EDICIÓN AGOSTO, 2025 VOL. 03

VIDAUTENTIKA

Diseño interior

CALIDAD DE VIDA

INVERSIÓN INTELIGENTE

SALUD INTEGRAL

BIENESTAR

Para ti,

Es un verdadero honor darte la bienvenida a VIDAUTENTIKA, un espacio que nace como un viaje hacia lo más valioso: tu mismo.

En cada edición encontrarás mucho más que artículos: descubrirás inspiración, reflexiones y caminos que invitan a vivir con intención y propósito. Cada página ha sido pensada como un encuentro contigo, una pausa consciente en medio de la vida cotidiana, un recordatorio de que tu fuerza interior es inagotable.

Nuestro deseo es que esta experiencia despierte en ti nuevas ideas, claridad y entusiasmo para crear una vida plena, auténtica y con propósito.

Gracias por permitirnos acompañarte en esta aventura.

En nombre de todo nuestro equipo,
Bienvenidos a este viaje. El momento es ahora!

.

Vidauténtika... ¡se vive!

BARRA DE CONTENIDO

01 ESTILO M-M

Cuando menos es más, diseño y estilo

02 LUGARES CON IDENTIDAD Y ALMA,

Un lugar auténtico y único

03 EPIGENÉTICA Y RETIRO CONSCIENTE

El poder del retiro consciente y la ciencia de la juventud

04 INVERSIÓN CON PROPÓSITO

Conoce los factores cruciales

05 NUTRICIÓN INTEGRAL

Nutrición, ¿realmente son solo alimentos?

06 ¿CÓMO LOGRAR METAS DISFRUTANDO DEL PROCESO?

Herramientas que empoderan

Estilo M-M

"Mediterráneo Minimalista"

"Estilo confortable y natural, que otorga libertad."

En la última década, el minimalismo ha trascendido de ser una corriente arquitectónica a convertirse en un estilo de vida. Hoy, el Mediterráneo Minimalista (M-M) se posiciona como una alternativa para lograr bienestar, equilibrio y belleza en conexión con la naturaleza.

La clave: **"Menos es más".**

Este enfoque propone ir a lo esencial: espacios más ligeros, llenos de serenidad y frescura, donde cada elemento tiene un propósito. Es un estilo que invita a vivir rodeado de armonía y creatividad, irradiando calidad y autenticidad.

¿Cómo llevarlo a casa?

1. Luz natural: abre cortinas, deja que el sol y el aire fluyan.
2. Colores neutros y tierra: base clara que aporte calma.
3. Elementos con historia: piezas artesanales o naturales que den identidad.
4. Espacios despejados: menos objetos, más vida.

"Tu espacio refleja tu esencia."

“Elementos limpios que conectan interior y exterior, libertad de ser y sentir.”

Estilo Autentika

Un lugar único

Y MUY MEXICANO

Una joya emblemática en el corazón de Querétaro, cuya esencia convierte cada visita en una experiencia inolvidable.

Viñedo Azteca es un lugar imperdible, especialmente en su tradicional vendimia, que este año se celebrará el 13 de septiembre de 2025.

Aquí, la pasión por el vino y la equitación se entrelazan en un maridaje perfecto entre tradición y cultura. El resultado: un escenario lleno de romance, historia y carácter mexicano que permanece en la memoria de quien lo visita.

Así se vive Viñedo Azteca: un lugar donde la tierra, la pasión y la identidad se convierten en legado.

Orgullo e Identidad

"Un lugar único no solo se visita,
se vive en el corazón."

Viñedo Azteca

"LA TIERRA GUARDA MEMORIAS QUE SE CONVIERTEN EN LO QUE HOY SOMOS."

Pocos lugares pueden presumir una identidad tan definida como Viñedo Azteca. Un espacio que merece ser visitado, celebrado y compartido; un escenario para vivir momentos que se transforman en memoria.

Pasar una tarde a la orilla de su lago, degustando un vino o un vermut, es adentrarse en un tiempo suspendido. Un lugar para respirar tranquilidad, absorber energía y renovar el alma por semanas.

"Un lugar único no se visita: se vive, se respira y permanece en ti."

Retiro Consciente

"Micro Retiros:
pausas breves que transforman."

Un micro retiro es una pausa breve, pero consciente —desde unas horas hasta un fin de semana— dedicada a desconectar del ruido externo y reconectar contigo mismo. No requiere grandes traslados ni preparativos: se trata de crear un espacio de silencio, calma e introspección en entornos accesibles.

Beneficios inmediatos

- Claridad mental: liberar la mente de pendientes y abrir espacio a nuevas ideas.
- Regulación emocional: reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
- Creatividad renovada: la pausa abre la puerta a soluciones frescas.
- Bienestar integral: descanso profundo que nutre cuerpo, mente y espíritu.

Ejemplos prácticos de micro-retiros

1. Paseo en la naturaleza sin celular.
2. Una mañana en silencio con journaling y meditación.
3. Un domingo detox digital en casa con lectura y descanso.

El retiro consciente es una experiencia intencional, planificada y profunda, diseñada para detener el piloto automático y reconectar —en cuerpo, mente y espíritu— con lo que realmente le da sentido a la existencia, un micro retiro no es una huida, es un regreso a ti mismo.

"La verdadera transformación no ocurre en lugares lejanos, sino en la capacidad de encontrar paz en donde estás."

La ciencia de la juventud

"Pensarse joven y capacitado por más tiempo de vida es posible."

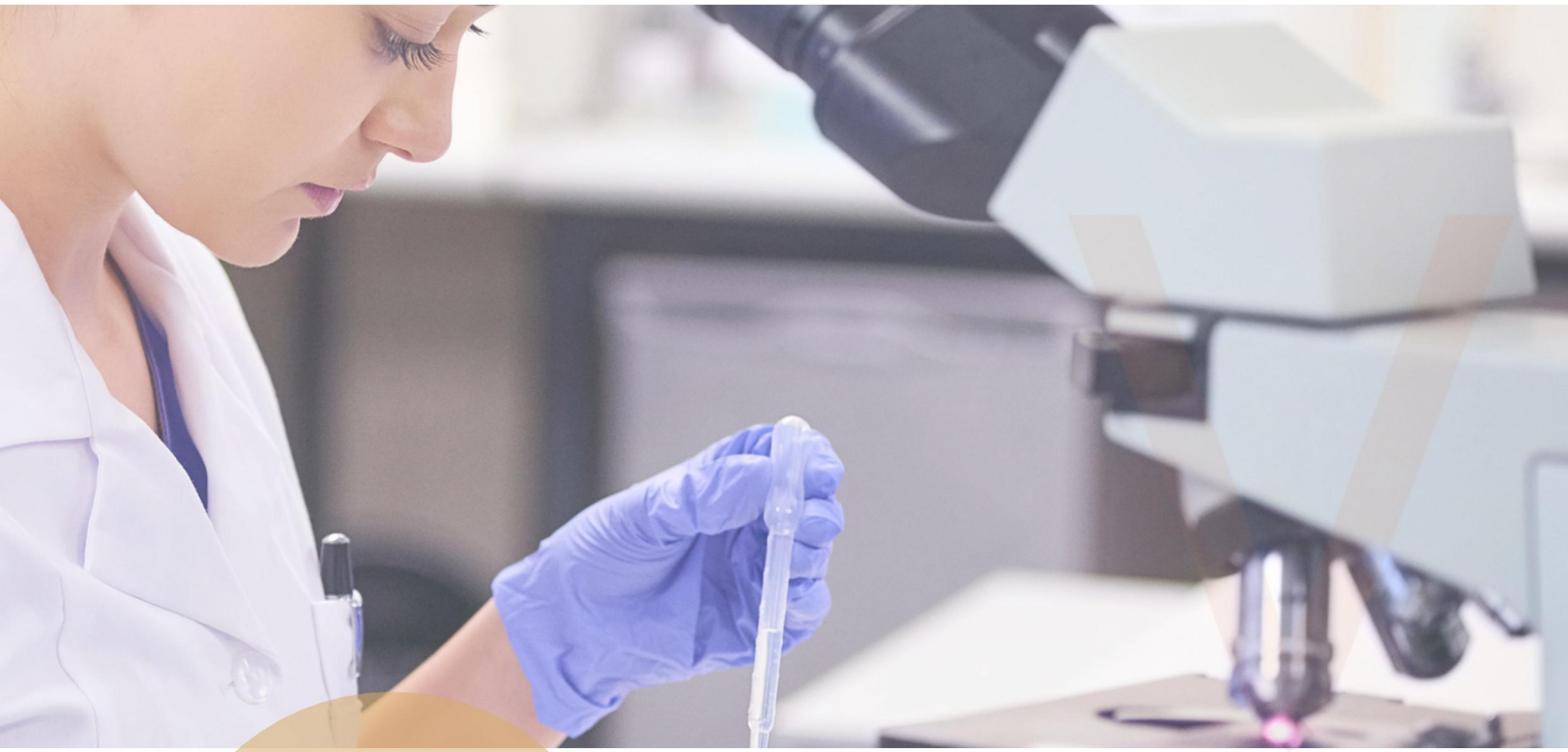
Gracias a los avances científicos, hoy sabemos que no somos prisioneros de nuestros genes: nuestras elecciones diarias pueden activar o silenciar códigos biológicos, influyendo en la juventud y la longevidad.

Un estilo de vida saludable —físico, mental y emocional— se ha convertido en la verdadera medicina preventiva. La alimentación, el movimiento, la gestión del estrés y la calidad del descanso son llaves que permiten que el cuerpo se regenere y mantenga vitalidad a lo largo del tiempo.

La epigenética anti-age es la ciencia que estudia cómo los factores externos influyen en la expresión genética. Dicho de otra manera: no cambiamos nuestro ADN, pero sí podemos decidir cómo se expresa.

La buena noticia: ciertos hábitos pueden activar genes protectores, relacionados con la reparación celular, la producción de colágeno, la longevidad y el bienestar.
Aquí cinco puntos para llevarlo a tu vida:

1. Elige alimentos frescos y naturales, ricos en antioxidantes.
2. Practica movimiento consciente cada día (caminar, yoga, entrenamiento funcional).
3. Reduce el estrés con pausas, meditación o respiración profunda.
4. Duerme entre 7 y 8 horas de calidad.
5. Cultiva pensamientos positivos: lo que piensas también reescribe tu biología.



ADN tu posibilidad, no tu destino

Hoy sabemos que la edad cronológica y la edad biológica pueden ser muy distintas.
Una persona de 22 años puede tener un organismo de 50, y alguien de 50 puede conservar la vitalidad de un cuerpo de 20.
La diferencia está en el estilo de vida y en el cuidado de cada día.

La epigenética nos recuerda que no estamos condenados por nuestros genes. Cada decisión influye en cómo se expresan: podemos activar los genes protectores y desactivar aquellos que favorecen el deterioro, a través de la interacción con nuestros hábitos y el entorno.

Factores que reprograman tu biología:

- Internos: pensamientos, emociones, actitud mental.
- Externos: nutrición, oxigenación, ejercicio, exposición solar equilibrada, control del estrés y calidad del descanso.

"Tus genes son la partitura, pero tu estilo de vida escribe la música."

Inversión Inteligente

"Cómo decidir de forma consciente y en conexión con mi enfoque"

"Invertir es elegir conscientemente el futuro que quieres crear."

Invertir de forma inteligente es colocar tu energía personal y financiera en decisiones que te acercan a tu libertad y, al mismo tiempo, construyan un legado con sentido para ti.
Hoy, más que nunca, invertir con propósito significa alinear tus recursos con tus valores y tu visión de vida.

Tres principios de la inversión inteligente

- Claridad: define metas financieras específicas y realistas; no basta con *"quiero más dinero"*, necesitas saber para qué y hacia dónde.
- Confianza: la educación financiera es tu aliada; comprender los riesgos y opciones es la base para invertir con seguridad.
- Impacto: elige proyectos que trasciendan la ganancia inmediata y generen bienestar para ti, para las personas, la comunidad y el planeta, son los que tendrán más futuro después.

Cuando la inversión se convierte en legado

Imagina poner tu dinero en un desarrollo que no solo asegura rentabilidad, sino que además crea, impulsa y transforma entornos... Esa es la diferencia entre acumular o sembrar futuro.

"Invertir con propósito es multiplicar tu riqueza y, al mismo tiempo, dejar huella en el mundo. No se trata solo de cuánto ganas, sino de lo que generas con ello."

Inversión
con propósito

"Invertir es crear futuro"

Invertir no se trata solo de multiplicar dinero. Invertir con propósito es sembrar seguridad, legado y calidad de vida. Significa elegir proyectos que no solo generan rendimientos, sino que también construyen comunidad y bienestar.

Beneficios que trascienden

- Crecimiento financiero: tus inversiones se convierten en un puente hacia la libertad, ayudándote a construir un retiro sólido.
- Educación financiera: cada paso despierta tu interés por aprender, analizar y decidir con mayor claridad.
- Protección frente a la inflación: los rendimientos protegen tu poder adquisitivo y hacen crecer tu fondo de seguridad.

Más allá de un recurso

Hoy las opciones de inversión van mucho más allá de acciones o propiedades. Existen proyectos de alto impacto —hospitales, desarrollos inmobiliarios, negocios con visión sostenible— que ofrecen garantías certificadas y, sobre todo, un propósito que trasciende.

Invertir con conciencia es atreverte a sembrar futuro. Es transformar cada decisión financiera en una declaración de confianza y visión a largo plazo.

¿Qué inversión que hagas hoy hablará de ti dentro de 10 años?

Nutrición Integral

"Nutrición, ¿realmente son solo alimentos?"

La nutrición integral es mucho más que comer bien. Es una manera de vivir que combina alimentación, hábitos conscientes y equilibrio interno para alcanzar un estado de salud y energía óptimos.
La evidencia científica respalda sus beneficios cognitivos y cardiometabólicos, especialmente cuando la alimentación se acompaña de actividad física, gestión emocional, higiene del sueño y, en algunos casos, terapias personalizadas.

Beneficios de una nutrición integral:

- Energía sostenida: el cuerpo obtiene lo que realmente necesita para funcionar en equilibrio.
- Bienestar cognitivo: mejora de la concentración y la claridad mental.
- Protección metabólica: reducción del riesgo de enfermedades crónicas.
- Equilibrio emocional: la alimentación también nutre mente y emociones.

Este enfoque no busca soluciones rápidas, sino un estilo de vida que, día tras día, construye salud y bienestar. Su objetivo es simple y poderoso: mantener el equilibrio en todo el organismo.

"Equilibrio, los factores que destacan "

Nutrición Holística

La nutrición holística da un paso más allá: entiende que la salud no depende solo de lo que ingerimos, sino también de la forma en que vivimos, pensamos y sentimos.
La ciencia confirma que los cambios en el entorno celular impactan directamente la expresión genética. Mantener un estilo de vida alineado y consciente es clave para disfrutar de salud y longevidad.

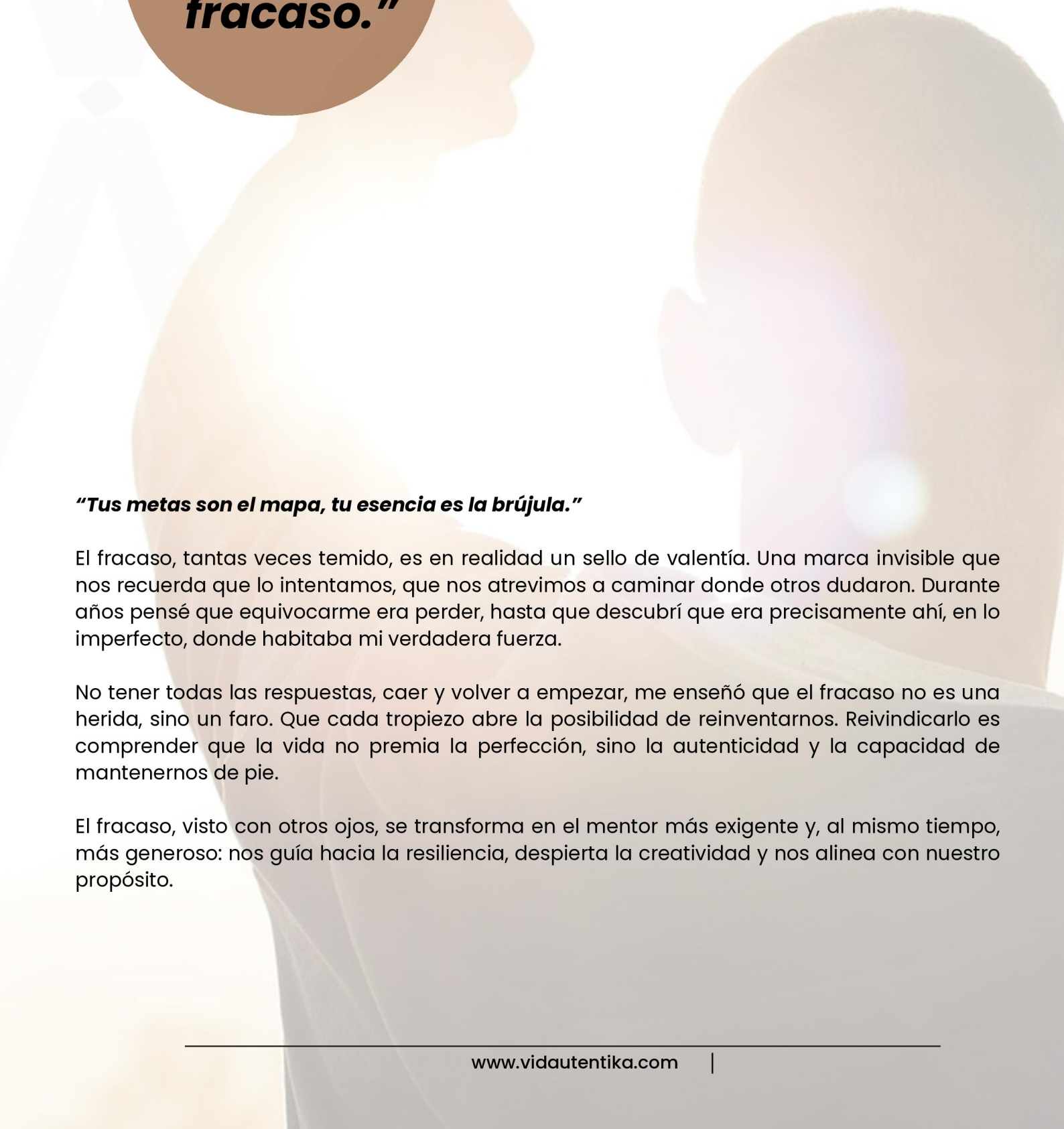
Factores esenciales de la nutrición holística:

- Epigenética aplicada: cómo lo que hacemos modifica nuestro código genético.
- Equilibrio emocional: reducir el impacto del estrés en la salud celular.
- Movimiento consciente: integrar el cuerpo como parte de la medicina preventiva.
- Alimentación viva: elegir alimentos que nutran tanto células como emociones.
- Estilo de vida integral: hábitos alineados con la energía, el descanso y la sostenibilidad.

Hoy, la demanda de programas que unen alimentación, movimiento y bienestar emocional crece con fuerza. En 2025 ya observamos cómo las personas buscan experiencias que trascienden lo alimenticio, y para 2026 esta tendencia será un pilar de la salud.

"La verdadera nutrición no se limita a lo que ingerimos, sino a todo aquello que nutre cuerpo, mente y emociones. Su propósito es ofrecernos una vida en equilibrio."

“Reivindicando el fracaso.”



“Tus metas son el mapa, tu esencia es la brújula.”

El fracaso, tantas veces temido, es en realidad un sello de valentía. Una marca invisible que nos recuerda que lo intentamos, que nos atrevimos a caminar donde otros dudaron. Durante años pensé que equivocarme era perder, hasta que descubrí que era precisamente ahí, en lo imperfecto, donde habitaba mi verdadera fuerza.

No tener todas las respuestas, caer y volver a empezar, me enseñó que el fracaso no es una herida, sino un faro. Que cada tropiezo abre la posibilidad de reinventarnos. Reivindicarlo es comprender que la vida no premia la perfección, sino la autenticidad y la capacidad de mantenernos de pie.

El fracaso, visto con otros ojos, se transforma en el mentor más exigente y, al mismo tiempo, más generoso: nos guía hacia la resiliencia, despierta la creatividad y nos alinea con nuestro propósito.

Claves
para llegar a metas

"El éxito más grande es vivir una vida siendo fiel a ti mismo."

Convertir los errores en peldaños requiere un cambio profundo de mirada: no vemos el final, sino un proceso continuo. Cada meta alcanzada es una cumbre, sí, pero también un nuevo inicio.

Claves que abren camino:

- Acepta tu humanidad: no busques la perfección, abraza tu verdad.
- Haz del error tu aliado: lo que hoy duele mañana será sabiduría.
- Cultiva la constancia: el poder está en avanzar incluso cuando nadie te aplaude.
- Vive con propósito: deja de competir con otros y compite contigo, cada día más auténtico.

Frase de poder: Hoy no camino desde la imitación, camino desde mis cicatrices y mis conquistas. Porque sé que el éxito no está en la cima, sino en la certeza de que, con cada caída, aprendí a subir mejor.

"Eres la obra maestra que estabas esperando descubrir."

Agradecimientos

Gracias, en primer lugar, a ti que nos lees.

VIDAUTENTIKA existe porque hay almas que buscan inspiración, conocimiento y un estilo de vida con propósito. Tú eres el motor que da sentido a cada página.
A nuestros patrocinadores y colaboradores, gracias por creer en esta visión y por sumar su pasión y talento a un proyecto que busca elevar la calidad de vida. Y al equipo VIDAUTENTIKA, que con entrega y creatividad hacen posible que las ideas se conviertan en experiencias reales.

Creemos que la verdadera riqueza está en compartir: compartir saberes, caminos y sueños. Por eso, te invitamos a unirte a nuestras comunidades, a ser parte de los encuentros, talleres y retiros que inspiran transformación y conexión.
VIDAUTENTIKA no es solo una revista, es una forma de vivir con mayor conciencia, autenticidad y propósito.

Escríbenos: vidautentika@gmail.com

SÍGUENOS POR REDES Y ÚNETE A NUESTRAS COMUNIDADES Y FILOSOFÍA

Por que Vidautentika no se sigue... se vive!!

SUSCRÍBETE
REVISTA
DIGITAL
VIDAUTENTIKA
www.vidautentika.com
Vidautentika vivela!