

LA BUENA VIDA



MONCLOVA HEALTH
& LIFESTYLE

MARZO 2023
PRIMERA EDICIÓN

DR. LEAL

CUMPLIENDO
SUEÑOS
DIARIAMENTE

GIMNASIOS
PARA
DISFRUTAR

GUÍA DEL
BIENESTAR

MÉDICOS ESPECIALISTAS
EN MONCLOVA

A hand is shown interacting with a futuristic, glowing blue and white circular interface. The interface consists of concentric circles and lines, creating a sense of depth and movement. The hand is positioned as if it is touching or hovering over the interface. The background is dark, making the glowing elements stand out.

Somos diferentes

**No solo lees,
interactúas.**

El Tiempo
MONCLOVA 



GOOD GIRL
CAROLINA HERRERA
NEW YORK

VERY GOOD GIRL GLAM
THE NEW PARFUM
GOOD TO BE BAD



24 DR. DAVID LEAL
ENTREVISTA

04 ABNER IRACHETA
COACH AND TRAINER

12 LA MAGIA DEL BESO

14 DRA. DENISE RODRÍGUEZ
UNA IMPORTANTE DECISIÓN

17 HEALT AND FITNESS
LA COMBINACIÓN PERFECTA

18 BÓTOX
MITOS Y REALIDADES

22 BIENESTAR NATURAL
HIERBAS PARA CULTIVAR

27 MINERVA RAMON G.
AMOR Y PASIÓN POR LA
PSICOLOGÍA

33 AYUNO INTERMITENTE
LAS PREGUNTAS MÁS
FRECUENTES



El Tiempo
MONCLOVA

DIRECTORIO

Luis Rodríguez
Director Operativo

Marco A. Escalera
Director Editorial

Edición y redacción:
Mariaclara Delgado
Fernando Mier

Ventas:
Mónica Gamón
Francisco Pineda
Manuel Vázquez

Diseño:
Alba Hernández
Mónica Meléndez

LA GUÍA DEL BIENESTAR

Médicos
especialistas,
centros de
salud, spas,
gimnasios.



Consulta en el sitio web
www.eltiempomx.com

LA LECHE DORADA y sus maravillosos beneficios

Página 38



AUMENTA TUS MÚSCULOS

Conoce los mejores Gimnasios en Monclova

Página 06





¡TU SALUD Y BIENESTAR ES NUESTRA MISIÓN!

SERVICIOS

▶▶ **EJERCICIO FÍSICO**

▶▶ **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

▶▶ **SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL**

▶▶ **Y MUCHOS BENEFICIOS MÁS**

▶▶ **FORTALECE TU MEMORIA**



**INFORMES AL:
866 148 39 10**



**FRANCISCO I. MADERO 708,
LINDAVISTA, SAN BUENAVENTURA**



LINDAVISTAGYM



MUP_LINDAVISTA

ABNER IRACHETA

Coach and Fitness Trainer

Abner Jonathan Iracheta Vázquez, preparador físico y entrenador certificado nos ha contado un poco acerca de su experiencia en el mundo de la salud nutricional para todos aquellos que quieren hacer un cambio radical en su estilo de vida.

Sus inicios

La frase que le haría dar un giro de 180 grados en su vida sería: "Dedícate a lo que te apasiona, y ahí es en donde vas a lograr el éxito", además del esfuerzo diario, es lo que hasta el día de hoy le ha dado ese éxito que no esperaba, pero ahora lo hace sentir más que pleno. "El contexto del éxito tiene muchas variables, sin embargo, hasta ahorita yo siento que hemos tenido un excelente mercado".

Acércate a UP-SIDE Fitness y a Gama System.

Las redes sociales es la forma más rápida en la que se puede contactar al Coach Abner y son: UP-Side Fitness (Gimnasio) y Gama System (recomposición corporal) ambas en Instagram y Facebook.

Proceso

Actualmente se siguen diferentes tipos de asesoría, las cuales son: online, presencial y combo completo. Online (\$800): Un medio que se adapta al estilo de vida de cada persona, ya sea que vivan en la ciudad o estén en cualquier parte de México y Estados Unidos. Abner Iracheta trabaja de manera coordinada con sus clientes a través de redes sociales para brindarles asesoría personalizada, tanto nutricional como para entrenamiento físico. Se evalúa a la persona interesada mediante un cuestionario para conocer sus horarios de comida, sus gustos y si padecen alguna enfermedad o lesión, esto para también dejar una rutina de ejercicios especial para la persona.



Asesoría presencial/dieta (\$800): Consiste en que luego de tu valoración, se entrega una dieta y una rutina de ejercicios para la cual se tiene una visita mensual, sin embargo, también se tiene una valoración antropométrica con el fin de conocer el ambiente externo e interno. En esta opción puedes entrenar en el gimnasio de tu preferencia. Combo completo (\$1500): en esta modalidad se puede tener una asesoría completamente presencial y con el coach siempre pendiente de qué es lo que se está haciendo durante el entrenamiento con el fin de dar motivación y se tengan resultados rápidamente. (Los precios son mensuales).

PROGRAMA PERSONALIZADO



*Coach Abner Iracheta

ÚNETE
AL RETO
30 DÍAS



Gamma System

Body Recomposition - Personal Training

*Atención exclusiva y presencial



GammaSyst

**ASESORÍA
EN NUTRICIÓN Y
ENTRENAMIENTO**

Apolonio Avilés 101, Frontera 866 120 5438

Beneficios del YOGA

La ciencia occidental ha ido comprobando los múltiples beneficios de esta práctica milenaria.

1

Mejora tu flexibilidad:

La flexibilidad mejorada es uno de los primeros y más obvios beneficios del yoga.

Desarrolla la fuerza muscular:

Los músculos fuertes nos protegen de condiciones como la artritis y el dolor de espalda, y ayudan a prevenir caídas en personas mayores.

2





4

Previene la ruptura del cartílago y las articulaciones:

Cada vez que practicas yoga, llevas tus articulaciones a través de su rango completo de movimiento.

3

Perfecciona tu postura:

Cuando la cabeza se equilibra directamente sobre una columna erguida, los músculos del cuello y la espalda necesitan mucho menos trabajo para sostenerla.



5

Protege tu columna:

La flexibilidad a largo plazo es un beneficio conocido del yoga, pero sigue siendo especialmente relevante para la salud de la columna.

Mejora la salud de tus huesos:


La capacidad del yoga para reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, puede ayudar a mantener el calcio en los huesos.

6

Aumenta tu frecuencia cardiaca:

Cuando regularmente llevas tu ritmo cardíaco al rango aeróbico, reduces el riesgo de ataque cardíaco y puedes aliviar la depresión.

9

7

Aumenta el flujo de sangre:

Se cree que las posturas de torsión exprimen la sangre venosa de los órganos internos y permiten que la sangre oxigenada fluya una vez que se suelta la torsión.

8

Drena tus linfas y aumenta la inmunidad:

Cuando contraes y estiras los músculos, mueves los órganos y entras y sales de las posturas de yoga, aumentas el drenaje de la linfa (un líquido viscoso rico en células inmunitarias).





*El yoga es una luz que,
una vez encendida,
nunca se atenuará. La
meditación y
concentración son el
camino hacia una vida de
serenidad.*

10. Regula tus glándulas suprarrenales

Normalmente, las glándulas suprarrenales secretan cortisol en respuesta a una crisis aguda, lo que estimula temporalmente la función inmunológica.

11. Te hace más feliz:

La práctica constante de yoga mejora la depresión y conduce a un aumento significativo en los niveles de serotonina.

12. Funda un estilo de vida saludable:

El yoga es una práctica regular, te pone en movimiento y quema calorías.

13. Relaja tu sistema:

El yoga reduce la frecuencia respiratoria y cardíaca, disminuye la presión arterial y aumenta el flujo de sangre a los intestinos y los órganos reproductivos.

14. Te ayuda a concentrarte:

Las personas que practican yoga demuestran la capacidad de resolver problemas y adquirir y recordar mejor la información.





Salud Cuidado y Bienestar...

aru

Clínica De Belleza



BELLEZA COSMÉTICA Y CUIDADO PERSONAL

- **Microneedling**
- **Cavitación**
- **Radiofrecuencia facial**
- **Biolifting facial**
- **Microdermoabrasión punta diamante**
- **Limpieza facial profunda**
- **Linfoescultura**
- **Hieloterapia**
- **Eliminación de verrugas**
- **Auriculoterapia**
- **Depilación laser**



YUCATÁN #608 COL. LOS PINOS



MARUCLINICADEBELLEZA



8662079178

La magia del beso

A romantic scene of a man and a woman in silhouette, embracing and kissing on a beach at sunset. The background is a warm, golden glow from the setting sun over the ocean.

Besar aumenta la producción de saliva, lo que ayuda a que nuestros dientes se deshagan de las bacterias dañinas.

Besar estimula tu sistema inmunológico

¡Nuevas bacterias no siempre es malo! sino todo lo contrario, fortalece tu cuerpo.

Besar reduce la ansiedad

Uno de los principales beneficios para la salud de los besos es su capacidad para liberar la hormona oxitocina, lo que nos da una sensación de calma, relajación y unión con nuestra pareja.

Besar disminuye las alergias

Seguro nunca supiste que besar te podría ayudar a aliviar los síntomas de picazón que pueden traer las alergias nasales o cutáneas.

Besar baja la presión arterial

Nuestros labios están formados por vasos sanguíneos que se dilatan durante los besos. La sangre luego se dirige hacia la cara y se aleja del resto del cuerpo, por lo que la demanda del corazón disminuye, lo que resulta en una presión arterial más baja.

Besar aumenta el deseo sexual

La testosterona, la hormona responsable del deseo sexual, se libera en la saliva durante los besos prolongados.

UN BESO ES CAPAZ DE QUEMAR HASTA 15 CALORÍAS EN UNOS MINUTOS Y ACTIVAR MÁS DE 30 MÚSCULOS.



**NO MÁS
EXCUSAS**



**GIMNASIO MIXTO
SPINNING, PESAS
APARATOS**

Control de medidas y peso ✓

 **AYL FITNESS GYM**

 **AYLFITNESS_GYM**

BOUTIQUE DE ROPA ACTIVE WEAR

 **AYL Active Wear**

**AVENIDA SIDERMEX #1123
COL. OBRERA SUR, SECTOR III**

 **866 120 5438**



DENISE RODRÍGUEZ

Nadia Denise Rodríguez Romo, quien luego de terminar sus estudios de medicina en la Universidad Autónoma de Nuevo León, decidió seguir su preparación especializada en Medicina Estética y Longevidad. Actualmente, maneja su propio negocio, Med and Beauty, conoce su historia y el por qué es una excelente opción para tratar y prevenir diferentes problemas estéticos.

Una importante decisión.

Al terminar sus estudios de medicina, tenía como meta especializarse en pediatría, sin embargo, esta decisión cambiaría. Comenzó a trabajar con un doctor que se dedicaba a la medicina estética, lo que la motivó a seguir preparándose en esa rama.

Una vez que se sintió preparada y con ganas de ofrecer mucho más, tomó la decisión de comenzar con su propio negocio. En un inicio comenzó trabajando con una franquicia, para después, emprender el viaje con lo que ahora se conoce como Med and Beauty.

Med and Beauty.

Se divide principalmente en tres áreas: Control de peso o bariatría, con la que trabajan siempre de la mano con las bases de la medicina. Medicina Estética, la cual se divide en distintos aspectos que se enfocan principalmente en la parte estética como lo son el bótox, los rellenos, el plasma, la radiofrecuencia, el láser, y el spa, con servicios como masajes, faciales, regeneración capilar, entre otros y trabajando de la mano con médicos externos de confianza.

“Finalmente sigo ayudando y ejerciendo la medicina”, expresó la Dra. Denise Rodríguez.

Atrévete a cuidarte.

Si está interesado en iniciar un tratamiento estético, agendar una cita a través de redes sociales, WhatsApp o directamente en el teléfono de la Clínica. “Hay personas que ya se han hecho tratamientos en otras clínicas y llegan aquí directamente a seguir con el mismo. Cuando nunca se han realizado nada, pero vienen con la idea de comenzar alguno, se hace una valoración previa y se le explica a fondo en qué consiste y cuál es el tratamiento que mejor les convendría”, mencionó. En la Clínica se manejan diferentes precios, desde lo más básico como limpiezas faciales se encuentran desde los \$500, hasta otros como bótox de \$4000 o \$4500. Med and Beauty está ubicado en Plaza las Palmas, #1067, Int. 12 sobre el Bulevard Pape.



CLÍNICA MÉDICA

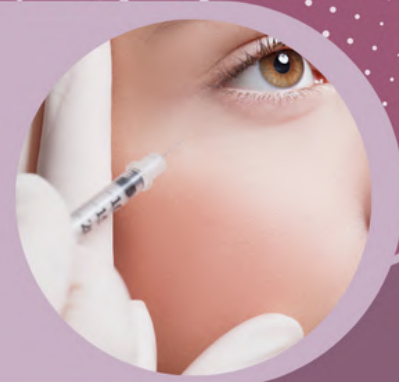
Control de Peso, Medicina Estética y Recuperación Capilar.

- Servicios:**
- ✓ Botox
 - ✓ Ácido Hialurónico
 - ✓ Hilos
 - ✓ Láser
 - ✓ Cavitación
 - ✓ Radiofrecuencia

📍 BLVD. HAROLD R. PAPE 1067 PLAZA LAS PALMAS LOCAL 11 Y 12, MONCLOVA

☎ 866 633 9601

☎ 866 630 2755



A summer feel

  @apricotshades

ELIGE EL MEJOR GYM EN MONCLOVA

Cuando alguien pregunta, ¿qué aporta el gimnasio?, la respuesta más inmediata es una forma conveniente y segura de controlar tu peso. Es decir, a través del gimnasio puedes encontrar las rutinas de ejercicio necesarias para mantenerte en forma.

En otras palabras, el ejercicio regular te ayuda a prevenir el exceso de peso, tener un vientre más plano o incluso puede ayudarte a mantener la pérdida de peso. Considera el hecho de que cuando realizas una actividad física, quemas calorías.

En muchos gimnasios tienen horarios que se adaptan a tus necesidades. Además, cualquier cantidad de ejercicio es mejor que ninguna. Te dejamos las mejores opciones en Monclova para seguir tu actividad física diaria.



GUÍA

JAM Fitness CLUB  JAMFitnessCLUB	866 211 63 22	Sportfitness Gym  Blvd. Fco I. Madero 400, Guadalupe	866 648 18 15
Gamma System  GammaSyst	866 120 54 38	Muscle up GYM  Fco. I Madero 708, San Buenaventura	866 148 39 10
Global Fitness Gym  Marie Curie 1301, Col. Tecnológico	866 211 15 12	Agros GYM  Navarrete 1316, Col. El Pueblo	866 133 07 16
Athletic Gym  Athletic Gym	866 157 03 84	AYL FITNESS SPINNING Y GYM  AYLFITNESS	866 115 06 08



Lic. Irma López
(Nutrición Clínica)

Lic. Alejandro Lucio
(AL Fitness)

HEALTH & FITNESS

¿Cómo lograr la combinación perfecta de experiencia y modernidad? Irma Lorena López Tapia y Manuel Alejandro Lucio Gutiérrez encontraron este equilibrio perfecto para dar el mejor servicio a las personas que busquen tener un mejor estilo y calidad de vida. Irma López, Nutrición Clínica y AL Fitness Coach, están ubicados en Blvd. Harold Pape 1101-3, colonia Santa Cecilia en Monclova.

Lic. Irma López es Lic. En Nutrición, egresada de la Universidad Autónoma de Nuevo León, en el año de 1995. "Siempre me gustó la salud, iba enfocada al área de medicina, pero realmente desde que supe que existía esta carrera me decidí por ella", mencionó.

Lic. Alejandro Lucio es egresado de la Universidad Autónoma de Durango, campus Monclova. Decidió emprender el camino hacia la nutrición, debido a que al estar inmerso en el mundo del deporte comenzó a inspirarse, entrando a un gimnasio, fue ahí donde conoció el mundo del fisicoculturismo. A la edad de 18 años entró de lleno a la carrera de nutrición, motivado por sus experiencias previas con el fin de seguir aprendiendo más sobre la buena alimentación y el acondicionamiento físico.

La evolución de la nutrición.

Irma López, especializada en nutrición clínica, detalló que es impresionante lo mucho que ha evolucionado la manera de atender a los pacientes, tanto en las dietas que se les brindan como en los suplementos que pueden tomar. "Yo empecé a trabajar hace más de 24 años y debo decir que sí ha cambiado enormemente.

Calidad de vida y objetivos.

"No es difícil que lleguen a sus metas cuando las personas están decididas a buscar un profesional", mencionó Irma López con respecto al trabajo que se realiza en consultas a los pacientes que quieren cambiar sus hábitos alimenticios y estilo de vida. "No hay que olvidar que de primera instancia siempre se debe hacer una valoración para saber cómo está cada paciente y analizar cuáles son sus necesidades, además de sus objetivos, la finalidad como nutriólogos siempre será ayudar al paciente a mejorar sus hábitos de alimentación, actividad física, horas de sueño, todo eso es importante para que la persona se sienta bien. "No nos interesa lucrar con el objetivo del paciente, nos interesa que aprenda sobre su salud, y brindarle una mejor calidad de vida". "Se trata siempre de tener una balanza en equilibrio para cuidarte y también divertirte, manteniendo todo con medida".



BÓTOX:

Mitos y realidades

La musculatura del rostro es responsable de tu expresión y nadie está pensando en perder esa capacidad, por lo que, la seguridad antes de hacerte un tratamiento facial con bótox es muy importante. El bótox no hincha la cara, ni paraliza los músculos si estás en manos de un profesional con el que seguramente conseguirás un resultado natural.

NO ES UN RELLENO

La toxina botulínica no sirve para modificar el volumen de tu rostro, su fin, es relajar temporalmente el músculo facial, lo que permite modular ciertos movimientos faciales

que modificarán la expresión y disminuirán esas "arruguitas", retrasando de igual manera su aparición, es decir, previene y suaviza las señales de envejecimiento facial.

Los médicos lo consideran como el tratamiento estético número uno y se utiliza principalmente en la frente, el entrecejo y las patas de gallo.

NO CARAS RARAS

El tratamiento no implica perder expresividad, atenúa las líneas de expresión y es capaz de levantar el estado de ánimo, pues el gesto de enfado se disimula y eso tiene un impacto en tu cerebro.

ELIGE UN CENTRO MÉDICO AUTORIZADO

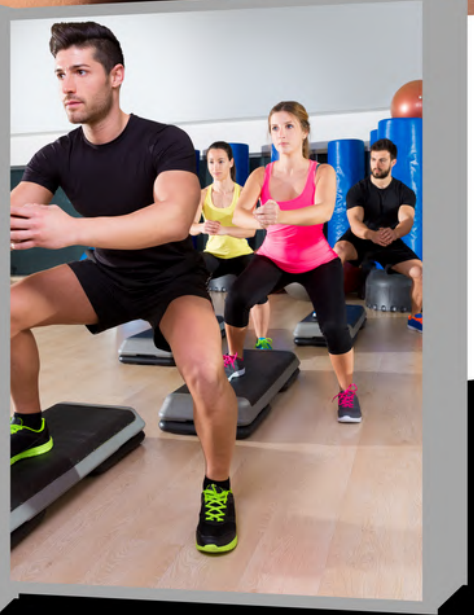
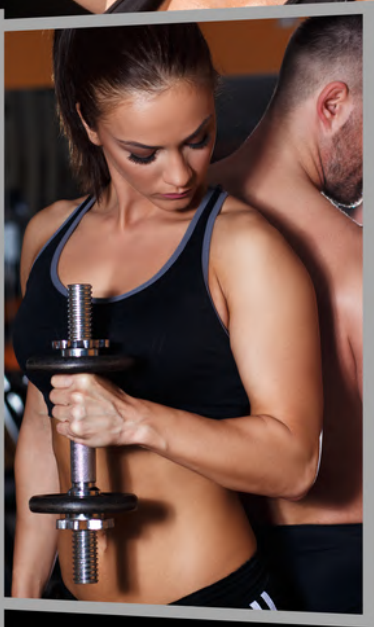
La Toxina Botulínica tipo A sólo puede ser administrada por un médico que haya recibido formación específica para su manejo, y sólo en una clínica autorizada que posea depósito de farmacia.

CONFIAR EN EXPERTOS

La experiencia del médico en el manejo del bótox es imprescindible para obtener el mejor resultado, así como también su criterio estético, pericia y conocimiento de la musculatura facial.



GLOBAL FITNESS GYM



ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

PESAS

CARDIO



866 211 1512



**MARIE CURIE #1301
COL. TECNOLÓGICO**



Global Fitness Gym



Un profesional que posee conocimiento conseguirá un resultado natural.

ACABADO NATURAL

Si el paciente tiene mucha fuerza muscular en los laterales de la frente, el bótox también se aplicará en dicha zona para evitar que las cejas "se disparen", de modo tal que este tratamiento no dejará unas cejas de espanto, siempre que se aplique en la cantidad y zonas adecuadas.

ANTIENVEJECIMIENTO

El bótox es uno de los mejores tratamientos preventivos antienvjecimiento de la actualidad, pudiendo aplicarse a partir de los veinte años, es decir, antes de que las arrugas aparezcan, no obstante la edad para iniciar con estas aplicaciones, dependerá mucho de cada paciente, Cada vez son más los adeptos entre el público joven que recurren al llamado "**baby bótox**", el cual consiste en aplicar la toxina botulínica en el tercio superior de la cara, en dosis muy pequeñas para conseguir no solo atenuar las arrugas de expresión, sino prevenir las mismas, sin paralizar los músculos.

La mayor diferencia entre el "**baby bótox**" y el tratamiento tradicional, más allá que la cantidad que se inyecta, es el efecto que se logra. El "**baby bótox**" suaviza la fuerza de contracción del músculo, lo que previene arrugas en lugar de paralizarlo, por lo que el efecto que se consigue con dicha técnica es el de una cara más descansada y luminosa, con atenuación de las líneas de expresión.

Otros usos del Bótox

Regula la secreción sebácea.

Efectivo para tratar el acné, la rosácea y las cicatrices.

Ayuda contra espasmos de cuello (disonía cervical).

Tiene un efecto anti inflamatorio pues mejora mucho la sintomatología cutánea.

Ayuda contra la transpiración excesiva.

Ayuda a tratar el ojo vago.



Mujeres, hombres y niños

BENEFICIOS

- Defensa personal
- Reducción de estrés
- Fortalecimiento físico y mental
- Mejora el autoestima
- Baja de peso



BOXING TRAINING

📍 Navarrete 1316 esquina con Manuel Acuña, Col. El Pueblo

📌 Agros Boxing Gym

☎ 866 1330716

TOP PADEL MONCLOVA

INSCRIPCIONES ABIERTAS

ACADEMIA JUVENIL
ACADEMIA INFANTIL
CLASES INDIVIDUALES
CLASES COMPARTIDAS



Carretera 57 km 11.6, Estancias San Juan Bautista

📌 toppadelmonclova



ROMERO

El romero puede mejorar la memoria y la cognición, alivia la tensión muscular y promueve el crecimiento del cabello.

También es una hierba culinaria deliciosa, comúnmente combinada con papas y carne. Es una hierba aromática de hoja perenne y miembro de la familia de la menta.



LAVANDA

Además de su delicioso aroma, esta planta también ha demostrado beneficios médicos para reducir la ansiedad, las infecciones por hongos y la caída del cabello. Para cuidar una planta de lavanda en maceta durante todo el año, asegúrate de que tenga mucho calor y sol.

La lavanda necesita al menos 8 horas de luz solar al día para mantenerse saludable.



PEREJIL

El perejil es una excelente fuente de vitamina C y ácido fólico, una importante vitamina B. Hace una gran adición a las ensaladas y se puede utilizar como guarnición. Cuando cultives perejil en casa, quita los tallos altos para ayudar a conservar un sabor delicioso.

BIENESTAR NATURAL

Hierbas medicinales para
cultivar en casa

MANZANILLA

Popular como té para antes de acostarse, la manzanilla puede ayudar a promover la salud digestiva y beneficiar el control del azúcar en la sangre.

También podría mejorar la salud de tu corazón.



VALERIANA

La valeriana es una hierba curativa que se usa como suplemento para ayudar con el insomnio y los trastornos del sueño, el TDAH, la ansiedad, la depresión, la epilepsia, los dolores menstruales y los temblores. A esta planta le gusta el suelo bien drenado. Puede sobrevivir a pleno sol o sombra parcial y también es bastante tolerante a las heladas. Sin embargo, ten cuidado donde plantas valeriana: esta hierba puede invadir un jardín y algunos jardineros la consideran invasiva.



TOMILLO

El tomillo está repleto de vitamina A y C, y es fácil de cultivar en casa. Esta planta ha mostrado efectos positivos en la reducción de la presión arterial y el aumento de la inmunidad. Si estás cultivando tu tomillo en el interior, busca una ventana soleada, usa composta y fertilizante orgánico para promover un crecimiento saludable. Pellizca los tallos florales para mantener la planta por más tiempo.



MENTA

Usada popularmente en mentas para el aliento, pastas dentales y jabones, la menta está en todas partes. Ya sea que estés en una tienda de excedentes gigante o en una pequeña cooperativa hippie, lo más probable es que esta hierba curativa esté en algún lugar cercano. La menta facilita la digestión. Puede ayudar a aliviar dolores de cabeza y migrañas. Puede aliviar los senos paranasales obstruidos. La menta ayuda con la energía, los cólicos menstruales e incluso podría ayudar con las infecciones bacterianas.





LEAL CLINIC

Clínica de Medicina Integrativa

DR.

DAVID

Leal

Cumpliendo sueños

Años de una gran e inigualable experiencia es la que respalda al Dr. David Leal y a Leal Clínic.

Egresado como Médico Cirujano de la Universidad de Monterrey (UDEM), posteriormente cursó la Especialidad de Homeopatía en el Instituto Politécnico Nacional (IPN), más tarde se especializó en Medicina Tradicional China en Beijing y Tajín, lo que le permitiría trabajar con una gran

variedad de enfermedades en general como son infecciones, alergias, asma, bronquitis y amigdalitis.

En 1999 realizó la Especialidad en Nutrición y Bariátrica. "Estar muy relacionado con la salud, qué y cómo comes, eso me ha llevado a que muchos de mis pacientes vayan por muy buen camino", explicó el doctor. Su diferencial es su carrera en medicina, lo que ayuda a notar ciertas cosas que muchas veces en solo un plan alimenticio no se llega a adaptar.

Durante todo el año 2000, se especializó en la Medicina de longevidad y antienvjecimiento, lo que le permitiría tratar a sus pacientes con el fin de envejecer saludablemente.

"El envejecimiento no se puede evitar, pero, si se puede retardar mucho, además de llegar sin enfermedades, dependiendo también de la genética de cada persona", mencionó.

Medicina Estética

El ácido hialurónico, la toxina botulínica, el POD, el COG, son algunos de los tratamientos de belleza que se pueden encontrar en Leal Clínic, "Se pueden utilizar cuando ya tu cuerpo comienza a envejecer y va más orientado a lo estético", explica.

Medicina integrativa

En Leal Clínic, trabajan con los conocimientos y especialidades que se tienen al alcance con el fin de que los pacientes tengan excelentes resultados, y va dependiendo también de las condiciones y las necesidades de cada uno de ellos, desde diabetes, hasta hipertensión, hormonal, obesidad, entre otros.

"Aquí contamos con muchos recursos con el fin de que la persona aprenda primero a comer saludablemente y así en primera instancia se plantee con decisión propia a cambiar de hábitos alimenticios para iniciar una dieta"

Consulta

La frecuencia en que se debe acudir a la clínica para dar un seguimiento oportuno, se deriva dependiendo de cuál es el tratamiento que toma el paciente

y las necesidades que tiene, el doctor explicó que normalmente son citas cada quince días, cada mes o dos meses.

Recursos

Siempre se le ayudará al paciente, dependiendo de la valoración de cada uno, es por eso que Leal Clínic cuenta con homeopatía, herbolaria, acupuntura, recursos naturales y recursos químicos. Todo esto como complemento para cada situación según lo requiera.

Mitos y redes sociales

"Actualmente, existe mucho fraude a través de páginas y redes sociales, principalmente la 'pastilla mágica' que te va a hacer bajar de peso sin dieta, ni ejercicio, y realmente eso no existe.

El marketing que utilizan normalmente suena a lo que queremos escuchar, y de eso hay mucho en todas partes. Hay que saber y tener muy claro que nada te quema la grasa, no existe un producto que la destruya, excepto que tu cuerpo la requiera, lo cual se logra con una buena alimentación y actividad física constante, o con una liposucción". Palabras contundentes acerca de los diferentes 'medicamentos' y tratamientos que se ven hoy en día a través de redes sociales, donde fuera de hacer un bien a tu salud, muchas veces la ponen en riesgo al no saber certeramente que es lo que se está ingiriendo.

Intervenciones quirúrgicas y otros tratamientos

En una liposucción se realiza un desprendimiento de la grasa artificial, sin embargo, si no se tienen los cuidados necesarios, el cuerpo vuelve a rehacer las células (tejido) adiposas que guarda la grasa, debido a que

el estómago es un músculo, tendiendo a volver a crecer.

Muchas veces las personas optan por un bypass gástrico, lo cual algunos son muy agresivos que conectan el esófago con una parte del intestino, sin embargo, la persona corre el riesgo de no absorber muchas vitaminas y tener que estarse inyectando por lo que baja su capacidad de almacenar sus carbohidratos. "Lo ideal es comenzar haciendo bien las cosas y tener paciencia en el proceso que vas a comenzar y para continuar con ello, con el fin de tener buenos resultados".

Malla supra lingual. "Nos ha ayudado a limitar la capacidad de comer de las personas sin quitarle el estómago", el doctor explicó que llega a ser incómodo para la lengua, bajando tu deseo de comer, sin embargo, no hay una mala nutrición debido a que constantemente te encuentras consumiendo las vitaminas que los caldos te proporcionan, además de la jugoterapia.



AUMENTA TUS MÚSCULOS

Donde no alcanza la comida, llega la química 'buena'.

Y no es referencia a anabolizantes ni sustancias dopantes, sino a esos suplementos que, tomados en la dosis correcta, pueden ayudarte a alcanzar antes tus objetivos y mejorar tu rendimiento en el gimnasio.

Recuerda que los suplementos tampoco son estrictamente necesarios para ganar músculo, pero sí que pueden ayudarte, sobre todo para recuperar mejor después de los entrenamientos. Y, si tienes dificultades para llegar a tus requerimientos de proteínas diarios, la proteína whey en polvo de suero de leche siempre es de ayuda; se toma rápido, se digiere fácil y es una delicia para tu batido post-entreno.

1. Prueba productos con proteasa:

La proteasa es una enzima que rompe los enlaces de las proteínas y un estudio encontró que los suplementos con esta sustancia, al descomponer las proteínas, reduce la inflamación muscular, favoreciendo, por tanto, una recuperación mucho más rápida y permitiendo rendir a tope más días seguidos.

2. Toma 3 gramos de creatina dos veces al día:

La creatina es la gasolina que tus músculos necesitan para unos movimientos más explosivos. Una investigación defiende que su ingesta durante ocho semanas mejora la fuerza y la resistencia un mínimo del 8 %



3. Ingiere 5 gramos de glutamina al día:

Un trabajo publicado en The International Journal of Sports Medicine recomendaba tomar glutamina por su beneficio después del desayuno y del entrenamiento para acelerar el crecimiento muscular. Sobre todo si realizas rutinas de alta intensidad, que te pueden hacer perder hasta un 45 por ciento de tus reservas en una semana.



4. Tomar la proteína correcta

Como suplemento, a la hora de elegir tu proteína de suero, el nutricionista Steph Ridely, recomienda una con altos niveles de aminoácidos como leucina o valina. En cuanto al tema de los colorantes, fíjate, si es posible, que tu proteína en polvo lleve colorantes naturales.



Minerva Ramón Guzmán

Una casualidad de la vida llevó a Minerva Ramón Guzmán a estudiar la profesión que hoy en día desempeña con tanto amor y pasión, el poder ayudar a sus pacientes cada día a superarse, a ser mejores personas y dejar los males que les pueden aquejar atrás. "Ahora, a 28 años de haber marcado Psicología al momento de entrar a la Universidad, sé que tomé la decisión correcta", expresó.

Su experiencia

Cursó Maestría en Psicología Clínica y Especialidad en Terapia Familiar Sistemática, además de una constante actualización con diversos diplomados como Psicología de la Obesidad, hipnosis, coaching personal. "Gracias a la maestría en Psicología Clínica tengo la facilidad de tener manejo en diferentes enfoques, como la terapia cognitivo conductual, humanista, gestal, programación neurolingüística y racional emotiva", y explicó que gracias a esta preparación, puede brindar un mejor servicio a sus pacientes.

Modalidades

La manera de trabajar de Minerva Ramón se divide en terapia individual (\$700), familiar y de pareja (\$800).



"Idealmente comenzamos con sesiones semanales y conforme veamos el avance, los voy citando cada quince días, tres semanas, un mes, tres meses, según los resultados del seguimiento y a las metas planteadas".

La Psicología en la actualidad

Hoy en día, el cuidar tus sentimientos, tus emociones y salud mental se puso de moda, y una moda muy conveniente, ya que si uno está en equilibrio, cuerpo y mente, los resultados son maravillosos. Sin embargo, existen algunas familias en las que el asistir a terapia es visto de manera negativa, pero no lo es, trabajar en uno mismo para ser una mejor persona siempre va a ser una excelente opción, es por eso que la Psicóloga Minerva Ramón dio un excelente consejo para quienes quieran comenzar su proceso y no saben cómo hacerlo. "Si alguien piensa que lo necesita, primordialmente es ubicar los lugares en donde podrían tomar esta terapia. El asistir a un psicólogo privado es costoso, sin embargo, existen centros de atención psicológica gratuita, de los cuales los números de teléfono están al alcance de todos.





Las mascotas traen beneficios más allá de la compañía, la constante interacción con ellos podría generar resultados positivos en la salud física, familiar y de toda una comunidad, así lo confirmó una investigación realizada por la organización estadounidense Human Animal Bond Research Institute (HABRI).

Steven Feldman, Presidente del Instituto de Investigación del Vínculo Humano-Animal adscrito a la HABRI, en una carta para el periódico británico The Guardian, explicó que la evidencia científica ha demostrado que los beneficios de tener una mascota son tantos que incluso deberían de ser considerados como parte de la estrategia de salud pública.

El **investigador destacó** que cada vez son más los profesionales de la salud que recomiendan tener mascotas e incorporarlas en el tratamiento a largo plazo de padecimientos mentales.

"Las **mascotas pueden amortiguar el estrés** y ayudar a abordar el aislamiento social", detalló el director de la investigación financiada por la HABRI.

MASCOTAS = FELICIDAD

Los héroes que hacen más de lo que crees por la salud de los humanos.



La organización sin fines de lucro explicó en su página oficial que la interacción positiva entre humanos y animales influye en los niveles de presión arterial, frecuencia cardíaca y de hormonas relacionadas con el bienestar como la oxitocina, cortisol, epinefrina y norepinefrina. Feldman consideró que el costo de sostener a una mascota en la vida es mínimo, a diferencia de los beneficios que tiene para prevenir enfermedades cardíacas y

la obesidad, cuyos tratamientos representan un fuerte golpe para los bolsillos de las personas. El director de la investigación detalló que las mascotas también se benefician de la relación con sus dueños.

Más allá de la compañía

Desde hace más de 14 mil años inició la relación de perros y gatos con los humanos, donde los primeros eran utilizados para realizar cierto tipo de tareas, pero con el paso de los años se generó un vínculo emocional.

Katherin Jacobs Bao, investigadora del Departamento de Psicología de Manhattanville College, explicó en una de sus investigaciones que los dueños de mascotas estaban más satisfechos con su vida que las personas que no tenían a su cargo a algún animal.

En el artículo "Mascotas y Felicidad: Examinando la Asociación entre tener una Mascota y Bienestar", Katherin Jacobs detalló que sin importar cuál mascota es de la preferencia de la persona, ambos "grupos de dueños" tenían patrones similares con resultados beneficiosos.

Su importancia

HABRI realizó una encuesta en 2021 para evaluar cuánto cambiarían las personas sus hábitos con tal de pasar más tiempo con sus compañeros de vida.

De acuerdo con los resultados, el 61 por ciento de los dueños cambiaría de casa solo para alojar a un animal y el 45 por ciento cambiaría de trabajo para compartir más momentos con su perro o gato. La organización estadounidense explicó que los resultados son el efecto de convivir más tiempo con estos compañeros de vida a raíz de la pandemia de coronavirus y los cambios generacionales que han marcado una pauta ascendente para adquirir a un animal doméstico.



“Los dueños de mascotas están de acuerdo en que la sociedad debería ser más amigable con ellas y que los beneficios de tener una son importantes para la salud pública”, detalló HABRI.

Feldman concluyó que la evidencia científica en los últimos años ha logrado demostrar que el tener animales domésticos genera que la vida de las personas sea mejor, por lo que se debería de promover la adopción para que tanto las especies como los humanos se beneficien mutuamente.

I LOVE YOU, FOR LOVING ME

BEBIDAS

PARA LA PÉRDIDA DE PESO

Se ha demostrado que las bebidas como el té verde, el café y las bebidas ricas en proteínas aceleran el metabolismo, promueven la saciedad y disminuyen el hambre, todo lo cual puede fomentar la pérdida de peso

1 AGUA DE COMINO

Hervir 1 taza de agua con 1 cucharadita de semillas de comino. Cocina a fuego lento durante 3-4 minutos. Deja que las semillas de comino permanezcan en remojo durante la noche. A la mañana siguiente, cuela el agua y bebe con el estómago vacío.

2 CAFÉ NEGRO

Para hacer café negro, toma una taza de agua caliente y mezcla $\frac{1}{2}$ cucharadita de café en polvo. Es una bebida sin calorías y también te da energía instantánea.

3 TÉ DE CANELA

Hervir una taza de agua junto con un palito de canela de 1 pulgada. Colar y beber mientras está caliente. Incluso puedes agregar una pizca de pimienta negra y unas gotas de limón mientras lo bebes.

4 AGUA DE SEMILLAS DE CHÍA

Remoja 1 cucharadita de semillas de chía en 1 vaso de agua durante unos 45 minutos. Bebe 45 minutos antes de almorzar. Haz este ritual todos los días para presenciar cambios en tu peso.

5 SIDRA DE MANZANA

Simplemente mezcla 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana en un vaso de agua tibia y bebe con el estómago vacío. Asegúrate de diluir siempre el vinagre de sidra de manzana antes de beberlo, ya que es muy ácido y puede dañar tus dientes a largo plazo.

6 AGUA DE SEMILLAS DE METHI

Remoja $\frac{1}{2}$ cucharadita de semillas de methi en 1 taza de agua. A la mañana siguiente, cuela el agua, caliéntala un poco y bebe con el estómago vacío.



- ✓ 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

**Compra
Venta, renta y
financiamiento**
de autos en Monclova



**AUTOS
ROGELIO**

866 635 7324
866 634 3011
866 638 0570

Blvd. Pape y Colima # 501 Col. Los Pinos Monclova

f Autos Rogelio g autosrogelio.mx



866 235 6586

Accesorios
Tecnología
Maquillajes
Vasos y regalos

Sucursal San Buena:
Zaragoza #102 Ote. Zona
Centro Frente a Farmacia
Guadalajara

Sucursal Monclova:
Blvd. Ejército Mexicano,
Plaza 707 Local CH
Cosmetics. Col. Los Pinos

**Vidrios y aluminios
RODMA**

- Ventanas
- Vidrios a medida
- Espejos
- Puertas
- Templados
- Canceles
- Vitrinas



866 1160060

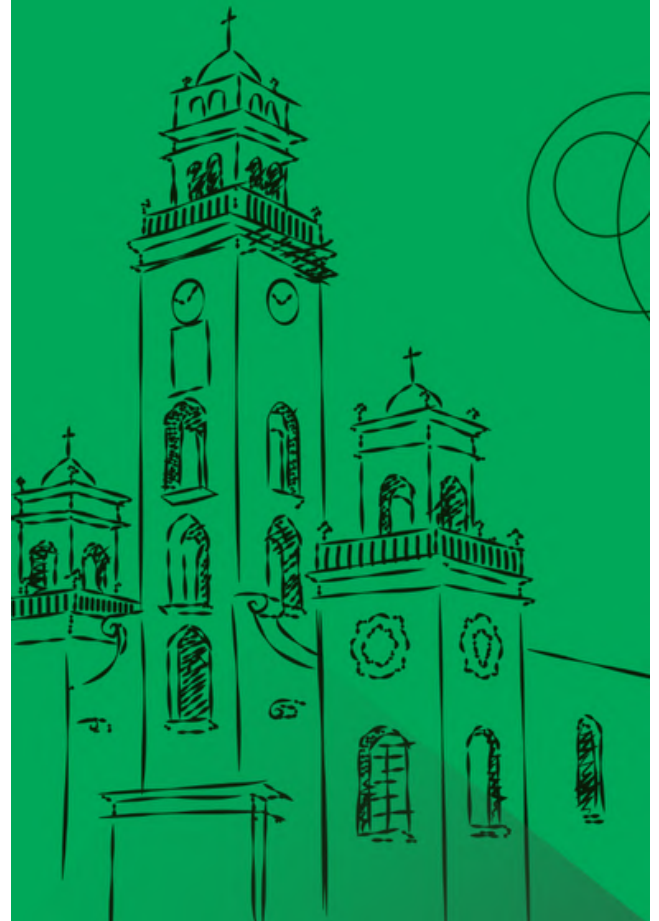
f VIDRIOS Y ALUMINIOS RODMA

El Tiempo

MONCLOVA

LLEGÓ A PIEDRAS NEGRAS

Decano de la prensa en
el centro de Coahuila
desde 1964.



¡STOP

CAÍDA!

La regeneración capilar es la rama de la medicina capilar que tiene como objetivo recuperar la densidad y el grosor perdidos en el cabello y frenar a tiempo su caída.

El marcador infalible que revela un caso de alopecia es la pérdida de densidad capilar que se traduce en que el cabello sea cada vez más fino, que pierda fuerza, que se claree cada vez más el cuero cabelludo o que la raya de nuestro pelo vaya ampliándose.

Esta es una primera señal de alarma que no debemos obviar, ya que su diagnóstico precoz posibilitará pautar el tratamiento más adecuado con el que conseguiremos frenar la alteración antes de que se manifieste por completo.

TRATAMIENTO

La transferencia de unidades foliculares, es una terapia que se realiza con células madre foliculares, pero que no debemos asociar con trasplante capilar y menos con clonación capilar. Actualmente, no es una técnica con la que se consigue curar la alopecia, pero, si permite recuperar y renovar áreas que presentan pérdida de densidad capilar.

Las células madre foliculares se encuentran en la parte intermedia del folículo piloso, que es el encargado de dar origen al cabello. Este tipo de células madre contribuyen al desarrollo y a la regeneración capilar promoviendo la reparación de tus folículos enfermos.

La técnica consiste en la extracción de células madre de las unidades foliculares que se reubican en las áreas que presentan alopecia consiguiendo así estimular los folículos de estas zonas afectadas que lograrán mayor grosor.

La evolución del tratamiento es gradual, y el resultado efectivo es visible pasados entre 6 y 8 meses de la intervención.

Una de las principales ventajas de esta técnica es que no afecta a tu calidad de vida, ya que no precisa de ningún corte ni limitación respecto al tinte capilar.



AYUNO

INTERMITENTE

El ayuno intermitente (AI) no es una dieta en sí misma, sino un régimen alimenticio que puede ser utilizado junto con una restricción calórica para perder peso. Aquí las preguntas más frecuentes.

1 ¿PUEDO HACER EJERCICIO EN AYUNAS?

Sí. La clave para perder peso no es solo la dieta, sino también el ejercicio. Mientras haces ejercicio, tu cuerpo comienza a quemar grasa para obtener energía, lo que ayuda a perder peso.

2 ¿QUÉ BEBIDAS PUEDO TOMAR?

La regla básica es evitar las bebidas calóricas durante el ayuno. Puedes tomar café negro o té negro (sin azúcar) e infusiones. El agua es una bebida natural sin calorías, tómala sin restricciones.

3 ¿QUIÉN NO DEBERÍA AYUNAR INTERMITENTEMENTE?

Las mujeres embarazadas, las mujeres lactantes y las personas diabéticas deben abstenerse del ayuno intermitente. Además de las personas que padecen bulimia y/o anorexia.

4 ¿QUÉ SUPLEMENTOS NO ROMPEN EL AYUNO?

Los que no tienen azúcar (puede decir dextrosa o glucosa), fructosa o proteínas añadidas que no requieren grasa (como las vitaminas A, D, E y K).

5 ¿QUÉ ALIMENTOS DEBO EVITAR?

Bebidas azucaradas, por ejemplo, refrescos. Productos refinados como snacks, pan blanco, alcohol, etc

6 ¿PUEDO CONSUMIR MEDICAMENTOS?

Ciertos medicamentos como la aspirina, los medicamentos para la diabetes y los medicamentos antihipertensivos deben suspenderse o tomarse bajo el consejo de tu médico

7 ¿CÓMO CONTROLAR EL HAMBRE?

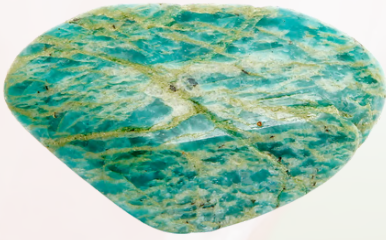
"Aprende a escuchar a tu ser interior; curarse consiste simplemente en hacer más de aquellas cosas que te alegran y menos de aquellas que te causan dolor", apunta O. Carl Simonton.

8 ¿ES SOSTENIBLE EL AYUNO INTERMITENTE?

Si estás comiendo una dieta balanceada, durmiendo bien, haciendo ejercicio y gozando de buena salud en general, es perfectamente seguro ayunar a largo plazo.



AMAZONITA



Reconocible por su color azul y verde. Esta piedra está estrechamente ligada al sistema nervioso del cuerpo y puede tener un impacto positivo en tu capacidad de atención y concentración.

La naturaleza calmante de amazonita te ayudará a despejar tu cabeza de cualquier preocupación emocional.

CUARZO AZUL

El cuarzo azul es una piedra conocida por brindar claridad mental, enfoque y creatividad. El cuarzo azul alivia los pensamientos ilógicos y contribuye a tener más flexibilidad en nuestra forma de pensar y en nuestras habilidades de comunicación, reduce el estrés, la ansiedad y el miedo.



¿Cristales asombrosos?

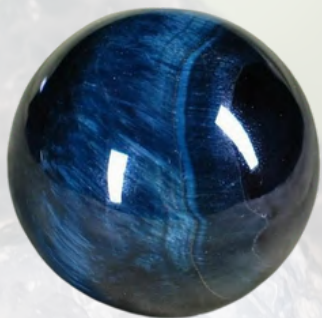
Los cristales se han convertido en un gran negocio respaldado por muchos que afirman que tienen habilidades curativas místicas, esto aunado a un creciente interés por la espiritualidad y las prácticas curativas en el mercado de bienestar de lujo.

Sus seguidores creen que los cristales conducen la energía ambiental, reequilibrando así las energías malignas, curando el cuerpo y la mente.

Las funciones de los cristales son varias: desde deshacerte de las malas vibraciones hasta ayudarte a restablecer tu tranquilidad y concentración. Si eres afín a estas creencias, aquí te dejamos una guía de las supuestas bondades de las piedras más solicitadas.

OJO DE TIGRE

El ojo de tigre azul calma la mente y brinda una energía tranquila. Esta piedra es conocida por contribuir a la comprensión de las emociones, para que puedas resolver aquellas que no son saludables. Equilibrar las emociones contribuye a aliviar la depresión, y brinda mejores habilidades al resolver problemas y tomar decisiones.





HEMATITA



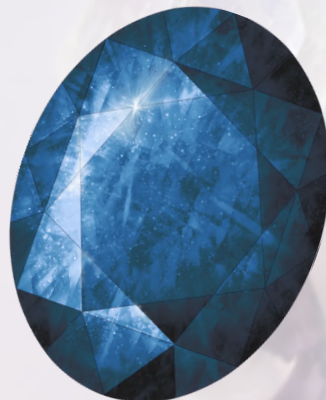
La hematita es una piedra que puede ayudar a encontrar estabilidad y seguridad frente al desorden. Esta piedra absorbe las emociones tóxicas y las reemplaza con serenidad, confianza y fuerza. La hematita también fomenta el pensamiento lógico, lo que puede ayudar a priorizar las tareas pendientes de manera oportuna y organizada.

ÓPALO ROSA

El ópalo rosa es uno de los mejores cristales para la cooperación, la generosidad, el perdón, el amor y la hermandad. A través de estos estados mentales, trabaja para sanar heridas emocionales. El ópalo rosa brinda una energía tranquila y centrada que alivia el estrés y la ansiedad y reduce los pensamientos nocivos.



SODALITA



La sodalita "es la piedra curativa" para las personas que buscan un momento de calma frente a una tormenta. La meditación tranquila con sodalita puede ayudarte a aclarar la mente y enfocar tus intenciones. La sodalita también fomenta la creatividad y la inspiración. Esta piedra también es conocida por mejorar la memoria, la organización y la atención, lo que la convierte en una de las favoritas de los fanáticos.



La leche dorada

y sus milagrosos beneficios

La Golden Milk (o leche dorada, en español) se originó hace muchos siglos en la medicina ayurvédica y en las tradiciones indias.

En la antigüedad, la cúrcuma era una especia que no solo se valoraba por su sabor y aroma. También fue apreciada por sus potentes propiedades curativas. Servido no solo por curanderos, también fue dado por madres a sus hijos como a adultos para ayudar a aliviar las dolencias de la familia.

¿Cómo se suele preparar?

Conocido en la India como "haldi doodh", normalmente se prepara hirviendo una taza de leche y disolviendo en ella una cucharada de cúrcuma molida. La mezcla muy caliente resultante tiene un color dorado exuberante y un sabor y aroma distintivos.

La mezcla de leche dorada pura también se puede endulzar con el uso de azúcar, se puede hacer aún más picante con la adición de más cúrcuma, e incluso se puede hacer más potente con el uso de otras hierbas y especias.

Mejora la memoria

La curcumina ayuda a mejorar la función cerebral. Ingredientes como la canela y el jengibre mejoran la eficacia de la leche de cúrcuma. El jengibre aumenta la función cerebral al mejorar el tiempo de reacción, la canela parece reducir los síntomas de la enfermedad de Parkinson y mejorar la función cerebral.

Reduce la inflamación y el dolor articular

El ingrediente activo de la cúrcuma tiene potentes propiedades antiinflamatorias que pueden reducir el dolor articular causado por la osteoartritis y la artritis reumatoide. No solo alivia sino que controla la inflamación. Es especialmente bueno para los pacientes con artritis.

Mantiene los niveles de azúcar en la sangre

Una de las formas sencillas de luchar contra la diabetes o controlar los niveles de glucosa en la sangre es consumir leche de cúrcuma.

Una pizca de canela al día, así como agregar jengibre a tu dieta, puede ayudar a reducir el azúcar en la sangre si se consume en ayunas.

Impulsa el sistema inmunológico

La leche dorada a menudo se usa como un remedio alternativo para aumentar la inmunidad y evitar enfermedades. Contiene propiedades antibacterianas, antivirales y antifúngicas. Ayuda a aumentar la inmunidad y combatir infecciones.

Mejora el estado de ánimo

Investigaciones han encontrado que la curcumina tiene el potencial de mejorar el estado de ánimo. Los antioxidantes de la curcumina pueden ayudar a aliviar los síntomas de la depresión al combatir la inflamación crónica.

Promueve la salud del corazón

La leche dorada es una excelente manera de preservar la salud de tu corazón. Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón. La cúrcuma, el jengibre y la canela se han relacionado con la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas.

Ingredientes para hacer la leche dorada

En una olla pequeña agregar:

- Una cucharadita de cúrcuma en polvo
- Un cuarto de cucharadita de jengibre en polvo
- Una pequeña pizca de pimienta negra
- Una cucharadita de canela en polvo
- Una cucharadita de miel
- Dos tazas de leche (cualquier tipo)

Lleva esta mezcla a la estufa y calienta a fuego bajo, batiendo hasta que todos los ingredientes se hayan mezclado bien y la leche tenga ese color dorado hermoso.





¿Qué es el gua sha?

BENEFICIOS

- Promueve la circulación sanguínea
- Mejora las líneas finas y las arrugas
- Favorece el drenaje linfático
- Alivia la tensión de los músculos

¿CÓMO USARLO?

Una vez que hayas humedecido tu piel, simplemente sigue los pasos a continuación:

- Sostén tu gua sha con el lado curvo hacia tu cara.
- Deslízalo suavemente hacia arriba y hacia afuera, comenzando por el cuello.

El gua sha (que se pronuncia gwa sha) es una práctica de la medicina tradicional china en la que se raspa la piel con una piedra para reducir la inflamación, suavizar la piel, aumentar los niveles de colágeno y tonificar el rostro

-Asegúrate de masajear el cuello hacia abajo, nunca hacia arriba, para drenar el líquido.

-Pasa a la línea de la mandíbula, el mentón y alrededor de la boca, acariciando la piel entre tres y cinco veces por área.

-Realiza siempre movimientos cortos en una sola dirección, no de ida y vuelta.

-Si deseas reducir la hinchazón, trabaja suavemente y luego con más firmeza para relajar los músculos.



- Presionando la piedra plana contra la piel, aplícala delicadamente debajo de los ojos o sobre cualquier enrojecimiento, para calmar y deshinchar.

- Trabaja la piedra con pequeños trazos horizontales sobre el hueso de la ceja para levantar, o sostén y presiona hacia arriba entre las cejas para liberar la tensión.

El Gua Sha tiene unos 2 mil años y su origen está en China.

Favorece el drenaje linfático, y estimula la circulación del músculo.

TIPOS DE PIEDRA

Cuarzo rosa

Perfecto para usar en pieles sensibles, perfecta para aquellos con complicaciones cutáneas o piel reactiva.

Jade

Tiene un efecto refrescante natural en la piel, es excelente para mantener la piel a una temperatura ideal mientras trabajas esos músculos.

Aventurina verde

Es excelente para reducir las arrugas y estimular la renovación de la piel.

Amatista

Tiene un excelente efecto refrescante en la piel que ayuda a relajar los músculos tensos y a prevenir las arrugas.

Piedra Bian

Tiene una tasa muy alta de pulsos electrónicos, por lo que es genial si buscas un trabajo muscular más profundo.

Tips para lucir más joven en 10 minutos

Tener relaciones sexuales dos o tres veces a la semana puede ayudar a mantener un cutis radiante y saludable.

CAMBIA TU PEINADO

En unos pocos minutos, un buen cambio de look te puede hacer sentir 10 años más joven. Córtate el cabello, agrégale color o reflejos rubios o cobrizos para lucir un estilo diferente y renovado.

BLANQUEA TU SONRISA

Dientes blancos son sinónimo de juventud. Existen muchas fórmulas naturales para blanquear los dientes, así como pastas dentales y enjuagues que pueden ser de mucha ayuda. Sin embargo, para obtener un resultado verdaderamente bueno, lo ideal es acudir al odontólogo y a la par utilizar pastas y enjuagues con efecto protector y blanqueador.

HIDRATA TUS MANOS

Hidratar bien las manos y protegerlas del sol son la clave principal para conservarlas jóvenes. Durante el día usa crema con protección solar de 30 o más. Durante la noche, la crema puede tener elementos hidratantes y antienvjecimiento, como la vitamina E y la vitamina Q10.

PRACTICA EL SEXO

El doctor Weeks, un renombrado psicólogo clínico, encontró que los hombres y mujeres que tienen una vida sexual activa aparentan ser de cinco a siete años más jóvenes que su edad biológica.





¿La juventud solo ocurre una vez en la vida?

DUERME MÁS

Descansar a pierna suelta fortalece nuestro sistema inmunológico, entre otras muchas bondades.

La piel de las personas que no duermen bien se recupera peor ante la exposición del sol y presentan antes los síntomas del envejecimiento. La falta de sueño disminuye la producción de estrógenos y progesterona, hormonas que activan los mecanismos naturales de reparación de la piel.

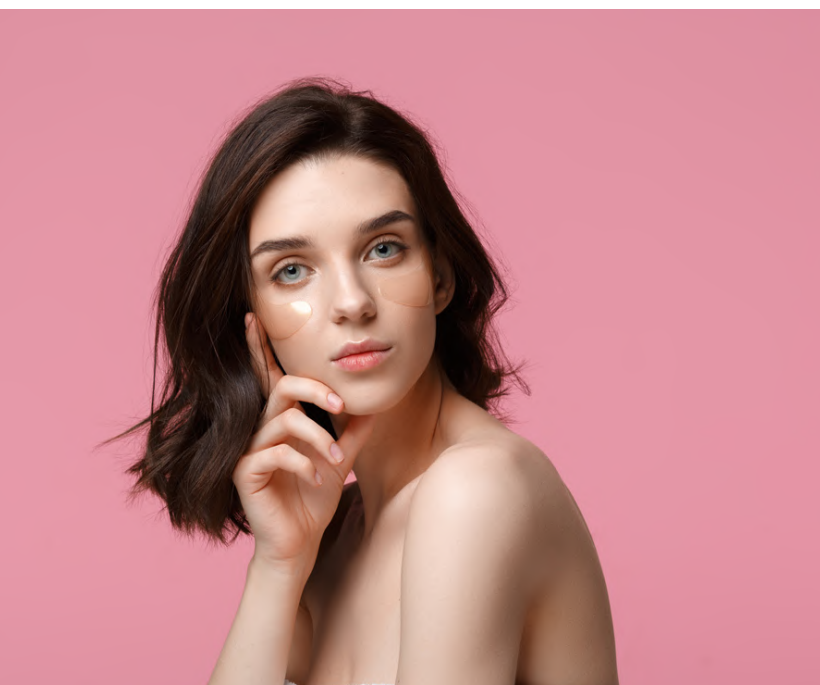
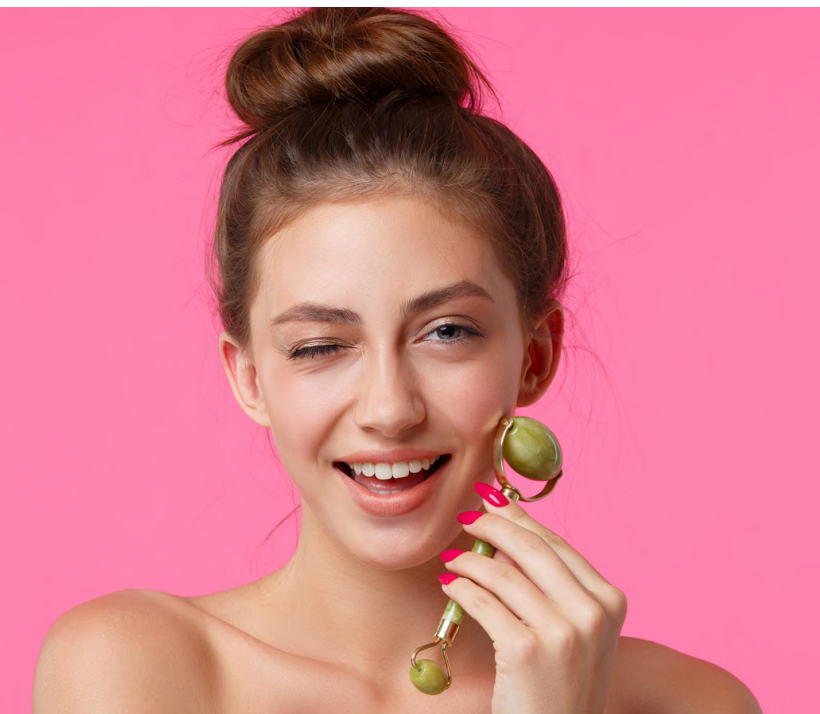
Al descansar correctamente, una de las primeras cosas que hace nuestro organismo es respirar más despacio y más profundamente.

CAMINA Y CAMINA

Según un estudio publicado en Journal of the American College of Cardiology, el dedicar 40 minutos diarios a caminar a paso enérgico disminuye hasta en un 30% el riesgo de mortalidad, además oxigena, tonifica, ayuda a eliminar toxinas y mejora el riego sanguíneo. Tus huesos pueden rejuvenecer hasta 4 años, pues se vuelven más resistentes

CUIDA LO QUE COMES

Comer huevos, carnes magras, legumbres, vegetales y frutas, aportan vitamina B y fibra, que favorece el tránsito digestivo. Los alimentos con zinc como las galletas integrales, los cereales o el marisco ayudan al sistema inmunológico y protegen el hígado o la próstata. Se recomienda acompañar todo esto de al menos dos litros de agua al día para hidratarse bien y olvidarse del alcohol y el tabaco.





SHAMPOO sin sulfatos

Los shampoos sin sulfatos, parabenos e incluso con certificación libre de maltrato animal, se han vuelto más populares que nunca durante los últimos años.

¿El motivo?

Cada vez preferimos más los looks limpios, algo que es visible tanto en las tendencias de belleza como en los productos de maquillaje y estilismo.

A lo anterior se suma que los shampoos sin sulfatos ni parabenos, poseen muchos más beneficios que los productos que sí poseen dichos componentes (se sabe que algunos pueden ayudar a que tu cabello crezca, si tienen la fórmula correcta), pues estos últimos, pueden afectar el cabello con el paso del tiempo.

¿Cómo afectan los sulfatos y los parabenos al cabello?

Los sulfatos, parabenos y ciertos tipos de siliconas que se encuentran presentes en los productos para pelo, pueden afectar tu cabello, alterando su estado natural por un sinnúmero de motivos.

Sulfatos:

El sulfato es un derivado del laurilsulfato de sodio, que proviene del detergente y una sal cristalina de alcohol laurílico sulfatado. Este es un tensioactivo que limpia a profundidad la melena, algo que no es malo si se hace esporádicamente, pero cuando se usa diariamente, puede causar estragos en el cuero cabelludo, debilitando los folículos capilares y promoviendo la producción de caspa.

Parabenos:

En el caso de los parabenos, recordemos que estos son el equivalente a los conservadores en los alimentos. Sirven para extender la vida de tus productos de belleza, mismos que expiran con el paso del tiempo si carecen de ellos. Este es un conservante bactericida del que se ha probado que trae más desventajas que ventajas para la melena, por lo que lo mejor que puedes hacer, es conseguir productos libres de sulfatos y parabenos.

ALERGÓLOGOS

Salvador Armendariz Reyes f dralergo	866 633 98 07	Carlos J. Ramos Morín f Alergólogo Certificado	866 634 00 04
---	---------------	---	---------------

ANGIÓLOGOS

Juan Pablo Estrada Gloria 📍 Blvd. Juárez 1403 Col. Nueva Rosita	866 635 27 97	Esteban M Guadian Chávez f vasc.pie.diabetico	866 635 55 44
--	---------------	--	---------------

CARDIÓLOGOS

Lourdes Liliana Acuña Mora f CardiólogoMonclova	866 641 42 53	Eduardo Villarreal Terán 🌐 https://dreduardovillarrealteran.com/	866 633 61 46
--	---------------	---	---------------

Juan Carlos Arriaga Rangel 📍 Av. Tecnológico y Edison 1407, Tecnológico	866 635 44 34
--	---------------

CIRUJANOS

Luis Miguel Garza Huerta f endocirugiamonclova	866 200 85 55	Juan Luis Galván 📍 Blvd. Adolfo López Mateos 718	866 633 86 75
---	---------------	---	---------------

Abraham Pittaluga f drpittaluga	866 632 05 32	Ramiro G. Villarreal G. f drramirov	866 633 36 00
------------------------------------	---------------	--	---------------

DENTISTAS

Clínica Dental San Miguel 📍 Blvd. Julio Verne 1415, Col. Tecnológico f dentalsanmiguelmva	866 636 20 89	MV Clínica Dental 📍 Arce 711 esq. con Roble, Col. Santa Mónica f mvclinica.dental	866 120 23 97
---	---------------	---	---------------

CE Dental - Dr. Carlos Becerra 📍 Jalisco Sur 1010, Col. Los Pinos f cedentalmva	866 101 12 44	Family Dental Care MVA 📍 Emiliano Zapata 2108, Col. Leandro Valle f familydentalcaremva	866 140 02 93
---	---------------	---	---------------


D Clinic - Dr. Moisés Delgado O. 📍 Almadén 512, Frontera f dclinicclinicadental	866 634 39 12	Ana Celia Martínez f dentimonclova	866 632 47 89
---	---------------	---------------------------------------	---------------


DERMATÓLOGOS

María Teresa Gutiérrez f cederma.altaespecialidad	866 634 09 33	Silvia Margarita Carrizales Rmz f AtencionMedicaPrimaria	866 634 77 36
--	---------------	---	---------------

ESTÉTICOS


David Leal 866 634 23 01


 Leal Clinic_Belleza

 <http://lealclinic.com>

 Oaxaca 504 Col Guadalupe, Monclova


Alejandro MedinaTamez 866 635 65 50

 cirugiaplasticademonclova


 Calle Morelia 114 Col. Guadalupe

ENDOSCOPISTAS


Luis Miguel Garza Huerta 866 634 04 08

 <http://www.cirugiamonclova.com/>

Samaniego Verduzco Fernando 866 634 00 66


 Blvd. Tecnológico 1201, Frontera

Endoscopy Clinic 866 634 37 00


 Blvd. Ejército Nacional 308, Frontera

GASTROENTERÓLOGOS


Luis Miguel Garza Huerta 866 200 85 55

 endocirugiamonclova

Anselmo Baranda Galván 866 120 1291


 Av. Acereros 1001 Local 24

Fernando Samaniego Verduzco 866 634 09 33


 <http://drsamaniegoverduzco.com/>

GINECÓLOGOS, OBSTETRAS


José Luis Urbina Salas 866 634 3627

 GinecologoMonclovaDr.Urbina


Abel Jaime Coronado Ramos 866 635 4003

 DrAbelCoronado


Arturo De Lira De León 866 635 79 90

 Corregidora 1403, Tecnológico


María del Refugio Mireles Banda 866 634 80 03

 <https://www.drmariadelrefugiomireles.com/>

Daniel Moreno Villarreal 866 635 43 82


 <http://doctordanielmoreno.com/>

Jesús Humberto Franco Sustaita 866 635 28 47


 Los Reyes 1001, Ejidal de San Juan Bautista

HOMEÓPATAS

Abdel Asís Campos 866 633 06 96


 Asis Campos Abdel

Sibia Morales Galarza 866 633 87 05


 La Paz 214, El Pueblo

INTERNISTAS

Lourdes Lilitiana Acuña Mora 866 140 04 15

 CardiólogoMonclova


Juan Carlos Hidalgo Hinojosa 866 635 38 74

 Av. Acereros 1413, Tecnológico


Juan Ernesto Valdés González 866 635 11 74


Serafín Aarón Moya Cázares 866 257 72 08

NEUMÓLOGOS



Luis Alberto Méndez Méndez 866 635 28 16
 Tecnológico, 25716 Monclova, Coahuila



NEURÓLOGOS



Juan Antonio Hernández Jiménez 866 634 75 01
 dr.juanantoniohdz



Rubén Eduardo Flores Reyes 866 634 02 22
 Corregidora 1403-B, Tecnológico


NUTRICIÓN

Gamma System. Abner Iracheta 866 120 54 38
 GammaSyst
 Apolonio Avilés 101, Frontera


Nature Zone Clinic 866 170 54 29
 Matamoros Nte 1224 - A, El Pueblo
 Nature Zone Clinic


Nutri Help. Roxana Contreras 866 101 51 66
 Plaza Médica Los Reyes, local 9
 nutriologaroxanacontreras

Fitness Team 866 154 75 22
 Blvd. Harold R. Pape 1101-3, Santa Cecilia
 AlfitnessTeam


Nutrición Clínica. Irma Lopez 866 154 75 22
 Blvd. Harold R. Pape 1101-03, Santa Cecilia

OFTALMÓLOGOS


Clínica de ojos Dr. Macías 866 632 06 21
 clinicadeojosdrmacias


José Manuel Valdés Bernal 866 633 81 80
 Av. V. Carranza 100 Ote. Int. 4, Centro


ONCÓLOGOS


José Arturo Gutiérrez Valdés 866 177 70 10
 <http://www.omn.mx/>

OTORRINOLARINGÓLOGOS


Luis Ernesto Villarreal Martínez 866 634 87 80
 otorrinomonclova


Jorge Luis Valdéz Flores 866 171 61 57
 Av. Acereros #823, Rosita

José Matilde Guzmán Medrano 866 632 05 95
 Av. Tecnológico y Edison 1401

Pedro Chávez Martínez 866 634 73 41
 Corregidora #1001 Int: L-31, Nueva Rosita


PEDIATRAS


Carlos Garza Flores 866 632 94 30
 Blvd. Tecnológico 1201 , Endomédica 2° piso

Arturo De La Torre Cabral 866 634 35 99
 Dr Arturo de la Torre Cabral


Alberto Martínez Matuk 866 634 39 40


París Campero Farfán 866 635 26 66


Eva Carolina Ochoa Rubí 866 634 03 12
 Corregidora 1403, Tecnológico


Ramiro Gerardo Villarreal 866 633 36 00
 drramirov

PODIATRAS - PODÓLOGOS


Carlos Emilio Huerta Torres 866 154 1107
 Priv. Hidalgo 617, Guadalupe

Beleza Feet 866 142 50 53
 Priv. del Gobernador 301, Plaza las Palmas


Jacobed Alvarado Zavala 866 634 75 05
 Tecnológico 2, Los Bosques, 25710


Juan Carlos Solís Torres 866 633 00 88
 Calle Miguel Hgo y Costilla 15

PROCTÓLOGOS


Daniel Castaño Aguilera 866 635 8235
 Dr.DanielCastanoAguilera


PSIQUIATRAS

Leticia Janett Acosta Saéncz 866 634 01 73
 Av. Acereros 1001, Los Bosques


Dra. Leticia Barajas Juárez 866 635 2968
 Clinica SEMMA Blvd Juarez #1004

RADIÓLOGOS


Arsenio Villarreal Terán 866 633 64 44
 Venustiano Carranza 207, Centro


Centro Radiológico Alper 866 177 37 81
 Centro Radiológico Alper


REUMATÓLOGOS

Dr. Víctor Manuel Clemente 866 635 73 11
 Avenida los Reyes 1001- Local 7


TRAUMATÓLOGOS


Adrián Delgado Méndez 866 634 43 54
 Dr Delgado Traumatólogo


Alfredo Lozano Morales 866 634 64 75
 Av. Los Reyes 1001, Col. Tecnológico


Armando Morín Mendoza 866 633 09 30
 C. Cuauhtémoc 311, Centro









Carlos Mello Tinajero 866 635 35 24
 Blvd. Tecnológico 1201-Piso 2, Tecnológico

Federico Bass Esquivel 866 635 29 29
 Av. Acereros 1411, Tecnológico















José Eleazar Calderón De La Fuente 866 635 24 70
 Av. Acereros No. 1003, Rosita

Luis Lauro Martínez Peña 866 635 44 22
 Blvd. Tecnológico 1315, Tecnológico

URÓLOGOS

Andrés Uriel Hernández Torres 866 633 18 62  Dr. Andrés Uriel Hernández Torres	Américo Ontiveros Cantú 866 633 88 01  V. Carranza, Zona Centro
Dr. Amador Chapa Cárdenas 866 634 09 22  Av. Acereros 1409-Int. 4, Tecnológico	José Luis González Chapoy 866 632 18 44  Bogotá 610, Guadalupe, 25750 Monclova
Dr. Ignacio Cárdenas Valdéz 866 634 04 08  UrologiaAvanzadaCoah	Dr. Noe Román Chapa Pérez 866 633 11 94  C. de la Fuente 228, Guadalupe

SPAS

Pieds Calme 866 280 92 21  Abasolo 508, Col. Centro  pieds_calme	Maru Clínica de Belleza 866 207 91 78  Yucatan 608, Col. Los Pinos  maruclinicadebelleza
Bonita Spa 866 139 76 87  BONITASPAMVA	Skin Láser Spa  Calle Frontera 415 Col. Guadalupe
Victoria's Spa 866 697 80 68  Centroderelajamiento	Urban Spa by Narciso 866 639 26 39  Urbanspamonclova
Mica Beauty Spa 866 185 93 41  micabeautys	Marian Clínica de Belleza 866 165 27 35  marianclinicadebelleza
Centeza, tratamientos y belleza 866 135 55 23  Blvd. Fco I. Madero 1005 Col. Guadalupe	Kiné Fisioterapia & Spa 866 235 56 30  Avenida Lazaro Cárdenas num.515
Belezza Spa 866 632 30 18  belezzaspaspa	Demich Spa 866 143 65 89  Demichmexico

CLÍNICAS MÉDICAS

Clínica KALI Monclova 866 634 80 03  ClinicaKaliMonclova	Clínica SEMMA 866 635 29 68  Blvd. Benito Juárez 1004, Col. Picasso
MDS Clinics 866 635 57 84  mdsclinics	Hospital San José De Monclova 866 635 20 64  Tecnológico y Edison s/n
Cederma Alta Especialidad 866 634 09 33  cederma.altaespecialidad	Clínica de Cirugía Maxilofacial 866 261 9555  cirujanomaxilofacialmonclova
Clínica Bonic 866 633 23 69  Blvd. Fco I. Madero #128	Urología Avanzada Monclova 866 634 04 08  Blvd. Fco I Madero 1104, Guadalupe



ACEREROS OFICIAL

