

VIDA AUTENTIKA

Otoño para
renacer

BIENESTAR

PLENITUD AL DAR

MEDITERRANEO MEXICANO



PROPIEDAD Y PROPÓSITO



Otoño para renacer,

El otoño nos recuerda que soltar también es un acto de amor, los días se vuelven más pausados, las hojas secas se caen y el alma encuentra espacio para lo esencial;

En ésta edición celebramos la dicha de vivir, la pasión por compartir y el poder que existe en dar desde el corazón. Cada proceso nos invita a nutrir el alma y a agradecer lo vivido.

Este es el momento perfecto para preparar el terreno de lo que florecerá más adelante. La verdadera belleza no está solo en lo visible, sino en la intención con la que habitamos cada instante. Que ésta edición sea una inspiración para brindar por los ciclos concuidos y por la promesa de renacer con mayor fuerza, amor y propósito.

*Con gratitud y en nombre de nuestro equipo,
Bienvenidos a este viaje.*

VIDAUTENTIKA ¡se vive!

BARRA DE CONTENIDO

01 **MEDITERRANEO A LA MEXICANA**

El color tiene sabor

02 **DISEÑO VERDE, ESPACIO VIVO**

Espacios de oxígeno,
inspiración natural

03 **GENTE MÁGICA, GENTE QUE INSPIRA**

La generosidad como
energía creadora

04 **ESTAR EN TI**

Rituales para irradiar
juventud interior

05 **PROSPERIDAD Y LEGADO**

Transformar tiempo y
energía en riqueza

06 **EL LOGRO DE UN SUEÑO**

Fluir con los ciclos para
disfrutar la vida

Vino, la sangre de nuestra tierra

“Mediterraneo a la mexicana”

Cuando hablamos de mediterráneo a la mexicana hablamos de color, sabor, picor... pero sobre todo de amor;

Amor a una cocina que respira historia y emoción, donde cada ingrediente tiene sentido y cada acento cuenta una historia - la nuestra.

“Mediterráneo a la Mexicana” celebra la unión de dos raíces: la frescura natural de nuestras recetas e ingredientes y la calidez vibrante de nuestros vinos, transformando todo en un festín único lleno de naturalidad y sabores.

Esta fusión convierte cada platillo en un lienzo vivo, donde la tradición y la cultura se unen para acompañar nuestro vino mexicano, de notas profundas y carácter noble, maridando la buena mezcla que caracteriza lo que somos.

La alquimia de maridar vino y tierra

El placer de comer colores con sabor

Los vinos y sus notas integran el carácter y la esencia, haciendo mezclas únicas de ingredientes que van sumándose para ofrecer algo inolvidable, beneficiándose de lo que la tierra ofrece en cada estación del año para nutrir no solo el cuerpo sino la mente y las buenas memorias de inolvidables momentos con amigos y familia.

Bajo el sol de las regiones mexicanas brotan productos que reflejan una herencia compartida, tomates, calabazas, hongos, hierbas y chiles, desde los dulces hasta los más picantes, maridando con amor los vinos que éste hermoso país ofrece.

Aquí, los platillos son un lienzo donde los ingredientes locales se reinterpretan con un giro, creando recetas llenas de color, frescura y equilibrio entre lo saludable y lo sabroso; tomar lo mejor y servirlo en un plato entre tradición y modernidad en la riqueza de ingredientes que nos traen las estaciones del año, una sinfonía de colores y sabores, una cocina emblemática que se viste con los tonos vivos de distintas regiones de México.

“México es sabor, alegría y colores, cada sabor se convierte en un puente entre mundos, recordándonos que la verdadera autenticidad está en la mezcla de nuestras raíces.”

Recetas VIDAUTENTIKA:



Diseño verde *espacio vivo*

"Oxígeno Interior"

Crear espacios verdes no es solo decorar, es devolverle al entorno su pulso natural. Cada planta, cada textura y cada rayo de luz se convierten en un puente de diálogo entre el ser humano y su hábitat. En esta edición, exploramos cómo el diseño interior puede oxigenar la vida del día a día y elevar la energía de los espacios que habitamos. Un acto de creación consciente que integra plantas, luz natural y materiales orgánicos para transformar cualquier espacio en un pulmón de bienestar.

El alma de un lugar respira en sus espacios.

Cinco pasos para diseñar un espacio vivo

1. Inspiración y Concepto

Comienza definiendo la inspiración del ambiente. Elige un hilo conductor que te conecte con la calma: tal vez la brisa mediterránea, la tierra húmeda del bosque o la serenidad del agua. Este punto de partida marcará la intención de tu espacio...

www.vidautentika.com ¡se vive!

Estilo Autentika

2. Materiales Orgánicos y Naturales

Selecciona materiales que respiren contigo: madera, lino, piedra o fibras tejidas. Su textura orgánica aporta calidez y equilibrio, creando un entorno que favorece la relajación y la conexión con lo esencial

3. Plantas y Elementos Verdes

Introduce especies que purifiquen el aire y transmitan vitalidad. Desde un potus o una palma areca, hasta hierbas aromáticas como lavanda o romero, cada planta se convierte en una fuente de energía viva que transforma el ambiente.

4. Luz Natural y Ventilación

Deja que la luz entre y se mueva. Prefiere cortinas ligeras, colores claros y espacios abiertos. La iluminación natural y la ventilación cruzada son aliadas del bienestar y hacen que el aire se sienta limpio y renovado.

5. Armonía Sensorial

Integra aromas sutiles, texturas suaves y sonidos que calmen. Una vela con notas de eucalipto, un tapete de algodón o una fuente con agua en movimiento activan los sentidos y completan la experiencia de serenidad.

**“Oxigena tu espacio para que
tu mente respire”**

Tips *DECO GREEN*:



Cambio de perspectiva

Nutriólogo

La nueva mirada en México

Durante años, la labor del nutriólogo en México fue subestimada. Hoy, sin embargo, su papel se reconoce como una pieza clave del bienestar social e individual.

Esta profesión ha ganado fuerza, impulsando un cambio profundo, comprender la salud no solo como la ausencia de enfermedad física, sino como un equilibrio integral que considera cuerpo, mente y emociones.

Desde el inicio de la vida hasta su última etapa, los alimentos son parte esencial del bienestar humano. Por ello la labor del nutriólogo adquiere una importancia vital ya que a través de la educación alimentaria es posible construir una visión preventiva y disfrutar de salud y vitalidad a lo largo de la vida.

Esta mirada —*activada desde hace décadas en países europeos*— comienza a consolidarse también en México. La prevención de la salud impulsada por hábitos conscientes se vuelve cada vez más relevante y necesaria, marcando el inicio de una transformación en la forma de vivir y cuidar cuerpo, mente y sociedad.

Pasión por dar nutrición comunitaria

Hoy nos honra compartir una entrevista que habla sobre la hermosa labor de una persona única; Su nombre *Fernando Alain Lora*, conocido como LA NUTRIA RANCHERA; Fiel admirador de la icónica Ana Bertha Pérez Lizaur, nutriólogo de corazón que por amor a su comunidad y familia proyecta una entrega que es inspiración para muchos.

AMOR MÁS ALLÁ DE GRÁFICAS Y POLÍTICAS

VA: *¿Cuál ha sido el mayor cambio que has visto en una comunidad, gracias a la educación alimentaria?*

NUTRIA RANCHERA: Aprender a comer transforma la vida. No solo mejora la salud física, sino que también genera prosperidad, bienestar y equilibrio económico. Una comunidad educada en nutrición reduce gastos, gana tiempo para disfrutar la vida y puede dirigir sus recursos hacia lo que realmente desea, en lugar de destinarlos a medicamentos.

Comer con conocimiento abre puertas y crea puentes: despierta conciencia, inspira reflexión y fortalece el sentido de comunidad. La nutrición preventiva no solo mejora la salud, sino **que dignifica la vida.**

VA: *¿Cuales han sido algunos de los mayores desafíos a los que te has enfrentado para lograr en comunidad, una alimentación más consciente y equitativa en nuestro país?*

NUTRIA RANCHERA: Educar en hábitos es sin duda, uno de los mayores retos y también una de las misiones más nobles. Implica generar un cambio de visión a nivel social, derribando la creencia de que comer saludable es costoso o difícil de lograr. En realidad, México es un país rico en alimentos frescos, naturales y accesibles: basta mirar los mercados locales, donde la tierra nos ofrece abundancia a diario.

Durante años, la mercadotecnia nos ha hecho creer que necesitamos productos industrializados para alimentarnos bien, cuando la verdad está en lo simple: elegir alimentos frescos, moverse con frecuencia y compartir una comida nutritiva. Esto puede sin duda **transformar por completo la vida de una persona o sociedad.**

El poder de la generosidad

VA: *¿Como consideras que los hábitos colectivos influyen en nuestra biología y en la prevención de enfermedades?*

NUTRIA RANCHERA: Crear entornos y comunidades que promuevan hábitos saludables es clave para transformar la salud colectiva. Cuando las personas se apoyan mutuamente en pro de su bienestar, se genera una red que influye de forma positiva en la biología individual: el cuerpo responde, la mente se equilibra y las emociones fluyen con mayor armonía.

Educar en salud no solo mejora el bienestar físico, también es la mejor inversión social. Elegir con sabiduría lo que comemos y cómo vivimos impacta directamente en nuestra energía, propósito y calidad de vida. La conciencia social se vuelve entonces esencial: se estima que para el 2030 el costo gubernamental en enfermedades metabólicas será insostenible si no actuamos desde la prevención.

Por eso, la educación alimentaria no debe verse como una estrategia más de salud, sino como la **herramienta más poderosa para un cambio profundo de perspectiva.**

VA: *¿Qué papel consideras que juega la nutrición comunitaria en la salud del adulto mayor?*

NUTRIA RANCHERA: La nutrición comunitaria es una herramienta esencial para preservar la vitalidad y la autonomía en la etapa adulta. Una alimentación equilibrada, acompañada de actividad física regular, previene la pérdida ósea y muscular —dos factores clave en el envejecimiento activo— y permite conservar la fuerza, el movimiento libre y la confianza en el propio cuerpo.

Cuando el adulto mayor goza de buena salud física, su bienestar emocional también se beneficia; vive con más energía, claridad mental y alegría, disfrutando de su entorno y de las personas que ama.

Además, la prevención nutricional tiene un efecto directo en la economía personal: reduce gastos médicos y abre la posibilidad de destinar los recursos a experiencias que enriquecen la vida —alimentación de mejor calidad, viajes, aprendizaje o momentos de disfrute—.

Invertir tiempo y esfuerzo en nutrición es invertir en años vividos con plenitud.

Maíz, Nuestro Oro mexicano

VA: Si tuvieras que elegir un alimento que represente la unión, la salud y la esperanza de una comunidad, ¿cual sería y por que?

NUTRIA RANCHERA: Somos hijos, nietos y hermanos del maíz. El maíz es nuestra raíz y nuestra identidad: es sangre, carne y sudor; es cultura, esperanza y vida. Representa los sueños de todo un pueblo, los lazos que nos unen y la memoria de quienes nos precedieron.

El maíz cuenta historias y encarna el orgullo de nuestra tierra. Es el legado de nuestros padres y abuelos, un alimento que nos conecta con el pasado, el presente y el futuro. En México, comer es un acto de pertenencia: más allá de modas o tendencias, es volver al origen y reconocer que en nuestra tierra está todo lo que necesitamos.

El maíz no solo nos alimenta... nos une, nos recuerda quiénes somos y nos enseña a vivir en equilibrio con lo que nos da la tierra.

INFORMACIÓN Y SALUD

VA: ¿Qué mensaje te gustaría dejarle a cada persona que en este momento comparte la mesa con su familia, sus amigos o su comunidad, sobre el poder transformador de la comida?

NUTRIA RANCHERA: El verdadero poder transformador de la comida vive en nuestras comunidades, en los mercados y en los cultivos que nacen de la sabiduría ancestral. En lo que da la tierra está la salud, porque el cuerpo humano se ha adaptado durante generaciones a lo que la tierra ofrece.

Cuando nos alimentamos con lo nuestro, cosechamos bienestar.

- Menores costos en medicamentos
- Mayor calidad de vida
- Menos sufrimiento en las familias
- Prevención de enfermedades metabólicas

Construir hábitos sostenibles a lo largo del tiempo hace una diferencia enorme. No solo reduce gastos médicos, sino que permite vivir con más energía, equilibrio y propósito.

La educación es, sin duda, el punto de partida de ese cambio. Crear entornos, comunidades y personas que promuevan la salud física, emocional y mental es la base de un futuro más consciente.

La nutrición del futuro ya comenzó —y está guiada por quienes eligen transformar la salud desde la empatía, la unión y la conciencia.

“Cuando la generosidad contagia y despierta corazones, detona acciones enlazadas, convirtiéndose en agente de crecimiento y cambio.”

Renacer en el Otoño

LO QUE LA NATURALEZA NOS ENSEÑA

El ser humano ha buscado a través del tiempo el secreto de la eterna juventud, pero la verdadera pregunta es: **¿qué es realmente la juventud?**

No se trata solo de apariencia, sino de un estado de energía viva que fluye con la capacidad de renovarse sin resistencia, de soltar la rigidez y de permitir que el tiempo se convierta en un aliado en nuestro crecimiento natural con la vida.

Renacer no es negar el paso del tiempo, sino abrazarlo, permitiendo que cada ciclo nos transforme en una versión más plena y auténtica de nosotros mismos.

La naturaleza nos enseña a desprendernos con elegancia de lo que ya no nos nutre: hojas secas, hábitos obsoletos, pensamientos que pesan, rutinas que impiden una vida mejor; Este proceso de liberación es un acto de renovación, una invitación a fluir con la vida abrazando cada ciclo con gracia y renaciendo en armonía con nuestro verdadero Ser. Ver la belleza que se revela cuando permitimos que nuestra alma exprese lo que verdaderamente es, esa es la magia de estar presente en ti, volver a tu origen, al espacio íntimo donde naces sin juicio, permitiendo que tu esencia te devuelva armonía y claridad.

La magia de estar en ti

No se trata de aislarte del mundo, sino de reconectar con el, desde otro lugar —

Ese lugar donde no hay exigencias ni comparaciones, donde simplemente eres. Ahí florece el amor propio, la aceptación y la ternura hacia quien siempre te ha acompañado: tú.

EL SUSURRO DE TU CORAZÓN

Hacer un espacio para la introspección, para soltar lo que ya no nutre y así preparar y abrir espacio a lo nuevo, es un proceso de transformación interna que se refleja en el exterior, permitiendo renacer con una nueva dimensión y equilibrio.

Espacios para reconectarte

- Camina entre árboles, solo contigo
- Dedica una mañana a escribir en quietud
- Participa en grupos de meditación

El silencio también habla

- Siente tu respiración
- Hazlo con intención
- Agradece estar
- Suelta el control
- Escucha tus latidos
- Conecta con tus emociones
- Acepta lo que es, sin huir
- Deja que el silencio te hable
- Date permiso de ser

“Estar contigo” es recordar que puedes respirar profundo, agradecer lo simple y permitir que la vida se acomode al latido de tu corazón.

En el silencio también hay respuestas, escuchar tu corazón es un acto de respeto sagrado.

**“Una Pausa
para sentirte”**

CIENCIA ANTI-AGE

**Expresa tu
Verdadero Ser**

**EL Arte
de renacer**

**“La juventud se encuentra en la armonía con los
ciclos de la vida, y en el arte de saber renacer”**

Abrazar la juventud significa alinear nuestros hábitos con los ritmos naturales dentro y fuera de nosotros; permitiendo que el tiempo se convierta en un aliado de nuestra evolución. Renacer no es detener el tiempo, sino aprovecharlo a nuestro favor, convirtiéndolo en un puente hacia versiones más plenas de nosotros mismos.

Los secretos de la eterna juventud en perfecta armonía con la ciencia y la naturaleza, residen en la sinergia entre nuestro estilo de vida y los ciclos del entorno. La juventud es una danza entre la biología y la conexión con el alma, no se mide en años, sino en la energía con la que habitamos el presente, por que permanecer joven es, ante todo, un arte: el arte de vivir con consciencia, con gratitud y belleza interior.

Meditación “ETERNA JUVENTUD”:



“Cuando vuelves a tí el mundo entero se reordena.”

Propiedad y legado

“Cada inversión es un reflejo de lo que crees posible.”

Diseñando el futuro que quiero crear

Vivimos en tiempos de abundancia informativa donde entre tantas opciones, el verdadero reto es mantener el enfoque en lo esencial; a menudo perdemos claridad sobre hacia donde dirigir nuestra energía financiera. Definir claramente la meta a la que deseamos llegar, alineándola con nuestro propósito personal, es la clave para construir un camino sólido hacia la prosperidad.

LOS TRES PUNTOS CLAVE:

- **Claridad:** Establece metas financieras específicas y realistas. Saber hacia donde vas, y para qué es el primer paso para avanzar.
- **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 mayores garantías y ganancias después.

Cuando la inversión se convierte en legado

Imagina poner tu dinero en un desarrollo que no solo asegura rentabilidad, sino que también inspira, transforma y siembra a futuro. -Esa es la diferencia entre acumular y sembrar.- Invertir con propósito es comprender que cada decisión económica puede ser una semilla de bienestar compartido que crece con el tiempo.

“Invertir con propósito es multiplicar riqueza y, al mismo tiempo, dejar huella; Se trata de la siembra que generas con lo que ganas.”

Tiempo y energía en riqueza

***“Cómo decidir de forma consciente y
en conexión con mi enfoque”***

Invertir de forma inteligente es colocar tu energía personal y financiera en decisiones que reflejen quién eres y hacia dónde deseas avanzar.

Más allá de los números, invertir es una práctica de autoconocimiento: cuando sabes en qué te inspiras, en qué confías y qué deseas construir, tu dinero se convierte en una extensión de tu propósito.

Hoy, más que nunca, la verdadera riqueza está en la coherencia entre tu energía, tu tiempo y tu visión de vida. Cada elección económica es una declaración sobre lo que valoras y sobre el tipo de futuro que estás ayudando a crear.

Invertir con propósito significa alinear tus recursos con tus valores, transformando la rentabilidad en bienestar y el bienestar en legado. La energía que pones en tu presente financiero será el reflejo de tu libertad futura.

Invertir con claridad es tener una dirección definida; ¿Cómo decidir con enfoque consciente?

- Define tu brújula interior. Antes de invertir, pregúntate qué representa la libertad para ti. La claridad emocional es el primer paso hacia decisiones financieras sólidas.
- Conecta tu tiempo con tu propósito. Tu agenda es un reflejo de tus prioridades. Si no hay tiempo para lo que te inspira, no hay inversión que te haga sentir pleno. Una inversión alineada con tus valores genera paz y prosperidad simultáneamente.

“Invertir es elegir conscientemente el futuro que quieres crear.”



Claridad

Intención y visión

“Invertir es crear futuro”

**¿Qué deseas que diga tu inversión,
dentro de 10 años?**

Invertir no es solo multiplicar capital, sino expandirlo. El verdadero retorno está en vivir alineado con lo que valoras, no se trata solo de colocar dinero, sino de alinear intención, propósito y visión para que cada acción financiera se convierta en un paso consciente hacia la vida que deseas construir.

La claridad no llega del ruido externo, sino de la quietud interna. Cuando tus decisiones económicas nacen de una visión genuina, cada inversión se convierte en una afirmación de quién eres y de lo que estás dispuesta a manifestar.

Imagina tu inversión como una semilla que crecerá con el tiempo:

¿Brinda libertad, expansión, legado?

***“La respuesta define tu camino y también
la energía con la que avanzas.”***

Inversión con propósito

“Invertir es crear futuro”

Para lograr una inversión consciente, necesitas tres pilares:

- **Visión.** Tener una imagen clara del destino financiero y emocional que buscas.
- **Intención.** Elegir proyectos alineados con tus valores, no con la prisa del mercado.
- **Constancia.** Mantener el enfoque incluso cuando el entorno fluctúa; la coherencia crea estabilidad.

Invertir no es solo multiplicar dinero. Invertir es sembrar seguridad y calidad de vida. Significa elegir proyectos que no solo generan rendimientos, sino que también construyen bienestar pero sobre todo, son coherentes contigo.

Más allá de un recurso:

Invertir es atreverte a sembrar tu futuro. Es transformar cada decisión financiera en una declaración de confianza y visión a largo plazo. Lo que inviertes hoy no solo construye tu patrimonio, también moldea tu identidad, cada decisión tomada con claridad es una puerta abierta hacia el futuro que ya estás creando.

“Las llaves de tu destino están en tus manos, esperando para abrirte la puerta.”

Descubrir portafolio de oportunidades:



Fluir en los ciclos hasta lograrlo

DESDE LA IDEA HASTA EL LOGRO:

Un sueño no llega de golpe: se gesta en silencio, crece con cada paso y se alimenta del propósito que lo sostiene. Soñar es encender una chispa interior que se transforma en brújula, impulso y dirección.

Cada sueño verdadero es una fuerza viva que guía al alma y da sentido al cuerpo para moverse, aprender y resistir los altibajos del proceso.

Pero soñar no basta.

El logro requiere constancia, enfoque y la capacidad de fluir con los ciclos: esos momentos en que toca avanzar, pausar o transformar. Quien aprende a escuchar su ritmo interno entiende que no hay prisa cuando hay propósito.

Los tres pasos clave para materializar un sueño:

- **Soñar con claridad.** Ser

Visualiza tu meta con detalle: cómo se siente, cómo huele, cómo suena. La claridad emocional es el primer imán del logro.

- **Crear sin condiciones.** Hacer

El sueño cobra forma cuando las manos se mueven y el corazón se mantiene firme. Actuar es convertir lo invisible en experiencia tangible.

- **Crear.** Tener

La fe no es una espera pasiva, sino una certeza activa. Cada pensamiento, palabra y acción son semillas de manifestación.

“Los sueños no son promesas al futuro, sino compromisos con el presente”.





***“Ciclos en
cada etapa”***

Fluir con los ciclos de la vida y la naturaleza

El cierre del año es un tiempo perfecto para ordenar, depurar y renovar.
Cada estación nos invita a sincronizar nuestros hábitos con el ritmo natural de la vida.
Así como los árboles dejan caer sus hojas, nosotros también podemos soltar lo que ya no nutre —
objetos, pensamientos, emociones o costumbres que perdieron sentido—.

El otoño nos invita a soltar lo que ya cumplió su propósito y agradecer lo que permanece.
En este fluir, descubrimos que el logro no está en alcanzar, sino en habitar el camino.
Vivir con autenticidad, crear con conciencia y celebrar con propósito: *esa es la nueva forma de éxito.*

Hoy cerramos un ciclo... y al hacerlo, nace el siguiente.
La Primavera 2026 traerá nuevas raíces, nuevos brindis, nuevas formas de habitar el alma.

Porque la vida, cuando se vive en coherencia, se vuelve arte.
Y ese arte... tiene tu nombre.

“Los sueños no llegan por destino, se edifican con propósito”

Impulsa tu fuerza de ventas al máximo nivel:





Agradecimientos

A todas las personas que buscan un estilo de vida basado en propósito, inspiración y conciencia, gracias por ser parte de esta gran energía que nos suma a todos, tú eres el motor que da sentido a cada página, VIDAUTENTIKA no es solo una revista, es una forma de vivir con autenticidad, sentido y propósito.

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 —en lo físico, mental y financiero—.

Gracias al equipo VIDAUTENTIKA, cuya entrega y creatividad hacen posible que las ideas se transformen en experiencias.

Creemos que la verdadera riqueza está en compartir: compartir saberes, caminos y sueños. Por eso, te invitamos a unirse a nuestras comunidades y ser parte de los encuentros, talleres y espacios que inspiran transformación y conexión, contáctanos!

Vidautentika... se vive!!

Contacto:





SUSCRÍBETE

REVISTA

DIGITAL

VIDAUTENTIKA

www.vidautentika.com



Vidautentika vivela!