



# MOTI-AMÉRICA

Primera Edición

**Chiqui Delgado**  
su fórmula de la eterna juventud

**Camargo Notas**  
recorre EEUU

**Katty Tahhan**  
y su nuevo emprendimiento

**Ansiedad**  
en tiempos de pandemia

**10**  
**IDEAS**

para compartir en familia

**•Somos**  
**latinos**

Más unidos que nunca

TIPS PARA COMER DELICIOSO Y SALUDABLE A LA VEZ



Nada se compara a la tranquilidad de obtener  
tu estatus legal en Estados Unidos

## BELTRAN BRITO CASAMAYOR LLP IMMIGRATION ATTORNEYS

Especialistas en:

**Visa O1 / EB 1:** Para personas con habilidades extraordinarias en las ciencias, artes, educación, negocios o deportes.

**Visa de Inversionista L1 / E2 / EB 5:** Especial para Gerentes, Comerciantes e Inversionistas y sus familias.

**Green Card:** Residencia permanente a través de una oferta de trabajo en Estados Unidos.

**Visas para profesionales** y todos los aspectos de la **Ciudadanía Americana**.



@BeltranBritoLLP



@beltranbrito



@beltranbritollp



media@beltranbrito.com

[beltranbrito.com](http://beltranbrito.com)

Brickell City Tower, 80 SW 8th Street, Suite 2810.  
Miami, FL 33130.  
Tel: +305-860-4050



**BELTRAN BRITO CASAMAYOR**

IMMIGRATION ATTORNEYS

La concesión de las Visas por parte del gobierno de Estados Unidos es de carácter completamente discrecional. La contratación de Beltran Brito Immigration Attorneys no garantiza su aprobación.

CA  
SS

- es +

Marketing

+1 305 873 9046

**PARAMOUNT**  
MIAMI WORLDCENTER

**1miAMI**  
**REALTY**

1miamirealty.com

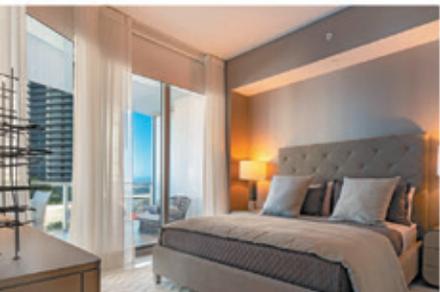
THE MOST AMENITIES  
IN THE WORLD

## Paramount Miami Worldcenter

is a 60-story condominium tower in the Miami Worldcenter complex. The building will contain 569 residential units

- Private elevator access
- 10-foot ceiling in all living spaces
- Outdoor living rooms
- Large entertainment space
- Designer European kitchens
- Glass-enclosed rain showers
- Superior Tubs
- 26 pool-side cabanas
- Full-size laundry room
- Convertible den

1, 2 & 3 BEDROOM RESIDENCES  
STARTING FROM THE MID \$750K'S  
PENTHOUSES & VILLAS STARTING  
AT \$3.5M



8249 NW 36 St #109 DORAL, FL 33166

Compra - venta - alquiler  
Administración de propiedades  
residenciales y comerciales

**AQUÍ TE ASESORAMOS !**

+1305 418-8989 / 786 878-9901

## Waldorf Astoria Residences

Miami offers a transcendent experience and exclusive lifestyle offering. With its limited views, extraordinary architecture and timeless branding it will usher in a new era for generations to come.

-Architect: Carlos OTT, Concept Artist & Sieger suarez Architects

### General description of the building

- 100 stories
- 360 residences
- Jr Suites with 1,2,3 and 4 bedrooms
- Penthouse Collection
- 205 rooms and suites vde hotel

### Building characteristics

- Located in downtown Miami across from Biscayne Bay Peacock alley
- True Waldorf Service and Counseling
- Unobstructed views of the city
- Pool with outdoor cafeteria
- Private bar / wine tasting
- Signature restaurant
- Children's Club



  
WALDORF ASTORIA<sup>®</sup>  
RESIDENCES • MIAMI



email: [info@1miamirealty.com](mailto:info@1miamirealty.com)



## EDITORIAL

NotiAmérica, el noticiero digital más grande de América, ahora busca estar más cerca de sus miles de lectores con una nueva oferta editorial. A la par de los cambios tecnológicos, de la avanzada comunicacional y de estar allí donde la familia requiere de una lectura más fresca y dinámica sobre los diferentes temas que captan la atención del mundo, ha creado NotiAmérica Magazine, una revista digital al alcance de todos.

Con un simple click, la lectura más variada y dinámica de los temas que son de interés.

Bajo la dirección de Carlos Camargo, con más de 37 años creando revistas de diferentes estilos, ahora a través de la plataforma de NotiAmérica, se mostrará una nueva ventana para la lectura sobre temas de salud, belleza, autos, mascotas, personalidades, moda, entretenimiento y más. Todo en un solo click.

Además, será un medio idóneo para que los anunciantes estén más cerca de sus consumidores.

Te invitamos a disfrutar del primer número de NotiAmérica Magazine, que circulará por nuestra plataforma cada mes. Enhorabuena...

**Rafael Pina Loaiza**  
**Editor**  
noti-america.com



**EDITOR**  
Rafael Pina Loaiza

**DIRECTOR**  
Carlos Camargo

**COORDINADOR**  
Rosmer Herrera

**DIRECTOR ASOCIADO**  
Larry Brown II

**FOTOGRAFÍA**  
Elio Escalante  
Billy Cass

**CONSEJO EDITORIAL**  
Pamela Toledo  
José Verdalles

**ASESOR FITNESS**  
Robert Jauregui

**Director de Arte**  
César Sardá Saer

**INSTAGRAM**  
@notiamerica



# NOTI-AMÉRICA

EL NOTICIERO DIGITAL MÁS GRANDE DE AMÉRICA

**NOTI-AMERICA.COM**



@NOTIAMERICA



NOTIAMERICALLC



@NOTIAMERICA

# LOS COLORES PARA LOGRAR EL EQUILIBRIO EN TU SALUD Y TUS EMOCIONES

Por: Kira Lifestyle

*“Los colores son el lenguaje del universo y son la vibración en su máxima expresión. A través de ellos, la naturaleza nos muestra la frecuencia de todo lo que nos rodea, ya sean nuestras emociones, nuestro estado anímico, los órganos del cuerpo, las estaciones del año, etc. Imaginate a los colores como si fueran códigos que la naturaleza nos brinda con información clave para nuestra salud.”*

¿Sabías que la Asociación Cardiovascular Americana, el Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer y el Servicio de Alimentación y Nutrición USDA promueven una alimentación basada en los colores del arco iris?

Los estudios científicos confirman que cada color posee múltiples beneficios físicos, fisiológicos y psicológicos que impactan la salud en nuestros órganos y sistemas.

impactan la salud en nuestros órganos y sistemas.

Asimismo, los diferentes colores usados adecuadamente pueden mejorar la salud o estimular diferentes chakras para fortalecer las dolencias, los desequilibrios e incluso afectar los comportamientos o hábitos nocivos. Entonces ¿qué función posee cada color y en qué sistemas u órganos afecta para que tu planifiques lo que precisas en tu nutrición?

## ROJO

Los alimentos rojos pueden estimular tu salud inmunológica debido a su alto contenido de antioxidantes cuya función es de corregir la inflamación. Además de elegir alimentos rojos puedes estimular tus sentidos a través de elementos rojos como las vestimentas, objetos de decoración.



## NARANJA

Los alimentos de color naranja promueven la salud reproductiva debido a su contenido de carotenos que regulan la actividad del sistema endocrino. Rodearte de naranja puede estimular tu seguridad y creatividad.



## AMARILLO

El consumo de alimentos amarillos ricos en fibra puede mejorar tu salud. Cuando utilizas este color puedes fortalecer tu sentido de amor y pertenencia.



## VERDE

Los alimentos verdes contienen una variedad rica en nutrientes para mejorar tu salud cardiovascular. Cuando te rodeas del color verde promoverás una auto-estima saludable.



## PÚRPURA

Los alimentos azules o púrpuras ricos en polifenoles. Asisten con el aprendizaje, la memoria y el estado anímico. En general estimular la salud cognitiva. Rodearte de elementos de este color para fortalecer tu auto-realización.



Además de una alimentación basada en los colores y tu salud, puedes utilizar la frecuencia de tonos cromáticos a través de tu vestimenta, vegetación, flores en tu ambiente, y objetos decorativos. La conexión con los colores permitirá crear resonancia en tu vida balanceando tu frecuencia y vibración. Ahora puedes observar los colores en tu plato y crear esta conexión con tu salud para sumar las tonalidades nutritivas que precisas en tu vida. ¿Te animas? ( Tomado de Kiralife.com)

Dra Maria Laura Rainer OMD / Medicina Oriental y Acupuntura

# 10 IDEAS PARA DISFRUTAR EN FAMILIA

Por Carlos Camargo / @camargocarlos01

*“Como padres siempre nos preocupamos cada día por nuestros pequeños: les enseñamos a comer de manera equilibrada, prestamos atención a sus horas de sueño, a que se abriguen cuando hace frío y lleven crema solar en verano, pero... ¿compartimos con ellos el tiempo suficiente? La interrogante de mil respuestas...”*

Empezamos nuestro tema con una pregunta de rigor. ¿Por qué es importante pasar tiempo con los niños? Es de gran importancia el tiempo de calidad en familia. Pasar tiempo con tus hijos es importante porque ellos lo necesitan para su desarrollo emocional y psicológico. ¿Te has parado alguna vez a pensar que tú eres la persona más importante en la vida de tus pequeños? Aunque ya no sean unos bebés, siguen necesiándote y tú puedes darle

lo que ellos necesitan, y no nos referimos sólo a la ropa, la vivienda, útiles, colegio, diversión y la comida: tú puedes regalarles lo más valioso que tienes en la vida. Sí, tu tiempo. Además, aunque suene a frase hecha, “el tiempo vuela” y antes de que te hayas dado cuenta, tus hijos ya serán mayores, se irán de casa y harán



su vida. ¿Una idea? Tómate 5 minutos para despertar a tus hijos con amor y tranquilidad. No corras, no les apures, sólo despiértales hablándoles dulcemente y diles cuánto les quieres. Parece una tontería pero ¿existe mejor manera de empezar el día?..

## **CLAVES PARA DISFRUTAR EN FAMILIA**

### **1. COCINAR EN FAMILIA**

A los peques suele divertirles cocinar y ¡no es para menos! Además, puede ser una buena oportunidad no sólo para conversar y divertirse sino también para enseñarles la importancia de comer frutas y verduras.

### **2. LEER JUNTOS**

Una buena oportunidad para disfrutar juntos es leer un cuento, así fomentarás el interés de tus hijos por la lectura, a la vez que comparten un mundo nuevo y mágico a su lado.

### **3. MIRAR UNA PELÍCULA EN FAMILIA**

Y cuando decimos "mirar", hablamos de realmente mirar. No vale poner la película y surfear en internet. Es disfrutar todos, una excelente opción televisiva.

### **4. HACER DEPORTE JUNTOS**

Hacer deporte en familia es importantísimo. Correr, saltar, jugar futbol, básquet. Cualquier deporte es bueno.

### **5. MIRAR FOTOS**

A los pequeños suele gustarles mirar fotografías y si es con papá y mamá, ¡aún más!



### **6. JUEGOS DE MESA**

Siéntate con tus pequeños de la casa a hacer un puzzle, a jugar al Monopoly, al dominó o a las cartas y mientras ¡conversa con ellos!

### **7. BAILAR ¡Y CANTAR!**

El baile y el canto son liberadores. Pon música y déjate llevar. Disfruta del sonido y el movimiento.

### **8. EXCURSIONES... ¡AUNQUE SEAN EN LA ESQUINA!**

Las excursiones no tienen por qué ser caras y rebuscadas. Una excursión al parque a juntar piñas puede ser una verdadera aventura cuando se disfruta del tiempo con papá y mamá.

### **9. DISFRAZARSE Y JUGAR**

No tengas miedo al ridículo. Tus hijos agradecerán verte jugar como un niño más y ¡tú te la pasarás en grande! Disfrázate, corre, salta, juega con ellos, sin pensar en las obligaciones ni en el reloj.

### **10. DIBUJAR ¡A DOS!**

Sí, como lees, crea un cuadro junto a tu peque. Dibuja tú algo y deja que él continúe el dibujo.

# LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA

*“El coronavirus (COVID-19) nos vino a cambiar la vida, nos ha llevado a confinarnos, aislarnos, mantenernos en casa... situaciones para las que no estábamos preparados ni mental, ni psicológicamente.”*

## DAÑOS DEL CORONAVIRUS:

Experiencias en consulta psicológica

Vivimos en una rutina constante de ir y venir, de mantenernos ocupados en el trabajo, con las amistades, en el deporte, juegos, cine, comidas o convivios en restaurantes, etc.. En todas y cada una de las actividades que tenemos día a día y la mayoría de ellas, por no decir todas, son en contacto con el exterior, lo que nos lleva a vivir en un mundo externo a nosotros mismos, lleno de prisas, a la corre y corre, a tal grado que no tenemos tiempo o no deseamos detenernos a reflexionar en lo que se piensa o se siente realmente, en esos momentos.



## ¿QUÉ HACER PARA MITIGAR LA ANSIEDAD DURANTE LA PANDEMIA?

Pese a eso, frente al COVID-19, lo que sí podemos hacer es:

1-Contar tus bendiciones, haz un recuento, enfócate en lo positivo, lo que tienes y no en lo que no tienes: vida, salud, familia, amigos, trabajo, economía, etc.

2-Disfrutar la vida, solo tienes una. Las limitaciones te las pones tú, en tu mente. Nos hemos limitado a realizar acciones tan simples como disfrutar de la familia, de los hijos, esposa, abuelos, de las actividades con ellos, por el simple hecho de habernos limitado, a nuestros espacios.

3-Reforzar tu sistema inmune, alimentando sanamente tu cuerpo tanto física como emocionalmente.

4-Aliarte con tu mente. Rescata tus recuerdos positivos. Medita.

5-Conocer a ti mismo, interiormente. Escucha esos pensamientos, sentimientos, descubrirás que es momento de hablar con ellos, resolver lo que se tenga que resolver.

6-Ejercitándote

7-Manteniendo contacto con tus seres queridos, a través de llamadas, video llamadas, etc.

8-Esto te llevará a estar en paz contigo mismo.

9-Todas estas acciones, te llevarán a estar en paz contigo mismo.

**EN CONCLUSIÓN:** En una palabra, VIVE, a pesar de las circunstancias y no permitas que esas limitaciones físicas, te limiten mentalmente.





# LA MAGIA DEL POLE ART



Muchos opinan que es el deporte del siglo XXI, es el pole, pero la realidad es otra. El origen, por ejemplo, del pole dance remonta a la India del siglo XIII d.C., en donde se practicaba un deporte llamado “mallakhamb” que consiste en medir la resistencia física y la fuerza del competidor empleando una vara de madera un poco más gruesa que la del pole dance contemporáneo. Más tarde, el mallakhamb tuvo influencia en China para la creación del “Chinese pole” o vara china, un acto acrobático en la que se emplean dos varas en las cuales los intérpretes realizan trucos que desafían la fuerza de la gravedad. Fue hasta los años 20s que surgieron los primeros ejemplos del pole dance Occidental, cuyo origen proviene de los shows burlesques. A partir de los años 80s el pole dance fue sucesivamente mundo.

## JENNIFER HERNÁNDEZ, UNA EXCELENTE ARTISTA

Jennifer es una soñadora venezolana, de la ciudad de Caracas, Venezuela, que logra desarrollarse en diferentes áreas artísticas a inicios del 2007. Sin embargo, empezó como un hobby y más tarde se desarrolló a través del pole dance, de manera profesional. Ella compete en diversas oportunidades superándose cada vez más y más, hasta alcanzar los mayores lugares.

Luego de un percance, ocurrido en una de las últimas competencias sufre una caída que la retira un tiempo de esta disciplina. Luego regresa más potente, más decidida y más preparada y regresa con todo. Así pues, después de una caída, el levantamiento es más fuerte, más contundente y lleno de gloria, como así fue.

Luego decide migrar a Estados Unidos dónde apertura un estudio de Pole Art, dónde años de práctica, sudor y lágrimas, le dan como resultado destacarse y la ha posicionado como jurado y coach en este medio, con miras a nuevas competencias representando su propia marca personal que brinda un mensaje saludable y de belleza inclusiva a todas sus alumnas. "Cuando un cuerpo se construye con disciplina, la belleza se expresa de mil formas", dice.

### ENTRE EL POLE DANCE Y EL POLE ART

Entre el Pole Dance y el Pole Art, existen diferencias. "El Pole Dance, se refiere a la creación de la disciplina que te ayuden a desarrollar tu destreza física sin la necesidad de un performance previo o con intenciones artísticas. El Pole Art, requiere esta preparación física, pero con intenciones artísticas combinando gimnasia y destrezas que solo con dedicación y stretching puedes desarrollar. Todo es un proceso de preparación continua y acompañado de una persona que sepa guiar sin forzar tu cuerpo y todo saldrá bien", dice la experta Jennifer Hernández.

### ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI EL POLE ART?

-Para mí es más que un arte, mi forma de expresarme, mi forma de demostrar lo que siento, de transmitir lo bella que soy, lo disciplinada que puedo ser, con el Pole, el peso no infiere, el género no infiere, ni la edad,



### COMPETICIONES DE JENNIFER HERNÁNDEZ:

1era competencia-5tolugar NACIONAL VENEZUELA-Categoría Amateur

2da competencia-4tolugar NACIONAL VENEZUELA-Categoría Profesional

3era competencia-6tolugar INTERNACIONAL ARGENTINA-Categoría Profesional

4ta competencia-1erlugar INTERNACIONAL VENEZUELA-Categoría Elite

5ta competencia-5tolugar INTERNACIONAL ARGENTINA-Categoría Elite

6ta competencia-1erlugar INTERNACIONAL VENEZUELA-Categoría Elite

1er PREMIO POLEART VENEZUELA

Jurado virtual Argentina Pole Championship 2018-MIAMI

Jurado virtual Internacional tournament Mayo2020-MIAMI

Aseret Pole Art Studio-MIAMI

Fitness



Por: Robert Jauregui / @jaureguirob  
Instructor y Modelo Fitness

# TIPS BASICOS POST COVID-19



## TIPS PARA EL REINICIO DE EJERCICIOS Y CUIDADOS BÁSICOS

Para aquellos que han recibido luz verde para volver al gimnasio, es importante que se lo tomen con calma al principio.

No se puede seguir el mismo ritmo que antes de la pandemia, porque el cuerpo no está acostumbrado y ha perdido el acondicionamiento en los últimos meses.

El retorno debe ser gradual y vale la pena hacer un fortalecimiento muscular antes de iniciar un entrenamiento aeróbico, como correr o andar en bicicleta.

Contar con la orientación de un profesional de educación física es aún más esencial en este punto.

También es bueno reforzar las medidas básicas de protección frente al coronavirus: trata de hacer ejercicio en casa o en lugares abiertos, como parques, plazas y clubes, con buena circulación de aire.

Usa mascarilla antes y después del entrenamiento. No te detengas a hablar con otras personas y mantén siempre una distancia mínima de 2 metros de otros deportistas.

Lávate las manos con agua y jabón y desinfecta los objetos que utilizaste en el entrenamiento con gel de alcohol o alcohol al 70%.

Estas recomendaciones son válidas incluso si ya has tenido covid-19, ya que aún no se sabe cuánto dura la inmunidad y siempre existe el riesgo de contagiarte y transmitir el agente infeccioso a quienes te rodean.



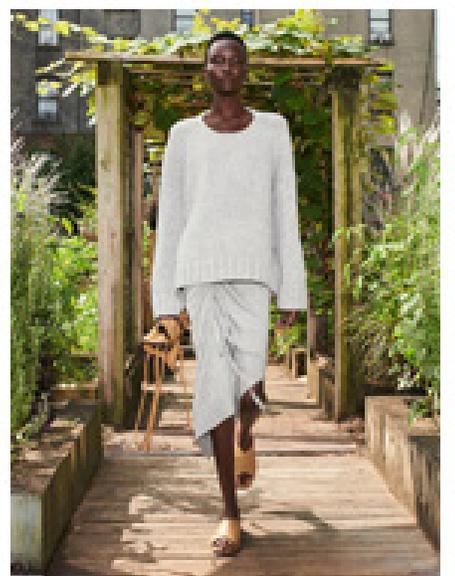
# MICHAEL KORS

## primavera verano 2021

*“Esta colección es sensual y con énfasis en el lujo relajado. Destaca con las texturas artesanales de la temporada y los tonos tierra que nos recuerdan la alegría de vestirnos para disfrutar la vida , verse y dejarse ver.”*

"Diseñé esta colección con más conciencia y más intención que cualquier otra cosa que haya hecho", explica Michael Kors. "Todos nos hemos visto obligados a reducir la velocidad este año, y creo que todos empezamos a apreciar las cosas de una manera nueva: de repente, una flor floreciendo, una hermosa puesta de sol, un paseo por el río, estas fueron cosas que nos dieron esperanza.

Quería mirar la naturaleza y el renacimiento a través de una lente urbana ".



## SECRETOS DE SU ETERNA JUVENTUD... Chiqui Delgado más bella que nunca....

*“La animadora y empresaria venezolana luce fenomenal cada día. En exclusiva, reveló su fórmula de la eterna juventud: ejercicios, yoga y buena alimentación.”*

Escribir sobre Chiqui Delgado me causa demasiada emoción. Ella es ejemplo de muchas cosas, pero entre todas la de ser excelente ser humano, sobresale por encima de todo. Corazón bondadoso, mujer luchadora, madre dedicada y profesional y talentosa como ninguna. Pero, el tema que nos ocupa, no es su inmenso corazón y su éxito en la pantalla de Univisión. No preguntamos como cualquier mortal, esta niña qué hace para mostrarse cada día más bella. Cómo hace para mantenerse siempre espectacular, qué hará, que productos usará, cuál será su rutina de vida. Son tantas interrogantes que sólo ella sabe y hoy las comparte nos nuestros lectores..

**Por:** Carlos Camargo/ @camargocarlos01





La animadora de Mira quién baila y la emprendedora de los chocolates saludables, explicó que los ejercicios, hacer yoga, la buena alimentación y sonreír siguen siendo su arma secreta para la eterna juventud.

Ver sus redes sociales con excelentes y hermosas fotos, o mirarle de tú a tú, no hay diferencia alguna. Ohhh sí la hay. En persona se ve mejor. Y es que su piel no posee ningún signo de envejecimiento, un cuerpo que con el pasar de los años se vuelve más codiciado, se ve espectacular, en forma, una silueta que enamora, su cabellera hermosa y sus ojos que resaltan la belleza inconfundible del rasgo de ser maracucha, despierta los sentidos.

#### **PROMUEVE LA FIRMA KIRALIFE**

Para nadie es un secreto que desde hace años Chiqui Delgado promueve la vida saludable. Por ello no dudo en hacer su propia firma, u sitio llamado Kiralife donde se puede encontrar la información que necesitas para vivir más y mejor.

“El camino hacia nuestro bienestar es una experiencia que te enriquece y libera, te nutre y te deja siempre con ganas de seguir aprendiendo y descubriendo nuevas formas de sentirte realizado, que he vivido a lo largo de estos últimos años y esa es la razón. eso me llevó a crear este espacio donde estoy feliz de recibirte.

Y cuando hablo de sentirse mejor, me refiero no solo a la parte nutricional, sino también a la emocional, física, profesional y mental. Debemos recordar la importancia de construir un ambiente positivo lleno de esa poderosa energía que nos transforma, donde podamos estar, crecer y conectarnos. Gracias por ser parte de este camino donde nunca dejamos de aprender”, expresa ella misma en su portal.

**CHIQUE: ¿QUÉ ES KIRA? ¡ÚNASE A NOSOTROS EN EL CAMINO HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE!**

“Desde un rincón de mi casa les cuento qué es KIRA y cuál es el objetivo que me motivó a crear y construir esta comunidad”, dijo

Pero qué se consigue en Kiralife. Por ejemplo, parte de su fórmula para la eterna juventud como: "Juicy Secrets" es un recetario de jugos que complementa y enriquece nuestra dieta. Me ha funcionado y quiero compartirlo contigo. Solo necesitarás 5 minutos de tu día para incluirlo en tu rutina. Pruébalas y verás que no las quieres dejar ir. Jugos energizantes, con impulso vitamínicos, diuréticos, zuños digestivos entre otros.

Parte de sus secretos son sus propios productos naturales. Tales como:

**ANTIENVEJECIMIENTO + INMUNE**

Anti Aging + Immunity, un arma poderosa creada para amplificar la ingesta diaria de antioxidantes para proteger su cuerpo de los efectos dañinos causados por los radicales libres, que son los principales contribuyentes al envejecimiento.



## LIMPIEZA DIGESTIVA

La limpieza digestiva contiene una poderosa combinación de hierbas y extractos naturales que activarán eficazmente la limpieza natural del cuerpo para eliminar desechos y toxinas y garantizar el máximo confort digestivo.

## AMPLIFICADOR DE ENERGÍA

Energy Booster está compuesto de poderosos extractos de hierbas, aminoácidos y minerales que pondrán combustible natural en su tanque para potenciar su día.

A todo esto, ella suma mucha paz, muchos ejercicios y por supuesto hacer yoga, representa para ella junto a una alimentación sana y variada, sus más confiables amigos de la vida sana.

Otros truquitos que Chiqui Delgado comparte con sus compatriotas son sus rutinas de belleza:

\* Chiqui se coloca un pañito húmedo y caliente en los labios dos a tres veces por semana. Luego coloca su bálsamo favorito ¡Y listo! Tendrás unos labios besables todos los días.

\* No puede vivir sin un buen hidratante; entre sus favoritos está el Bio-Oil. Este aceite mágico mantiene la piel humectada por horas, combate cicatrices, estrías y empareja el tono de la piel.





# Lina Balvin

La "Latin Angel"  
que conquista  
al mundo entero

*"La top model colombiana radicada actualmente en Miami, LINA BALVIN, ha forjado su carrera con mucho esfuerzo y dedicación. Estudió hotelería y turismo en Medellín, sin embargo luego de hacer sus prácticas en un importante hotel de la ciudad, descubrió su verdadera pasión: el mundo artístico y el modelaje."*

Con 4 hermanos varones que forman parte de las Fuerzas Armadas de Colombia y la Policía Nacional, su vida siempre se rige por la disciplina, las reglas y hacer lo correcto, algo que le ha ayudado a cumplir metas y luchar hasta el final por lo que quiere. Desde hace 4 años ha practicado boxeo, es amante del mar, de los animales y su familia es sin duda lo más importante.

En el año 2013 comenzó a viajar constantemente a Panamá, donde trabajó con las agencias más importantes del país como modelo y presentadora de eventos, permitiendo así tener experiencia, compartir pasarela con reconocidas modelos y conocer mejor ese mundo que eligió como su nueva carrera profesional. Entre las tarimas que le tocó animar, se encuentran “Panamá Motor Show”, “Latin American & Caribbean Tyre Expo” y “Acobir”. Además tiene en su haber varios premios en reconocimiento a su talento como modelo y animadora, tales como Tocando la Fama y Tacarigua de Oro Internacional..

Lina también ha sido reconocida por su impecable trabajo en su país Colombia. Actualmente en Miami es una de las chicas “Latin Angel” del programa de televisión “Latin Angels TV” y está lista para asumir un nuevo compromiso: ser la presentadora oficial del programa a nivel internacional.



**MUCHO  
MÁS**

**QUE UNA  
COMPAÑÍA**



La clave de los efectos saludables que aportan las mascotas son múltiples, desde guía, favorecen las interacciones, crean sentido de responsabilidad, también podría estar en que favorecen las interacciones con otras personas, ya sea al sacarlas a pasear o simplemente en las visitas al veterinario. Y las relaciones sociales y el ejercicio se asocian en otros estudios a una mejor salud.

De hecho, hay una evidencia empírica convincente de la importancia de las relaciones sociales y apoyo social para la salud tanto física como mental y el bienestar. Un metaanálisis de 148 estudios colocó la influencia de las relaciones sociales en el riesgo de mortalidad a la par de los factores de riesgo bien establecidos, como el tabaquismo y consumo de alcohol. Por el contrario, el aislamiento social y la soledad se han identificado como factores de riesgo de mala salud.





### **AYUDAN A ESTAR EN FORMA**

Según una investigación publicada en «Preventive Medicine», las personas que tienen perro conservan a los 65 años el mismo nivel de actividad que tenían cuando eran diez años más jóvenes. Y como media son un 12% más activos que otras de su misma edad que no tienen mascota.

### **REDUCEN EL ESTRÉS**

Ya sea un perro, un gato, un hámster, conejo o cualquier otra mascota, su contacto produce un aumento en los niveles del neurotransmisor serotonina, que ayuda a mantener un buen estado de ánimo.

### **MASCOTAS COMO TERAPIA**

Los beneficios son tales que hay instituciones como la británica «Pets as Therapy» (las mascotas como terapia) que cuentan con un «ejército» de casi 300 canes que recorren hospitales, orfanatos, centros para niños y jóvenes en riesgo de exclusión o residencias para mayores.

**MEJORAN LAS HABILIDADES SOCIALES**  
No solo salvaguardan la salud, sino que pueden incluso actuar como «co-terapeutas» para mejorar deficiencias físicas o cognitivas. Según un estudio de la Universidad de Missouri, las personas con trastornos del desarrollo como el autismo parecen acelerar sus progresos si se incluye una mascota en la terapia.

### **ALZHEIMER**

Las terapias psicológicas que incluyen animales como agentes activos están en alza en Europa, EEUU y Canadá.

### **OLFATO CLÍNICO**

Las mascotas pueden aportar su granito de arena incluso en la prevención. El considerado mejor amigo del hombre, el perro, ha demostrado ser también un cuidador excelente. Además de servir de guía a las personas que han perdido la visión, su extraordinaria capacidad de percepción le permite detectar con antelación la proximidad de una crisis epiléptica o una bajada de azúcar.





# Marián Valero

## Una poderosa fuerza en pro de los caninos

Marián Valero es una aguilata artista. Su carrera de modelo, actriz, locutora, y animadora, es reconocida no solo en tu tierra natal, Venezuela, también en diversas partes del mundo. Su carrera está llena de éxitos tanto en la radio, el teatro, el cine y la televisión. Pero si a eso se le añade su pasión por el cuidado animal, se convierte en una artista global con sensibilidad social. Ella lleva adelante una frenética campaña en pro de los caninos. Su pasión y amor al mejor amigo del hombre, no tiene comparación. Ella posee una fundación totalmente activa llamada, Fundación Siempre Al Rescate, desde el año 2008 y tiene un refugio con más de 30 perritos y 10 gatos. Valero ha realizado más de 50 jornadas de adopción en Venezuela y algunos “muchachitos” encontraron hogar en Europa y EEUU.

Ahora junto a su colega Scarlet Ortiz, motivan a través del espacio en Youtube “Una pata Amiga” en pro de los perros. El trabajo por los animales y las campañas de sensibilización y concientización no tienen tiempo de caducidad. Ella constantemente sigue alzando la voz por ellos y usar los medios de comunicación como la plataforma para llegar a muchas personas. Hoy día cuando muchos de estos seres reciben maltratos, distanciamiento, desnutrición, abandono y hasta falta de amor, ella, Marián, está para darle apoyo incondicional no solo de manera directa, también de forma indirecta a través de instituciones y fundaciones que trabajan en favor de los caninos en Venezuela y el mundo. Ella es una guerrera en pro de estos animalitos que lo único que hacen es dar amor. Es por ello que ha unido fuerzas, en favor de los caninos.



Pero esta actividad, está a la par de su carrera que ve como recoge grandes frutos producto de su gran talento. El cine no escapa a su amor y pasión por las artes. Ella protagonizó la cinta “Lunes o martes, nunca domingo” cinta de Maruvi Leonett Villaquirán y Javier Martintereso. La película que encabezó, ganó como Mejor Película el fallo del jurado en esta edición, que decidió otorgar además para esta cinta el premio a la Mejor Actriz, en este caso con carácter ‘ex aequo’ a sus dos protagonistas, Marián Valero y Moyra Ángeles, en el reconocido VII Festival Internacional de Cine de Calzada de Calatrava, donde se entregó los 22 premios y reconocimientos determinados por Jurado y Público para las obras a concurso. Un premio más a su labor como actriz. Marián Valero es de esas actrices globales. Los retos son su mejor

aditivo para lograr sus metas. Pero el éxito de Valero, no solo se centra en el cine, en la televisión y el teatro también tiene lo propio. En su hoja profesional se lee Premio Tacarigua de Oro Internacional, como “Actriz con Proyección Internacional” y el Premio Tocando La Fama como “Actriz del Año 2019”. También lleva adelante cada día su famoso espacio radial por Ranking 100.7FM llamado “Al día con Marián Valero”. Un ejemplo de mujer todo terreno.

# KATTY TAHHAN PRESENTA SU NUEVO EMPRENDIMIENTO: "SABER VIVIR"

La reconocida periodista y socialité de Miami Katty Tahhan lanzó a través de redes y su canal de youtube, un nuevo concepto informativo llamado "Saber Vivir con Katty tahhan". La editora de la revista Alta Esfera en Florida, está feliz con este proyecto que la tiene a todo tren y en la línea. A través de su cuenta @kattytahhan y @sabervivirconkattytahhan, hace entrevistas a médicos, especialistas en temas de salud, bienestar, psicólogos, coaches motivacionales, para así, orientar a la población en temas de salud y calidad de vida en post pandemia.

"Saber vivir con Katty Tahhan" es un formato novedoso de interlocución, donde el protagonista es el tema a tratar. Desde la ansiedad, dieta post pandemia, ejercicios, terapia le dolor, terapias sobre problemas emocionales, información sobre problemas de salud y mucho más. Es un talkshow 2.0 dedicado a la vida sana.

La misma Katty Tahhan, quien también es graduada en ciencias de la salud, nos habla de esta idea, su origen y qué la motivó a emprender esta nueva faceta en su carrera profesional.

**-CÓMO SURGIÓ -SABER VIVIR CON KATTY TAHHAN?**

-El nombre surgió por casualidad "Saber Vivir" la verdad es que siempre

he estudiado la conducta humana y su desarrollo. Estudié primero Ciencias de la Salud y durante muchos años escribí, produje y narré “Educar en Salud “ unos micros que en mi país, Venezuela, me dieron mucha satisfacción. Como persona y profesionalmente hablando he madurado, ha pasado el tiempo y estos nos obligan a estar al día. He observado cómo los seres humanos perdemos lo más valioso que tenemos “el tiempo”, enfrascados en detalles que muchas veces no valen la pena, dejamos de ser felices porque no valoramos lo que tenemos y nos las pasamos buscando lo que no tenemos...

#### -¿Y CUÁL ES TU MOTIVACIÓN?

La motivación es una fuerza poderosa que prepara a nuestra mente. Es la voz interior que nos dice ¡TÚ PUEDES! y que nos inspira a seguir adelante y luchar por lo que deseamos conseguir. Me motiva ver feliz a mi familia, ver y sentir enamorado a mi amor, me motiva y emociona conocer gente y lugares diferentes planificar mi próximo viaje, por último, me motiva sentir que mi trabajo es útil que lo disfrutaran los demás...

#### ¿QUÉ BUSCAS CON ESTE ESPACIO...

-Muchas cosas, especialmente, saber que este detalle puede serle útil a cualquiera. Porque no sabemos vivir y cuando finalmente más o menos aprendemos, ya es hora de partir. “Saber Vivir” es un regalo para el despertar de la conciencia más temprano que tarde...





# Geraldine Duque

## y su nuevo empoderamiento

*“La modelo y Miss Venezuela Supranational 2017, Geraldine Duque, se encuentra trabajando en muchos proyectos dedicados a sus seguidores y a fortalecer lo que más le gusta hacer: la moda y el bienestar personal..”*

Desde hace algunos años, ha formado parte de proyectos que le han sumado cosas positivas a su vida, una de ellas fue dar conferencias de empoderamiento a niñas que se preparan para trabajar en el medio artístico. Geraldine compartió su experiencia con grupos de entre 15 a 20 participantes y conversaba con ellas un aproximado de 2 a 2 horas y media.



Sin duda alguna una de sus pasiones y con lo que más ha estado comprometida es con la moda y quiere que sus seguidores la disfruten tanto como ella. Las sesiones de fotos que comparte cada cierto tiempo en redes sociales son propuestas que van enmarcadas en la moda y en todo lo que con ella puede mostrar.

Actualmente, se encuentra diseñando una línea de ropa junto a Athuah, una marca que se ha dedicado por años a la industria de los trajes de baño y ropa para acompañar los diseños. La línea, cuyos detalles estará revelando muy pronto en sus redes, estará dirigida a mujeres auténticas, apasionadas y que aman lucir bien en cualquier momento. “Estoy segura que esta colección va a atrapar los corazones de todas las mujeres que creen en mí y en mi trabajo”, comenta la modelo.

Aunque no se considera diseñadora, está disfrutando al máximo todo el proceso: “mis conocimientos han sido 100% empíricos y lo mejor de todo es que día a día aprendo de este campo tan amplio, el cual me está sumando de todas las maneras posibles”.

Prendas hechas en lino, seda, drill, ojalillo, entre muchas otras; confeccionadas en Venezuela pero que serán distribuidas a nivel mundial a través de una página web, telas de ensueño y de excelente calidad y una primera tienda en Miami, son sólo algunas de las sorpresas en las que trabaja Geraldine.

Su campaña junto a la marca Hair Plus sigue vigente como embajadora, al igual que la de Goli Gummy y muy pronto estará mostrando los beneficios de It's Possible, la cual va dirigida a las personas que quieren cuidar de su salud.

Coordenadas: @geraldineduque

# LATINOS ¡MÁS UNIDOS QUE NUNCA!



*“En estos tiempos difíciles debemos buscar la unión. Sabemos que hay mucha confusión e incertidumbre pero juntos vamos a superar cualquier crisis.”*

Latinoamérica ha demostrado en el pasado su capacidad de superar obstáculos, de salir adelante, de perseverar. Sabemos que esta no será la excepción. Por ejemplo, en Estados Unidos, crece constantemente la población inmigrante latina.

Según un estudio del Centro de Investigación Pew, señala que hay por lo menos 15 ciudades en el territorio estadounidense en donde la población inmigrante representa más del 50%. La comunidad latina sigue siendo una de las minorías de mayor presencia en los Estados Unidos, por ello algunas de las ciudades más importantes se han transformado en sus nuevos hogares, y de ellos los 5 estados con mayor presencia de latinos son los siguientes ¡Preste mucha atención!

**Arizona:** La ciudad de Yuma cuenta con un índice del 60.1 % de inmigrantes en su población, la gran mayoría de ellos son de origen latino.

**Nuevo México:** La ciudad de Las Cruces cuenta con un índice de 65.7% de población inmigrante, el 80% de esta población tiene ascendencia latina.

**Florida:** Las ciudades de Miami y Hialeah cuentan en promedio con un 64.7% de habitantes de origen latino del total de su población.

**Texas:** Se calcula que en 6 ciudades del estado de la estrella solitaria la comunidad latina se presenta como mayoría. Importantes ciudades como San Antonio, Corpus Christie, Laredo, Brownsville y El Paso cuentan con una presencia de habitantes de origen hispano de gran importancia.

**California:** Finalmente un estado con gran presencia de hispano hablantes es California, Las ciudades de California con más presencia de inmigrantes latinoamericanos son Fresno (51,4%), Bakerfield (50%), Merced (55,7%) y Salinas (51,3%).

## TRADICIÓN Y CULTURA

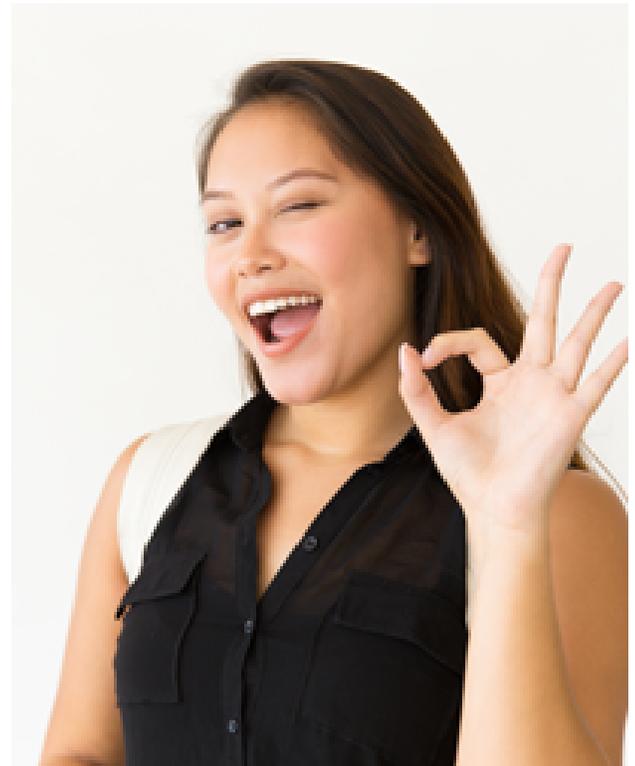
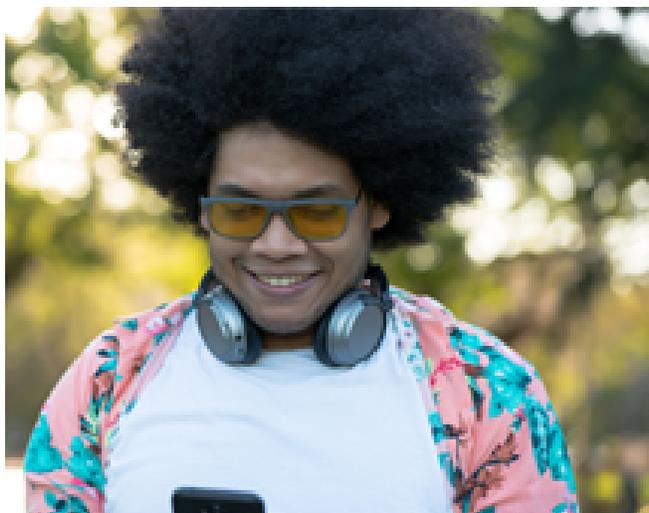
Agosto, septiembre y octubre son meses muy especiales, sobre todo para la comunidad latina, puesto que Estados Unidos de Norteamérica le rinde homenaje al legado latino conmemorando «El mes de la Herencia Hispana, entre otros eventos ». Entre otros evento. Los latinos o hispanos en Estados Unidos han contribuido de manera activa al desarrollo de esta gran nación; su esfuerzo y sacrificio, así como su legado cultural se ven homenajeados durante estas fechas. Y ya que celebramos el gran aporte de la comunidad latina aprovechemos para fortalecer la unión, la mancomunidad y sobre todo la fraternidad entre los pueblos y raíces latinas.

A tener en consideración como latinos:

-Es tiempo de cuidarnos entre todos

-Es tiempo de mantenernos informados y generar conciencia en todos los que nos rodean.

-Es tiempo de tomar acción, de ayudarnos. Avanzaremos si ayudamos al otro.



De los obstaculos saldremos fortalecidos

Unidos vamos a superar culaquier situación.

Unidos seguiremos construyendo nuestra región.

Este es el mejor momento para crear alianzas poderosas que impacten la región.

Por ejemplo, de la generación denominada como “Millennials” se ha dicho mucho últimamente. Desde que son la generación destinada a salvar al mundo, hasta que serán ellos quienes nos lleven al “siguiente nivel” en avances tecnológicos. Los “Millennials” de la comunidad Latina, están aportando mucho, unámonos para lograr el reconocimiento que en verdad merecemos...



# DÓNDE IR EN VERANO

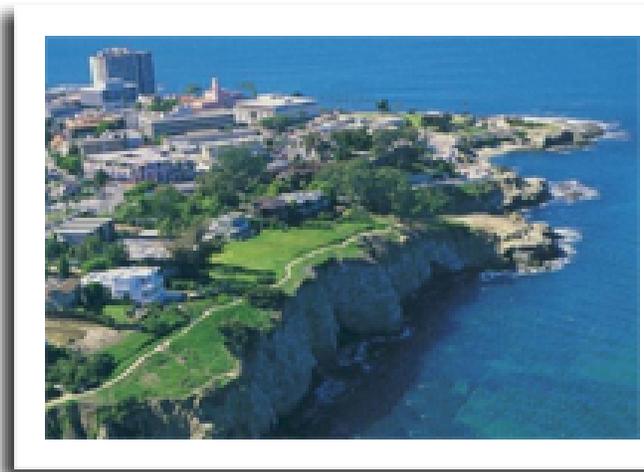
## Lugares para disfrutar del Rey Sol

*“Si quiere disfrutar de un verano en julio o agosto en Estados Unidos, hay ciudades están llenas de gente y actividades como los eventos, festivales, deportes y un montón de playas y naturaleza que son las principales preferencias por los viajeros. He aquí algunos sitios para escaparse en verano:*

### FLORIDA KEYS, FLORIDA

Más de un millón de visitantes al año no pueden estar equivocados: Keys de Florida son la meca de los deportes acuáticos en los Estados Unidos. Contiene más de 1.700 islas a lo largo de la península de la Florida, el archipiélago alberga la única barrera de coral aún viva de todo el país, y es el destino perfecto para practicar deportes náuticos como el buceo, vela, esquí acuático y la pesca.





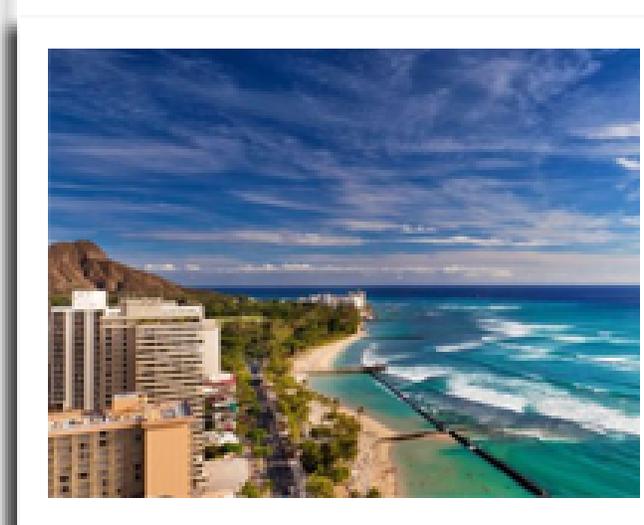
## SAN DIEGO, CALIFORNIA

La ciudad, que alberga 33 playas ideales para practicar el surf, es uno de los más activos en el sur de California. Aquí las actividades están a la orden del día, además del parque acuático SeaWorld y el parque temático Legoland, abierto todo el año; en verano, el viajero puede participar en eventos como el Del Mar Racetrack y la convención ComicCon, que atrae a los fans de los cómics y de superhéroes del mundo entero.

---

## PORTLAND, OREGON

Considerada la ciudad más “verde” de Estados Unidos, Portland, en el estado de Oregon, da la bienvenida a miles de turistas en verano. Para abastecerse de energías, es una visita obligada las centenas de cafeterías y micro cervecerías que están transformando Portland en la capital de la gastronomía estadounidense..



## OAHU, HAWAII

La isla de Oahu es el epicentro del turismo de Hawaii, conocida por su naturaleza salvaje, volcanes increíbles y playas impresionantes. Hay hoteles de lujo, restaurantes y las presentaciones de hula hula dominan el escenario. Pero para aquellos que gustan de la verdadera experiencia hawaiana, a pocos minutos en coche o en barco es posible alcanzar zonas casi desiertas, ideales para tomar el sol,



# ISABEL II

**devela su nuevo emblema  
diseñado por joven de 19 años**

*“Este martes la Casa Real ha anunciado al ganador del concurso nacional al que convocaron a finales de junio. El nuevo diseño está lleno de significativos toques que aluden a la coronación de 1953.”*



La espera no fue mucha, apenas el 21 de junio se lanzaba la convocatoria del Her Majesty The Queen's Platinum Jubilee Emblem Competition, concurso destinado a artistas o diseñadores entre 13 y 25 años que vivieran en Reino Unido para que mandaran sus propuestas para el nuevo emblema que será usado el próximo año para los festejos por el Jubileo por los 70 años de reinado de Isabel II.

Es así que este 3 de agosto, desde la cuenta oficial en Instagram de la Casa Real, se anunció al ganador: un joven estudiante de diseño gráfico de la Universidad de Leeds, de 19 años, llamado Edward Roberts.

“El arte y el diseño siempre han sido mis pasiones, desde muy joven. Viendo al futuro, espero hacer una carrera de ellos. Nunca esperé ganar la competencia, y es un honor haberlo logrado”, aseguró Edward.

Y, con respecto a su propuesta, comentó: “Para mi diseño, quería dar un toque moderno a los elementos icónicos de la Corona de San Eduardo, por lo que creé una línea continua, que sentí que era una representación adecuada del reinado de la Reina”.



# 7 COSAS IMPRESCINDIBLES QUE DEBES LLEVAR EN LA MALETA DE VIAJE

*“Lo que más nos lleva tiempo a la hora de organizar viajes es preparar la maleta. El tener que pensar qué vamos a llevar y quedarnos con la impresión de que se nos olvida algo esencial. Por ese motivo, es muy eficaz preparar una lista de cosas, que sirve de guía y nos hace más fácil la tarea. Aquí te contaremos algunas cosas*

**¡ANOTA Y FELIZ VIAJE!**



**1**

Ropa adecuada.

Equipos electrónicos.

**2**



3

Botiquín básico de prevención.

Dinero y tarjetas.

4

5

Necesar con aseo y kit de líquidos para viajar.

Pasaporte y documentación.

6

# NO ES LO QUE PARECE...

DIRIGIDA POR DAVID MALER

## llega a la pantalla grande



Desde el pasado 29 de abril el público ya puede disfrutar de la película “No es lo que parece” en las salas de cine. La comedia, grabada en República Dominicana y protagonizada por Frank Perozo y Nashla Bogaert, fue dirigida por el cineasta David Maler. También forman parte del elenco el actor colombiano Fabián Ríos y la actriz venezolana Gaby Espino. Además, actúan Evelyn Rodríguez, Patricia Ascuasiati, Jenny Blanco, Candy Flow, Miguel Bucarelli, Niurka Mota, María Angélica Ureña, Anderson Humor, Rafael Sang, Dayseean Duran, Haidy Cruz, el comediante argentino Esteban Prol, la instagramer Chikybombon, y en participaciones especiales los cantantes urbanos Chimbala y el boricua Myke Towers quien hace su debut en el cine dominicano.



“No es lo que parece” es una historia muy especial, moderna, diferente, pero sobre todo muy divertida. Cada personaje es único, y contamos con un elenco muy talentoso, tanto nacional como internacional. Estoy agradecido además de contar con un excelente equipo de trabajo de producción. Espero que les guste y les aseguro que se reirán”, expresó Maler, también guionista del filme.

La trama relata la historia de Juan Manuel “Juanma”, interpretado por Frank Perozo, quien lleva una vida de ensueño a nivel profesional y personal. Sin embargo, cuando decide proponerle matrimonio a su novia “Mariela”, con quien lleva nueve años de relación, las cosas no resultan como lo esperaba. Por lo cual, su mundo perfecto se derrumba y desarrolla un estado de depresión, pero sus amigos lo tratan de ayudar y además le sugieren buscar terapia profesional.

El personaje de “Valeria”, representado por la actriz Nashla Bogaert, es la psicóloga clínica que ayudará a “Juanma” a salir de la depresión. Esta trabaja con un método de terapia poco ortodoxo en el que recrea las situaciones y es ahí cuando comienza la modificación de conducta, pero todo se complica cuando va conociendo más a “Juanma”.



Los amigos del protagonista se caracterizan por tener diferentes personalidades. “Beto”, interpretado por Pepe Sierra, es un hombre dedicado a su familia. El personaje de “Eduardo” estuvo a cargo del presentador y actor puertorriqueño Jaime Mayol y es el amigo que todos quieren tener, sensible pero extrovertido, mientras que “Raúl”, personificado por Bolívar Valera, es el espíritu libre del grupo.

El “soundtrack” de “No es lo que parece” estuvo a cargo de Myke Towers, Chimbala, Gabriel, Nathalie Hazim, Rocky RD Ft Ceko Vicini.



# CAMARGO NOTAS

## recorre todo Estados Unidos

*“La popular columna de entretenimiento #camargonotas, del reconocido periodista Carlos Camargo, ahora se edita en más de 50 medios en Estados Unidos y en idioma inglés”*

El reconocido periodista venezolano, Carlos Camargo, comparte desde ya sus emblemáticos datos de entretenimiento con el público anglosajón a través de su columna CamargoNotas, que cuenta ya con más 20 años de trayectoria en medios hispanos y que nació en las revistas del Bloque de Armas, Venezuela Farándula y Variedades, y más tarde pasó al Diario 2001 en Venezuela, aún vigente.



A partir de este mes CamargoNotas es parte de la oferta editorial de más de 50 medios de habla inglesa, entre los que se encuentran filiales de las cadenas FOX, NBC, CBS, Digital Journal, HTV10, Pittsburg Post Gazette, Morning News, The Times, The Post & Mail, American Report, Nebraska News, UsNews, East Cost Sentinel y el Daily Herald, entre muchos otros.

Camargo, quien firma su columna dedicada no solo al entretenimiento, sino también a las fuentes de belleza, bienestar, moda y emprendimiento, asegura que es muy significativo para él aproximarse al público en inglés. “Esto representa un gran paso en mi carrera y en la de todos aquellos artistas y talentos a quienes apoyamos a través de esas líneas. Será una nueva ventana para el apoyo a los nuevos talentos latinos, que buscan ser reconocido no solo en Estados Unidos, también a nivel mundial”, dijo.

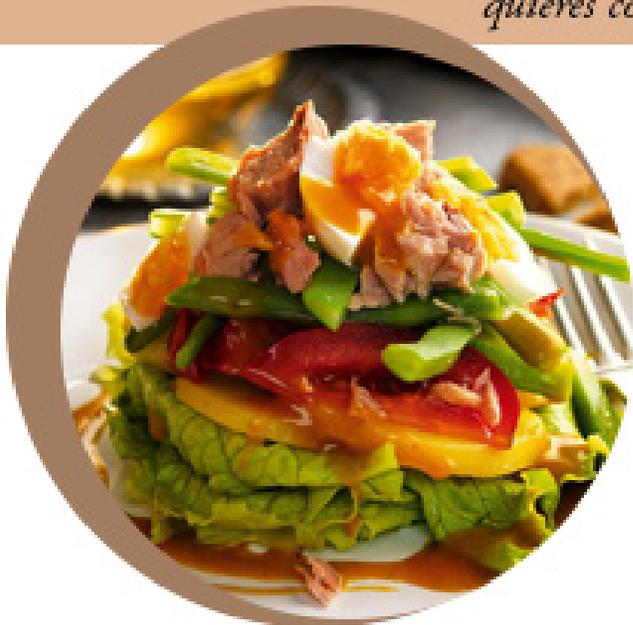
Carlos Camargo se ha desempeñado a lo largo de más de 37 años como periodista, productor y relacionista público consolidando una carrera intachable que lo hace una de las personalidades latinas más reconocidas en Estados Unidos. Actualmente es columnista en El Venezolano Miami y Madrid, NotiAmérica, en los diarios 2001, Panorama y NotiVargas; y también en Gente de Hoy, NotiExpress, MSCNoticias, Qvacilón y Colombiamusic, entre otros medios. Además de ser el director de la revista Alta Esfera en Miami, Millenions y Latin Guía Miami.

Además, es representante de medios de artistas de primera línea como Oscar D'León, Chiquinquirá Delgado, Porfi Baloa y Mandy Corrente; pero sobre todo es un apasionado de la información, sobre todo cuando de buenas noticias se trata. Su trabajo representa la esencia misma del entretenimiento con lo cual contribuye al esparcimiento y bienestar de sus lectores, que ahora también podrán leerlo en idioma inglés.



# Comidas rápidas y ricas que puedes hacer en menos de 20 minutos

*“2 recetas equilibradas y fáciles de hacer para cuando no tienes tiempo, pero quieres comer bien y saludable.”*



## ENSALADA DE ATÚN Y HUEVO COCIDO

El truco de esta receta para hacerla súper rápido es simultanear varios procesos a la vez. Mientras haces unas láminas de patata y unas judías tiernas en un estuche de silicona en el microondas (como mucho necesitas unos 10-15 minutos), preparas un huevo cocido. Luego, sobre una base de lechuga, colocas la patata y la judía tierna, junto con unos gajos de tomate, el huevo cortado en cuartos y atún al natural desmenuzado. Una ensalada fácil y apetitosa.

## TORTILLAS RELLENAS DE JAMÓN Y PIMIENTO

Primero, saltea tiras de pimiento verde, rojo y amarillo. Luego, haz unas tortillas a la francesa finitas y redondas de un huevo. Sobre cada tortilla pon una loncha de jamón ibérico, unas tiras de pimiento salteado y enrolla. Y para que sea más equilibrado, completa el plato con un mézclum de brotes tiernos (distintos tipos de lechuga, rúcula, endivias, espinacas, verdolaga, escarola, hojas de mostaza, hojas de remolacha, achicoria, canónigos o diente de león, entre otras) lo que gustes.





# 10

## TIPS PARA COMER RICO Y SALUDABLE

Comer saludable no es fácil y más cuando vives en una sociedad dónde comer un donut sale más barato que una manzana. Si a esto le sumas la información contradictoria que recibes a diario (unos dicen que esto es sano, otros que no, aquello que era comida nutritiva hoy es malísimo...) es lógico que no sepas qué comer. Que las frutas y verduras sean la base. Muchas pirámides nutricionales dicen que carbohidratos y granos enteros son el primer escalón de tu alimentación saludable cuando la realidad es otra. La base de tu alimentación deben ser frutas, verduras y hortalizas, las cuales te aportan la misma fibra y energía que muchos granos enteros con el extra de tener muchas más vitaminas.

1. No olvidar el desayuno, que incluya proteínas magras, granos enteros, frutas y vegetales.
2. Llenar la mitad del plato con frutas y verduras, que agregan color, sabor, texturas, minerales y fibra.
3. Moverse más. La actividad física regular baja la presión arterial y ayuda a controlar el peso y el estrés.
4. Comer colaciones saludables como frutas, verduras, lácteos bajos en grasas o frutos secos.
5. Aprender a leer las etiquetas nutricionales, para consumir alimentos más sanos y con menos calorías .
6. Consultar a un nutricionista registrado para bajar de peso, controlar el colesterol o comer mejor.
7. Cocinar en casa. Es mucho más sano y económico.
8. Comer en familia. Ayuda a comer más sano, pero conviene apagar la televisión y dejar de lado los teléfonos.
9. Tomar más agua. Ayuda a regular la temperatura del cuerpo y depurar el organismo.
10. Explorar nuevos alimentos y sabores. Las nuevas opciones ayudan a tener un menú más variado y atractivo.

## CURIOSIDADES SOBRE JEFF BEZOS QUE PROBABLEMENTE NO SEPAS



Su madre, Jacklyn Bezos, dio a luz cuando era solo una adolescente.



El empresario mostró a una edad muy temprana un don para la ingeniería y la innovación.



El padre biológico de Bezos fue artista en el circo.



Posiblemente no sepas que estuvo cerca de llamar 'Cadabra' a la empresa que hoy conocemos como Amazon.



Jeff Bezos, fundador y CEO de Amazon, nació en Nuevo México cuando sus padres eran solo unos adolescentes



Conocido por ser la suya una de las historias de éxito más importantes de la era de internet.

Sin embargo, antes de convertirse en una de las personas más ricas del mundo, Bezos era de origen humilde. Hijo de madre adolescente y con un padre ausente, el empresario, desde muy pequeño, ya mostró sus aptitudes.

Tras graduarse en la Universidad de Princeton y abandonar su carrera en el mundo de las finanzas, Bezos lanzó Amazon y desde su garaje en Seattle.

A sus 58 años recién cumplidos, aquí tienes 13 cosas que probablemente no sabías sobre Jeff Bezos.

No obstante, antes de crear este primer negocio, Bezos trabajó en un McDonald's durante el verano.

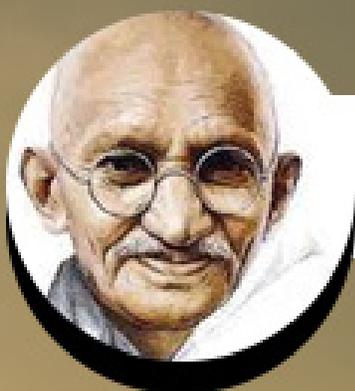
Bezos trabajó en Wall Street a principios de los 90.

Bezos es el dueño del Washington Post

Bezos dirige su propia empresa de cohetes espaciales: Blue Origin

# CITAS CITABLES

Alguien una vez lo dijo:



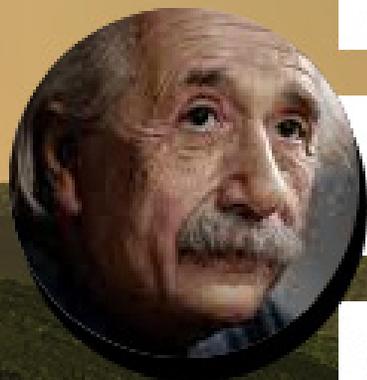
No hay caminos para la paz; la paz es el camino (Mahatma Gandhi)

Haz el amor y no la guerra (John Lennon)



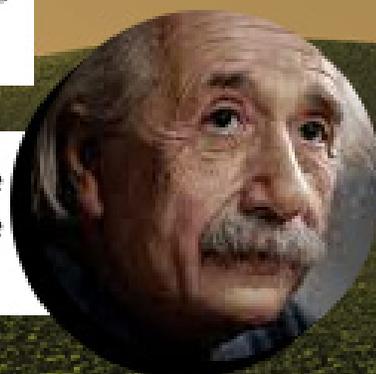
Para trabajar basta estar convencido de una cosa: que trabajar es menos aburrido que divertirse (Charles Baudelaire)

Las guerras seguirán mientras el color de la piel siga siendo más importante que el de los ojos (Bob Marley)



Cada día sabemos más y entendemos menos (Albert Einstein)

El sabio no dice nunca todo lo que piensa, pero siempre piensa todo lo que dice (Aristóteles)





# LIKES

## Las cosas que más gustan

Una velada romántica a la luz de la luna

Un coctel de camarones

Una piña colada en verano

Ganarse el premio de la Lotería

Un hombre caballeroso

Una dama bien vestida

Una buena conversación

La muisca de los años 80

Las personas que sonríen y contagian con su alegría y entusiasmo

Una copa de champagne con fresa





# DILIKES



## Las cosas que no gustan

El trap

El reguetón con líricas pasadas de tono

Una persona con falta de modales

Las personas mal habladas

Un baño público sucio

Las personas tóxicas

Las mentiras

Unos zapatos muy apretados

Una comida con exceso de picante





# Pelucas

CABELLO NATURAL Y FIBRAS DE KERATINA

[www.carosandoval.com](http://www.carosandoval.com)

[www.carosandoval.com](http://www.carosandoval.com)



fajas

· CUERPO COMPLETO ·  
STRAPLESS · SHORTS · CINTURILLAS

# WHO I AM

  
LLECTRIC

 @l.lectricmusic

 iTunes

 YouTube

 Spotify®