa metía de nuevo a su equipo en la pelea.

Cardiaco, como en Cuartos de Final contra Venados, Cancún FC ofendió a su rival con peligrosas ocasiones de hombres como Arturo Sánchez y José Rodríguez.

De forma extraoficial, Iguanas y Potros de Hierro del Atlante disputarían la Final, el miércoles 30 de noviembre en la Ciudad de los Deportes y sábado 3 de diciembre en el estadio 'Andrés Quintana Roo', respectivamente.

Apoyemos a nuestro equipo.

Cancún, ¿están listos? 🐸🐸





GRAND VELAS.

Riviera Maya | México

FEELS LIKE MAGIC
IT'S TRUE LUXURY

#myVELASexperience



VERANO
2023



Llama al
800 823 5555





POR
MARIO D. MONROY



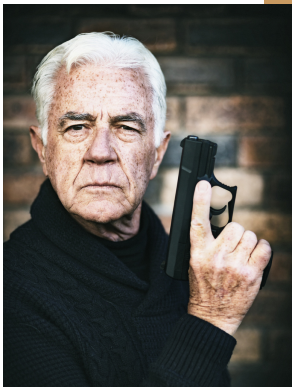
JAMES BOND

Para mí hablar de James Bond, no es un tema ligero. Gran personaje creado por el escritor Ian Fleming, que por lo menos en mi haber lo hemos visto ya por tres generaciones. Mi padre era un fan del personaje, este servidor y por ende mis hijos también lo admiran. No solo son los aspectos de ciencia ficción que muestran, los paisajes por el mundo el personaje en sí, las mujeres, las historias, la comedia, el drama y de más que todo esto encierra. Un personaje que es un gourmet, fino catador, especialista en cualquier tipo de armas, defensa personal, que viste a la moda, pero con gusto para mí un sinfín de cualidades. Pero no puedo dejar de lado la cantidad de éxitos musicales y de estrellas que han interpretado temas de las películas de Bond. Monty Norman es el autor del tema principal y John Barry hizo los arreglos orquestales para interpretarla con su orquesta; por todo mundo piensa que es de su autoría. Y no puedo negar que, al escuchar el tema, nos transporta al personaje, pero cantantes de la talla de Sheena Easton, Alicia Keys, Madonna, Gladys Knight, Duran Duran, AC/DC, Paul McCartney, Sam Smith, Chris Cornell, Carley Simon, Billie Eilish y Tom Jones y Jack White entre otros.





Todos ellos de larga trayectoria, pero que Bond le ha dado a su carrera otra ventana al mundo y por supuesto que hoy por hoy es muy importante ser el intérprete del tema de uno de estos films. En Operación Trueno (Thunderball) el gran Tom Jones fue el intérprete del tema que cantaría Shirley Bassey, pero por asuntos de la productora no fue así. Shirley Bassey quien es conocida mundialmente por ser la intérprete musical que más veces ha cantado una canción para una película de James Bond. En concreto tres películas de la saga del más célebre agente del servicio secreto británico: Goldfinger en 1964, Los Diamantes son eternos en 1971 y Moonraker en 1979. Como ven Bond es más que un chico guapo, coches de ensueño, mujeres bellas y escenarios majestuosos. Sean Connery (1962-1967 y 1983), George Lazenby (1969), Roger Moore (1972-1985), Timothy Dalton (1986 - 1994), Pierce Brosnan (1994 - 2004) y Daniel Craig (2005-2021). Y aunque ya se acabaron las historias de Ian Fleming y Bond murió en el último film; estoy seguro que tenemos Bond para rato. 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



ALCOHOL Y EJERCICIO TIPS PARA ESTAS FIESTAS

después de saber y conocer todo lo que el alcohol puede ocasionar, si tu meta es ganar masa muscular, perder grasa o cambiar tu composición corporal, decides que en ocasiones el consumo de alcohol forme parte de una reunión social en la que te encuentres... ¡Te daremos 6 recomendaciones nutricionales para disminuir sus efectos en tu entrenamiento!

1. ¡Comer antes de que ingieras alcohol!

Ayudará a que el alcohol no se absorba tan rápido en el intestino y pase directo al intestino

2. ¡Tomar agua!

Antes, durante y después de tu consumo de alcohol. Evitará una mayor deshidratación al día siguiente y una mayor dilución del alcohol en sangre.

3. ¡Evitar cafeína o bebidas energizantes!

Consumirlas es una manera de engañar un poco a tu cuerpo, haciéndole creer que estás activo o despierto cuando la realidad es otra, y esto ocasionará que tu consumo de alcohol se eleve.

4. ¡Evitar bebidas azucaradas!

Evitará consumir más alcohol de lo que piensas y consumirás menos calorías



5. ¡Consumir grasitas buenas!

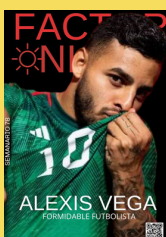
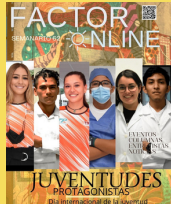
Las grasas de las semillas como almendras, nueces, cacahuete o aguacate ralentizan la absorción del alcohol en la sangre, así que considéralas antes tu consumo de alcohol.

6. ¡Acompaña con botana saludable!

El problema no solo es la cantidad de copas que tomes, si no con lo que sueles acompañarlas. Evita comida chatarra o fritura y elige botana saludable como bastoncitos de verdura: pepino, jícama, zanahoria, ceviche de fruta, palomitas caseras, totopos o churritos horneados. ¡No aumentes tu ingesta calórica aún más!



Recuerda qué el propósito de este artículo es enseñarte a consumir alcohol de una manera consciente y responsable, de forma que no perjudique tu entrenamiento, tu progreso y tus resultados. ¡Tú decides!.



www.factoronline.mx