

FACTOR ONLINE

Revista Digital



TURISMO

NOTICIAS

Yan Satour
CARNIVAL
CANCUN

**DESARROLLO
HUMANO**

TATIS ORDORICA

CULTURA

Instrumentos

ELENA VILLARREAL

CO - FUNDADORA DE GRUPO ULTRA

@RomanValenzuela

 **EVENTOS**

@chuchorobless

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



Carnaval Cancún 2024: conoce las actividades y grupos musicales que participarán

El Carnaval de Cancún está a sólo unos días de iniciar, invitando a ciudadanos y turistas a disfrutar del 8 al 13 de febrero de las actuaciones del Grupo Cañaveral, Los Ilegales, Merenglass, La Trakalosa de Monterrey y Los Súper Lamas.

De acuerdo con un comunicado, con alegría y emoción, la presidenta municipal, Ana Paty Peralta, dio a conocer el programa artístico del Carnaval Cancún 2024, el cual durante seis días de diversión, baile, música en vivo, comparsas y un gran ambiente familiar, miles de personas lo apreciarán en la explanada de la Plaza la Reforma, desde las 17:30 horas.

"Cancunenses con gran emoción celebremos nuestro Carnaval Cancún Nos Une 2024. En familia disfrutemos del 8 al 13 de febrero en nuestra Plaza de la Reforma con muchas sorpresas, shows en vivo, grupos musicales como Merenglass, La Trakalosa y Los Súper Lamas; además, de nuestro gran desfile que nos une como cancenenses", anunció la Primera Edil.

Finalmente, dijo que el recorrido de los coloridos carros alegóricos se llevará a cabo del 10 al 13 de febrero, desde la Av. Chichen Itzá con Av. Tulum en dirección norte a sur, hasta llegar a la glorieta conocida como "El Ceviche", en donde retornan hacia el Palacio Municipal y ahí culminará cada derrotero.

En el primer día de actividades, explicó, se realizará la quema del mal humor y la lectura del bando del carnaval; mientras que el día

- viernes 9 de febrero, la fiesta llegará con las melodías del Grupo Cañaveral, sumada a la coronación de las reinas y reyes del Carnaval;
- el sábado 10, la velada estará acompañada de Grupo Los Ilegales;
- el domingo 11, las familias podrán bailar al ritmo de Merenglass;
- el lunes 12, se presentará Edwin Luna y la Trakalosa de Monterrey;
- el martes 13, con Los Super Lamas.

Añadió que Cancún demostrará que tiene talento, ya que se presentarán 33 comparsas, con cerca de mil 500 bailarines, quienes presentarán sus espectáculos para todas las familias.

Precisó que participarán 15 carros alegóricos, de los cuales cinco llevarán a los reyes y reinas; mientras que otros cinco competirán en el concurso oficial y los últimos cinco representarán a diferentes agrupaciones, aunado diversos vehículos que también serán parte del tradicional desfile.





POR
LIC. ISRAEL URBINA



MÉXICO SERÁ EL PAÍS SOCIO DE FITUR EN 2025

México protagonizará en 2025 la Feria Internacional de Turismo en Madrid España como País Socio FITUR, tal como ha sido anunciado por José Vicente de los Mozos, presidente del Comité Ejecutivo de IFEMA MADRID; Miguel Torruco Marqués, Secretario de Turismo del Gobierno de México y Juan Enrique Suarez del Real Tostado, Presidente de la Asociación de Secretarios de Turismo de México. Al acto asistió también el Embajador de México en España, Quirino Ordaz Coppel, el Director General de IFEMA MADRID, Juan Arrizabalaga y la directora de FITUR, María Valcarce.

El anuncio del acuerdo de colaboración entre IFEMA MADRID y ASETUR, Asociación de Secretarios de Turismo de México y la Secretaría de Turismo del Gobierno de México, se hizo en el stand de México en el marco de la Feria Internacional de Turismo, con la presencia del Embajador de México en España.

El acuerdo de colaboración por el que México ostentará la categoría de País Socio FITUR 2025 durante la 45ª edición de la Feria Internacional de Turismo de Madrid, permitirá al país potenciar su posicionamiento internacional, impulsar el potencial promocional de su amplia oferta turística y proyectarse al mundo.



#HOTELINSPECTOR (@ISRAELURBINA)
DIRECTOR GENERAL DE @ILOVEMEXICOTRAVEL,
CONSULTOR Y EMBAJADOR TURÍSTICO



#HOTELINSPECTOR (@ISRAELURBINA)
DIRECTOR GENERAL DE @ILOVEMEXICOTRAVEL,
CONSULTOR Y EMBAJADOR TURÍSTICO

Esta alianza, que se ha dado a conocer en el marco de FITUR 2024, representa todo un hito en la extraordinaria carrera que ha emprendido México en los últimos años en el ámbito turístico, logrando un relevante posicionamiento a nivel internacional. Esta evolución de la nación azteca se ha dejado sentir especialmente tras la pandemia por el importante esfuerzo realizado a nivel institucional y empresarial con la implantación de medidas que permitieron facilitar una rápida recuperación de la actividad turística frente a otros países.

Así mismo el crecimiento experimentado por México permite ahora al país aprovechar al máximo su presencia en grandes escenarios como el que representa FITUR, para poner en valor la riqueza turística, cultural, patrimonial y gastronómica de sus 32 estados y sus 177 Pueblos Mágicos y mostrarla al mundo de la mano de la primera feria del mundo, y gran hub de la industria turística Iberoamericana.





#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

La neurotecnología abre posibilidades infinitas... y otras tantas cuestiones éticas

La neurotecnología tiene ante sí un horizonte prometedor con un rango de aplicaciones prácticamente infinito. Esto puede ser, al mismo tiempo, una bendición y una maldición.

La neurotecnología avanza para traer a la realidad algunos escenarios que, hace dos días, nos parecerían ciencia ficción. Por ejemplo, coger cosas con un brazo robótico solo con pensarlo –esto ya lo podemos hacer– o entrenar a un soldado para que el estrés no le perjudique –Francia ya está en ello–. España ya busca maneras de sacar partido a esta disciplina prometedor mediante la creación del ecosistema SpainNeurotech.

Para llegar a esas y otras aplicaciones, hay que monitorizar la actividad del cerebro e interactuar con él, como ya analizamos en el informe sobre neurociencia de nuestro think tank Future Trends Forum. Esto permite alcanzar avances increíbles en campos como la salud, pero también cruzar la última barrera de privacidad para nuestros pensamientos. Por eso, y aunque todavía está en pañales, algunas voces reclaman una regulación específica para esta disciplina e incluso se habla ya de neuroderechos.

Cómo funciona la neurotecnología

Neurotecnología es un término que engloba una serie de sistemas que interactúan directamente con el cerebro o el sistema nervioso. Lo pueden hacer de manera pasiva —monitorizando la actividad cerebral— o activa —mediante sistemas que influyen directamente en su estado—.

Se consideran neurotecnologías tanto un encefalograma que registra la actividad eléctrica del cerebro como un implante coclear que permite oír a una persona con sordera. Así, los avances en neurotecnología no solo nos permiten conocer mejor cómo funcionan nuestros cerebros, sino también reparar algunas de sus funciones e incluso mejorarlas.

En esa tarea de amplificar nuestras capacidades, cada vez se recurre más a interfaces cerebro-máquina (BCI). Se trata de una tecnología que coloca sensores en la cabeza de una persona para medir su actividad cerebral, decodificarla y generar después ciertos comandos que actúan sobre esa persona para producirle un beneficio. Esta es la manera en la que los pensamientos se traducen en una acción física como, por ejemplo, enviar un correo electrónico con la mente o entrenar para mejorar nuestra memoria.



Qué puede hacer la neurotecnología por nosotros

“La neurotecnología es una **tecnología transformadora** que va a tener un impacto transversal sobre muchos ámbitos de aplicación en nuestra vida. Ya lo observamos en educación, en automoción, en pacientes con problemas motores y en muchos otros entornos », explica **Javier Mínguez**, profesor de Neurotecnología en la Universidad de Zaragoza y experto del Future Trends Forum

El uso de BCI para mejorar la capacidad cognitiva se suele aplicar en tres ámbitos: rehabilitación en patologías que producen un deterioro cognitivo —como la depresión o el TDAH— para recuperar una capacidad perdida; el mantenimiento e incluso una ligera mejora de esa capacidad, o un importante aumento de esta para profesionales que precisan un rendimiento cognitivo extraordinario, como los deportistas de élite o las fuerzas de seguridad.

¿Significa esto que podemos llevar nuestras capacidades hasta el infinito? Javier Mínguez arroja un jarro de agua fría sobre quien se vea resolviendo la conjetura de Collatz gracias a unos cuantos electrodos en su cabeza: «En el cerebro, como en cualquier ámbito fisiológico, no se puede realizar un cambio hasta el infinito. Es decir, si yo quiero ganar masa muscular, tengo una barrera fisiológica que no voy a poder superar. Y eso mismo pasa cuando el cambio se produce en el cerebro. Llega un momento en el que no vamos a conseguir más cambio, aunque sigamos trabajando con esta tecnología».

¿De qué magnitud hablamos entonces? El profesor apunta a mejoras consistentes en uso real de neurotecnología que se sitúan entre el 5 % y el 10 % en memoria de trabajo, atención sostenida y velocidad de procesamiento.

Qué podría llegar a hacer la neurotecnología con nosotros

Las aplicaciones cognitivas de la neurotecnología son algunas de las más conocidas y habituales. Sin embargo, cada vez hay más, en campos más diversos y con implicaciones más profundas. Una vez desarrolladas por completo, estas tecnologías podrían llegar a remodelar nuestros pensamientos. Esto se puede convertir en un problema si tenemos en cuenta que el desarrollo tecnológico nunca es neutral. Y la neurotecnología no es una excepción en este sentido.

El militar es un campo que ya exploran países como Estados Unidos —a través de su programa DARPA—, Rusia o China, y que ilustra a la perfección las dos caras de esta tecnología. Por un lado, podría ayudar a evitar conflictos si los soldados son capaces de mejorar su capacidad para detectar posibles amenazas o para interpretar claves socioculturales en países extranjeros. El problema vendría si, por el contrario, la tecnología se utilizara para transformarlos en máquinas insensibles.

Estas y otras preocupaciones —como la posibilidad de acceder en el futuro a nuestros pensamientos e incluso manipularlos— han llevado por primera vez a un país a aprobar una ley sobre neuroderechos que también regula la neurotecnología. Se trata de Chile, que ha asociado la actividad cerebral y la información que procede de ella a la integridad física y psíquica de la persona, considerándola así un derecho.

La nueva ley chilena también establece que siempre debe haber un consentimiento con requisitos especiales —como que sea libre, previo y expreso— al someterse a cualquier uso de neurotecnologías. Esta legislación es el primer paso firme para lograr que estos avances nos ayuden a superar nuestros límites, pero siempre bajo estándares éticos y legales.



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

”



POR
FACTOE ONLINE



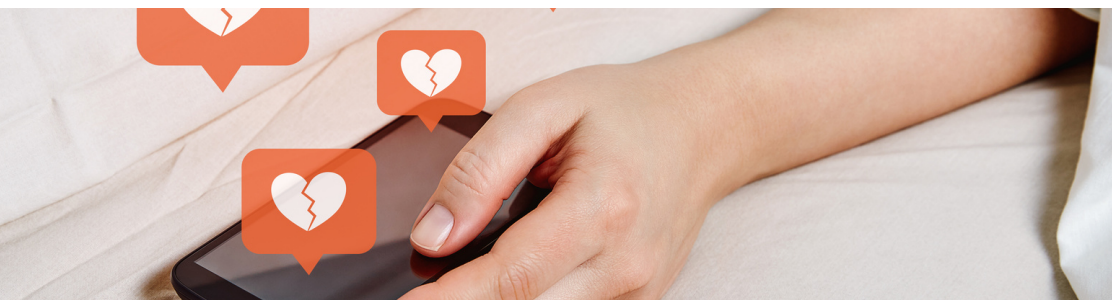
COODEPENDENCIA

La codependencia emocional es una forma de relación en la que una persona se siente responsable de las emociones y necesidades de otra persona, y su propia identidad y bienestar emocional dependen en gran medida del otro. A menudo se da en relaciones de pareja, pero también puede ocurrir en otras relaciones familiares o de amistad.

Características de la codependencia emocional

La codependencia emocional se caracteriza por una serie de patrones de pensamiento y comportamiento que pueden ser perjudiciales tanto para el codependiente como para la otra persona. Algunos de estos patrones son:

- Dificultad para establecer límites saludables: Las personas codependientes pueden tener dificultad para decir "no" o para establecer límites claros en sus relaciones, lo que puede llevar a que sientan que están siempre disponibles para los demás y que sus propias necesidades y deseos quedan en segundo plano.
- Falta de identidad propia: Los codependientes pueden tener dificultad para encontrar su propia voz y para expresar sus propias opiniones y sentimientos. Pueden sentir que su identidad depende en gran medida de la aprobación y la satisfacción de la otra persona.
- Necesidad de control: Los codependientes pueden sentir una gran necesidad de controlar la situación y las emociones de la otra persona, lo que puede llevar a una falta de respeto por los límites de la otra persona y a una interferencia excesiva en sus decisiones y vida.
- Falta de autoestima: Los codependientes pueden tener una autoestima baja y sentirse inseguros y poco valiosos. Pueden sentir que su propio valor depende de cómo se sientan y actúen los demás hacia ellos.
- Relaciones disfuncionales: Los codependientes pueden encontrarse atrapados en relaciones tóxicas o disfuncionales, ya que pueden tener dificultad para ver los patrones negativos o para poner fin a relaciones que les hacen daño.





La codependencia emocional puede ser especialmente perjudicial para el bienestar emocional y la salud mental de la persona que la experimenta. Puede llevar a sentimientos de ansiedad, depresión y baja autoestima, y puede afectar negativamente la capacidad de la persona para establecer relaciones saludables y equilibradas.

¿Es lo mismo que la dependencia emocional?

La dependencia emocional y la codependencia emocional son patrones de pensamiento y comportamiento que pueden afectar a la forma en la que nos relacionamos con los demás. Aunque ambos términos se refieren a una necesidad excesiva de afecto y aprobación de otras personas, hay algunas diferencias clave entre ellos.

La dependencia emocional se refiere a una necesidad excesiva de afecto y apoyo emocional de otras personas. Una persona dependiente emocionalmente puede sentirse ansiosa o insegura sin la presencia de otra persona y puede tener dificultad para tomar decisiones por sí misma. La dependencia emocional puede ser una forma de adaptación a un entorno carente de afecto y apoyo emocional durante la infancia o a relaciones tóxicas del pasado.



**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

**# Formando
Triunfadores**



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!

PORTADA



ELENA
VILLARREAL

Elena Villarreal
Co-Fundadora de Grupo Ultra

Elena Villarreal, es una mujer mexicana visionaria y emprendedora amante del mundo del retail, de la relación personal y genuina con los clientes y pionera en la industria del lujo en México.

En 1975, abrió su primera perfumería al estilo concept store -cuando todavía no existía este concepto- en la ciudad de Chetumal en Quintana Roo. Con esta apertura, un gran sueño en su visión y mucha pasión y trabajo, comenzó su carrera como emprendedora y curadora de productos de lujo. Año tras año fue enamorando a más casas internacionales para convencerlas de que México era un gran mercado para desarrollar este mágico mundo de lujo. Hoy la familia García Villarreal es propietaria del reconocido Grupo Ultra, una de las empresas líderes en industria del retail de lujo en México, con más de 200 marcas en su portafolio, 85 puntos de venta en todo el país y más de 700 colaboradores.

Elena se ha convertido en un modelo de empoderamiento y emprendimiento que ha generado, a lo largo de 47 años, una genuina admiración y cercanía con sus clientes, socios, pares y colaboradores.

Grupo Ultra hoy está integrado por 5 divisiones:

1. Luxury Beauty: Con Ultrafemme, que fue la primera división del grupo y que representa marcas de belleza como Chanel, Dior, Hermés, Creed, Bvlgari, Amoage, Perfums de Marly, Estee Lauder, entre muchas otras.
2. Watches and jewelry: Con Ultrajewels, representando casas de relojería y joyería como Rolex, Patek Phillipe, Vacheron Constantin, Breguet, Panerai, y Bvlgari, entre muchas otras.
3. Prestige Boutiques : con boutiques de Longchamp, Pandora, Tous, Swarovski y Krei.
4. Real State: Con Luxury Avenue Boutique Mall, en Cancún y Los Cabos.
5. Luxury Design: Dedicada al diseño, construcción y fabricación de muebles de lujo para retail.



GRUPO ULTRA®

Strategic Partners for Luxury Brands in Mexico



Elena para mí es un constante recordatorio de liderazgo, visión y perseverancia. Mi admiración y agradecimiento no se pueden describir en palabras, y ustedes lo podrán entender, porque además de todo lo que describí anteriormente, me honra decirles que Elena es también mi madre. Tenemos la fortuna de que continúa activa en el Consejo de Grupo Ultra llena de energía e ideas para lo que ahora son sus proyectos claves para el futuro: continuar cuidando y empoderando a sus colaboradores para velar por un mejor mañana con especial foco en el empoderamiento de la mujer y el cuidado del medio ambiente.

José García Villarreal
CEO de Grupo Ultra



“Me gustaría convencer a todo el que pase por este Atelier, que para mí no se trata de vender perfumes, sino del placer y bienestar que producen las fragancias que contiene cada frasco; cada uno es una joya y su contenido es una esencia viva que puede provocar tantas cosas maravillosas...” - Elena Villarreal

The image features a dark blue background with a faint, light blue line-art illustration of two wine glasses. The glasses are positioned in the upper and lower halves of the frame, with the text centered between them. The glasses are filled with a dark liquid, and the illustration is simple and elegant.

#tomavinomexicano

POR
WINE SURPRISE



VINOS DE PIEMONTE

Si caminas desde la Toscana un poco más al Norte y te topas con suelos rocosos a los pies de los Alpes y a tu izquierda con Francia; es porque llegaste a Piemonte (su nombre en Italiano). Esta región rodeada en un 43% por montañas y atravesada por el Río Po es el hogar de la sexta parte de los viñedos Italianos.

En Piemonte podemos encontrar la uva Barbera, la tinta más cultivada en Italia. Otras de las cepas famosas de la región son la nebbiolo, por la que nacen vinos como el frutal Barolo; la dolcetto, que aunque su traducción significa "un poco dulce" nos regala vinos secos y de acidez equilibrada; y la moscatel blanca, creadora de uno de los vinos espumantes más conocidos de la región, el Asti espumante.

Es el más famoso de los vinos tintos de Piemonte, es de color intenso, fragante y con gran paladar, se elabora con la variedad Nebbiolo, en la provincia de Cuneo en la zona de las Langue que tiene como centro el municipio de Barolo. Este vino tiene un color rojo granate con reflejos anaranjados, un aroma característico, intenso y agradable, y en boca es descripto como seco, pleno, robusto y aterciopelado. El Barolo ha de tener una graduación alcohólica de al menos 13 grados y envejecer no menos de 3 años (de los cuales dos como mínimo en barricas de roble o de castaño). Con cuatro años de añejamiento, es clasificado como "Riserva"; después de cinco, adquiere la categoría de "Riserva Speciale".



Barolo

Barbera d'Asti

Se elabora en una amplia zona de las colinas de las provincias de Asti y Alessandria siendo Asti el municipio más importante. Vino aterciopelado y de grato sabor, que procede de la variedad de uva

Barbera

De la cual toma su nombre y a las que, según el pliego de condiciones de producción, se puede añadir Freisa, Grignolino y Dolcetto hasta un máximo del 15%. Después de tres años de añejamiento se le da la calificación de "Superiore"

Barbaresco

Este vino tiene orígenes antiguos. Tito Livio lo citaba en la "Historia Romana. Este vino deriva de uvas Nebbiolo cultivadas en las colinas que dominan sobre el Tanaro, en la Provincia de Cúneo en los municipios de Barbaresco, Treiso y Neive y en la parte del barrio de "San Rocco Senodelvio.

Este vino tiene un color rojo granate, un aroma intenso y en boca es seco, austero, robusto y armónico. Como se produce con la uva Nebbiolo tiene una semejanza con el Barolo pero es más ligero. Añejado tres años es "Riserva" y cuatro "Riserva Speciale".

Nebbiolo

La cepa utilizada le da nombre a este vino que es de color rojo oscuro y recuerda al Barolo y Barbaresco por su procedencia. Se elabora en la provincia de Cúneo. El aroma es tenue, delicado y recuerda a la violeta, mientras que el sabor es seco, tánico de la manera justa con un delicado amargo final. El pliego de condiciones prevé las tipologías "espumoso" y "seco". Para este último se requiere al menos un año de envejecimiento. Las localidades donde se elabora son: Alba, Baldissero d'Alba y otros.

Moscato D'Asti

Existen dos variedades, Moscato Naturale D'Asti y Moscato D'Asti Spumante, ambos con gran renombre mundial. Son de color dorado pálido, delicadamente dulces y de sabor a moscatel. Se elabora en las provincias de Alessandria, Asti y Cuneo exclusivamente con uvas Moscatel blanco.

Xa6K

Una experiencia culinaria
por 5 celebrity chefs



HOTEL
XCARET
ARTE



Reserva Ahora



POR
CHUCHO ROBLES



POSADA FUNDACION AITANA

Ruge el estadio con Carín León

No hay fecha que no se cumpla y plazo que no se venza y por fin llego Carín León a Cancun, alrededor de las 8 de la noche el pasado Sabado 3 de febrero los de la C abrieron el tan esperado concierto, el clímax llegó cerca de la medianoche cuando Carín León hizo su entrada triunfal con "Secuelas de amor", desatando la euforia entre los cancuenses, que corearon cada uno de sus éxitos, tales como "Alguien mejor" y "Como lo hice yo" fueron los temas que marcaron el inicio del concierto, seguidos por una muestra de gratitud de Carín León hacia sus seguidores. El artista continuó deleitando a la audiencia con sus éxitos, incluyendo temas de su último álbum "Colmillo de leche".

Entre los momentos destacados de la noche se encuentran las colaboraciones sorpresa que León llevó al escenario, incluyendo interpretaciones a dúo con Kany García, Maluma, Camilo, Grupo Frontera, y la ovacionada "Te lo agradezco". El concierto, superó las tres horas de duración, cerrando la noche con "Primera cita", dejando a los fans emocionados y complacidos.



Chucho Robles





GRAND VELAS.

Riviera Maya | México

FEELS LIKE MAGIC
IT'S TRUE LUXURY

#myVELASexperience



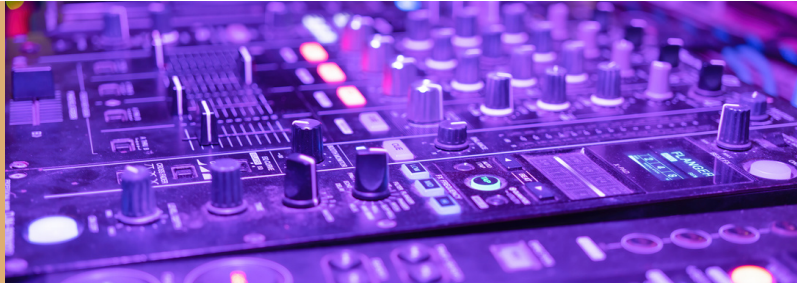
VERANO
2023



Llama al
800 823 8813



POR
MARIO D. MONROY



PISTAS

Antiguamente se les llamaban pistas y se usaban para que los cantantes pudieran acompañarse sin necesidad de tener a los músicos en vivo. Eran las grabaciones originales de los discos, pero sin la voz. Muy útiles. En la década de los ochentas se inició la era de las secuencias. Estas se grababan de manera electrónica en un teclado y se iban grabando cada uno de los instrumentos que conformarían el tema, uno por uno. Estos se podían tocar en el teclado y así grabarlos o se introducían nota por nota de manera digital. Hasta aquí todo bien, pero estoy sorprendido como gente está engañando gente con este invento, que sin duda no ha dejado de evolucionar. Aquí en Cancún y en la Riviera Maya, más de la mitad de los pseudo artistas, que ocupan la planta laboral de la industria hotelera, están ocupando esta herramienta para trabajar y ni siquiera saben tocar un instrumento. En el caso de los cantantes, utilizan un iPad en donde hacen sonar sus pistas o secuencias, al mismo tiempo que leen la letra de la canción que interpretan. Esto no lo veo tan mal, pero presentar un grupo musical, donde no tocan la mayoría - vamos, no son músicos - y le quitan el trabajo a los que, si lo son, es denigrante.





No entiendo como los encargados de los centros de hospedaje no se dan cuenta de ello ¿o si sabrán y solapan esta arbitrariedad? ¿Dónde están los sindicatos que protegen los derechos de los músicos en teoría? Antes el gerente general del hotel decidía quien tocaba y en donde tocaba, después fue el gerente de alimentos y bebidas; y tiempo más tarde el ya afamado gerente de animación. Entonces pasamos de que la cuchara y el tenedor escogían al artista y luego animación que no tiene ni la más remota idea de cómo funciona el negocio del espectáculo. Y es lo mismo en donde se presente uno, siempre será el negocio del espectáculo. Una tristeza estudiar tantos años y que sucedan estas cosas. Para el público no conocedor, el resultado no es tangible, el no lo nota, más no así un melómano que se da cuenta de que no coinciden los sonidos con las acciones en el escenario. Los cantantes en antaño usaban sus pistas, las estudiaban de tal manera que era imposible incluso, saber que estaban solo moviendo la boca y que la estaban cantando sobre la grabación original. Que tristeza. 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



piernas más grandes

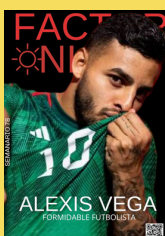
Para desarrollar piernas más grandes, es importante incluir ejercicios de fuerza como sentadillas, estocadas, peso muerto y prensa de piernas en tu rutina de entrenamiento. Además, asegúrate de comer lo suficiente para proporcionar a tus músculos los nutrientes necesarios para crecer y descansar adecuadamente para permitir la recuperación muscular.

Aquí tienes una posible rutina de piernas:

1. Sentadillas: 4 series x 8-12 repeticiones
2. Prensa de piernas: 3 series x 10-15 repeticiones
3. Estocadas: 3 series x 10 repeticiones por pierna
4. Peso muerto: 3 series x 8-12 repeticiones
5. Curl de piernas (con máquina o mancuernas): 3 series x 10-12 repeticiones
6. Elevaciones de talones: 3 series x 15-20 repeticiones

Recuerda calentar adecuadamente antes de comenzar la rutina y estirar al finalizar. Además, ajusta el peso y el número de repeticiones según tu nivel de condición física y objetivos de entrenamiento.





www.factoronline.mx