



WINE&WINE

vinos de Navidad

CULTURA

Semanario 1.6

NOTICIAS

TURISMO

SALUD FINES

**DESARROLLO
HUMANO**

Aeropuerto Tulum echa el vuelo

López Obrador inaugura el
aeropuerto Felipe Carrillo Puerto

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





Invierte Mara Lezama 46 MDP en rehabilitación del Poliforum “Benito Juárez” de Cancún

La gobernadora Mara Lezama Espinosa anunció la rehabilitación del Poliforum “Benito Juárez” de Cancún, con inversión de más de 46 millones de pesos, para que vuelva a ser escenario de grandes eventos deportivos.

Acompañada de la secretaria de Obras Públicas (SEOP) Irazú Sarabia, y del titular de la Comisión del Deporte de Quintana Roo (CODEQ), Eric Arcila Arjona, la Gobernadora indicó que la corrupción provocó la falta de mantenimiento en vestidores, baños, duela y en el resto de las instalaciones que quedaron prácticamente inoperantes.

“En un acto de justicia social vamos a renovarlo para devolverle su esplendor y que pueda disfrutarlo el pueblo de Quintana Roo, no solo para eventos deportivos sino culturales y de entretenimiento” añadió la Gobernadora al destacar que de esto se trata el Nuevo Acuerdo por el Bienestar y Desarrollo, de generar las mejores condiciones para que la prosperidad compartida se refleje en todos los sectores de la comunidad.

Señaló que la intención es revivir este espacio deportivo que ha sido una sede histórica para el estado, pues en él se han vivido grandes sucesos como la Liga de las Américas de basketbol, funciones de título mundial de boxeo, campeonatos mundiales y panamericanos de judo, esgrima, así como certámenes internacionales de bádminton y tenis de mesa, entre otros.

Asimismo, dijo que revivir este espacio de encuentro y esparcimiento será para la integración social y la convivencia de todos y todas. “Cuando se combate la corrupción el dinero alcanza para más, para darle a las y los deportistas un lugar de calidad para su desarrollo”.

La secretaria Irazú Sarabia dio a conocer que contempla la rehabilitación de su estructura, gradas, la cubierta, las instalaciones eléctricas e hidrosanitarias y los exteriores. También se le dotará de aire acondicionado y se colocará nueva duela para vuelva a ser una cancha profesional.



Espresso con Gracia



ESPRESSO



LA LECHERA



POR
LIC. ISRAEL URBINA



GRUPO XCARET DA UN PASO FIRME EN PRO DE LA INCLUSIÓN Y ACCESIBILIDAD.

- A partir de este 10 de diciembre, "Xcaret México Espectacular" se hace más inclusivo, incorporando a artistas sordos que interpretarán el número "México en la Piel" en Lengua de Señas Mexicana.
- Adicionalmente, se integran colaboradores capacitados en Lengua de Señas Mexicana para asistir al público, con el objetivo de mejorar la experiencia de personas con discapacidad auditiva que acuden al espectáculo.

Xcaret, Quintana Roo, 11 de diciembre de 2023. - Como parte de las acciones que Grupo Xcaret realiza para impulsar la inclusión y accesibilidad, a partir de este 10 de diciembre se incorporarán acciones para hacer más grata la experiencia a personas con discapacidad auditiva mediante el programa "Manos Xuaves" en "Xcaret México Espectacular", el cual se lleva a cabo los 365 días del año en el Gran Tlachco de Parque Xcaret.

Se trata de la incorporación de colaboradores que asistan al público con discapacidad auditiva, así como la participación de talento artístico con sordera en su espectáculo "Xcaret México Espectacular". Para hacerlo posible, se convocó a expertos y miembros de la comunidad de Quintana Roo a fin de escuchar sus necesidades y mejores prácticas.

"Desde hace muchos años, nuestra plantilla de colaboradores se ha fortalecido con personas con distintas discapacidades en diferentes puntos de nuestra operación. Manos Xuaves es un paso más para hacer nuestros espacios más inclusivos, tanto para los colaboradores como para los visitantes", destacó Elizabeth Lugo, Dirección Ejecutiva de Parques, Tours y Naviera de Grupo Xcaret. Añadió que "nos llena de orgullo contar con nuevos integrantes en el elenco de 'Xcaret México Espectacular', quienes desde ahora interpretan en Lengua de Señas Mexicana el tema 'México en la Piel'. También hemos sumado a intérpretes para que asistan a los espectadores con discapacidad auditiva, en beneficio de todas las personas sordas que visiten el espectáculo en Xcaret".

"Xcaret México Espectacular" fue galardonado en 2021 como la mejor producción teatral de la industria de atracciones a nivel mundial, por la Asociación Internacional de Atracciones y Parques de Diversiones (IAAPA por sus siglas en inglés), entregando el Brass Ring Award a "Xcaret México Espectacular" como la mejor producción teatral dentro de la categoría de entretenimiento en vivo.

Este espectáculo ha cautivado a visitantes de México y el mundo desde su puesta en escena, al enaltecer la cultura de nuestro país y mostrar de una forma artística la historia de México, al tiempo que genera un viaje musical por diversas regiones que fortalecen la identidad cultural de los mexicanos.

Incluir en "Xcaret México Espectacular" a personas con discapacidad auditiva, permite ampliar el horizonte de representatividad, mostrando la diversidad poblacional de nuestro país desde un ángulo más inclusivo, visibilizando a sectores que requieren ser tomados en cuenta por igual y, con ello, que formen parte cada vez más de una forma natural de nuestra vida.

"Xcaret México Espectacular" ha registrado la asistencia de más de 26 millones de personas al cierre de junio de 2023, por lo que quienes tengan la posibilidad de ver este espectáculo a partir de este 10 de diciembre podrán disfrutar de este nuevo elenco inclusivo, que generará resonancia internacional.

Es así como Grupo Xcaret refuerza su compromiso para impulsar un turismo inclusivo, con acciones integrales de largo plazo que cada día sumaran más iniciativas e infraestructura para sus colaboradores y viajeros, con la intención de que todos y cada uno de los que disfruten de visitar o colaborar en cualquiera de las operaciones del Grupo Xcaret formen parte de una experiencia más accesible e inclusiva.

ooo

Acerca de Grupo Xcaret

Grupo Xcaret es una empresa mexicana, con más de 30 años de experiencia en ofrecer experiencias únicas e inolvidables a sus visitantes, inspiradas en el respeto por la naturaleza, la cultura y la vida. Su trayectoria en la recreación turística sostenible inició en 1990, posicionándose, hoy en día, como los líderes en esta industria. Cuenta con tres unidades de negocio divididas en: 1) parques, bajo la que opera los parques más emblemáticos de Cancún y la Riviera Maya - Xcaret, Xel-Há, Xplor, Xplor Fuego, Xoximilco, Xenses y Xavage-; 2) hoteles, unidad de negocio que inició operaciones con la apertura en 2017 de Hotel Xcaret México, Hotel Xcaret Arte, y el recientemente inaugurado La Casa de la Playa, y 3) tours, en los que se ofrecen recorridos únicos por Xichén, Cobá, Tulum, su tour Xenotes y su reciente incursión en la industria naviera con Xcaret Xailing. Uno de sus grandes logros alcanzados para los visitantes, es la garantía de experiencias y entornos seguros, integrada en su Modelo Xeguridad 360°.

Contacto

ágora México
55 7300 7736
xcaret@agora.site





#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

Presupuesto de Navidad

La temporada navideña se supone que es para celebrar y convivir con los amigos y seres queridos. No obstante, seamos honestos, conlleva mucha presión económica para comprar y regalar cosas. Es horrible saber que estás gastando todo tu dinero sin saber a dónde se está yendo. Por lo tanto, es común que las personas se endeuden justamente antes de acabar el año. Entonces, si quieres llegar a tu cena navideña con regalos para todos y sin dificultades económicas, lo que necesitas es planear con anticipación y hacer un presupuesto.

Si haces un presupuesto, puedes organizar tus compras y regalos para disfrutar la celebración con un poco más de paz mental. Además, los presupuestos no solo funcionan para Navidad, entonces puedes replicarlos para cada celebración que tengas. Incluso te ayudan a planear viajes, compras grandes (autos, casas), y más.

Hacer un presupuesto con objetivos

1. Anota tu ingreso mensual (desde el mes en que empiezas a planear)

Esto incluye todo el dinero que recibes cada mes. Tu nómina, ingresos extra, rendimientos de inversión, etc. En Navidad y fin de año, recuerda incluir tu aguinaldo y bonos extra que recibas.



2. Cubre primero los gastos necesarios y constantes
Antes que nada debes asegurarte de cubrir lo de siempre primero. No porque sea Navidad, tu arrendatario te va a perdonar la renta. De tus gastos esenciales, idealmente siempre te debe quedar un poco de dinero.

3. Analiza lo que sobra y cuánto quieres gastar
De lo que hayas acumulado y lo que sobre para Navidad, preferiblemente no gastes todo. Establece qué gastos de Navidad son más necesarios y qué otros podrían ser colaborativos entre tu familia y amigos. Por ejemplo, si el postre lo puede llevar alguien en lugar de que tú lo compres.

También te conviene hacer un recorte de personas que obtendrán regalo. Toma en cuenta que, entre más costoso sea un regalo, menos dinero te quedará para gastar en otras personas. También puedes considerar una dinámica de intercambio o una rifa.

Si tus finanzas siempre te están preocupando, entonces considera invertir tu dinero. De esta manera, tu dinero queda seguro y fuera de alcance para que no lo puedes gastar. Y, además, está creciendo e incrementando.



Gabriela Espinosa
Facilitadora laboral

DESDE EL 2015, servicio de empleabilidad basado en capacitación para candidatos profesionistas y ejecutivos que están en búsqueda de su Trabajo Ideal.

¡JUNTOS PODEMOS ENCONTRAR TU TRABAJO IDEAL!



SESIONES PERSONALIZADAS
y en línea para todo México y Latinoamérica

Informes



9999 928143

M.A. Gabriela Espinosa Lortia
Facilitadora Laboral



Factor HUMANO

Certificando gente de calidad



CONSULTORIA

EXÁMENES DE CONFIANZA

- Socioeconómico
- Médico - Físico
- Antidoping
- Poligrafo
- Psicométrico
- Análisis de redes
- Pruebas COVID

- Capacitación en Desarrollo Humano
- Análisis de puestos y salarios
- Comprador Fantasma para revisión de calidad
- Asesoría NOM 035



“

Lo mejor del trabajo en equipo
es que siempre tienes a alguien al lado

”



Factor Humano Cancún



@CancunFactor



factorhumano2021



9982456585

POR
TOB COACHING
TATIS ORDORICA



MEMENTO MORI: RECUERDA QUE MORIRÁS

“Recuerda que morirás” es una frase sobre la mortalidad del ser humano. Se trata de un verso del poeta romano Horacio, a menudo abreviado en “carpe diem”. Es más o menos equivalente a “no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”

Tenía otra idea para la columna de esta semana pero en la mañana leí un artículo sobre una enfermera al cuidado de personas de la tercera edad en fase terminal y las 5 cosas que de las cuales las gran mayoría se arrepentían:

1. La valentía de haber vivido una vida de acuerdo a lo que ellos querían, en lugar de haber vivido haciendo lo que otros esperaban
2. No haber trabajado tanto.
3. El valor para expresar mis sentimientos.
4. Haber mantenido el contacto con mis amigos.
5. Ojalá me hubiera permitido ser más feliz.



Nos quedan escasas 3 semanas para decirle adiós a este 2023, los invito a que exploremos estos 5 conceptos, juntando el 3ro y 4to en las siguientes cuatro semanas.

Hoy hagamos una reflexión sobre el TIEMPO, que aunque todos sabemos que es limitado y se va a acabar no vivimos como si de verdad SUPIERAMOS que este si podría ser nuestro último día o momento vivos!

¿Qué harías si supieras hasta el fondo de tú corazón que mañana o en las próximas semanas o meses, te fueras a morir?

¿Cómo pasarías tu tiempo? ¿Seguirías con la misma persona/pareja? ¿Te presentarías a trabajar? ¿En quién o quiénes pensaste al cerrar tus ojos? De tu lista de pendientes, ¿cuáles si terminarías?





**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

**# Formando
Triunfadores**



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!

PORTADA

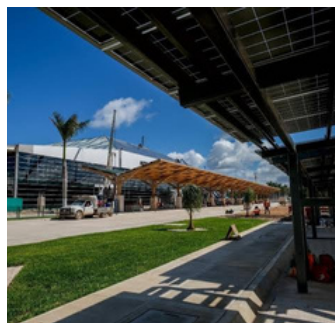
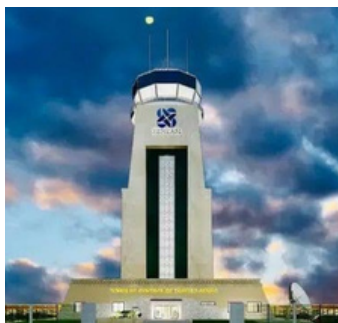


**AEROPUERTO DE TULUM:
INAUGURACIÓN, VUELOS,
CÓMO LLEGAR Y CONEXIÓN
CON EL TREN MAYA**



En medio de la selva, un nuevo aeropuerto militar echa el vuelo. El aeródromo internacional de Tulum, enclavado en el Caribe mexicano, abre sus pistas y puertas tras 536 días de construcción y un desembolso de 16.000 millones de pesos. El presidente Andrés Manuel López Obrador ha decidido celebrar el inicio de su sexto año de mandato con la inauguración de este proyecto emblema de su Administración. En este aniversario, el mandatario aprovechó para reconocer el trabajo de los militares y hablar de otras obras insigne de su Gobierno como el Tren Maya. En el arranque de la terminal aérea, López Obrador estuvo acompañado por militares y empresarios como Carlos Slim, de Grupo Carso; Daniel Chávez, de Grupo Vidanta; y Guadalupe Phillips Margain, directora general de ICA.

A menos de un año de que concluya su mandato, el presidente volvió a defender su proyecto de Gobierno, pero hizo hincapié en que una vez que termine su mandato se jubilará. “Por el bien de todos primero los pobres, la paz, la tranquilidad son frutos de la justicia, por eso vamos a continuar con esta política en el tiempo que nos falta, 10 meses, y deseo con toda mi alma, que haya continuidad con cambio, que continúe la transformación con cambio, porque no se debe aspirar a creernos indispensables, a apostar ser jefes máximos, caudillos”, indicó. En medio de un baño de aplausos, el mandatario recordó a Francisco I. Madero y su lema: Sufragio efectivo, no reelección.





Aunque en un inicio el presidente había anunciado que Tulum se estrenaría con la aerolínea militar Mexicana la falta de aviones y certificaciones llevaron a cambiar el plan original. Así, las pistas del nuevo aeropuerto de Tulum se estrenaron este viernes a las 13.15 horas con un vuelo de Viva Aerobus procedente del Felipe Ángeles, en el Estado de México. La aeronave, con 179 pasajeros a bordo, fue recibida con un arco de agua como símbolo del primer aterrizaje. La aerolínea mexicana arrancará desde esta terminal con una oferta de vuelos a Ciudad de México, con el AICM; al Estado de México, con el Felipe Ángeles; y Monterrey. En un par de semanas también iniciará las rutas desde Guadalajara y Tijuana. Aeromexico también ofrecerá vuelos diarios y a partir del 28 de marzo de 2024 comenzarán a operar aerolíneas extranjeras como United Airlines, Delta Airlines, America Airlines y Spirit.

El Aeropuerto de Tulum tiene una capacidad para recibir 5,5 millones de pasajeros al año, pero en este primer año se esperan unos 700.000 viajeros en promedio y en una década este pronóstico se podría extender hasta los 20 millones de paseantes. Para la construcción de este aeropuerto, la Secretaría de la Defensa compró 1.500 hectáreas sobre las que se edificó la terminal comercial y una base aérea militar. El militar encargado de la construcción de la terminal aérea, Gustavo Ricardo Vallejo, informó de que se involucraron 17.900 personas en la construcción. El nuevo aeropuerto también tendrá una pista principal de 3.700 metros y 13 salas de abordar y un hangar y una planta de tratamiento de aguas residuales. El aeropuerto de Tulum será una pieza clave de conexión con otra de las obras estrellas de este Gobierno: el Tren Maya.

CELEBRAMOS NUESTRO
13^{vo} ANIVERSARIO



ACCESO[®] SIN LÍMITE



MEMBRESÍA

Congratulations



POR
WINESURPRISE

VINOS NAVIDAD

Elegir vinos para Navidad y Año Nuevo que sean verdaderamente dignos de celebración no es cosa sencilla. Y es que en este rubro es complicado complacer a todos los paladares, más cuando se espera que llegues a una cena con la cosecha y etiqueta adecuadas.

Pero, no te angusties más. Para simplificarte la vida (y luego de presentarte nuestra selección con [los mejores destilados para festejar Navidad y Año Nuevo](#)), hemos elegido diferentes alternativas, con las cuales estamos convencidos de que quedarás muy bien frente a tus invitados y como todo un conoecedor de la materia.

Don Melchor Cabernet Sauvignon 2019

Si estás buscando un gran vino, nada como la cosecha 2019 de Don Melchor, una bodega que ha entregado etiquetas que están consideradas entre las mejores del mundo. Este nuevo eslabón se compone de 92% Cabernet Sauvignon, 5% Cabernet Franc, 2% Merlot y 1% Petit Verdot, una mezcla única que conquista a cualquiera. Si quieres quedar muy bien en alguna cena, llega con esta botella, te aseguramos que te verán como un experto y varios te preguntarán qué vino es.

Dom Pérignon Plénitude 2 2003

En estas fechas, nada como una gran champaña para celebrar lo logrado a lo largo de los 12 meses que dejamos atrás. Y entre la sofisticación, una de las mejores etiquetas: Dom Pérignon, que con su Plénitude 2 2003 nos lleva por un recorrido —de 15 años— a través de nuestros sentidos, los cuales se rinden ante las notas de fruta seca, frambuesa, higo y especias, que predominan en esta botella. Maridaje perfecto para un pato, cangrejo o un platillo a base de res.

Malabrigo 2016

Los expertos califican esta etiqueta con más de 90 puntos. Y no es para menos, pues se trata de un tinto que complacerá tanto a los conoedores, como a aquellos que apenas se están iniciando en el maravilloso mundo de los vinos. Nos gusta para acompañar perfectamente estas cenas, en donde predominan platillos como pavo o lomo.

Trivento White Malbec 2021

Sí, leíste bien. Se trata de un Malbec Blanco que cuenta con el respaldo de la bodega Trivento. Sus notas de manzana verde, cereza, frambuesa y moras lo hacen perfecto para todos aquellos que se van iniciando en el maravilloso universo de los vinos. Esta etiqueta única marida exquisitamente con ensaladas, sushi o una lasagna vegetariana.

Ícaro

Las varietales Cabernet Sauvignon, Nebbiolo, Petit Sirah y Petit Verdot se unen para dar como resultado una gran etiqueta, cuyo balance entre dulzor y acidez la convierte en una gran opción para acompañar platillos igual de intensos, como un mole, pato o, por supuesto, un buen corte de carne.

Xa6K

Una experiencia culinaria
por 5 celebrity chefs



HOTEL
XCARET
ARTE



Reserva Ahora



CHUCHO ROBLES

.....

18 AÑOS SE REGGAE FELIZ ANIVERSARIO CORPUSKLAN

Celebrando con Bimbony platillo este domingo 10 de diciembre se llevó a cabo el Reggae Fest 2023 en la explanada del Auditorio Cecilio Chi

Ni la lluvia pudo parar la fiesta, para celebrar a Corpusklan una banda de reggae universal originaria de Cancún, Caribe Mexicano, con una gran experiencia y trayectoria artística internacional.

HardCore, Ska y el Reggae, siendo este último el canal de comunicación que los envuelve y acoge.

Corpusklan en este Reggae Fest tuvo invitados de honor como:

Big Javy (Inspector), Pepe Grela (Antidoping), Constanza Dagga

Las bandas participantes fueron:

Corpusklan (Cancún)

Somos Uno / Tijuana

Mono Calavera / Cancún

Los Buena Vida/ Cancún

Tribu de de Jah / Cozumel

Maurice Englishman & The Profile Band (Inglaterra / Jamaica)

Djs invitados:

Bass Attack Sound System / Playa del Carmen

Jandread Selekhtha / Cancún



La estación de radio la Z y 96.5 estuvieron presentes en el evento, así como radio ayuntamiento.

En compañía de mi compadre Alex Yañez hicimos entrega de un reconocimiento por sus 18 años de trayectoria a Corpusklan y a DJ Batock.

Felicidades Corpusklan por su 18 aniversario!
Tremenda Banda con tremendos invitados.



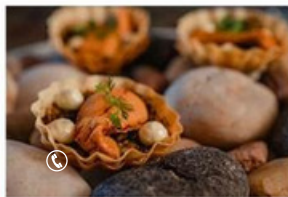


GRAND VELAS.

Riviera Maya | México

FEELS LIKE MAGIC
IT'S TRUE LUXURY

#myVELASexperience



VERANO
2023



Llama al
800 823 5555



POR
MARIO D. MONROY

LA MÚSICA EN LA EDUCACIÓN

La música va más allá del mero adiestramiento musical ya que colabora en la formación integral de los alumnos, potenciando las facultades psicológicas, sociológicas, psicomotoras e intelectuales. La música es considerada como una forma de comportamiento humano, que ejerce una influencia única y poderosa, y tiene una presencia importante en la vida diaria de las personas, de tal manera que ha ido creciendo su consumo hasta ocupar un lugar relevante en nuestras vidas; es una manifestación esencial del ser humano, estrechamente relacionada con aspectos de tipo fisiológico, afectivo, intelectual y social. A través de ella se ofrece la oportunidad de desarrollar una visión amplia y abierta de la diversidad de culturas musicales que contribuyen a generar situaciones de convivencia colaborando en la formación de los futuros miembros de la sociedad como personas comprometidas, críticas y solidarias. De igual modo, la música tiene una importantísima presencia en la vida diaria de los niños, por lo que ha de tener también la misma importancia en la educación.



La educación musical promueve el desarrollo de competencias básicas como son las cognitivas, sensorio motrices, afectivas, comunicativas, participativas, de socialización y de aprendizaje, y es que la música juega un papel clave en el descubrimiento de otras maneras de expresarse y en el conocimiento de sus diferentes usos y funciones. Hoy en día la educación tiene una verdadera importancia en el desarrollo de los niños, la educación musical interviene directamente en las competencias educativas fundamentales y va más allá del mero adiestramiento musical ya que colabora en la formación integral del alumnado potenciando las facultades psicológicas, sociológicas, psicomotoras e intelectuales y potencia capacidades y destrezas fundamentales para el aprendizaje como es la atención, la concentración y la memoria, a la vez que también desarrolla el análisis y el sentido del orden. La música es un elemento educativo, que afecta el desarrollo de capacidades físicas y psíquicas del alumno, aportándole herramientas para realizarse como ser humano, en un contexto social y cultural concreto. ¿Y ustedes ya toman clase de música? ¿Qué esperan? 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

Durante las festividades, trata de mantener la consistencia en tu rutina de ejercicios. Planifica tus sesiones de entrenamiento con antelación y elige opciones que se ajusten a tu horario festivo. También, aprovecha actividades físicas relacionadas con la temporada, como caminatas navideñas o clases temáticas en el gimnasio. La clave es encontrar un equilibrio entre disfrutar de las celebraciones y mantener tu compromiso con el ejercicio.

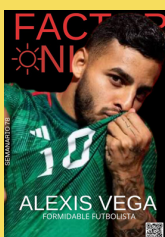
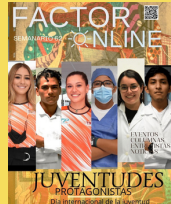


Durante las fiestas, una rutina de ejercicio en casa puede ser conveniente. Considera ejercicios que no requieran equipo especial y que puedas realizar en espacios reducidos. Puedes optar por entrenamientos de cuerpo completo, como circuitos de alta intensidad (HIIT), ejercicios con peso corporal, yoga o rutinas de cardio en intervalos. Mantén la consistencia, incluso si las sesiones son más cortas debido a las festividades. ¡Disfruta del ejercicio y de las celebraciones!

Para una rutina de cardio en casa, puedes probar lo siguiente:

1. ****Saltos de cuerda:**** Excelente ejercicio cardiovascular. Haz series de 3 minutos intercaladas con descansos cortos.
2. ****High Knees:**** Corre en el lugar levantando las rodillas lo más alto posible. Realiza este ejercicio durante 2-3 minutos.
3. ****Burpees:**** Combina sentadillas, planchas y saltos en una secuencia fluida. Realiza 3 series de 10 burpees.
4. ****Mountain Climbers:**** En posición de plancha, lleva las rodillas hacia el pecho alternadamente. Realiza 3 series de 20 repeticiones.
5. ****Jumping Jacks:**** Clásicos pero efectivos. Haz 3 series de 1 minuto.

Recuerda calentar antes y estirar después. Ajusta la intensidad según tu nivel de condición física y disfruta de tu rutina de cardio en casa.



www.factoronline.mx