

EVOLUCIONANDO

Tú Revista
Para el Éxito

LA GRATITUD
Paz y Bienestar

SEDUCE
CONVENCE
IMPACTA

¿Sabes cuáles son tus
NECESIDADES
SEXUALES?

EL PODER del
AMOR de ÁGAPE

HORÓSCOPO
CHINO 2021
EL AÑO
DEL BUEY

SER PAREJA
empieza por
SER YO

AMOR
EN TIEMPOS
DE CRISIS

Especial
del A♥or
ALCANZA EL ÉXITO
CONECTANDO CON TUS CINCO 'EX'

Tú Revista EVOLUCIONANDO

Para el Éxito

PAOLA VIVAS

Presidenta de Evolucionando para el Éxito
Fundadora de la Revista Evolucionando para el Éxito

LYDIA BOSCHETTI

Vice Presidenta de Evolucionando para el Éxito
Co-Fundadora de la Revista Evolucionando para el Éxito

LAURA CUEVAS

Directora de Arte y Contenidos Editoriales

SOFY ROSAS DURÁN

Correctora de Estilo



Pexels.com

Las fotos de algunos
artículos son capturadas
de la página de pexel.com

ARTE



Multimedia WorkStation

Porque todos
Tenemos una historia
Que contar

COLABORADORES

Edición Febrero 2021

**Linda Romero, Sofy Rosas Durán, Leopi Castellanos, Cecilia Alegria, Ángela Kohler,
María Emma Martínez, Laura Graterol Rámirez, Daniela Armijos, Emily Riera Álvarez,
Jimmy Gomez, Verónica Sierra**

Evolucionando para el Éxito, Tú Revista Digital
(Año 1, No.2 Febrero 2021)
Es una publicación mensual.
Florida, US



@evolucionandoparaelxito


**CONOCE LOS
SECRETOS
— DEL AMOR —
Y LA SEXUALIDAD**
 Hablando
entre nosotras


JUEVES
03/06/2021
18:00 A 20:00
 (DOS HORAS)

VALOR
\$19.95

EVENTO PRIVADO
 Regístrate en
 Eventbrite

ORGANIZAN: *Lydia Boschetti* **EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO** EDICIÓN-ESPECIAL *Paola Vivas* IMPACTANDO VIDAS

Mujer... ¿Alguien se sentó contigo a enseñarte los aspectos más importantes de las relaciones de pareja y la sexualidad? Muchas de nosotras descubrimos la sexualidad por nosotras mismas, sin siquiera conocer nuestro propio cuerpo. Prepárate para una noche inolvidable con tu pareja luego de que adquieras todos estos conocimientos que te acompañarán toda tu vida. ¡Te esperamos!

Regístrate en Eventbrite

<https://www.eventbrite.com/e/conoce-los-secretos-del-amor-y-la-sexualidad-solo-para-damas-tickets-136214809161?fbclid=IwAR3DaQkMhpNrpu3bMOdWWMi3skcX-wjRNqHatRDG9FjnIHnhMSGgeCZc1Ip4>

Contáctanos:

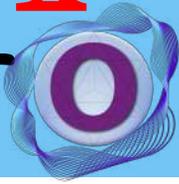
evolucionandoparaelexito2020@gmail.com

@paolavivastv @lydiaboschetti @productora.lauracuevas

LA GRATITUD Paola Vivas	p.7	HORÓSCOPO CHINO 2021	p.21
ALCANZA EL ÉXITO Conectando con tus cinco 'Ex' Ángela Kohler	p.10	MODA TENDENCIAS Psicología de los Colores Emily Riera Álvarez	p.23
EL AMOR EN TIEMPOS DE CRISIS Linda Romero	p.13	BELLEZA Maquillaje para San Valentín Jimmy Gómez	p.26
ENTRE PUNTOS Y COMAS Libros Tocada por el Odio, Abrazada por el Amor de Maria Emma Martinez.	p.15	SALUD Dra. Laura Graterol Rámirez Médico Cirujano.	p.27
LAS NECESIDAD SEXUALES DEL HOMBRE Y LA MUJER Lydia Boschetti	p.16	EDUCACIÓN VIRTUAL Daniela Armijos	p.28
SEDUCE, CONVENCE E IMPACTA Leopi Castellanos	p.19	NUTRICIÓN <i>Color Your Plate</i> Verónica Sierra	p.30
EL PODER DEL AMOR ÁGAPE Cecilia Alegria, La Doctora Amor	p.20	«Sácale Jugo» A las frutas y verduras	p.32
		ENTREVISTA Con Sofy Rosas Durán	p.34

DE LA CASA

EDITORIAL



Estamos ya en el segundo mes del año y hay quienes ven señales poco alentadoras respecto al futuro. Continúa el estado de incertidumbre en distintos ámbitos de nuestra vida y el no tener certeza de lo que pasará respecto al trabajo, la salud, y la economía, genera mucha angustia y nos olvidamos de disfrutar el día a día. Lo que si es cierto, es que «La realidad en que vivimos actualmente es la que es», cómo la interpretas y la digieres depende única y exclusivamente de ti. Los estudiosos de la neurociencia aseguran que podemos entrenar a nuestro cerebro a percibir las cosas de una manera más optimista, enfocarnos en el lado amable de las situaciones que vivimos día a día y así podemos hallar soluciones más adecuadas a nuestros problemas. No se trata de engañarnos y creer que todo está bien cuando no es cierto. Se trata de encontrar un equilibrio entre la atención que prestamos al presente y al futuro, para que uno no estropee al otro.

Este día del Amor y la Amistad llamado también Día de San Valentín, regálate la oportunidad de aprender a elegir las batallas y a distinguir dónde enfocas tu energía. Si bien este año pinta 'incierto y complicado' con más razón elige disfrutar con tu pareja el día más «romántico» del año.

¿No tienes pareja? ¡Celebra contigo mismo!. Con tu familia, con tus amigos pero sobre todo con la vida. Disfruta las pequeñas cosas que haces todos los días. Cómprate esa caja de chocolates que ayer se te antojo, termina de ver la película que dejaste a «medias», quédate en pijama todo el día. Finalmente, no tenemos que esperar una fecha para celebrar; celebremos cada día, cada amanecer, cada anochecer. Cada respiro es motivo de celebración.

En esta edición Ángela Kohler, autora del libro ALCANZA EL ÉXITO nos dice como celebra la vida cada día desde que decidió conectar con sus cinco ex's. Paola Vivas nos lleva de viaje utilizando la gratitud como mapa para encontrar la paz y el bienestar. Linda Romero nos cuenta que a pesar de las crisis el amor está dentro de nosotros mismos.

Además, en esta edición del Amor y la Amistad encontrarás temas de perdón, reencuentros, amor propio, salud, nutrición, entre otros. Y por supuesto, no podemos dejar pasar el inicio del año chino.

¡Feliz Día del Amor y la Amistad!

Laura Cuevas

EVOLUCIONANDO JUNTOS



Por Nuestros Lectores



Top Fan +1

Danilo Samayoa · 21:14
Increíble sus palabras, proyectos, conferencias son de impacto y trascendente. Soy pastor aquí en Guatemala, y RECIBÍ bendición en el proyecto EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO. Sus conferencias me ayudaron a descubrir el propósito de mi existencia. Oro por ustedes

Love · Reply · 3d



Jeannette Vazquez 🇵🇷
Les quedó espectacular

17h Like Reply



Angela Carrero 🇵🇷 · 13
Todos crecemos son maravillosas gracias



Jenny Susanna Acevedo · 44:01
Las palabras de Paola me han inspirado ✨. Estoy segura que cada artículo de la revista digital tendrán el mismo efecto en mí! Un abrazo desde Colombia 🇨🇴

Care · Reply · 6d



@evolucionandoparaelexito

EVOLUCIONANDO

Tú Revista
Para el Éxito

COMPÁRTENOS TUS OPINIONES, ¡NOS AYUDA A SER MEJORES EN CADA EDICIÓN!



Miguelangel Higuera · 26:15
Felicidades por este bonito proyecto ❤️ ✨. ¡Dios las bendiga! A brillar con esta revista virtual. Las abrazo y celebro este triunfo. 🇨🇴

Love · Reply · 6d



Mar Cuevas Vic · 1:06:40
Felicidades a ese gran equipo de Evolucionando, por una etapa más de éxito 🇲🇽

1

Sharer

Patty Olvera · 1:10:07
Estupendo !!! Cuantas sorpresas !! Estaré al pendiente !! Son muy innovadoras ! Ya deseo leer la revista digital 🇺🇸

Love · Reply · 6d

1



Veronica Marin-Sierra · 28:35
Definitivamente todo sucede en los tiempos perfectos de Dios y las cosas llegan a las personas cuando es su momento por diferentes medios. Felicidades por este proyecto cuyo fin es ayudar a los demás. 🇺🇸

Love · Reply · 6d

1



Conny Salinas Zamudio · 31:44
Transformar la vida en un ser humano es de grandes. Gracias hermosas mujeres por todo lo que dan, por ese compromiso a la sociedad. Bendiciones 🇺🇸

Love · Reply · 6d

1

LA GRATITUD

Sinónimo de paz y bienestar.

Por: Paola Vivas



Foto: Paola Vivas

«Aquí estoy de pie con una **profunda gratitud** y una mirada expansiva, contemplando la maravillosa creación».



Hoy les invito a que viajemos juntos a uno de mis lugares preferidos, Ecuador, mi país. La conexión que siento mientras piso su tierra es inexplicable, la magia sucede desde el instante que abro mi mente, mi corazón y mis sentidos para recibir la belleza en todas sus formas y colores infinitos que me llenan de fuerza y renuevan mis neuronas. Solo puedo expresar mi **profunda Gratitude, por ser, por existir, por estar y por tener la oportunidad de contemplarla**. Ser agradecida, a cada momento, me cambio la vida, me genera un profundo estado de paz y gozo como dice Steindl-Rast: «Un mundo agradecido es un mundo de gente alegre».

Viajemos a Ecuador



Este mágico lugar de color verdoso, olor fresco, clima frío y de una energía única se encuentra a una hora y media de la capital ecuatoriana. Sus relieves irregulares y sus empinadas pendientes encierran uno de los paisajes más hermosos que han deleitado mis pupilas y los sensores de mi cámara. El majestuoso Parque Nacional Cayambe-Coca, está localizado a lo largo de la línea ecuatorial a unos 100 kilómetros de la ciudad de Quito.

Aprendí a ser agradecida por las pequeñas cosas, aprendí a ver lo extraordinario en lo ordinario, aprendí a ver y a sentir «**La vida como un regalo**» como dice, María de Villota.

Aprendí a agradecer también por aquellos momentos difíciles porque se convirtieron para mí en una posibilidad de mejorar y de crecimiento. Definitivamente el poder de la Gratitude impregna no solo paz sino bienestar a nuestra mente y nuestro cuerpo. Científicamente se sabe que el cuerpo humano se beneficia al practicar de forma consciente la gratitud, el sistema inmunológico mejora, la presión arterial se regula, mejora la calidad del sueño, y como si fuera poco es para mí el mejor antídoto contra el miedo. Cuando somos agradecidos el pánico disminuye y abrimos el pensamiento a nuevas soluciones.

Hoy te propongo que practiquemos la **Gratitud** estés donde estés, sea en tu casa, en tu auto, en tu trabajo, en el mar, en el campo, en las montañas, practiquemos la **Gratitud permanentemente**, seamos testigos de los milagros. ¡Conectémonos con todas las situaciones de la vida, con lo físico y con lo intangible y deja que la Vida te sorprenda! Me encantaría que te preguntes por qué te sientes agradecido hoy.

Los quiero,

Paola Vivas



Paola Vivas es empresaria, master coach de vida, comunicadora, periodista de profesión y vocación con una experiencia en radio y televisión con más de 20 años. Además de su pasión por su profundo sobre el desarrollo humano, Paola es una mujer enamorada de la vida, de su familia y de su entorno.

Fotos: Paola Vivas

 @paolavivastv

ALCANZA EL ÉXITO

CONECTANDO CON TUS CINCO 'EX'

ÁNGELA KOHLER



«Yo no soy un ser terrenal teniendo una experiencia espiritual,
soy un ser espiritual teniendo una experiencia humana».

Un Curso de Milagros. Helen Schucman



Esta es la primera cita con la que abro uno de mis libros llamado «Alcanza el Éxito conectando con tus Cinco EX», estas EX son la **EX**istencia, la **EX**igencia, la **EX**celencia, la **EX**periencia y lo **EX**traordinario. Éste libro lo escribí como homenaje a la mujer que me dio la vida. Por eso encontrarás en las primeras páginas una descripción detallada de sus últimas veinticuatro horas de vida antes de ser asesinada en el año 1988, ante los ojos de dos adolescentes: mi hermano y yo. Es un libro que a lo largo de sus hojas te hace una invitación a encontrar el propósito de tu vida para que no mueras con la escultura que llevas dentro de ti, como le pasó a mi madre que perdió su vida en solo un segundo, dejando inconclusos sus proyectos y eso es lo que no deseo que te pase a ti. Así mismo, mi libro lo cierro con esta frase, *solo hay dos razones básicas en la existencia de todo ser humano, el amor y el miedo ¿en cuál te mueves tú, la mayor parte del tiempo?*

REFLEXIÓN | «YO SOY AMOR»

Y precisamente sobre AMOR es que vamos a hablar en este artículo. Cuando me invitaron a hacerlo, lo cual me honró profundamente, lo primero que pensé fue, esta palabra encierra tantas definiciones que ni siquiera los Psicólogos nos hemos puesto de acuerdo, porque es uno de los temas más abordados tanto en la literatura, como en el cine, la música y hasta en la ciencia. Cuando tengo estos desafíos frente a mí y necesito aclarar un concepto acudo al libro que me es imprescindible, porque además de ser el más grande guía espiritual, lo es por su gran calidad literaria ¡Su valor es incalculable! Se trata de *La Biblia*.

Si, te lo dice una Psicóloga formada con la mayor rigurosidad académica a través de sus maestrías y especializaciones y aun así tiene como libro de referencia *La Biblia*, libro que he conocido desde que era muy niña, pero que solo lo leía, jamás lo

estudiaba, esto lo empecé a hacer cuando di un gran salto en mi vida profesional y laboral, luego de veinte años de Servicio en Entidades de Gobierno ocupando cargos de gerencia; entrar en ese túnel oscuro de no saber hacia dónde va tu vida, inexorablemente hace que te conectes con tu esencia y con tu fuente, pues antes, solo vivía del ego y hoy gracias a este paso, lo hago desde el propósito, esto me ha permitido estudiar *La Biblia* desde hace años, lo cual combino con mi actividad de voluntaria, emprendedora social y mentora, por eso puedo decirte con certeza que es uno de los textos que mejor define la palabra amor, (en las más de cien veces que lo hace). De todas las citas de este libro me quedo con esta «**Dios es amor**». (1^a Juan 4:8) uno de los versículos más cortos, en él encontramos el mejor ejemplo del amor verdadero e incondicional y como nosotros fuimos creados a imagen y semejanza de Dios, yo lo traduzco en «**Yo soy amor**», de aquí el origen del título de éste artículo.

Estamos próximos a celebrar una fecha, que particularmente en Estados Unidos es muy importante, el Día de San Valentín, es necesario recordar que la idea original de la celebración del 14 de febrero que se ha dado a lo largo del Siglo XX, gira entorno al amor, pero no ese amor de regalos y tarjetas, es la fecha para recordarnos que el mayor y más grande amor es hacia nosotros mismos, porque es el primer paso para amar a los demás. Esta es la base de cualquier amor fundamental, íntimo y maravilloso. Porque aprender a amarnos a nosotros mismos, conocernos, respetarnos y valorarnos debería estar en nuestras prioridades cada nuevo día.



Ángela Kohler

«Alcanza el Éxito conectando con tus Cinco EX» *la EXistencia, la EXigencia, la EXcelencia, la EXperiencia y lo EXtraordinario.*



Te invito a hacer de la celebración de este día un espacio de reflexión contigo mismo que eres tú principal fuente de amor, pregúntate pero sobre todo respóndete:

- ¿Cómo me trato y cómo permito que otros me traten?
- ¿Cuánto me respeto?
- ¿Cuánto me valoro?
- ¿Cuánta confianza me tengo?
- ¿Cómo me hablo?
- ¿Me perdono?
- ¿Qué tanto me cuido?
- ¿Qué tanto me divierto?
- ¿Qué tantos regalos me doy?

¡Que el regalo más grande del Día de San Valentín sea para ti, qué eres Valiente!, porque al atardecer de la vida solo nos examinarán por el amor, decía San Juan de la Cruz.

AMOR

EN TIEMPOS DE CRISIS

La crisis del Amor empieza cuando incesantemente buscamos reconocimiento de nuestros méritos en otras personas. Cuando queremos agradar a otros. Muchas veces eso va en contra de nosotros mismos pues dejamos de ser auténticos para estar acorde con la sociedad. Nos olvidamos de que nuestra esencia emerge desde nuestro ser, que nos permite reinventarnos pese a la adversidad. Todos somos *resilientes*, podemos emerger más fuertes y comprometidos con nosotros mismos.

Amor en tiempos de crisis significa abrirme para percibir, recibir y agradecer el amor, de donde venga. Y entonces, casi de manera automática lo estaré regresando porque es tanto que no hay espacio para almacenarlo. Tiene que ser reflejado, repartido, regalado. Pero lo importante es que lo haga de manera indistinta, no seleccionando a quienes me es más fácil amar, no seleccionando a quienes conozco mejor, no seleccionando a quienes estén más dispuestos a recibirlo. Pequeñas obras, pequeños gestos para que la otra persona se sienta amada. Es sólo darlo reconociendo que la misma esencia nos conforma, que es la misma Palabra la que nos habita y nos conecta. Poco a poco impactaremos la vida de otras personas, al igual que cada día y poco a poco la nuestra es tocada.

Los momentos son únicos e irrepetibles, tú eres la persona mas importante del universo, y solo tú elijas a quien otorgar poder sobre tus decisiones, emociones y sentimientos. Si tu amor propio tambalea en la crisis, y te confundes sobre el rumbo que quieres tomar en tu vida, es hora de sanarte y auto descubrir esa mejor versión que hay en ti.

Todos tenemos vidas inspiradoras y estamos llamados a construir sociedades altruistas y armoniosas, donde el dolor sea un camino hacia el fortalecimiento del espíritu, y el sufrimiento sea una emoción momentánea, que no destruya nuestra libertad de volar alto, tan alto donde el límite lo pongas tú.

A portrait of Linda Romero, a woman with long, wavy brown hair, wearing a black long-sleeved top and a black and white patterned skirt. She is standing with her hands on her hips, smiling at the camera.

«Aunque no tenía la conciencia que tengo ahora, desde niña siempre creí en mis sueños. Nunca los vi inalcanzables».

Linda Romero
Comunicadora Radio & TV.

«Me certifiqué como *Master Life Coach* cuando entendí que el conocimiento sin amor propio, no proporciona una autoestima saludable. Entonces nuestro ego habla por nosotros mismos, sin darnos cuenta terminamos viviendo una apariencia social, que no nos da la felicidad verdadera.

Comparto contigo los siguientes puntos del -RE- que en esta pandemia se volvieron tan nuestros:

El poder REside en Ti.

REspétate más y da valor a cada logro que consigas.

REsponsabilízate de cada una de tus acciones.

Rediséñate para generar la mejor versión de ti.

Reacciona, la vida es Una y Ahora.

Revoluciona, siempre es bueno conocer más de lo convencional.

REafirma tus convicciones y repite a diario lo que quieres alcanzar.

REspira porque cuando lo haces te inspiras.

REtate, la vida es de momentos en acción y en presencia.



@lindadianatv @mujeresrealesec



ENTRE PUNTOS Y COMAS

Por: *Laura Cuevas*

En Evolucionando tenemos la certeza de que la lectura, es una de las mejores habilidades que podemos adquirir para entender al mundo y todo lo que nos rodea. A través de las historias (no-ficción o ficción) tenemos la oportunidad de ponernos en la piel de otras personas y/o personajes. En este mes de febrero, mes del Amor y la Amistad, hemos dado éste espacio precisamente a una historia de perdón y de servicio en nombre del amor.



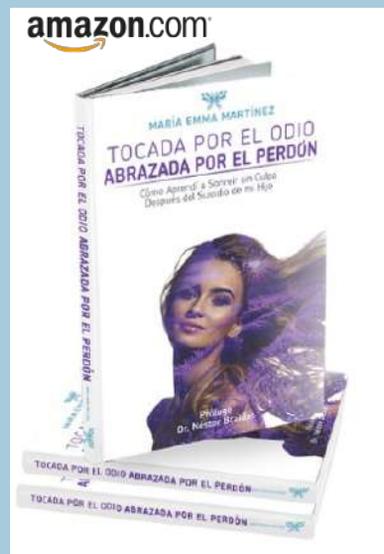
María Emma Martínez – Autora

propuso escribir mi historia y hoy es una realidad. Terminé el libro en el año 2014 después del suicidio de mi hijo. No ha sido un proceso fácil, pero hoy te la entrego con todo mi amor. Éste libro fue escrito con mi alma, contiene las intimidades más profundas de mi vida y los momentos más dolorosos que he vivido.

TOCADA POR EL ODIO ABRAZADA POR EL PERDÓN

Si en este momento de tu vida sientes que nada tiene sentido, que el sufrimiento es casi imposible de soportar, que la culpa no te deja vivir en paz, además, sientes que estás luchando sin obtener resultados, este libro es para ti. En él narro la historia de mi vida real, el camino que he recorrido y cómo he ayudado a otros a recorrer el suyo. Cómo liberarte de la culpa, del sufrimiento y sentirte feliz nuevamente. Conocerás el paso a paso para elaborar procesos de perdón, sanar el pasado, volver a sonreír sin culpa después de la muerte de un ser querido, cómo cultivar la resiliencia y el amor incondicional.

Hablaba del «perdón» frente a 119 reclusos que odiaban profundamente el mundo por su condición, recuerdo que al principio de la conferencia cuando hablé de la teoría del perdón ellos se miraban entre sí. Se burlaban del tema y la mayoría de ellos estaban distraídos. Cerré mi manual y les dije: “Ahora les voy a contar mi historia de vida”, hubo un silencio profundo. Por primera vez capté totalmente su atención, así que, empecé a contar esta historia que tocó no solamente sus corazones, tocó sus almas. Al finalizar, hubo una gran aclamación de pie y todos sin excepción en ese salón, estaban altamente conmovidos hasta las lágrimas. Desde entonces he contado mi historia en todos los seminarios de *Creer* durante muchos años con excelentes resultados. El director de la empresa me



¿Necesidades Sexuales?



Hombres vs. Mujeres

Somos diferentes y tenemos diferentes necesidades en la sexualidad.

Millones de hombres y mujeres han tenido sus primeras experiencias sexuales sin ningún tipo de orientación. Si bien la sexualidad es algo innato y es parte de nuestra propia naturaleza, también es algo en lo cual debemos educarnos y conocer para alcanzar nuestra satisfacción y la satisfacción de nuestra pareja.



Las relaciones sexuales no sólo se basan en experiencias de satisfacción física, las relaciones sexuales son mucho más que eso. Los doctores *Gary & Barbara Rosberg* realizaron una investigación en la cual, identificaron **las necesidades sexuales de los hombres y las mujeres** descubriendo que existen diferencias entre unos y otros.

Una de las razones más comunes por las cuales millones de parejas llevan una vida sexual poco satisfactoria es debido a la falta de comunicación y al desconocimiento en cuanto a su sexualidad. Desafortunadamente, en la cultura latino americana, el tema de la sexualidad suele ser todavía un tabú. Pero, ¿Cuáles son las necesidades sexuales de los hombres y las mujeres?.

Necesidad de Reconocimiento por parte de su pareja. Muchas mujeres desconocen cuán hermosas son y cuán deseadas son por su pareja, les da vergüenza desnudarse pensando que su pareja va estar pendiente de las estrías, los rollitos de grasa y la celulitis. En mi experiencia como terapeuta de parejas he descubierto que los hombres no miran nada de eso. Es más, he escuchado a hombres decir que «les encanta una mujer con buenas nalgas y celulitis». Increíble, ¿verdad? Cuando escuché eso, por poco me da un ‘ataque al corazón.’ Nos hacen creer que la celulitis es inaceptable y de buenas a primeras escuchamos a un hombre decir que a los hombres les encanta o no les importa porque ni la ven. Por eso hay que conocer el pensamiento de un hombre y lo que a él le gusta. Así es que, si tienes celulitis, estrías y rollitos, tranquila... eso no importa al momento de amar. Una de las técnicas más poderosas para enamorar a una mujer es hablarle al oído y decirle cuánto la amas y cuánto te gusta. Los hombres nacieron con una habilidad innata para el enamoramiento. Naturalmente, enamoran a su pareja pero cuando se casan, olvidan esa naturaleza. Recuerda, «lo que funciona, hay que seguirlo haciendo». La mujer necesita escuchar que es bella, que es buena amante y que lo que hace en la intimidad, lo hace bien.

Necesidades sexuales de las Mujeres

Conexión. La mujer necesita sentirse conectada con su pareja a nivel afectivo y espiritual. Saber que ese hombre la ama y que se une con ella en la intimidad para amarla y disfrutarla. Esa conexión se consigue cuando la pareja se une físicamente y cuando se encuentra en armonía. Cuando el hombre se conecta con ‘su mujer’, hace que ella se sienta en confianza y le da libertad para disfrutar su sexualidad sin vergüenza.

Caricias no sexuales. Pues sí... el hombre que quiera tener una mujer receptiva al momento de hacer un acercamiento sexual, tiene que brindarle caricias no sexuales previamente. Algunos ejemplos de caricias no sexuales son los abrazos y los besos previos al acto de sexual. Las palabras de amor son ‘caricias verbales’ sumamente necesarias para conseguir la receptividad de la mujer al momento de la intimidad. La intimidad espiritual y el romanticismo también son indispensables para una mujer. Sentirse amada, comprendida y valorada provoca en una mujer la confianza que hará que ella se sienta en libertad de expresar su sexualidad. Recuerda: nunca critiques el cuerpo de una mujer y mucho menos en la intimidad, puedes causar heridas muy profundas que afecten su autoestima y provoquen en ella una inseguridad que se verá reflejada toda su vida y al final, afectará la relación.



Satisfacción Mutua. Por generaciones, las mujeres han pensado que los hombres son 'unos egoístas' al momento de la intimidad. Que los hombres únicamente 'piensan en su propia satisfacción' sin importarles la satisfacción de su pareja. Esta observación prueba que la principal necesidad que tiene el hombre es 'saber que tanto él como su mujer se sienten satisfechos después de la intimidad.' Así es que mujer: sé sincera con tu pareja y dile cómo te sientes, qué te gusta y qué prefieres. Si hay algo que te hace sentir incómoda, díselo también, pero díselo con cuidado y sutileza. Aunque no lo creas, los hombres son muy sensibles al momento de hablar de la sexualidad. Si te ama, él comprenderá y hará todo lo posible por hacerte sentir bien y satisfecha.

Receptividad e iniciativa. La mayoría de las veces es el hombre el que busca tener intimidad. Muchas veces la mujer, por no decirle que no, le dice: «es que me duele la cabeza». El hombre necesita que la mujer sea receptiva, que lo ame y lo desee, y que además, se lo demuestre. Si te sientes motivada, comparte con tu pareja. Él te ama y necesita ese acercamiento. Por otro lado, la mujer debe tener la libertad de acercarse a su hombre cuando desee tener intimidad con él, eso le hará sentir al hombre que es deseado y amado. Ellos también necesitan saberlo, dilo y demuéstalo.

Necesidades sexuales de los Hombres

Reconocimiento y conexión. ¡Qué bueno es escuchar cuánto nos aman! Ellos también quieren escucharlo. El hombre merece sentirse escuchado, amado, comprendido y deseado. Él necesita saber que su pareja lo valora y que es realmente importante para ella. Además, sentirse aceptado tal y como es, le brinda un sentimiento de autoconfianza que le hace estar tranquilo y estable emocionalmente. Dile cuánto le amas y le deseas, créeme, le gustara.

Disfruta tu sexualidad en confianza y en libertad. Decide comenzar este año disfrutando con tu pareja. Hay muchos que desearían tener una pareja a quien amar y alguien que los ame, los respete y los acompañe todos los días de su vida. ¿Tú la tienes? ¡Aprovéchala!

➡ Lydia Boschetti es coach PNL, Doctora en Salud Mental y de Parejas

 @lydiaboschetti



SEDUCE, CONVENCE E IMPACTA

La clase que a todos nos faltó en la escuela es cómo seducir, convencer e impactar, pero como no las tuvimos, les daré algunos de los *tips* que a mí me funcionaron y ahora les funcionan a muchos.

El Efecto Leopi

Punto número 1: ¿Cómo venderías un producto? Es lo mismo cuando quieres seducir, convencer e impactar a la persona que te gusta. Le estás «vendiendo» tus ideas, y quieres que se fije en tu físico, y que vea cuales son tus valores, tus virtudes y tus bondades. Es una manera extraña de decirlo, pero así es. Punto número 2: Imagínate que tú fueras un teléfono ¿Qué aplicaciones le pondrías para que fuera el mejor? Las mejores, ¿verdad? Lo mismo ocurre cuando quieres seducir, convencer e impactar. Usa tus mejores herramientas. La más importante es tener una conversación emocionante, divertida, graciosa y ágil. A la mayoría de las mujeres les encantan los hombres divertidos, las risas y una plática amena. Este consejo es también para las mujeres. Punto número 3: Todo humano que conozcas podría en algún momento convertirse en una parte importante de tu vida. No entiendo a aquellas personas que dicen que van a «depurar» sus redes de 'contactos innecesarios'. Cómo si fuera tan fácil hacer amigos y tú vas por la vida borrando amigos, ¿Dónde está la lógica?

Responde a las siguientes preguntas: ¿Cómo llegaste al trabajo en el que estás? ¿Cómo conociste a la pareja que tienes? Te darás cuenta de que directa o indirectamente fue gracias a una serie de «humanos» que conoces. A partir de hoy intenta conocer un «humano» por día, donde puedas, como puedas y a la hora que puedas. Empieza a desarrollar el "músculo del taxista" -platica todo el tiempo con quién tengas al lado-.

En mi libro *El Efecto Leopi* te doy los *tips* que necesitas para hacer que las cosas sucedan sobre todo en temas del amor, pero estás *técnicas* son fácilmente transferibles a todos los demás aspectos de tu vida como el éxito, el dinero, el crecimiento emocional o profesional; todo aquello que a ti te mueva y te motive.



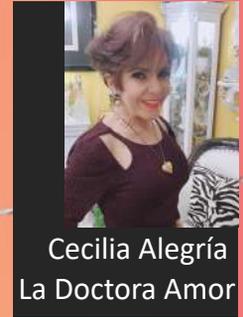
➔ Leopi Castellanos, creador de El Efecto Leopi, pñl, coach de parejas.

 @elefectoleopi

El siguiente paso, elabora una estrategia para conocer gente. Ten en mente lo siguiente; en realidad les interesamos a todas las personas que conocemos o les gustamos de una forma u otra. También es cierto que hay a quien tú le gustas o a ti no te gusta. Hasta que lo tratas y te das cuenta de que es interesante, educado, divertido, etc. Lo que quiero transmitir es que, la otra persona logró que tu nivel de interés en él o en ella subiera. Y de eso se trata al iniciar una relación. Pregúntate qué quieres que pase en tu vida, cómo lo vas a lograr, cuál es el camino, cuál es el objetivo, qué tienes que hacer para lograrlo. Luego, cuál es tu realidad, cuáles son tus opciones, qué necesitas aprender, qué necesitas preguntar, a quién tienes que hablarle y una vez que tengas todo eso claro, solamente te faltan dos cosas por hacer: primero, ponerle fecha y segundo, hacerlo.

El Poder del Amor Ágape

@ladoctoraamor



Cecilia Alegría
La Doctora Amor

¿PUEDE UN MATRIMONIO SOBREVIVIR A UNA INFIDELIDAD?

Sí, pero para lograrlo debe cumplir con una serie de requisitos y condiciones. Todos los que han experimentado una traición saben cuánto duele el proceso. Lo que más duele es descubrir el horror del triángulo amoroso pero el sufrimiento que conlleva el tener que perdonar para sanar no es mucho menor. También sufre quien cometió una infidelidad cuando, luego de arrepentirse sinceramente, tiene que someterse a terapia de pareja, consejería espiritual y hacer lo que se le indique para restaurar la confianza perdida en su cónyuge. Tendrá que prepararse a escuchar reclamos, a que su pareja le refriegue su pasado en la cara, a que le grite, le llore y le haga preguntas por largo tiempo. Es parte del proceso. La buena noticia es que, si los esposos se siguen amando y han decidido salvar su matrimonio, el calvario de la restauración no será eterno. Hay luz después del túnel. Y, de acuerdo con mis estudios sobre el tema, las parejas que sobreviven son mucho más estables y felices y se aman más, después de la prueba. En el amor de pareja debe haber tres componentes para que sea duradero y a prueba de fuego: **Eros + Fileo = Ágape**

Nuestra sociedad pone el mayor énfasis en el amor erótico, basado en el EROS, la pasión, la lujuria, la intimidad física. Pero, por sí solo no basta para lograr que una relación sobreviva a las tormentas y se mantenga firme a lo largo de las décadas. El segundo componente, el amor FILEO es el de los amigos, los compañeros de miles de cosas, los que se sienten bien estando uno al lado del otro, compartiendo, conversando, haciendo cosas juntos. Y este tipo de amor por sí solo tampoco puede garantizar la continuidad de una pareja. Es el amor ÁGAPE el que tiene que llegar al auxilio de los otros dos para elevar el sentimiento a un nuevo nivel. Ya no es solo sentimiento, es mucho más. Hay entrega desinteresada, compromiso, deseo de servir al otro generosamente, incondicionalidad, y estar dispuesto a perdonar sobrenaturalmente, con el amor de Dios fluyendo desde la persona que perdona hacia la que es perdonada. *«Porque, si ustedes perdonan a los demás el mal que les hayan hecho, también les perdonará a ustedes el Padre. Pero, si no perdonan a los demás, tampoco el Padre les perdonará los pecados que hayan cometido».* (Mateo 6:14-15) ¿Imposible? ¡No! En la medida en que más experimentas en tu vida el amor de Dios, quien te ha perdonado una y mil veces, la práctica del amor ágape te será cada día más sencilla. La primera conclusión sobre éste tema es que son los espíritus más elevados, los que se encuentran más cerca de Dios, los que pueden iniciar y concluir el doloroso camino de la restauración matrimonial después de una infidelidad.



2021 DEL BUEY

HORÓSCOPO CHINO

Por: *Laura Cuevas*

Aunque la pandemia aún no ha culminado, se espera que este 2021 sea un poco mejor que el año anterior y quienes creen en las predicciones o en la astrología acuden a fuentes del horóscopo para intentar saber qué les depara este año según su signo. Y ahora que el Año Nuevo Chino comenzó, muchos intentan saber cuál es el augurio de éste horóscopo oriental para el 2021.

El Año Nuevo Chino inició formalmente el 4 de febrero, sin embargo, el día viernes 12 de febrero, fecha en la que se celebra el Festival de Primavera en el país asiático, comienza el ciclo del Buey de Metal, el cual beneficiará principalmente a las personas que nacieron en **1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997 y 2009**, además de las que nacerán a lo largo del **2021**.

Personalidad del Buey o Búfalo

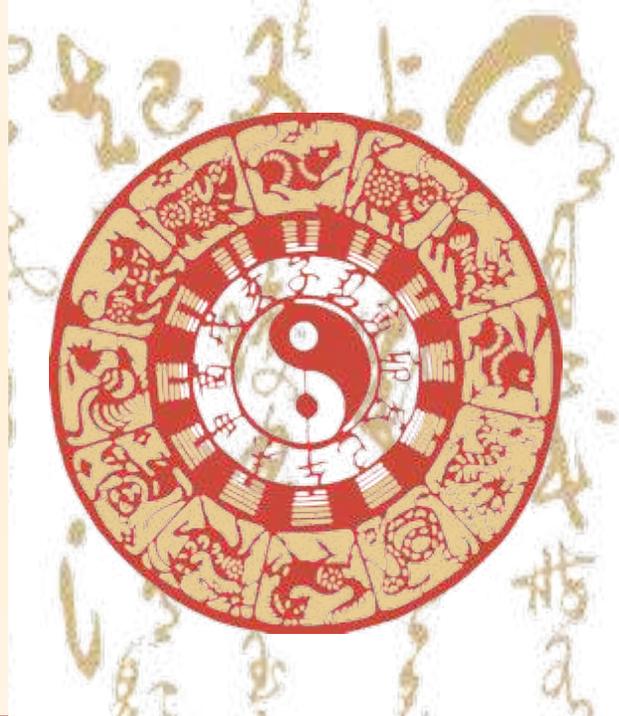
Metódico, serio, paciente, tenaz, tranquilo, trabajador, ambicioso, tradicional, estable, práctico, lógico, obstinado, rígido, intolerante.

La historia cuenta que el segundo animal que compareció ante el imperio Chino fue el Buey, ilustre y primitivo bovino. Así es como es el segundo animal en el horóscopo Chino. El Buey es un animal fuerte y sólido, pero también es un poco lento, por lo que el progreso en el año 2021 será paulatino. La tradición, el trabajo y la familia serán los estandartes que reinarán en este año. Se espera que el sea de refinamiento, es decir, que se retocará y perfeccionará lo iniciado el ciclo anterior. Se reordenará el ADN emocional y seguirán surgiendo diferentes terapias con el fin de equilibrar y propiciar serenidad, superar traumas y estados alterados de nuestra psique, especialmente la depresión.

El Buey invita a un cambio de conciencia basado en su propia naturaleza: la honestidad. El Buey yin traerá la esperanza en el futuro y marcará el 2021 con una señal de crecimiento y como la representación de la unión entre lo material y lo espiritual.

El Buey planteará el destino de nuestra especie pensando en colectivo lo cuál otorgará beneficios individuales. Entender que todos somos uno, será la lección que el Buey nos dejará tras su paso. La tierra, el cielo, la fauna, la flora, absolutamente todos estamos conectados, somos una familia y el Buey o Búfalo representa este nuevo tiempo.

Resaltará con más fuerza el valor de la mujer para sostener las tradiciones y entregar el legado a su prole. Comienza la era femenina para armonizar y edificar el equilibrio. Continuarán creciendo las organizaciones de caracter ecológico y de autogestión, lideradas por jóvenes.



En la antigua China, para enumerar los años se aplicaba el uso de los títulos de los emperadores y del sistema celeste ganzhi, así en el año 2937 a.C. se elaboró el primer calendario lunar chino, según el cual cada signo consta de 60 años – tiempo del reinado del Emperador Amarillo-, distribuidos en cinco ciclos de doce años cada uno. Fue a partir de la dinastía Han del Este (25-220), cuando los chinos comienzan a usar los doce signos de animales en orden –Rata, Buey, Tigre, Conejo, Dragón, Serpiente, Caballo, Cabra, Mono, Gallo, Perro y Cerdo–.

La rata representa el primer año y los demás tienen las características del resto de animales que llegaron tras ella, siendo el cerdo el último.

La madre tierra será la protagonista, se celebrarán ceremonias ancestrales en su honor. El trabajo y el cuidado en el SER fortalecerá la acción y demarcará un camino seguro para garantizar la perpetuación de la especie. El reciclaje y el gusto por lo elaborado con materiales nobles será lo “in” durante todo el año del Buey. En resumen, este será un año de concientización por todo lo que nos rodea. Cuidaremos más de nuestro bienestar físico, emocional y espiritual pero no podemos hacerlo solos. Busca tu tribu, ese lugar donde tú y los que te rodeen se encuentren, compartan y disfruten de su verdadero yo y la razón de estar en esta vida.

*Evolucionando no te da las predicciones zodiacales, pero hicimos un ‘research’ de los sitios más confiables y seguros ya que sabemos que para muchos la astrología es la gran aliada para saber qué esperar del 2021.

<https://www.euroresidentes.com/horoscopo-chino/2021/horoscopo-chino-2021.html>

LA PSICOLOGÍA DE LOS COLORES

para seducir, convencer e impactar.



EN ESTE MES
DEL AMOR Y LA AMISTAD

Un vestido así es la clave para lucir perfecta de día o de noche, solo cambia tus accesorios y zapatos de acuerdo a la ocasión.

EMILY RIERA
ÁLVAREZ

Usa accesorios básicos para combinar tus vestuarios y darles un aire completamente diferente según la ocasión como bisutería, carteras, mascaradas, shal o chalina.

Recuerda que tu mejor peinado es el toque ideal.



NEGRO

El negro jamás pasará de moda, invierte en piezas en este color y mézclalas con texturas y acabados más versátiles. Estas prendas comunican elegancia, autoridad, formalidad y misterio.



Este color transmite diversión, abundancia, positivismo, éxito y algo frivolidad.

ANARANJADO

“

«En la *virtual*, la personalidad y actitud son el complemento de belleza de mayor impacto.»

AZUL

El color azul transmite lealtad, confianza, liderazgo, seriedad y sobriedad; es conservador.

Para elegir los colores debes primero definir el mensaje que deseas proyectar o la idea que quieres dejar en la mente de tu público.



BLANCO

El blanco comunica nuevos comienzos, apertura, accesibilidad, conexión, espiritualidad, organización; habla de una persona detallista.



GRIS

El nos transmite neutralidad, accesibilidad y sobriedad.



VERDE



El color verde emite calma, renovación, riqueza, abundancia, conexión, balance, creatividad.

Los **COLORES** son vitales a la hora de generar actitud en una persona y sobretodo al desear enviar un mensaje a nuestra audiencia sea virtual o presencial.

El rojo habla de energía, fuerza, coraje, poder, pasión y en ocasiones confrontación.

ROJO



Recuerda revisar nuestro artículo en la edición del mes de enero en donde te damos un detalle completo de atuendos y prendas básicas.

“Para lograr *looks* ideales necesitarás prendas básicas y diferentes colores.»

BELLEZA

Jimmy Gómez
Maquillista Internacional
y Asesor de Imagen.

El día más romántico del año 
San Valentín



Definitivamente los ojos son los protagonistas para este San Valentín, resaltándolos con texturas, colores y accesorios sobrepuestos; ya que los labios están cubiertos por una *face-mask*.

El maquillaje de los ojos se destaca y nos permiten recrear; pero sobretodo dimensionar la expresión de los ojos con tonalidades desde muy naturales hasta muy coloridas o por lo contrario ¡oscuros! con *eyelash extensions* o sin ellas; esto dependerá de la personalidad y la fuerza que se le quiera dar a la mirada.

Pestañas



Ojos



Makeup

Piel

La piel del rostro en general sin ser menos importante que los ojos, toma un enfoque hacia el cuidado y la hidratación por lo que veremos pieles muy iluminadas y casi carentes de base, donde el *contouring*, se desvanece en un 75% dando más realismo a una piel casi desnuda, iluminada e hidratada, sana y joven.

Para los labios definitivamente usen tonos naturales y mate, y en lo posible de larga duración para que no se adieran a la

mascarilla. 



Maquillaje

Recuerda siempre limpiar y tonificar el rostro antes de ir a dormir, tomar mucha agua durante el día. Es muy importante alimentarse sana y saludablemente para lucir una piel saludable.

Dra. Laura Graterol Ramírez - Médico General y Cirujano

El SARS COVID-19, actualmente declarada una enfermedad endémica, constituye un reto para la ciencia y una lección para la humanidad, demostrando la importancia de cambios positivos en los estilos de vida como pilar fundamental para mantener un sistema inmunológico saludable.

Podemos definir al sistema-inmunológico como el conjunto de células especializadas en identificación y defensa de los microorganismos patógenos que nos rodean, desarrollando células de memoria con respuestas programadas efectivas ante nuevas exposiciones, sin embargo, éstas células necesitan desarrollarse en un ambiente favorable, siendo necesario una alimentación adecuada, saludable y equilibrada según la edad, género y condición física de la persona.

Dentro del contexto de COVID-19, la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda una hidratación mínima de 1,8 litros de agua al día, que incluye en consumo de infusiones, jugos cítricos y caldos de vegetales, carnes o pescado; ameritando mayor atención a esta recomendación con las personas de la tercera edad (>60 años), quienes reportan menor consumo de líquidos a voluntad y que pueden sufrir deshidratación aguda durante la fase activa de la enfermedad, así mismo, se recomienda evitar bebidas edulcoradas y bebidas alcohólicas.

En segundo lugar, se debe procurar el consumo de 3 raciones de frutas al día y 2 raciones de hortalizas, sin embargo, durante las fases iniciales del COVID-19, el virus vive en la garganta y puede manifestarse dolor a la deglución, por lo cual se recomiendan las raciones de comida en puré o crema, enriquecidas con aceite de oliva, soja o canola, del mismo modo se debe proporcionar productos procedentes de granos enteros, como pan integral, arroz y pasta integral, legumbres guisadas o estofadas, proteína del huevo de 3-4 veces a la semana, pescado 2-3 veces a la semana, carnes rojas (ternera, cordero o cerdo) y carnes blancas (pollo, pavo) 1 vez a la semana, evitando embutidos o producto altos en grasa animal.

Por último, se recomiendan productos lácteos bajos en grasas, (asociado a menor molestia intestinal) en caso de tener síntomas de COVID-19, y se aconseja el consumo ocasional de almendras, nueces, semillas de girasol y calabaza.

No están indicados los suplementos de vitaminas o minerales, en personas que cumplan con la alimentación recomendada, así mismo, se reporta un aumento de síntomas de ansiedad durante la pandemia, por lo cual, debemos evitar los alimentos *ultra* procesados sin propiedades nutritivas y las comidas excesivas fuera de horarios habituales.



EDUCACIÓN VIRTUAL ¿UN ASUNTO DE RECURSOS ECONÓMICOS?

América Latina, inició el mes de marzo del año 2020 con medidas de bioseguridad frente a la pandemia COVID-19, entre ellas el periodo de confinamiento. Esta medida de salud nos llevó, al igual que en todo el mundo, a que nuestras vidas cambiaran de forma impensable.

En medio de los cambios que nos han obligado al distanciamiento físico, la educación sin duda es el área que ha tenido que adaptarse y reinventarse en mayor medida. Las prácticas educativas han buscado formas de simular escenarios de aprendizaje. Los profesores han adoptado metodologías de enseñanza (educación a distancia) para que a través de los entornos virtuales la educación no se detenga.

Estas mediadas parecerían las ideales para que los procesos de formación continúen pese a periodos como del confinamiento o la tan recomendada distancia social; sin embargo, la realidad en Latino América, con la brecha de acceso tecnológico en relación a los europeos y a los norte americanos, solo acentuó las diferencias sociales marcadas entre zonas urbanas y rurales.

La ONU, Organización de las Naciones Unidas, reporta que apenas dos tercios de la población de América Latina tiene acceso al internet; a esto se suma la problemática de muchas familias de no contar con dispositivos electrónicos para la conexión a redes inalámbricas que en algunos

casos pueden ser de acceso libre en espacios públicos.

Antes de la pandemia COVID 19, la educación presencial en entornos rurales, ya era deficiente por la ausencia de materiales, escaso acceso a la tecnología, condiciones de extrema pobreza y analfabetismo intergeneracional; la pandemia puso en evidencia la inequidad social que aqueja a América Latina.



Los HOGARES son los que han suplantado a las aulas de clases, a los laboratorios y a los diferentes espacios que solo eran concebidos en las instituciones de educación.

Otra dificultad que se hace muy evidente son las tutorías o el acompañamiento que requieren, sobre todo, los estudiantes de educación parvularia y básica, esta situación resulta una problemática porque cada familia presenta diferentes realidades, por ejemplo varios hijos en edad escolar, con los mismos horarios, padres con actividades de teletrabajo y en medio de esto quizá la situación que más preocupa, en algunas familias, es la escasa formación de los padres que impide la orientación adecuada a sus hijos con las tareas escolares o el acompañamiento y el uso de las nuevas tecnologías de información.

Parecería ser que con el cambio de modalidad de presencial a virtual, el acceso a la educación, incluida la formación de carácter público se convirtió en un asunto de recursos económicos, en donde es más que evidente que quiénes cuentan con los insumos tecnológicos necesarios pueden continuar de forma regular con sus estudios; entonces, aquí la gran interrogante es: ¿Qué ocurre con aquellos que no disponen de estas facilidades? Estamos hablando de ya casi un año en el que sus estudios se han quedado suspendidos con la esperanza de un retorno a las aulas para la educación tradicional.

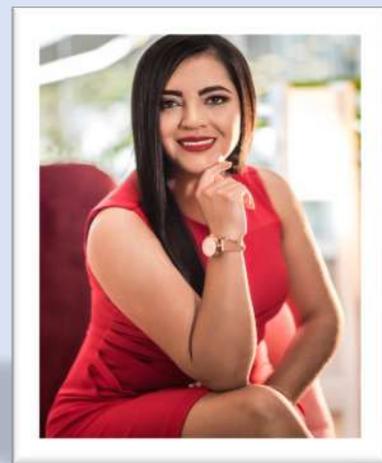
En esta medida el trabajo para intentar cerrar esta brecha de acceso tecnológico aún es extenso y debe estar enmarcado en las políticas públicas de los gobernantes y, porqué no, convertirse en un asunto de toda la sociedad. Imágenes han recorrido el mundo demostrando las inusuales formas que se inventan de conexión al internet en las zonas con menos oportunidades; la realidad a la que hoy nos enfrentamos nos permite abrir los ojos a otras realidades que siempre estuvieron ahí y que hoy simplemente son más que palpables.

Los programas sociales que han impulsado los gobiernos de América Latina en materia de educación demostraron no ser suficientes y tampoco eficientes, la pandemia también llegó para enseñarnos esas debilidades sociales y recordarnos la importancia de una inversión pública continua que genere estas posibilidades que nos permitan avanzar como sociedad, porque, mientras en los Estados Unidos cada estudiante de una escuela pública recibe un computador en calidad de préstamo para que continúe con su formación desde casa, en nuestra las dificultades en la educación

pública se vuelven más evidentes sobre todo en países como Ecuador, donde la inversión en la educación ha sido escasa y los cuadros de deserción estudiantil aumentan por la imposibilidad de acceso a ésta nueva forma de aprender.



Esperamos que estas reflexiones nos permitan comprender que la educación de calidad, con igualdad de oportunidades, es el camino para construir una mejor sociedad para las actuales generaciones y heredar a las futuras, una sociedad más justa y solidaria.



Daniela Armijos
Vicerrectora Académica
Instituto Superior
Tecnológico del Azuay
Phd (c) en Educación

@danny_armijos

ACAI BERRIES



Es una fruta color morado oscuro casi negro que proviene de la palma de ACAI originaria de Brasil-Trinidad y algunas regiones de América del Sur. Es una fruta rica en potentes antioxidantes entre ellos las antocianinas y Vitamina C, además que contienen ácidos grasos mono-insaturados. Todos estos nutrientes ayudan a mejorar los niveles de energía, fortalecer el sistema inmunológico y disminuir la inflamación. En algunos países es difícil conseguirla como fruta fresca, así que por lo general, se compra la pulpa congelada, en jugos ó extractos. Un platillo típico de Brasil, que se ha popularizado es el ACAI Bowl. El cual, es una mezcla de la pulpa de ACAI con otra fruta, por lo general plátano; estas se licúan con un poco de líquido que puede ser agua, leche de coco o almendra para hacer un puré, a esta base se le agregan frutas frescas rebanadas, como fresas, moras azules, plátano y como toque final algo de granola, nueces o semillas como hemp o chía.

Logramos un plato delicioso, nutritivo, lleno de antioxidantes que nos ayudarán a mantenernos fuertes y sanos. Sin embargo, resulta un bocadillo alto en azúcar y calorías, así es que, hay que vigilar la cantidad e ingredientes que le agregamos.

PIÑA O ANANÁ



Es una de las frutas tropicales más conocida y consumida, tiene un alto contenido de vitamina C, manganeso y una enzima específica que se llama «Bromelina», la cual tiene propiedades importantes, ya que ayuda a mejorar la digestión de proteínas animales; también es antiinflamatoria beneficiando a las personas con artritis, lesiones deportivas y sinusitis.

Se puede consumir como fruta entera, deshidratada en jugos, postres, asar a la parrilla y para marinar carnes, ya que además de darles un sabor agrisado, las suaviza.

PAPAYA O FRUTA BOMBA



Es una fruta tropical muy común en Sudamérica, la cual es rica en Vitamina C, A y Folato. Su enzima, papaína, también se utiliza mucho para ablandar carnes, y por lo mismo, mejora la digestión y sirve como laxante. Ayuda a curar heridas y alivia quemaduras de la piel.

GUAYABA



Pertenece al grupo de frutas del trópico y tiene un buen contenido de vitaminas entre las más importantes la C, A y folato, y minerales como el potasio y cobre, además de un alto contenido de fibra por lo que contribuye a la salud intestinal. La cáscara y pulpa son las que contienen mas concentración de Vitamina C.

Existen diferentes variedades, la rosa y la amarilla, y entre más oscura la pulpa mayor contenido de vitaminas.

VERONICA SIERRA

Nutrióloga Mexicana, viviendo en el estado de la Florida desde el año 1999.

Licenciada en Nutrición y Ciencia de los Alimentos (Universidad Iberoamericana, Mx)
Estudió Medicina Funcional (Universidad de Miami)

Tiene más de 20 años tratando pacientes y elaborando planes nutricionales de acuerdo con las necesidades específicas de cada individuo.

Continúa tomando cursos de educación en el área de nutrición, salud y medicina preventiva.

Colaboradora en shows de T.V. y Radio, participando como experta en temas de nutrición para difundir conceptos y alertar a la población acerca de la importancia de una buena alimentación y mejorar la salud.



@coloryourplate0405

‘SÁCALE JUGO’

A las frutas y verduras

Algunos de los siguientes factores pueden desencadenar los síntomas de la **indigestión**: beber demasiado alcohol, fumar, el estrés y la ansiedad, los medicamentos, como la aspirina y los antiinflamatorios, usados para tratar la artritis; algunos alimentos, como el café y el chocolate, pueden relajar el esfínter que está en la unión entre el esófago y el estómago y causar una irritación directa en el recubrimiento del esófago.

FEBRERO: ANTI-INDIGESTIÓN

PAPAYA, MANZANA Y PIÑA

Ingredientes:
(2 porciones)

2 manzanas picadas y sin cáscara.
5 tazas de jugo de piña natural.
¼ de taza de papaya picada,
sin cáscara ni semillas.

Preparación:

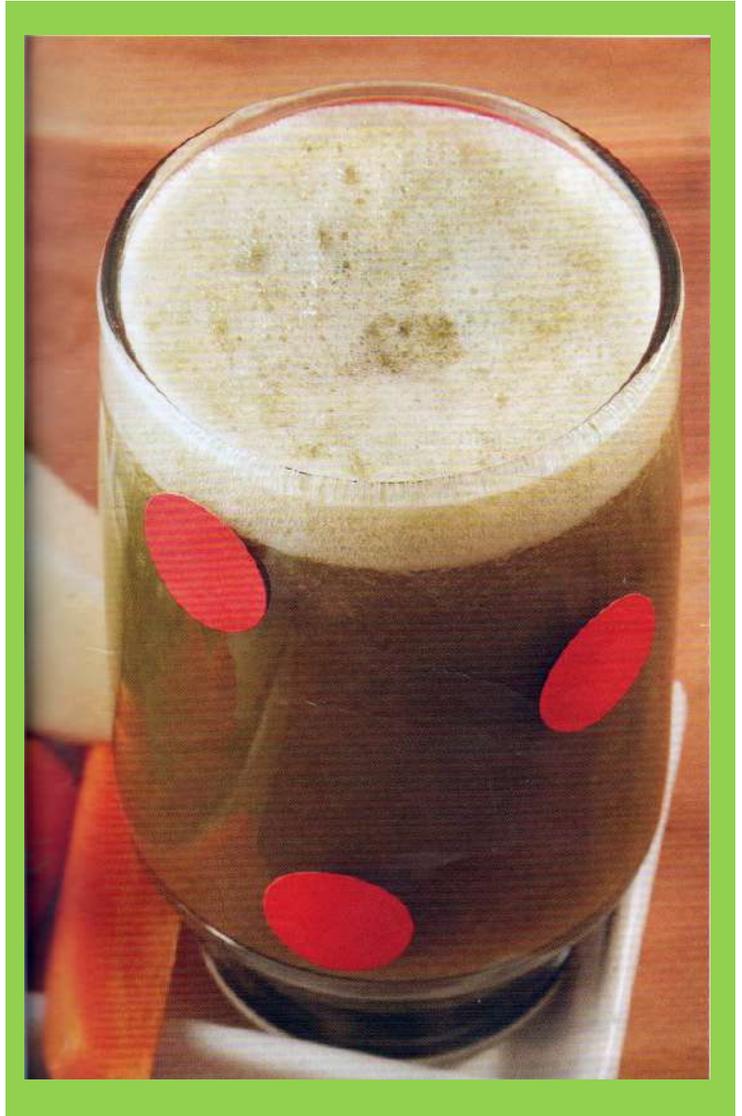
Pasa las manzanas y la piña por extractor, licua el jugo con la papaya.

Recomendación:

Tomar un vaso después de la comida principal cada tercer día.

Propiedades y Beneficios:

La manzana se utiliza para casos de inflamación en el estómago o en las vías urinarias, así como para la diarrea. Es considerado un laxante suave, elimina el colesterol, reduce la hipertensión, cuida el cutis y acaba con la flacidez del cuerpo.



Fuente: Jugos, Tés e Infusiones
“La Gran Enciclopedia de los Jugos”

Ser pareja empieza por ser YO

«Partir de saber quién eres, qué puedes dar y qué quieres recibir es una base fundamental con la cual aclaras tu nivel de compromiso, entrando en una positiva costumbre de auto análisis que construye desde el interior a un ser humano más consciente y evitando esperar de la otra persona la compensación constante que, tarde o temprano, desgasta a las partes.»

El 14 de febrero tradicionalmente celebramos al amor, es típico que éste día los enamorados, esposos, amigos y los que quieren ser más que amigos, se obsequien detalles de distinto valor y significado. Sin embargo, existen miles de personas que, por convicción propia, o no precisamente, deciden celebrar solos. Por esta razón, Sofy Rosas Durán, Terapeuta Holística y Psicóloga Transpersonal, te recomienda un excelente plan.

EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO: ¿Qué significa la palabra «pareja»?

SOFY ROSAS DURAN: Solemos pensar en la idea de pareja como la unión de dos personas que comparten sus vidas o eligen vivir la experiencia de una vida juntos.

EPEE: De las variadas posibilidades que existen, ¿Cómo elegir una «buena pareja»?

SRD: Basadas en creencias, elecciones de nuestro entorno y culturas, se desprende nuestra visión personal y por lo tanto el consecuente marco que elegiremos para nuestras relaciones. Llámese ejemplo, tendencia o como nos guste, es singular. Te propongo algo, analiza esta fórmula que he creado para hacer una reflexión a fondo: Yo + La otra persona = Pareja.

Suena lógico, ¿verdad?, pues bien, vamos a desglosar el primer factor, (Yo), el cual nos representa a ti, a mí o a quien esté leyendo esta entrega y de aquí surgen las siguientes preguntas; **¿quién soy?** (todo lo que crees y sientes representar), **¿qué puedo ofrecer?** (cada aspecto de tu ser que está a disposición de los demás) y **¿qué quisiera recibir?** (aquello que esperas de tu



pareja), todas estas cuestiones como una breve revisión de tu rol dentro de la fórmula.

EPEE: En la búsqueda del amor o de una pareja siempre ponemos al otro bajo la lupa, pues deseamos elegir bien, pero, ¿Qué pasa si nosotros no somos «una buena pareja» para el otro?

SRD: Recomiendo el pequeño ejercicio de responderte honestamente, recalco, usa toda la honestidad de la que eres capaz y descubrirás qué te mueve desde dentro o tu motivación real, siendo así un descubrir de lo que nos ha movido incluso inconscientemente. Por cierto, recomiendo esta auto revisión en cualquier etapa de la vida o situación en la que te encuentres, ya que, según el tiempo en el que nos encontramos es probable que cambien o hayan cambiado ...



«En definitiva, si queremos ir de la mano junto a quien amamos, seamos un (Yo) que se conoce bien, que no se teme, no se camufla y trabaja para manifestar lo mejor de sí.»

nuestras perspectivas. El ejercicio de vernos a profundidad despierta la posibilidad de mejorar nuestra presencia frente al otro, producto de la mejoría que le diéramos a nuestra calidad de vida, de ser necesario, permite el reconocimiento de fallas o dificultades para poder optar por herramientas de apoyo, si es necesario superarlas, incluso, la posibilidad de tomar decisiones claras en el caso de no querer continuar dentro de una relación que se encuentre desgastada o, definitivamente no elegir ser parte de un compromiso en concreto.

EPPE: ¿En esta era de pandemia se puso de moda la frase: «Ve hacia adentro de ti»
¿Cómo dejar de mirar hacia afuera para ver hacia adentro de nosotros?

SRD Ponte frente al espejo de tu alma, la idea, es mirar hacia el interior a través del silencio, reconocernos para poder seguir el camino con el (Yo) claro, dispuesto a tomar las riendas de sí mismo, gestionando tu vida personal, física, mental y emocional, con la autonomía necesaria e indispensable. En cada una de tus respuestas hay una gran sabiduría escondida, fruto de escuchar a

tu corazón, hay sorpresas porque tal vez descubras pequeñas o grandes verdades que no eran evidentes y una vida en movimiento, porque eso somos, por todo esto aludo al alma que es la portadora del ser que anima al vehículo físico – mental – emocional que venimos a representar, yendo más allá de la visión de nuestra personalidad externa.

En definitiva, si queremos ir de la mano junto a quien amamos, seamos un (Yo) que se conoce bien, que no se teme, no se camufla y trabaja para manifestar lo mejor de sí.

Seamos Amor en acción.

Con amor,
Sofy Rosas Durán.

► Sofy Rosas Durán es terapeuta holística, flores de bach, despertar de la consciencia, psicóloga transpersonal, tarotista.



TU ANUNCIO AQUÍ

Contáctanos para más información
evolucionandoparaelexito2020@gmail.com



www.andrevergara.com

info@andrevergara.com



CONFERENCIAS

COFERENCES

EVENTOS

EVENTS

LOGÍSTICA

LOGISTICS

DISEÑO GRÁFICO

GRAPHIC DESIGN

ASESORÍA REDES SOCIALES

SOCIAL MEDIA ADVICE

TEC PARA TODOS

TEC FOR EVERYONE



AVC Creative
Solutions LLC.
EVENT STRATEGIST



COVER FEBRERO 2021



Cover «Especial del Amor»
Diseño y Realización
Laura Cuevas
@productora.lauracuevas

ARTE :
pexel.com
kindpng.com
clipart-library.com

Logo
EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO
Diseño y Realización
Multimedia Workstation

EVOLUCIONANDO

Febrero 2021