

JAAE

BUENA VISTA
MONCLOVA
HEALTH &
LIFESTYLE



MARZO 2026
TRECÉAVA EDICIÓN

MARIO BALLESTEROS VERÓNICA SÁNCHEZ

Propietarios de Hamburguesas al carbón El Portón

ÍNDICE

PÁG. 04



Dr. Eloy Cabrera Espinoza
Geriatra

PÁG. 12



Yelitza Espinoza
Micropigmentadora profesional y piercer artist

PÁG. 16 - 17



Mario Ballesteros y Verónica Sánchez
Propietarios de Hamburguesas El Portón

PÁG. 20



Mónica Aguirre
Agente de seguros

Conoce nuestros
paquetes y forma
parte de nuestras
próximas ediciones



Colaboradores

Monica Tovar
*Redacción, diseño y creación
editorial*

Lluvia Estrada
Directora operativa

Juan Alvarez
*Diseño gráfico en
publicidad*

Marco Orozco
Fotógrafo

Yovahana Hernández
Administración

Máximo Salazar
Laura Rendón
Asesores comerciales



Trabajos especializados Calderón

SERVICIOS INDUSTRIALES ESPECIALIZADOS

Calidad, precisión y cumplimiento en cada proyecto

Pailería y soldadura especializada

Armado y montajes de estructuras metálicas

Fabricación de tanques, contenedores y tolvas

Mantenimiento eléctrico

Mantenimiento hidrosanitario

Servicios generales y reparaciones industriales



CONTÁCTANOS

Tel. 866 154 2542

 Los Pinos 203-A,
Col. Campestre
Monclova, Coahuila

✓ **EXPERIENCIA**

✓ **COMPROMISO**

✓ **ATENCIÓN**

Dr. Eloy Cabrera Espinoza Geriatra



‘Cuidar la salud de un adulto mayor y honrarla’

Desde temprana edad, el Dr. Eloy Cabrera Espinoza encontró en la medicina su mayor inspiración, influenciado por el ejemplo de su padre, quien dedicó su vida a mejorar la salud de la comunidad. Esta vocación lo llevó a especializarse en geriatría, un campo que cobra cada vez mayor relevancia ante el crecimiento de la población adulta mayor en México y el mundo.

La geriatría es una disciplina médica enfocada en el diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades propias del envejecimiento, abordando de manera integral factores clínicos,

sociales y familiares para mejorar la calidad de vida de los pacientes. “Descubrí mi pasión por esta especialidad durante mi internado en un hospital especializado en geriatría, donde comprendí la importancia de brindar una atención digna y especializada a los adultos mayores”, señala el Dr. Cabrera.

En México, se estima que hay más de 12 millones de adultos mayores, cifra que continúa en aumento. Sin embargo, el número de especialistas en geriatría sigue siendo insuficiente para cubrir la demanda. En ciudades como Monclova, por ejemplo, existen apenas seis geriatras, lo que resalta la necesidad

de fortalecer esta área de la medicina. El Dr. Cabrera enfatiza la importancia de “geriatrizar” a la población, es decir, generar conciencia sobre el envejecimiento como un proceso natural que debe ser atendido de manera proactiva. Recomienda revisiones médicas periódicas a partir de los 60 años para prevenir y tratar oportunamente enfermedades crónico-degenerativas. Comprometido con la excelencia médica, el Dr. Eloy Cabrera Espinoza continúa su labor en el Centro Médico Especializado CAME, ofreciendo atención integral y personalizada a los adultos mayores, con el objetivo de garantizarles una vida plena y saludable.

DR. ELOY CABRERA ESPINOZA
GERIATRÍA



Centro Médico Especializado
CAME

**“ESPECIALISTA EN MEJORAR Y BRINDAR
TRATAMIENTO, PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN
ADECUADO AL ADULTO MAYOR”.**

CORREGIDORA 1310, COL. TECNOLÓGICO, MONCLOVA
TELÉFONOS: 866 634 3627 Y 8666516964

Hábitos clave para renovar cuerpo y mente

En un contexto marcado por el estrés constante, la hiperconectividad y los ritmos acelerados de vida, renovar cuerpo y mente se ha convertido en una necesidad más que en un lujo. La ciencia del bienestar y la salud integral coincide en que pequeños hábitos sostenidos en el tiempo pueden generar transformaciones profundas en el equilibrio físico, mental y emocional. A continuación, se presentan siete hábitos clave, respaldados por evidencia y enfoques profesionales, que contribuyen a una renovación integral.

1. Priorizar el descanso de calidad

Dormir bien no solo restaura el cuerpo, sino que regula funciones cognitivas, hormonales y emocionales. Un sueño reparador fortalece el sistema inmunológico, mejora la memoria y reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Establecer horarios regulares, evitar pantallas antes de dormir y crear un ambiente adecuado son prácticas fundamentales.



2. Alimentación consciente y equilibrada

La nutrición es uno de los pilares del bienestar. Una dieta rica en alimentos frescos, frutas, verduras, proteínas de calidad y grasas saludables impacta directamente en los niveles de energía, el estado de ánimo y la salud cerebral. Comer de forma consciente, prestando atención a las señales del cuerpo, favorece una mejor digestión y relación con la comida.



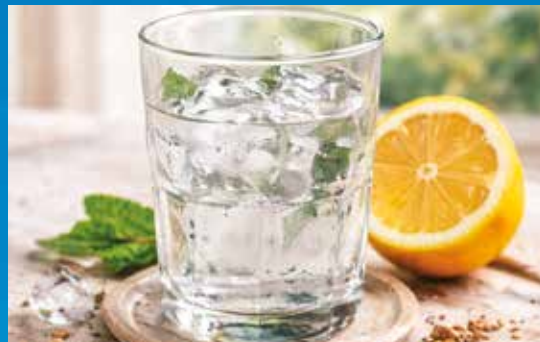
3. Movimiento diario con intención

La actividad física no se limita al ejercicio intenso. Caminar, estirarse, practicar yoga o cualquier forma de movimiento regular mejora la circulación, reduce el estrés y estimula la producción de endorfinas. La clave está en la constancia y en elegir actividades que se integren de forma natural al estilo de vida.



4. Hidratación adecuada

El agua es indispensable para el funcionamiento celular, la concentración y la regulación de la temperatura corporal. Una hidratación adecuada contribuye a mantener la energía, la salud de la piel y el rendimiento cognitivo. Incorporar el hábito de beber agua de forma regular es una acción simple con grandes beneficios.



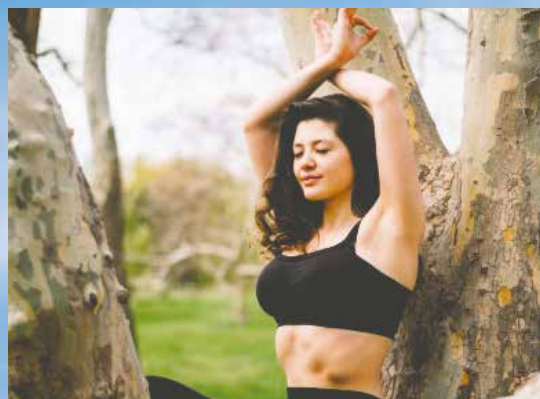
5. Desconexión digital consciente

Reducir el tiempo frente a pantallas permite recuperar atención, mejorar el descanso visual y fortalecer la conexión con el entorno. Establecer momentos libres de dispositivos favorece la creatividad, la presencia y la calidad de las relaciones personales.



6. Gestión activa del estrés

El estrés sostenido tiene efectos negativos tanto en el cuerpo como en la mente. Técnicas como la respiración profunda, la meditación, el mindfulness o la escritura reflexiva ayudan a regular el sistema nervioso y a desarrollar mayor claridad mental. Aprender a pausar es una habilidad esencial en la vida moderna.



7. Cultivar hábitos mentales positivos

La forma de pensar influye directamente en la salud. Practicar la gratitud, mantener una actitud de aprendizaje continuo y fomentar el autocuidado emocional fortalece la resiliencia y el bienestar psicológico. La mente, al igual que el cuerpo, requiere entrenamiento y atención diaria.



Actividades para hacer en familia

Fortalecer vínculos a través del tiempo compartido



52

En un contexto social marcado por rutinas aceleradas, jornadas laborales extensas y el uso constante de dispositivos digitales, las actividades en familia se han consolidado como un elemento clave para el bienestar emocional y el desarrollo integral de sus integrantes. Compartir tiempo de calidad fortalece los lazos afectivos, mejora la comunicación y fomenta valores como la cooperación, el respeto y la empatía.

Actividades recreativas

- Juegos de mesa
- Dinámicas de preguntas
- Lectura Compartida
- Sesiones de cocina



Actividades al aire libre

- Salidas a parques
- Caminatas
- Paseos en bicicleta
- Visitas a espacios naturales



Experiencias culturales

- Asistencia a museos
- Exposiciones
- Obras teatrales
- Eventos comunitarios



CAR WASH

SERVICIO



Somos un negocio dedicado a darle el cuidado y la imagen que tu vehículo se merece.

TE OFRECEMOS:

- ✓ LAVADO EXTERIOR E INTERIOR
- ✓ ENCERADO
- ✓ DESCONTAMINADO
- ✓ ASPIRADO
- ✓ LAVADO EXPRESS
- ✓ SERVICIO COMPLETO
- ✓ LAVADO DE MOTOR

CONTÁCTANOS

☎ 866 209 4117

📍 Calle 11 de Julio 104, Frontera,
Coahuila, 25610



Agencias de viajes

Cómo elegir la mejor agencia para que tus vacaciones sean las mejores



En un entorno turístico cada vez más digitalizado, elegir la agencia de viajes correcta marca la diferencia. Aunque planear por cuenta propia es posible, las agencias aportan asesoría experta, respaldo y personalización. Su conocimiento reduce riesgos, optimiza recursos y garantiza experiencias mejor organizadas, seguras y acordes a las expectativas del viajero moderno, informado y confiable.



Formalidad

El primer factor es el respaldo legal de la agencia: RFC activo, registro en el RNT o afiliación a AMAV. Estos datos deben ser verificables en línea, además de contar con domicilio físico y contratos claros que garanticen seguridad y cumplimiento.



Experiencia

Otro factor clave es la experiencia y especialización. No todas las agencias manejan los mismos destinos o tipos de viaje. Elegir una que domine el viaje deseado garantiza mejores recomendaciones, proveedores confiables y una respuesta eficaz ante imprevistos.



Transparencia

La transparencia en precios y servicios es fundamental. Una agencia confiable detalla claramente qué incluye cada paquete y evita cargos ocultos. Comparar cotizaciones y solicitar explicaciones precisas permite tomar decisiones informadas y prevenir sorpresas durante el viaje.



Atención

La atención personalizada es un valor clave de las agencias. Escuchan al viajero, ajustan presupuestos, ofrecen alternativas y brindan acompañamiento antes, durante y después del viaje, lo que resulta esencial ante imprevistos o en temporadas altas.



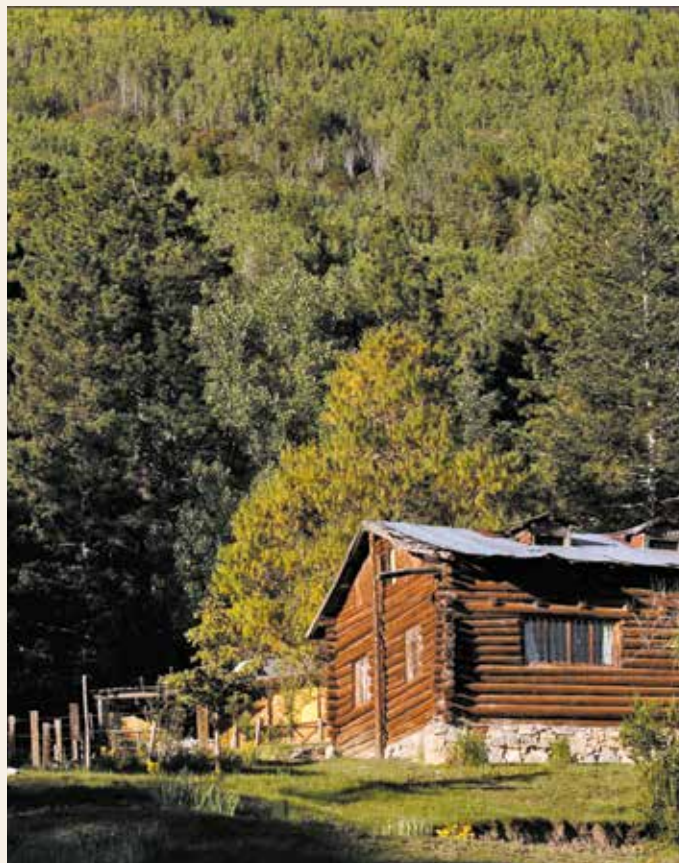
Reputación

También es recomendable revisar la reputación y opiniones de otros clientes. Testimonios en redes sociales, reseñas en línea y recomendaciones directas ofrecen una visión realista sobre el nivel de servicio, cumplimiento y capacidad de respuesta de la agencia.

Escapadas de fin de semana en Coahuila, ideales para disfrutar en familia

Coahuila se ha consolidado como un destino atractivo para el turismo familiar gracias a su diversidad de paisajes, su riqueza cultural y la amplia oferta de actividades para todas las edades. Desde pueblos mágicos hasta espacios naturales y propuestas educativas, el estado ofrece opciones accesibles y seguras para disfrutar de escapadas de fin de semana sin recorrer largas distancias.

Una de las alternativas más completas es **Arteaga**, conocido como “la Suiza de México”. Sus bosques, cabañas y clima templado permiten a las familias desconectarse de la rutina y convivir en entornos naturales. Actividades como caminatas, ciclismo de montaña y fogatas resultan ideales para niños y adultos, además de contar con servicios turísticos bien desarrollados.



Parras de la Fuente

Pueblo Mágico, destaca como destino familiar por su ambiente tranquilo, viñedos y centro histórico. Visitas a casas vinícolas, recorridos por la Plaza del Reloj y el Museo Francisco I. Madero ofrecen experiencias recreativas.



Cuatro Ciénegas

Destaca por su valor ecológico. Ofrece pozas cristalinas, dunas de yeso y observación de flora y fauna, ideal para educar a niños en conservación responsable, siguiendo normas ambientales siempre.



Múzquiz

Sobresale por su identidad cultural y cercanía con comunidades kikapúes. Ríos, balnearios naturales y festividades locales ofrecen a las familias una experiencia auténtica que combina descanso, convivencia y aprendizaje cultural significativo.



Saltillo

Se presenta como una opción urbana ideal para familias. Museos, parques, restaurantes y actividades culturales la convierten en un destino práctico para estancias cortas, con propuestas recreativas y educativas para todas las edades.

Yelitza Espinoza

Micropigmentadora profesional y piercer artist



En el mundo de la belleza profesional, pocas áreas han crecido con tanta fuerza como el PMU (maquillaje permanente). Esta disciplina no solo requiere talento artístico, también formación técnica, práctica constante y una guía adecuada para dominar cada procedimiento con seguridad y precisión. Precisamente ese es el objetivo del curso impartido por la micropigmentadora profesional Yelitza Espinoza, quien ha dedicado años a perfeccionar su técnica y ahora comparte su conocimiento con nuevas generaciones.

Con más de nueve certificaciones en técnicas modernas de PMU, participación en congresos nacionales y competencias internacionales, Yelitza ha consolidado una trayectoria que respalda su trabajo.

Su experiencia no solo se refleja en premios obtenidos, sino también en la formación de alumnas que hoy comienzan a abrirse camino en la industria de la belleza.

El curso está diseñado para personas que desean iniciar desde cero o perfeccionar sus habilidades. Las alumnas aprenden paso a paso mediante una metodología progresiva que incluye prácticas en papel, látex, maniquí y posteriormente en modelo real.

Además, se abordan temas fundamentales como visagismo, diseño, pigmentología, técnicas actuales y recomendaciones profesionales para desempeñar la especialidad con confianza.

Uno de los aspectos más valiosos de esta formación es el acompañamiento. Más allá de enseñar una técnica, la instructora se involucra en el proceso de aprendizaje de cada alumna, ofreciendo asesoría posterior para asegurar que dominen correctamente cada procedimiento.

El curso incluye un kit inicial premium con insumos suficientes para comenzar a trabajar, lo que permite a las participantes iniciar su camino profesional y recuperar su inversión. Para quienes buscan una oportunidad real de crecimiento dentro del mundo de la belleza, esta capacitación representa una puerta de entrada a una profesión en constante expansión.

Las personas interesadas pueden obtener más información con Yelitza Espinoza, micropigmentadora profesional y piercer artist, en Instagram como Microblading Monclova Studio o al teléfono 866 123 4715, donde podrán conocer fechas, detalles y requisitos del curso.

Tendencias de maquillaje 2026: naturalidad elevada, tecnología y expresión personal

El maquillaje en 2026 se consolida como una herramienta de expresión individual que prioriza el bienestar de la piel, la innovación tecnológica y una estética cada vez más consciente. Las tendencias de este año se alejan del exceso para apostar por acabados pulidos, pieles saludables y acentos creativos que reflejan identidad, no uniformidad.

PIEL MEJORADA

La piel natural mejorada apuesta por fórmulas ligeras, luminosas y cuidadosas que unifican sin ocultar la textura.



OJOS

Los ojos destacan con sombras neutras o delineados coloridos, mientras máscaras marrón aportan sofisticación.



CEJAS NATURALES

Las cejas en 2026 buscan naturalidad: peinadas hacia arriba, fijadas con productos ligeros, respetando su forma original.



LABIOS IRRESISTIBLES

Labios apuestan por texturas confortables, tonos cereza, rosa quemado y nude cálido, priorizando frescura, hidratación y versatilidad.



TECNOLOGÍA Y SOSTENIBILIDAD

Esta impulsan productos personalizables, envases recargables, fórmulas limpias e inteligencia artificial en diagnósticos y recomendaciones.

Miguel Romero

Tapicería Imperial

En un mundo donde lo inmediato suele imponerse, existen oficios que resisten al tiempo gracias a la pasión, la disciplina y la herencia familiar. Así es la historia de Miguel Romero Riojas, conocido por muchos como el tapicero extranjero, un maestro del detalle que ha dedicado más de 25 años a transformar espacios, preservar memorias y elevar el valor de cada mueble que pasa por sus manos.

Su historia comienza en Texas, donde su padre inició un negocio de tapicería y decoración que marcaría el rumbo de su vida. Desde los 15 años, Miguel aprendió el oficio desde el taller, entendiendo que la tapicería no es solo cambiar telas, sino interpretar estilos, edades, espacios y necesidades. Hoy, con más de cinco décadas de vida y una trayectoria sólida, continúa ese legado en esta ciudad, ofreciendo un servicio que combina técnica, diseño y una atención profundamente personalizada. Miguel trabaja tapicería automotriz, muebles, cortinas y decoración en general, pero lo que realmente lo distingue es su asesoría. Cada proyecto inicia con un análisis cuidadoso: colores, contrastes, texturas y funcionalidad. Su filosofía es clara: no se trata solo de que un mueble se vea bien, sino de que perdure. Por ello, utiliza telas de la más alta calidad, muchas de ellas provenientes de Estados Unidos, seleccionadas para resistir el paso del tiempo sin perder elegancia.

Para él, invertir en tapicería es apostar por la transformación inteligente del hogar. Un mismo mueble puede adaptarse a distintas temporadas, estilos y espacios, sin perder su esencia. Miguel respeta el gusto del cliente, pero siempre propone, inspira y amplía horizontes, logrando resultados que sorprenden y convencen. Aunque el español no es su lengua materna, su compromiso con la comunicación es absoluto. Explica, muestra y acompaña cada decisión. Su trabajo puede tomar más tiempo, incluso hasta una semana por mueble, pero el resultado habla por sí solo: calidad, diseño y confianza. El tapicero extranjero no solo renueva muebles; renueva historias, espacios y formas de habitar. Y esa es, sin duda, su mayor firma. Él está ubicado en la Av. Monterrey, número 401 B, en esquina con calle Cuatrociénegas. Sus teléfonos son 868-549-57-95 o 866-330-20-51, en un horario de Lunes a Viernes de 9 de la mañana a 1 de la tarde y de 3 a 6 de la tarde y sábados de 9 de la mañana a 2 de la tarde.



Tendencias en decoración de **TERRAZAS Y BALCONES**

Funcionalidad, bienestar y estilo al aire libre



Las terrazas y balcones han adquirido un papel protagónico en el diseño de interiores y exteriores, consolidándose como extensiones naturales del hogar. En 2026, las tendencias en decoración de estos espacios se centran en la creación de ambientes funcionales, estéticos y orientados al bienestar, donde el confort y la conexión con la naturaleza son elementos clave.

MATERIALES NATURALES

Materiales naturales como madera, ratán, bambú y piedra dominan terrazas, aportando calidez, resistencia y una estética atemporal.



VERDE Y RELAJACIÓN

La vegetación optimiza espacios exteriores, mejora aire y temperatura; jardines verticales y plantas de bajo mantenimiento aportan bienestar.



MUEBLES MULTIFUNCIONALES

Mobiliario modular y multifuncional optimiza espacios, con piezas adaptables y textiles exteriores resistentes en tonos naturales suaves.



ILUMINACIÓN ACOJEDORA

Iluminación exterior estratégica con lámparas solares y luz cálida crea ambientes acogedores, nocturnos, eficientes y sostenibles energéticos.



Hamburguesas El Portón



Mario Ballesteros y Verónica Sánchez

Calidad que une generaciones, 22 años de respaldo

Calidad y amor en cada platillo

El pasado 4 de octubre, Mario Ballesteros y su esposa Verónica Sánchez celebraron 22 años al frente de Hamburguesas El Portón, un negocio que se ha convertido en referencia gastronómica en Monclova y sus alrededores. Su historia es un ejemplo de perseverancia, amor por el trabajo y compromiso con la calidad.

El inicio fue humilde: una banquetta, un asador prestado por un amigo y apenas cuatro carnes listas para cocinar. Coincidentemente, aquel 4 de octubre de 2003 también era su octavo aniversario de bodas, pero en lugar de festejarlo, la pareja decidió trabajar. Ese esfuerzo marcó el inicio de un camino que, con dedicación y constancia, los ha llevado a consolidar un proyecto que hoy alimenta no solo a cientos de clientes, sino también a varias familias que encuentran en este negocio una fuente de empleo.

Para Mario y Verónica, Hamburguesas El Portón significa todo. Ha sido la base para educar a sus hijos, sustento para su familia y símbolo de unión. Pero, sobre todo, representa un compromiso inquebrantable con sus clientes. Durante más de dos décadas han mantenido la misma calidad en cada ingrediente: el mismo jamón, el mismo queso, los mismos jalapeños, sin ceder a opciones más baratas que comprometan el sabor que los distingue. “Podrán encontrar hamburguesas más económicas, pero lo que ofrecemos es calidad”, afirma Ballesteros con orgullo.

Esa fidelidad a su esencia ha creado un lazo especial con sus clientes. Familias que comenzaron visitando el local en sus años de noviazgo hoy llegan con hijos adolescentes, recordando cómo antes pedían papitas para los pequeños que ahora disfrutan de sus propias hamburguesas. Esa continuidad es prueba de que lo que se ha cultivado va más allá de un simple producto: se trata de confianza y tradición.

El agradecimiento hacia los clientes es profundo. “Estamos contentos y agradecidos por su preferencia y su lealtad. Ellos mismos saben cuándo un ingrediente cambia, porque reconocen nuestro sabor”, comenta Mario. A los nuevos visitantes, los invita a conocer y comprobar por sí mismos por qué El Portón es ya un emblema de la ciudad.

Hoy, además del servicio en el local ubicado en Matamoros 517, Zona Centro de Monclova, cuentan con entrega a domicilio en toda la región, e incluso con una trilla para llevar su sabor a eventos especiales. Su compromiso sigue siendo el mismo que hace 22 años: hamburguesas preparadas al momento, con ingredientes frescos y un sabor inconfundible que se ha ganado el corazón de generaciones enteras. **Diga NO a la piratería**



866-132-02-10



Hamburguesas al carbón El Portón



A partir de las 12 de medio día



El Portón

Matamoros Sur 517,
Zona Centro, 25700
Monclova, Coah.



El Portón

HAMBURGUESAS AL CARBÓN

**DONDE SE VENDEN DE A
MONTÓN**



**MATAMOROS 517 SUR, ZONA CENTRO DE MONCLOVA
866 132 02 10**

Bienestar integral

Cómo adaptarse al cambio de estación

primaveral

La llegada de la primavera representa un periodo de transición significativo para el organismo. El aumento de las horas de luz, las variaciones de temperatura y los cambios en la rutina diaria influyen tanto en el cuerpo como en la mente. Desde una perspectiva de bienestar integral, adaptarse conscientemente a esta nueva estación permite aprovechar sus beneficios y reducir los efectos adversos que pueden surgir durante el proceso de ajuste. Uno de los principales impactos del cambio estacional se observa en el ritmo circadiano. Mantener rutinas estables para dormir y despertar ayuda a regular el reloj biológico y a prevenir la fatiga.



1 Nutrición alimentaria:



La temporada cálida invita a una alimentación fresca y consciente: frutas, hojas verdes y semillas fortalecen defensas, favorecen la desintoxicación natural y optimizan la digestión tras los meses invernales.

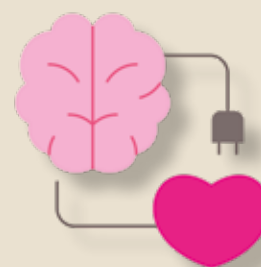
2 Movimiento físico:



El clima templado favorece la actividad al aire libre, mejora la condición física y mental, reduce el estrés, reactiva el metabolismo y renueva la energía mediante movimiento constante diario saludable.

3 Gestión emocional:

La primavera despierta motivación y cambio, pero también puede provocar irritabilidad; integrar respiración consciente, meditación y descanso resulta esencial para preservar el equilibrio emocional.



4 Revisión de hábitos:

El bienestar integral en primavera invita a revisar hábitos, ordenar espacios y redefinir objetivos; una adaptación consciente al cambio estacional alinea cuerpo y mente, promoviendo una salud armónica y sostenible.



Mónica Aguirre

Agente de seguros



Durante décadas, el retiro fue entendido como una etapa respaldada por el Estado o por esquemas solidarios que garantizaban ingresos al finalizar la vida laboral. Hoy el panorama es distinto. Las generaciones Millennials y Gen Z enfrentan un modelo basado en cuentas individuales, donde el resultado dependerá exclusivamente del ahorro acumulado y del tiempo invertido.

De acuerdo con Mónica Aguirre Villarreal, agente de seguros especializada en planeación patrimonial, el mayor cambio no es solo estructural, sino cultural. Explica que vivimos más años y eso implica financiar entre 20 y 30 años sin ingresos laborales formales. En este contexto, comenzar temprano marca una diferencia contundente gracias al interés compuesto, que necesita tiempo para multiplicar el capital.

También advierte que guardar dinero en una cuenta bancaria tradicional no equivale a tener un plan de retiro. La inflación reduce su valor y no existe protección ante invalidez, enfermedad o imprevistos que puedan frenar el ahorro. Por ello, destaca la importancia de los Planes Personales de Retiro y seguros con componente de ahorro, los cuales integran beneficios fiscales y respaldo financiero, blindando el patrimonio.

Más allá de vender una póliza, Aguirre Villarreal enfatiza que la clave es diseñar una estrategia personalizada que considere edad, ingresos, metas de vida y riesgos potenciales. La diferencia entre jubilarse por edad y alcanzar libertad financiera radica en poder decidir, no en verse obligado.

Para quienes deseen estructurar su futuro con información clara y acompañamiento profesional, Mónica Aguirre Villarreal puede brindar asesoría personalizada. Está disponible en redes sociales como Mónica Aguirre en Facebook, Instagram y TikTok, o al teléfono 866-237-2910 para mayor información.





**ELECTROEQUIPOS INDUSTRIALES
Y DOMESTICOS SA DE CV**

VISÍTANOS

**C. ZARAGOZA SUR, N.º 430
V. CARRANZA OTE N.º 121
ZONA CENTRO, MONCLOVA
COAH.**

**Equipo y material eléctrico
industrial**



866 633 4630



866 633 8202



866 633 8602 al 04

Héctor Flores

Entrenador y propietario de Linces Monclova



Después de seis años lejos de las canchas, el proyecto deportivo Linces vuelve a levantarse con una misión que va mucho más allá del básquetbol: formar personas de carácter, disciplina y valores en Monclova.

El regreso de Linces no solo significa retomar entrenamientos o competir nuevamente en torneos. Representa volver a creer en el poder del deporte como herramienta de transformación. Durante una década, el equipo fue testigo de historias que hoy forman parte de la memoria deportiva de la ciudad: jóvenes que encontraron en la cancha una oportunidad para superarse, para estudiar y para cambiar el rumbo de su vida.

En los años ochenta, varios jugadores lograron obtener becas deportivas para continuar sus estudios en Monterrey, demostrando que el esfuerzo, la disciplina y el compromiso pueden abrir puertas que antes parecían imposibles. Aquellas historias siguen siendo hoy una inspiración para las nuevas generaciones.

El tiempo ha cambiado, y también las necesidades de los jóvenes. Hoy, muchos padres buscan en el deporte un espacio donde sus hijos puedan desarrollarse lejos de las pantallas y la vida sedentaria. Pero en Linces la esencia sigue siendo la misma: enseñar que ganar es importante, pero aprender de la derrota es aún más valioso.

Aquí, cada jugador es observado con atención, comprendiendo que cada talento es único. El objetivo no es solo formar buenos deportistas, sino ayudar a que cada joven descubra su lugar, fortalezca su carácter y aprenda a trabajar en equipo.

El regreso de Linces también trae consigo un mensaje claro: el deporte puede cambiar vidas cuando se practica con valores, respeto y compromiso.

Más que entrenamientos, Linces ofrece un espacio donde se aprende a tomar decisiones, a levantarse después de caer y a luchar por los sueños. Porque al final, la verdadera victoria no siempre se mide en el marcador, sino en las personas que se forman dentro y fuera de la cancha.



Cuidado facial según tu tipo de piel: la clave para una piel sana y equilibrada

El cuidado facial efectivo parte de un principio fundamental: no todas las pieles tienen las mismas necesidades. Factores como la genética, el clima, la edad y el estilo de vida influyen directamente en su estado, por lo que identificar el tipo de piel es esencial para elegir los productos y rutinas adecuadas. Un cuidado personalizado no solo mejora la apariencia del rostro, sino que también fortalece la barrera cutánea y previene problemas a largo plazo.



Piel normal

La piel normal se caracteriza por un equilibrio adecuado entre hidratación y producción de sebo. Para mantenerla en óptimas condiciones, se recomienda una rutina básica que incluya limpieza suave, hidratación ligera y protección solar diaria.



Piel mixta

La piel mixta combina zonas secas y grasas, generalmente con una zona T más oleosa. Su cuidado requiere equilibrio y productos versátiles. Se recomienda una limpieza suave y el uso de hidratantes de textura ligera, aplicando tratamientos específicos según las necesidades de cada área del rostro.



Piel seca

La piel seca presenta sensación de tirantez, aspereza y, en algunos casos, descamación. Su cuidado debe enfocarse en restaurar la hidratación y reforzar la barrera cutánea. Se aconseja utilizar limpiadores cremosos o sin jabón, seguidos de cremas ricas en lípidos, ceramidas y ácido hialurónico.



Piel sensible

La piel sensible reacciona con facilidad ante estímulos externos, presentando enrojecimiento o irritación. Su cuidado debe ser minimalista, priorizando fórmulas hipoalergénicas, sin fragancias ni alcohol. Ingredientes calmantes como la avena, la manzanilla o el pantenol son aliados clave.



Piel grasa

La piel grasa se distingue por un exceso de brillo, poros dilatados y tendencia a imperfecciones. Contrario a lo que se cree, también necesita hidratación. El cuidado ideal incluye limpiadores en gel, tónicos equilibrantes y cremas ligeras, libres de aceites.



Adaptar el cuidado facial al tipo de piel permite obtener resultados visibles y duraderos.

¡Una rutina adecuada, constante y bien fundamentada es la base para una piel saludable, protegida y luminosa!

Ángelo Moreno

Physio -
Center
Monclova



En Monclova, Coahuila, un espacio se ha consolidado como referente en rehabilitación física y fisioterapia: Physiocenter, ubicado en el Boulevard Ejército Mexicano 1306, frente a la preparatoria COBAC, número 24. Fundado hace dos años por Ángel Saúl Moreno de Ávila, egresado de la Universidad Autónoma de Durango Campus Monclova, junto con un excompañero, el centro combina experiencia, tecnología y un enfoque humano que busca transformar la recuperación de cada paciente.

Physiocenter trabaja con un equipo multidisciplinario. Moreno se especializa en rehabilitación postquirúrgica y deportiva, atendiendo lesiones de hombro, rodilla, prótesis de cadera y rodilla, así como recuperación tras roturas de ligamentos. Sus colegas, Antonio Riojas y Kevin, se enfocan en la rehabilitación neurológica, incluyendo accidentes cerebrovasculares y parálisis facial. Esta colaboración permite ofrecer un servicio integral para pacientes de todas las edades, desde infantes hasta adultos mayores que buscan fortalecimiento geriátrico y prevención de lesiones. El cen-

tro aplica técnicas avanzadas que incluyen ejercicio terapéutico, electroterapia, dosificación de calor y programas personalizados de fortalecimiento muscular, con sesiones diseñadas de manera individual según las necesidades y objetivos de cada paciente. Esta personalización garantiza resultados óptimos y una recuperación segura, promoviendo que los pacientes retomen sus actividades diarias con confianza. Además, Physiocenter brinda apoyo a deportistas mediante programas de descargas musculares, reeducación postcompetencia y prevención de lesiones, asegurando que puedan rendir al máximo sin riesgos.

Durante marzo de 2026, el centro ofrecerá promociones especiales con 30% de descuento en sesiones de fisioterapia y descargas musculares, facilitando el acceso a sus servicios de calidad. Pueden contactarlo al teléfono 866-105-5471 o a través de sus redes sociales bajo el nombre Physiocenter. Con una visión que combina profesionalismo, innovación y dedicación, Physiocenter Monclova se posiciona como un aliado esencial para quienes buscan recuperar movilidad, bienestar y confianza en cada etapa de su vida.



Jugo verde depurativo con espinaca, piña y jengibre

Receta detox para mantener un cuerpo saludable



Ingredientes:

- 1 taza de espinaca fresca
- 1 taza de piña natural en cubos
- ½ pepino con cáscara
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- Jugo de ½ limón
- 1 vaso de agua o agua de coco natural

Instrucciones de preparación:

Lavar y desinfectar cuidadosamente todos los ingredientes. Colocarlos en la licuadora y procesar hasta obtener una textura homogénea. Consumir inmediatamente para aprovechar al máximo sus propiedades nutricionales.

Beneficios y fundamento nutricional:

La espinaca aporta clorofila, hierro vegetal y vitamina C, esenciales para la oxigenación celular y el fortalecimiento del sistema inmunológico. La piña contiene bromelina, una enzima que favorece la digestión de proteínas y reduce la inflamación. El pepino, rico en agua y minerales, contribuye a la hidratación y al funcionamiento renal. El jengibre actúa como antiinflamatorio natural y estimula la circulación, mientras que el limón apoya la función hepática y alcaliniza el organismo.

Este jugo es ideal para iniciar el día, ya que activa el sistema digestivo sin sobrecargarlo, promueve la eliminación de toxinas y aporta una sensación de ligereza y vitalidad. 🍃

Ensalada tibia detox

Quinoa, vegetales verdes y aguacate



Ingredientes (2 porciones):

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de brócoli al vapor
- 1 calabacita en rodajas
- ½ aguacate en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Jugo de 1 limón
- Semillas de chía o ajonjolí al gusto
- Sal marina y pimienta negra

Preparación:

Saltear ligeramente la calabacita en aceite de oliva. Incorporar la quinoa cocida y el brócoli. Retirar del fuego y agregar el aguacate, el jugo de limón y las semillas. Mezclar suavemente y ajustar la sazón.

Beneficios y fundamento nutricional:

La quinoa es una proteína completa que aporta aminoácidos esenciales y favorece la regeneración celular. El brócoli es reconocido por su alto contenido en sulforafanos, compuestos que apoyan la desintoxicación hepática. El aguacate proporciona grasas monoinsaturadas que protegen el sistema cardiovascular y mejoran la absorción de vitaminas.

Esta ensalada contribuye al equilibrio digestivo, ayuda a estabilizar los niveles de glucosa y promueve una sensación prolongada de saciedad, fundamental en planes de bienestar.

Agua detox antioxidante

Frutos rojos y romero

Ingredientes:

- ½ taza de frutos rojos (fresas, moras o arándanos)
- 1 rama de romero fresco
- ½ limón en rodajas
- 1 litro de agua natural

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una jarra de vidrio y dejar reposar en refrigeración durante al menos 2 horas antes de consumir.



Beneficios y fundamento nutricional:

Los frutos rojos son ricos en antocianinas, antioxidantes que combaten el estrés oxidativo y protegen las células. El romero favorece la digestión y la concentración, mientras que el limón estimula el sistema digestivo y renal. Consumida a lo largo del día, esta agua detox apoya la hidratación, mejora la circulación y aporta bienestar general sin añadir calorías innecesarias. 🍷

VENTA RENTA

REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO



COPIADORAS



IMPRESORAS



MULTIFUNCIONALES

Servicio de impresión para home office y tareas



xerox Canon hp EPSON KYOCERA



866 636 1935
866 212 2656



MINATITLÁN 604
COL. GUADALUPE,
MONCLOVA



DESPIERTA BAJO NOGALES CENTENARIOS.

Vive la experiencia glamping laguna

HOSPÉDATE EN NUESTROS DIFERENTES TIPOS DE ALOJAMIENTO: DOMOS, CABAÑAS Y CONTENEDORES, RODEADOS DE NATURALEZA.

UN ESPACIO PARA RESPIRAR, DESCANSAR Y VIVIR ALGO DIFERENTE.

ESTAMOS EN:
LOS ÁNGELES (A 25 MIN DE TORREÓN)
SAPIORIS (A 45 MIN DE TORREÓN)
PARRAS DE LA FUENTE, COAHUILA

Reserva en:
www.glampinglaguna.mx

@glampinglaguna



 Blvd Harold R. Pape 2010, Monclova  866 176 7935  Los Mazatlecos

NOTARÍAS 9 Y 40

“Certeza jurídica para el cliente”

El Licenciado Gilberto Aldo Muela Mijares ha consolidado su trayectoria en el ámbito jurídico gracias a su constante formación y actualización profesional. Graduado en Derecho por la Facultad de Jurisprudencia de la Universidad Autónoma de Coahuila, complementó su educación con una maestría en Gobernanza y Derechos Humanos en la Universidad Autónoma del Noreste. Su experiencia in-

cluye su labor como Ministerio Público Titular en la Procuraduría del Estado de Coahuila de Zaragoza y su desempeño como servidor público hasta 2017. Un año después, asumió el cargo de notario público en el distrito notarial de Monclova.

El Lic. Muela Mijares enfatizó que su práctica jurídica desde la etapa estudiantil le ha proporcionado un profundo conocimiento para atender y re-

solver eficazmente los asuntos que se presentan en su notaría. Asimismo, ha integrado herramientas tecnológicas avanzadas para optimizar el servicio y garantizar un proceso eficiente a sus clientes. Pese a ser uno de los notarios más jóvenes del estado, su notaría ofrece amplias oportunidades para la escrituración de bienes, respaldada por convenios con instituciones como INFONAVIT, FOVISSSTE, ISSFAM y CERTUC, entre otras. Como parte de su compromiso con la excelencia, ha implementado un servicio de atención personalizada, estableciendo una relación de confianza con sus clientes.

Además, ofrece asesoría inicial sin costo, permitiendo a los usuarios evaluar el proceso antes de comprometerse económicamente. La Notaría 9 y 40 en Monclova, Coahuila dispone de una presencia activa en redes sociales a través de Facebook y atiende consultas directas en el número 8662112886. Su oficina se encuentra en el boulevard Francisco I. Madero, frente a Walmart, con horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas y sábados de 9:00 a 14:00 horas. Por otro lado, el Notario Gilberto Antonio Muela González, con más de tres décadas de experiencia en el ámbito legal y más de 15 años como notario, compartió su trayectoria en el ejercicio notarial. Tras desempeñarse como Ministerio Público Titular en la Fiscalía General del Estado y ejercer como abogado litigante, hoy lidera la Notaría Pública Número 9. Destacó la importancia de la capacitación constante mediante cursos y diplomados para garantizar un servicio de calidad.





NOTARÍAS
PÚBLICAS

9 & 40

Monclova, Coahuila

**LIC. GILBERTO ANTONIO
MUELA GONZÁLEZ**
NOTARIO PÚBLICO N.9
notaria9_lic.muella@hotmail.com

**LIC. GILBERTO ALDO
MUELA MIJARES**
NOTARIO PÚBLICO N.40
muella_84@hotmail.com

SERVICIOS

- ✓ Donaciones
- ✓ Compra - venta
- ✓ Escrituras
- ✓ Contratos
- ✓ Sucesiones
- ✓ Poder notarial
- ✓ Asociaciones Civiles
- ✓ Sociedades Anónimas
- ✓ Cancelaciones
- ✓ Juicios sucesorios
intestamentario

TE ASESORAMOS **GRATIS** CON
TU CRÉDITO  FOVISSSTE E  INFONAVIT

Blvd. Francisco I. Madero #222, local -2 Centro Monclova
¡Frente a la tienda Walmart! Lunes a viernes de 9:00 a.m.
a 7:00 p.m. y sábado 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

Tel. (866) 6321955 y
6337589 Cel. (866) 2112886



Notarias 9y40



Cinco Tips

Que toda persona debe tomar en cuenta antes de viajar con niños

1.



Planificar con anticipación el itinerario

Definir rutas, tiempos de traslado y actividades acordes a la edad de los niños es fundamental. Es recomendable evitar jornadas extensas y contemplar pausas frecuentes, reduciendo el cansancio y el estrés.

2.



Verificar documentación y requisitos

Es indispensable revisar que los documentos de los menores estén vigentes. En viajes nacionales o internacionales, pueden requerirse actas de nacimiento, pasaportes, identificaciones o permisos notariales.

3.



Preparar un equipaje funcional

Empacar de forma estratégica facilita el viaje. Ropa cómoda, medicamentos básicos, artículos de higiene, protector solar y un pequeño botiquín son esenciales.

4.



Priorizar la seguridad y la salud

Elegir alojamientos y transportes seguros, así como informarse sobre servicios médicos cercanos al destino, es una medida preventiva clave. Se recomienda contratar un seguro de viaje.

5.



Incluir entretenimiento y flexibilidad

El entretenimiento durante los trayectos es crucial. Libros, juegos, dispositivos electrónicos o actividades lúdicas ayudan a mantener a los niños tranquilos.

Recuerda que...

Tomar en cuenta estos aspectos contribuye a que viajar con niños sea una experiencia positiva, segura y placentera para toda la familia.





EXPERTOS EN REFRIGERACIÓN

REPARAMOS TODO
TIPO DE AIRE

- SERVICIO ELÉCTRICO
- PINTURA
- MANTENIMIENTO GENERAL RESIDENCIAL



**Al mencionar esta publicidad,
obtén descuento especial.**

¡ATENDIDO POR
LOS MEJORES!



866 138 5344

teeno-repair express

**SERVICIO RÁPIDO
Y CONFIABLE**

- ✓ Mojados
- ✓ Liberaciones
- ✓ Eliminación de virus
- ✓ Cambio de pantallas
- ✓ Cambio de baterías



CONTÁCTANOS

TEL. 866 133 0639
Calle 5.ª 1402 Col. Anáhuac,
Monclova, Coahuila

REPARACION DE
CELULARES 866.133.06.39

TALLER DE CELULARES
DISTRIBUIDOR
MAQUINAS
FLASHES
OTA GOOGLE
LIBERACIONES
AUTORIZADO
**OFERTA
DE LOCURA**
EN PANTALLAS IPHONE TODAS LAS GENERACIONES



teeno-repair express

**PRESENTANDO
ESTE CUPÓN SE
APLICARÁ UN**

15%
DE DESCUENTO

**EN LA
REPARACIÓN DE
LA PANTALLA DE
TU IPHONE**

ACERO RANCHO

TODO PARA CERCAR TU TERRENO

TE OFRECEMOS:

- ALAMBRE DE PÚAS (GRUESO Y DELGADO)
- MALLA BORREGUERA 1.40 Y 1.67 X 50 M
- MALLA CICLÓNICA 2X20M
- TUBO GALVANIZADO
- CONCERTINA Y ESPADAS

TEL. 866 133 0639

**Calle 5.ª 1402 Col. Anáhuac,
Monclova, Coahuila**



Cómo organizar tu maleta para viajar con toda la familia: comodidad, ligereza y funcionalidad



Planificación

Planifica según destino y clima. Elige prendas versátiles y por capas que combinen entre sí para ahorrar espacio y adaptarte a cualquier cambio sin cargar de más.



Organización

Organizar el equipaje por categorías, separando la ropa de cada integrante en bolsas o cubos, facilita el acceso, mantiene el orden y agiliza viajes familiares, con niños.



Acomodo

Respecto al calzado, conviene llevar solo lo indispensable: un par cómodo, uno formal si es necesario y sandalias. Colocarlos en la base de la maleta y usar su interior optimiza el espacio.

Seguridad, maleta de mano

El equipaje de mano debe incluir documentos, medicamentos, higiene básica, un cambio de ropa y entretenimiento infantil, permitiendo afrontar retrasos o imprevistos con mayor tranquilidad.



“Por si acaso”

Para viajar ligero, conviene evitar el “por si acaso”. Priorizar prendas de fácil lavado y secado rápido, y confirmar servicios del alojamiento, ayuda a reducir equipaje y optimizar espacio.



Cómo renovar tu guardarropa para la primavera sin gastar de más

La llegada de la primavera representa una oportunidad ideal para actualizar el guardarropa y adaptarlo a las nuevas condiciones climáticas y tendencias estéticas. Sin embargo, renovar el estilo personal

no implica necesariamente una inversión elevada. Con una estrategia bien definida y un enfoque consciente, es posible lograr una transición eficiente, funcional y acorde a la temporada sin comprometer el presupuesto.

Revisa tu armario

El primer paso consiste en realizar una evaluación del armario existente. Identificar prendas en buen estado que puedan reutilizarse, adaptarse o combinarse de nuevas formas permite detectar carencias reales y evitar compras impulsivas. Muchas piezas básicas pueden actualizarse mediante nuevos estilos de uso o combinaciones más actuales.



Prendas versátiles

Durante la primavera, los tejidos ligeros y las capas funcionales adquieren protagonismo. Invertir en una chaqueta liviana, un suéter de algodón fino o una camisa oversize permite crear múltiples atuendos tanto para el día como para la noche. Optar por colores neutros con acentos de temporada, como verdes suaves, amplía las posibilidades de combinación sin exceder prendas.



Los accesorios

Un cambio estratégico en calzado, bolsos o cinturones puede transformar por completo un conjunto. Las zapatillas minimalistas, sandalias planas o mocasines ligeros son opciones funcionales y atemporales. Asimismo, pañuelos, gafas de sol y joyería discreta añaden frescura primaveral sin requerir una gran inversión.



Compra inteligente

La compra inteligente también implica explorar alternativas como rebajas de fin de temporada, tiendas de segunda mano seleccionadas o plataformas de intercambio. Estas opciones permiten acceder a prendas de calidad a precios reducidos, promoviendo además un consumo más sostenible.





nuve®
HOTELES

DESAYUNO *incluido* EN TU HOSPEDAJE

EN NUVE PARRAS, COAH.
DE DOMINGO A JUEVES desde **\$1,650**

NUVE PARRAS
842 116 12 33

UMO PARRAS
842 115 5663

Vicente Guerrero 27, Zona Centro, 27980 Parras de la Fuente, Coah.



 DONG Sushi

Dong Sushi

*La mejor opción
para disfrutar sushi y ramen*

*Visita nuestras dos
sucursales*

SUC. GUADALUPE: 631 13 00 / 631 23 00 **SUC. PAPE NORTE:** 866 157 17 11

LOS MEJORES DISEÑOS

Telas y siluetas en tendencia para la elaboración de vestidos

La moda contemporánea encuentra en el vestido una de sus expresiones más versátiles y sofisticadas. En las temporadas actuales, las tendencias en diseño, materiales y siluetas responden a una premisa clara: equilibrio entre estética, funcionalidad y calidad técnica. Pasarelas internacionales y estudios de comportamiento del consumidor coinciden en una visión más consciente, donde la forma y el tejido dialogan con el movimiento natural del cuerpo.

En cuanto al diseño, predomina un enfoque depurado y estructural. Los cortes limpios, las costuras visibles y los detalles arquitectónicos sustituyen a los adornos excesivos, apostando por una elegancia sobria y duradera. Destacan los vestidos con paneles geométricos, drapeados estratégicos y aberturas sutiles que aportan dinamismo sin comprometer sofisticación. Asimismo, los diseños asimétricos y los escotes reinterpretados, como el halter moderno o el cuadrado, se consolidan como recursos clave para actualizar siluetas clásicas. Las telas cumplen un papel determinante en la confección. Los tejidos naturales continúan liderando la preferencia del mercado: sedas lavadas, crepés de lana, algodón satinado y linos de alta torsión ofrecen caída, transpirabilidad y resistencia. A ellos se suman materiales innovadores como viscosa ecológica, tencel y acetatos de nueva generación, que combinan suavidad, durabilidad y menor impacto ambiental. En propuestas más formales, el satén mate, el jacquard ligero y el mikado estructurado permiten construir volúmenes definidos y acabados pulidos. En conjunto, estas tendencias reflejan una moda técnica y atemporal que prioriza comodidad, precisión constructiva y elegancia duradera en el vestir actual.

Diseños



Telas



Siluetas



CUIDADO DEL CABELLO:

Claves para mantener protección, brillo y frescura

1. Protege



Evita el daño solar

- Usa champús libres de sulfatos para limpiar sin barrer los aceites naturales ni debilitar la cutícula.
- Aplica siempre protectores térmicos (para calor) y filtros UV (para el sol) para evitar la deshidratación y rotura.
- Prioriza productos que refuercen la barrera natural del cuero cabelludo antes de que aparezca el daño visible.

2. Brilla



Sella la cutícula

- Usa acondicionadores con pH equilibrado, atrapando la humedad y los nutrientes.
- Aplica mascarillas con ceramidas y proteínas una vez por semana.
- Un toque de aceite vegetal al final de la rutina aporta una capa de brillo instantáneo y control del frizz.

3. Frescura



Equilibrio cuero cabelludo

- Ajusta el lavado a tu tipo de piel para evitar el efecto rebote o la descamación por sequedad.
- Realiza un “detox” ocasional para eliminar residuos de productos y células muertas que asfixian el folículo.
- Mantén el cuero cabelludo libre de obstrucciones para favorecer un crecimiento vigoroso y una sensación de ligereza.

4. Nutre desde dentro



- Asegura el aporte de hierro y zinc para evitar el debilitamiento y la caída, permitiendo que el cabello nazca fuerte.
- Los ácidos grasos (Omega-3) y vitaminas del complejo B son los encargados de mantener la elasticidad y el brillo natural desde la raíz.
- Beber agua suficiente es el “acondicionador interno” que previene que la melena se vuelva quebradiza y opaca.



Consejo clave

Conoce el tipo de cabello, sus necesidades específicas y adapta los cuidados según la temporada, permite mantener una melena protegida, brillante y fresca. El cuidado capilar, cuando se aborda de forma consciente, no solo mejora la apariencia, sino que refuerza la salud y la confianza personal.





RECARGAS DE EXTINTORES



- **MANTENIMIENTO**
- **VENTA DE EQUIPO**
- **CURSO PARA USO
CONTRA INCENDIO**
- **VENTA DE
SEÑALIZACIONES**
- **EQUIPO DE PROTECCIÓN
PERSONAL**

**COLIMA 702 COL. LOS PINOS
MONCLOVA, COAHUILA**

 **866 641 5165**

 **866 214 8717**

 **JARE EXTINTORES**

7 tips para comenzar en el gym (y no morir en el intento)

Iniciar una rutina en el gimnasio es una de las decisiones más frecuentes cuando se busca mejorar la salud física y mental. Sin embargo, la constancia suele ser el mayor desafío, especialmente durante las primeras semanas. Para lograr que el ejercicio se convierta en un hábito sostenible, es fundamental adoptar un enfoque realista, progresivo y bien estructurado.

01

Establecer objetivos claros y alcanzables.

Definir metas específicas, medibles y a corto plazo permite mantener la motivación. En lugar de enfocarse únicamente en resultados estéticos, conviene priorizar objetivos funcionales.

02

Iniciar de forma gradual.

Uno de los errores más comunes es comenzar con entrenamientos demasiado intensos. El cuerpo necesita adaptarse al esfuerzo físico, por lo que es recomendable aumentar la carga y la duración de manera progresiva.

03

Diseñar una rutina acorde al nivel personal

Contar con un plan de entrenamiento personalizado, idealmente supervisado por un profesional, optimiza resultados y reduce el riesgo de abandono. Una rutina adecuada debe considerar edad, condición física y objetivos individuales.

07

Mantener la motivación a largo plazo.

Variar los entrenamientos, registrar avances y celebrar pequeños logros refuerza la constancia. Además, entrenar acompañado o participar en clases grupales.

Priorizar la técnica sobre el peso.

Ejecutar correctamente los ejercicios es clave para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento. El aprendizaje técnico durante las primeras etapas construye una base sólida para futuros avances.

04

Integrar el gym a la rutina diaria.

Asignar horarios fijos para entrenar facilita la adherencia. Tratar el entrenamiento como un compromiso personal, al igual que una cita laboral, ayuda a consolidar el hábito.

05

Escuchar al cuerpo y respetar el descanso.

El progreso no depende solo del entrenamiento, sino también de la recuperación. Dormir adecuadamente y permitir días de descanso favorece la regeneración muscular y el equilibrio físico y mental.

06

ALERGIAS ESTACIONALES

Prevención y cuidados durante la primavera



La primavera es una de las estaciones más esperadas, pero también representa un periodo crítico para millones de personas con alergias estacionales. El aumento de polen, proveniente de árboles, pastos y malezas, es el principal detonante de síntomas como estornudos frecuentes, congestión nasal, picazón en ojos y garganta, lagrimeo y fatiga. Comprender esta condición y adoptar medidas preventivas resulta clave para mantener el bienestar.

La prevención comienza con reducir la exposición a los alérgenos. Se recomienda evitar actividades al aire libre durante las primeras horas de la mañana y al atardecer, cuando los niveles de polen suelen ser más altos. Mantener puertas y ventanas cerradas, utilizar filtros de aire y limpiar con regularidad los espacios interiores ayuda a disminuir la presencia de partículas alérgicas en el hogar. El cuidado personal también es fundamental. Ducharse y cam-

biarse de ropa al regresar del exterior elimina restos de polen adheridos a la piel y el cabello. Además, el uso de gafas de sol reduce el contacto del polen con los ojos, minimizando la irritación ocular.

Desde el punto de vista médico, el tratamiento depende de la intensidad de los síntomas. Antihistamínicos, descongestionantes y aerosoles nasales suelen ser efectivos, siempre bajo supervisión profesional. En casos persistentes, la inmunoterapia puede disminuir la sensibilidad del sistema inmunológico a los alérgenos.

El estilo de vida y la alimentación también influyen. Una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y alimentos antiinflamatorios, fortalece el sistema inmunológico. Mantener una adecuada hidratación facilita la respiración al fluidificar las secreciones nasales, contribuyendo al bienestar durante la temporada de polen.



Prevención clave:

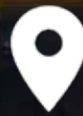
- El polen de árboles, pastos y malezas provoca estornudos, congestión, picazón y lagrimeo.
- Evitar exteriores en mañanas y atardeceres, mantener filtros de aire.
- Ducharse y cambiarse ropa tras salir del exterior disminuye restos de polen.
- Antihistamínicos y aerosoles nasales ayudan a controlar síntomas.



¡Visita nuestras 2 Sucursales!



Sucursal Juárez
BLVD. Juárez #805
Plaza República



Sucursal Anáhuac
Calle Brasil #1241
col. Anáhuac



866 173 5844

Soluciones
COPISER

SERVICIO TÉCNICO



IMPRESORAS



COPIADORAS



TONER

CONTÁCTANOS

 **866 141 8348**

 **866 173 3573**

 **866 638 5060**

TODAS LAS MARCAS

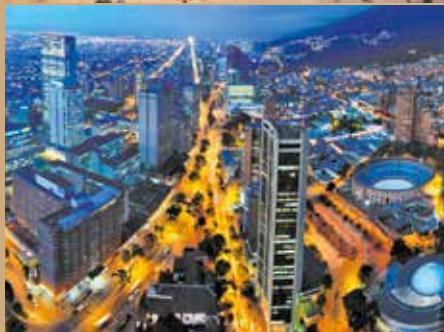
Semana Santa con presupuesto inteligente

Destinos accesibles y vuelos desde el norte del país

Viajar en Semana Santa no tiene por qué traducirse en un gasto excesivamente alto. Con planificación anticipada y elecciones estratégicas, es posible disfrutar de descanso, cultura y naturaleza tanto en México como en el extranjero sin comprometer el presupuesto. De cara a la próxima temporada vacacional, aerolíneas, paquetes turísticos y destinos alternativos ofrecen opciones atractivas, especialmente para viajeros que salen del norte del país, como Monclova y Monterrey.

Escapadas internacionales

En el plano internacional, Bogotá y São Paulo destacan como alternativas accesibles. Desde Monterrey, los vuelos a Bogotá van de \$8,800 a \$10,500 MXN, mientras que São Paulo ofrece tarifas desde \$9,700 a \$11,500 MXN. Además, hay hospedaje desde \$450 MXN por noche, ideal para viajar con presupuesto controlado.



Destinos de playa en México

Reservar con anticipación y ser flexible permite ahorrar. Desde Monterrey, vuelos redondos a Puerto Escondido se encuentran desde \$3,000 a \$4,500 MXN, mientras que Huatulco ofrece tarifas de \$3,500 a \$5,000 MXN, opciones ideales para playa sin saturación.



Tren Maya y Sureste Mexicano

En México, los paquetes del Tren Maya se consolidan como opción cultural integral. Para Semana Santa, los precios van de \$14,643 a \$23,186 MXN por persona, e incluyen transporte, hospedaje y actividades guiadas, ideales para quienes buscan experiencias sin complicaciones logísticas.



Tips para viajar más y gastar menos

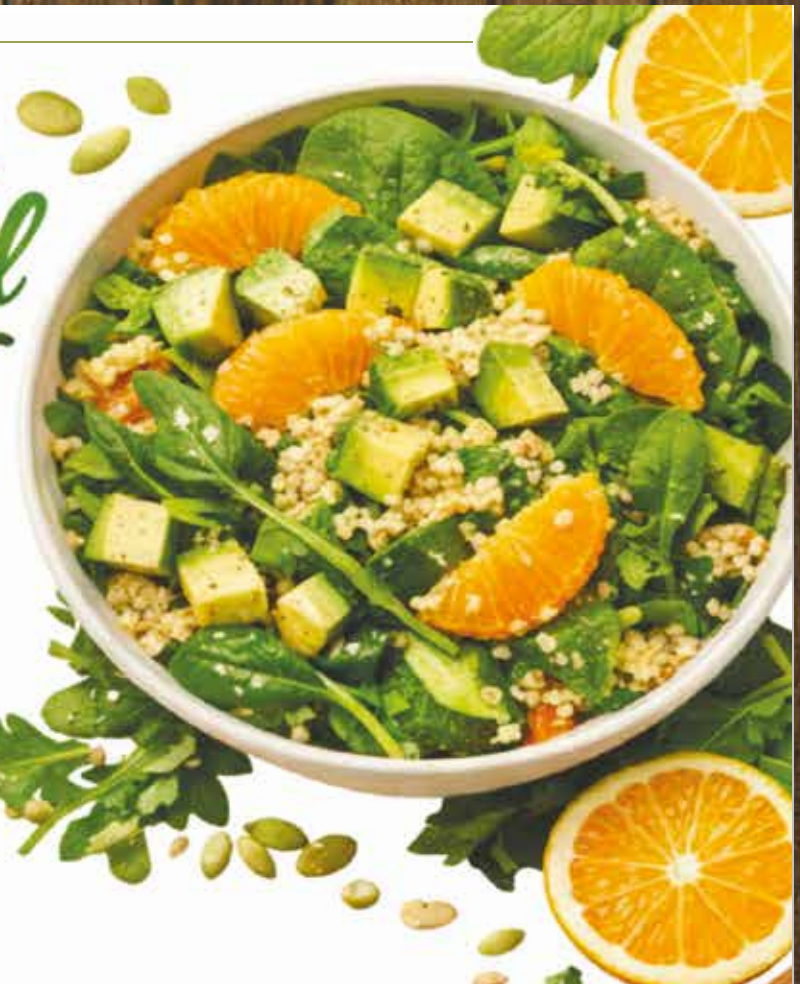
- Reserva con antelación y se flexible con tus fechas de viaje.
- Utiliza comparadores para encontrar los mejores precios de vuelos y hospedaje.
- Considera destinos menos saturados y opciones regionales.

Con estas estrategias, la próxima Semana Santa se presenta como una oportunidad real para viajar más y gastar menos.



Ensalada Primavera

de Quinoa cítricos y vegetales verdes



Con la llegada de la primavera, el cuerpo agradece preparaciones ligeras pero nutritivas que ayuden a recuperar energía sin generar pesadez. Esta ensalada de quinoa con cítricos y vegetales verdes es una opción ideal para iniciar la temporada, ya que combina proteínas vegetales, fibra, vitaminas y antioxidantes que favorecen la digestión y el bienestar general.

Ingredientes (4 porciones)

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- 1 pepino en cubos
- 1 taza de espinaca baby
- ½ taza de arúgula
- 1 aguacate en cubos
- 1 naranja en supremas
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- Sal de mar y pimienta al gusto
- Semillas de girasol o almendra laminada (opcional)

Preparación

La quinoa debe enjuagarse perfectamente hasta que el agua salga clara, eliminando así las saponinas. Posteriormente se cocina en agua a fuego medio durante 15 minutos o hasta que el grano se abra. Se deja reposar y enfriar ligeramente. En un bowl amplio se integran los vegetales verdes, el pepino, el aguacate y la naranja. Se añade la quinoa y se mezcla suavemente para no romper los ingredientes. Finalmente, se incorpora el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta, ajustando sabores.



Beneficios nutricionales



Vitamina C



Proteína completa



Clorofila y minerales





EL CENTRO
Ferretero

- ✓ Herramientas de mano
- ✓ Pintura
- ✓ Cerrajería
- ✓ Herramientas eléctricas

**ALTA CALIDAD EN
HERRAMIENTA DE FERRETERÍA
Y MATERIAL PARA CONSTRUCCIÓN**

Blvd. Ejército Nacional Mexicano
811 Col. Regina Monclova

866 635 33 02



LEMA
CLINICA DENTAL ESPECIALIZADA

- Puentes
- Resinas estéticas
- Coronas

¡Agenda tu cita!

BLVD. SAN JOSÉ 419
COL. HÉROES DEL 47
866 120 1706

MADERO 801 C
COL. GUADALUPE
866 646 9860




RA PA CE S

**UNIVERSIDAD VIZCAYA
DE LAS AMÉRICAS**

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS 2026**

8 LICENCIATURAS ¡SIN EXAMEN DE ADMISIÓN!

Administración de Empresas, Arquitectura, Criminología, Comercio Internacional
y Aduanas, Contaduría Pública, Derecho, Educación y Psicología.



EL SINALOA'S
Mariscos y Cervezas

**LO MEJOR
DEL MAR
¡VISÍTANOS!**



TEL. 866 173 3327

Nos ubicamos en:
Blvd. Harold R. Pape 2010,
Monclova, Coahuila,
25730

 **Mariscos El Sinaloa's**

Trabajo y Estilo



En ropa, calzado y accesorios para dama y caballero, maletas y portallaptops

hasta

además

20% 9

en monedero **cimaco**

mensualidades **sin intereses**

En computadoras, laptops y tablets

13

mensualidades **sin intereses**



*CAT 0% INFORMATIVO. CONSULTE RESTRICCIONES, DEPARTAMENTOS, LÍNEAS Y MARCAS PARTICIPANTES EN TIENDA. MONEDERO CIMACO APLICA SOBRE PRECIO NORMAL Y NO ES ACUMULABLE CON OTRAS PROMOCIONES. MENSUALIDADES SIN INTERESES APLICAN CON TARJETA DE CRÉDITO CIMACO Y BANCARIAS PARTICIPANTES. VIGENCIA AL 31 DE MARZO 2026.