

PORTADA[®]



TENDENCIAS
DE MODA POR JACKY
VERDUZCO

MODA
PRIMAVERA

PASARELAS
HISTORIA DE LOS
ORIGENES POR
KARLA DE LA O

TU PIEL
SU CUIDADO Y
SUS TRATAMIENTOS

**ENTREVISTA EXCLUSIVA CON
HAIDE MARTÍNEZ**



EDITORIAL

PORTADAMX.COM

CARTA EDITORIAL

Queridos lectores,

Es un placer darles la bienvenida al primer número de PORTADAMX, donde celebramos la diversidad y la vitalidad de la vida moderna en México. En esta edición, destacamos a Haidé Martínez, educadora escolar, modelo, reina de belleza, conductora de GTVUNO y madre de familia, quien encarna nuestro enfoque dinámico y versátil.

Exploramos las últimas tendencias en moda, los eventos sociales más destacados y las voces más relevantes en la cultura mexicana. Desde entrevistas exclusivas hasta reseñas de eventos, nos esforzamos por ofrecer contenido que informe, inspire y entretenga.

PORTADAMX es un espacio de encuentro y celebración para quienes valoran la moda, la cultura y el estilo de vida en México. Agradecemos su compañía en este viaje y esperamos compartir más historias, experiencias y momentos inolvidables en futuras ediciones.

¡Disfruten de esta primera entrega tanto como nosotros disfrutamos creándola!

Con cariño,

El equipo editorial de PORTADAMX

PORTADA:
HAIDÉ MARTÍNEZ

FOTOGRAFÍA:
JOSÉ SÁNCHEZ

MAQUILLAJE:
BRENDA SALAZAR,
LATINÁS BEAUTY

VESTUARIO:
DIEÑADOR MOSHE

**REDACCIÓN Y
PRODUCCIÓN:**
LUIS DELGADO

**DIRECCIÓN
GENERAL:**
GERARDO SÁNCHEZ

Estilo de Vida
PRIMAVERA

8

¿ QUE ME PONGO? |

10

TENDENCIAS
POR: JACKY VERDUZCO

11



TU PIEL
12



FÁCIL Y
RÁPIDO
22





EL BUEN GUSTO ES EL DETALLE...

**ADRIANA SEPULVEDA
ASESORA DE DISEÑO
DE INTERIORES
TEL 664 624 3010
CEL. 664 628 3988
F/DISEÑO DIVINO**



Entrevista

BRENDA SALAZAR

LATINAS BEAUTY

BRENDA SALAZAR- MAQUILLAJE Y PEINADO DE PORTADAMX

1. Como maquillista profesional, ¿cómo abor das el desafío de resaltar la belleza única de cada modelo mientras mantienes la coherencia con la visión general de la sesión de fotos?

R: Lo mas importante del maquillaje es comprender que debemos personalizarlo, todas tenemos diferentes rasgos favorables que podemos resaltar y enfocarnos en lo que mas nos gusta de nuestro rostro, resaltar nuestra belleza sin cambiar nuestros rasgos es el objetivo principal.

2. ¿Cuál es tu enfoque principal al crear looks de maquillaje para una portada de revista tan importante como PORTADA MX?

R: Potenciar la belleza y personalidad de cada protagonista conservando la esencia de cada personalidad ya que el maquillaje es un medio de expresión, debe ir acorde a lo que queremos proyectar.

3. ¿Podrías compartir con nuestros lectores algunos de tus secretos para lograr un maquillaje duradero y perfecto para sesiones fotográficas?

R: Para cualquier maquillaje con terminado profesional debemos tener una preparación de piel adecuada, el uso de los productos correctos combinado con una técnica profesional hace la diferencia, una

piel hidratada antes del maquillaje nos dará un acabado luminoso y hará que nos dure mucho más tiempo, al usar solo la cantidad necesaria de cada producto también nos ayuda a su duración ya que la piel puede sentirse fresca por más tiempo.

4. ¿Cómo colaboras con el equipo creativo, incluidos diseñadores y estilistas, para asegurarte de que el maquillaje complemente la visión general de la sesión de fotos?

R: Con lo que considero lo mas esencial una buena comunicación, al forma parte del equipo debo escuchar tanto a la modelo como al equipo de producción de cual es el resultado esperado, ya que todos tenemos un rol específico. yo como profesional con estudios en maquillaje para cine, television y fotografia me encargare de adaptar esa vision en cada portada.

5. ¿Hay algún consejo de maquillaje que consideres especialmente útil para las personas que desean recrear los looks que has creado para las portada de la revista PORTADAMX la cual es de moda?

R: Cuidar su piel, conocerla y aplicar productos de calidad, enfocarse en la salud de su piel y tomar asesorías profesionales. El maquillaje y cualquier look que quieran recrear les quedara mucho mas hermoso en una piel saludable



Brenda Salazar

Maquillista Profesional con Certificación Sep CEO02006279262
Egresada de Ladies Beauty Access

Instituto Mona

Velvet Beauty Academy

Brayton Rocha Internacional Makeup Antoni Ramirez Makeup

Ceo Lash House Academy 2019 al 2003

Ceo Latinas Beauty 2024 (Proyecto Aerolínea Volaris Aniversario 2024)

Historia de las

PASARELAS Y DESFILES

Queridos lectores es un honor para mi tener la oportunidad de estar compartiendo este artículo

“PASARELAS Y DESFILES”

Agradezco a la revista por darme la oportunidad de compartir con ustedes todo lo relevante de este tema, donde cada mes estaremos dando a conocer las tendencias y avances del mundo de las pasarelas a nivel mundial.

Voy a iniciar este artículo con un poco de historia dando a conocer el inicio del origen de las pasarelas de modas.

En el año 1860 el modisto Inglés “Charles Frédéric Worth, tuvo su primera presentación en París con su colección de modas, donde por primera vez el toma la decisión de llevar modelos vivos. En aquella época con anterioridad los diseños los presentaban con maniquís, pero “Charles Frédéric worth” decide hacer un cambio en su desfile de modas y mostrar la creatividad de sus exitosos y creativos diseños en modelos vivos.

Con una historia de 100 años atrás los desfiles de modas han trascendido y ahora no sólo son presenciales si no también virtuales .

En la Época de 1860 las modelos usaban un número en la mano para que los clientes pudieran identificar el diseño y así poder adquirirlo.

Los desfiles de modas se presentaban en las mismas instalaciones de los diseñadores, tiendas departamentales y grandes hoteles de lujo.

En la actualidad los Desfiles de Modas más importantes del mundo llamados “Semana de la Moda” ó “Fashion Week” se presentan en diferentes Países como :

New York, París, Milán, London, São Paulo, Dragón, Madrid.

Y cada año se unen más Países para ser partícipes de este majestuoso evento, donde las modelos y diseñadores más importantes del mundo hacen presencia, mostrando las tendencias más relevantes de

lo que es la moda a nivel mundial.

Es importante mencionar y remontar al siglo XIX, dónde en plena Revolución Industrial, los diseñadores de moda más importantes de París, Paúl Poiret y Charles Frédéric Worth, fueron los creadores del evento de la “Semana de la Moda” que se celebró en New York, en el año de 1943, dónde su objetivo era acaparar la atención de la moda Francesa durante la Segunda Guerra Mundial.

Cada año más Países se unen para hacer la “Semana de la Moda” un éxito total.

Dónde los diseñadores y modelos se preparan para estar presentes en este gran desfile de modas, con la excelente creatividad de cada diseñador.

Ha sido tanta su evolución

que en el año de 2015 el "30 horas Gamarra Fashion Show" entró para el Guinness World Records.

Cerca de 250 modelos desfilaron en las pasarelas luciendo aproximadamente 1800 diseños de Fabricantes de Gamarra.

Las Pasarelas más importantes de Europa se celebran cada año en el mes de Marzo en París.

"Fashion Week"

La semana de la moda de Copenhague sigue ganando terreno entre las más importantes del mundo.

En nuestro siguiente artículo estaremos mencionando todo lo relevante a las nuevas tendencias y avances del mundo de las "Pasarelas y Desfiles"

a nivel Estatal, Nacional é Internacional.

Quiero dar un gran agradecimiento por su honorable atención.

Su amiga.



KARLA DE LA O



Estilo de Vida PRIMAVERA



La primavera no solo trae flores y días más largos, sino también oportunidades para renovar nuestro estilo de vida. Desde la moda hasta la decoración del hogar, aquí están las tendencias que marcarán la temporada del 15 de marzo al 15 de abril de 2024. ¡Prepárate para vivir con intensidad y alegría!

1. MINIMALISMO CON TOQUES NOSTÁLGICOS

Pero esta vez con un giro nostálgico. Combina piezas básicas y funcionales con detalles inspirados en los años 90. Menos es más, pero con un toque de recuerdos.



2. SPA EN CASA

La búsqueda de bienestar se traduce en un spa en casa. Incorpora piedras, cuarzo y mármol en el baño para replicar una experiencia placentera. Albornoces mullidos, velas y plantas crean una sensación de serenidad.



VIVE CON INTENSIDAD

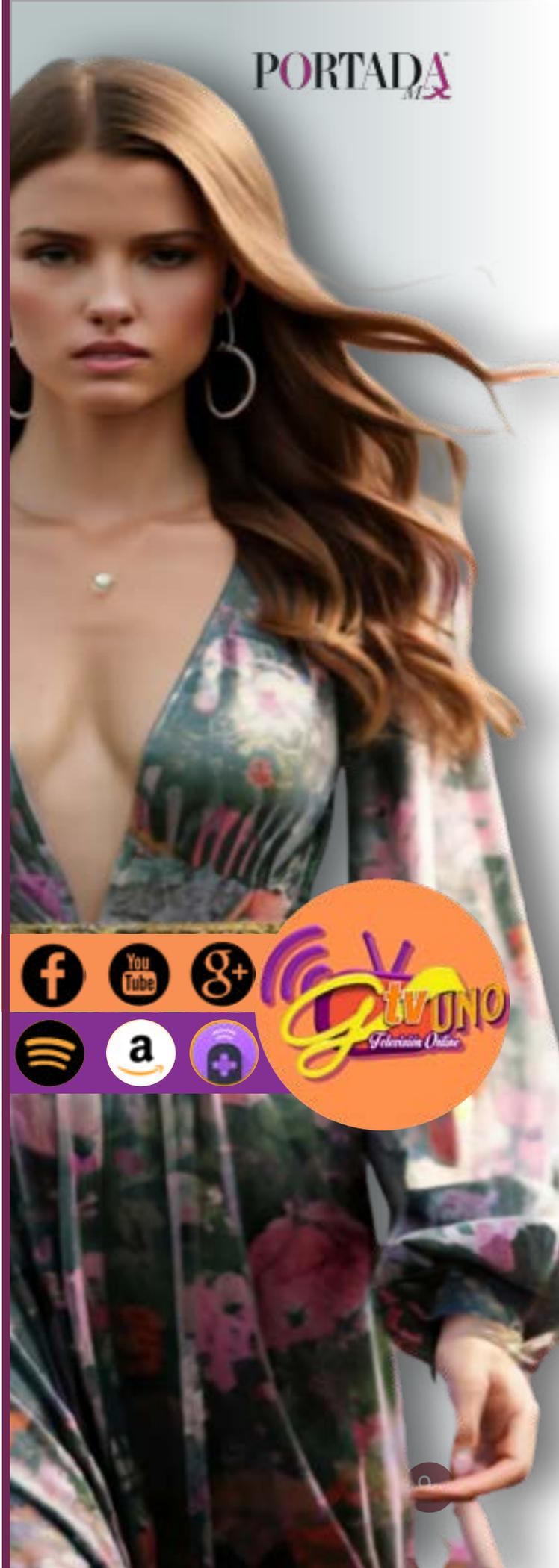
3. COLORES INSPIRADORES

El azul ártico, el lavanda y el blanco puro dominarán la paleta de colores. Estos tonos frescos y relajantes se verán en la moda, la decoración y hasta en la manicura.



4. ESPACIOS ABIERTOS Y NATURALEZA

Aprovecha la primavera para disfrutar de espacios al aire libre. Terrazas, jardines y balcones se convierten en extensiones de nuestro hogar. Agrega plantas, cojines y luces cálidas para crear ambientes acogedores.



A collection of social media and streaming service icons including Facebook, YouTube, Google+, Spotify, Amazon, and a custom logo for 'TV UNO Televisión Online'.

¿QUE ME PONGO?

Tendencias Vestidos de Fiesta de Tijuana para el Mundo

Bienvenidos al emocionante mundo de la moda primavera-verano 2024! Como diseñador de moda con sede en la vibrante ciudad de Tijuana, me complace presentarles las últimas tendencias en vestidos de fiesta para esta temporada. Desde sofisticados cócteles hasta deslumbrantes vestidos de noche, la pasarela se ilumina con una variedad de estilos que capturan la esencia de la elegancia y la innovación.

Brillo y Glamour: Para las noches que exigen un toque extra de glamour, los vestidos con detalles brillantes son la elección ideal. Lentes, joyas, pedrería y aplicaciones metálicas se fusionan para crear una apariencia deslumbrante que captura la luz y la atención de todos en la sala. Ya sea en tonos dorados, plateados o multicolores,

estos vestidos garantizan una entrada triunfal.

Transparencias Seductoras: La tendencia de las transparencias continúa reinando en la moda de fiesta, añadiendo un toque de sensualidad y misterio a cualquier conjunto. Delicadas telas transparentes se combinan con intrincados bordados y encajes, creando una ilusión de piel al descubierto que es elegante y provocativa a la vez.

Desde las pasarelas de Tijuana hasta los eventos más exclusivos del mundo, estos vestidos de fiesta primavera-verano 2024 están listos para cautivar a todos con su estilo innovador y su encanto inigualable. ¡Prepárense para brillar y deslumbrar en cada ocasión especial!



TENDENCIAS

PRIMAVERA-VERANO 2024

**¿Y SI LA MODA NO TE ACOMODA? ...
 ¡PUES LA ADAPTAMOS!**

Como sabemos la moda es cíclica, va y viene, algunas tendencias nos encantan y otras no mucho, lo cierto es que las vemos en todos lados por algún período de tiempo, por suerte siempre hay opciones para elegir, y aún mejor se pueden adaptar y



personalizar a tu gusto. Puedes escoger las prendas, colores o siluetas de la temporada, que más te gusten y te definan para crear tu propio estilo o renovarlo cada cierto tiempo si así lo deseas. Tendencias hay muchas, pero te mencionaré las que estarán más presentes, según las pasarelas.

Una de las propuestas para esta

temporada será el uso de blazers, los cuales se verán desde estilos minimalistas y en colores neutros, hasta con mangas más llamativas o con detalles en pedrería, perfectos para acompañarlos con otras piezas que se verán mucho; los micro



shorts y las micro faldas, que encajan perfecto con los días más calurosos. Las mangas que predominarán serán grandes, sueltas y abullonadas. Los volantes, cuellos halter y botones también se harán presentes. En esta temporada tendrán protagonismo las telas satinadas, metálicas, detalles en lentejuela, las transparencias, encajes

y chiffon. Los colores que más se verán será rojo, peach, azul bebé, metálicos como el dorado y plateado.

Otra propuesta para esta temporada es la silueta baby doll la cual se puede



llevar tanto en colores neutros como en tonos más vivos, con un toque sofisticado o en telas más vaporosas.

Por Jacky Verduzco

PORTADA

El cuidado de

TU PIEL

Querida Latina:

¡Bienvenida a este espacio dedicado a descubrir tu belleza! Mes con mes compartiré contigo esos tips que, como maquillista profesional, me llevó años aprender y que te facilitarán tu día a día para verte espectacular en pocos minutos. La belleza física es muy importante, y la verdad es que cómo nos ven, nos tratan; lamentablemente, eso es un hecho.



Pero mi pregunta es... ¿y tú? ¿Cómo te ves y cómo te tratas? Sí, exacto, muchas veces no pensamos en eso. La belleza comienza dentro de ti. Si te sientes guapa, ¡te ves guapa! Porque incluso con un maquillaje espectacular, si no trabajamos nuestro amor propio, nos sentiremos igual.

Este mes nos enfocaremos en nuestra rutina de cuidado de la piel:

Identificar tu tipo de piel:

Piel Seca: Si tu piel es delgada, sin brillo, se siente tensa, áspera o escamosa, y con poros cerrados, incluso con tendencia a las arrugas finas, es por pérdida de agua o disminución

de las glándulas sebáceas.

Piel Grasa: Si tu piel es gruesa, con poros muy visibles y dilatados, con continuos brotes de acné, espinillas y otras imperfecciones, además de brillo en todo el rostro por el exceso de trabajo de las glándulas sebáceas.

Piel Mixta: Si tu piel es una combinación de las anteriores, tiene zona T grasa (frente, nariz y barbilla) y piel normal a seca en el resto del rostro.

Piel Sensible: Cualquier tipo de piel con reacciones desagradables como enrojecimientos, tiranteces y

ardor.

Pasos para tu rutina de skincare:

Limpieza: Retira maquillaje y suciedad causada por agentes externos diariamente.

Exfoliación: Libera tu piel de las células muertas una a dos veces por semana.

Mascarilla: Hidrata de manera intensiva tu piel hasta 3 veces por semana.

Tónico: Equilibra el pH manteniendo la humedad de tu piel.

Hidratación: Aplica sérum y cremas para mantener la barrera de humedad.

Protector Solar: Protege tu piel contra los excesos de pigmentación debido al sol.

Recuerda adecuar todos estos pasos específicamente para tu tipo de piel. Una piel sana y radiante lucirá perfecta con cualquier maquillaje.



LATINAS BEAUTY
academy





LATINAS BEAUTY
academy

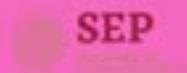


PEINADO | UÑAS
MAQUILLAJE | PESTAÑAS | CEJAS
AVE. JOSE MARIA VELAZCO 2632 1-B2 ZONA URBANA RIO
TIJUANA B.C. MEXICO

DIPLOMADOS
Y TALLERES

MODALIDADES:
INTENSIVOS
PERSONALIZADOS
EJECUTIVOS

CONSTANCIA A
NIVEL NACIONAL



(664) 370 8027
@latinasbeauty



Entrevista Exclusiva

Haidé Martínez: Modelo, Reina de Belleza, el Cuidado de Infante

1. Portada MX: Haide, eres una mujer multifacética con una carrera impresionante. Cuéntanos, ¿cómo logras equilibrar todas estas facetas en tu vida?

R= Te seré muy sincera, la verdad ni yo misma sé cómo lo hago. Pero si te puedo decir que lo hago con amor y la bendición de Dios, por eso se me acomoda todo. hasta ahorita jijji.

2. Portada MX: Desde tu perspectiva como modelo y reina de belleza, ¿cómo crees que la moda puede empoderar a las mujeres en la sociedad actual?

R= Yo no diría empoderar porque para eso tenemos que tener bien en clarín que es empoderar. Te lo voy a cambiar, a ayudar a redescubrir a la mujer. La mujer ya es valiosa simplemente la vida nos va a pagando, pero con ayuda de talleres, ayuda profesional y el ejemplo mio que si se puede.

3. Portada MX: Además de tu carrera en el mundo del entretenimiento, también eres una profesional en el cuidado de infantes. ¿Qué te motivó a seguir esta profesión?

R= Sabes el mundo de los niños, es tan mágico y maravilloso. Que te contagias con esa felicidad pura y amor sincero que te dan. Y poder ayudar a conservar esa niñez y sembrar en ellos la educación con amor.



con Haidé Martínez

Conductora en GTVUNO, Profesionalista en Negocios y Madre de Familia.

4. Portada MX: Como conductora en GTVUNO, ¿qué desafíos has enfrentado en el mundo de la televisión y cómo los has superado?

R= El miedo a la cámara jijiji. No déjame te cuento algo. Que aunque no me crean yo no sabía o más bien no podía hablar bien. Más bien no podía pronunciar bien muchas palabras y mi vocabulario no era muy bueno, y había gente que se burlaba de mí. Ese era mi gran miedo.

5. Portada MX: ¿Cómo logras mantenerte inspirada y creativa en todas tus actividades profesionales?

R= Simplemente porque amo lo que hago es un sueño hecho realidad. Y claro que me encantaría ser inspiradora a más mujeres y jóvenes.

6. Portada MX: Ser madre de familia y mantener una carrera exitosa puede ser todo un desafío. ¿Cómo encuentras el tiempo para tu familia mientras persigues tus sueños profesionales?

R= La comunicación con mi familia y haciéndolos participar en todas las decisiones que tengo que tomar. Ellos son mis mayor motor y mis fuerzas a seguir. Pero te voy a decir un secreto. Me tienen amenazada jajaja ellos me dejan hacer todas mis locuras mientras no me intervengan con ir a la iglesia o a la comida familiar.



7. Portada MX: ¿Qué consejos le darías a las mujeres jóvenes que aspiran a seguir una carrera similar a la tuya?

R= El mejor consejo que puedo dar, es que no se rindan. Si en verdad está es la carrera que quieren llevar o lo que quieran ser, lo hagan con amor y alegría. Ya cuando te pesa algo, mejor cambialo y no te amargues.

8. Portada MX: Como figura pública, ¿cómo utilizas tu plataforma para abogar por causas que son importantes para ti?

R= 8. Para mí es un placer el poder ayudar al prójimo. Y qué mejor manera de poder compartir mis experiencias y mi espacio. Para poder cubrir las necesidades y lo hago con mucho amor.

9. Portada MX: Cuéntanos sobre algún proyecto o iniciativa reciente en el que estés trabajando y que te entusiasme compartir con tus seguidores.

R= Acabo de recibir el nombramiento Sra. virreina int. usa 2023 y con ello recibo una responsabilidad de ser el buen ejemplo para más mujeres, a que se puedan descubrir. Y

un internacional a Paraguay representando a la mujer latina.

10. Portada MX: ¿Cómo crees que la moda puede ser una forma de expresión personal y cultural?

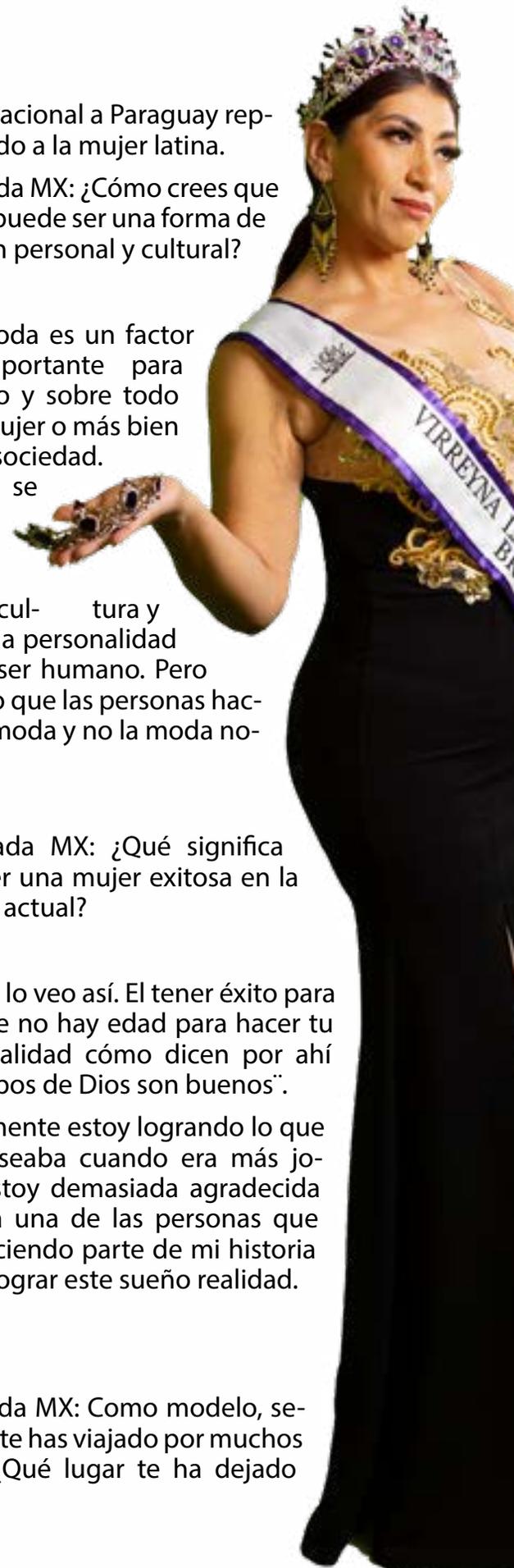
R= La moda es un factor muy importante para el mundo y sobre todo para la mujer o más bien para la sociedad. Donde se c o m - p l e - m e n t a , con la cul- tura y define a la personalidad de cada ser humano. Pero yo pienso que las personas hacemos la moda y no la moda nosotros.

11. Portada MX: ¿Qué significa para ti ser una mujer exitosa en la sociedad actual?

R= Yo no lo veo así. El tener éxito para mi es que no hay edad para hacer tu sueño realidad cómo dicen por ahí "los tiempos de Dios son buenos".

Efectivamente estoy logrando lo que tanto deseaba cuando era más joven. Y estoy demasida agradecida con cada una de las personas que están haciendo parte de mi historia y poder lograr este sueño realidad.

12. Portada MX: Como modelo, seguramente has viajado por muchos lugares ¿Qué lugar te ha dejado



una impresión más duradera y por qué?

R= JAJAJAJA... sabes que aún se a logrado viajar a muchos lugares que me encantaría viajar. pero a lo largo de mi vida he viajado a dos lugares que es Aguascalientes tierra que vio nacer a mi padre y a Puerto Vallarta donde fui a

pres- enciar un certamen de belleza y de ahí surgió la ide de participar yo también en uno.

13. Portada tienes posi- los momen- MX: ¿Cómo te mantiva y enfocada en tos difíciles?

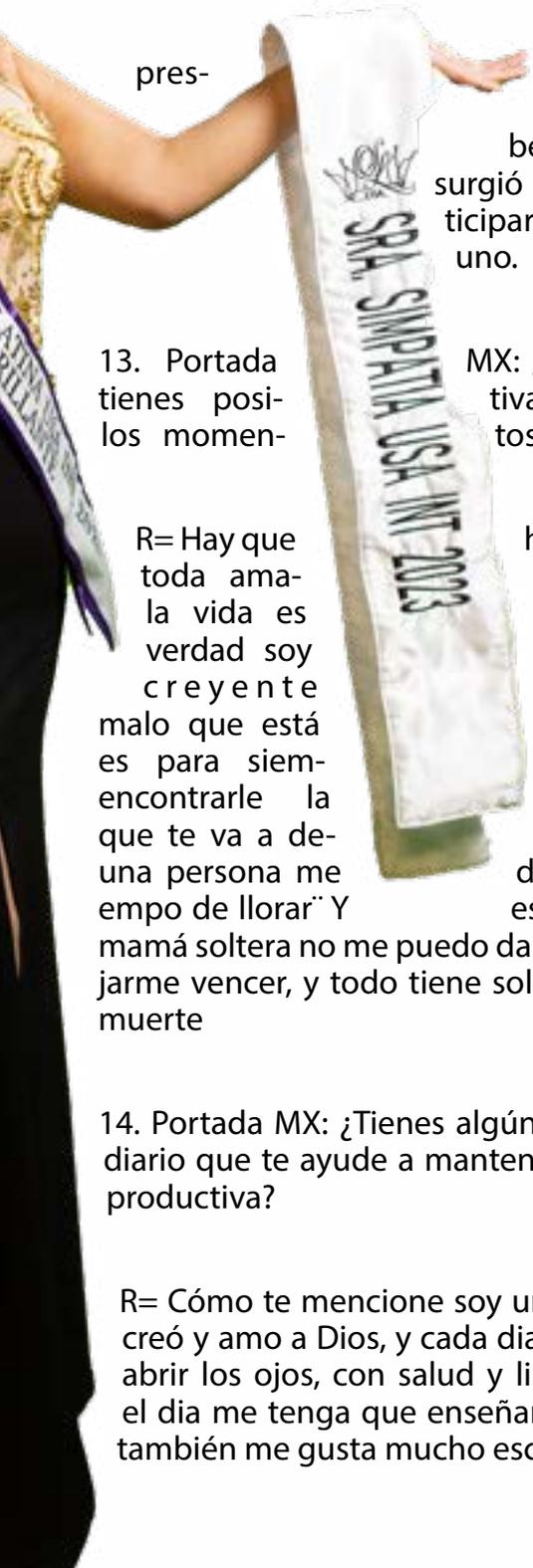
R= Hay que toda ama- la vida es verdad soy creyente malo que está es para siem- encontrarle la que te va a de- una persona me empo de llorar" Y es verdad cómo mamá soltera no me puedo dar ese lujo de dejarme vencer, y todo tiene solución menos la muerte

14. Portada MX: ¿Tienes algún ritual o hábito diario que te ayude a mantenerte centrada y productiva?

R= Cómo te mencione soy una persona que creó y amo a Dios, y cada día agradezco por abrir los ojos, con salud y lista para lo que el dia me tenga que enseñar. Y obviamente también me gusta mucho escuchar música.

15. Portada MX: Finalmente, ¿qué mensaje te gustaría enviar a tus fans y seguidores que te han apoyado a lo largo de tu carrera?

R= Primero quiero agradecer a toda las personas que han creído en mí, no puedo mencionar porque son bastantes que no me gustaría omitir a nadie. Y segundo me encantaria dejar huella o enseñanza en alguien y que vean que nunca es tarde para hacer lo que te gusta. Muchas Gracias por este espacio.





PIEL REJUVENIDA 10 AÑOS MÁS JÓVENES



Beneficios del Plasma Rico en Plaquetas (PRP) y Botox en la Piel:

P
R
P

Plasma Rico en Plaquetas (PRP): Mostrar el proceso de extracción de sangre, la preparación del plasma y la aplicación en la piel.

EN KADANAÉ, ENTENDEMOS LA IMPORTANCIA DE CUIDAR TU PIEL CON LOS TRATAMIENTOS MÁS AVANZADOS. EL PLASMA Y EL BOTOX SON DOS OPCIONES POPULARES PARA REJUVENECER Y REVITALIZAR LA PIEL.

PLASMA RICO EN PLAQUETAS (PRP):

El PRP utiliza las propiedades de tu cuerpo para estimular la regeneración de la piel. Al inyectar el plasma en áreas específicas,

como el rostro o el cuello, se promueve la producción de colágeno y elastina, mejorando la textura, la firmeza y la luminosidad de la piel. Es ideal para personas mayores de 30 años que desean combatir los signos del envejecimiento.

BOTOX:

El botox es un tratamiento seguro y eficaz para reducir las arrugas dinámicas, como las líneas de expresión y



NOVADA

JOVEN Y BELLA

PORTADA



las arrugas en la frente y alrededor de los ojos. Al relajar temporalmente los músculos faciales, suaviza y previene la formación de nuevas arrugas. Se recomienda para personas mayores de 25 años que desean mantener una apariencia fresca y juvenil.

En KADANA, nuestros expertos en belleza personalizan cada tratamiento para satisfacer las necesidades únicas de tu piel, brindándote

resultados naturales y duraderos. ¡Descubre una piel radiante y rejuvenecida con nuestros tratamientos

Tu Casita de Relajación Y Belleza



ARTE Y CULTURA

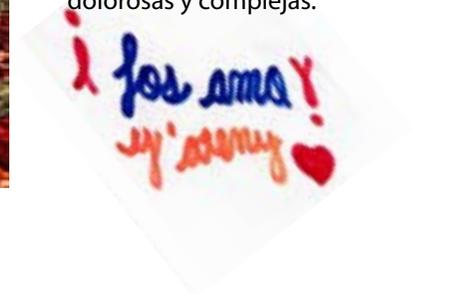
por: Yareni García



No alcanzamos a imaginar la importancia de las artes. Son la vía maravillosa para que la humanidad canalice todas sus emociones. Escribir un diario, pintar un cuadro, un poema, la danza (folclórica, ballet), redactar una columna de revista o periódico, el modelaje, tomar fotografías, el teatro, el cine, las exposiciones (oratoria) son claras muestras artísticas. Y cada una de las emociones son válidas (positivas o negativas: la alegría, la tristeza, el miedo, el desagrado, la indiferencia, la ira). Resulta necesario inculcar a los niños actividades sanas para darle escape a la energía y para utilizar el ingenio en su mayor esplendor. Demostrar los sentimientos permite mantenernos optimistas, establecer mayores fuentes y canales de comunicación, sonreír, llorar y no acumular frustraciones ni rencores. Cada persona refleja su carácter (preocupaciones y fortalezas) de diferentes formas: hay quienes ven películas de terror (fanáticos de la sangre y la oscuridad), disfrutando un delicioso frappe leyendo, acudiendo a convenciones de

caricaturas, corriendo y paseando al perro en el parque (con audífonos, escuchando la música favorita), asistiendo a conferencias y galerías, incluso cocinando bellos postres y pastelillos. Les aconsejo de todo corazón que hagan cualquier cosa que les represente bienestar

mental e interno: por ejemplo, apartarnos, alejarnos, aislarnos en un día soleado a la playa, que acaricien la guitarra hasta que las más increíbles notas y letras broten. Las artes no juzgan ni reprochan, nos permiten ser completamente genuinos y exploradores. Cada día, cada nube, cada sol, cada luna, cada copa de vino, cada taza de café, cada pluma y libreta, cada pájaro, cada color, cada aroma, cada añoranza es una oportunidad de amar. No despidió mi texto sin antes mencionar que actualmente nos encontramos en una controversia y disputa por los géneros de canciones que se atreven a lanzar "artistas" que sólo denigran, humillan y minimizan a la mujer y fomentan el machismo. Nunca ignoremos que las artes son nobles y no afectan ni atentan contra la autoestima de nadie. Las artes son la respuesta certera a preguntas que pudieran parecer dolorosas y complejas.





Danae

HOMENAJE A TI, MUJER
* Promoción vigente del 1 al 9 de Marzo

ERES ÚNICA

Alineación Alphabiotica

\$400

¡Agenda tu cita!

664-110-6757

Rumbardo #25001, El Florido 2da Secc., Tijuana, B. C.

Tu casita

Danae

Danae

CITAS

664 110 67 57

RUMBARDO #25001, EL FLORIDO 2DA SECC. 22237 TIJUANA, B.C.

1
CLARAS DE
HUEVO



2
CHAMPIÑONES

3
ESPINACAS



DESAYUNO RÁPIDO Y SEXY

INGREDIENTES

2 tazas de Claras de Huevo
3 cucharadas de crema ácida (reducida en grasa)
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de fécula de maíz
Aceite de oliva, cantidad necesaria
2 tazas de champiñones
2 cucharadas de chile guajillo
Queso panela al gusto
Espinacas al vapor al gusto

PREPARACIÓN

1. En un tazón bate las Claras de Huevo hasta que lleguen a punto de nieve, agrega la crema ácida, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la fécula de maíz, sazona con sal y pimienta y mezcla de forma envolvente.

2. Engrasa una sartén con suficiente aceite de oliva, calienta a temperatura media-baja y vierte la mezcla de claras, tapa la sartén y cocina por 5 minutos. Una vez que las claras comiencen a verse sólidas, voltea y cocina hasta obtener un dorado deseado.

3. Para los champiñones, calienta una sartén a temperatura media, agrega aceite, vierte los champiñones y cocina por 10 minutos hasta dorar por completo, agrega el chile guajillo en tiras, sazona con sal y pimienta y retira.

4. Calienta una parrilla, plancha o sartén a temperatura alta y parrilla el queso panela por ambos lados.

5. Rellena el omelette de claras con el queso panela, los champiñones y espinacas al vapor. Acompaña con fruta y jugo o tus complementos favoritos para desayunar.





RICKY MARTIN
SINFÓNICO
13 DE ABRIL
VALLE DE GUADALUPE | 10PM

IN HOUSE ARENA



ZONA FAN	\$10,000
DIAMANTE	\$8,500
PLATINO	\$7,000
ORO A-B-I-J	\$7,000
ORO C-D-G-H	\$6,000
ORO E-F	\$5,000
PLATA A-B-I-J	\$5,000
PLATA C-D-G-H	\$4,000
PLATA E-F	\$3,000
BRONCE A-B-I-J	\$3,000
BRONCE C-D-G-H	\$2,500
BRONCE E-F	\$2,000

MÁS CARGO POR SERVICIO

PUNTOS DE VENTA EN: primerafila.mx AUDITORIO DE TIJUANA



Cheve y Tacos
Fest
2024
¡espéranos!



Por: **JACK RIVAS** ¡TE INVITA!



LA MÁS ESPECTACULAR CELEBRACIÓN A:

BOWIE QUEEN THE BEATLES

ROCKJUDE
FEST

LEONARDO DE LOZANNE VÍCTOR CARRE DANIEL GUTIERREZ

PRESENTA A:

MELINA
TIJUANA

23 DE MARZO 2024 | FORO JAI ALAI | 8:00 PM

BOLETOS EN SUPERBOLETOS.COM



¡EL FESTIVAL DE EMPRENDEDORES
MÁS IMPORTANTE DE TIJUANA!

13 y 14 ABRIL
12 - 8 PM

EXPLANADA
CECUT

EXPO
TIJUANA
EMPRENDE
2024 7MA EDICIÓN

EMPRENDEDORES Y ARTESANÍAS
MUSICA EN VIVO

LO MEJOR DE LA COMIDA Y BEBIDAS
FERIA DE ADOPCIÓN DE MASCOTAS • PET FRIENDLY
PASARELA DE MASCOTAS

Evento cultural y familiar • Entrada libre

¡INVITADO ESPECIAL PARA EL CIERRE DEL EVENTO!

¿QUE ES EL DERMAPLANING?

El Dermaplaning es un método de exfoliación físico que consiste en utilizar un bisturí de calibre 10 para raspar suavemente la capa superior de la piel constituida por células muertas, con el fin de revelar una tez más brillante y suave. Como siempre le decimos a nuestro pacientes es como cuando le quitamos una capa a una cebolla, siempre la parte interna esta más lisa y brillante.

Suena escalofriante, ¿verdad? Realmente no lo es, es una técnica segura y sencilla siempre y cuando usted esté en las manos de profesionales capacitados. Este es uno de los tratamientos favoritos en la industria del entretenimiento, ¿Por qué? elimina todas las células muertas de la piel y también el vello facial, dejando la superficie muy suave, también permite una mayor penetración de los productos para la piel y crea un lienzo perfecto para que el maquillaje se deslice suavemente.

¿PARA CUALES PACIENTES SE RECOMIENDA?

El Dermaplaning se recomienda para todo tipos de pieles, excepto los que tienen la piel acnéica. Si usted tiene acné quístico, debe recibir tratamiento médico primero, antes de intentar realizar dermaplaning. Este es un gran tratamiento si estás embarazada o amamantando y deseas una exfoliación sin el riesgo de productos químicos que se absorben y potencialmente dañan a tu bebé.

¿ES DOLOROSO?

El Dermaplaning es un procedimiento indoloro y se puede comparar con la sensación de afeitarse las piernas, pero en este caso, es en su cara. En primer lugar, se limpia y seca bien la piel. A continuación, se extiende una pequeña área de su piel con una mano y con la otra mano con una hoja estéril calibre 10 en



LAS CELULAS MUERTAS DE LA PIEL.

¿Cuánto tiempo dura el tratamiento?

UNOS 30 MINUTOS.

¿Hay efectos secundarios?

No hay efectos secundarios, ni tiempo de inactividad. Después del tratamiento, la piel estará muy sensible a la exposición al sol, así que asegúrese de usar un protector solar de amplio espectro con SPF 30 o mayor para reducir el riesgo de hiperpigmentación.

¿CUALES SON LOS RESULTADOS ESPERADOS?

Inmediatamente lucirá una piel más radiante con un tono y textura más uniforme. Toda la pelusa superficial y las células muertas de la piel habrán desaparecido. Cuando los pacientes se lo realizan por primera vez, generalmente su comentario es que nunca se habían sentido su piel tan suave.

¿CADA QUE TIEMPO ES RECOMENDADO?

Es recomendado cada 4 semanas. El Dermaplaning quita el valor de 21 días de acumulación de células muertas en la piel, por lo que es necesario que la piel cumpla su ciclo de recambio celular de 3 semanas, para realizar el próximo tratamiento.





HOMENAJE A TI, MUJER

* Promoción vigente del 1 al 9 de Marzo

**ERES
ÚNICA**

**Alineación
Alphabiotica**

\$400

**¡Agenda
tu cita!**



664-110-6757



Rumbardo #25001,
El Florido 2da Secc,
Tijuana, B. C

Y SOPORTEN

A una latina en tacones



SOY CINDY OFICIAL.



Hola mi nombre es Cynthia Castillo, mejor conocida como Cindy o la latina mayor en redes sociales. Este mes celebré 13 años de trayectoria artística. Podría hablar de mi pero no me alcanzaría el espacio. Así que resumiré que soy mujer, soy madre, soy amiga, soy emprendedora, pero sobre todo soy todo lo que me he propuesto a ser!!

Cindy
CINDY CV.

Que mejor manera de agradecer a mis bellas latinas en tacones por todo su apoyo incondicional, por confiar en mis proyectos, por ser las primeras en decir "Yo sí le entro", son ustedes las que me motivan a seguir con el fenómeno de las latinas en tacones, porque en eso nos hemos convertido, y sopórtete! en mayo 2023 inicie con un programa que se volvió viral en redes sociales y aún seguimos presentes en eventos importantes de la ciudad. Se siente muy bonito asistir a lugares, restaurante, eventos y que la gente te conozca y te digan: La latina mayor, o que identifiquen a mi equipo como las latinas en tacones. Gracias Dayana, Lizz, Melissa Molina, Dayana Atziry, Krishna.

Quiero aprovechar el espacio para agradecerles públicamente a estos bellos angeles que Dios puso en mi camino: LAURIA FRANCO, GABRIELA RAMOS, YURI SERRANO Y GLORIA EMMA PAVLOVICH quienes han estado conmigo en diferentes procesos, en diferentes etapas de mi vida. algunas tengo años de conocerlas, otras menos de 3 años, pero pareciera que son de toda la vida! Ellas tienen dos cosas en común:

1. Todas son empresarias exitosas, que día a día comparten sus conocimientos a las personas que están a su alrededor.
2. El amor a su profesión, aman y saben lo que hacen.

y algo que las une conmigo es el cariño que cada una me tiene, pues me han enseñado muchas veces que se vale equivocarse, que se vale sonar en grande, que se puede lograr lo que una se proponga pero sin olvidar quiénes somos, sin rendirnos cuando las cosas no salgan como queremos, siempre están para aconsejarme y bueno, son mujeres que me inspiran. Estoy agradecida con ellas.



Producimos tu
Programa de tv
o tu webinar



Llama hoy al
664 412 6853



ARIES

DEL 21 DE MARZO AL 19 DE ABRIL

Los arianos son conocidos por su determinación inquebrantable y su fuerte personalidad. Son líderes naturales, audaces y con una actitud desenfrenada ante los desafíos de la vida. Su pasión por la aventura y la toma de decisiones rápidas los convierte en personas apasionantes y emocionantes de tener cerca.

Aries:



Tu futuro para 2024 lo marca Saturno en Piscis. Esta posición indica una necesidad de sanación, de centrarse en uno mismo y de dejar de priorizar los problemas ajenos a los propios.

Tauro:



2023 no ha sido tu mejor año, pero todo lo que has aprendido te servirá para que 2024 sea el inicio de una de las mejores etapas de tu vida.

Géminis:



La naturaleza de tu signo hace que los eventos astrológicos relacionados con la Luna, tu regente, te afecten más que a otras constelaciones. Cuídate mucho durante las dos temporadas de eclipses de 2024.

Cáncer:



La naturaleza de tu signo hace que los eventos astrológicos relacionados con la Luna, tu regente, te afecten más que a otras constelaciones. Cuídate mucho durante las dos temporadas de eclipses de 2024.

Leo:



Los momentos más memorables de 2024 te sucederán durante el verano, pero serán fruto del trabajo que realizarás en la primera mitad del año.

Virgo:



Este 2024 averiguarás qué personas de tu entorno estarán a tu lado para siempre, porque la zona astral de tus amistades será la que más se vea sacudida.

Libra:



Obsesionarse con los detalles es algo que empezarás a hacer este 2024, ya que tu foco estará puesto en tu bienestar, el cuidado de tu cuerpo y la nutrición de tu mente.

Escorpión:



Tus obligaciones y responsabilidades en cuanto a hogar, familia y pareja aumentarán a lo largo de este 2024. Serán buenas noticias en la medida que seas cauta con tus decisiones.

Libra:



Tus obligaciones y responsabilidades en cuanto a hogar, familia y pareja aumentarán a lo largo de este 2024. Serán buenas noticias en la medida que seas cauta con tus decisiones.

Capricornio:



La canción 'Work' de Rihanna será la única que no escucharás este 2024, porque el universo te está dando unas vacaciones de tu personalidad 'workaholic' habitual.

Acuario:



Regresar al punto de partida no es una mala opción, si quieres recuperarte de las heridas que 2023 ha dejado en ti. Lo único que debe preocuparte este 2024 es sanear tu autoestima y tu economía.

Picis:



El papel protagonista de la obra de teatro que será 2024 es para ti. Prepárate para el mayor 'glow up' que has tenido en los últimos años.

*Producimos tu
Programa de tv
o tu webinar*



*Llama hoy al
664 412 6853*