

JAJE

MONCLOVA
HEALTH &
LIFESTYLE

BUENA VIDA

MARZO 2024
QUINTA EDICIÓN

KIKI MUNCH

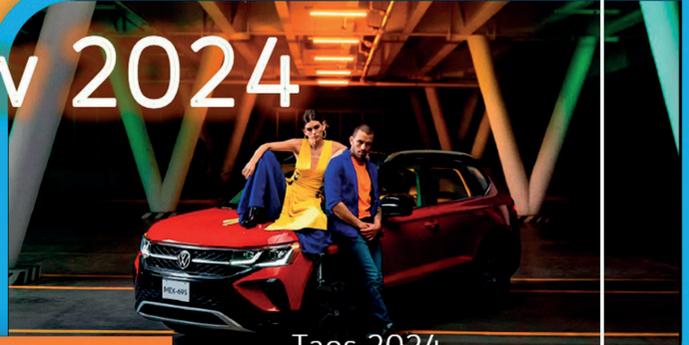
EL VIAJE ÍNTIMO DE
KIRSTEN MUNCH
DURANTE LA MENOPAUSIA



Familia Suvw 2024



Tiguan 2024
El viaje que mas disfrutas



Taos 2024
El camino diferente



Cross 2024
El lujo de Reinventarse



Monclava
Indice Automotriz

Taigun 2024
Creador de historias



Nivus 2024
Mantente inigualable



HARB
vivienda



Solicita información 866 633 12 31
ventas@grupoharb.com 866 633 12 71

rabanne

FAME INTENSE



Contenido

CASA EDITH	10	LA HISTORIA DE UN LEGADO FAMILIAR
EL VIAJE DE KIKI	14	ABRAZANDO LA MENOPAUSIA
THETAHEALING	18	TRANSFORMACIÓN A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA
EL MOLCAJETE	21	UNA HISTORIA DE SABOR, AMISTAD Y ÉXITO
MENSAJE DE VIDA	33	UN LEGADO FAMILIAR INSPIRADOR
ACCESS ENERGETIC	34	SANACIÓN ENERGÉTICA PARA EL ROSTRO
SHIATSU	40	TERAPIA SIN AGUJAS PARA EL BIENESTAR



Directorio

Lluvia Estrada
Director Editorial

Mónica Meléndez
Dirección Estratégica

Mónica Gamón
Gerencia Comercial

Monica Tovar
Edición y redacción

Manuel Vázquez
Asesoría publicitaria

Varenka Pérez Arellano
Diseño editorial

El Tiempo
MONCLOVA





IRIS CASTILLA

UN OASIS DE BIENESTAR INTEGRAL

En el núcleo de Monclova surge un rincón dedicado por completo al bienestar integral, donde convergen la armonía, la salud y la paz interior. Enarmonía, liderado por Iris Castilla, propone un viaje transformador a través de terapias alternativas como Access Bars, Reiki y más. En entrevista exclusiva con Revista JADE Buena Vida, Iris comparte cómo estas prácticas han cambiado su vida y su deseo de compartir el regalo del bienestar con la comunidad.

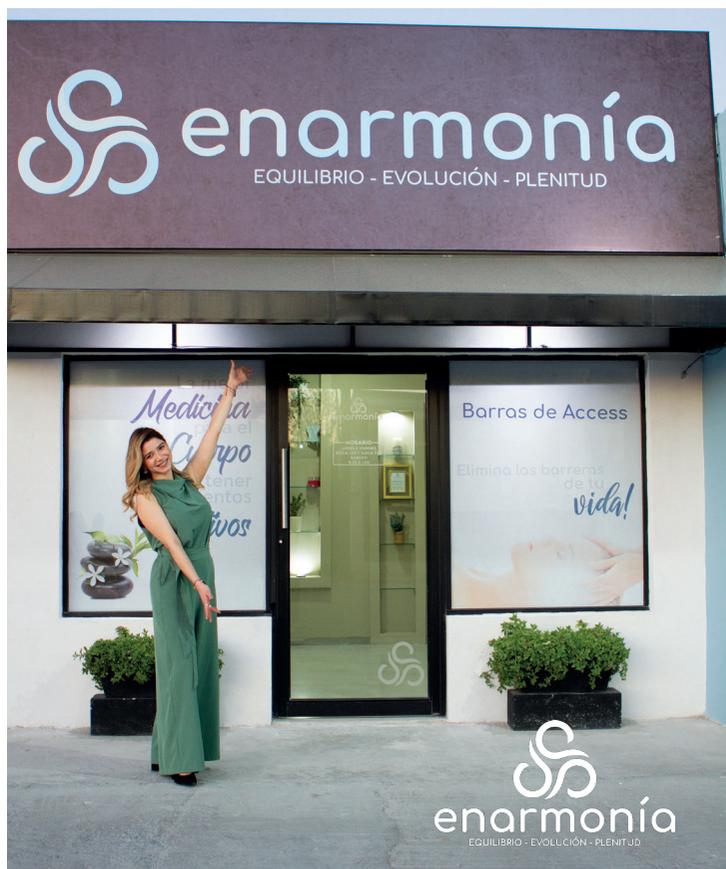
Barras de Access Consciousness, reiki, biomagnetismo, PNL, reflexología, masajes relajantes, psicoterapia; son algunas de las terapias que encontrarás en Enarmonía. En este tiempo se han ido incorporando más terapeutas, cada uno aportando terapias alternativas y medicina complementaria.

Nunca es tarde para empezar a trabajar en nosotros mismos. 'Cuando comenzamos a tomar un tiempo para nosotros es momento de iniciar nuestras terapias, sin embargo, cuanto antes se comienza a buscar la plenitud, la paz mental y la armonía en uno mismo, más rápido podremos llegar a tener equilibrio interior', expresó Iris, quien además, explicó un poco sobre las Access Bars 'Las barras de Access son 32 puntos en la cabeza que, cuando se tocan gentilmente, liberan pensamientos,

ideas, creencias y emociones que impiden crear una vida plena. Es como presionar el botón de borrar en el disco duro de tu mente, creando espacio para la calma y la claridad'.

Abrirse al cambio es el primer paso. Las terapias alternativas no solo ofrecen relajación, sino también paz mental, alivio del estrés, energía renovada y aumento de la creatividad. Cada momento se vuelve más especial cuando te permites disfrutar y cuidar de ti mismo. 'Según la apertura al cambio que tenga cada persona es qué tan rápido avanzan en su proceso, hay pacientes que desde la primera sesión hacen cambios fuertes y muy positivos en sus vidas, desde remisiones espontáneas como eliminar migrañas, dolores en el cuerpo, insomnio, depresión, etc. Lo menos que te llevas de este tipo de terapias complementarias es una profunda relajación', explicó Iris Castilla, quien también mencionó que sus hijos son su principal motivación e inspiración para seguir adelante con su proyecto de luz y amor.

¿Listo para darle una oportunidad al cambio? Una mente con más paz, aumento en la relajación, una mejor actitud ante la vida, alivio del estrés, un espacio para reponer tu cuerpo, aumento en la energía y la creatividad, son algunos de los innumerables beneficios que traerá a tu vida el darles la oportunidad a las terapias alternativas y a ti de disfrutar, así como hacer más especial cada momento. No dudes en hacerle una cita al cambio al 8661737917, o visitar en Av. Las Granjas #512, local 2, col. La Salle.





“De la mano de Dios y mi familia el negocio prevalece”

El estar a cargo de la Administración de Herramientas Versátiles desde su apertura en el 2014 ha significado una maravillosa experiencia para Sandra, quien nos platica en exclusiva para Jade Buena Vida por qué requiere constancia en su trabajo diario, y así estar a la altura de las necesidades de sus apreciados clientes.

Herramientas Versátiles tiene como objetivo principal lograr la satisfacción de sus clientes, ofrecer calidad en sus productos y proporcionar las herramientas que faciliten la solución de sus problemas.

Para Sandra, su agradecimiento es hacia Dios por permitirle tener como maestro y guía a su papá, el Sr. Ovidio Castilla Pérez, quien con su ejemplo de responsabilidad, compromiso, perseverancia y disciplina entre otros, forjó a sus hermanos y a ella el carácter para ser responsables.

Con estas bases y valores es muy valioso unir los esfuerzos de los compañeros José, Adriana, Arturo, María Fernanda, Fernando y Michell para una mejor atención al público.





El acierto de haber seleccionado a Truper como su Proveedor, les ha permitido poder distribuir los más de 10,000 productos que como marca líder en el mercado mexicano fabrica, además de tener una destacada presencia en mercados internacionales.

Con su capacitación recibida les ha dado la oportunidad para crecer en una renovada imagen de autoservicio, lo que permite exhibir artículos y herramientas tanto mecánicas, eléctricas, de plomería, cerrajería, jardinería, soldadura y seguridad entre otras.

Estamos ubicados en Blvd. Harold R. Pape No. 2315 en la Col. Asturias. Tel: 866-110-5295 Whatsapp: 866-126-8669 Email: herramientasversatiles@hotmail.com.

CHELY CASTILLA

Nuestra mejor cualidad es el profesionalismo y la lealtad

Siguiendo el legado de más de 50 años de servicio en las ventas de su familia, Chely Castilla nos comenta en exclusiva para la revista Jade Buena Vida como le da continuidad, además de los valores que ha ejercido en cada uno de sus empleados al momento de atender a sus clientes.

La historia de Chely es muy enternecedora, pues viene de padres completamente trabajadores que forjaron un futuro para sus hijos llenos de valores que de manera inconsciente están aplicando en la actualidad; su padre, fundador de Industrial Ferretera de Monclova (Ferretodo) y Plomería la Bomba de Oro, es una persona totalmente entregada a sus clientes, además de ser devoto a la religión e ir encaminado de la mano de Dios para sobresalir de cualquier adversidad que se le presente.

“Quiero darle las gracias a mi padre Ovidio Castilla, es una persona que a sus 80 años hizo el proyecto de tener una plomería, que, en honor a mi abuelo, decidió nombrarlo La Bomba de Oro, y todo esto durante la pandemia, es por ello que estamos totalmente arraigados a su escuela, que es bastante buena, y que nuestros hijos van por el mismo camino pues ya se involucran con nosotros; este negocio solo persiste si hay unión en las familias y estando de la mano de Dios”, argumentó Chely.

Chely en compañía de sus hermanos, acudían desde pequeños al negocio, ya sea limpiando o haciendo cualquier otra actividad que su padre les dejaba, de ahí comenzó el amor por esa empresa, ganándose poco a poco un lugar, pues aprendieron el valor de la disciplina, responsabilidad y sobre todo, fe.

“Yo soy la persona que dirijo desde hace 2 años la plomería, pero mi padre y mis hermanos siempre estamos ayudándonos, en cualquier cosa que tengamos alguna duda, ya sea administrativo o de contabilidad, siempre hemos sido muy unidos”, dijo.

Pese a ser una empresa considerada en su mayoría “para hombres”, Chely comentó que vive en un entorno de respeto pues los hombres confían en la capacidad que tiene para estar al frente y llevar junto con ellos las riendas del negocio.



“El hombre por fin entendió que también las mujeres pueden y somos valiosas, nos hemos empoderado, aunque entremos en el mundo de los hombres, de manera personal puedo decir que me respetan muchísimo», externó.

Plomería la Bomba de Oro cuenta con un personal totalmente capacitado, pues el lema principal de la empresa es “el cliente llega con un problema, pero se va con una solución”, no solo por la calidad de los productos, sino por el excelente servicio que le brindaron los empleados.

“Me siento muy feliz porque son los propios clientes quienes me dicen que volverían a venir porque alguno de mis muchachos los trató excelente, le dio una solución a su problema, pero sobre todo y lo más importante es que son honestos y no le ofrecerán productos de más solo por vender, además de ser respetuosos, un plus que resalta enormemente”, Chely.

Pueden encontrarlos en Facebook como La Bomba de Oro, ahí podrán verificar los diferentes descuentos del día, pues cuentan con servicio a domicilio, es al número 8666333099 vía whatsapp en donde pueden tener asesorías y hacer pedidos. Están ubicados en Boulevard Harol. R. Pape, #1006 en Monclova, Coahuila, en un horario de 7 de la mañana a 6 de la tarde, horario corrido.



**“ TODO LO QUE EL PLOMERO
NECESITA LO ENCUENTRAS
CON NOSOTROS”**

DIRECCIÓN BLVD. HAROLD R. PAPE 1006, MONCLOVA; TEL 866 633 3099;
HORARIO: DE 7AM - 6PM

FOSET.

Rotoplas

TRUPER

CONTAMOS CON LAS MEJORES MARCAS

PRETUL

HERMEX



**“EL LUGAR DONDE
ENCUENTRAS TODO”**

Ferre - Todo
Industrial Ferretera de Monclova S.A. de C.V.

BLVD. HAROLD R. PAPE 1007, MONCLOVA; TEL: 866 6320174
HORARIO: DE 7:30 AM - 6:30 PM



La historia comienza con el matrimonio de sus padres y su decisión de emprender en la casa familiar en la calle Zaragoza en el centro de la ciudad. Con determinación y visión, decidieron hacer un viaje a Guadalajara para adquirir calzado y comenzar su propio negocio. Así nació Casa Edith en marzo de 1966, con modestos comienzos exhibiendo calzado en la ventana de la casa de los abuelos.

Con el tiempo, el negocio creció, expandiéndose a un local en la misma calle Zaragoza y luego inaugurando Vielyka, una tienda para niños. En marzo de 1987, después de 20 años de operación, Casa Edith, nombre que viene de la hermana mayor, Edith García; y Vielyka, que abre 10 años después, su nombre compuesto por los hermanos Virgilio, Elizabeth y Karla, estas dos tiendas se unieron en un nuevo edificio, donde además de ofrecer ropa, calzado y accesorios para dama también se inauguró el departamento de caballeros, marcando un hito en la historia de la empresa familiar.

Karla compartió cómo el esfuerzo, la dedicación y la visión de sus padres han dejado una huella imborrable en ella y sus hermanas. A través de los años, han aprendido la importancia del trabajo arduo, la perseverancia y la apertura a nuevas oportunidades. Actualmente, Karla se encarga de las operaciones administrativas, mientras que sus hermanas también desempeñan roles fundamentales en el negocio.

Siguiendo el ejemplo de sus padres, la familia ha logrado mantener el prestigio de Casa Edith, ofreciendo calidad y excelente servicio al cliente. Karla reflexionó sobre los sacrificios y desafíos que enfrentaron en el camino, destacando la importancia de la paciencia y la fe en Dios.

A los 77 años, la madre de Karla ha demostrado una vez más su espíritu emprendedor al abrir el hotel «Hacienda Viga 2020» en Cuatro Ciénegas. Este proyecto, en honor al padre de la familia, (VIGA, Virgilio García) que sin él, nada de esto fuera posible. Es un testimonio del poder del trabajo en equipo y el apoyo familiar.

Compartimos esta gran historia, porque sin duda pensamos que es un ejemplo de cómo la determinación y el espíritu emprendedor pueden convertir los sueños en una realidad, ojalá que esto inspire a muchas personas a creer que se puede.

En última instancia, Karla, Edith y Bety expresaron su gratitud hacia sus padres por ser un ejemplo de trabajo, honestidad y dedicación. “Con casi 58 años de historia, Casa Edith sigue siendo una boutique familiar gracias al esfuerzo de una gran familia y la lealtad de sus clientes”, concluyó Karla García.



TEJIENDO HISTORIAS DE ÉXITO Y LEGADO FAMILIAR

En una conversación exclusiva con la revista JADE Buena Vida, Karla García, hija de los fundadores de Casa Edith, Don Virgilio García Villarreal y la Sra. Rubina Nora Valdés Guajardo, compartió la fascinante historia detrás de una de las tiendas más emblemáticas de Monclova.



M HACIENDA VIGA 20-20

**CARRETERA OCAMPO KM 1,
CUATRO CIÉNEGAS, COAH, 27640**

 **869 103 3951**

 **WWW.HACIENDAVIGA2020.COM**

 **HACIENDAVIGA2020**





ANEL AGUILAR DE LEÓN:

Síndrome de Down; rompiendo el paradigma para ver con los ojos del alma

Anel Aguilar De León, Licenciada en Educación y especialista en Neurodesarrollo, comparte su inspiradora historia y la misión de CONECTA, el centro que fundó para apoyar a familias con miembros con discapacidad.

Con tres hijos, Anel encontró su propósito cuando nació su segunda hija, Rebeca, quien tiene síndrome de Down. En lugar de sentirse preocupada, Anel vio la llegada de Rebeca como una oportunidad para crecimiento y aprendizaje para toda la familia.

Desde entonces, Anel se ha convertido en una experta en el síndrome de Down, capacitándose en diversos aspectos relacionados con el desarrollo infantil. Su experiencia la llevó a fundar CONECTA, un programa de neurodesarrollo que aborda las necesidades individuales de cada niño.

Anel desafía los estigmas y tabúes que rodean a las personas con discapacidad, demostrando que son capaces de alcanzar metas y vivir vidas plenas. Su objetivo es crear conciencia sobre la inclusión y brindar apoyo a otras familias que enfrentan desafíos similares.

A través de CONECTA, Anel ofrece un enfoque personalizado para cada niño, abordando directamente las dificultades que enfrentan.

Su empatía y comprensión de las experiencias de otras familias la hacen una guía invaluable en el camino hacia la aceptación y el crecimiento.

Insta a la sociedad a adoptar una verdadera inclusión, brindando oportunidades y apoyo a las personas con discapacidad. Su hija Rebeca es un testimonio viviente de las capacidades y potencial de aquellos con síndrome de Down, desafiando cualquier prejuicio o estigma.

Para ella, la discapacidad es una oportunidad para aprender y crecer, y está decidida a romper barreras y cambiar percepciones. Su dedicación y pasión por ayudar a los demás hacen de ella una verdadera inspiración en el mundo de la discapacidad.





GABRIELA AGUILAR

“Ofrecer calidad y buenos precios es lo que me diferencia del resto”

Activa y vendedora innata es como se caracteriza Gabriela Aguilar de León, quien nos comenta para la revista Jade Buena Vida su trayectoria y servicios.

Con una trayectoria de 30 años en ventas, Gabriela inició con la venta de ropa, abriendo su negocio llamado Gabiann Boutique. Involucrar a su familia fue lo mejor que le pudo pasar, pues su madre, Soila de León, se asoció con ella, de quien está orgullosa por todo el apoyo que le ha brindado, siendo su más grande motivación día con día y tomadas de la mano en todo momento le dan vida a Gabiann Boutique y ahora Uniformes Gabiann.

“No es a la única que quisiera dar un enorme agradecimiento, sino también a mi padre, Ricardo Aguilar, pues es quien nos ha estado impulsando, aconsejando, motivando sobre lo que está bien o mal, nos hace perder miedos, y le da seguridad a toda la familia. A mi esposo, Ernesto Ferriño, que juntos de la mano hemos crecido este negocio, me ha dejado ser, es un gran pilar, me permite viajar, empaparme de conocimientos, de ir a expos, comprar tela, maquilas para tener más innovaciones y mis hijos, Ana y Ernesto, quienes son parte importante de mi vida.”, argumentó.

Añade que el realce en su negocio es debido a la intervención profesional de su hija, Ana Gabriela Ferriño, quien estudió la carrera en mercadotecnia en Monterrey, siendo una excelente mercadóloga, pues considera que tiene muchas ideas innovadoras, es por ello

que actualmente se dedica a dar publicidad y crear estrategias de marketing en su negocio, su agencia se llama Rezag agenda de marketing.

Uniformes Gabiann ofrece al público calidad en sus uniformes para kínder, primaria, secundaria, preparatoria, universidad, además del servicio de togas, birretes y estolas para los recién graduados, sumado a la venta para empresas o negocios del cual se ha mantenido con gran éxito.

“Nuestro fuerte son las temporadas de regreso a clases o los cambios de estación, pero no dejamos de venderles a negocios; contamos con más de 30 clientes y seguiremos tocando puertas”, dijo.

Ofrece productos de la mejor calidad, con precios realmente atractivos y una atención personalizada, ella está ubicada en la calle Costa Rica #904 en la Colonia Guadalupe, sus puertas están abiertas de lunes a viernes de 10 de la mañana a 2 de la tarde y de 4 a 7 de la tarde y los sábados de 10 de la mañana a 4 de la tarde. Se encuentran en redes sociales como Uniformes Gabiann y los teléfonos de contacto son 8661124559 y 8666340357, a la orden en todo momento.



+ EN PORTADA

Entre transformaciones y redescubrimientos:

El viaje íntimo de Kirsten Munch durante la menopausia

Descubre la historia única de Kiki, una mujer valiente que ha decidido compartir su viaje personal a través de la menopausia. Desde los desafíos inesperados hasta los momentos de autoaceptación, su relato ofrece una perspectiva íntima y poderosa sobre cómo abordar este capítulo inevitable en la vida de las mujeres. Un testimonio inspirador que destaca no solo los cambios físicos, sino también la fortaleza interior que florece cuando se enfrenta a la menopausia con resiliencia y empoderamiento.

La importancia de abordar el tema de la menopausia de manera artística radica en normalizar esta etapa natural en la vida de las mujeres. Al expresarlo a través de una obra de arte, se rompen barreras comunicativas y se fomenta el diálogo abierto.

‘Me interesa hablar sobre el tema’, nos contó Kiki, permitiendo que las mujeres se sientan comprendidas y apoyadas en esta etapa y con esto que ha sido un tabú hasta ahora. ‘No solo me di cuenta que no se habla ni entre mujeres, a veces no lo platican ni con la pareja’, expresó

Apoyar de esta manera a la mujer implica crear conciencia, ofrecer información precisa y empoderarlas para abrazar esta fase con confianza.

¿Cómo lidiaste el arte con lo que estabas pasando? «Siempre he sido una persona inquieta, me gusta aprender cosas nuevas. Durante la pandemia comencé a tomar clases en línea con un artista reconocido de Mérida, Yucatán y no solo me sirvió de terapia, porque entras en un estado meditativo al concentrarte, sino que fue una perfecta forma de expresar lo que sentía”.



‘En el bote de basura en el cuadro, está todo lo que me causaba estar así, desbalance hormonal, ansiedad, subida de peso, falta de sueño, baja energía, no querer socializar, etc. creo que a veces tenemos que visualizar nuestros problemas de esa manera y literal tirarlos a la basura, para salir adelante”



‘Creo que mi familia no esperaba que les dijera: “soy yo” la de cuadro. Por fuera yo seguía siendo la misma mamá, esposa, hija’.

La exposición de su obra **“lo que nadie ve”**, en la galería Soph Art de la CDMX en marzo, muestra no solo su estado emocional en el momento, la artista encontró la manera de promover su solidaridad con más mujeres y tratar de abrir conversaciones incómodas.

‘Quiero compartir mi experiencia, nos dijo. Esperando encuentren la fortaleza para buscar solución y apoyo. Siempre he demostrado mi compromiso continuo con causas sociales, solo que en esta ocasión era muy personal. Puse mis necesidades como prioridad, aunque me sentía culpable de hacerlo (ese es otro tema para abordar)’, nos dice.

‘Era una etapa difícil por la que yo estaba pasando, donde me di cuenta lo que un desbalance hormonal podía ocasionar en la vida de una persona activa, positiva, que hacía ejercicio, que tenía salud, que tenía siempre energía, que estaba siempre ocupada a ser una persona que de un día a otro se deslinda de todo: amistades, familia, trabajo, ejercicio, etc. No sabía lo que me pasaba.

Había tenido una histerectomía dos años antes pero no tenía ni idea de por qué me sentía así. Y al mismo tiempo entré como en una depresión donde no me sentía ni con fuerza para pedir ayuda. Me costaba sonreír. Había vivido experiencias con amigas donde no entendía lo que les pasaba y me preguntaba: ¿por qué no nos dice nada? ¿Por qué no nos platica que le pasa? ¿Por qué no nos pide ayuda? Hasta que me pasó a mí y comprendí. ¡No puedes!, ¡No te sale!’, explicó Kiki.

‘Durante la pandemia, comencé a tomar clases en línea de dibujo y acuarela. Y plasmé lo que sentía en una obra. Mi vida cambió cuando, al hacerme exámenes hormonales salió que

mi estrógeno estaba bajísimo y eso causó muchos de los problemas entre ellos: subida de peso y que la tiroides se desbalanceó, dolor en articulaciones (hombros), problemas de digestión, falta de sueño, etc. Pude haber tenido hasta descalcificación. Todo ligado al desbalance hormonal y a la menopausia. Y la solución en mi caso, fue un tratamiento hormonal’, contó.

‘Fui muy consciente de lo mucho que me había afectado y de lo poco que se hablaba sobre el tema. La menopausia afecta no solo a la mujer, sino a toda la familia, al ámbito laboral, en realidad afecta a la sociedad en general. La mayoría de las veces, los que nos rodean no saben cómo ayudar porque precisamente no se platica de esto. Cuando subí un post con mi cuadro en mi página “Sketchesbykiki”, mujeres de todas edades me mandaron mensajes y dijeron: ¡Soy yo!, ¡Así me siento!, ¡Yo, hasta me despedí de mis hijos! Que fuerte fue escuchar todo esto y que pensarán que no había solución. Lo que me llamó aún más la atención fue que eran personas desde los 30 ‘s hasta los 70’ s’. Quiero ser solidaria, quiero que sepan que no están solas. Que es un tema difícil porque casi nadie habla de esto, pero es natural y es parte de la vida’.

‘¡Háblenlo! ¡Coméntenlo hasta con sus hijos, su pareja, su mamá y amistades! Verán que no están solas. Y quiero que se hable del tema. Busquen a su ginecólogo, endocrinólogo y digan que sienten. Háganse exámenes de tiroides, de hormonas’, dijo conmovida.

‘Espero poder ayudarlas abriendo las puertas del tema. ¿Cuántas mujeres no vivieron sus vidas incomprendidas? Es momento de quitar ese tabú’, concluyó.

Kiki, está usando su creatividad para generar un impacto positivo al abordar la menopausia de manera artística, contribuye a derribar tabúes, promoviendo así una sociedad más inclusiva y comprensiva.



AFRONTANDO EL CAMBIO UN VIAJE A TRAVÉS DE LA MENOPAUSIA

La menopausia es una etapa natural en la vida de una mujer que marca el final de la menstruación y la capacidad reproductiva. Por lo general, ocurre alrededor de los 45 a 55 años, aunque la edad exacta puede variar de una mujer a otra. La menopausia se diagnostica después de 12 meses consecutivos sin menstruación.

Síntomas de la menopausia:

Los síntomas pueden variar significativamente de una mujer a otra, pero algunos de los síntomas comunes incluyen:

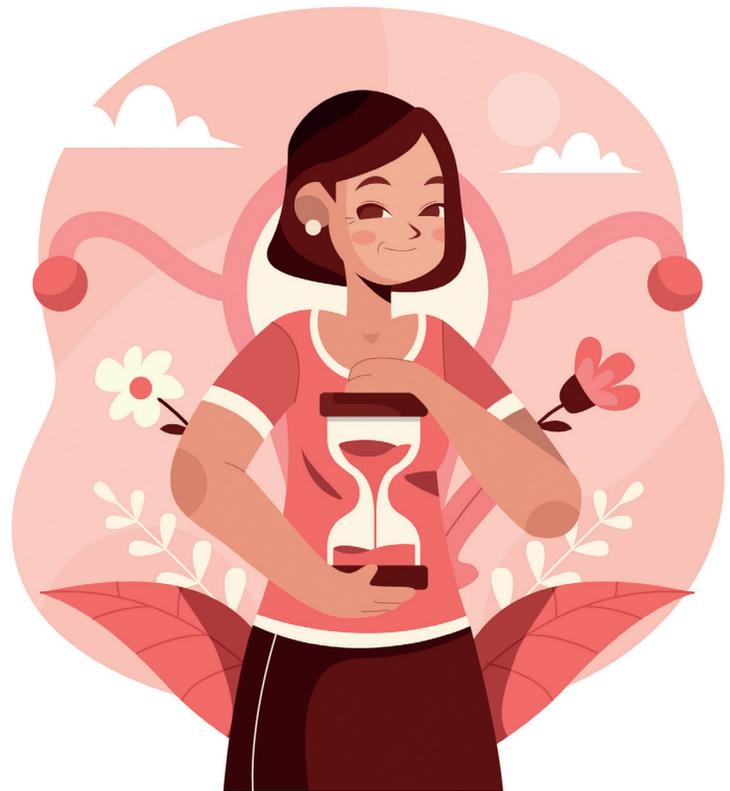
- 1. Sofocos:** Sensación súbita de calor que afecta la cara y la parte superior del cuerpo.
- 2. Problemas para dormir:** Insomnio o problemas para mantener el sueño.
- 3. Cambios en el estado de ánimo:** Irritabilidad, ansiedad o depresión.
- 4. Sequedad vaginal:** Puede causar molestias durante las relaciones sexuales.
- 5. Cambios en el peso:** Aumento de peso y redistribución de la grasa corporal.
- 6. Pérdida de densidad ósea:** Aumenta el riesgo de osteoporosis.

Edad de inicio:

La menopausia generalmente comienza entre los 45 y 55 años, pero factores genéticos, de salud y estilo de vida pueden influir en la edad en que una mujer entra en esta etapa.

Recomendaciones de expertos:

- 1. Consulta médica:** Es importante hablar con un profesional de la salud para obtener asesoramiento y tratamiento si es necesario.
- 2. Estilo de vida saludable:** Mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente y evitar el tabaco y el exceso de alcohol puede ayudar a aliviar los síntomas.



- 3. Terapia hormonal:** Algunas mujeres optan por la terapia hormonal para aliviar los síntomas más graves, pero esto debe ser discutido con un médico debido a los posibles riesgos y beneficios.

Testimonios y apoyo familiar:

Cada mujer experimenta la menopausia de manera única, y las estrategias para sobrellevarla pueden variar. Algunas mujeres encuentran fuerza en grupos de apoyo, ya sea en persona o en línea, donde pueden compartir experiencias y obtener consejos. La comprensión y el apoyo de la familia también son fundamentales. La comunicación abierta y la paciencia son clave para ayudar a las mujeres a sobrellevar los cambios físicos y emocionales asociados con la menopausia.

Es importante recordar que la menopausia es una fase normal de la vida y, aunque puede ser desafiante, muchas mujeres encuentran maneras efectivas de gestionar y mantener una buena calidad de vida.



ANA DE LA FUENTE

ENTRE ESTILO Y SUEÑOS

¿QUÉ CUALIDADES TUYAS CREES QUE HAN SIDO CLAVES PARA LLEGAR A DONDE ESTAS?

Los años de aprendizaje, el impecable ejemplo de mis padres, de mi equipo de trabajo y de los tutores que me han acompañado en la vida, me han ayudado a desarrollar un sutil olfato para identificar una persona honesta y cuando no lo es.

En el camino me he topado con ofertas de crecimiento, siempre tuve la voluntad y la integridad para rechazarlas a pesar de que pude elegir el camino corto, he preferido el largo, 20 años de altas y bajas.

¿CÓMO TE DEFINES?

Como una persona muy natural, espontánea, divertida, sensible y libre. Con mucho carácter para defender mis ideas y mi negocio.

¿CÓMO FUERON TUS COMIENZOS EN EL MUNDO DE LA MODA?

El arriesgarme a poner y establecer una boutique con mi nombre propio y diseñando por necesidad para poder cubrir expectativas de mis clientas.

¿QUÉ TE APASIONA?

Dentro de mi negocio, me encanta cerrar ventas y considero que tengo una chispa para vender.

¿QUÉ PLANES PROFESIONALES Y NO PROFESIONALES TIENES A CORTO PLAZO?

Expandir mi marca, disfrutando el proceso de descubrir una nueva etapa en mi vida.

¿QUÉ SUEÑO TE QUEDA POR CUMPLIR DENTRO DEL MUNDO DE LA MODA?

Diseñar una línea nueva y protagonizar una campaña para ayudar a mujeres y niños a elevar su autoestima.

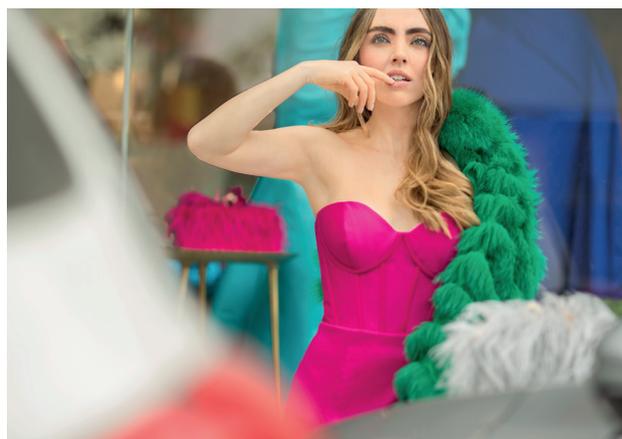
¿QUÉ LE RECOMENDARÍAS A UN

EMPRENDEDOR?

Que descubra su pasión o talento que pueda ser una gran idea de negocio, y que crean en ellos mas que en nadie.

¿CÓMO LE HAS HECHO PARA ENFRENTAR TUS ADVERSIDADES?

Con una fe ciega a Dios y a la Virgen de Guadalupe que siempre me han acompañado; teniendo espacios de silencio, mucha paciencia y humildad para reconocer mis propios errores, y sabiendo escuchar los consejos de mis mentores.





THETAHEALING

Desbloquea el Potencial de la Mente y el Cuerpo

Técnica desarrollada por Vianna Stibal, después de ser testigo de su propia sanación de un tumor, descubrió que las emociones y las creencias nos afectan en todos los aspectos. Esta técnica utiliza la frecuencia theta del cerebro para acceder a la mente subconsciente y realizar transformaciones positivas.

¿Qué es ThetaHealing?

ThetaHealing es una sanación energética que se centra en la onda cerebral theta, un estado asociado con la relajación profunda y la meditación. Durante una sesión, el practicante utiliza esta frecuencia para acceder al subconsciente del individuo y trabajar en la identificación y cambio de patrones de pensamiento limitantes.

Beneficios de ThetaHealing

- **Transformación de Creencias Limitantes:** ThetaHealing permite identificar y cambiar creencias subconscientes que pueden limitar el bienestar y el éxito en diversas áreas de la vida.
- **Alivio Emocional:** Se utiliza para liberar emociones reprimidas, superar traumas y aliviar el estrés emocional. Esto puede contribuir a una mayor estabilidad emocional y bienestar mental.
- **Mejora de la Salud Física:** Al abordar creencias y emociones subyacentes, ThetaHealing puede tener impactos positivos en la salud física, contribuyendo a la recuperación y el mantenimiento de la salud.

- **Manifestación de Metas y Deseos:** Se utiliza para apoyar la manifestación de metas y deseos al cambiar las creencias que podrían estar obstaculizando el camino hacia el éxito.

- **Desarrollo Espiritual:** ThetaHealing se integra con el crecimiento espiritual al explorar la conexión con la energía universal y la conciencia colectiva.

¿Para Qué Sirve ThetaHealing?

ThetaHealing sirve para abordar una variedad de áreas, incluyendo:

- **Salud Física y Emocional:** Ayuda a aliviar dolencias físicas y emocionales.
- **Relaciones Personales:** Aborda patrones de comportamiento en las relaciones.
- **Éxito Profesional:** Trabaja en creencias que pueden limitar el éxito y la abundancia.
- **Crecimiento Personal:** Facilita el crecimiento y la transformación personal.
- **Desarrollo Espiritual:** Conecta con la espiritualidad y la conciencia superior.

La sanación del ThetaHealing se destaca como una herramienta poderosa para la transformación personal y el bienestar holístico; y para su práctica se recomienda buscar terapeutas certificados.



MARTHA GARCÍA CHICO

“Creatividad, atención, compromiso, hospitalidad y belleza en los eventos es la forma de alcanzar la excelencia”

Hace 45 años inició sus primeras inspiraciones haciendo moños y frascos con aromas florales y gracias a su facilidad y creatividad manual, fue todo un éxito; desde ahí comenzó su pasión por las flores.

Decidió estudiar y prepararse, algo que le fascinaba y tal como su padre le decía “Hija, haz las cosas bien, si no, no las hagas”, en ese momento Martha tomó cursos en escuelas de diseño y arte floral de manera internacional.

En dichas escuelas adquirió talleres de tendencias, exhibiciones, montajes arquitectónicos florales; tuvo clases con los mejores maestros diseñadores de arte y decoración floral internacional, arquitectura de paisaje; en la escuela Iberoamericana aprendió arte floral con las nuevas tendencias europeas impartidas por el gran maestro Kike de León en España, sumado cursos de wedding planner con Preston Bailey, talleres de diseño y etiqueta con Jeff Leatham, Hitomi, entre otros más.

Su experiencia laboral fue la mejor, le permitió ser juez acreditada en máster de arte en diseño floral y arquitectura de paisaje, además de la expresidenta de clubes de jardinería y diseño NGC.

Su lema a lo largo de su carrera es “La creatividad, atención, compromiso, hospitalidad y belleza en cada evento, es la forma de alcanzar la excelencia”, pues su manera de trabajar además de ser organizada, se basa en el comienzo de una idea en un proyecto para hacer un sueño hecho realidad por sus clientes, diseñando toda una producción, superando expectativas, creando espacios únicos con pasión y detalles; para que sus clientes ya sea corporativos o sociales, queden maravillados con su trabajo.

Porque Topic es un equipo extraordinario en cada una de sus áreas, ofrece al público baby showers, bautizos, primeras comuniones, xv años, propuestas de matrimonio, despedidas, bodas, misas, eventos empresariales, etc.

Están ubicados en la calle Oaxaca 20, colonia Guadalupe en Monclova, el teléfono 8666380178 para recibir la mejor atención personalizada a la comodidad del cliente.



CLAUDIA LISSETTE GUEVARA TAMEZ: *Casa Mia y Marquesa*

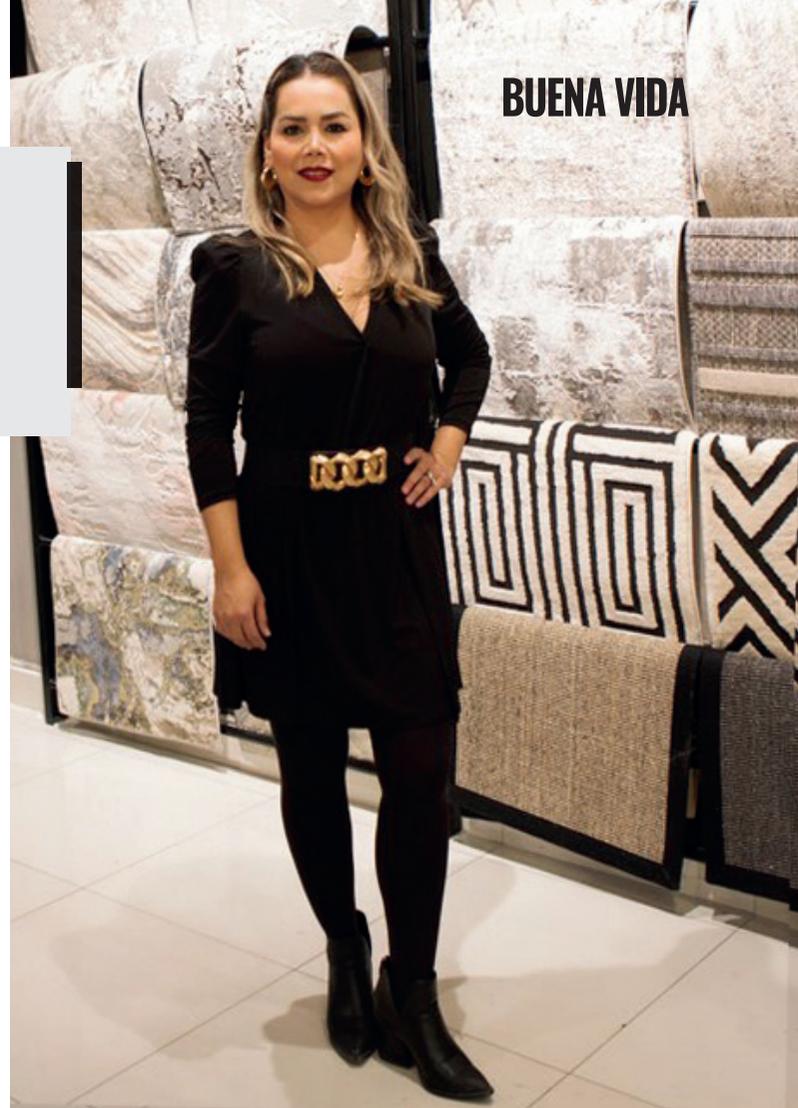
Claudia Lizeth Guevara Tamez, apasionada por la decoración de interiores, comparte su historia de emprendimiento y su enfoque altamente personalizado con la revista Jade Buena Vida.

Con una familia arraigada en el mundo empresarial, Claudia siempre sintió el deseo de hacer algo significativo. Después de casarse y establecerse en Monclova, encontró su vocación en el diseño de interiores.

Durante 7 años, ha gestionado exitosamente las marcas *Marquesa y Casa Mia*, combinando moda, accesorios y decoración para el hogar en un espacio único.

La pandemia presentó desafíos, pero el apoyo de su familia, especialmente de su esposo, la inspiró a seguir adelante. Su compromiso con sus clientes va más allá de vender productos; se compromete a integrar cada elemento en el diseño de su hogar, asegurando la plena satisfacción del cliente.

Claudia recomienda involucrar a un decorador de interiores desde las etapas iniciales de la construcción de una casa para garantizar un diseño óptimo desde el principio.



amplia variedad de opciones y un enfoque centrado en el cliente, Claudia está lista para ayudar a convertir cualquier visión de decoración en realidad.

Está ubicada en Boulevard Harold R. Pape, local 2 en el Edificio 3R, en redes sociales la pueden encontrar como Casa Mia y su teléfono es el 8666357042, con horarios de 10 am a 8 pm de lunes a sábado, cuenta con un catálogo extenso con más de 300 modelos, adecuados a su economía y conveniencia.



Considera su trabajo como arte en constante evolución, adaptándose a los gustos y necesidades cambiantes de sus clientes. Ofrece paquetes personalizados y una amplia gama de opciones para crear un ambiente único en cada hogar.

Invita a visitar su espacio de trabajo y a no temer al cambio en la decoración, promoviendo la idea de que incluso pequeños ajustes pueden transformar por completo un espacio. Con una





PATRICIA L. CHAO CANTÚ Y SHEILA GABRIELA CRUZ DE HOYOS:

Alma y corazón para perseguir tus sueños

El Molcajete, un ícono de la cocina mexicana en Monclova, es el resultado del trabajo duro y la pasión compartida de Patricia y Sheila. En una exclusiva para Jade Buena Vida, comparten su viaje desde una idea juguetona hasta un negocio exitoso, destacando su fuerte vínculo de amistad.

Lo que comenzó como una conversación casual se convirtió en una visión compartida: crear un espacio donde pudieran ofrecer auténticos tacos mexicanos. Aunque inicialmente buscaban food trucks, encontraron un local que capturó su imaginación, y así nació *El Molcajete*.



Con una clara visión de ofrecer auténtica comida mexicana, *El Molcajete* ganó popularidad rápidamente. Seis meses después de su apertura, expandieron su local para satisfacer la creciente demanda.

A pesar de los desafíos financieros y operativos, Patricia y Sheila perseveraron, agregando su toque personal a cada aspecto del negocio. Cada detalle, desde la decoración hasta el menú, refleja su dedicación y amor por lo que hacen.

La pandemia trajo nuevos retos, pero también oportunidades para adaptarse y crecer. Introdujeron ventas de platillos al vacío, lo que resultó ser un éxito entre los jóvenes y aquellos que buscaban comidas caseras durante los momentos difíciles.

Ahora que se enfrentan a la crisis económica en la ciudad, han encontrado formas creativas de mantenerse conectadas con sus clientes, ofreciendo descuentos y promociones especiales.

El éxito de *El Molcajete* se atribuye a la constancia, la perseverancia y el apoyo de sus familias, en especial de sus esposos, quienes han permanecido a su lado desde el día cero de dicho proyecto. Recomiendan a los nuevos emprendedores seguir sus consejos y recordar que el camino puede ser difícil, pero vale la pena al ver el impacto positivo en la comunidad.

Invitan a todos a probar un pedazo de México en *El Molcajete*, ubicado en Boulevard Harold R. Pape, esquina con calle Kennedy número 1900, a un costado del colegio Guadalupe Victoria, teléfonos 866-6-41-56-07 o 866-214-55-82, en redes sociales están como *Molcajete Taquería* los horarios son de 8 de la mañana a 2:30 de la tarde. Están listas para recibir a todos los amantes de la comida mexicana.

FLORES QUE HABLAN

En el encantador mundo de las flores, cada pétalo cuenta una historia única. Nos sumergimos en el fascinante universo floral con las talentosas floristas Aniela Flores, Gricelda Hernández y Perla Arzate, quienes comparten sus secretos, inspiraciones y la magia que encuentran al dar vida a cada ramo. Descubre el arte detrás de la creación floral y cómo estas apasionadas artistas transforman simples flores en expresiones vibrantes de amor, alegría y belleza.



El año 2000 vio nacer a Florería Bouquet, durante la primera semana del mes de mayo, a unos días de una de las celebraciones más importantes, el Día de las Madres, "mi mamá, la Señora Margarita Verduzco, fue la fundadora oficial de este negocio. El gusto por las flores y lo que puede representar cada día fue lo que la llevó a querer emprender con este concepto. En esos años no existían muchas florerías en la ciudad", comentó Aniela Flores Verduzco en exclusiva para Revista JADE La Buena Vida. Ubicadas en Boulevard Harold R. Pape #1111, Col. Los Pinos en Monclova, Coahuila. Florería Bouquet está próxima a cumplir 24 años acompañando a los monclovenses en sus momentos más especiales, desde una rosa, hasta los ramilletes, jarrones y todo tipo de arreglos hechos con dedicación y amor con la variedad de flores de calidad que manejan.

Perla Arzate llegó a la florería hace ocho años acompañada de su experiencia, así como sus ganas de implementar los nuevos estilos que se manejan en Bouquet. De igual forma llegó Gricelda Hernández, aprendiendo cada día de la magia de crear hermosos detalles con flores de alta calidad.

‘Es una bonita experiencia saber que muchas historias se han contado a través de cada arreglo, de cada flor, tanto de nosotras como de las personas que vienen a comprar algo especial para alguien. Hay clientes frecuentes, y clientes nuevos, pero siempre tratamos de dar el mejor servicio, en cada fecha importante, aunque sea un caos, ya sea 14 de febrero, 10 de mayo, o estar preparadas para la próxima tendencia, como lo es el 21 de septiembre con las flores amarillas. Ser florista es toda una aventura, pero muy satisfactoria’, comentaron.

Florería Bouquet se distingue por su originalidad y buen servicio, deja a su disposición su número para hacer pedidos a través de WhatsApp al 866 171 36 34 o por llamada al 866 635 15 93. 24 años de experiencia en el negocio y en los mejores momentos de los habitantes de Monclova y la región las respaldan.



MARY CARMEN BUCHELI

JAZZ STUDIO:

Un Universo de Arte y Formación

Mary Carmen Bucheli, fundadora del renombrado Jazz Studio, comparte su apasionante travesía en la revista Jade Buena Vida. Desde sus raíces en el baile hasta la creación de su academia hace casi dos décadas, Bucheli ha dedicado su vida al arte y la enseñanza.

Su trayectoria comenzó con el sueño de fusionar el diseño con el baile, pero la falta de academias en su estilo la llevó a fundar la suya propia. Después de una formación tanto en Estados Unidos como en México, se convirtió en una educadora de danza certificada, comprometida con brindar a sus alumnos la mejor formación posible.

Con métodos innovadores importados de Estados Unidos y una constante actualización gracias a su maestría en educación de danza, Bucheli garantiza la excelencia en la formación de sus estudiantes, enfocándose en el desarrollo tanto artístico como físico.

Aunque sólo una minoría de sus alumnas se dedica profesionalmente al baile, Bucheli destaca los numerosos beneficios que la danza aporta, desde la disciplina hasta la resiliencia. Jazz Studio se destaca no solo por sus logros en competencias, sino por su enfoque en el arte y la expresión personal de cada bailarina.

El futuro de Jazz Studio está lleno de emocionantes proyectos, desde cursos especializados hasta presentaciones masivas. Además, Bucheli y su equipo están constantemente buscando oportunidades para destacar a sus alumnos más talentosos en eventos internacionales.

Invitando a los padres a unirse a esta comunidad de arte y aprendizaje, Jazz Studio se presenta como un espacio de alto rendimiento, donde la pasión por la danza se combina con un riguroso compromiso con la excelencia.

Para más información, pueden encontrar a Jazz Studio Bucheli en redes sociales, especialmente en Instagram, donde se comparte todo sobre este fascinante mundo del arte del movimiento.



MIMS MARÍA DE LOS ÁNGELES ELIZALDE VALLEJO

DIRECTORA GENERAL UNIVERSIDAD VIZCAYA DE LAS AMÉRICAS, CAMPUS MONCLOVA

Universidad Vizcaya de las Américas (UVA) nace de la visión de tres grandes empresarios: El Licenciado Jorge Richardí Rochín, Licenciada Margarita Richardí Rochín y el Licenciado Ismael Lechuga Rodríguez, quienes ocupan los puestos directivos del corporativo, con sede en Tepic, Nayarit. Este mes de marzo UVA cumple 24 años desde su fundación en nuestro país y actualmente UVA cuenta con 34 campus en el territorio nacional: 33 físicos y uno virtual.

CONOZCAMOS UN POCO DE MARÍA DE LOS ÁNGELES

Ángeles, es casada, tiene 2 hijos, ambos ingenieros. Ángeles cuenta con 2 licenciaturas y un posgrado; es Químico Fármaco-biólogo con especialidad en Bromatología, Licenciada en Nutrición, Diplomado en Prefectura de Estudios y Maestría en Investigación Multidisciplinaria en Salud, cursado en la Facultad de Ciencias Químicas de la UAdeC, UVA Piedras Negras, Universidad Anáhuac Ciudad de México y Facultad de Medicina Unidad Torreón de la UAdeC.



LABOR AL FRENTE DE UVA CAMPUS MONCLOVA

Después de haber laborado más de 30 años, frente a grupos, ocupando puestos de investigación, coordinación y directivo de diversos niveles en diferentes instituciones educativas de la ciudad de Piedras Negras.

En Noviembre del 2016, el Lic. Jorge Richardí Rochín, reconoció su gran desempeño y liderazgo encomendando a María de los Ángeles la dirección de UVA campus Monclova, desde entonces ha realizado diversas actividades, por ejemplo, supervisar la adaptación de construcción de Secundaria en Colegio Vizcaya, así como la realización de trámites ante la Secretaría de Educación, para la respectiva autorización de impartición de dicho nivel, contando así con tres niveles educativos: Secundaria, Bachillerato y Licenciaturas.

“En estos momentos, nuestro campus se está fortaleciendo y continuamente trabajando en todas y cada una de nuestras licenciaturas en los objetivos de las ODS, estamos convencidos que es importante preparar a los estudiantes para convertirse en agentes de cambio y contribuir a un futuro más justo y sostenible”, señaló.

En Universidad Vizcaya Monclova, se ofrecen 3 sistemas de profesionalización: escolarizado, sabatino y nocturno. Lo cual permite la preparación académica a recién egresados de bachillerato, personas que dejaron estudios truncos o bien, para personas que deben trabajar y estudiar.

ACTUALMENTE UVA MONCLOVA CUENTA CON 8 LICENCIATURAS:

Administración de Empresas
Arquitectura
Comercio Internacional y Aduanas
Contaduría Pública

Criminología
Derecho
Educación
Psicología



ADRIANA LOZANO GUZMÁN:

Forjando Éxito Financiero y Personal

En una exclusiva con Jade Buena Vida, Irma Adriana Lozano Guzmán egresada de la carrera de Contador Público y Auditor por la UDEM y certificada por la Asociación de Intermediarios Bursátiles de la Bolsa Mexicana de Valores como Analista en Estrategias de Inversión comparte su inspiradora trayectoria en el mundo financiero y bancario, destacando la importancia de la independencia económica y el establecimiento de metas alcanzables a corto plazo.

Con una carrera de 30 años en la banca, Lozano ha dedicado su vida profesional a la precisión, estrategia y paciencia requeridas en el sector financiero. Desde sus inicios en los negocios familiares hasta su liderazgo actual en Banco Bx+ de Monclova, su camino ha sido marcado por el compromiso y la disciplina.

A pesar de los desafíos inherentes a su rol como mujer en la banca, Lozano ha demostrado una habilidad excepcional para equilibrar responsabilidades profesionales con su papel como madre, esposa e hija.

Desde su participación en la transición de un banco internacional a BITAL hasta el desafío de abrir BANCO VE POR MÁS S.A. en 2008, su determinación y el respaldo de figuras influyentes en el sector la han llevado al éxito.

Motivada por el deseo de ayudar a otros a tomar decisiones financieras informadas, Lozano encuentra satisfacción en su capacidad para brindar asesoramiento confiable a sus clientes. A pesar de las demandas de su carrera y su familia, nunca ha permitido que sus roles se conviertan en excusas, demostrando que el compromiso y la organización son clave para alcanzar objetivos.

Su consejo para las mujeres es claro: buscar la independencia financiera, mantenerse fieles a sí mismas y establecer metas realizables paso a paso. Para Lozano, el trabajo dignifica, nutre y fomenta el crecimiento personal, y valora cada día como una oportunidad para alcanzar lo aparentemente imposible.



DRA. MILAGROS DEL CARMEN MEDINA ONTIVEROS:

Tratando a los Pacientes con Respeto y Amabilidad

Milagros del Carmen Medina Ontiveros, oriunda de Torreón, Coahuila, médico especialista en radiología e imagen, comparte su experiencia en la jefatura de laboratorio y auxiliares diagnósticos de la clínica 7 del IMSS en Monclova, así como en consultas particulares en la ciudad. En una entrevista exclusiva con Jade Buena Vida, revela su trayectoria, los desafíos que ha enfrentado y sus consejos para las nuevas generaciones en medicina.

Inspirada por su padre, quien también incursionó en el ámbito médico, Milagros descubrió desde temprana edad la gratificación de ayudar a los demás y la importancia de tratar a los pacientes con amabilidad y respeto.

«Observaba a mi padre atender a sus pacientes, brindándoles seguimiento y rectándoles con dedicación, lo cual me motivó a seguir su ejemplo y estudiar medicina», compartió.

Tras graduarse de la Universidad Autónoma de Coahuila, unidad Torreón, y especializarse en radiología e imagen en Monterrey, Milagros estaba decidida a ejercer en su ciudad natal. Sin embargo, una oportunidad laboral en Monclova cambió su rumbo.

«Cuando surgió una vacante en Monclova, no podía dejar pasar la oportunidad. La región necesitaba especialistas y mi esposo, también médico, pudo conseguir trabajo aquí. Nos acogieron con hospitalidad y decidimos quedarnos», explicó.

A pesar de la percepción de que la radiología es una especialidad «fácil», Milagros destaca su complejidad y amplitud, ya que implica el estudio detallado de la anatomía humana en todas las edades, desde el útero hasta la vejez. Recuerda con pesar casos difíciles, como embarazos en niñas de 12 años.

Para las nuevas generaciones, Milagros enfatiza la importancia de la sensibilidad humana en la práctica médica. A medida que avanza la tecnología, es crucial no perder de vista el aspecto clínico y la conexión con los pacientes.

«Es esencial mantener una actitud neutral y compasiva hacia los pacientes, ya que muchas veces están en situaciones emocionalmente difíciles. Debemos tratarlos como nos gustaría ser tratados», afirmó.

Finalmente, Milagros hace un llamado a las mujeres a realizarse exámenes de mastografía regularmente, destacando la importancia de la detección temprana del cáncer de mama.

«Es fundamental hacerse una mastografía cada año. La detección temprana puede salvar vidas y proporcionar un tratamiento efectivo», concluyó.





DRA. PATRICIA RIOJAS GUERRERO

Pediatría con Pasión

Descubre el cautivador universo de la pediatría a través de la mirada apasionada y experta de la Dra. Patricia Riojas Guerrero. En una entrevista exclusiva con Revista JADE Buena Vida, esta destacada Pediatra comparte sus conocimientos, experiencias y visión sobre el cuidado de la salud infantil con una gran carrera. Nos sumerge en su fascinante viaje profesional dedicado a garantizar el bienestar de los más pequeños.

¿Qué le inspiró a dedicarse a la medicina y luego especializarse en pediatría?

«Mi padre siempre me decía que sería una gran doctora, y esa semilla germinó en mi corazón. Durante secundaria y preparatoria, las ciencias biológicas capturaron mi interés, guiándome hacia la carrera de Medicina. Al sumergirme en el área de pediatría durante el internado de pregrado experimenté una química y magia únicas, consolidando mi elección por esta apasionante rama.»

¿Cuál es el mayor desafío de trabajar con niños?

«Desde que llega un paciente es un desafío, comienzas a entablar la plática con los padres para poder hacer un diagnóstico, es necesario crear una relación de confianza para que sepan que su pequeño está en buenas manos y se hará lo posible por poder mejorar su salud. Atendemos a niños desde su nacimiento hasta la adolescencia, estamos capacitados para abordarlos con profesionalismo.»

¿Cuál es la parte más gratificante de su trabajo?

«La gratificación suprema es entregar un niño sano a sus padres y ser testigo de la alegría en sus rostros. Desde casos graves con respuestas positivas hasta simples mejoras en la temperatura, cada gesto de agradecimiento, como recibir audios de niños diciendo 'doctora, gracias, ya me siento bien', crea un vínculo invaluable. La estrecha relación con las familias es lo más enriquecedor.»

¿Hay alguna experiencia que la haya marcado?

«Un niño de unos dos años lloraba mucho, lo que me llamó la atención fue que además del llanto el niño quería tener recargada su frente en el hombro de la mamá, al revisarlo no le veía más que un dolor de cabeza muy fuerte. Mi primer diagnóstico fue hipertensión endocraneal, pero al mandarle a hacer una tomografía, descubrimos que tenía un tumor cerebral, fue sorprendente, ya que los únicos datos que teníamos eran que el niño tenía mucho llanto y se recargaba en el hombro de su mamá.»

¿Qué consejo les daría a aquellos que están pensando en dedicarse a la medicina?

«Tiene que gustarle enfrentarse a distintos retos diariamente. El amor a la medicina es muy bonito, a quienes sientan el llamado, les animaría a estudiar con dedicación».

En la actualidad, su consulta privada se encuentra en Calle Cuauhtémoc 311, esquina con De la Fuente, Zona Centro de Monclova. Para agendar una cita, pueden contactar a los números 866 633 0724 y 866 630 1910.



MARCELA MENDOZA

Abogada de profesión, agente de bienes raíces y asesora de créditos hipotecarios



“Las improvisaciones son buenas, pero no en el sector inmobiliario”

Con una trayectoria de 14 años en las bienes raíces, Marcela Mendoza expresa en exclusiva para Jade Buena Vida las razones por las cuales es una de las mejores en la materia, y su inquietud por darle más visibilidad a esta profesión para que los clientes no caigan en estafas.

Su motivación principal fue la injusticia en este tipo de operaciones, desde los cobros excesivos y la manera en la que se alargan los procesos con el fin de cobrar cantidades exorbitantes a las personas, por lo que decidió ampliar su profesión como abogada y brindar los servicios inmobiliarios, en ese momento se dio cuenta que eso era lo que realmente le apasionaba y comenzó a capacitarse.

Tiene una licenciatura en Ciencias Jurídicas y Derecho, además de múltiples certificaciones en Derecho Inmobiliario, productos de créditos hipotecarios, Bancarios, Fovissste, Infonavit, IMSS, entre otros créditos gubernamentales; además es socia fundadora y presidenta actualmente de AMPI Monclova. (ASOCIACIÓN MEXICANA DE PROFESIONALES INMOBILIARIOS AC), es dueña de SOLUCIONES INMOBILIARIAS y socia de MPM INMOBILIARIA.

“Actualmente en Monclova podemos encontrar un sin número de inmobiliarias, pero te puedo asegurar que el 95% de todas esas “inmobiliarias” no tiene la capacitación necesaria, ni permisos, ni el conocimiento que los haga profesionales



en el sector que ostentan representar, por lo que es muy importante para el beneficio de los clientes, darle difusión a quienes sí se encuentran regulados y acreditados para brindar este servicio y así poder darle seguridad a quienes participan en este tipo de operaciones.

Soluciones inmobiliarias ofrece servicios de elaboración de contratos simples, gestión de contratos notariales de todo tipo, asesoría y juicios sucesorios intestamentarios y testamentarios, comprobación de datos registrales de la propiedad, comprobación de datos municipales y estatales, asesoría legal por compra o venta de inmuebles, asesoría sobre la legalidad de operaciones inmobiliarias, obtención, análisis y valoración de antecedentes registrales de la propiedad, avalúos, correcciones, poderes entre muchos otros servicios.

Las dificultades en el trabajo de Marcela son los “coyotes”, son llamado así porque se dedican a realizar trámites de venta de casas sin ningún tipo de capacitación, porque en el momento de alguna dificultad los clientes no tienen cómo reclamar, debido a que no están vinculados a ninguna plataforma, ni existe algo que regule o solucione sus malas prácticas, y esto se ha prestado para que muchas personas sean víctimas de fraudes de cantidades importantes de dinero e incluso pérdida de su patrimonio.

“Lamentablemente en la región no hay suficiente difusión para que las personas sepan cómo identificar a los expertos que realmente puedan ayudarlos a solucionar sus problemas patrimoniales, estamos trabajando para que pronto en Coahuila se apruebe la Ley Inmobiliaria que seguramente llegará y regularizará todas estas malas prácticas, y obligar a todas estas personas a profesionalizarse como debe de ser”.

Marcela Mendoza les ofrece a sus clientes asesoría, incluso si ella no es contratada para terminar dicho proceso por el cual están interesados, esto lo hace con la intención de que la gente conozca sobre el tema y no se dejen engañar.

“Vengo de una familia de padre obrero y una mamá ama de casa, mis padres nos enseñaron a salir adelante de manera honrada, y así fue como descubrí que “el cielo es el límite”, por lo que agradezco infinitamente la intervención de sus valores en mi vida, agradezco también a mi esposo quién llegó a mi vida para completarla, a mi hijo que es mi motor para seguir creciendo, gracias a todos ellos y a mi equipo de trabajo (asistentes, vendedores, socias, colegas, etc.) por nunca soltar mi mano y ser un gran apoyo incondicional”, enfatizó.

Actualmente cuenta con dos sucursales, una en la zona centro de Castaños, en la Avenida Juárez 206 y Boulevard Madero #609 en Monclova, en Castaños el horario es de 9 de la mañana a 6 de la tarde y para Monclova de 10 de la mañana a 4 de la tarde; en redes sociales está como Soluciones Inmobiliarias Lic. Marcela Mendoza, o pueden contactarse a través del 866 697 19 96 o 866 123 04 98.





Cinco ejercicios para tonificar el cuerpo

El auge del fitness virtual ha transformado la manera en que las personas pueden mantenerse activas y tonificar sus cuerpos desde la comodidad de sus hogares. Los beneficios al incorporarlos de manera consistente son: quema de grasa, desarrollo de fuerza, mejora de la postura, además de que al practicarlos en casa puedes adaptar tu rutina a tus horarios.

• Sentadillas (Squats):

Las sentadillas son un ejercicio integral que trabaja los músculos de las piernas, los glúteos y el core. Al realizarlas correctamente, se fortalecen los cuádriceps, los isquiotibiales y los glúteos, contribuyendo a tonificar y dar forma a la parte inferior del cuerpo. Puedes aumentar la intensidad utilizando variaciones como las sentadillas con salto o las sentadillas sumo.

• Plancha (Plank):

La plancha es un ejercicio excelente para fortalecer el core, los hombros y los músculos de la espalda. Mantener una posición de plancha correctamente alineada ayuda a tonificar y definir los abdominales, al tiempo que mejora la estabilidad y la postura.

• Flexiones (Push-Ups):

Las flexiones son un clásico que trabaja los músculos del pecho, tríceps y hombros. Al realizar flexiones de manera regular, puedes fortalecer y tonificar los músculos del tren superior, desarrollando fuerza en los brazos y el pecho.

• Zancadas (Lunges):

Las zancadas son ideales para tonificar los músculos de las piernas y los glúteos. Al realizar zancadas hacia adelante, hacia atrás o laterales, se trabajan diferentes grupos musculares, mejorando la fuerza y la forma de las piernas.

• Entrenamiento de alta intensidad en intervalos (HIIT):

El HIIT es un enfoque de entrenamiento que combina ráfagas de ejercicio de alta intensidad con períodos de descanso cortos. Este tipo de entrenamiento efectivo no solo quema calorías, sino que también tonifica el cuerpo en general.

Estos ejercicios practicados desde casa a través de plataformas de fitness virtual ofrecen una solución efectiva para tonificar el cuerpo y puedes experimentar mejoras notables en la fuerza muscular, la definición y la salud general, todo sin necesidad de salir de tu hogar.



LUCÍA RAYAS:

UNA CHARLA FLORAL

Embárcate en un viaje floral lleno de encanto y creatividad con Lucía Rayas, una apasionada florista cuyo arte va más allá de los simples ramos y arreglos. En esta entrevista exclusiva con Revista JADE Buena Vida, sumérgete en el cautivador mundo que Lucía crea con cada pétalo, explorando sus inspiraciones, desafíos y la conexión personal que la llevó a abrir 'Arretonia Flower Shop'.

'Todo comenzó durante mi estancia en Querétaro por motivos de estudio. Trabajaba con una organizadora de bodas y, aunque disfrutaba mucho de la planificación de eventos, descubrí que mi verdadera pasión estaba en la decoración, especialmente en el arte de trabajar con flores. Después de regresar a Monclova, surgió 'Arretonia' en agosto de 2023.



La selección de flores y arreglos depende de la temporada, las preferencias del cliente, cuenta Lucía. Por supuesto, ajustándose al presupuesto disponible. "En 'Arretonia Flower Shop', ofrecemos una amplia variedad de arreglos florales. Además, proporcionamos servicios de alquiler de mobiliario para eventos, que incluyen desde flores hasta mesas, sillas, copas y vajillas, entre otros".

En Arretonia Flower Shop siempre están a la vanguardia de las tendencias florales. «Para mantenerse al día, asisto a cursos y me mantengo constantemente informada a través de redes sociales como TikTok, Instagram y Pinterest. Actualmente, noto una tendencia hacia lo orgánico en la decoración de eventos, buscando una estética natural y menos formal, pero sin perder elegancia», explicó Lucía.

"Mi primer emprendimiento, 'Arrebola', se centraba en picnics y tomaba su nombre de la combinación de colores del atardecer. Cuando decidí iniciar 'Arretonia', quería conservar parte de esa esencia, así que mantuve las primeras cuatro letras 'Arre'. El sufijo 'tonia' proviene de mi flor favorita, las peonías', así fue como surgió este bonito negocio.

No dudes en visitar 'Arretonia Flower Shop' para dar un toque especial a tu evento o encontrar el arreglo perfecto para cualquier ocasión. Encuéntranos en Avenida Nogal #710, Colonia Santa Mónica, y síguenos en Facebook como 'Arretonia Flower Shop' e Instagram como @arretonia.flowershop.





DESCUBRIENDO EL LIDERAZGO EDUCATIVO

CON DORA ELIA HERNÁNDEZ GONZÁLEZ

En una conversación exclusiva con Revista JADE Buena Vida, la Maestra Dora Elia Hernández González comparte su trayectoria de 30 años como directora, habla de las claves de su éxito y las inspiraciones que la han impulsado.

Desde su temprana admiración por las maestras hasta su determinación por seguir los pasos de su madre, Hernández González ha dedicado su vida a la educación. Comenzó su carrera como docente en la Escuela Venustiano Carranza, para luego ascender a puestos directivos en la Escuela Moderna y, finalmente, a la dirección de la Escuela Niños Héroes.

Destaca el impacto emocional de ver a exalumnos alcanzar el éxito profesional, una gratificación que refleja el valor de la educación.

Su enfoque como directora se centra en la empatía y la inclusión, promoviendo la competitividad entre los maestros y fomentando la integración de alumnos con necesidades especiales en el aula.

Hernández González se enorgullece de su capacidad para mejorar las condiciones de la escuela, desde la infraestructura hasta las clases, asegurando que cada niño tenga un entorno adecuado para aprender y crecer.

Su compromiso con la equidad educativa se extiende a su propia familia, donde sus tres hijos, ahora profesionistas,

llevan consigo el legado de la dedicación y la búsqueda del conocimiento.

Con gratitud y determinación, Dora Elia Hernández González demuestra que su liderazgo va más allá de las aulas de la Escuela Niños Héroes.

Su visión y compromiso continúan guiando a las generaciones futuras hacia un futuro educativo más brillante y significativo.





GLORIA LETICIA GONZÁLEZ ESCAMILLA

Hablar desde el punto del amor

Leticia González es una mujer que se mantiene activa y con una actitud positiva pese a panoramas grises, esto bajo el lema “hablar desde el punto del amor”, y que le ha ayudado a rodearse de personas que día a día le aportan un aprendizaje nuevo.

En exclusiva para Jade Buena Vida, Leticia nos cuenta cómo desde pequeña, sus padres le inculcaron valores para siempre dar una sonrisa incluso hasta en los momentos malos y que, gracias a ello, puede mantener el legado con su propia familia e incluso involucrarse dentro de los negocios, además de enfatizar que su familia es su motor de vida, su esposo un gran apoyo y sus hijos su inspiración.

“Trato de transmitir una vibra diferente incluso con la persona que empaca mi supermercado, la cajera del banco, usar la empatía crea un estilo de vida que te permite verla a través del amor, todos merecemos vivir de esa manera”, argumentó.

Es Contador Público con una maestría en estudios fiscales, su trayectoria en los negocios comenzó por una tienda de regalos llamada “La Villa regalos”, tiempo después se unió a los negocios familiares; Leticia desempeñaba labores en Ecoleto, tienda de

productos ecológicos; fue jefa de danzantes de María, de rama de señora de Schoenstatt y del club de jardinería ‘El Geranio’.

Actualmente se desempeña como contador público en talleres Balatas y Clutch de Monclova, tanto de automotrices, como tracto camiones, pues durante 17 años ha fungido con su papel tal y como se lo enseñó su padre, con una actitud totalmente positiva.

“Todo esto me lo enseñaron mis padres, mi madre es un amor de persona y mi padre he visto incluso como desde su oficina, no hay cliente que salga sin una sonrisa, creo que de ahí es donde yo puedo aportar ese granito de arena a la sociedad para que se vuelva más amena y menos pesada por los problemas del diario”, dijo Leticia.

Sigue de cerca los pasos de su libro preferido “Los cuatro acuerdos”, literatura tolteca, el cual menciona que las palabras deben de ser pulcras, que no se tome nada personal, no pensar por los demás y por último hacer todo al máximo. “Cuando pasamos por un mal momento, estamos tristes o enojados, Dios nos da señales para decirnos que debemos de dar vuelta a la página, nos muestra un cielo increíble, una mariposa, un clima perfecto, todo eso nos dice que estamos con vida y que nos estamos perdiendo de esos magníficos momentos, solamente por darle la importancia a algo que realmente no vale la pena”, externó.

Leticia culminó con un mensaje que nos hace meditar, dijo que lo importante de la vida son las personas, que todos son humanos, se cometen errores, pero lo importante es reconocerlos y hacer la diferencia para darle un propósito a la vida.





ACCESS ENERGETIC FACELIFT

El Access Energetic Facelift es una modalidad de sanación que utiliza toques suaves y técnicas específicas para influir en la energía facial y corporal. A diferencia de los procedimientos estéticos convencionales, se centra en liberar las tensiones almacenadas y cambiar la energía que afecta la apariencia del rostro.

• Orígenes:

Esta técnica es parte de Access Consciousness, creado por Gary Douglas y Dr. Dain Heer. Access Consciousness es un sistema que incluye diversas herramientas y procesos destinados a empoderar a las personas y cambiar la energía subyacente en diversas áreas de la vida, incluida la apariencia física.

¿Cómo funciona el Access Energetic Facelift?

El proceso implica la activación de puntos energéticos en el rostro y el cuerpo mediante un toque suave y relajado. Estos puntos están conectados con diversas áreas de la vida y del cuerpo, y al ser estimulados, se busca liberar tensiones y energías estancadas. La técnica también incluye procesos verbales que trabajan en niveles más profundos de la conciencia.

• Beneficios:

Rejuvenecimiento energético: Más allá de la apariencia física, el Access Energetic Facelift busca un rejuvenecimiento energético. Al liberar tensiones y cambiar la energía, se puede experimentar una sensación de renovación y vitalidad.

• Relajación y reducción del estrés:

La práctica contribuye a la relajación profunda, ayudando a reducir el estrés acumulado en los músculos faciales y en todo el cuerpo. Esto puede reflejarse en una apariencia facial más descansada y tranquila.

• Mejora de la elasticidad de la piel:

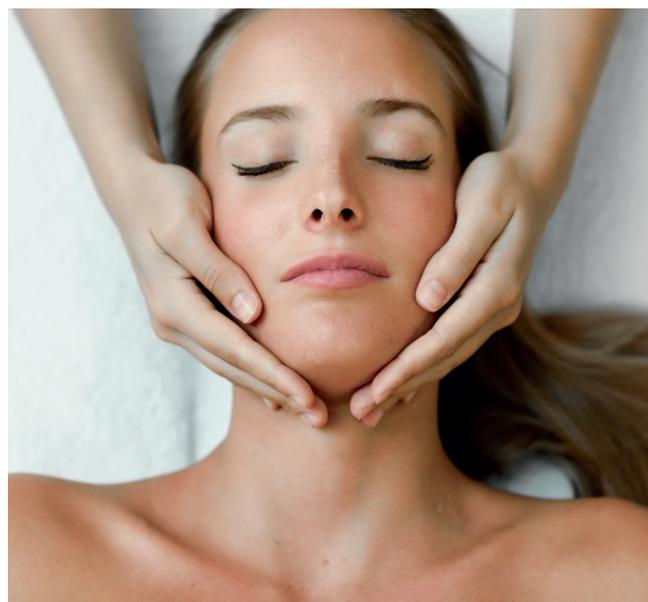
Al trabajar con la energía subyacente, se busca influir en la elasticidad de la piel. La liberación de tensiones puede contribuir a una piel más suave y firme.

• Bienestar integral:

Aunque se centra en el rostro, el Access Energetic Facelift se concibe como una práctica para el bienestar integral. Los beneficios pueden extenderse a niveles emocionales y mentales, promoviendo una sensación general de equilibrio.

• Enfoque holístico:

A diferencia de los procedimientos estéticos convencionales, el enfoque holístico del Access Energetic Facelift reconoce la conexión entre la energía, la conciencia y la apariencia física. Se trata de cambiar la energía desde adentro hacia afuera.





CARO, CANTÚ

PASIÓN Y RITMO

CONVERSACIÓN EN COMPÁS CON UNA MAESTRA DE BAILE APASIONADA

Explora el cautivador universo del baile a través de la perspectiva y la experiencia de Carolina Cantú, una maestra de baile apasionada y talentosa. En esta entrevista exclusiva con Revista JADE Buena Vida, nos sumergimos en su fascinante trayectoria en el arte del movimiento, exploramos sus inspiraciones y analizamos el profundo impacto que ha tenido como instructora en la vida de sus estudiantes.

«Desde niña mi sueño siempre fue ser bailarina y maestra de baile. Veía a mis maestros con porte y autoridad, lo cual me inspiró mucho. Además, me gustaba estar con mis amigas y crear rutinas, lo que me hizo descubrir que podía liderar un grupo. Creo que a los siete u ocho años supe lo que quería ser de grande», compartió Caro Cantú al iniciar esta inspiradora entrevista.

Egresada de la Escuela Superior de Música y Danza de Monterrey, Nuevo León, como Ejecutante en Danza Contemporánea en 2004, Carolina siempre tuvo en mente

que las pequeñas cosas hacen que grandes cosas sucedan, es por eso que luego de formar grupos pequeños de danza, y siempre firme en cumplir su más grande sueño, en 2010 Caro Cantú Dance Studio se hizo realidad.

Ofreciendo desde ballet, jazz, acro, danza contemporánea, danza aérea, son algunas de las disciplinas que se encuentran en esta academia, la academia busca brindar la mejor atención a sus alumnas la cual siempre busca ofrecer la mejor atención a las alumnas. 'Personalizamos las clases según el ritmo y la edad de cada estudiante. Supervisamos su progreso y podemos detectar cuándo necesitan subir al siguiente nivel o si requieren de más apoyo en casa', explicó Carolina.

Su filosofía es crear artistas y arte, no sólo centrarse en el entretenimiento, o en la competencia. **“En nuestros eventos, siempre tenemos el lema “entre más abstracto, mejor”. No debe faltar el mensaje para el público y las alumnas”,** agregó.

Caro Cantú también destacó el compromiso de la academia con el fomento del baile, otorgando becas y reconocimientos por su dedicación y avance. “Una de las experiencias más impactantes es ir a las quinceañeras de mis alumnas. Es extraordinario ver a algunas de mis alumnas crecer y convertirse en profesionales de la danza, que buscan mis consejos y terminan eligiendo el camino del arte para su vida profesional”, expresó con emoción.

“Mi mayor deseo es seguir bailando, seguir expresándome y que a través de mi experiencia y lo que transmito con la danza, la gente encuentre un motivo para escapar del caos de la vida. Eso es el arte”, concluyó Caro Cantú, reflejando su pasión y dedicación por el baile.



MANIFESTACIÓN MAESTRA

Aplicando la Ley de la Atracción para el éxito integral

La Ley de la Atracción postula que lo que enfocamos en nuestra mente se manifiesta en nuestra realidad. Al aplicar esta ley, podemos dirigir nuestras energías y pensamientos hacia metas específicas, abarcando desde el éxito profesional hasta relaciones saludables, cuidado de la salud mental y emocional, y equilibrio entre trabajo y vida personal.

1. Enfócate en lo positivo:

La Ley de la Atracción se centra en atraer lo que pensamos y sentimos. Mantén una mentalidad positiva, visualizando tus metas como si ya se hubieran alcanzado. Evita el enfoque en lo que no deseas, y enfócate en lo que sí quieres lograr.

2. Practica la gratitud diaria:

La gratitud es un imán para experiencias positivas. Agradece diariamente por las cosas que ya tienes y por lo que estás manifestando. Esto eleva tu vibración y refuerza la conexión con tus metas.

3. Cuida tu salud mental y emocional:

La Ley de la Atracción no solo se aplica a logros externos, sino también al bienestar interno. Cultiva pensamientos positivos, practica la autocompasión y atrae experiencias que nutran tu salud mental y emocional.



4. Encuentra el equilibrio:

La vida equilibrada es clave para la felicidad sostenible. Visualiza un equilibrio armonioso entre tu vida profesional y personal.

Conclusión:

La Ley de la Atracción es una herramienta poderosa para manifestar tu mejor vida. Al definir metas, mantener pensamientos positivos, practicar la gratitud y alinear acciones, puedes atraer el éxito en todas las áreas de tu vida. Recuerda que la consistencia y la fe en el proceso son fundamentales. Al aplicar estos principios, estarás en el camino de manifestar la vida que realmente deseas vivir.



PAULINA RAYAS

BRILLANDO CON ELEGANCIA

CONVIERTE LOS SUEÑOS EN JOYAS

Adéntrate en el fascinante mundo de la joyería a través de una entrevista exclusiva para la revista JADE Buena Vida con Paulina Rayas, la visionaria detrás de la distinguida joyería 'Kalamita'. En este encuentro, Paulina comparte la narrativa cautivadora que se esconde detrás de cada pieza, un universo donde la elegancia se fusiona con la creatividad para adornar no solo cuerpos, sino también historias y corazones.

Con una formación en Diseño Industrial y un innato espíritu emprendedor inspirado por su madre, Mirna Cabello, Paulina Rayas supo capitalizar diversas oportunidades para dar inicio a su propio negocio. «Desde el principio, tener a mi mamá como ejemplo emprendedor siempre fue mi mayor motivación. Después de graduarme, intenté iniciar mi carrera profesional en una empresa, pero sentía que eso no llenaba mi corazón», compartió Paulina.



A pesar de estar inmersa en el mundo laboral, Paulina decidió arriesgarse y aplicar para elaborar detalles para el Día de las Madres en una empresa local, marcando así uno de los primeros desafíos en su vida. «Fue un trabajo para el cual apliqué, y al poco tiempo me llamaron para hacer 400 arreglos con motivo del Día de las Madres. Les encantaron, y a mí me encantó que eligieron lo que yo fabricaba», recuerda con entusiasmo.

Lo que comenzó con una modesta canasta con ocho accesorios se transformó en una serie de obras de arte, todas ellas orgullosamente mexicanas. «Gracias a que mi mamá viajaba constantemente a Guadalajara, decidimos buscar una expo de joyería. A pesar de los desafíos iniciales, logramos encontrar proveedores, aunque la mayoría de las joyas en 'Kalamita' las hago personalmente», explica Paulina.

El refinado gusto y estilo de Paulina se reflejan en cada una de sus creaciones, desde las exquisitas perlas que complementan cualquier atuendo hasta los audaces aretes y collares que añaden un toque 'rockstar'. En 'Kalamita', los clientes pueden descubrir joyas hermosas, únicas y de calidad.

«Los aretes son un accesorio esencial en cualquier temporada, y las perlas son un clásico que aporta elegancia a cualquier conjunto. En 'Kalamita', ofrecemos diferentes líneas, desde lo clásico hasta lo trendy», destaca Paulina Rayas.

Como sugiere su nombre, 'Kalamita', sumérgete en la atracción hacia las joyas más hermosas, con calidad y originalidad vanguardista. Ubicados en Boulevard Harold R. Pape #1300 Local 1, esta joyería te invita a explorar la sinfonía brillante de la elegancia en cada pieza.



SOFÍA MORALES

“Innovar es lo que te mantiene en el negocio”

Con una sonrisa radiante y llena de dulzura es como Sofía Morales recibe a sus clientes en su pastelería **Sugar Rush**, quienes avalan la calidad en cada producto que consumen.

Ella estudió la carrera de gastronomía, lo que la condujo a descubrir la experiencia extraordinaria en pastelería; es dueña y propietaria desde hace 10 años, tiene experiencia y diplomados con pasteleros de talla nacional e internacional, como lo son Ana Laura Rodríguez y Carla Puig de España.

Para Sofía fue importante el seguir innovando, por lo que no solo se quedaría haciendo lo tradicional en Sugar Rush como pasteles y cupcakes, sino que experimentó el traer postres tradicionales de otros países a esta ciudad, tales como los alfajores de Argentina y Cannolis de Italia, producto estrella de su tienda.

Pero algo que realmente la caracteriza y diferencia entre los demás en Monclova, es su nuevo concepto, **CAKE BAR**, el cual se basa en que el cliente diseña su propio pastel eligiendo su sabor, tamaño, color, relleno, cobertura, toppings, y en tan solo 20 minutos, pueden ir a recogerlo a la sucursal. En ningún otro lugar de esta ciudad le permitirán al cliente diseñar su propio pastel, mucho menos entregarlo en el corto lapso del tiempo que establece.

Sus planes a corto plazo es abrir más sucursales en distintas ciudades cercanas que podrán disfrutar de la gran variedad de los exquisitos postres que ofrece.



Su mejor recomendación para las personas que quieran emprender un negocio es que no importa la edad temprana o avanzada, pueden lograr sus metas teniendo visión y objetivos. Lo importante es soñar y claro está, que se puede lograr. Emprendan, pues son dueñas de su propio destino.

La pueden encontrar en redes sociales, en Instagram y Facebook como Sugar Rush Pastelería y en su tienda ubicada en plaza Las Palmas, sobre el Boulevard H.R. Pape, a un costado de la cafetería Starbucks.





MYRNA CABELLO

EMBELLECIENDO EL ALMA

Prodepila ha sido el epicentro de la belleza femenina durante casi tres décadas. Con su fundadora, Myrna Cabello, como pionera, este centro de belleza ha marcado la diferencia al ofrecer servicio y calidad excepcionales. En una entrevista especial, Myrna comparte cómo la visión emprendedora detrás de su negocio ha transformado la experiencia de cuidado personal para las mujeres de la comunidad.

La idea de emprender este negocio, que está próximo a cumplir 26 años, surgió de una notable necesidad de un centro de belleza que cumpliera con la privacidad, servicio y calidad que toda mujer quiere al momento de tomarse un tiempo para ella misma. Es por eso que nació **'Prodepila'**, de la visión emprendedora de Myrna.

«En aquel tiempo solo existía un centro de depilación así, era al que íbamos todas, sin embargo, notaba que había puntos importantes que podían mejorar aún más. Después del nacimiento de mi segunda hija, tuve la visión de comenzar a emprender.

Cuando comienzan a enviar a mi esposo a una capacitación en Monterrey todos los sábados, me voy con él y en una de esas ocasiones me topo con un lugar de depilaciones muy bonito, diseñado estratégicamente para tener la privacidad necesaria y adecuado con diferentes servicios que en Monclova no teníamos”, relató Myrna.

Luego de tomar diferentes cursos referentes a la belleza como depilación, manicura, pedicura y uñas de acrílico, con mucha práctica y constancia fue como en 1998 abrió sus puertas al público oficialmente.

‘Al inicio asistíamos a los expos de belleza en Guadalajara, hasta encontrar a nuestros proveedores de confianza. Además, siempre trabajamos con cautela y seguridad cuidando que todo sea higiénico para nuestras clientas. La privacidad, el servicio y la calidad son nuestros valores centrales. Queremos que cada mujer que entra a Prodepila se sienta atendida de manera personalizada. Nos hemos mantenido actualizados con las tendencias y tecnologías en el campo de la belleza’.

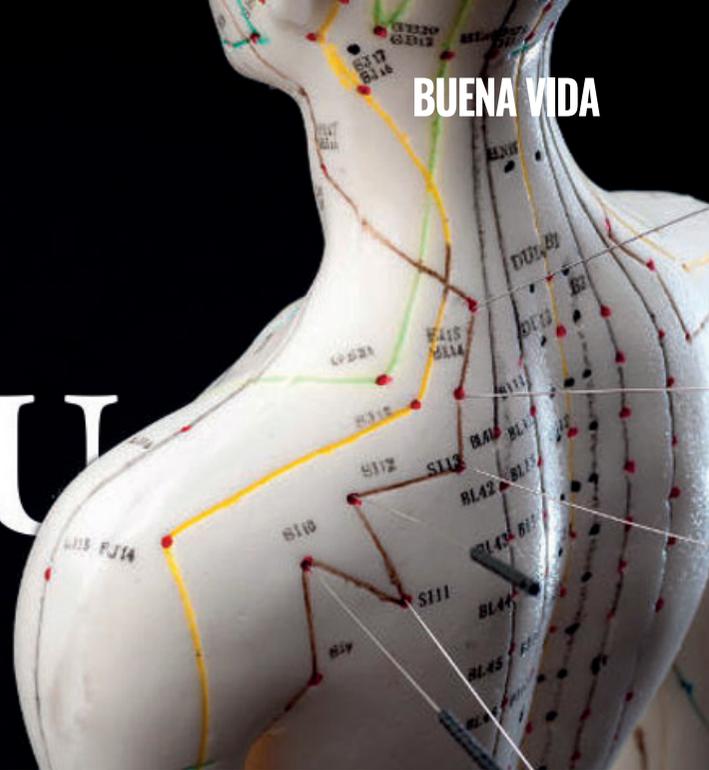
Pionera en uñas

Para Myrna es un orgullo mencionar que es la pionera en el negocio de uñas acrílicas en Monclova. ‘Queremos que cada mujer sepa que en Prodepila no solo encontrarán servicios de belleza, sino una experiencia personalizada y cuidada. Nos esforzamos por ser el refugio donde pueden tomarse un tiempo para sí mismas y recibir tratamientos de calidad en un entorno íntimo y acogedor’.

Ubicados en Boulevard Harold R. Pape #1300 Local 1. Prodepila, revitaliza tu belleza.



指 压 SHIATSU 道



La digitopuntura es una técnica terapéutica que se basa en la estimulación de puntos específicos en el cuerpo mediante la presión de los dedos, sin el uso de agujas como en la acupuntura. Estos puntos están ubicados a lo largo de los meridianos de energía del cuerpo, según la medicina tradicional china. La digitopuntura comparte principios fundamentales con la acupuntura, pero se centra en la aplicación de presión con los dedos en lugar de la inserción de agujas.

Beneficios de la digitopuntura:

Alivio del dolor: La digitopuntura se utiliza comúnmente para aliviar el dolor, ya sea agudo o crónico. La estimulación de puntos específicos puede ayudar a liberar endorfinas, sustancias químicas naturales del cuerpo que actúan como analgésicos.

Reducción del estrés y la ansiedad: La digitopuntura puede contribuir a la relajación del cuerpo y la mente, lo que puede ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad. Al estimular ciertos puntos, se busca equilibrar la energía del cuerpo.

Mejora de la circulación sanguínea: La presión aplicada en los puntos de digitopuntura puede favorecer la circulación sanguínea, lo que beneficia la oxigenación de los tejidos y órganos.

Estimulación del sistema inmunológico: Algunos practicantes creen que la digitopuntura puede fortalecer el sistema inmunológico al equilibrar la energía del cuerpo y promover la salud general.

Facilitación del equilibrio emocional: La digitopuntura se utiliza a menudo para abordar desequilibrios emocionales y promover la armonía entre cuerpo y mente. Se cree que ciertos puntos están conectados con aspectos emocionales y mentales.

Mejora del sueño: La estimulación de puntos específicos puede ayudar a relajar el cuerpo y la mente, contribuyendo así a mejorar la calidad del sueño.

Es importante destacar que, aunque hay evidencia anecdótica y algunos estudios respaldan estos beneficios, la digitopuntura no es una práctica médica convencional en muchos lugares y se debe considerar como una terapia complementaria. Antes de comenzar cualquier tratamiento, es recomendable consultar a un profesional de la salud para obtener orientación y asegurarse de que sea seguro y apropiado para cada persona.



El Portón

HAMBURGUESAS *de verdad*

PARA
HAMBURGUESAS
AL CARBÓN,
EN "EL PORTÓN",
DONDE SE VENDEN
DE A MONTÓN



MATAMOROS 517 SUR, CENTRO, MONCLOVA

866 132 0210

PLENITUD ÍNTIMA

Salud sexual y bienestar: Pilares de una vida plena

La salud sexual es un componente fundamental del bienestar general de una persona y está intrínsecamente ligada a diversos aspectos físicos, emocionales y sociales.

Importancia de la salud sexual:

No se limita simplemente a la ausencia de enfermedades; abarca el bienestar físico, emocional y social relacionado con la sexualidad. Mejora la calidad de vida, fortalece las relaciones y fomenta una mayor autoestima y confianza.

Implicaciones del bienestar sexual:

- **Físico:** La salud sexual implica el funcionamiento adecuado de los órganos sexuales y reproductivos. La prevención y el tratamiento de enfermedades, la salud reproductiva y la satisfacción física son aspectos esenciales.
- **Emocional:** Un bienestar sexual saludable se refleja en una conexión emocional positiva con la pareja, la autoaceptación y la gestión adecuada de las emociones relacionadas con la sexualidad.
- **Social:** Promueve la comunicación abierta y honesta sobre temas sexuales y desempeña un papel crucial en las relaciones saludables.

Enfoque de una buena vida sexual:

• Educación sexual:

La comprensión de la anatomía, la fisiología y la comunicación efectiva es esencial. Permite tomar decisiones informadas, reducir la ansiedad y fomentar la comunicación abierta con la pareja.

• Consentimiento y respeto:

Se basa en el respeto mutuo y el consentimiento claro. La comunicación abierta sobre deseos, límites y expectativas es esencial para construir una conexión sexual saludable.

• Cuidado de la salud:

La atención a la salud física, incluida la prevención y el tratamiento de enfermedades, así como la atención a la salud mental, son componentes cruciales. Consultas médicas regulares y el acceso a servicios de salud sexual contribuyen al bienestar integral.

• Equilibrio con otros aspectos de la vida:

Una buena vida sexual se integra armónicamente con otros aspectos de la vida, como el trabajo, las relaciones familiares y las actividades recreativas. Contribuye a un bienestar general.





MONCLOVA COUNTRY CLUB

Directiva

El MCC está reactivándose para continuar con el progreso del club y brindar lo mejor a sus socios, como lo hiciera la directiva formada por Moisés Celaya Ramos como presidente, Agustín Miguel Ramos como vicepresidente, Lily Ana Cuéllar como tesorera, César Roberto Saldaña como secretario, y como vocales Ivone Escalera, Mónica Escalera, Lucy Asís, Claudia Garibay y Dina Rotunno.

Restaurante

Ofrecemos las mejores opciones en un amplio menú para comer y cenar, excelente servicio en un lugar perfecto para disfrutar del tradicional sabor que nos distingue.

Padel

Contamos con dos canchas para practicar y participar en nuestros exitosos torneos.

Softbol

Contamos con un campo de césped natural, iluminado y equipado con gradas.

Tenis

Ofrecemos 5 canchas con medidas oficiales y superficie dura, iluminadas para disfrutar todo el año. Contamos con el aval de la FMT e ITF y clínicas para todas las edades y niveles

Gimnasio

Amplia gama de opciones de entrenamiento; ejercicio cardiovascular, entrenamiento de fuerza, clases de spinning, salón de baile y saunas.

Squash

Contamos con dos modernas canchas de squash para que disfrutes de este emocionante deporte en nuestro club.

Alberca

Disfruta de nuestra alberca al aire libre con chapoteadero, tobogán. Escuela de Natación para socios de todas las edades.

Palapas

Organiza tus eventos en nuestro club, con 4 palapas y un salón terraza con capacidad para 700 personas.

Área de Juegos

La favorita de los niños, brindándoles la oportunidad de pasar horas de diversión.

“Excelentes instalaciones para fomentar la convivencia familiar e impulsar entre nuestros asociados actividades deportivas, recreativas que les permitan desarrollarse en un ambiente sano”.



Para la hora de comer y cenar contamos con las mejores opciones en nuestro amplio menú, tenemos el lugar perfecto para pasar un rato delicioso, excelente servicio y el tradicional sabor que nos distingue.

FESTEJA CON NOSOTROS

ESTE 10 DE MAYO

BUFFET LIBANÉS

• PAELLA • COMIDA LIBANESA



866 172 3201



VENTA RENTA

REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO



Copiadoras



Impresoras



Multifuncionales

Servicio de impresión para home office y tareas.



xerox canon  EPSON  KYOCERA



866 636 1935

866 212 2656



MINATITLÁN 604.

COL. GUADALUPE, MONCLOVA



EMBELLECIENDO VIDAS

CON ELSA VEGA

El mundo de la belleza a través de los ojos y la experiencia de Elsa Vega, una mujer emprendedora y dueña de un próspero Hair Studio. En esta entrevista exclusiva, exploramos su trayectoria en la industria del cuidado personal, sus secretos para el éxito empresarial y su dedicación inquebrantable para realzar la belleza de sus clientes.

Presente en el mundo del estilismo desde hace 13 años, Elsa Ileana Sánchez Vega tenía 21 años cuando decidió que el mundo de la belleza era su pasión. "Cuando comencé a tomar cursos me di cuenta que era buena y sobre todo que me gustaba, al poco tiempo mi negocio fue creciendo, al grado que tenía que contratar a más mujeres apasionadas por la belleza para que me ayudaran", mencionó Elsa a revista JADE.

En este tiempo su objetivo siempre ha sido seguir llegando a más mujeres, haciéndolas sentir mejor, recuperarse a ellas mismas, su autoestima, pero, sobre todo, mejorar su imagen. 'Aquí realmente nos tomamos el tiempo para platicar con la clienta para saber cuáles son sus necesidades y que es lo que está buscando dependiendo su estilo y su rutina de vida', explicó Elsa Vega.



Hace tres años Monclova vio nacer a 'The Academy', un centro educativo de belleza con el objetivo de seguir apoyando a las emprendedoras. 'Al darme cuenta de la necesidad en Monclova de una escuela de estilismo, donde pudieran aprender a dar un servicio de calidad fue lo que me motivó a iniciar este proyecto'. Esta academia te prepara para ser un estilista de calidad, enseñando temas como colorimetría, corte, peinado y maquillaje, además se te dan consejos para continuar con tu negocio.

Inspirada por su padre Arturo Sánchez, ser 'constante y perseverante', es lo que la ha llevado a seguir creyendo en sí misma para poder crecer aún más, a pesar de las adversidades, poner tu negocio como una prioridad siempre es una buena opción, sin dejar de lado su motor de vida, su familia.

'Uno no se da cuenta del impacto que tiene uno en la vida de sus hijos, siempre me ha gustado ayudar, en una ocasión las palabras de una de mis hijas, me llenaron de sentimiento, al decirme que cómo le hacía, por ser mamá, ayudar a la gente, trabajar, ser emprendedora y todavía correr maratones. Ese día me di cuenta que hacía bien mi trabajo de mamá', expresó conmovida.

Finalmente, Elsa compartió su amor por su trabajo, destacando cómo le ha enseñado a escuchar, conocer a muchas personas y tener una mente más abierta.



Optica Lasser
...Un rayo de luz para tus ojos



LENTES
COMPLETOS
DESDE
\$700

Lentes Photogrey
Graduaciones Altas
Lentes de Contacto
Lentes urgentes
Micas Monofocales
Reparaciones

BLVD EJÉRCITO NACIONAL 712-2
COL. SAN FRANCISCO,
MONCLOVA

 **866 115 6226**

 **866 651 3395**

EL CENTRO
Ferretero

- ✓ Herramientas de mano
- ✓ Pintura
- ✓ Cerrajería
- ✓ Herramientas eléctricas

 **866 635 33 02**

**ALTA CALIDAD EN
HERRAMIENTA DE FERRETERÍA
Y MATERIAL PARA CONSTRUCCIÓN**

Blvd. Ejército Nacional Mexicano
811 Col. Regina Monclova



AUTO ELÉCTRICO
MATÍAS

VENTA Y REPARACIONES

- ✓ REPARACIÓN DE ALTERNADORES
- ✓ MOTORES DE ARRANQUE
- ✓ REPARACIONES EN GENERAL



866 223 2206

REPÚBLICA DEL SALVADOR
903 A. MONCLOVA

DENTIMED
CLINICA DE ESPECIALIDADES DENTALES

**Dra. Glenda Sofia
Coronado García**

Cirujano Dentista
Especialista en Prosdodncia Avanzada

 **866 112 4098**

Río Balsas 201, Col. El Pueblo, Monclova

 **Dentimed_mva**

 **Dentimed**

LEMA
CLINICA DENTAL ESPECIALIZADA

- Puentes
- Resinas estéticas
- Coronas

¡Agenda tu cita!

BLVD SAN JOSÉ 419
COL. HÉROES DEL 47
866 120 1706

MADERO 801 C
COL. GUADALUPE
866 646 9860



QUERIDAS EMPRENDEDORAS DE MONCLOVA

Sus historias de éxito son inspiradoras y llenas de valentía, cada paso que han dado para alcanzar sus metas ha sido un ejemplo de determinación y pasión. Su dedicación y esfuerzo han dado frutos, convirtiéndolas en un referente para muchas mujeres que sueñan con emprender.

En cada palabra de sus relatos, se percibe la fuerza interior que las impulsa a seguir adelante a pesar de los desafíos, demostrando con perseverancia y visión, la capacidad de superar obstáculos y alcanzar grandes logros.

Son agentes de cambio, impulsando el progreso y creando oportunidades. Que cada día se levanten con la convicción de que son capaces de lograr todo lo que se propongan, inspirando a más mujeres a seguir sus sueños y a nunca rendirse ante las adversidades.

El mundo está lleno de oportunidades esperando a ser descubiertas por mujeres como ustedes, que con su talento y determinación, están cambiando el mundo.

¡Felicidades por sus logros y que sigan cosechando más éxitos en su camino!

Con todo respeto y admiración, **JADE BUENA VIDA** les agradece ser parte de esta gran edición especial dedicada a ustedes, dejando una huella imborrable con el paso de "El Tiempo".





Acereros

BEIS SHOP



ESTADIO

Lunes a Viernes

9:00 A 7:00 PM

Sábado

10:00 A 2:00 PM



CENTRO

Martes a Sábado

11:00 A 7:00 PM

Domingo

12:00 A 4:00 PM



PASEO MVA.

Todos los días

11:00 A 8:00 PM

