MOTI-AMÉRICA
Septiembre, 2021 / Edición 02 - Año 01
Moda
VERSACE
LOS BENEFICIOS DEL VINO
El regreso de
ABBA
L.Lectric
Cautivó en el
Time Square
5
RAZONES
para querer y amar a una mascota
Marjorie de Sousa
La villana más bella de la TV
Cómo tener un
Corazón
Sano
DESTINOS EN FILADELFIA

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

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

1 MIAMI REALTY

1miamirealty.com

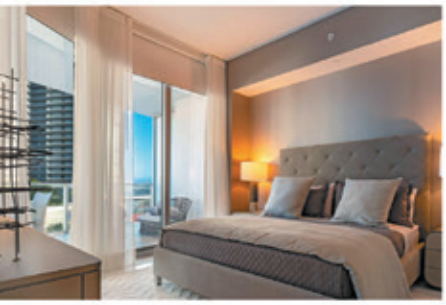
THE MOST AMENITIES IN THE WORLD

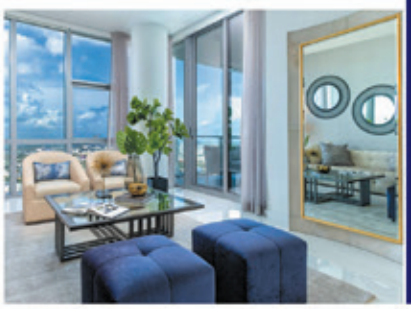
Paramount Miami Worldcenter

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

email: info@1miamirealty.com

EDITORIAL

L.Lectric en el Time Square NY

Times Square es una importante intersección en la sección Midtown Manhattan de la ciudad de Nueva York, en el cruce de Broadway y la Séptima Avenida. Brillantemente iluminado por numerosas vallas publicitarias y anuncios, se extiende desde las calles 42 a 47 oeste, y a veces se lo conoce como "la encrucijada del mundo", "el centro del universo" , " el corazón de la Gran Vía Blanca ", Y "el corazón del mundo". justo allí, el cantante L.Lectric apareció en la valla principal del Time Square, para anunciar su nueva canción llamada “Best you ever had”. Aproximadamente 330.000 personas pasan por Times Square a diario, y muchos visualizaron su obra.

Capítulo aparte merece nuestra portada de lujo, en nuestra segunda edición, nada más y nada menos que Marjorie de Sousa, la actriz venezolana que ha cautivado a la teleaudiencia de las telenovelas en todo el mundo y la consentida de México. Ahora, en la serie “La Desalmada” de Univisión, explota de sensación, fama y lujo en la pantalla.

Esta edición está muy interesante, con temas como “Tips para cuidar el medio ambiente, tareas fáciles para cuidar el hogar, los beneficios del vino, trucos para hablar bien, el Festival de Cervezas de Oregon, moda Versace y mucho más.

Disfrutenla…

Rafael Pina Loaiza
Editor
noti-america.com

EDITOR
Rafael Pina Loaiza

DIRECTOR
Carlos Camargo

COORDINADOR
Rosmer Herrera

DIRECTORA DE MARKETING Y REDES SOCIALES
Andrea Carolina Vargas Mavares

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

EL NOTICIERO DIGITAL MÁS GRANDE DE AMÉRICA

NOTI-AMERICA.COM

@NOTIAMERICA

NOTIAMERICALLC

@NOTIAMERICA

FESTIVAL DE CERVECERÍAS DE OREGON 2021

"Uno de los festivales de cerveza más populares de la costa oeste."

El festival anual de cervezas de Oregon tiene lugar en Tom McCall Waterfront Park en el centro de Portland en julio. Cada año, el evento de cuatro días presenta más de 80 cervezas y cidras artesanales premium de primera generación de Oregon. El festival cuenta con más de 100 productos de casi 100 cervecerías ubicadas en 34 ciudades de todo el estado. Varían desde cervecerías establecidas como Alegory o Zoiglhaus a los novatos de la industria cervecera. También hay música en vivo y un montón de entretenimiento. El festival atrae a unos 85.000 asistentes cada año.

El Oregon Brewers Festival fue fundado en 1988, lo que lo convierte en uno de los más antiguos del país. El pintoresco parque frente al mar Tom McCall situado junto al río Willamette es un lugar perfecto para disfrutar de un picnic y una copa de cerveza con vistas a Mt. Hood y el horizonte de la ciudad. El festival ofrece entrada gratuita, pero los visitantes tienen que comprar fichas de cerveza de $1 para probar muestras del festival. El festival también cuenta con un jardín de cerveza con bebidas sin alcohol para conductores y menores de edad. El festival se extiende del mediodía a las 21.00 horas. Sin duda, para los amantes de las cervezas esta es una gran opción para adentrase en este mundo y conocer más sobre las cervezas orgánicas.

5

HÁBITOS INFALIBLES PARA MANTENER LA CASA LIMPIA

"¡Es cierto! Limpiar la casa te puede llevar unos cuantos minutos si te acostumbras a una rutina de mantenimiento. Además, la limpieza del hogar hoy es más importante que nunca debido a la COVID-19."

Para mayor seguridad, tuya y de tu familia, distribuye los siguientes consejos de limpieza durante el día, y así no solamente mantendrás limpio y a salvo tu hogar, sino que también crearás los hábitos necesarios. Toda la familia debe colaborar. 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.

Limpia el lavamanos y el espejo del baño

Apenas te llevará un par de minutos y hará que el baño se vea mucho más limpio. Rocía el espejo con un limpiador para cristales (o partes iguales de agua y vinagre blanco) y frota usando toallas desechables o una bayeta de microfibra. Utiliza la misma bayeta para limpiar el lavamanos, prestando atención a las salpicaduras del grifo. Hazlo durante la mañana y asigna a alguien si puedes.

Limpia los mesones de la cocina, el fregadero y la estufa

Comienza pasando una simple bayeta húmeda por los mesones de la cocina para retirar restos de comida. Recuerda que los mesones, al ser superficies porosas, son caldo de cultivo para los gérmenes, así que rocíalos diariamente con un limpiador que contenga vinagre o limón y sécalos bien. Para la limpieza diaria de la estufa, rocía con un limpiador antigrasa y seca con una toalla desechable. Luego de poner los platos en el lavavajillas, repasa el fregadero con una esponja y un par de gotas de jabón líquido. Hazlo las veces que puedas.

Tiende la cama

Tender la cama todos los días es el único modo de que el dormitorio se vea presentable en cualquier momento del día. Sacude bien las sábanas (con la ventana abierta si el clima lo permite), ahueca las almohadas y estira el edredón o la cobija. Planea lavar las sábanas en agua bien caliente una vez a la semana. Si tienes alergia a los ácaros del polvo, recuerda cubrir la almohada y el colchón con una funda protectora. Hazlo en la mañana.

Barre y limpia el piso de la cocina

En pocos sitios parece acumularse tanto la suciedad como en el piso de la cocina, ¿verdad? Acostumbra a darle una barrida diaria al piso para retirar los restos de comida y evitar trasladarlos al resto de la casa. Luego, usa un trapeador que tenga el líquido limpiador y un paño desechable incorporados. Dependiendo del tipo de piso, también puedes crear tu propio líquido limpiador mezclando un poco de agua tibia con un poco de vinagre blanco. Hazlo después del almuerzo o la cena.epasa el fregadero con una esponja y un par de gotas de jabón líquido. Hazlo las veces que puedas.

Recoge la ropa de cada día

Una vez tendida la cama5, dedica unos minutos al día a guardar la ropa en el armario y a colocar en su sitio la bisutería y los accesorios. Si tienes bien organizado el armario, este trabajo te llevará solo 5 o 10 minutos al día, pero te hará la vida mucho más fácil... especialmente cuando estés apurado en la mañana. La mejor hora: temprano en la mañana.as.

LAS ALERGIAS Y CÓMO PREVENIRLAS

"La prevención de reacciones alérgicas depende del tipo de alergia que tenga. Las medidas generales incluyen las siguientes."

Evite los desencadenantes conocidos. Incluso si está tratando sus síntomas de alergia, trate de evitar los desencadenantes. Si, por ejemplo, es alérgico al polen, quédese adentro con las ventanas y puertas cerradas cuando el polen esté alto. Si es alérgico a los ácaros del polvo, quite el polvo, aspire y lave la ropa de cama con frecuencia.

Lleve un diario. Cuando intente identificar qué causa o empeora sus síntomas alérgicos, controle sus actividades y lo que come, cuándo ocurren los síntomas y qué parece ayudar. Esto puede ayudarle a usted y a su médico a identificar los desencadenantes.

Use un brazalete de alerta médica. Si ha tenido una reacción alérgica grave, un brazalete (o collar) de alerta médica les permite a los demás saber que tiene que tiene una alergia grave en caso de que tenga una reacción y no pueda comunicarse.

Conociendo un poco más...

Las alergias ocurren cuando su sistema inmunológico reacciona a una sustancia extraña, como el polen, el veneno de abeja o la caspa de las mascotas, o un alimento que no causa una reacción en la mayoría de las personas.

Su sistema inmunológico produce sustancias conocidas como anticuerpos. Cuando tiene alergias, su sistema inmunológico produce anticuerpos que identifican un alérgeno en particular como dañino, aunque no lo sea. Cuando entra en contacto con el alérgeno, la reacción de su sistema inmunológico puede inflamar su piel, senos nasales, vías respiratorias o sistema digestivo.

La gravedad de las alergias varía de persona a persona y puede variar desde irritación leve hasta anafilaxia, una emergencia potencialmente mortal. Si bien la mayoría de las alergias no se pueden

Causas:

Una alergia comienza cuando su sistema inmunológico confunde una sustancia normalmente inofensiva con un invasor peligroso. Luego, el sistema inmunológico produce anticuerpos que permanecen alerta para ese alérgeno en particular. Cuando vuelve a estar expuesto al alérgeno, estos anticuerpos pueden liberar una serie de sustancias químicas del sistema inmunológico, como la histamina, que provocan síntomas de alergia.

Los desencadenantes comunes de alergias incluyen:

Alérgenos en el aire, como polen, caspa de animales, ácaros del polvo y moho

Ciertos alimentos, particularmente cacahuetes, nueces de árbol, trigo, soja, pescado, mariscos, huevos y leche.

Picaduras de insectos, como las de una abeja o una avispa

Medicamentos, particularmente penicilina o antibióticos a base de penicilina.

Látex u otras sustancias que toque, que pueden causar reacciones alérgicas en la piel.

El mejor fotoperiodismo de 2021

"En esta galería mostramos las imágenes y contamos algo de sus historias.."

Los leones marinos de California -Zalophus californianus- son animales juguetones nativos del oeste de América del Norte. Con los confinamientos a causa de la Covid-19 en todo California, los lugares naturales y al aire libre con mucha vida silvestre se convirtieron en un destino popular para los viajes locales. Destinos similares en todo el mundo se llenaron de mascarillass abandonadas. La BBC informó que cada mes se utilizaron durante la pandemia aproximadamente 129.000 millones de mascarillas desechables y 65.000 millones de guantes. Los pájaros, peces, mamíferos marinos y otros animales pueden confundir este equipo de protección personal con alimentos. Según World Animal Protection, cada año se estima que 136.000 focas, leones marinos y ballenas mueren a causa del plástico. Las máscaras quirúrgicas se descomponen en millones de partículas microplásticas con el tiempo, que son consumidas por peces y otros animales y, por lo tanto, transportan la contaminación de regreso a la cadena alimentaria, afectando potencialmente también a los humanos.

Foto: Raplh Pace

La gente de Sajá, una república en el extremo noreste de la Federación rusa, vive en una zona remota de condiciones climáticas extremas: las temperaturas pueden bajar hasta -50 °C en invierno. Aunque Sajá, también conocida como Yakutia, se extiende a lo largo de más de tres millones de kilómetros cuadrados, su población apenas asciende a 950.000 personas, de las cuales alrededor del 50% pertenece a la etnia sajá; los conocidos como Yakuts.

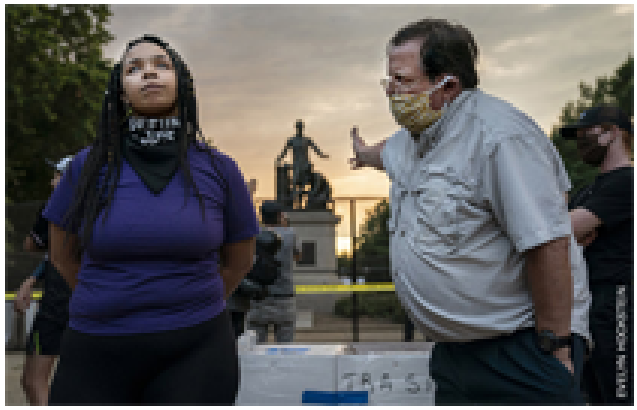
Foto: Alexey Vasilyev

Casi un tercio de la región brasileña de Pantanal, el humedal tropical y de pastizales inundados más grande del mundo, los cuales se extendieron a lo largo de unos 150.000 kilómetros cuadrados, fue consumida por los incendios en el transcurso de 2020. Según el Instituto Nacional de Investigación Espacial de Brasil, en comparación con el 2019 se produjeron el triple de incendios en 2020.

Foto: Lalo de Almeida Panos/ Folha de São Paulo

Una jirafa de Rothschild -Giraffa camelopardalis rothschildi- es transportada a un lugar seguro en una barcaza hecha a medida desde la isla inundada de Longicharo, en el lago Baringo, al oeste de Kenia, el 3 de diciembre de 2020.

Foto: Ami Vitale



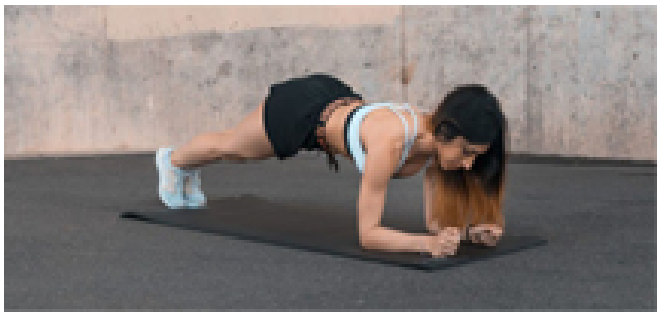
Lincoln Park, Washington DC. Estados Unidos. Anais, de 26 años, discute sobre la eliminación del Monumento a la Emancipación con un hombre que desea conservarlo. en Lincoln Park, Washington DC, EE. UU., El 25 de junio.

Foto: Evelyn Hockstein, Estados Unidos

Ejercicios en casa para mantenerse en forma

Hoy queremos traerte una serie de consejos para hacer ejercicio sin moverte de casa y de lo más sencillo incluso para los menos expertos. ¡Se acabaron las excusas! Lo único que tienes que hacer para mantenerte en forma es despejar una habitación y realizar unos sencillos ejercicios desde casa.

Una dieta saludable combinada con un poco de ejercicio varias veces a la semana es suficiente para prevenir enfermedades, subir las defensas y además sentirte mejor contigo mismo. No importa si lo haces por la mañana, o a última hora del día, lo que cuenta es que ejercites tu cuerpo.

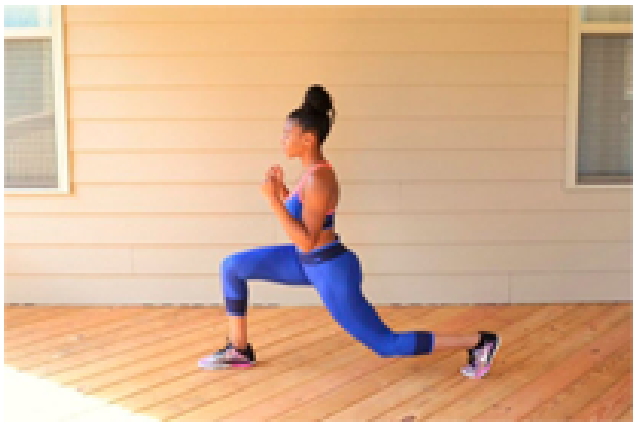


LA PLANCHA

La plancha es un ejercicio en auge en los últimos años y es que sus resultados son asombrosos. Además, tiene muchas variantes: plancha lateral, plancha con flexión, plancha a una mano y plancha con una pierna levantada. Para hacer una plancha normal, empieza en el suelo, aprieta el estómago y procede a soportar tu peso sobre los codos y las puntas de los dedos de los pies durante 15-20 segundos. La espalda debe estar completamente recta.

SENTADILLAS

Para realizar las sentadillas es importante que aprendas a colocar tu cuerpo en la posición adecuada. Colócate contra la pared para mantener tu espalda completamente recta, comienza a flexionar las rodillas. Verás cómo en poco tiempo y de forma progresiva conseguirás quemar grasa. No fuerces demasiado, ya verás cómo las siguientes veces lograrás alcanzar mayores objetivos..



ZANCADAS

Para ejecutar correctamente la realización de este ejercicio debemos colocarnos con los pies juntos y dar un paso hacia adelante, doblando las dos piernas hasta que la rodilla de atrás casi toque el suelo y ambas rodillas estén dobladas a 90 grados. Haz fuerza con los pies y cambia de pierna con cada repetición. Es un ejercicio unilateral muy útil para conseguir desarrollar la fuerza de las piernas por separado y ganar tono por igual en ambas extremidades.

FLEXIONES

En el caso de que no estés acostumbrado a realizar este tipo de ejercicio, empieza poco a poco y ve aumentando progresivamente las repeticiones en tus flexiones. Comienza apoyando las rodillas en el suelo y cuando ganes más fuerza en los brazos ya realizarlas con el cuerpo completamente elevando del suelo, con los pies y las manos como único apoyo.

El lujo, color y glamour de Versace sigue vigente

Puede contar con una mano el número de casas de moda que disfrutan del reconocimiento de nombre que hace Versace. Hoy, bajo el liderazgo de Donatella Versace, al igual que en los años 80 y 90 cuando la marca estaba dirigida por su hermano Gianni , es un símbolo universal de todo lo glamoroso y decadente. Versace no fabrica ropa que sea vanguardista, artística o intocablemente elegante; hace ropa para las sesiones fotográficas de la alfombra roja en Cannes y las fiestas a bordo del mega-yate de un magnate del rap en Mónaco.

Gianni, quien fundó la empresa en 1978, era una estrella del rock de la moda. Jugó con su público con gestos grandiosos y un genio para el marketing. "Fue el primero en darse cuenta del valor de la celebridad en la primera fila y el valor de la supermodelo, y puso la moda en una plataforma de medios internacional", dijo el editor de Vogue. en jefe, Anna Wintour, dijo en 1997. "Él disfrutó de la atención de los medios y lo planeó, y todos siguieron sus pasos".

Audaz como el bronce y supersexy, la casa encontró a su representante perfecto en la supermodelo de los noventa. De hecho, algunos incluso le han dado crédito a Gianni y Donatella por crear la raza cuando evitaron los modelos de pasarela, generalmente anónimos en ese momento, y en su lugar eligieron modelos de impresión conocidos para hacer giros de estrellas en la pasarela. En un momento histórico en 1991, Versace envió a Christy Turlington , Naomi Campbell , Cindy Crawford y Linda Evangelista a la pasarela sincronizando los labios con la canción de George Michael "Freedom! '90 ".

"Pido a gritos calidad y fantasía", dijo Gianni poco después de mostrar su controvertida colección de bondage inspirada en S&M de otoño de 1992 . "Pero entiendo si estas correas de cuero no son del agrado de todos. No me importa si la gente dice que soy vulgar ".

Desde la repentina muerte de Gianni en 1997 a manos de un asesino en juerga, toda la atención y la responsabilidad del diseño ha recaído en Donatella. Sus primeras filas son aún más brillantes que en la época de su hermano, y Hollywood está igual de enamorada. Según los informes, Antonio Banderas ha firmado para interpretar a Gianni en una película dirigida por Bille August sobre la dinastía de la moda italiana.

Marjorie de Sousa
La villana más bella de la TV

"Para nadie es un secreto que la producción en donde aparece Marjorie de Sousa es un éxito total en audiencia. Aunque lleva mucho tiempo siendo la buena de la historia, la protagonista sufrida, la que llora lágrimas de tequila, las cosas han cambiado. Ella sigue siendo la más popular, la más bella y famosa de las villanas en TV

Por: Carlos Camargo/ @camargocarlos01

Marjorie de Sousa ha demostrado a pulso, paso a paso, ser una actriz versátil, que lo mismo logra remover las fibras más sensibles del público como la sufrida protagonista, que consigue despertar las más bajas pasiones siendo la temible villana de la historia. Ella, como toda una gran profesional de las artes escénicas, la logrado ser única como protagonista al igual como la mala del cuento. Pero, siempre con el cariño de su público que la ama de buena y la ama de mala.

"Tenía muchas ganas de volver a hacer una villana", reconoce la guapa intérprete, "Aunque disfrutas todos tus personajes porque son como tus hijos, el hacer una villana es como más relajado, pero también tienes un peso muy importante porque a la hora de la verdad los villanos llevan la historia y son los que le enredan la vida a los demás, entonces si tenía muchas ganas de disfrutar otra villana". "Tenía un reto bien importante porque Kendra marcó muchísimo y la telenovela está nuevamente al aire", admite. "Curiosamente, me tocó el mismo director en los dos proyectos, entonces lo hablamos cuando empezamos: '¿Cómo le vamos a hacer porque venimos de este?'". Aunque ambos personajes se encargan de hacer maldades, Marjorie señala que hay diferencias sustanciales entre ambas. "Ahorita que las veo al aire no se parecen en nada, aunque somos malas las dos. Kendra es como impulsiva, como que no pensaba tanto las cosas, como que hacía, actuaba y mataba a todo el mundo; esta Julia es como más calculadora, piensa más las cosas, proyecta como quiere todo, busca a las víctimas... Son bien diferentes".

De Sousa confiesa que llevaba desde el 2004 queriendo trabajar con el productor de La desalmada, José Alberto Castro, y por un motivo o por otro no se llegaba a concretar su participación. "Yo hice casting para Rubí terminando con Chava Mejía la

a primera telenovela que hice aquí en Televisa, Mariana de la noche, y por una razón o por otra no se dio y luego me llamaron para hacer otras cosas y no podía y luego hice casting para Pasión y poder, estuvimos a punto de hacerlo y por otra cosa no se dio, entonces dije: 'Mira, cuando me toque contigo Güerito me tocará' y pues ya llegó". "Yo creo que es magia, muy pocas veces ocurre el encontrarnos con gente tan importante porque a la hora de la verdad somos un equipo y brillamos juntos, entonces no me queda más que decir gracias porque tú siempre pides 'quiero estar en un proyecto que sea exitoso, en un proyecto donde aprenda mucho, en un proyecto que me rete, en un proyecto que tenga un gran elenco, una gran producción' y yo creo que eso se dio en este", concluyó la artista.

IDEAS PARA CAMBIAR HÁBITOS Y CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE

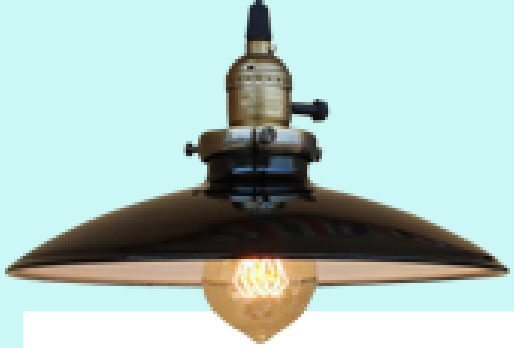
En los últimos años, el asunto de la contaminación del medio ambiente es un tema que nos aqueja, y es lamentable aceptar que el daño es tan grave que ya no puede ser controlado por nosotros mismos, ya que la mayor parte de residuos que perjudican al planeta son emitidos por acciones empresariales.

Sin embargo, podemos contribuir dejando atrás hábitos negativos, eliminando de nuestras rutinas estas malas prácticas que solo están causando más daño a nuestro mundo. Debemos resaltar que hoy en día, las nuevas generaciones están cada vez más preocupados por esta problemática y aparte de cumplir con aportar su granito de arena, optando por acciones positivas, salen a las calles a levantar la voz y contagiar a los demás a seguirlos en este cambio tan necesario.

Para contribuir a vivir en un entorno amigable con el medio ambiente y con nosotros mismos, hay algunos hábitos sencillos que realmente hacen la diferencia y no solo benefician el planeta, sino que pueden mejorar nuestra calidad de vida en las ciudades.

Alternativas saludables para ayudar al medio ambiente sin hacer grandes cambios de hábitos.

Reutilice todos los envases posibles.



Opte por lámparas de bajo consumo.

Lleve su bolsa para hacer las compras y rechace las de plástico.

Utilice menos el auto. En trayectos cortos es preferible el transporte público, caminar o andar en bicicleta.

Consuma frutas y verduras locales y de estación.

Ejercite el hábito de ducharse en 3 minutos.

No compre juguetes con pilas.

Ante una posible compra de algo que no sea imprescindible, haga el ejercicio de pensar qué materias primas se utilizaron para su fabricación y evalúe si realmente lo necesita.

Frente a la góndola, además de comparar precio y calidad, busque información que le permita reconocer "el lado oculto" del producto, si es que lo tiene.

Utilice ambos lados del papel cuando deba imprimir algo.

5 Razones para querer y amar a una mascota

"Si bien su mascota puede ser considerado "el mejor amigo del hombre", el incondicional, la aceptación y el apoyo que nuestros amigos peludos, emplumados y / o de cuatro patas nos ofrecen mucho más amor allá del compañerismo básico.."

Aquí le presentamos diez maneras en las que tener una mascota lo mantiene saludable, feliz y en forma...

Más pasos cada semana

Una obvia ventaja de tener un perro es la mejora en la actividad física. Investigaciones de la Universidad de Missouri compararon los paseadores de perros con las personas que no tienen perros y descubrieron que los dueños de perros hicieron un promedio de 300 minutos de actividad física por semana, mientras que quienes no tenían perro sólo hicieron 168 minutos semanales.

Mejora el bienestar mental

Llegar a casa y ver una cara feliz, especialmente una que va acompañada de una cola meneándose vigorosamente, un par besos desaseados o un ronroneo feroz, realmente puede derretir el estrés del día laboral. De hecho, investigaciones del Departamento de Servicios de Salud Boynton de la Universidad de Minnesota sugieren que un animal de compañía mejora de manera notoria la salud mental y reduce la ansiedad.

Reduce el colesterol malo

No tengo que decirle que tener una mascota y, específicamente un perro, lo hará mover más a menudo. Así que sacar a pasear a Fido y salir de excursión no es sólo bueno para la parte peluda de su dúo — también mantiene su peso y el colesterol malo en jaque. De hecho, una investigación de ambos de la Asociación Americana del Corazón y la Fundación Australiana Nacional del Corazón reveló que los dueños de mascotas tienen niveles de colesterol y triglicéridos mucho más bajos y saludables gracias a la motivación aportada por sus peludos amigos.

Olvídese de la depresión

¡Si está preocupado por su salud mental, una mascota puede ayudar! Una Investigación de la British Psychological Society afirma que las mascotas pueden ayudar con la ansiedad provocada por la baja auto estima y refuerzan las capacidades sociales de sus dueños gracias a los efectos calmantes de la aceptación incondicional - especialmente en aquellos propensos a sentir baja auto estima y depresión.

Alivia el estrés

Hay algo extremadamente relajante en acariciar a mi gato. Sólo tenerlo acurrucado en la misma habitación en la que yo estoy me ha enseñado mucho sobre relajación. El efecto calmante de nuestras mascotas es gracias a un potente neuroquímico llamado oxitocina, lo cual fue demostrado en una investigación de la Universidad del Estado de Nueva York en Buffalo por estar relacionado con la disminución de cortisol (una hormona del estrés), por reducir la presión arterial en aproximadamente un 50% y además por aliviar considerablemente los síntomas del TEPT (trastorno de estrés postraumático)..

EL COLOR NOS DA CLAVES PARA VIVIR AL MÁXIMO EL 2022

"Alegría, desenfreno, esperanza… un color puede arrojar toda esta información que veremos reflejada en la industria de la moda, nos explica la periodista Adriana Terán"

Por: CJROJAS
Fotos: Cortesía Trendo.mx

Cada año empresas dedicadas al color, al diseño y a las tendencias comienzan su batalla de adivinanzas, arrojando pronósticos acerca de cómo viviremos el año siguiente guiados por un color que marcará todos los aspectos ligados a la creatividad: desde la moda, hasta el mundo del espectáculo.

Este año no es la excepción. Y ya, el calor latino se hace sentir, pues Trendo, una reconocida agencia de tendencias en México se aventuró a lanzar el primer pronóstico de color para 2022. Se trata del verde Quetzal, un espectacular color que como definen en su informe "es el color que simboliza el juego, el dinero, el azar. Detrás de su tono está la fascinación por lo natural, el campo y lo orgánico. Representa todo lo que se mueve, cambia y varía" y tal cual como en el semáforo, es el color que nos dice "¡Avanza!", pero esto qué representa en el día a día, qué hacemos con estos colores que se pronostican cada año y qué significado tienen realmente.

Adriana Terán, periodista dedicada a las fuentes de estilo de vida, moda y entretenimiento, que ha estudiado el tema de la imagen y el color siendo profesora universitaria de comunicación visual, explica que estas investigaciones analizan el comportamiento de los consumidores desde distintos ámbitos, como la moda masiva, la decoración y el diseño; y para arrojar resultados se cruzan datos también con las propuestas que va destilando el mundo del entretenimiento. "Es por ello que a veces sentimos que hay como un mensaje común, que las marcas presentan colecciones que parecen que combinarán entre sí y, que incluso, en otros ámbitos, como la vida política, también apreciamos los mismos códigos. Estos colores que se presentan cada año dictan una pauta para todas las áreas de la creatividad".

Para Terán, desde una corbata en un discurso, hasta un aviso en una revista, contienen este tipo de códigos que van unificando mensajes que pueden interpretarse desde distintos enfoques y nos sorprendería encontrar factores en común. "El cine, las series, el mundo

"Así como un personaje como la Reina Elizabeth II, por ejemplo, puede usar el verde también para apoyar un mensaje de esperanza que esté ofreciendo en un discurso. Como de hecho, lo hizo en 2020 y de inmediato las piezas de este color se hicieron muy populares en las tiendas online en ese entonces".

Verde desenfrenado

De esta manera, no es de extrañar que tras dos años de cambios fuertes, de restricciones, de incertidumbre, y de la búsqueda de una nueva consciencia, el color que haya arrojado la investigación de Trendo sea este verde majestuoso que, según Gustavo Prado, director de Trendo, también es el color de la belleza.

Adriana Terán, asegura que este es un color lleno de energía vital, que contagia de alegría y dice mucho de quien lo usa, denotando seguridad, y sugiere revisar la teoría del color para combinarlo.

Éxito rotundo lanzamiento de la canción

“ Best you ever had” de L.Lectric en el Time Square”

Todo un éxito sin precedentes fue el lanzamiento de la nueva canción de L.Lectric en el Time Square de Nueva York. El cantante americano L.Lectric, anunció en la valla principal de la icónica arquitectura, el lanzamiento de su nueva canción titulada “Best you ever had”. L. Lectric es un talentoso cantautor que viene desde muy niño cantando en iglesias. Su formación viene del góspel, sin embargo, sus canciones están enmarcadas en la onda R&B. De su propia inspiración, la canción contó con un lanzamiento mundial el pasado 3 de septiembre en la sensacional valla lumínica del Time Square de NY, un día de rotación, exponiendo su nueva composición musical.

Aunque sus canciones no narran sus experiencias, él toma de sus seguidores, de las experiencias de amigos y de lo que ve en la calle, situaciones y pensamientos de la gente. Son temas con sentido social y vivencial.

“Best you ever had”, cuenta la historia de un ser que “Sabía que debía ser amado pero ese amor tenía muchas inseguridades, heridas, traiciones e infidelidades. Realmente nunca sintió que valiera la pena, que valiera la pena que alguien le diera todo. Una persona herida recordará su dolor hasta que no tenga otro lugar a donde correr”, dice el afamado cantautor. “Tuve que enfrentar lo que realmente me estaba lastimando, sigue narrando... Encontré la victoria en "Lo mejor que hayas tenido". Es un triunfo que fue traicionero, pero monumental al derrotar lo que causó tanta confusión”, así concluye L. Lectric, la historia de esta canción que sirve de ejemplo a las generaciones actuales sobre los problemas de los seres humanos.

L.lectric, es artista de CamargoMedios, además de aparecer en la valla lumínica del Time Square anunciando este nuevo tema, grabado entre Tallahasse y Miami, en el estado de Florida, continúa con las grabaciones de nuevas canciones y la promoción de este sencillo, que lo llevará por varios estados de la Unión Americana y un show previsto en NY para mediados de noviembre.

CATE
CISION
L.LECTRIC
@L.lectricmusic
Drops New Song,
"Best You Ever
Had"
CISION
CISION
CISION
L.LECTRIC
TACO
BELL
AT&T

REGRESA

Con nuevo disco y concierto virtual

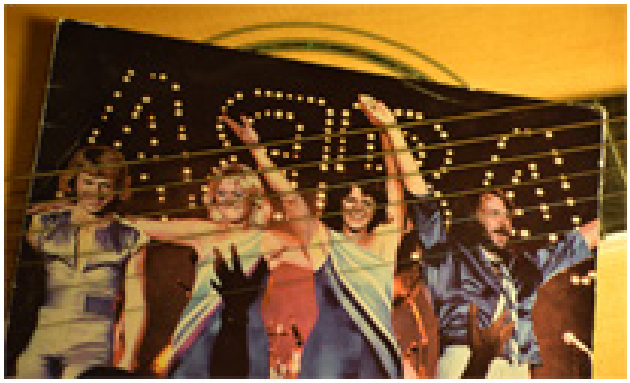
Prepárense, reinas del baile: ABBA está de vuelta después de 40 años con un nuevo álbum, espectáculo virtual. ABBA está lanzando su primera música nueva en cuatro décadas, junto con un concierto en el que el cuarteto "Dancing Queen" se volverá completamente digital.

El álbum, "Voyage", que se lanzará el 5 de noviembre, es una continuación de "The Visitors" de 1981, que hasta ahora había sido el canto del cisne del supergrupo sueco. Y una versión virtual de la banda comenzará una serie de conciertos en Londres el 27 de mayo.

"Tomamos un descanso en la primavera de 1982 y ahora hemos decidido que es hora de terminar", dijo ABBA. "Dicen que es una temeridad esperar más de 40 años entre álbumes, así que hemos grabado un seguimiento de 'The Visitors'".

El grupo ha estado creando el espectáculo holográfico en vivo, utilizando captura de movimiento y otras técnicas, con la compañía de efectos especiales de George Lucas, Industrial Light & Magic. Los miembros de ABBA lo llaman "el concierto más extraño y espectacular con el que puedas soñar".

ABBA fue incluido en el Salón de la Fama del Rock and Roll en 2010. La semana pasada, el grupo lanzó un sitio web con el título ABBA Voyage , provocando el nuevo anuncio. Los boletos salen a la venta el martes.



Celebremos con un corazón sano

"El Día Mundial del Corazón se celebra cada año el 29 de septiembre, y se hace desde que en el año 2.000 la Federación Mundial del Corazón, con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) designó este día, con el objetivo de concienciar sobre las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento."

Principales enfermedades que afectan al corazón

Existen muchas enfermedades o afecciones del corazón, aunque las más comunes son:

Ataque al corazón o infarto de miocardio:
se caracteriza por el estrechamiento de los vasos sanguíneos encargados de llevar sangre al corazón.

Enfermedades cerebro vasculares:
es causada por un sangrado intracerebral o por un coágulo de sangre depositado en el cerebro.

Hipertensión:
es la presión arterial alta, y se trata de uno de los mayores riesgos de padecer un infarto.

Angina de pecho:
es un tipo de dolor de pecho provocado por la reducción del flujo sanguíneo al corazón.

Arritmia:
es una alteración del ritmo cardiaco.

Insuficiencia cardíaca:
sucede cuando el corazón no es capaz de bombear la sangre suficiente para cubrir las necesidades del organismo.

¿Cómo cuidar tu corazón?

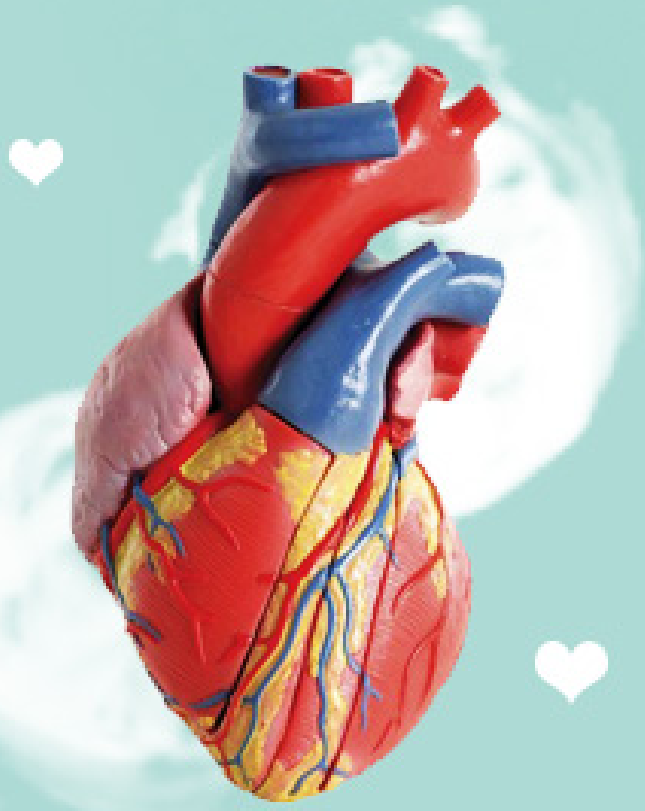
La OMS pretende convencer a las personas en todo el mundo de que se puede hacer un cambio positivo y cuidar tu corazón y el de tus seres queridos, con un compromiso para nuestra salud.

Algunas de las cosas que puedes hacer para cuidar tu corazón son:

Cocinar y comer sano:
dieta mediterránea evitando el consumo de grasas saturadas y aumentando la ingesta de omega 3 y pescado.

Hacer ejercicio físico:
al menos media hora diaria.

Limitar el consumo de sustancias perjudiciales:
como la sal, el tabaco o el alcohol.



Controla el colesterol.

Controla tu peso:
La obesidad es un riesgo cardiovascular importante.

¿Qué hacer en el Día Mundial del Corazón?

Asociaciones de todo el mundo, con motivo del Día Mundial del Corazón organizan charlas, jornadas y eventos destinados a sensibilizar a la población sobre la importancia de llevar una vida sana. Puedes asistir a alguna de estas charlas.

O simplemente infórmate acerca de cómo cuidar tu salud y ponlo en práctica. Comparte en redes con el hahstag **#DiaMundialDelCorazón.**

Destinos en Filadelfia

Sin duda que viajar es una de las cosas más placenteras de la vida. Por ejemplo, hacer un viaje al lado este de Pensilvania, es difícil no reconocer la presencia de Filadelfia. Después de todo, hay tantos eventos de importancia histórica que tuvieron lugar en el corazón de Filadelfia. Te invitamos a recorrer nuestra ruta por Filadelfia:

CAMPANA DE LA LIBERTAD

Hay tantos artefactos históricos encontrados en la ciudad del amor fraternal, y uno de los artefactos más geniales e históricos encontrados en Filadelfia es la Campana de la Libertad. Es la única tradición que cada vez que visitas esta histórica ciudad, te haces una foto frente a la Campana de la Libertad.

SALA DE INDEPENDENCIA

Otro elemento básico de Filadelfia vuelve a sus raíces en la historia estadounidense. Cuando visite Filadelfia, debe incluir en su lista de cosas que hacer, "Visite el Independence Hall".

ESTATUA DE AMOR

La más famosa estatua del amor se encuentra en Love Park, y se han realizado renovaciones recientes en toda la plaza debido a la cantidad de turistas que recibe a diario. Por ejemplo, toda la estatua fue repintada y restaurada en 2018, y el parque también tuvo algunas adiciones nuevas y geniales para apoyar a los turistas. Un imperdible es tomarse una foto frente a la Estatua del Amor.

GENO'S Y PAT'S

No hay forma de que puedas ir a Filadelfia sin probar un genuino cheesesteak de Filadelfia, y hay dos lugares en Filadelfia que han estado peleando por la corona del mejor cheesesteak durante años. Esos lugares son Gino's y Pat's, y resultan estar al otro lado de la calle.

PASOS ROCOSOS

Si nunca has visto la película clásica Rocky, ¿dónde te has estado escondiendo todo este tiempo? Rocky es un clásico de Filadelfia, con Sylvester Stallone. Durante el entrenamiento de Rocky en la película, corre todo el camino hasta este gran conjunto de escalones y luego levanta los brazos en el aire. Esta escena es icónica, y viene gente de todas partes para ver estos pasos, que se ubican nada menos que en tu ciudad del amor fraterno.

La ciudad de Filadelfia es un gran lugar para tomar unas cortas vacaciones y ver los lugares de interés. Sin embargo, no es solo la cantidad de atracciones interesantes lo que hace Filadelfia; es la cultura que la gente y los turistas han creado.

WILD ADVENTURES THEME PARK

MÁXIMA DIVERSIÓN EN FAMILIA

"Un día, no es suficiente, dos tampoco quizás 3 … es que visitar Wild Adventures, es una genialidad para disfrutar en familia, repetir y repetir es la consigna. Son 170 acres de atracciones, toboganes y animales exóticos. Toda una aventura que solo vivirla, es posible contarla..."

Carlos Camargo / @camargocarlos01

Wild Adventures en Valdosta, GA es un parque temático, un parque acuático y un parque de animales, ¡todo en uno! Vuela más alto, ruge más fuerte, moja tus pies y toma un descanso de tu rutina diaria. Dele a su familia unas vacaciones muy necesarias en Georgia en Wild Adventures, uno de los parques temáticos más asequibles de los EE. UU.

Desde emocionantes atracciones y montañas rusas hasta experiencias familiares llenas de diversión, Wild Adventures tiene la mezcla de adrenalina perfecta para que todos se eleven más alto. Disfrute de más de 1 millón de galones de agua para mojarse los pies en el parque acuático Splash Island este verano. Ruge más fuerte y asegúrate de tomarte el tiempo para explorar todos los animales increíbles en todo el parque.

Tren safari

Viaja a tierras exóticas para descubrir animales como antílopes, cebras, jirafas, elefantes, búfalos de agua, ciervos negros y rinocerontes en un tren. Además, ¡Qué experiencia única! Acércate a nuestra jirafa, Bariki, mientras le das de comer.

Si pura adrenalina es lo que buscan, imposible no disfrutar del paseo en la torre espacial de doble acción pondrá a prueba tus sentidos. Agárrate fuerte mientras te impulsan hacia arriba y hacia abajo en cuestión de 1-2 segundos y a velocidades de hasta 35 mph. El ascenso impulsado por aire induce una fuerza de aproximadamente + 3.5G y luego tira 1G a medida que lo empujan hacia abajo. Son 40 segundos de emoción y diversión.

Y si eres amantes de los cocodrilos, permítete la experiencia de darles comer y fotografiarte.

Sin duda, un parque que tiene de todo, para visitar y disfrutar en familia.

Beneficios de tomar 1 copa de vino

"Decenas de estudios han demostrado que beber vino una vez por día disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares en un 5 por ciento, y beber dos veces al día, lo disminuye de un 10 a un 13 por ciento."

El riesgo de un ataque cardíaco es menor porque el alcohol reduce los efectos nocivos del colesterol alto, a la vez que impide la formación de coágulos.

Además, la ingesta regular y moderada de alcohol puede aumentar los niveles del colesterol bueno (lipoproteínas de alta densidad o HDL).

Lo cierto es que el vino tinto contiene ciertos polifenoles (como el resveratrol) que podría actuar como antioxidantes, por lo que es de esperar que proteja a las células de los daños que produce el uso de oxígeno en el cuerpo. Se cree que la oxidación de las LDL (colesterol malo) es la causa de la formación de coágulos en los vasos sanguíneos. Los polifenoles también fortalecerían las LDL contra la oxidación e impedirían que los glóbulos rojos se peguen formando coágulos.

Pero no solo el vino tinto trae beneficios para la salud. Resultados de varios estudios han vinculado el consumo moderado de alcohol con un riesgo un 32 por ciento más bajo de ataques cardíacos y una disminución en la posibilidad de que ocurra un ACV del 20 al 28 por ciento. Otros estudios sugieren que el consumo diario de pequeñas a moderadas cantidades de alcohol disminuye el riesgo de diabetes de manera significativa, aunque una ingesta abundante, por el contrario, lo aumentaría..

Aquellos que beben con moderación todos los días tiene alrededor de un 70 por ciento menos de probabilidades de desarrollar demencia senil, una disminución de la capacidad mental vinculada a la edad, que los no bebedores; también tienen un 30 por ciento menos de posibilidades de desarrollar el mal de Alzheimer.

El alcohol parece ofrecer una serie de beneficios en relación con el cerebro, diluye la sangre y ayuda a prevenir la formación de coágulos en los pequeños vasos sanguíneos del mismo. También estimularía la liberación de acetilcolina, una sustancia química relacionada con el aprendizaje y con la memoria.

Sin embargo, no debe consumirse más que el límite diario recomendado. Si bien los efectos protectores del alcohol son impresionantes, su consumo excesivo aumenta significativamente el riesgo de sufrir problemas de salud y de caer en las adicciones.

LA CINDIRELLA
de Camila Cabello

"Las historias clásicas y los cuentos de hadas continúan circulando por el contenido, ya sea porque los títulos reconocibles son más fáciles de vender, o quizás porque a estos viejos cuentos todavía les queda algo de vida en sus lecciones. A menudo, estas historias centenarias funcionan mejor cuando el período de tiempo está completamente actualizado.."

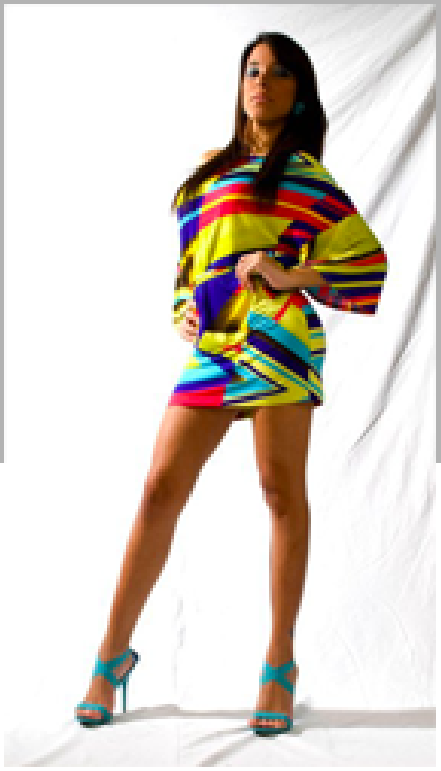
La Cenicienta de Cabello es una gran soñadora con ambiciones empresariales. Confinada en el sótano con sus ratones parlantes, dibuja diseños de moda y cose vestidos de gala con la esperanza de algún día vender sus vestidos y convertirse en empresaria (¿son los mercados minoristas algo en este pueblo?). La intención es evitar a una Cenicienta cuyo destino depende del matrimonio con un príncipe adinerado, por lo que, en cambio, la han convertido en una estafadora jefa de sexo femenino cuyos valores chocan con los de su malvada madrastra Vivian (Idina Menzel) y hermanastras (Maddie Baillio y Charlotte Spencer) que quieren casarse por dinero.

Esa es una elección que puede haber aterrizado con un poco más de aplomo hace unos años, pero en 2021, es un tropo cansado. De hecho, los tropos y los arquetipos son los motores de esta película, personajes finamente esbozados cuyo desarrollo parece haber sido abandonado por un sinfín de cinturones. En el teatro musical, los personajes ponen sus sentimientos internos en una canción, pero estos personajes en su mayoría cantan melodías pop que han sido modificadas por ingeniería inversa en la trama, expresando una especie de trivialidades y afirmaciones vagas como "Ya Gotta Be", "Material Girl, "Let's Get Loud", etc. Hay algunas canciones originales de Cabello y Menzel, pero sus sentimientos simplemente rascan la superficie.

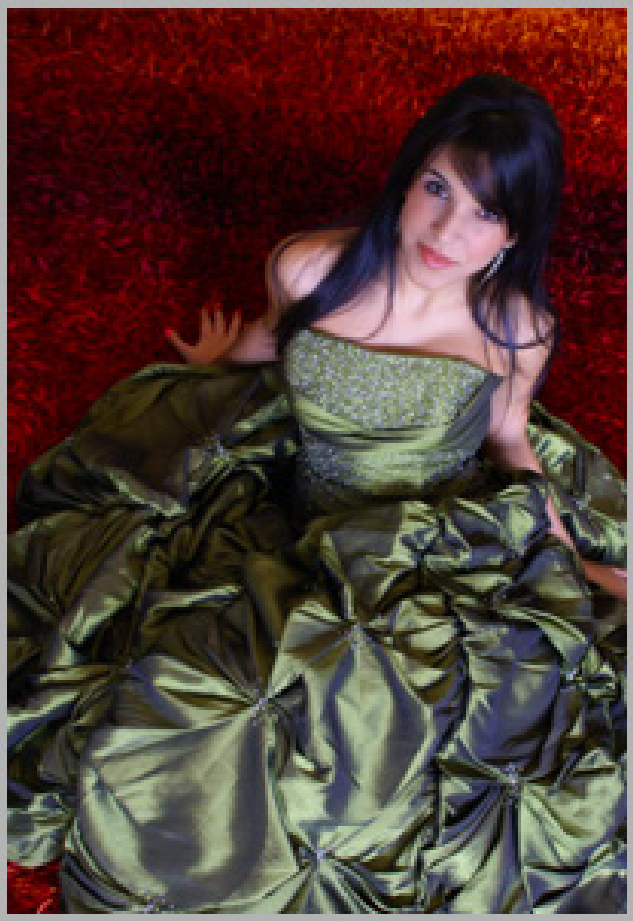
Esta es la primera película de Cabello, y si bien es una cantante e intérprete hábil, su actuación es demasiado cursi, un poco irritante y excéntrica, y eso no le permite a su personaje alcanzar ninguna profundidad. Todos los personajes principales, incluido Nicholas Galitzine como el príncipe Robert, se suscriben a este tipo de estilo de actuación de Disney Channel, que es sarcástico, simplista e intrínsecamente insincero. (LA Times)

PAOLA MORALES

Brilla en la moda



Paola Morales es una mujer proactiva. No solo es modelo, enfermera, estudió marketing y a pulso se está ganado su buena fama de diseñadora de modas. Ella es empresaria y está a todo tren con su marca "Mallea Shop", cuyos diseños están disponibles en su cuenta de Instagram @mallea.shop. Antes de dedicarse a diseñar, Morales ha llevado su carrera profesional de la mano con los estudios. Aunque estudió enfermería y lo ha desempeñado de manera profesional, ella siempre supo que lo suyo era modelar y conquistar con su belleza y carisma a todos a nivel mundial. Lo que comenzó como un hobbie fue agarrando fuerza cuando su mamá conociendo su gusto por la moda la inscribió siendo adolescente en la academia "Gisselle International Model" de la reconocida venezolana Gisselle Reyes, donde aprendió también maquillaje y oratoria. Su paso por esa academia fue muy importante para iniciarse en el mundo de los comerciales, las sesiones de fotos, los catálogos y reconocidos trabajos publicitarios primero en su país natal Venezuela y luego en otros mercados de América Latina, dándole constantes reconocimientos por su esfuerzo e impecable trabajo. Lo más reciente, además de su marca de ropa, fue el ingreso a la agencia "TB Cosmotalent" con sede en México, perteneciente a Tiby Rivas y donde es socia la famosa actriz Marjorie De Sousa. Esta agencia la promociona como la gran modelo internacional que es y le permite demostrar su talento frente a las cámaras. Pueden seguir la carrera de Paola en sus redes sociales @paola_mstrada



Chupe de pescado

El chupe de pescado es una deliciosa sopa peruana. La palabra chupe proviene de la palabra "chuwa misa" que significa plato hondo en quechua. Se puede realizar con pollo, pescado y res. Esta deliciosa sopa tiene como base el ají panca y un sofrito de cebolla con ajo. Además, existen variaciones con pallares, habas, garbanzos, olluco, verde, zapallo y trigo. El chupe de pescado es una sopa típica que se consume en las fiestas de Huarachicuy o Warachikuy, en esta celebración se festeja el paso que los jóvenes experimentan cuando se convierten en adultos.

Ingredientes para hacer Chupe de pescado:

4 filetes de pescado

1 chorro de aceite vegetal

1 cebolla morada mediana

1 cucharada sopera de ajo molido

2 tomates medianos

1 choclo o maíz

4 cucharadas soperas de pasta de ají amarillo

1 pizca de comino

1¼ litros de fondo de pescado o agua

1 pieza de orégano seco

2 patatas blancas medianas

½ taza de arvejas

1 rama de huacatay

1 taza de arroz blanco

4 huevos

1 chorro de leche evaporada

Cómo hacer Chupe de pescado

Para empezar con la receta de chupe de pescado peruano, primero debes cortar la cebolla en cuadrados pequeños y el queso fresco en cuadrados medianos.

Con la ayuda de un cuchillo corta el pescado en pedazos gruesos o en filetes. Salpimienta y reserva en la refrigeradora. Pasa el tomate por agua hirviendo y corta la parte inferior del mismo en forma de cruz. Después de 10 segundos pélalo y córtalo en cuadrados pequeños. Reserva. En una olla mediana añade un chorro de aceite. Sofríe la cebolla con el ajo y la pasta de ají amarillo. Truco: Agregar una pizca de sal

Incorpora medio litro de fondo de pescado o de agua y mueve con la ayuda de una cuchara. Añade una pizca de comino y pimienta. Añade el tomate en cuadrados y una pizca de orégano seco.

Agrega todo el fondo de pescado (1 litro) y cocina a fuego medio. Añade también 1 rama de huacatay. Después de 5 minutos, añade las patatas cortadas en cuadrados medianos, las arvejas y el choclo en rodajas.

En una sartén a fuego alto, sella las piezas de pescado por ambos lados y reserva. Y si quieres saber cómo hacer un delicioso chilcano de pescado, sigue estos pasos. Cuando las verduras se encuentren cocidas, añade media taza de arroz blanco cocido.

Añade a la olla los pedazos de pescado con mucho cuidado. Tapa y cocina aproximadamente unos 5 minutos. Con mucho cuidado añade los huevos uno por uno. Cocina aproximadamente unos 6 minutos. Retira la olla del fuego y agrega un chorro de leche. También debes añadir el queso fresco en cuadrados.

¡Sirve caliente y a disfrutar! ¿Qué te ha parecido esta receta de chupe de pescado? Cuéntanos tu experiencia en los comentarios.

LIKES

Las cosas que más gustan

Que llegues a tu casa y te reciban con flores

Que te inviten a revivir la luna de miel

El nuevo disco de ABBA

Ganarte la Lotto

Que tu emprendimiento salga en el Time Square

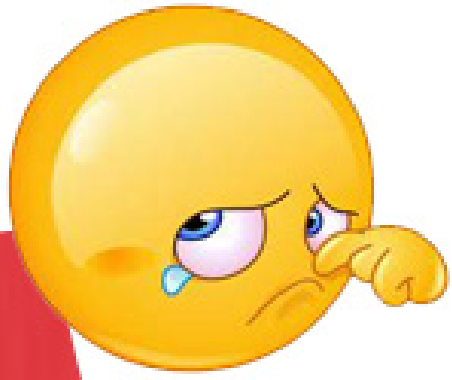
Llegar al 31 del mes y tener más de $1000 para gastar

Que te regalen un viaje a Arizona

Que tu mejor amigo te obsequie las nuevas botas Nike

Reencuentro con toda la familia

Que te llegue la notificación que ya eres residente de EEUU



DILIKES

Las cosas que no gustan

Que estés de aniversario y tu pareja ni se acuerde

Hacer una BBQ al aire libre y que llueva

Que en la fiesta de graduación pongan puro reguetón

Que se te pinche un caucho y no tengas el caucho de repuesto

Pasar todo el verano en casa y trabajando

Llegar a 31 del mes con deudas y sin dólares

Ver a la chica que te gusta con las uñas acrílicas súper largas en los pies

Las prendas en terciopelo, los flecos o el peluche

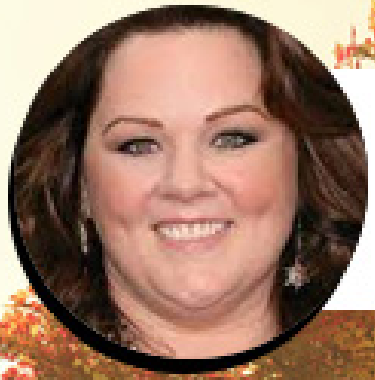
Llevar los pantalones anchos

CITAS CITABLES

Alguien una vez lo dijo:

Casarse es fácil. Seguir casado es más difícil. Seguir felizmente casado toda la vida debería considerarse una categoría más de bellas artes.

Roberta Flack,
CANTANTE ESTADOUNIDENSE

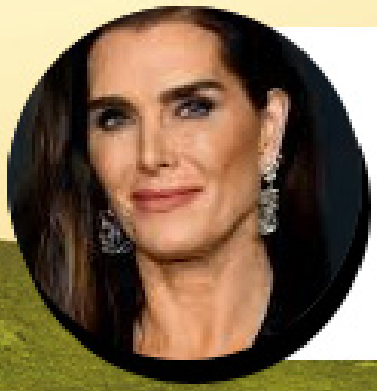


He aprendido mucho de mi madre. En primer lugar, que el mundo es un lugar mucho más amable y feliz cuando todos tienen un sándwich.

Melissa McCarthy,
ACTRIZ ESTADOUNIDENSE

Rodéate de alegría, porque será una fortaleza impenetrable.

Epiceto,
FILÓSOFO ESTOICO GRIEGO



No pierdas un minuto de tu vida no siendo feliz. Si una ventana se cierra, corre hasta la siguiente o derriba una puerta.

Brooke Shields,
ACTRIZ Y MODELOESTADOUNIDENSE

Pelucas

CABELLO NATURAL Y FIBRAS DE KERATINA

www.carosandoval.com

WHO I AM
LLECTRIC
@l.lectricmusic
iTunes
YouTube
Spotify®