

# PORTADA<sup>®</sup> MEX



visítanos en:

[WWW.PORTADAMX.COM](http://WWW.PORTADAMX.COM)

Especial de NOVIAS

Queridos lectores,

Estamos encantados de darles la bienvenida al segundo número de nuestra revista PORTADAMX, donde les llevaremos a un viaje emocionante hacia el mundo de las novias. En esta edición especial, hemos reunido a un equipo excepcional liderado por las talentosas modelos y conductoras Alma Saucedo y Adriana Macedo, quienes nos guiarán a través de las últimas tendencias y consejos para el día más especial de sus vidas.

En cada página de este número, encontrarán una cuidadosa selección de artículos que abordan todo lo relacionado con bodas, desde vestidos de novia hasta consejos de planificación, destinos románticos y mucho más. Estamos emocionados de presentarles entrevistas exclusivas, ideas inspiradoras y hermosas fotografías que capturan la esencia de este momento único.

Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento por su continuo apoyo y participación en nuestra comunidad. Sus comentarios y sugerencias son invaluable para nosotros, y nos esforzamos por ofrecerles un contenido que sea relevante y emocionante para ustedes.

Los invitamos a sumergirse en las páginas de esta edición, a explorar cada artículo con curiosidad y a dejarse inspirar por las historias que compartimos. Esperamos que este número especial de PORTADAMX sea una fuente de alegría, inspiración y conocimiento para todos ustedes.

¡Gracias por acompañarnos en este viaje!

Con cariño,

Gerardo Sánchez  
CEO de Glimpse Magazine

# CRÉDITOS



*PORTADA:*

**ALMA SAUCEDO Y ADRIANA MACEDO**

*FOTOGRAFO:*

**TOVEL**

*MAQUILLAJE:*

**LATINAS BEAUTY, BRENDA SALAZAR**

*ROPA Y ACCESORIOS:*

**QUEENS BY FG**

*EDITOR:*

**LUIS DELGADO, GTVUNO**

*DIRECCIÓN GRAL.*

**GERARDO SÁNCHEZ, PORTADAMX**

Ven y recibe tus terapias con la mejor tecnología.

**CERAGEM PORTATIL P-390**  
CON MÓDULO

Recibirás un masaje relajante que estimula los canales nerviosos de la columna vertebral.

**NO TE ACOSTUMBRES AL DOLOR!**

Llama hoy al **664 311 4490**



**VENTA Y RENTA DE VESTIDOS**

Escanea para seguimos en Facebook

☎ 664 207 7788  
☎ 664 203 9273  
📷 QUEENSBYFG\_VENTA Y RENTA  
📍 Calle 6ta (Flores Magón) # 8375, entre Madero y negrete, zona centro

# INDICE



**EL MISTERIO DEL  
BLANCO EN LAS  
NOVIAS**



**SEDUCCIÓN DEL  
ENCAJE PARA LA  
NOCHE DE BODAS**

**ENTREVISTA  
CENTRAL**



**TEMAZCAL  
Y SUS  
BENEFICIOS**



**MODA HAND  
PAINTED**



**PREPARA TU  
PIEL PARA EL  
MAQUILLAJE**



**Reparaciones**

**Pantallas**

**Desbloques**

**Flasheos**

**Micro soldadura**

**Formateo de PC**

**Centros de carga**

**Cuentas Google**

**Cuentas Samsung**

**Cuentas iCloud**

**Accesorios**

*Blvd. Industrial, Otoy Constituyentes*

**Tel. 664 553 4000**





# Todo PARA TU BELLEZA LO TIENE



SOLO  
LAS  
MEJORES  
MARCAS

ÚNETE AL  
GRUPO



# ¡Es mi boda!

## NADIE MAS DE BLANCO *va*

*El Enigma del Blanco Nupcial: Una Reflexión desde el Diseño de Moda*

**E**n el universo del diseño, el blanco en una boda es un enigma que trasciende la estética para sumergirse en la tradición y el simbolismo. Como diseñador de moda, me he enfrentado a este misterio innumerables veces: ¿Por qué solo la novia puede vestir de blanco?

La respuesta radica en la historia y las raíces profundas de las costumbres matrimoniales. El blanco, asociado con la pureza y la virginidad, era un símbolo de la intención de la novia de entregarse a su esposo en cuerpo y alma. Esta exclusividad se extiende para preservar la singularidad y el protagonismo de la novia en su día especial, creando un

impresionante con el entorno circundante.

Desde una perspectiva de diseño, el blanco actúa como un lienzo en blanco que resalta la belleza de la novia. Permitir que otras personas vistan de blanco perturbaría esta armonía visual, rompiendo el delicado equilibrio entre tradición y modernidad en la moda nupcial.

**E**n conclusión, el enigma del blanco nupcial es un tributo a la historia y el simbolismo del matrimonio. Como diseñador, celebro este misterio, trabajando para crear vestidos que honren la singularidad de cada novia mientras preservan la magia del blanco nupcial para las generaciones futuras.



# MODA HAN

JACKY VE

**L**a moda hand-painted o pintado a mano es una tendencia que

consiste en personalizar prendas utilizando como elemento principal el

dibujo y el material base es la pintura. Se utiliza para plasmar algún mensaje,

simbolismo o simplemente decorativo.

Es una tendencia divertida, creativa y artística, que puede ser utilizada

y creada a cualquier edad, que le da ese toque especial y personal a tu

apariciencia. Es adaptable en cuanto a estilos, técnicas y

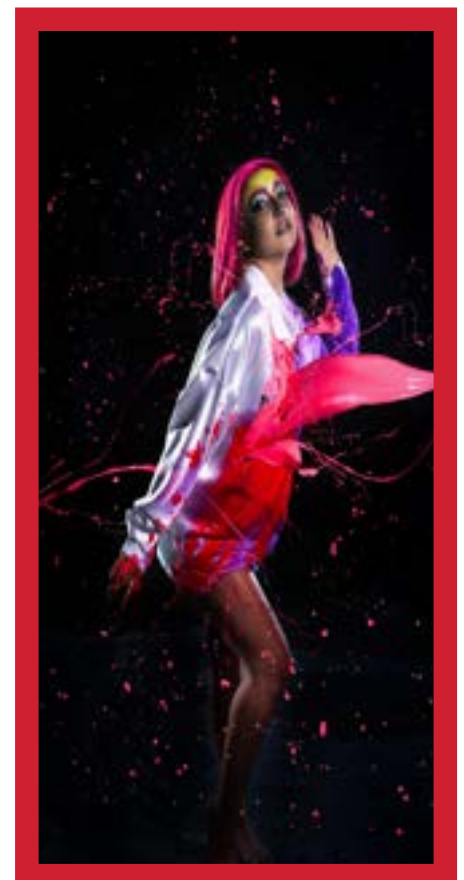
prendas; puede

llevarse en camisetas básicas, blazers, pantalones, vestidos y más; con

materiales que pueden ir desde pinturas textiles, acrílicas, tie dye, neones

entre otros.

Se debe tomar en cuenta que son





# D-PAINTED

VERDUZCO

prendas que requieren de mucho

cuidado en cuanto a mantenimiento, pero que realmente valen la pena por el

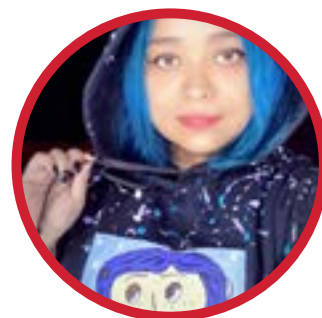
hecho de ser piezas únicas y artesanales, recomendadas para quienes

desean destacar entre los demás de una manera más

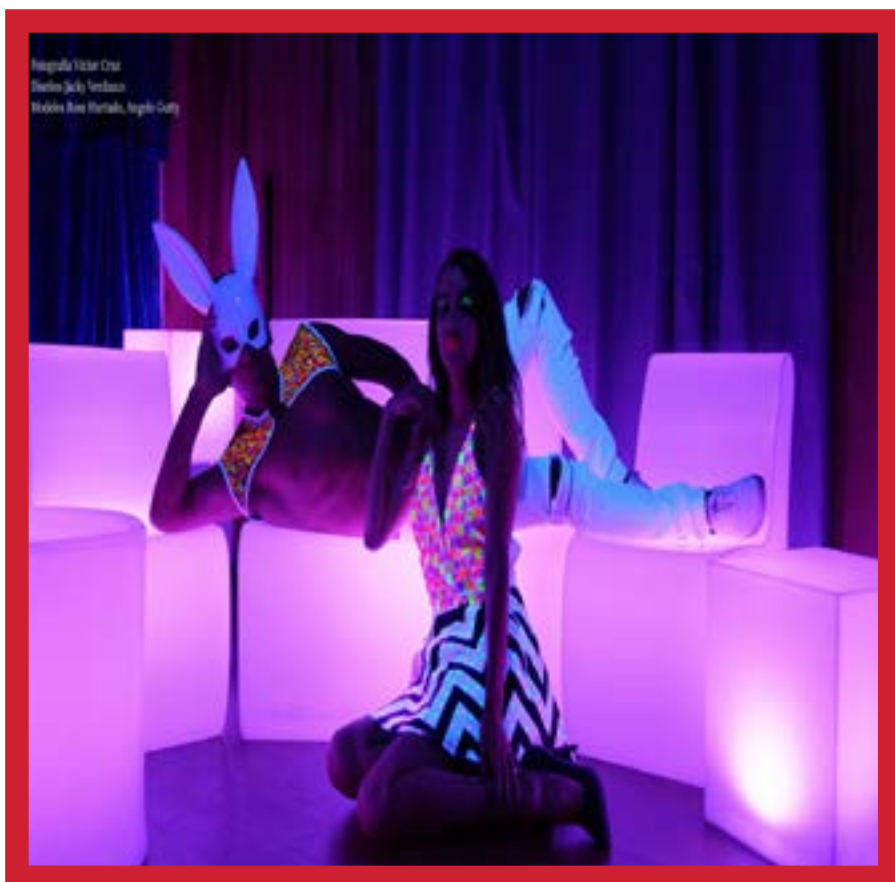
artística, quienes

valoran lo hecho a mano, para fiestas temáticas y para darle un detalle

mucho más personal a alguien. ¡Eleva tu estilo con una pieza exclusiva para ti!



**Por: Jacky Verduzco**



# DESLUMBRA CON TU ESTILO

# MODA



**A**bril-mayo 2024 trae consigo una moda que celebra la frescura y la feminidad. Nuestra paleta de colores incluye tonos suaves y vibrantes que evocan la belleza de las flores en pleno florecimiento.

**L**as telas ligeras como sedas, linos y tules se combinan con estampados florales y

transparencias sutiles para crear una colección que fusiona lo clásico con lo moderno. Desde vestidos etéreos hasta conjuntos elegantes.

**C**ada diseño realza la belleza única de cada mujer, con detalles como bordados florales y pliegues suaves que añaden un toque de sofisticación.



**GRIS SUAVE** Este

tono es un gris suave con una ligera nota cálida. Su elegancia y neutralidad lo hacen idóneo para la primavera de 2024, reflejando una tendencia hacia la sofisticación sutil. Evoca una sensación de serenidad y equilibrio, perfecta para complementar los tonos suaves y vibrantes típicos de la temporada.



**ROJO ARDIENTE**

Este rojo es brillante y ardiente, con matices carmesí que evocan pasión y vitalidad. En primavera 2024, este tono puede estar de moda por su energía audaz, que refleja el renacimiento de la naturaleza. Su intensidad simboliza la explosión de vida y color en esta temporada, complementando los tonos suaves y vibrantes típicos de la primavera.



**ROSA SUAVE** Este

tono es un rosa suave y empolvado con toques sutiles de gris y beige. Su delicadeza y neutralidad lo hacen perfecto para la primavera 2024, reflejando la tendencia hacia la feminidad serena y elegante. Evoca una sensación de calma y sofisticación, ideal para la temporada

# EL ROMÁNTICO ENCANTO DEL CALZADO NUPCIAL EN ROJO Y BLANCO PARA LA PRIMAVERA 2024

*Detalles como encajes y motivos florales adornan estos zapatos, reflejando la frescura y vivacidad de la primavera. Estos adornos no solo añaden elegancia sino que también personalizan el calzado, haciéndolo único para cada novia.*

*Elegir zapatos nupciales en rojo y blanco es una forma audaz de expresar la personalidad y el estilo individual en un día tan especial. Esta tendencia destaca por su mezcla de tradición y modernidad, ideal para novias que desean que su boda sea inolvidable.*

## **\*\*El Encanto del Calzado Nupcial en Rojo y Blanco para la Primavera\*\***

*Esta temporada de bodas de primavera, los zapatos de novia en rojo y blanco se presentan como una elección vibrante y romántica, perfecta para novias que buscan destacar. Esta combinación de colores no solo es visualmente impactante sino que también simboliza amor y alegría, ofreciendo*





EL BUEN GUSTO ES EL DETALLE...

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



COMIDA | BEBIDA | ARTESANÍAS | MÚSICA EN VIVO

Hey Que Onda!



# DEVORANDO TIJUANA Fest

EVENTO FAMILIAR

PRIMERA EDICIÓN

ENTRADA GRATUITA

11 Y 12 DE MAYO

ESTACIONAMIENTO DEL PARQUE MORELOS



ILO MEJOR DE LAS CALLES EN UN SOLO LUGAR!

**4 MAYO TIJUANA**  
PALENQUE TIJUANA  
BAJA CALIFORNIA

SEPCA

Festival **Cinco de Mayo** 2024

**4 Y 5 MAYO** CALLE DEL FARO EN PLAYAS DE TIJUANA 12:00 A 10:00 PM

- Danza
- Comida típica
- Musica en vivo
- Exposición comercial
- Exposición artesanal
- Concurso de Disfrasa tu mascota

¡Entrada gratis para toda la familia!  
Te esperamos

Eventra eventos  
661 1169854  
661 1172424

**EXP ARTESANAL 2024 Tijuana**

**9 al 12 de mayo**

CECUT

FOLKLORE + GASTRONOMÍA + ARTESANÍA

# JACK TE INVITA





# COSMETOLOGÍA INTEGRAL BÁSICA



## QUE ES LA COSMETOLOGÍA INTEGRAL

La cosmetología y la estética integral son áreas especializadas en el cuidado de la piel, el cabello y las uñas. En la cosmetología, los técnicos se centran en la belleza facial y capilar, mientras que en la estética integral, se abordan aspectos más amplios, incluyendo el bienestar general del cliente.

Que diferencia tiene Cosmetología y estética integral?

La estética integral parte de la idea de que la belleza no se limita únicamente al aspecto externo, sino que también está relacionada con el bienestar general de una persona. Por su parte, la cosmetología se centra en el estudio y la aplicación de técnicas para embellecer y mejorar la apariencia física.

La cosmetología se define como la ciencia y el arte del cuidado y la mejora de la piel sana, gracias a la prescripción o aplicación de productos cosméticos. Dicha aplicación puede realizarse sobre la piel, las uñas o el pelo en beneficio de su estética y salud.

Cosmetología  
Diplomado  
BÁSICO

# La Seducción entre Encajes:

**L**a noche de bodas es un lienzo donde se pintan promesas y deseos, y en ese arte íntimo, la lencería juega un papel estelar, siendo no solo una prenda, sino una expresión de la sensualidad y la nueva etapa que comienza. Elegir la lencería para esta ocasión es un viaje personal, una búsqueda de la pieza que equilibre la pasión con la sofisticación, donde el lujo se siente en la suavidad de las telas y el diseño habla el lenguaje del deseo.

Los materiales como encajes finos y sedas reflejan la delicadeza y el lujo, mientras que los cortes y transparencias sugieren misterio y provocación. La paleta de colores, aunque tradicionalmente dominada por el blanco, se enriquece con tonos que van desde el marfil hasta el audaz negro, permitiendo a cada novia encontrar su propia voz en este momento tan íntimo.

***Pero más allá de la estética, la comodidad es clave; la novia busca sentirse libre y sublime, con prendas que celebren su forma sin restricciones. La noche de bodas es el inicio de una promesa compartida, y la lencería, en su silenciosa belleza, acompaña el primer capítulo de esta unión.***

La elección de esta lencería no es solo sobre moda; es una declaración de amor propio, sensualidad y la anticipación de momentos llenos de complicidad. Es el inicio de una historia escrita entre encajes y susurros, un recordatorio de que en la intimidad, amor y deseo danzan juntos en perfecta armonía.

## La Lencería Femenina en la Noche de Bodas



La noche de bodas es el inicio de una promesa compartida, y **LA LENCERÍA**, en su silenciosa belleza, acompaña el primer capítulo de esta unión

# ENTREVISTA CON ALMA SAUCEDO

ABARCANDO SU EXPERIENCIA EN EL MODELAJE, SU PASO POR EL REALITY SHOW, Y SU ROL EN “COCINANDO CON AMIGOS”, ASÍ COMO SU RELACIÓN CON ADRIANA MACEDO:

**1. Inicio y motivación: Alma, tu trayectoria es impresionante y variada. ¿Qué te impulsó a incursionar en el mundo del modelaje y el entretenimiento?**

En el 2020 observe una publicación en facebook de un curso donde te enseñaban diferentes técnicas de modelaje, platicas de autoestima, seguridad, entre otras. Y era algo que durante toda mi vida lo había querido hacer, en ese momento estaba viviendo una serie de cambios físicos y espirituales en donde mi mentalidad era valorar mi vida, quererme con todas mis virtudes y defectos, y sobre todo disfrutar la vida ya que solo vivimos una vez. Me decidí y tomé dos cursos en Utopía Models, después tome un curso con Rene Tamayo

y actualmente me encuentro estudiando en la academia Aspeitia Models, todo mi estudio y dedicación ha logrado la apertura de nuevos caminos en mi vida, fui reina, he participado en varios eventos, pasarelas, he ganado concursos, soy actriz, actualmente soy conductora y hasta tengo mi programa de “Cocinando Con Amigos” en Gtvuno, como pueden observar tengo mucho que agradecer a Dios.

**2. Sobre “Quiero Ser Estrella del Modelaje 2”:** Tu victoria en el reality show fue un momento decisivo en tu carrera. ¿Cómo crees que esa experiencia ha moldeado tu trayectoria profesional?

Claro, “Quiero Ser Estrella del Modelaje 2” fue una

de las mejores coincidencias que he vivido y la cual marco mi vida, animarme a ingresar fue un gran reto para mí, ya que era introvertida, tenía pánico escénico, miedo a las cámaras, pero gracias a los diferentes cursos de modelaje logré combinar lo aprendido y salí ganadora. Aprovecho para agradecer a mi esposo, mi hermana y a toda mi familia, amigos y seguidores por todo su apoyo en mis proyectos. Dicho reality me abrió las puertas de GTVuno y de la conducción una de las etapas que vivo actualmente y que me encanta. Recuerden que estoy comprometida a querer más, ir por más y estar viviendo al máximo.

**3. Transición a la danza burlesque:** La danza burlesque es un arte que requiere mucha confianza y expresión personal. ¿Qué te llevó a explorar esta forma de arte y cómo ha influenciado tu enfoque del entretenimiento?

En confianza quiero comentarles que soy la peor bailarina de mi clase, pero le estoy echando muchas ganas. Ingrese a esta danza porque te ayuda a explorar tu sensualidad, tu seguridad y saber proyectarla, algo que yo deseo hacer y poco a poco lo estoy logrando, sintiéndome más en armonía con mi cuerpo, con mi interior, con mi aceptación y todo esto me da más seguridad para los proyectos actuales y los que a un futuro puedan surgir.

**4. “Cocinando con Amigos”:** Pasar del modelaje y la danza a conducir un programa de cocina es un cambio interesante. ¿Qué te atrajo de este proyecto y cómo ha sido la experiencia de compartir pantalla con Adriana Macedo?





**C**omo ven soy una persona a la que le gustan los retos, y este es uno y grande porque yo casi no cocino jijijijiji son pocas recetas las que me sé. Pero gracias a los invitados les hemos aprendido mucho los seguidores, mi compañera y yo. Compartir pantalla con mi amiga Adriana ha sido algo clave, ella me hace sentir segura en cada programa, nos conocimos en el mundo del modelaje y nos seguimos conociendo en la conducción, es la primera vez que tenemos un programa televisivo, pero no

nos ha ido tan mal es muy buena la aceptación que hemos tenido con el público, me he divertido bastante, es algo que amo y sé que nos seguirán apoyando siempre. Es muy chistoso como llegamos a este programa si ninguna cocinaba.

**5. Colaboración con Adriana Macedo:** Tu relación con Adriana Macedo ha sido un punto focal tanto en el reality show como en “Cocinando con Amigos”. ¿Cómo ha sido trabajar juntas y qué crees que cada una aporta al dúo?

**C**reo que somos una perfecta combinación ya que damos un equilibrio, Adriana es la parte extrovertida, es audaz, divertida y le inyecta chispa al programa, esto me ha dado mucha confianza a mí, ya que yo soy la introvertida, con entusiasmo y carisma, pero con mucha seriedad. Creo que sin Adriana no habría “Cocinando Con Amigos” si alguna de las dos faltara no funcionaría este proyecto. Admiro de Adriana el ser una mujer que a pesar de que tiene momentos difíciles por estar lejos de sus hijos,

ALMA SAUCEDO

# “Yo les diría que deben atreverse a hacer las cosas que quieren”

quiere ayudarnos a otras mujeres a estar sobresaliendo y que ve de la vida el momento de aprovechar el tiempo y si esta aquí y ahora trabajarlo, disfrutarlo y sabe que mañana llegara el momento de reunirse con sus hijos. Yo sé que ellos se sentirán muy orgullosos de saber cuántas vidas ayudó su mamá a cambiar.

**6. Portada de PORTADAMX:** Ser elegida para la portada de esta edición es un gran honor. ¿Qué significa para ti esta distinción y cómo te sientes al compartir este logro con Adriana?

**T**ú lo has dicho, es un gran honor estar en la portada de una revista, algo que en algún momento imagine, pero creí que nunca pasaría y mira. Es un regalo de Dios, de la vida y de las circunstancias. Continuar con la mancuerna de Adriana y Alma, pero ahora compartiendo la alegría de este triunfo, el entusiasmo de nuestro programa y dando a conocer un poco más de nuestras vidas y de nuestra trayectoria es algo inolvidable.

**7. Inspiración y mensaje:** A lo largo de tu carrera, has

inspirado a muchos con tu versatilidad y determinación. ¿Qué mensaje te gustaría enviar a aquellos que te ven como un modelo a seguir?

**Y**o les diría que deben atreverse a hacer las cosas que quieren, nunca es tarde para comenzar a cumplir tus sueños como lo hice yo, todos los días puedes mejorar o aprender algo, pero si no te equivocas o te arriesgas no avanzas. Soy muy afortunada por las personas que me rodean ya que todos me han ayudado a ser lo que soy en este momento. Solo les puedo decir que “No dudes, intenta eso que quieres, debes de atreverte a hacer lo que crees que no eres capaz de hacer”.

**8. Futuro y proyectos:** Con tantos logros ya en tu haber, ¿cuáles son tus aspiraciones para el futuro? ¿Hay algún nuevo desafío o proyecto que te entusiasme especialmente?

**M**e entusiasma seguir aprendiendo del modelaje, perfeccionar mis técnicas, continuar con proyectos en televisión, participar en cine, así que vengan nuevas propuestas jijijijijijijijii escucho, me encanta el baile y me considero lista para

cualquier reto que me ponga la vida.

**9. Vida fuera del reflector:** Más allá de tu vida profesional, nos encantaría saber más sobre Alma Saucedo fuera de cámaras. ¿Qué pasatiempos o intereses te apasionan?

**M**e gustan las clases de baile, mir al cine, tomar un café, como la mayoría de las mujeres ir de compras, escuchar anécdotas, leer, entre otros. Me interesa estar mas activa en mis redes sociales, pero por mi trabajo no tengo mucho tiempo así que quisiera que mis días sean de más horas jijijijiji.

**10. Un consejo para los aspirantes:** Finalmente, para aquellos que aspiran a seguir tus pasos en el modelaje, la danza o la televisión, ¿qué consejo les darías?

**P**ues lo más difícil es animarte a iniciar, si esto en verdad te gusta y lo amas, todo se va a ir dando con el paso del tiempo, no te desesperes porque encuentres obstáculos ya que tendrás la fuerza para superarlos, Dios pone todas las cosas en su lugar en el momento justo y si son para ti te van a llegar, yo por experiencia propia he tenido la dicha de encontrarme gente en el camino que me ha colaborado de muchas formas, con apoyo moral, aliento, vestuario, fotografía, eventos, etc..

Muchas gracias a GtvUno, a PortadaMx, a su productor Gerardo Sánchez y a todos los que hicieron posible esta entrevista.

**TENGO  
MUCHOQUE  
AGRADECER  
A DIOS.**



# ENTREVISTA CON ADRIANA MACEDO

ENTREVISTA A ADRIANA MACEDO PARA PORTADAMX, ABARCANDO SU EXPERIENCIA EN EL MODELAJE, SU PASO POR EL REALITY SHOW, Y SU ROL EN “COCINANDO CON AMIGOS”,

**1. Adriana, has construido una carrera impresionante como modelo y conductora. Cuéntanos, ¿qué te motivó inicialmente a explorar el mundo del modelaje y la televisión?**

*Una compañera de un salón de belleza me invitó a su clase de maquillaje para que fuera su modelo en la escuela De Caro Islas, así inició mi carrera de modelo. También soy maquillista profesional y estude en la Escuela Caro Islas School y The Beauty Spot, enseguida continúe mi preparación en Utopía Models, Aspetia Models Academy y MSM Studio Rosarito, ahorita estamos como conductora en GTVUNO Cocinando con Amigos.*

**2. Experiencia en “QUIERO SER ESTRELLA DEL MODELAJE Alcanzar la**

**final en un reality show tan competitivo es sin duda un logro notable. ¿Cómo influyó esta experiencia en tu carrera y en tu visión personal del éxito?**

*Wow el reality Show fue una gran experiencia de mucho aprendizaje llegar a la final fue difícil porque mis compañeras son muy buenas modelos estuvo la competencia muy complicada. Como influyó esta experiencia en mi carrera personal me ayudó mucho a crecer como modelo y como persona aprendí a conectarme con el público por medio de la TV y redes sociales.*

**3. De ser modelo y finalista en un reality show a convertirte en conductora de “COCINANDO CON AMIGOS” es un salto interesante. ¿Qué desafíos y satisfacciones has**

**encontrado en este nuevo rol?**

*Al principio eran unos nervios y se me olvidaba lo que tenía que decir en el momento, que tenía que hacer y ver a la cámara. Creo que la disciplina es la clave del éxito y eso me ha ayudado mucho a aprender, a escuchar, procesar, pensar y conectar con mi compañera conductora Alma.*

**4. Tú y Alma Saucedo han compartido varios momentos clave, desde “QUIERO SER ESTRELLA DEL MODELAJE 2” hasta “COCINANDO CON AMIGOS”. ¿Cómo ha sido esta travesía juntas y qué crees que hace que su dinámica en pantalla funcione tan bien?**

*Mi relación con mi compañera Alma Saucedo comienza desde antes cuando estábamos preparándonos para modelos, todo el tiempo*



*hemos participado en varios eventos juntas creo que eso nos ha mantenido unidas y hacer un buen equipo y transmitirlo a nuestro público de COCINANDO CON AMIGOS. Como ha sido esta travesía juntas y que crees que su dinámica en pantalla funcione tan bien. Tenemos un equipo de personas atrás de nosotras que nos están educando para ser mejores en lo que hacemos, modelaje y conductoras y eso hace que tengamos comunicación y Alma Saucedo es mi cómplice en las bromas para nuestros invitados.*

**5. APARECER EN LA PORTADA DE PORTADAMX JUNTO A ALMA DEBE SER UN MOMENTO DE ORGULLO. ¿QUÉ REPRESENTA PARA TI ESTA OPORTUNIDAD Y CÓMO TE SIENTES AL COMPARTIR ESTE MOMENTO CON ELLA?**

*Que representa para mi esta oportunidad y compartir este momento con ella. Es una de las experiencias más bonitas que hemos vivido juntas*

*porque han sido muchos momentos de alegría que llevo en mi corazón Alma Saucedo es una persona a la cual admiro y respeto por su trayectoria y que es una extraordinaria mujer. Soy muy afortunada de tenerla como amiga y conductora en Cocinando con Amigos.*

**6. EN TU CARRERA, SEGURO HAS ENCONTRADO FIGURAS QUE TE INSPIRAN. ¿QUIÉNES SON TUS MAYORES INFLUENCIAS EN EL MODELAJE Y LA TELEVISIÓN?**

*Inspiraciones, me encanta el carisma de la influencer Candy Lover, conductora Galilea Montijo y cantante Shakira, es una mujer que inspira a limpiarte las lágrimas y continuar con tu vida. Modelaje Miss Nepal primera mujer Plus Size en Miss Universo, Jane Garrett, ha desafiado los estereotipos de la industria de la moda y ha demostrado que la belleza viene en todas formas y tamaños*

“No dejes que nadie te impida continuar con tu carrera ni te ponga límites”

**7. MENSAJE EN “COCINANDO CON AMIGOS” :A TRAVÉS DE “COCINANDO CON AMIGOS”, ALCANZAS A UN PÚBLICO DIVERSO Y COMPARTES MÁS QUE RECETAS. ¿HAY ALGÚN MENSAJE O VALOR ESPECÍFICO QUE ESPERAS TRANSMITIR A TRAVÉS DEL PROGRAMA?**

*Mensaje es Entrevistar a los invitados de Cocinando Con Amigos y que nos aporten temas para aprender juntos y ser mejores seres humanos y que los mejores momentos los puedes tener en tu cocina platicando con tu familia y amigos.*

**8. PLANES Y PROYECTOS FUTUROS: MIRANDO HACIA EL FUTURO, ¿HAY ALGÚN NUEVO TERRITORIO O PROYECTO EN EL QUE ESTÉS INTERESADA EN EXPLORAR, DENTRO O FUERA DEL ENTRETENIMIENTO?**

*Planes a futuro. Es continuar como Maquillista Profesional y Modelo y como Conductora seguir llevando el mensaje a las mujeres que no importa la edad ni tu físico para sentirte bella y sexy.*

**9. EQUILIBRIO PERSONAL Y PROFESIONAL: MANTENER UN EQUILIBRIO ENTRE LA VIDA PERSONAL Y UNA CARRERA PÚBLICA PUEDE SER UN DESAFÍO. ¿CÓMO MANEJAS ESTE EQUILIBRIO Y QUÉ ACTIVIDADES TE AYUDAN A DESCONECTAR?**

*Mi familia es una parte muy importante en mi vida y ellos me ayudan a desconectar de la carrera pública. También el salir con mis compañeras a tomar un café me ayuda a desconectarme.*

**10. \*\*CONSEJO PARA ASPIRANTES A MODELOS Y CONDUCTORES: FINALMENTE, BASÁNDOTE EN TU PROPIA EXPERIENCIA, ¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A AQUELLOS QUE SUEÑAN CON SEGUIR UNA CARRERA SIMILAR EN EL MODELAJE O LA TELEVISIÓN?**

*Consejo Es que luches por tus sueños y a pesar de la tormenta al final saldrá el sol. Que no se desanimen porque se cierran puertas, tienes que seguir avanzando, encontraras obstáculos, pero sigue, no dejes que nadie te impida continuar con tu carrera y te ponga límites. Disciplina y Práctica y Perseverancia no te rindas.*



TEMAZCAL

# BENEFICIOS DEL BAÑO DE TEMAZCAL



**EL BAÑO DE TEMAZCAL** Tiene muchos beneficios que la ciencia apenas comienza a comprobar, a

Nuestro  
Temazcal  
es cien  
por ciento  
terapéutico

continuación,  
un resumen de los tantos  
beneficios:

**FORTALECE, LIMPIA  
Y COMBATE LAS  
AFECCIONES DEL SISTEMA  
RESPIRATORIO.**

**FORTALECE EL SISTEMA  
NERVIOSO,** y mejora el estado



de ánimo

**SE ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE SEROTONINA, Y, EN CONSECUENCIA,** se obtienen los siguientes beneficios:

**AYUDA A REGULAR EL SISTEMA DIGESTIVO,** controla el apetito dando una sensación de saciedad y mejora la actividad intestinal.

**REGULA EL APETITO SEXUAL** e incrementa el deseo, por eso muchos lo consideran como un afrodisíaco.

**REGULA LOS RITMOS CIRCADIANOS Y EL SUEÑO,** por lo tanto, es eficaz para combatir el insomnio.

**AYUDA A COMBATIR LA DEPRESIÓN,** la ansiedad y padecimientos nerviosos.

**SE POTENCIA LA MEMORIA** y la capacidad de concentración.

**SIRVE COMO RELAJANTE** y descontracturante muscular, por lo tanto, es eficaz para reducir los dolores musculares.

**AYUDA A COMBATIR LOS CÓLICOS O DOLORES MENSTRUALES,** su efecto es más palpable cuando se toma el baño unos 3 días antes de la menstruación.

Es el más eficaz para lograr una exfoliación corporal total. Además; hidrata, tonifica, sana y regenera la piel.



## Ayuda a drenar los líquidos retenidos

La ciencia comienza a descubrir que el baño de Temazcal es un antioxidante “eléctrico” por excelencia, el choque de la infusión de plantas medicinales con las piedras calientes, dotan al ambiente de iones de carga negativa, estos iones promueven la producción de las hormonas de la felicidad: endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina. En relación al punto anterior, el secreto curativo del Temazcal no está en la simbología del que se ha intentado revestir, ni en los rituales o ceremonias innecesarias, que dicho sea de paso, no son auténticos.



**Ingredientes:**

- 4 piezas de muslos de pollo**
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas gruesas**
- 2 pimientos rojos, cortados en tiras**
- 1 calabacín, cortado en rodajas**
- 1 cebolla roja, cortada en gajos**
- 4 dientes de ajo, machacados**
- 2 cucharadas de aceite de oliva**
- Sal y pimienta al gusto**
- Hierbas frescas (tomillo, romero o perejil) para decorar**



# POLLO AL VERDURAS



*Descripción:*

*Esta receta de pollo al asadas es una opción dable para una comida jugoso y tierno se comiedad de verduras fres creando un plato comp que seguramente com*

# HORNO CON VERDURAS ASADAS



*El pollo al horno con verduras  
deliciosa y salu-  
dable para toda la familia. El pollo  
acompañado con una variedad  
de verduras frescas y aromáticas,  
es completo y satisfactorio  
que a todos les  
placerá a todos.*

**Modo de Preparación:**

**Precalienta el horno a 200°C (390°F).**

**En una bandeja para hornear grande, coloca los muslos de pollo y las verduras en una sola capa. Espolvorea los dientes de ajo machacados sobre las verduras.**

**Rocía todo con aceite de oliva y sazón con sal y pimienta al gusto. Puedes agregar hierbas frescas como tomillo o romero para dar más sabor.**

**Hornea en el horno precalentado durante aproximadamente 40-45 minutos, o hasta que el pollo esté cocido y las verduras estén tiernas y ligeramente doradas.**

**Una vez listo, retira del horno y deja reposar por unos minutos antes de servir.**

**Sirve el pollo al horno con las verduras asadas, adornando con hierbas frescas picadas si lo deseas.**

## AMADOS LECTORES:

Ahora les comparto con todo el cariño un poema que escribí ya hace tiempo. Dejando claro que cada línea que somos capaces de crear, tiene una musa. Al recordar ciertas sonrisas, ciertas miradas, ciertas personas, ciertos aromas, ciertos colores, ciertos momentos, ciertos lugares plasmamos los mejores UNIVERSOS.

Estoy enamorada de la vida, del amor, de la humanidad, de la salud, de la felicidad de todo aquello que nos motiva. El amor no debemos idealizarlo, debemos sentirlo y también saber renunciar a él cuando es dolidamente necesario. Para mí, son una dicha y una satisfacción inigualables, poder transmitirle alguna semillita buena, noble, empática. Si tienen a alguien especial, dedíquenle el siguiente poema.

*i los amo!  
y'aseny* ♥



## ME GUSTAS.

Me gustas, como me gustan las olas del mar, como me gustan los rayos del sol destellando en mi rostro, como me gusta una caricia a mi cabello, como me gusta una corona en mi cabeza para simbolizar “Fe”, como me gusta ver a un cóndor volar, como me gustan las hojas del árbol al caer, como las tonalidades azul, gris y rojo. Como escribir en cursiva y sin faltas de ortografía, me gustas como me gusta la abogacía (el derecho romano, la psicología jurídica), me gustas como me gusta el signo libra (07 de Octubre), como la amplia gastronomía, me gustas como me gustaría que me gustaran los sabores dulces, como una buena canción (sin reprochar el género musical). Me gustas, como me gusta la idea de la tolerancia, el respeto y la justicia mundiales, como la ecología y el cuidado a los animales, me gustas como aprender a cabalgar, como la poesía y la sensibilidad de Frida Kahlo, como el vestido entallado de Tinker Bell, como una cerveza bien helada, como la nieve sabor pistache, me gustas como me gusta jugar con un niño, me gustas como me gusta viajar a Guadalajara, me gustas como me gustaría conocer Monterrey, como me gusta dormir profundamente, me gustas como me gusta practicar las gentilizas, me gustas como me gusta un par de tacones nuevos, me gustas como me gusta el esmalte en mis uñas...podrías gustarme para siempre o sólo hasta mañana. Me gustas y deseo que quieras gustarme para siempre. No intentes descifrar cuanto me gustas, porque nunca lo sabrás. Sólo cierra los ojos y permite que la naturaleza te grite cuanto me gustas

# LATINAS BEAUTY

academy



## QUERIDA LATINA: ESPACIO DEDICADO A DESCUBRIR TU

## ¡BIENVENIDA A ESTE BELLEZA!

**E**stoy muy emocionada ya que en esta segunda edición entraremos en materia! Siiiiii... ahora si podemos comenzar a cuidar nuestra piel para lucir un maquillaje increíble!

**L**a edición pasada hablamos sobre identificar nuestro tipo de piel y vimos los pasos para crear nuestra rutina de cuidado facial, ahora sabemos que todos los productos que utilizemos deben ser específicamente para cubrir ciertas necesidades ya que una piel seca necesita una hidratación



mucho más intensa y pesada para mantener su humedad en cambio una piel grasa la hidratación se da con productos ligeros en gel a base de agua de ahí la importancia de conocer tu piel. Sabías que cuando nos maquillamos también es necesaria una rutina de preparación con nuestros productos de skincare?

**T**e explico porque! Nuestra piel es el órgano más grande del cuerpo, necesita oxigenarse y respirar por medio de los poros, por eso

nuestra piel no es completamente lisa tiene esos poritos que siempre se van a notar y si no realizamos una preparación de la piel antes del colocar nuestro maquillaje estos por medio de dichos poritos se absorbera todo nuestro maquillaje y corren el riesgo de saturarse, taparse y formar las imperfecciones como los tan odiados granitos.

**T**e revelo los pasos que me han funcionado como maquillista profesional: Comienza con una limpieza con agua micelar para quitar toda suciedad que pudiera tener nuestro rostro que le impida aprovechar nuestros hidratantes, esto puedes hacerlo con un disco de algodón.

**S**eguido de un tónico hidratante, te recomiendo agua de rosas, ácido



hialuronico, colageno o aloe vera, despues de dos minutos contunamos con un serum puede ser colageno y acido hialuronico para hidratar, cafeína o vitamina C en ojeras, dejamos que absorba el producto y entonces aplicamos nuestro hidratante ya sea en crema o gel, como ultimo paso nuestro primer a base de siliconas este tiene la función de alargar la duración de nuestro maquillaje, unificar la textura de la piel y matificar o dar un brillo adicional a tu piel, dependiendo del efecto que quieras lograr en tu maquillaje.

Estos son los pasos básicos de preparación de piel, recuerda en cada paso dejar de 2 a 3 minutos para que la piel los absorba, los productos líquidos o mas

ligeros siempre van primero debido a su peso molecular ya que la piel los absorbe mas fácilmente,

## TIP PROFESIONAL:

Después de cada producto con una esponja húmeda da toquesitos en todo tu rostro sin arrastrar para quitar excesos, compactar los productos y alisar la superficie de tu piel para lograr un efecto filtro en tu piel.



# DE MUJER OBESA

**M** NOMBRE ES:  
MINERVA  
MORTEGA

48 AÑOS DE EDAD

CASADA HACE 27 AÑOS Y

TENGO 4 HIJOS.

**S** OY UNA MUJER QUE TIENE UN SIN FIN DE HISTORIAS PERO SIN DUDA ALGUNA LA QUE MÁS HA MARCADO MI VIDA ES COMO **DE SRA. OBESA PASE A SER REINA DE BELLEZA**, TUVE QUE PASAR POR UN GRAN PROCESO DE CAMBIOS, LOS CUALES FUERON OCURRIENDO GRACIAS A QUE SOY UNA MUJER DE DECISIONES FIRMES, DE DISCIPLINA Y ENFOQUE.

**L** EGÓ UN MOMENTO EN MI VIDA DONDE TOMO LA DECISIÓN DE BAJAR DE PESO, POR SALUD Y **AMOR PROPIO**, PROBANDO UN SIN FIN DE **PRODUCTOS** PARA BAJAR DE PESO LOS CUALES **NO ME FUNCIONARON**, BUSQUÉ MAS INFORMACIÓN SOBRE OTROS MÉTODOS, Y LLEGUÉ A LA CONCLUSIÓN DE QUE SOLO **UNA CIRUGÍA BARIATRICA** SERÍA MI SOLUCIÓN, LO CUAL SIN DUDA HICE ESTA FUE MANGA GÁSTRICA, HOY POR HOY DESPUÉS DE LOGRAR MI OBJETIVO DE HACER





# A REINA DE BELLEZA



TODO LO QUE TUVE QUE HACER CON MUCHO ESFUERZO Y ENFOQUÉ **ME SIENTO UNA MUJER SEGURA Y FELIZ** DE REALIZAR TANTOS CAMBIOS PERO SOBRETUDO SANA LLEGANDO A MI TANTAS OPORTUNIDADES, LAS CUALES HE TOMADO SIN TITUBEAR,

**LA OPORTUNIDAD DE SER REINA DE BELLEZA A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA MISS BELLEZA MÉXICO DONDE ME COMPETÍ A NIVEL ESTATAL, NACIONAL E INTERNACIONAL** ESTA ÚLTIMA EN COLOMBIA DONDE ME DAN EL TITULO DE TOP MODEL ELEGANCIA 2022,

**H**OY PUEDO DECIR QUE ME SIENTO REALIZADA, COMO MODELO, PREPARANDOME Y TOMANDO CADA OPORTUNIDAD QUE SE ME PRESENTA ME SIENTO MUY BENDECIDA AL VER MIS LOGROS Y RESULTADOS ME CONSIDERO UNA MUJER EMPODERADA Y MI ÚNICA INTENCIÓN ES INSPIRAR A MÁS PERSONAS A QUE VEAN QUE TODO ES POSIBLE SI HACEMOS QUE SUCEDAN LAS COSAS MI LEMA ES :QUERER ES HACER PONER ACCIÓN ES LA CLAVE DE LOGRAR NUESTRAS METAS Y **CUMPLIR NUESTROS SUEÑOS**



# TAURO

DEL 21 DE ABRIL  
AL 19 DE MAYO

Los taurinos destacan por su paciencia inagotable y su personalidad tranquila. Son pilares de estabilidad, prácticos y con una preferencia por la seguridad ante los vaivenes de la vida. Su amor por el confort y la toma de decisiones meditadas los hace compañeros confiables y reconfortantes de tener cerca.

Aries:

Abril y mayo 2024 marcan transformación para Aries. Desafíos pasados conducen a nuevas oportunidades. Las estrellas auguran éxito

Tauro:

Para Tauro, abril y mayo 2024 prometen transformación y nuevas oportunidades. Las estrellas auguran éxito y crecimiento personal en este periodo.

Géminis:

Para Géminis, abril y mayo 2024 anuncian transformación y oportunidades frescas. Las estrellas prometen éxito y desarrollo personal en este lapso

Cáncer:

Para Cáncer, abril y mayo 2024 traen transformación y nuevas oportunidades. Las estrellas auguran éxito y realización personal en este período vital

Leo:

Para Leo, abril y mayo 2024 prometen transformación y oportunidades nuevas. Las estrellas auguran éxito y crecimiento personal en este periodo.

Virgo:

Para Virgo, abril y mayo 2024 marcan transformación y nuevas oportunidades. Las estrellas auguran éxito y desarrollo personal en este periodo.

Libra:

Para Libra, abril y mayo 2024 traen transformación y nuevas oportunidades. Las estrellas auguran éxito y realización personal en este periodo vital.

Escorpión:

Para Escorpio, abril y mayo 2024 prometen transformación y oportunidades nuevas. Las estrellas auguran éxito y crecimiento personal en este periodo.

Sagitario

Para Sagitario, del 15 de abril al 15 de mayo de 2024, se anticipan avances y revelaciones significativas. Las constelaciones sugieren un periodo de crecimiento y logros importantes en estos meses.

Capricornio:

Para Capricornio, abril y mayo 2024 traen transformación y oportunidades frescas. Las estrellas auguran éxito y realización personal en este lapso

Acuario:

Para Acuario, abril y mayo 2024 marcan transformación y nuevas oportunidades. Las estrellas auguran éxito y crecimiento personal en este periodo

Picis:

Para Piscis, abril y mayo 2024 traen transformación y oportunidades nuevas. Las estrellas auguran éxito y realización personal en este periodo.

Producimos tu  
Programa de tv  
o tu webinar



Llama hoy al  
664 412 6853