

FACTOR ONLINE

Revista Digital

TENDENCIA POLITICAS

Ana Paty Peralta
reconoce a jóvenes

DESARROLLO HUMANO

Empezar el año

CULTURA

Instrumentos

TURISMO

Turismo de lujo



EVENTOS

@chuchorobless

ACTOR *Cian* FRANCO APOSTOLO

Para vivir la vida, no hay un manual y cada un de
nosotros construimos nuestra historia



FITNES

@RomanValenzuela



www.factoronline.mx

F

Profesionales especializados
en estrategias digitales
Comunicando cosas positivas y
cambiando la percepción de
las personas.

COORDINACION
CREATIVO
CELSO ARMENDARIZ

EQUIPO:
FACTOR ONLINE
ALEX VALLE


COORDINADOR DE
NOTICIAS: FACTOR NEWS


COLUMNISTAS


TATIANA ORDORICA
REBECA BRAVO
CHUCHO OROZCO
ROMAN VALENZUELA
ISRAEL URBINA
MARIO MONRROY

REVISTA DIGITAL CON CONTENIDO POSITIVO

 Factoronline_

 @factoronline21

 Factor Online

 9984366545



por
FACTOR NEWS



Ana Paty Peralta reconoce e incentiva a jóvenes universitarios

Con el objetivo de que las y los jóvenes cancenenses adquieran herramientas que les permitan identificar conductas violentas y de alto riesgo mediante pláticas y talleres vivenciales, autoridades municipales, llevaron a cabo la primera edición en este año, del programa “Juventudes Construyéndose”, así como un homenaje cívico en la Universidad Tecnológica de Cancún (UTC).

Al iniciar el acto protocolario, la Presidenta Municipal, Ana Paty Peralta, escuchó atenta a la alumna Hannah Tamara Martin Ruiz, de la especialidad de gastronomía, quien hizo el juramento a la bandera, para posteriormente cantar con el acompañamiento de la Banda de Música del Ayuntamiento el himno Nacional Mexicano seguido del himno de Quintana Roo.

En su discurso, la Primera Autoridad Municipal dijo que la ciudad necesita mucho de jóvenes, ya que Cancún está en un momento de transformación, por lo que les pidió trabajar de la mano unidas y unidos, “sean líderes, jóvenes, no solo aquí en la escuela, sino también en la construcción de un mundo mejor todos los días, aprovechen al máximo esta etapa de sus vidas”, comentó.

los estudiantes, incentivándolos a cumplir cada una de sus metas, para que, con tenacidad y trabajo en equipo, consigan todo lo que se propongan. También, agradeció a las y los maestros su labor diaria en la construcción y formación de cancenenses comprometidas y comprometidos con dar lo mejor.

Por su parte, Enrique Baños Abedun De Lima, rector de la UTC, agradeció a las autoridades por llevar el programa “Juventudes Construyéndose” para beneficio de las y los estudiantes; así como a las diversas dependencias municipales por apoyar en las necesidades que ha requerido la institución y siempre han tenido una respuesta positiva para beneficio de las y los universitarios.

Cabe señalar que dicho programa apoya a las y los jóvenes benitojuarenses a brindarles facilidades para ser conscientes de las situaciones de vulnerabilidad, las cuales les permitirán disminuir los índices de acoso escolar, diferentes tipos de violencia, malos tratos en la familia, ciberacoso y grooming, mediante pláticas en materia de “Relaciones tóxicas”, “Sensibilización y prevención de adicciones”, “Noviazgo inteligente”, entre otras.





POR
LIC. ISRAEL URBINA



NAYARIT: DESTINO DONDE SE VIVE EL LUJO EN MÉXICO

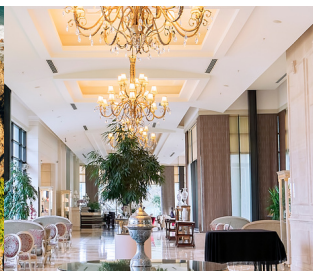
La Secretaría de Turismo de Nayarit ha colocado al segmento de lujo como uno de los sectores prioritarios en la promoción turística, pues contribuye a una mayor atracción de turistas al estado, con un gasto promedio más alto y con un enfoque de bajo impacto que permite mantener las políticas de preservación del medio ambiente que se han establecido al tiempo de que se genera un mayor desarrollo económico para todos los nayaritas.

Ejemplo de esto en Riviera Nayarit son los hoteles Grand Velas Riviera Nayarit, The St. Regis Punta Mita Resort, FourSeasons Resort Punta Mita, Imanta Resorts Punta de Mita, One & Only Mandarin, Conrad Punta de Mita y “Susurros del Corazón” Auberge Resorts Collection, quienes representan una parte de la hotelería de lujo parte de “Virtuoso Preferred Suppliers”. Virtuoso is the leading global network of agencies specializing in luxury and experiential travel.

Cada propiedad ofrece experiencias únicas:

El Grand Velas Riviera Nayarit, su galardonado ZE SPA donde ofrece masajes únicos como el de “Mole” donde se utilizan ciertos productos de este platillo insignia de Méxicoy además brinda atardeceres espectaculares hacia la Bahía de Banderas.

“Susurros del Corazón” Auberge Resorts Collection en Punta de Mita, se caracteriza por su playa blanca y suave con la mejor vista de las Islas Marietas, donde se puede realizar una aventura maravillosa en el mar y escuchar el canto de las ballenas.





Inmerso en la selva entre Punta de Mita y Sayulita, Imanta Resorts Punta de Mita es una de las cinco propiedades Relaisand Chateaux de México. A 20 se encuentra el Pueblo Mágico de Sayulita donde puede ir a surfear y de compras.

One & Only Mandariná además de sus espectaculares vistas y cercanía al Mirador del Toro, es hogar del restaurante del afamado Chef Enrique Olvera, Carao. Y tener la cercanía a Lo de Marcos, playa que tiene el galardón Blue Flag, permite tomar un viaje por el mar a practicar el snorkel en la Isla del Coral.

En Nayarit el lujo es una magia que se puede descubrir a través de sus diferentes propiedades a lo largo de la costa, engalanadas por escenarios espectaculares, pueblos mágicos, increíble naturaleza y conectividad terrestre para visitar los encantos al interior del estado.

Jugar golf en Pacifico Golf Course, que tiene el famoso hoyo 3B o cola de ballena en Punta Mita y el Ritual de la Champagne al atardecer en Altamira Bar del The St. Regis Punta Mita Resort.

En Four Seasons Resort Punta Mita se puede realizar la actividad de liberación de tortugas, así como otras actividades recomendadas por el concierge cultural incluyendo su magnífica y diversa gastronomía.

En Litibú, se encuentra el Conrad Punta de Mita, cuyo restaurante de autor Codex es parte de la Guía México Gastronómico. Se puede jugar golf en el Higuera Golf Club o realizar la caminata al Cerro del Mono.





#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





Presupuesto anual 2023 / Estrategias para planificar tus gastos

Expertos en economía comparten estrategias para hacer frente a la inflación y los desafíos financieros del año

El 2024 no será un año fácil para ahorrar, en parte porque muchas familias tendrán que seguir haciendo lo imposible solo para llegar a fin de mes. "No es un momento de muchas alegrías porque la inflación, a pesar de que está controlada, todavía es alta", apunta la profesora de los Estudios de Economía y Empresa de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) Elisabet Ruiz Dotras. En concreto, según el último dato avanzado por el Instituto Nacional de Estadística (INE) sobre 2023, los precios subieron el año pasado un 3,1 % en España. A esto hay que sumarle que los precios del alquiler de las viviendas en el Estado se incrementaron de media un 10,1 % en diciembre de 2023 respecto al mismo periodo de 2022 y que este 2024 también suben el precio del agua, el IVA de la factura de electricidad de un 5 % a un 10 % y el del gas después del invierno, entre otros. En cuanto a la tasa de ahorro de las familias españolas, el dato tampoco es muy esperanzador. Según un estudio de CaixaBank Research, en 2022 fue del 7,2 % de la renta bruta disponible, un nivel muy inferior a la media de 2020-2021, que llegó al 15,6 % gracias, sobre todo, al ahorro que se hizo durante la pandemia. Sin embargo, a pesar de este contexto, Ruiz Dotras deja claro que ahorrar es esencial: "Quien no tenga por objetivo ahorrar está equivocado". Pero ¿cómo puede conseguirse? A continuación, la experta da ocho consejos.

1.- Revisa los gastos

Identificar dónde se puede recortar es el primer paso hacia una gestión financiera más saludable. "Hay que mirar los gastos, a pesar de que lo hace poca gente", deja claro la profesora de la UOC. Haciendo esta sencilla revisión seguro que se encontrarán gastos innecesarios o suscripciones olvidadas que pueden convertirse en una considerable cantidad de dinero a final de año. Para conseguirlo, la experta aconseja que se use la tecnología. La mayoría de la gente gestiona sus finanzas en línea, lo que permite descargar los extractos bancarios o analizar los gastos desde la aplicación del banco.

2.- No gastar más del 15 % de tus ingresos en ocio

Al asignar un presupuesto específico para el ocio, lo que se consigue es no sacrificar el bienestar financiero por instantes de diversión. Por eso, según Ruiz Dotras, es aconsejable establecer un límite "que esté entre el 10 % y el 15 % de nuestros ingresos". Según la profesora de la UOC, este límite no solo establece un control, sino también un autoconocimiento, porque comprender las necesidades de ocio y cómo se alinean con nuestra realidad económica es crucial para evitar gastos innecesarios. La experta pone de ejemplo cómo aumentó el ahorro durante la pandemia a causa, precisamente, de la reducción de los gastos de ocio.

3.- Reflexionar antes de comprar

¿Cuántas veces hemos oído aquello de "comprar por comprar"? Según varios estudios, la serotonina y la dopamina juegan un papel importante en las decisiones de compras impulsivas. "Las puntas de placer son puntas producidas por la dopamina y generan adicción", señala la profesora de la UOC. Este conocimiento puede ayudarnos a resistir la tentación de comprar innecesariamente. La experta también aconseja preguntarse si realmente se necesita el producto. "Es vital hacer una pausa y reflexionar: ¿es esto una necesidad real o simplemente un deseo momentáneo impulsado por la búsqueda de gratificación instantánea?", sugiere.

4.- Hacer la lista de la compra

Teniendo en cuenta que la inflación se ha disparado sobre todo a causa del aumento del precio de la cesta de la compra, es importante ir al supermercado con una idea clara de cuáles son las cosas que se necesitan. "Existen aplicaciones que pueden compartirse con otros miembros de la familia y que permiten que vayamos apuntando todo lo que hace falta", explica la experta. Si las personas tienen claro cuáles son los productos que van a comprar, se reduce el riesgo de realizar compras innecesarias.

5.- Comparar precios

Hacer una comparativa de precios es importante, porque permite adquirir lo que es más conveniente según las necesidades de las familias o encontrar buenas ofertas. "Es una práctica que hay que llevar a cabo tanto si hacemos compras presenciales como si las hacemos de forma virtual", afirma la profesora.

6.- Controlar los gastos cotidianos invisibles

Hay que vigilar los gastos que se generan cada día sin ser conscientes. "Hacer uso del transporte público, llevarse la comida de casa al trabajo o estudiar en línea para evitar los desplazamientos son acciones que nos harán gastar menos", ejemplifica. Del mismo modo, hay pequeños gestos que también pueden suponer un ahorro importante, como apagar los dispositivos en lugar de dejarlos en espera o stand by, unificar cuentas bancarias para tener solo un único gasto en comisiones o comprar los electrodomésticos más eficientes y hacer un uso racional de ellos.





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

tatiana.ordorica@gmail.com



¡CARPE DIEM! (MEMENTO MORI IV)

Pues que se me vino el tiempo encima y ya estamos a mitad de Enero y no hemos terminado con los puntos que las personas en la vejez se arrepienten de no haber hecho.

Aquí exploramos los tres que nos faltan:

1. El valor para expresar mis sentimientos.
2. Haber mantenido el contacto con mis amigos.
3. Ojalá me hubiera permitido ser más feliz.

¿Porque nos quedamos callados? Se lo han preguntado, cómo es que aprendemos tan bien desde muy jóvenes a no escuchar nuestros sentimientos y no seguir el camino por el que nos envían, los invito a este 2024 escuchar nuestros sentimientos y hacer caso a seguir valientemente el camino de lo que nos gusta!





Pues que se me vino el tiempo encima y ya estamos a mitad de Enero y no hemos terminado con los puntos que las personas en la vejez se arrepienten de no haber hecho. Aquí exploramos los tres que nos faltan: 1. El valor para expresar mis sentimientos. 2. Haber mantenido el contacto con mis amigos. 3. Ojalá me hubiera permitido ser más feliz. ¿Porque nos quedamos callados? Se lo han preguntado, cómo es que aprendemos tan bien desde muy jóvenes a no escuchar nuestros sentimientos y no seguir el camino por el que nos envían, los invito a este 2024 escuchar nuestros sentimientos y hacer caso a seguir valientemente el camino de lo que nos gusta!



**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

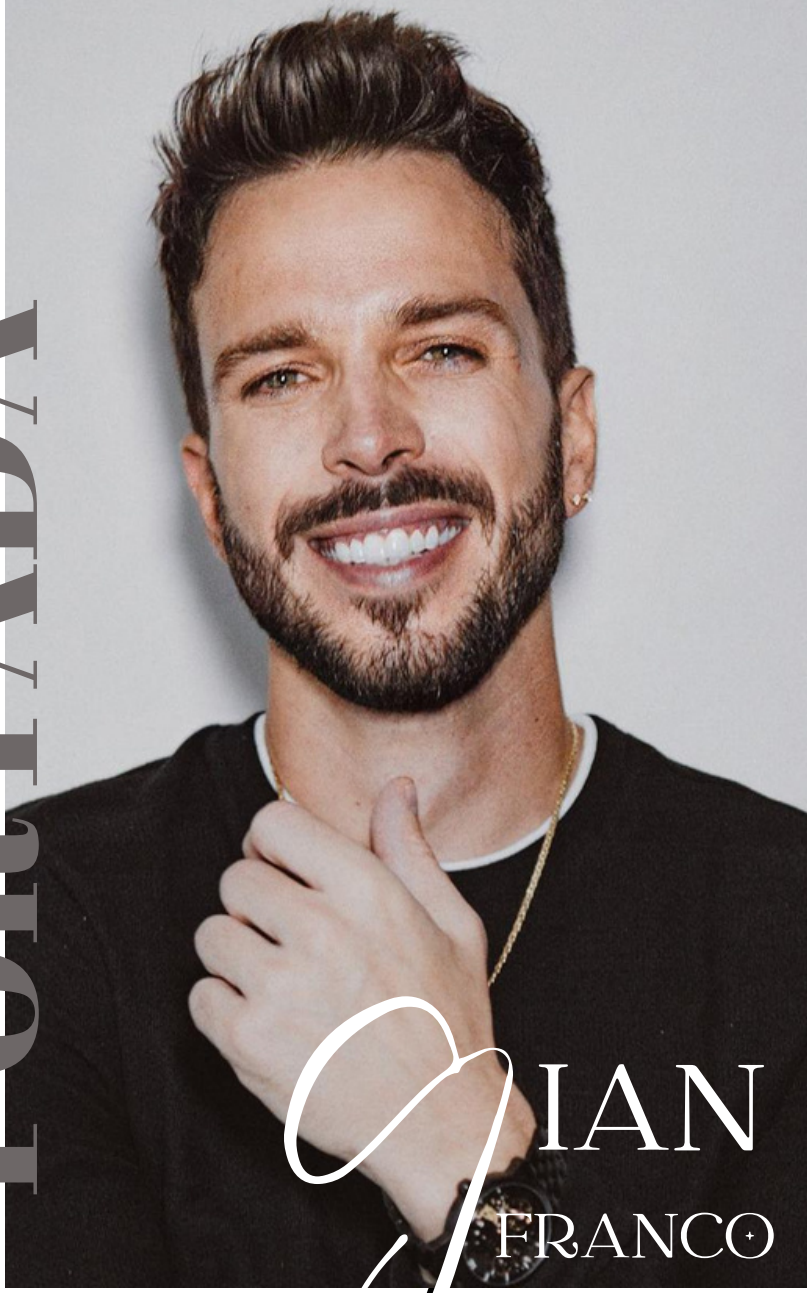
**# Formando
Triunfadores**



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!

PORTADA



SI
GIAN
FRANCO
APOSTOLO

Dicen que las cosas suceden cuando así tienen que suceder... En esta ocasión, un gran amigo nos presentó al actor Gian Franco Apostolo, con quien pudimos platicar y con quien seguiremos platicando, ya que definitivamente es una persona con quien puedes estar muchas horas hablando de varios temas y siempre será agradable y enriquecedor. ¡Es un ser de mucha luz!

Él está a punto de presentar la más reciente película en la que ha participado y está en plena promoción por Latinoamérica, sin embargo, se dio tiempo para platicar con nosotros.



REDES SOCIALES

¿Quién es Gian Franco Apostolo? Soy actor, tengo 34 años y comencé desde muy niño en este medio, ya que mi madre es actriz, directora y productora de teatro, y una gran maestra de este arte. En mi familia hay músicos, actores y tuve la oportunidad de empezar en el año 1998 en un programa de Argentina con niños disfrazados de adultos, tratando temas más para adultos como política y gobierno.

Después hice mucho teatro infantil, televisión, cine, etc. Llegué a México en 2017 y desde entonces me convertí en chilango por adopción. México tiene esa magia que nos abraza y acoge de una forma única, no se puede dejar de amarlo una vez que lo conoces. Estudié conducción en el CEA de Televisa y participé en programas unitarios como "Dice el dicho" y "Esta historia me suena". También comencé a conducir un programa de deportes extremos durante dos temporadas. Durante la pandemia, el productor Arturo Allen comenzó a escribir una película en la que ahora participo y en la que interpreto el papel principal. Es algo que he disfrutado y que estrenaremos el 16 de noviembre en los CINEPOLIS de toda la República Mexicana.

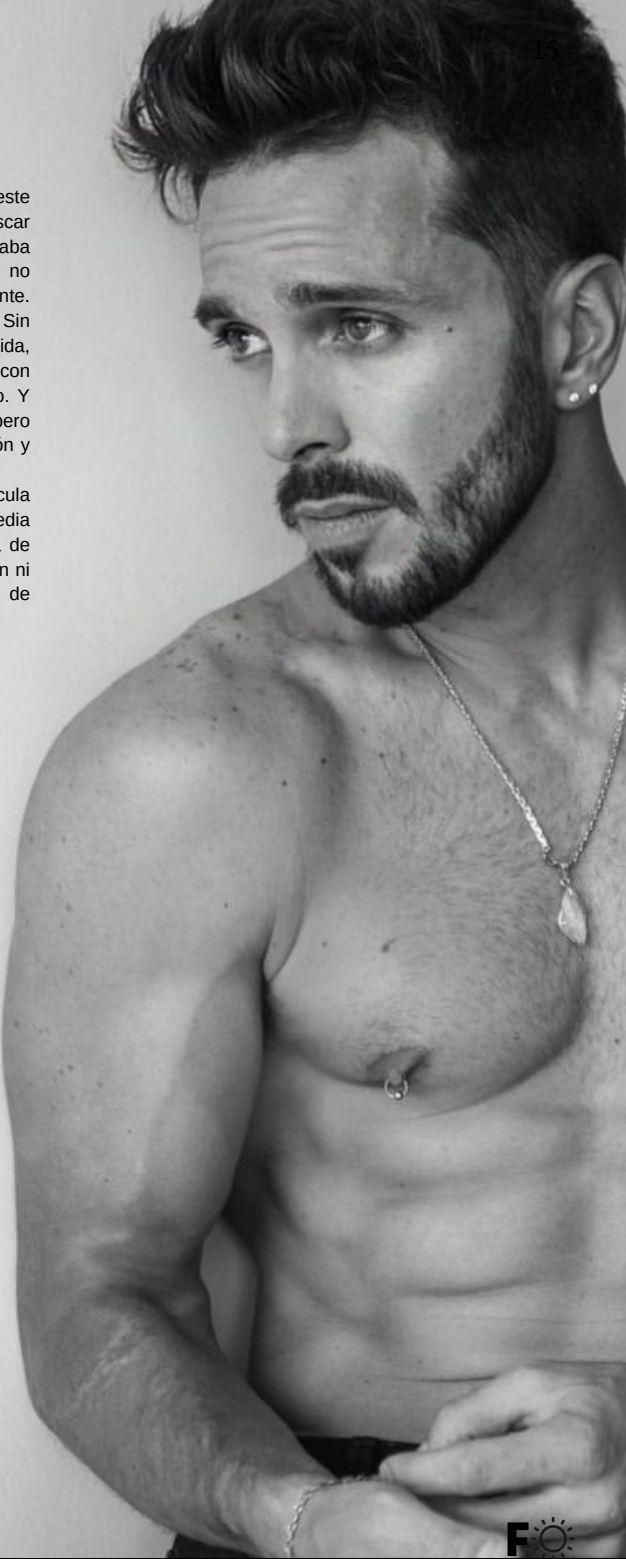
Además, tengo que decirles que tiene una gran historia que sin duda deben conocer, ver y disfrutar... "Nosotros, los de la fe".



¿Personaje o persona? Desde muy niño, he tenido este dilema de que mi abuelo siempre me recomendó buscar algo para generar dinero, y yo tenía claro que buscaba ser actor. Pero para mi abuelo, eso era una afición, no una actividad productiva, y lo veía de manera diferente. Se preocupaba por nuestra seguridad económica. Sin embargo, al observar a mi madre y verla disfrutar su vida, su carrera, su pasión, supe que yo quería eso: vivir con pasión, haciendo cosas que me gustan, que disfruto. Y creo que lo he logrado. También soy empresario, pero definitivamente mi pasión es el mundo de la actuación y el arte.

Hablemos de la película: Sí, en este caso la película NOSOTROS, LOS DE LA FE, es una divertida comedia de enredos sobre la vida y conflictos de una familia de creyentes y su interacción con personas que no creen ni ven la vida como ellos, con un poderoso mensaje de redención, unidad y el amor incondicional de Dios.

“Para vivir la vida, no hay un manual y cada uno de nosotros construimos nuestra historia, en mi caso aprendí que mi familia no dejaría nunca de amarme por seguir mis sueños”



CLUB DE VINOS

WINE *Tasting*

Déjate llevar por un excepcional vino mexicano y disfruta de 4 etiquetas de CASA MADERO maridadas con bocados preparados por nuestros talentosos chefs.

ENERO 25, 2024

**Av. Rafael Melgar #4
Puerto Morelos, QR.**

Más información:

998 407 4090

Público en general: \$650 p/p

Miembros: 50% de descuento



CASA MADERO
DESDE 1597



#tomavinomexicano

POR
WINE SURPRISE



VINOS NUEVA ZELANDA

Nueva Zelanda es la última zona que se ha incorporado a las grandes regiones mundiales del vino, ya que las primeras viñas no llegaron a sus tierras hasta el siglo XIX. Las dos islas que principalmente forman el país se encuentran entre las grandes masas de tierra surgidas del mar en tiempos geológicos más recientes por lo que sus suelos se encuentran entre los más jóvenes del planeta y por tanto también están entre los más fértiles. insular de Nueva Zelanda la climatología presenta una gran influencia marítima, lo que es muy relevante para la viticultura ya que ningún viñedo se encuentra a más de 120 km del océano. La única excepción a esta fuerte influencia climática marítima es la región de Central Otago donde el clima es continental. Las precipitaciones son elevadas en todo el país y en ocasiones excesivas para la viticultura, entre 650 y 1.500 mm, y presentan una gran variabilidad entre regiones además de estar repartidas a lo largo de todo el año. En algunas zonas las montañas actúan como pantalla frente a la lluvia, reduciendo su volumen. Pese a la elevada pluviosidad de Nueva Zelanda hay entre los viticultores una potente corriente hacia viñedos sostenibles y cultivados en ecológico.



REGIONES DEL VINO (GEOGRAPHIC INDICATIONS)
ISLA NORTE: Northland, Auckland, Waikato/Bay of Plenty, Gisborne, Hawke's Bay and Wairarapa.
ISLA SUR: Nelson, Marlborough, Waipara Valley, North Canterbury, Waitaki Valley and Central Otago.



principal variedad de uva en Nueva Zelanda es Sauvignon Blanc, con casi dos tercios del volumen total de producción, pero también hay plantaciones relevantes de Pinot Noir, Chardonnay, Merlot, Syrah, Pinot Gris, Riesling y Gewürztraminer (estas tres últimas agrupadas frecuentemente en el país bajo el nombre de variedades aromáticas). Los vinos de Sauvignon Blanc de Marlborough, zona que elabora más de dos tercios del total del vino nacional, pusieron a Nueva Zelanda en el foco del mercado internacional del vino pero quizá los vinos que ayuden a mantenerla ahí en el futuro se estén elaborando en zonas ubicadas en los extremos geográficos opuestos de ambas islas. En la parte más meridional de la isla sur los Pinot Noir elaborados en la zona montañosa de Central Otago y en la parte más septentrional de la isla norte, las mezclas de Cabernet Sauvignon y Merlot junto a los vinos de las variedades aromáticas, elaborados en Northland.

Xa6K

Una experiencia culinaria
por 5 celebrity chefs



HOTEL
XCARET
ARTE



Reserva Ahora



POR
CHUCHO ROBLES



POSADA FUNDACION AITANA

Fundacion Aitana dan una atención integral no solo al Guerrero contra el cáncer, cuentan con un gran numero de programas para arropar a la familia en general, atención psicológica, útiles escolares, despensas, apoyo funerario, tanatológico y sobre todo crean momentos únicos e inolvidables.

Para esta época decembrina sus preparativos comienzan desde principios de noviembre donde reciben las cartas de los niños y jóvenes guerreros y sus hermanos para Santa, la magia se empieza a generar, realizan un llamado a los ayudantes de Santa, este fue mi primer año compartiendo esta experiencia, recibí la carta de un pequeñito de 2 años, la búsqueda de su regalo especial fue divertida y mágica, y como yo muchísimas personas mas se sumaron a esta maravillosa aventura.

A principios de diciembre convocan nuevamente a todos aquellos que deseen sumarse a generar alegría y magia para llevar a cabo su posada tradicional, donde se llevan a cabo diferentes actividades con las familias y los voluntarios y cada uno de los niños recibe de manera mágica y especial su regalo de manos de Santa.

Terminando la posada la magia no concluyo ya que repartieron regalos a los niños de la colonia el pedregal, una tradición mas de la Familia Aitana,





Debo mencionar que mi admiración y respeto por Yusi Dzib y su familia es cada vez mayor, el amor fluye en el aire, a través de los años eh logrado ver como en honor a Aitana han logrado tocar el corazón de miles y miles de personas que se suman a sus actividades, colectas y campañas que tienen a lo largo de todo el año.

No dudes en visitarlos se ubican en la colonia pedregal calle diamante, sin dudarlo al cruzar las puertas de la Fundación te encontraras con un lugar mágico, un lugar donde los guerreros se quitan la armadura y disfrutan su niñez.

Para sostener todas sus actividades y programas, realizan colecta de pet y aluminio durante todo el año, reciben donaciones para su bazar, puedes donar Ensure, despensas, pañales, cabello, y también puedes hacer donaciones deducibles de impuestos, con el apoyo de la comunidad sin duda pueden ayudar a mas y mas niños que luchan contra el cáncer, niños que nos enseñan que todo es posible.

Visita sus redes sociales, sumate a sus actividades, déjate contagiar por la esperanza, la fe y la magia que los rodea, #NadieLuchaSolo ese es su grito de batalla, su lema y sin duda es verdad.

Gracias Fundación Aitana por la gran labor que llevan a cabo.

Te dejo sus redes

@Aitanafundacion

www.fundacionaitana.org



GRAND VELAS.

Riviera Maya | México

FEELS LIKE MAGIC
IT'S TRUE LUXURY

#myVELASexperience



VERANO
2023



Llama al
800 823 8813



POR
MARIO D. MONROY



¿QUÉ INSTRUMENTO?

Sin duda esta es una pregunta que me hacen 5 de 7 días a la semana y muchas veces. ¿Cómo elegir el instrumento de música adecuado? Resumidamente respondo que depende mucho de las habilidades de cada uno, así como de los objetivos que tenga y su ambición, intereses y objetivos. Por ejemplo, si tienes habilidades manuales finas, podrías considerar un instrumento de cuerdas como la guitarra o el violín. Si te gusta la música rítmica, podrías considerar un instrumento de percusión como la batería o el piano. Si tus objetivos son tocar en un grupo o en una banda, es importante elegir un instrumento que sea común en ese tipo de conjuntos. Cada instrumento tiene características únicas, tanto en cuanto a su sonido como en cuanto a su mecánica de juego. Por ejemplo, los instrumentos de viento, como la flauta o el saxofón, requieren soplar aire a través de una boquilla para producir sonido. Los instrumentos de cuerda, como la guitarra o el violín, requieren que las cuerdas sean pulsadas o frotadas para producir sonido. Los instrumentos de percusión, como la batería, producen sonido golpeando los parches o la superficie. Conocer las características de cada instrumento te ayudará a elegir el que mejor se adapte a ti.





Un piano o un teclado puede ser ideal para empezar porque puede ser realmente versátil y tiene muchas ventajas pedagógicas. Debido a las características teclas blancas y negras del teclado, se trata de probablemente el instrumento más lógico musicalmente. Es ideal para aprender las primeras notas, ya que se asimilan bastante rápido. Estamos hablando de un instrumento para toda la vida. Para asegurar una dicha duradera haciendo música, hay que considerar también cuán popular es el instrumento que se escoge. La guitarra es, sin duda alguna, el más popular de los instrumentos de cuerda. Sin embargo, si el objetivo es tocar en una banda algún día, lo más probable por consiguiente es que los músicos estén buscando a un baterista o a un bajista, ya que lógicamente no hay tantos como guitarristas. Lo mismo se aplica a los violines, un instrumento que llama a muchos, pero también podrías elegir la viola o el violonchelo. Nos puedes visitar en la Escuela de Música del Parque de la Equidad, ahí te orientaremos de una manera personalizada. 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



POR
ROMAN VALENZUELA



Glúteos más grandes

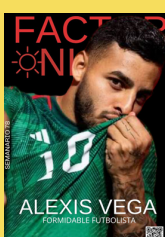
Desarrollar glúteos más grandes generalmente implica ejercicios específicos como sentadillas, peso muerto y zancadas. Combinar entrenamiento de fuerza con una dieta balanceada y suficiente proteína puede ser beneficioso. Consultar a un profesional del fitness para un plan personalizado es recomendable.

Una rutina efectiva para glúteos podría incluir ejercicios como:

1. Sentadillas: 3 series de 10-12 repeticiones.
2. Peso muerto: 3 series de 10-12 repeticiones.
3. Zancadas: 3 series de 12 repeticiones por pierna.
4. Elevación de cadera: 3 series de 15 repeticiones.
5. Patada de glúteos: 3 series de 12 repeticiones por pierna.

Recuerda ajustar el peso según tu nivel de condición física y progresar gradualmente. También es esencial mantener una buena forma durante los ejercicios para evitar lesiones. Considera la posibilidad de consultar a un entrenador personal para una rutina adaptada a tus necesidades específicas.





www.factoronline.mx