

PLAYERS OF LIFE

BUSINESS & PLEASURES

GUILBERMO AVALOS

ACTITUD, CAMINO AL ÉXITO

CHINA ✱
UN MERCADO
CON FUERZA,
UNIRSE O MORIR

MÉXICO HOY,
UN MÉXICO EN
MOVIMIENTO

CONSULTORIO
SEXUAL
[AUMENTE SU
POTENCIA]

TRAVESÍA X
NEW YORK,
LA CIUDAD
DE ENSUEÑO

¿DESEAS INVERTIR?
VE A LO SEGURO
FRANQUICIAS

LO QUE ELLAS QUIEREN



TOP

DESTINOS
PARA PASAR
AÑO NUEVO

DICIEMBRE 2006

\$30.00 MEX \$2.50 US \$3.50 CAN



7503007253309

emwa®

Joyereros desde 1949

Siempre en el mejor momento.

Los mejores **regalos**
para nuestras joyas

Feliz Navidad

Monterrey
León
México
Chihuahua
Puebla
Toluca
Villahermosa
Guadalajara
Querétaro
Hermosillo
Acapulco

Centro Comercial Galerías Laguna
Periférico Raúl López #6000 L-155
Esq. Blvd. Independencia
Tel. 750 0780

www.emwa.com.mx

Roadster



Inspirado en el estilo retro de autos deportivos clásicos con líneas elegantes, el pequeño Roadster con esfera rosada presenta una feminidad audaz.

www.cartier.com

Cartier

emwa[®]
Joyeros desde 1949

Centro Comercial Galerías Laguna, Periférico Raúl López #6000 Local 155,
Esq. Blvd. Independencia Tel: 750 07 80

MONTERREY · LEON · MEXICO · TOLUCA · VILLAHERMOSA · CHIHUAHUA · QUERETARO · HERMOSILLO · ACAPULCO
cartier@emwa.com.mx



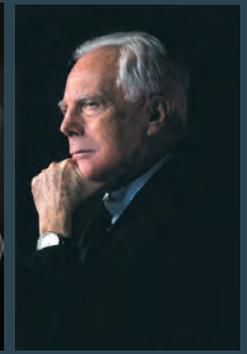
RICARDO AVALOS



GEORGINA CICCIA



OMAR ASSAD



GIORGIO ARMANI



ENCICLOPLAYERS
[8] Ingenio y Creatividad

MÉXICO HOY
[32] Un México en Movimiento

CAZANOVA
[52] Lo que ellas quieren

GUESS WHO
[12] Armani, Todo Un Imperio

FINANZAS
[34] Tarjetas de Débito,
Una tendencia a la alza

MERCADOS GLOBALES
[54] Unirse o Morir,
China un mercado con fuerza

AS BAJO LA MANGA
[14] Marcelo y Ricardo Mendoza
La Sonrisa del Esfuerzo

FLASH
[36] Cálido Festejo
con Georgina Ciccia

EJERCICIO
[60] Mitos del Ejercicio

AUTOMOVILISMO
[20] Bugatti Veyron,
Lujo presente con experiencia

ESTADÍSTICAS
[42] Navidad..
Época de Regalar

WORK OUT
[62] Logra una espalda de gladiador

TRAVESÍA
[24] New York,
La ciudad de ensueño

CONSULTORIO SEXUAL
[46] Aumente su potencia sexual

CASINO
[64] Famosos bajo apuesta

PLAYERS FIVE
[26] Champagne, Copas y Uvas

PAREJA
[50] ¿Es un simple conflicto de pareja?

FRANQUICIAS
[66] ¿Deseas Invertir? Ve a lo seguro

HISTORIAS DE MÉXICO
[28] Guillermo Ávalos,
Actitud: Camino al Éxito

LOFT & ARCHITECTURE
[51] Ventana a la ventana

SOCIALITÉ
[76] Evento Mercedes Benz
Evento Audi

POR
ESO  Liverpool®
ES PARTE DE TU VIDA

DIRECCIÓN GENERAL

Maurice Collier de la Marliere / Alejandro Martínez Filizola

DIRECCIÓN EDITORIAL

Victor H. Blankense Pérez

DIRECCIÓN DISEÑO EDITORIAL

Paola Moya López

DIRECCIÓN EJECUTIVA

Aliana Arroyo Castellanos

DIRECCIÓN CREATIVA

Lauro Leal Morales

DIRECCIÓN VENTAS

Sofía López Arriaga

DISEÑO

Paola Moya López
Christian López Torre
Jessica Monsivais Martínez

COLABORADORES

Dr. Silvestre Faya Romero /
Lic. Jorge L. Reyes Casas /
Lic. Luis Miguel Pérez Amarante /
Arq. Aldo Villarreal Murra/
Luis A. Galindo H. /
Lic. Samantha Ruiz

FOTOGRAFÍA PORTADA

José Grageda

FOTOGRAFÍA ESTUDIO

Casa de Fotografía Laura Grageda

FOTOGRAFÍA EVENTOS

Alejandra Cabral
1.92.34.34

SUPERVISIÓN DE IMAGEN

FACETAS

LOGÍSTICA

Jorge Marín Bustamante

VENTAS Y SUSCRIPCIONES MACOM Torreón

Tels: (871) 192 34 34, (871) 712 34 56,
(871) 192 47 68 y (871) 192 47 69

Av. Morelos Ote. No. 82 Col Centro C.P. 27000
Torreón, Coahuila. México
ventas@playersoflife.com

VENTAS Y SUSCRIPCIONES MACOM Monterrey

Tels: (81) 8356 90 04 y (81) 8356 90 10

Calzada San Pedro Garza García No. 219 nte.
Col. Del Valle C.P. 66220
San Pedro Garza García, N.L. México
ventas@playersoflife.com

PLAYERS of Life. Marca Registrada. Año 01 N° 1. Fecha de publicación: 30 de noviembre de 2006. Revista mensual, editada y publicada por Grupo MACOM. Av. Morelos 82 Ote., Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila, México. Editor Responsable: Victor H. Blankense Pérez. Certificado de Licitud, Título y Contenido: en proceso. Impresa en México. Grupo MACOM investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas con los mismos. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MEXICO - PRINTED IN MEXICO.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED.

www.playersoflife.com



SUSCRÍBETE

- 1 AÑO por \$299.00
- 20% DE DESCUENTO SOBRE PRECIO DE PORTADA

TEL. 7 123 456

www.playersoflife.com

Mensualidades desde \$4,855 pesos ó 18 meses sin intereses.

Elige el plan que más te convenga.



BMW 120i 2007

Precio de lista: \$27,400 USD*.

Pago inicial: \$90,420 pesos**.

18 mensualidades
sin intereses

Pago inicial: \$75,350 pesos***.

60 Mensualidades de:

\$4,855 pesos.

Tasa preferencial de 10.46%.

BMW Serie 1
120i 2007

www.serie1.com.mx



El placer de conducir

Surman Motors

Calzada Colón 19 Sur
Col. Centro
27000 Torreón Coah.
Tel: (01-871) 749.40.00

*Credito tradicional en pesos calculado con un tipo de cambio teórico de \$11 pesos por USD. El tipo de cambio se toma de acuerdo a la fecha de facturación. No incluye los gastos de transportación y entrega por \$390 USD en el precio de lista. ** Incluye 30% de enganche y cargo financiero global. ***Incluye 25% de enganche y cargo financiero global. Seguro requerido, el cual podrá ser pagado al inicio de la operación o financiado. Pagos mensuales sin IVA. En caso de financiar el seguro aplicaría la comisión correspondiente. Programas disponibles también en dólares. Propuesta sujeta a autorización de crédito. Programa vigente hasta el 30 de noviembre de 2006. El equipamiento varía según el modelo. La marca BMW y su logotipo son marcas registradas de BMW AG y se encuentran licenciadas a favor de BMW de México, S.A. de C.V.

2 años
de garantía

Ingenio y Creatividad

En este diciembre te traemos una lista de inventores o creadores de grandes artículos que aunque en ciertos casos hayan pasado siglos, aún en la actualidad siguen siendo de gran utilidad. Recuerda que estos datos incrementan tu acervo cultural, así cuando estés frente a tu hermosa mujer o simplemente con tu grupo de amigos, esto te hará verte como todo un conocedor.



La pastillita protectora

El 15 de octubre de 1951, un joven llamado Luis Ernesto Miramontes quien contaba con tan sólo 26 años de edad, logró la síntesis de la noretisterona, que es el compuesto activo base del primer anticonceptivo oral sintético, mejor conocido como píldora anticonceptiva. Luis Ernesto que falleció en el 2004 era de nacionalidad mexicana, es decir que orgullosamente las píldoras anticonceptivas salieron de la mente de un mexicano.



Vainilla, Chocolate o Fresa?

¿Sabías que en un principio como en ciertos casos en la actualidad, la nieve era una mezcla de jugo de frutas con hielo? Este refresco que los turcos llamaban "chorbet" y los árabes "charat", nació según la historia en el Oriente, antes de la era cristiana. Europa lo vio llegar por el sur de Italia, donde cocineros expertos lo enriquecieron con miel, elaborándolo con nieve del volcán *Etna*. Los italianos lo llamaron "sorbete". Pero fue Francisco Procopio quien, en el siglo XVII, inventó una máquina que dio nacimiento al verdadero helado, ya que homogeneizaba frutas, hielo y azúcar dándole una consistencia desconocida hasta entonces. Procopio abrió una heladería en París, la primera en la historia del helado, y muy pronto el sorbete o helado estuvo de moda.

Navajas Desechables

Después de varios años de considerar y descartar posibles invenciones, En 1895 King Camp Gillette, la idea de una navaja que utilizara una hoja desechable para rasurarse, se le ocurrió de repente una mañana, mientras se rasuraba. Afeitarse uno mismo era un asunto peligroso, con un riesgo inminente de cortarse y había que afilar continuamente las cuchillas. Hoy el apellido del creador es sinónimo de esta actividad.



La primera cafetera

Los granos de café fueron masticados durante 400 años, a partir del momento en que un pastor de cabras etíope, llamado Kaldí, descubrió las propiedades de la planta en el año 850 d.C. Sin embargo, el comercio no ofreció un modelo de cafetera para la infusión del café en polvo hasta la introducción de la cafetera francesa en el año 1800. La cafetera francesa, creada por el farmacéutico *Descroisilles*, consistía en dos esbeltos recipientes metálicos, que podían ser de estaño, cobre o peltre, separados por una placa agujereada que hacía de filtro. Alrededor del año 1850, los fabricantes franceses presentaron la primera cafetera esmaltada.

En la mesa de juego

El famoso emparedado llamado sándwich surgió como un invento del cuarto *Conde de Sandwich*, John Montagu, en 1762. Este Conde que era un jugador empedernido de los juegos de cartas, con tal de no dejar la mesa de juego para comer, un día hizo preparar a su cocinero un pedazo de carne entre dos rodajas de pan untado con mantequilla, lo cual por muchos años y con variadas modificaciones, se convirtió en su alimento diario.



Aromas ancestrales

Es difícil de creer, pero desde la Edad de Piedra el perfume fue utilizado por los hombres sin saber que en un futuro sería una de las empresas más rentables. No obstante, la fabricación de perfumes para uso humano comenzó con los egipcios, quienes fueron los primeros perfumistas artesanales de que se tiene noticia y que lograron extraer aromas naturales de los más variados tipos





Arena Sport Biretro

Gerald Genta

www.geraldgenta.com



El regalo perfecto!

En esta edición del mes de Diciembre, PLAYERS of Life te ofrece una lista que deberás de tomar en cuenta para los regalos que puedes recibir en estas fiestas decembrinas. Esta lista fue hecha bajo una perfecta selección, relojes con características y elementos de alta calidad, pero sobre todo con un perfecto diseño elaborado por grandes marcas.

1. JAEGER-LECOULTRE

Reloj Master Compressor
Cronógrafo / Automático
oro rosa



2. BVLGARI

Reloj Diagono
Titanio de Bvlgari
Cronógrafo

3. IWC

Reloj Aquatimer
Cronógrafo/ Automático
Acero Caucho





4. CARTIER

Reloj Pasha Seatimer
Carátula negra
brazalete de acero cubierto
con caucho negro.



5. HUBLLOT

Reloj Hublot Big Bang
Carátula fibra de carbono
Bisel de cerámica
Caja acero 44 mm

GIORGIO ARMANI, Todo un IMPERIO

G

Giorgio Armani nació en 1934 en Piacenza, un pueblecito cercano a Milán, y aunque su fascinación por el cuerpo humano le llevó en un principio a interesarse por la Medicina, muy pronto cambió de idea para dedicarse a lo que le ha hecho famoso en el mundo entero: el diseño de ropa. Comenzó diseñando para Cerrutti y Hugo Boss, pero su gran aventura comenzó en 1975 junto a su buen amigo Sergio Galeotti, que le animó a abrir una pequeña tienda en Milán, desde donde se empeñó en recuperar una prenda como la chaqueta para convertirla en un símbolo de identidad de la Casa Armani.

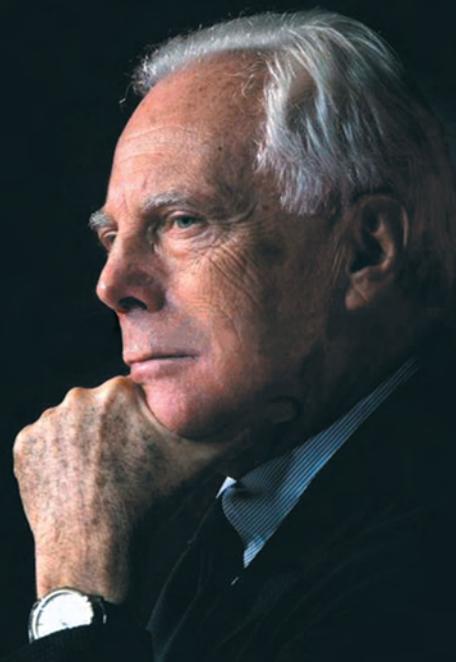
En 1980 vistió a Richard Gere en la película American Gigoló y en 1985 la revista Time le dedicó una portada, hechos que le abrirían de par en par la puerta del mercado de Estados Unidos. Clásico, minimalista, sexy, elegante y sencillo son los adjetivos que mejor definen su estilo y las cualidades que le han hecho ser uno de los modistos preferido por las

estrellas de cine. Diane Keaton -una de sus musas preferidas-, Sofía Loren, Claudia Cardinale, Gwyneth Paltrow o Robert de Niro, Russell Crowe, Benicio del Toro, Joaquin Phoenix o el director Ang Lee son algunas de las estrellas que se han sentido fascinadas por su estilo, que se ha convertido ya en un clásico de Hollywood. Si se diera un dólar por cada esmoquin Armani que se ha lucido en la Meca del Cine, Giorgio Armani hace muchos años que habría sido multimillonario. Y es que el modisto italiano siempre ha mantenido una estrecha colaboración con el mundo del cine, hasta el punto de que ha diseñado el vestuario de películas como Los intocables de Elliot Ness (Brian de Palma, 1987), Belleza robada (Bertolucci, 1996) y Algo que recordar (Don Roos, 2000).

Pero Armani no sólo viste el glamour de la Meca del cine, los equipos de fútbol de Italia e Inglaterra, así como el personal de las líneas aéreas de Alitalia, tienen el honor de llevar en sus uniformes el sello de este gran diseñador. Conocido en el mundo de la moda como Maximus Armani, el emperador, ha inaugurado su propio teatro en Milán y se ha lanzado al mundo de la cosmética, flores, libros, y a la producción de cine.

Este exitoso empresario cuenta entre muchas otras cosas con más de 350 tiendas por todo el mundo, las cuales facturan más de 170 mil millones de dólares al año y su nuevo negocio de hotelería que en el año 2008 abrirá en Dubai el primer de siete hoteles y tres resorts que llevarán su nombre. ▼

Armani es también Embajador de buena voluntad del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados.



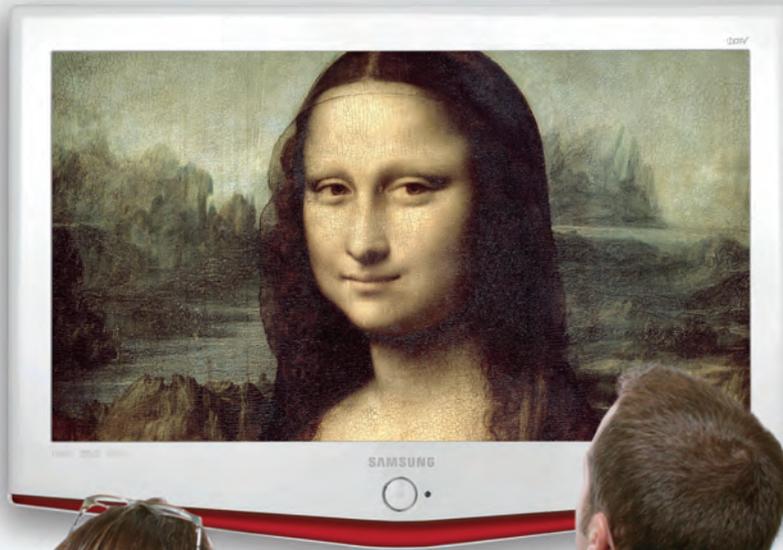
Giorgio Armani a sus 72 años no tiene aun un heredero de la suma acumulada a sus cuentas bancarias y a todos sus bienes.



El hotel Armani, de Dubai abrirá en el 2008 y se ubicará en la torre comercial y residencial más alta del mundo.



SAMSUNG
Digital Collection



BORDEAUX
32", 26"



LCD TV BORDEAUX®

Objet D'art

Una pieza ejemplar con líneas finas y curvas delicadas, te incitará a observarla sin importar el tiempo; imágenes vivas con un brillante destello en su inigualable diseño, será el pretexto para causarte admiración y querer llevarlo a casa contigo. Con el LCD TV Bordeaux® de Samsung, una inexplicable seducción, no es tan difícil de imaginar. www.samsung.com.mx/bordeaux

SAMSUNG

Marcelo y Ricardo Mendoza,

Hello Juice.

La sonrisa del esfuerzo

Marcelo y Ricardo Mendoza, hermanos de sangre y socios de ideas, han constituido una excelente mancuerna en la creación de negocios. Ellos son parte de los creadores de la exitosa franquicia The Buzz Café y ahora incursionan en el mercado de los alimentos con un nuevo concepto: “Smart Food”, que traducido al español sería, comida inteligente.

Hello Juice es el nombre que se le da a este nuevo concepto del negocio de comida inteligente.

Marcelo, un joven lagunero de 30 años, tenía la inquietud de abrir un nuevo negocio y todo lo apuntó hacia un bar, tras la búsqueda del concepto se encontró con una alternativa, instalar un restaurante que ofreciera un nuevo concepto de productos, investigando sobre la oferta y demanda del mercado, encontró que la tendencia a la cultura “bien-être”, es decir, de bienestar, es lo que está causando revuelo entre las culturas de las ciudades más importantes en el Mundo.

Tras esta larga y minuciosa investigación, Marcelo decide llevar a cabo este proyecto y es aquí donde aparece Ricardo, es decir el otro lado de la balanza de esta sociedad. Ricardo es quien se dedica a ponerle cuerpo a las ideas, es el encargado del diseño, arquitectura, construcción y mantenimiento del negocio.

Hello Juice como ya lo decíamos nació de la idea de cubrir el mercado de las personas que buscan encontrar una forma de cuidar su alimentación, los productos no son específicamente dietéticos, más bien son productos con un muy alto valor nutricional, con el beneficio de ser muy bajos en grasas y calorías.

Esto fue lo más delicado de lograr, encontrar primero los productos que fueran atractivos para los clientes, con un exquisito sabor y la dosis indicada de nutrientes necesarios que cubrieran las necesidades del estilo de vida que demandan



Nombre: Ricardo Mendoza Cerda
Edad: 32 (13 abril 1974)
Carrera: Diseñador Gráfico
Hobbie: Mecánica de coches a escala
Estado civil: Casado

Nombre: Marcelo Mendoza Cerda
Edad: 34 (19 Mayo 1976)
Carrera: Comunicólogo
Hobbie: Tocar Rock
Estado civil: Soltero



los consumidores que buscan un una forma fácil de alimentarse bien.

Fue hace un año y medio que se vino trabajando este concepto, poco a poco se agregaban nuevos elementos a las ideas y se descartaban otros, sin embargo uno de los procesos mas difícil es trabajar con productos naturales, los cuales se tienen que mantener en perfecto estado natural para obtener aquellos que se necesita de ellos.

La carta esta formada por Smoothies con una amplia variedad de combinaciones, jugos, wraps, ensaladas y boosters, siendo los últimos elementos energéticos y proteínicos. Para tener esta carta no fue complicado, más bien pudiese decirse que fue muy específica la elección, ya que se tenían que encontrar las combinaciones perfectas y contar con los elementos necesarios para lograr un resultado que contara con tres elementos: sabor, nivel energético, y bajo grado calórico.

Pero un restaurante de este tipo no solo se basa en su carta, hoy en la actualidad los consumidores nos hemos vuelto más exigentes y el lugar juego uno de los papeles más importantes en la elección de compra.

Hello Juice, físicamente fue diseñado en base a colores y muebles que crean un concepto específico, los colores vivos combinados con el blanco, buscan crear un ambiente armónico y de paz, hacer que las personas que entren al lugar encuentren un punto de tranquilidad y energía.

La arquitectura es completamente moderna y contemporánea, busca crear limpieza en la imagen, es decir ver cada cosa en su lugar con los colores que no alteren a las personas.

La finalidad de los hermanos Mendoza es crear una empresa con vías de crecimiento, tal cual les sucedió en The Buzz Café. Se busca que la empresa se llegue a franquiciar y poder tener participación por diferentes ciudades del país.

Otro de los elementos que desean adaptar a la estructura es un Drive Thru y se busca que este se instale en la segunda sucursal que se abra de Hello Juice, este elemento es básico, ya que el restaurante busca ofrecer todos los servicios de rapidez, ahora cuenta con entrega a domicilio, sin embargo nunca falta la persona que desea consumir un producto así por la mañana, la tarde o la noche.

Entre las ventajas competitivas de esta empresa encontramos que los productos son preparadas entre 2 y 5 minutos, e decir la rapidez es uno de los valores más recurridos por las personas que conforman el equipo de trabajo.



Los precios son relativamente económicos, ya que un producto cuenta con una gran cantidad de elementos vitamínicos, simplemente los smoothies llegan a contar hasta con 5 frutas por vaso, es decir cuentan con la cantidad perfecta de frutas que una persona debe ingerir en un día según una dieta bien balanceada.

Lo más importante para los hermanos Mendoza ha sido crear culturas, lo lograron con el café y ahora lo están logrando con la comida inteligente.

Es un gran orgullo saber que todo esto esta creado en Torreón, desde el concepto, los elementos, la construcción, el personal y todo lo necesario para conformar la empresa. Hello Juice busca apoyar las PYMES, dándoles la oportunidad de ser sus proveedores.

Para lograr esta empresa se hicieron aproximadamente 700 pruebas tan solo de smoothies además de las combinaciones de ensaladas, jugos y demás. Se invitaron a nutriólogos, chefs, entre otros para que opinaran sobre los sabores, contenidos y consistencias de los productos antes de sacarse al mercado y a final se logro. Sin embargo tienen siempre en la mente la necesidad de seguir mejorando y no solo eso, si no innovar, esta es la clave para sostenerse en el mercado.

Ricardo así como Marcelo tienen la facilidad de creer en sus sueños y seguir todos los caminos para lograr cumplirlos, lo importante es tener un resultado, no importa cual sea el tipo de empresa, lo que importa es saber que se esta haciendo aquellos que tanto se desea, esa es la antesala al éxito seguro.



Perfcto

Sin E, la perfección no existe.

Con un diseño exterior renovado que refleja aún más dinamismo, poder, seguridad y el porte inconfundible de Mercedes-Benz, la nueva generación de la Clase E excede cualquier expectativa. Visítenos y conozca la nueva cara de Mercedes-Benz: un paso adelante.



Mercedes-Benz

Blvd. Independencia 1800 Ote. Torreón, Coah. Tel. (871) 747 5700



Tendencias en **accesorios**

No solo el vestir bien es importante, también el uso de accesorios implica el ser cuidadoso con esos pequeños detalles que te hacen lucir excelente, en PLAYERS of Life nos importa mucho que estes bien equipado con algunos de los accesorios y ropa mas vanguarditas de Noviembre.



GUCCI
Camisa
250 dlls.
www.gucci.com



CHRISTIAN DIOR
Lentes
250 dlls.
www.christiandior.com



HERMÈS
Cinto
145 dlls.
www.hermes.com



BAUME & MERCIER
Reloj
22,000 dlls.
www.baumemercier.com



FERRAGAMO

Zapatos
300 dlls.
www.feragamo.com



MONT BLANC

Cadena y dije
252 dlls
www.montblanc.com



MONT BLANC

Business Bag
430 dlls
www.montblanc.com



ZINO

Puros
Bullet: 94 dlls.
Scepter: 172 dlls.
www.zino.com



Bugatti Veyron, lujo presente con experiencia

Combinación de pasado y futuro

El hogar del Bugatti Veyron 16.4 es en Molsheim-Dorlisheim, la ciudad francesa donde, hace casi 100 años, Ettore Bugatti comenzó a realizar su sueño de ser un fabricante de automóviles. El nuevo taller no es justamente donde el motor y el vehículo son ensamblados y probados, sino también es el lugar donde los clientes recogen sus Bugatti y los conducen por las calles por primera vez dándole la vuelta a Molsheim.

Por lo pronto, más de 70 nuevos vehículos por año son construidos a mano en la nueva planta, en talleres especialmente equipados que son la escena del trabajo experto de restauración de históricos vehículos Bugatti. Así, el pasado y el futuro han encontrado una nueva casa aquí.

Alto desempeño

Los sistemas de seguridad de los autos han sido diseñados para hacer frente al extraordinario desempeño, aceleración y velocidad. El monocasco de una sola pieza de fibra de carbón, marcó máximos puntos de seguridad en las pruebas de

choque, mientras las bolsas de aire dan al conductor y pasajero una protección adicional.

El motor de aleación W16 desarrollado por Bugatti para el Veyron 16.4, tendrá un lugar especial y absolutamente único en la historia de la construcción de los autos deportivos. Este diseño emplea el principio VR de ahorro de espacio con dos particularmente delgados bloques de ocho cilindros dispuestos en un ángulo de 90° cada uno.

Gracias a sus 923 lb-pie de torque, la enorme potencia de propulsión no se agota hasta que alcanza los 406 km/h, la máxima velocidad para la cual se ha diseñado el chasis y el tren motor. También única es la potencia de la transmisión vía una innovadora caja de velocidades. Sin ninguna interrupción en el flujo de potencia, la caja secuencial de siete velocidades transmite la potencia del motor hacia las ruedas vía tracción total permanente. Explicado de manera sencilla, esto significa una aceleración ininterrumpida desde que se pisa el acelerador, una sensación previamente conocida sólo por los pilotos de jet.

Las llantas de alta velocidad (350 km/h) diseñadas especialmente para el Bugatti Veyron 16.4, en medida 265/68R500A (adelante) y 365/71R540 A (atrás), aseguran una dirección segura incluso después de una pérdida repentina de presión.



1001 HP equipan al Bugatti Veyron 16.4 con un nivel de aceleración inaudito en el segmento de los autos deportivos, impulsándolo de 0 a 100 km/h en sólo tres segundos y más allá de la marca de 322 km en 14 segundos.



La exclusividad con alta funcionalidad está presente en el interior del Bugatti Veyron 16.4, que cuenta con magnífico cuero en dos tonos, aditamentos metálicos hermosamente diseñados, además de controles ergonómicamente colocados.

Valor: US\$1.192.057
País: Francia



La falta de instrumentos superfluos es una declaración inequívoca del compromiso de deportividad del coche. Sin cambiar la versión de serie del Bugatti Veyron 16.4 es la clásica pinturad de dos tonos. Los diseñadores han seleccionado cinco combinaciones distintas de colores para el coche, cada una de ellas se ofrecen en el cofre, techo y parte trasera en dos colores, con los lados salpicaderas delanteras en un tono más ligero. ▼

Tu auto merece las mejores llantas.



Menciona este anuncio y recibirás un 30% de descuento en la compra de tus cuatros llantas con Rango V-Z

traxllantas
iconfianza y seguridad!

GÓMEZ PALACIO
Lázaro Cárdenas 255, Parque Ind. Lagunero
Tels: 750 0857 y 750 1708

TORREÓN
Blvd. Revolución esq. Falcón
Tels: 712 2129 y 712 7980



Vanguardia en tecnología

Te gusta impresionar a tus amigos o cautivar a tu pareja cuando estas en casa, con estos aparatos no sólo tendrás lo último del mercado, si no que también crearás algunas envidias en tu entorno.

Meridian sistema de audio CDs, MP3, Video, DVD-Video, y DVD-Audio incluyendo discos de DVD de DualDisc, bocinas, con esta apariencia elegante y diseño avanzado, el sistema combina un crossover, que hace que te de un impresionante sonido.
www.meridian.com



Samsung Versus Standard EDGE, GPRS Class 10, cámara de 1.3 Mega pixel (x4), display: 1.76" 176x220 262K TFT, 1.0" 80x64 65K OLED, Video grabadora y mensajes (MPEG4 / H.263) MP3 / AAC / ACC+ Bluetooth / USB / PictBridge, BP Printing 900/1800/1900 MHz, 64 Poly tonos Memoria de 80MB
www.samsung.com



Tulip-ego computadora de Edición Limitada, hecha a mano, cubierta de piel, no menos de 358 diamantes de 4.9 kilates, certificado de autenticidad, con software preinstalado y solo 100 fueron fabricadas.
www.tulip-ego.com
350,000 dlls.



Creative, webcam con sensor VGA Sensor, lente de precisión (High quality glass lens), resolución de 1.3 megapixeles con teconología still 1280x960 (software enhanced), resolución de video 640x480@30fps, enfoque manual e interface High-Speed USB 2.0 (backward compatible with USB 1.1).
www.creative.com
\$130 dlls.



Creative centro multimedia de 30 a 60 gigas de memoria, hasta 240 horas de música, videos y fotografías, soporta varios formatos, como mp3, wav, wma entre otros, archivos de imagenes jpg, archivos de video como, WMV9, MPEG1, MPEG2, MPEG4-SP, MJPEG, DivX 4.x/ 5.x, Xvid-5P
www.creative.com
\$470 dlls

S.T. Dupont
PARIS



M
MANEY
JOYEROS

Bld. Independencia No. 557 Ote. Local 2,
Col. Los Angeles, Torreón, Coah., C.P. 27104
Tels. (52-871) 793-1295, 793-1296 Fax 793-1295

YIM
JOYEROS

Periférico Raúl López Sánchez No. 6000
Col. El Fresno c.p. 27001 Torreón, Coah., México
Tel. (52)(871)750-8029 y Fax (52)(871)750-8030

www.ST-Dupont.com

New York

la ciudad de ensueño

Por: Luis A. Galindo Huerta

Esta es la ciudad con la que todos hemos soñado, un mundo entre rascacielos, una ciudad diferente del resto del mundo, caracterizada por las tendencias de la moda, el arte moderno y el mundo bursátil.

New York se asemeja al ombligo del mundo ya que ahí convergen las más variadas culturas del planeta. La primera impresión es abrumadora, hay tanto para conocer, para observar que nadie se sentiría en la tentación de imaginársela como una ciudad aburrida. Con 780 kilómetros cuadrados distribuidos en 5 distritos (Manhattan, Bronx, Brooklyn, Queens y Staten Islad), la parte más "turística" es Manhattan. Es la base de todo viaje a la ciudad y se encuentran casi 300 lugares de interés para el visitante, desde el Stock Exchange al Central Park, desde las iglesias hasta los rascacielos.

Manhattan está dividida en varias zonas (Lower Manhattan: donde está todo el centro financiero; Seaport y el Civic Center: se encuentran los muelles y los almacenes de las viejas compañías portuarias; Soho (South Houston) y Tribeca (Triangle Below Canal): zona de moda; Lower East Side: ahí están Chinatown y Little Italy; Greenwich Village: refugio de bohemios y escritores muy popular para la juventud; East Village: punks y otros regentean por la zona de clubes con música experimental; Chelsea: allí está el Empire State; Theater District: la zona de "Broadway"; Lower Midtown: oficinas comerciales y la gran Central Terminal; Uper Midtown: museos, iglesias, tiendas famosas, rascacielos, etc.; Central Park, Uper East Side y otros además del Harlem del blues, jazz e iglesias negras.), cada una de las cuales tiene su condimento especial. Si vas de día y te quedaste impresionado, eso no es nada, vuelve de noche que te va a gustar mucho más. El edificio del Empire States es iluminado en la parte superior por luces de colores que dependen de la estación del año en la que se encuentre.

La mejor forma de conocer Manhattan es caminando y caminando, por aquí y por allá, de norte a sur, de este a oeste, de esquina a esquina, no importa... la cuestión es caminar y perderse por algún lugar que algo de tu interés vas a encontrar.

NY conquista por la boca

En una ciudad donde se come bien, no dan ganas de conocer solamente el más exquisito de sus restaurantes, sino también aquel favorito popular al que los locales le rinden más fidelidad que culto, y alguno innovador, aun no consagrado, que sirva de termómetro para evaluar el estado del momento culinario.

En esta era de conocimiento y sabiduría, donde hasta la ecuación de Poincaré ha sido resuelta, es difícil pensar en una pregunta que no tenga respuesta, o cuya respuesta sea imposible de sintetizar. Sin embargo, las hay y voy a tratar de contestar una de ellas con la certidumbre de que mi respuesta no será la correcta.

The Statue of Liberty, se considera el regalo más costoso de la historia. Fue obsequiada por Francia a la ciudad de Nueva York con motivo del centenario de la independencia de E.U. en 1886. Se diseñó en París por Gustave Eiffel, creador de la Torre Eiffel; luego fue desmontada y enviada por barco hasta América. Mide alrededor de 46 m de altura y pesa 225 toneladas.



¿Cuál es el mejor restaurante de Nueva York? ¿El más caro? Era Duchase, pero ahora Masa y Per Se compiten por ese honor. No el más caro, el mejor. ¿El más elegante, el lugar en el que un Dupont daría un anillo de compromiso? Pues La Grenouille, sus flores y terciopelos hacen un ambiente excepcionalmente clásico y decadente.
El mejor.

La mejor comida estaría entre *The Modern*, *Wallse*, *Esca*, *Le Bernardin*, *Babbo*; depende mucho del día, si está el chef o no. Hay tantos restaurantes en Nueva York, cada día abren uno nuevo, cada día llega otro chef. El premio *James Beard* del año pasado se lo dieron a Ban Barber de *Blue Hill*, y estaban nominados David Waltuck de *Chanterelle* y Gabriel Kreuther de *The Modern*, y el anterior a Batali por *Babbo*, pero es sólo porque otros años ya se los han dado a Alfred Portale, de *Gotham Bar and Grill*, a Nov Matsushita, Tom Colicchio, David Pasternak y Eric Ripert.

El año pasado, tanto Batali como Matsushita abrieron restaurantes nuevos, casi uno enfrente del otro. La remodelación les costó más de diez millones de dólares y ni siquiera podría decir que sean los mejores restaurantes de Nueva York. Aunque el wasabe infused martín de Matsushita sí que lo recomiendo, y el risotto de langosta de Del Posto, también.

El Imperdible:
Empate entre Le Bernardin y Four Seasons
www.le-bernardin.com

www.fourseasonsrestaurant.com

Tomando en cuenta la comida, el lugar y el ambiente, como lo hace la Guía Michelin, yo diría que el restaurante imperdible de Nueva York es Le Bernardin, aunque tiene un gran “pero”: quienes no comen pescado tienen que limitarse a las chuletas de carnero y alguna otra cosa al final de la carta.

Desde su inicio en Bretona, Francia, así fue el menú de Eric Ripert; alcanzó dos estrellas Michelin y se arriesgó a no tener la tercera por eso de las carnes pero hay que probar lo que hace con los pescados: atún blanco hawaiano o poché con aceite de oliva, uvas y chalotes con azafrán amargo y una emulsión de hierba de limón, acompañado de un delicioso Bodegas Muga de 2005: inmejorable. Pero, reconociendo lo de las carnes, entonces quizá diría que el Four Seasons es el mejor restaurante de Nueva York.

Puede que sus costillas de cordero sean las mejores del mundo; el venado es de ensueño: nadie hace las carnes de caza como el Four Seasons. Su sopa de chicharro, verde como la primavera, lisa, fragante. La comida, aunque es deliciosa, no es fuera de serie. Lo que sirven es perfecto, pero no es nada que te cambie la vida, no es cocina experimental. En todo caso, lo importantes es ir al Grill Room, exclusivamente al Grill Room y no al Pool Room. El Grill Room fue donde JFK celebró sus cuarenta y cinco años, en donde come Donald Trump, David Martínez, el chairman de Citibank, y los Lauder. Hay que ir allí para saber qué es comer en uno de los mejores restaurantes de Nueva York. Definitivamente uno de los mejores.

El Popular: PJ Clarke’s
www.pjclarkes.com

Tiene 120 años abierto. Es extraño que en la ciudad de los rascacielos, una pequeña casita donde se venden hamburguesas no haya sido destruida, y parezca “enana entre los gigantes”. Ahora opera con nuevos dueños, pero sigue siendo un gran lugar.

Además de las hamburguesas hay espinacas con crema, ensalada César, elotes, pescado, pie de durazno, papas y ostiones en su concha. Es comida americana sin pretensiones, servida sobre manteles de cuadros rojos con blanco y acompañada de cerveza de barril. Hasta

hace poco atendían los meseros originales, irlandeses octogenarios, y la cocina no media más de dos metros cuadrados. Tras la remodelación, la reducida cocina ya no está a la vista, pero las hamburguesas continúan siendo pequeñas, jugosas, y de mis favoritas. Nat King Cole llamó a PJ Clarke’s el “Cadillac de las hamburguesas”. Marilyn Monroe y Frank Castillo cenaron ahí en la misma noche.

Hay que entrar por el bar, que siempre está lleno de gente tomando cerveza con la mirada fija en las pantallas de televisión. Detrás quede el restaurante con sus mesas de cuadros. Arriba han hecho un lugar nuevo, mas pretencioso. Los nuevos dueños han hecho una buena labor de conservar el lugar original. Además de que ya abrieron uno en Wall Street, y están por abrir otro en el Lincoln Center.

El Futuro Clásico: Mario Batali “Del Posto” www.delposto.com

Del Posto es decadencia y opulencia, es lujo, pero más que lujo refinado (en el cual se especializa Duchase) es lujo en bruto, es lujo de lengua, riñones e hígado. Es el lugar para comer un puerco rostizado completo, o un pequeño cordero. Es el lujo de las grandes carnes y de las grandes pastas. Es un restaurante grande, de casi dos mil metros cuadrados, cuya renovación costó más de doce millones de dólares; paga una renta de 120 mil dólares al año, dicen que fue una ganga porque la negociaron hace tres años y ahora están en un pleito con sus arrendatarios, quienes han demandado por infringir el contrato al hacer la remodelación. Personalidades como: Naomi Campbell, Meg Ryan y Gwyneth Paltrow asisten con frecuencia. El tiempo de espera es prolongado así que hay que reservar con cuando menos un mes de anticipación. Porciones grandes y precios elevados: un platillo de carnes mixtas para compartir entre cuatro personas cuesta doscientos dólares. Del Posto es un restaurante al que no hay que dejar de ir, y que, como Batali, parece haber llegado para quedarse.

➤ Para darse una idea: Alain Ducasse, Jean Gorge Vongerichten, Nobuyuki Matsushita, Masa Morimoto, Mario Batali, Daniel Boulud, Eric Ripert y Thomas Keller están entre los grandes chefs del mundo y tienen restaurantes en Nueva York. A esta lista le siguen nombres como Floyd Cardoz, Tom Valenti, Willie Dufresne, quienes por su ambición y genialidad, a veces sobrepasan a los que ya están en el podio sentados sobre sus laureles.

Champagne, copas y uvas

En esta edición te traemos los cinco mejores destinos para festejar este fin de año acompañado de mucho ambiente, pero sobre todo te daremos cinco opciones que te garantizan diversión, esto no es un ranking de diversión, son las cinco mejor opciones para gritar: ¡Feliz Año Nuevo!

Este es el evento que ha sido catalogado como el más importante del año para muchos, aquí es cuando las personas dejan de lado su nacionalidad, religión e idioma, para festejar la entrada al nuevo año, del cual deseamos tengan gran prosperidad.



SYDNEY

Una opción completamente diferente, esta ciudad es de las primeras del mundo que ve llegar el año nuevo, pero pareciera que también son los que terminan los festejos hasta el último. En esta megaurbe puedes festejar desde un puente hasta en uno de los bares más lujosos del mundo. Las mejores fiestas van acompañadas por performances, luces y música electrónica, definitivamente es una excelente opción para quienes son amantes de las discotecas. **Máximo Consejo:** Lleve especialmente para esta noche vestimenta color negra, ya que es el color usual entre la gente para festejar este evento.

Clima: En esta temporada en ese continente se vive el verano, por tal razón deje de pensar en un año con frío. **Recomendable:** Los fuegos artificiales vistos desde los puentes son uno de los espectáculos más grandes del mundo, recuerda que a las 12:15 terminan y comienza el festejo en clubes privados que terminan hasta el amanecer.

LAS VEGAS

El Fin de Año y Las Vegas son los mejores compañeros. Disfrutar el recibimiento del año en esta ciudad es una de las mejores experiencias. Los eventos, festejos y espectáculos se viven al por mayor y para todos los gustos. Podrás vivir desde una noche de gala en un salón, disfrutar del espectáculo de uno de los mejores artistas del momento o visitar clubes nocturnos donde solo las estrellas pueden estar.

Parece que la ciudad se adapta para recibir la gran afluencia de turistas que desean comerse a la ciudad en una sola noche, desde restaurantes que sirven los mejores platos, hoteles que derrochan lujo cada metro cuadrado, centros de espectáculos con los mejores shows, casinos, bares y discos que hacen de Las Vegas un oasis de diversión.

Máximo Consejo: Planea con tiempo ya que es uno de los destinos preferidos.

Clima: Durante el día suele estar soleado, pero cuando el sol baja es tiempo de llevar contigo lo necesario para abrigarte, ya que el frío se apodera de la noche.

Recomendable: Disfruta la noche de Fin de Año entre champagne, uva y abrazos, al día siguiente pasea por los casinos y disfruta de los grandes desfiles que ofrece la ciudad, así como el super bowl.



PRAGA

Una de las ciudades más hermosas del mundo atrae a la gente de todas partes de Europa para festejar el fin de año. Definitivamente para el fin de año, durante el día visite la ciudad entera, por cualquier rincón verá diversión, en la noche es imperdonable el no visitar Old Town Square, ahí encontrarás los mejores restaurantes, bares y discos, donde podrás brindar y cargar energía para el nuevo año.

Máximo Consejo: Disfruta del mejor espectáculo de fuegos artificiales.

Clima: La temperatura normalmente oscila alrededor de 10 C, esto significa que no olvides llevar siempre tu abrigo.

Recomendable: Visitar el puente Carlo, ha sido catalogado como uno de los puentes más románticos del Mundo, un fin de año en pareja será inolvidable.



RIO DE JANEIRO

Esta ciudad no solo se disfruta durante el Carnaval. Pareciera que es una ciudad hecha para la diversión, en fin de año como de costumbre los brasileños hacen festejos masivos y las playas son el eje central de estas convivencias.

Copacabana es el punto de reunión más deseado, alrededor de 2 millones de personas se juntan sobre la arena para festejar de una manera muy peculiar entre samba, batucada y ese íntimo sabor brasileño. Los restaurantes, bares y clubes privados ofrecen las fiestas más atrevidas, donde pareciera que la noche nunca termina. Copacabana es iluminado por lo que representa: mujeres bellas, playas, música y diversión.

Máximo Consejo: Reserve con tiempo desde el hospedaje hasta el club privado donde desea festejar, el fin de año parece ser una de las fechas más esperadas para los turistas.

Clima: Aquí se tienen de las mejores temperaturas en invierno, ya que varía entre los 30 y 40 C, quizás aquí esta la explicación de los candentes movimientos de las brasileñas.

Recomendable: Disfrutar de la iluminación de la noche de Fin de Año causada por el sin fin e velas prendidas por los habitantes de esta ciudad con motivo de las peticiones del año entrante.



NEWORLEANS

Este lugar tiene la atmósfera, la actitud apropiada y la explosión de energía. Nueva Orleans es definitivamente una ciudad para todo el año, sin embargo para Año Nuevo todo se maximiza, definitivamente es un lugar fuera de serie.

Máximo Consejo: Las bebidas de todos los colores, te recomendamos no alternar los colores, la intensidad de cada una de ellas es mayor a la de cualquier otra bebida, si las mezclas podrías terminar con la noche.

Clima: New Orleans tiene un clima muy variable, así que te recomendamos te anticipes en comprobar el tiempo, ya que lo puedes pasar caluroso o quizás congelándote.

Recomendable: No puedes dejar de visitar Bourbon Street y French Quarter, aquí encuentras de todo tipo de bares y discos que harán un fin de año muy especial.





PORSCHE



Vivie tus Sueños
Cayenne

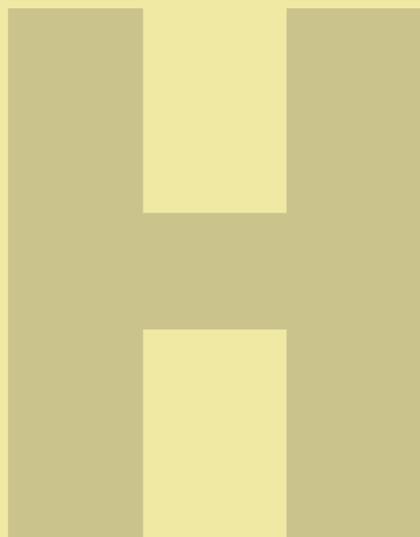
12 meses sin Intereses*

*Aplica Restricciones

Mans Motors de Torreón,
Blvd. Independencia Esq. Río alamo s/n Col. Las Magdalenas C.P. 27010 Torreón, Coah. Tel. (871) 705 9191 al 94

Guillermo Ávalos González

ACTITUD, CAMINO



Hay personas que afrontan la vida con la mejor de las actitudes: cada mañana sonríen, saludan y ofrecen palabras de aliento a quienes le rodean, al trabajar sirven a los demás y dan ejemplo con sus actos motivando sentimientos positivos y de superación personal; estas personas aprovechan cada momento y cada minuto del día para aprender algo nuevo, pero lo más importante es que siempre están con la actitud adecuada y positiva, dando pasos firmes que los llevan a conseguir sus principales objetivos y su realización personal.

Tuvimos el honor de entrevistar al Sr. Guillermo Ávalos González, Gerente General de Coca-Cola en la Región Lagunera, la cual pertenece a Grupo Continental, S.A., durante la entrevista pudimos conocer más la vida de este importante ejecutivo de la Comarca Lagunera, así como darnos cuenta de la importancia que tiene para él como líder, el factor humano.

La historia...

En la Ciudad de Torreón Coahuila, el día 2 de Enero de 1950 nació un hombre que llegó a este mundo con el éxito bajo su brazo. Filosofía y Valores humanistas, han ido marcando su trayectoria en el transcurso de su vida profesional y social y lo han llevado a cosechar reconocimientos importantes dentro de nuestra sociedad.

El Señor Avalos, Contador Público de profesión, llevó acabo sus estudios en la Facultad de Contaduría Pública de la Universidad Autónoma de Coahuila de esta ciudad. El despacho De la Rosa Viezca y Gilio, fue su primer trabajo y es donde arranca su carrera profesional. Años después se le presenta la oportunidad de pertenecer a Grupo Continental, empresa en la que hasta el día de hoy trabaja y representa con orgullo.

Grupo Continental es un Negocio de talla internacional. Reconocido como uno de los mejores Grupos de Coca-Cola en nuestro país y del mundo, pues también se destaca al ocupar un lugar dentro de las diez mejores franquicias de Coca-Cola en el mundo. Este Grupo cuenta con Embotelladoras en los territorios de los Estados de Durango, Zacatecas, Aguascalientes, San Luis Potosí, Jalisco, una parte de Colima y Coahuila. Embotelladora Lagunera, una de las empresas de Grupo Continental, le abrió sus puertas hace 33 años ofreciéndole el puesto de Contador General ejerciendo funciones al mismo tiempo como Contralor de la Embotelladora. Su entrega, responsabilidad pero ante todo su compromiso con la Empresa, lo llevan a dar un siguiente paso, 4 años después al obtener el puesto de Subgerente General.

Como consecuencia de sus logros y entrega, es promovido a ocupar el puesto de Subgerente General de Embotelladora Guadiana, por lo que tiene que dejar la Comarca Lagunera para mudarse a la ciudad de Durango. En esta Embotelladora tiene nuevamente la oportunidad de demostrar su compromiso con el negocio y logra consolidar buenos resultados a través del ejercicio de sus capacidades de liderazgo y administración.

Más tarde es nombrado Gerente General de Embotelladora Zacatecas, en el Estado del mismo nombre. Al frente de esta Embotelladora permanece por espacio de 5 años cosechando buenos resultados y logra también durante su gestión hacerse presente en su comunidad al participar activamente en el desarrollo de la misma. Éste compromiso social con su comunidad le lleva a obtener grandes satisfacciones y merecidos reconocimientos.

Comprometido y tenaz, consigue mantener una carrera consistente de buenos resultados para el negocio, logrando así destacar dentro de Grupo Continental como Administrador y Líder. Esta exitosa carrera llega con un nuevo nombramiento, convirtiéndose en el primer torreonense en ocupar el puesto de Director de Coca-Cola en la Región Lagunera.

Trabajar es significado de desarrollarse....

Tener el espacio y la oportunidad para crecer en lo personal y profesionalmente, es el principal motor que ha impulsado al Sr. Avalos para desarrollar su trabajo en Embotelladora Lagunera. Él tiene muy claro este significado y reconoce en él

AL ÉXITO

Por: Victor H. Blankense P.

la motivación por la cual día a día se entrega con un fuerte compromiso en el ejercicio de sus funciones.

Uno de los principios que este líder ha aplicado durante su trayectoria laboral y que ha procurado transmitir a su equipo de trabajo es, que una empresa siempre debe ofrecer a sus colaboradores la oportunidad de crecimiento personal y profesional. Esto lo aprendió del Dr. Burton Grossman, Líder y fundador de Grupo Continental, S. A., y de quien tuvo la oportunidad de aprender muchas cosas más y al que siempre admirará por su naturaleza humana-altruista y por sus capacidades como un visionario hombre de negocios.

Grupo Continental empezó su historia en 1964, hace 42 años, desde entonces hasta hoy ha conservado ese principio de desarrollar "en casa" a la persona y al profesional que ocupará los puestos Ejecutivos del negocio. Todos los ejecutivos que han tenido la oportunidad de desarrollarse dentro de la empresa, hoy en día se encuentran liderando los mercados en los que trabajan.

Es muy importante para una empresa desarrollar capital humano y luego propiciar las condiciones que favorezcan que el colaborador entregue todo su potencial en la ejecución de su trabajo, de esta manera se asegura un buen desempeño que generará los resultados externos que favorecen el crecimiento de la empresa y del colaborador. Es importante tener en cuenta que las relaciones laborales siempre deben estar cimentadas en valores de compromiso y respeto.



La marca...

Coca-Cola es el líder principal de bebidas en el Mundo. En México tiene una fuerte participación, la número 1. No obstante esto, la competencia siempre presente en estos tiempos es el factor que rige el movimiento en los mercados. El mercado de las bebidas ha estado mucho más competido desde la globalización. Hace algunos años solo se competía con productos carbonatados, hoy en día la competencia se ha incrementado en toda la rama de productos que la sociedad esta demandando. Coca-Cola se ha encontrado con la necesidad de ofrecer no solo sus productos estrella como son los gaseosos, en la actualidad esta gama de productos se ha expandido a la de los no carbonatados entre los cuales se encuentran: agua purificada, jugos, lácteos, bebidas energéticas, entre otros. Nuestro mercado cada vez tiene más demandas del consumidor que hay que estar atentos para cumplir, ofreciendo siempre productos y servicios que cumplan y excedan sus expectativas.

Es importante señalar que en el mundo, México ocupa uno de los primeros lugares en

consumo de productos de Coca-Cola y esto no es obra de la casualidad...es el resultado de una buena Administración y Liderazgo que facilita y motiva un alto desempeño de todos los que colaboramos en esta industria de bebidas.

Capital Humano...

Para el Sr. Avalos el factor humano es clave de éxito, pues es el equipo de trabajo integrado quien lucha y consigue las metas. En el territorio de la Comarca Lagunera los resultados obtenidos por este equipo de trabajo han sido sobresalientes por lo que a nivel nacional se le ha reconocido y otorgado un lugar distinguido a nuestra Embotelladora.

Dos requisitos indispensables para lograr y mantener un Negocio Exitoso dependen del capital humano y son: un fuerte compromiso del personal con su empresa y que estén capacitados para ser competentes en el desempeño de su trabajo. Contar estos requisitos es pronóstico de una alta competitividad y éxito del negocio.

El hecho de que la gente se pueda desarrollar en su trabajo y crecer como persona es elemental, por eso en Embotelladora Lagunera hay una filosofía que viene desde los inicios del grupo, "la capacitación es la clave del éxito de una

empresa". Aunado a la capacitación y para fortalecer el compromiso del colaborador con la empresa, nosotros trabajamos para crear un ambiente familiar, de armonía y confianza donde a las personas se les trata con respeto; un ambiente de trabajo así es un factor importante para que la gente expone sus ideas y proyectos.

La participación Social...

El mercado actual ha llevado a las empresas a cambiar su actitud frente a la sociedad, Grupo Continental es una empresa orgullosa de decirse socialmente responsable. Tan solo en la Región Lagunera Coca-Cola ha tenido una gran participación fomentando el desarrollo de nuestra comunidad en diferentes rubros.

La educación es un elemento clave en el interior de la empresa, por tal motivo también participa en fomentar esta educación en el exterior, ofreciendo diferentes apoyos a las instituciones educativas y con ello fomentar dentro de la comunidad en general el interés por la preparación académica como un medio para llegar a ser una nación con una mejor calidad de vida.

La cultura es otro de los sectores que recibe el apoyo de la marca Coca-Cola durante todo el año. Se apoyan diferentes eventos culturales donde artistas exponen sus obras, con la intención de fomentar la cultura y que esta este cerca de nuestra comunidad.

La actitud es el motor del éxito

El apoyo social o de beneficencia, es uno de los más recompensantes que Embotelladora Lagunera puede ofrecer. Sus donativos dan la oportunidad de alimentar, dar cobijo y proveer otros recursos para los más desprotegidos de nuestra comunidad

“La reciprocidad con la comunidad es un elemento base de Coca-Cola en la región”.

El deporte es otro factor importante en la sociedad y la cultura de nuestro país y del mundo entero, por eso Coca-Cola crea y apoya espacios donde niños, jóvenes y grandes pueden participar y disfrutar de una convivencia sana y formativa.

La Familia...

Embotelladora Lagunera, como parte de la Industria de Coca-Cola, tiene una idea clara de la importancia de la familia como institución social, por eso dentro de la empresa se inculcan valores y se desarrollan programas que van encaminados a favorecer la unión y la sana convivencia familiar de sus colaboradores. Hogares con calidad de vida que siempre entregarán a la empresa personal dispuesto, positivo, comprometido y servicial, características que permiten al negocio cumplir con sus principales metas.

Orgulloso de formar parte de esta gran familia Coca-Cola, el Señor

Guillermo Avalos, nos cuenta que en lo particular se siente realizado al contar con una gran familia. Una esposa, dos hijas y un hijo conforman el motor de su vida. Es gracias a ellos que ha encontrado la razón de ser en esta vida.

Filosofía de Grupo Continental.

Embotelladora Lagunera es una empresa total de bebidas dedicada a la elaboración, distribución y venta de productos principalmente de la marca que son propiedad de la Compañía Coca-Cola. Como estrategia de Negocio busca oportunidades de crecimiento rentable que aseguren la permanencia de la empresa para futuras generaciones.

Su cultura está orientada a la consecución de la excelencia. Ser una empresa de alto desempeño es su visión como negocio y a través de su misión busca asegurar el servicio al cliente y la satisfacción del consumidor.

El valor esencial de la empresa es la integridad sustentada en el respeto y la justicia.

Este marco conceptual se ve reflejado en el proceder ético e impecable de esta gran Empresa, la cual sigue conservando el legado de su Fundador el Dr. Burton Grossman de innovar para servir con excelencia a sus accionistas, proveedores, colaboradores, clientes y consumidores. ▼



Durante esta interesante entrevista pudimos observar, un ambiente positivo de trabajo, camaradería, compromiso, confianza y entrega y no nos queda duda al asegurar que “La actitud se contagia y es el motor del éxito”.



Hoy más que nunca, los mexicanos necesitamos de un presidente que sea líder, que realmente tome las riendas del país.

“Basta escuchar para ver mucho.....basta observar para escuchar mucho”

Yogui Berra

UN MÉXICO EN MOVIMIENTO...

POR: LUIS MIGUEL PÉREZ AMARANTE

De AMLO la verdad que ya ni prefiero hablar. Definitivamente es un peligro para el país, y sus acciones sólo están hundiendo al partido que lo acogió y lo llevó a casi ganar la presidencia de la república. Esperemos que nuestra sociedad tenga memoria política y en las siguientes elecciones recuerde de la toma de la Av. Reforma, de el rechazo a las instituciones, del apoyo a la APPO, de su enfrentamiento con la Iniciativa Privada del país, etc.

Sigamos por la toma de posesión de Felipe Calderón. Te confieso que en el momento en el que escribo estas líneas, dicho evento no se ha llevado a cabo. Sin embargo vamos a especular con lo que puede suceder el 1° de Diciembre. Por un lado puede haber la cordura en la fracción parlamentaria del PRD y pueden entrar en razón. Esto nos llevaría a tener una toma de posesión que si bien no va a estar libre de protestas por parte del partido de AMLO, si se llevará a cabo con formalidad y seriedad. Por otro lado, y creo que será lo más probable, podremos ser testigos de un espectáculo para dar vergüenza. Un espectáculo que proyectará un México que no somos, pero que desgraciadamente esta gobernado por ciertos grupos que sólo atienden sus

intereses personales y no los del pueblo. Ojala y me equivoque, pero pues ante los constantes amagues y amenazas del PRD, que más se puede esperar.

Sin embargo no todo es gris. Es por eso que inicio esta columna con la cita de Yogui Berra. Creo que nuestro Presidente Felipe Calderón, hoy más que nunca, no se puede rajarse. Debe de entrarle al toro por los cuernos, dejar de lado los intereses partidistas, y a base de escuchar, prestar atención y observar con detenimiento al país, a sus fuerzas políticas, a los diferentes sectores de la sociedad y sus necesidades, es tiempo de comenzar a sentar bases necesarias para salir adelante de este enrollo en el que nos encontramos. Hoy más que nunca, los mexicanos necesitamos de un presidente que sea líder, que realmente tome las riendas del país. Un Presidente que logre acuerdos. Que haga lo necesario para que salgan adelante nuestras reformas estructurales. Un Presidente que con valor enfrente los retos de pobreza, inseguridad, corrupción y falta de empleo que tiene nuestro país. De corazón espero que Felipe Calderón sepa escuchar y observar a nuestro país, ya que creo que es el único camino para salir adelante. ♦

P

Para cuando estés leyendo esta columna estimado lector(a), Felipe Calderón ya habrá tomado posesión, AMLO habrá hecho su “showsito” en el Zócalo y probablemente la situación de Oaxaca sea la misma. El presidente Fox habrá terminado su mandato, habrá entregado un país que si bien económicamente está estable, pero socialmente, en ciertas zonas del país, está inestable. Habrá concluido un sexenio de algunos logros económicos para el país, pero políticamente polarizado, sin las reformas estructurales que nuestro país requiere, sin una clase política consciente de que son NUESTROS EMPLEADOS, y que fueron electos para dar resultados.

T O T A L M E N T E N U E V O

CIRRUS 2007

Inspiración Incluida



Elegante hasta en los más mínimos detalles, con líneas limpias y actuales, el Chrysler Cirrus 2007 establece un nuevo estándar con su estilo sofisticado.



Bld. Independencia #1000 Ote. Torreón, Coah.
Conmutador 747-2600 Fax. 747-2601 www.autolasa.com.mx

HORARIO CORRIDO Lunes a Viernes de 9:00 am a 8:00 pm Sábado de 9:00 am a 7:00 pm Domingo de 11:00 am a 7:00 pm



POR: MIGUEL ANGEL JAIDAR

“Una cuenta de ahorro o cheques que sirve para pagar prácticamente en cualquier establecimiento, desde tiendas de autoservicio o departamentales hasta farmacias y restaurantes, con la ventaja de no cargar efectivo ni pagar interés”.

PROFECO

Tarjetas de débito, una tendencia a la alza

La tarjeta de débito en la actualidad es el pan nuestro de cada día en el uso de nuestro dinero. Este plástico mágico que se convierte en dinero, cuenta con grandes ventajas las cuales a su vez vienen seguidas por costes, los cuales muchas veces olvidamos, sin embargo debemos tenerlos en cuenta ya que de lo contrario terminaríamos pagando más de lo necesario.

Las tarjetas son sumamente variables de un banco a otro, así que lo más importante es que nosotros como clientes sepamos perfectamente cuales son las características de las tarjetas y antes de elegir una, llevar a cabo una amplia investigación sobre diferentes tipos de estos plásticos con la finalidad de aprovecharlas con el mejor costo.

Una de las cosas que puede convertirse en un beneficio o una limitante es que el límite de pago en todo momento será el monto que se tenga ahorrado en la cuenta, lo cual no permitirá excederte sin medida en tus gastos. Y una de sus mayores virtudes es la disposición de efectivo en cajeros automáticos todos los días, las 24 horas.

En realidad, la mayoría de las tarjetas de débito sirven para lo mismo y son

aceptadas en casi los mismos lugares, porque además del banco que las expide las respalda alguna de las firmas multinacionales expertas en el manejo de estos instrumentos (VISA o Master Card).

Las diferencias que interesa destacar son el cobro de comisiones por hacer uso del plástico. ¿Sabes cuánto te cuesta retirar dinero en cajeros automáticos de

insiste hasta obtener la cifra concreta y si ésta son con o sin IVA, recuerda que muchas veces en este tipo de trámites si tu no preguntas, nadie te dará información.

Antes o una vez que ya cuentas con la tarjeta de débito es necesario que sepas que es lo que estas pagando para poder uso de ella. A continuación te presentamos algunos de los cobros más frecuentes que estas tarjetas generan:

- Monto de apertura
- Anualidad
- Saldo mínimo necesario al mes
- Cobro de manejo de cuenta por no cubrir el monto mínimo necesario al mes o renta mensual.
- Costo por retiros y consulta de saldo en ventanilla, del banco, cajeros automáticos del banco y de otros banco, los conocidos como RED.

(Atención en este último punto, ya que es el servicio más socorrido por los cuentahabientes y el que más variantes tiene. Debes estar muy atento a la cantidad de movimientos disponibles libres de cargo con los que cuentas al mes, saber cuanto cuestan los movimientos extras y en que casos aplica.)

Te recomendamos tengas en cuenta que de igual manera el no hacer uso de la tarjeta de débito te causa perdidas, ya que puedes estar generando intereses por el hecho de mantenerla en un saldo de cero, en el caso dado de tener que manejar un monto mínimo en la cuenta.♥

Hay básicamente dos comisiones que deben de ser muy bien cuidadas, estas son: por "retiro de efectivo" tanto en cajeros como en ventanilla, sobre todo en los famosos cajeros denominados RED y el "cobro por manejo de cuenta", debes de tomar en cuenta cubrir un saldo mínimo al mes.

tu banco, cuánto en ventanilla, cuántos movimientos libres de cargo tienes al mes? ¿Sabes si tu banco te cobra anualidad o manejo por cuenta por no cubrir un mínimo? Por cierto, ¿debes cubrir algún monto mínimo al mes?

Te recomendamos que para hacer uso de una tarjeta de débito, antes de abrir una cuenta de ahorro o cheques, investigues con un ejecutivo del banco que hayas seleccionado sobre los costos mensuales y anuales que tendrás que pagar. Por ello,

Este 2007 nuestro auto cambia Manéjalo



ALTIMA[®]
Nueva Generación **2007**

- * Transmisión X Tronic CVT
- * Botón de encendido y apagado de motor
- * Llave Inteligente
- * Sistema de audio con Mp3

SHIFT_vitality



IWAKI

La única agencia NISSAN en GÓMEZ PALACIO
Blvd. Miguel Alemán 990 Pte.
Tel. 714-7020/22

NISSAN ALAMEDA
"La agencia ideal para tu NISSAN"
BLVD. INDEPENDENCIA Y COLÓN
TEL. 705-5555

CÁLIDO FESTEJO

CON

GEORGINA
CICCIO



Diseño de Imagen: Facetas
Mobiliario: Elegance Papers
Frac: D'Paul









HEARTS ON FIRE®



THE WORLD'S MOST PERFECTLY CUT DIAMOND®

Promises like no other diamond.

Y
I
M
JOYEROS

Navidad época de.... Regalar!!

POR: Jorge L. Reyes Casas. jorge.reyes@rvox.net

aeme!
Asesores en Mercadotecnia

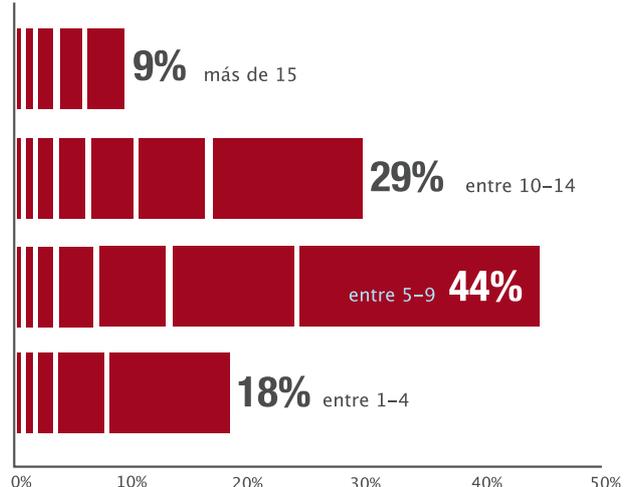


El día 23 de Diciembre, Carlos se levanta por la mañana, una idea no ha dejado de rondar por su cabeza, ¿qué he de regalar este año?, durante varios años Carlos ha llevado el mismo patrón de regalos navideños, un CD para su papá, una bufanda para su mamá y un perfume para su novia. Este año siente que debe ser mas creativo, pero esa ausencia de creatividad se ve presionada por el poco tiempo que queda para la fecha esperada. Esa presión se aumenta porque en su casa ya le dicen “la gripe” porque cada año es lo mismo.

Qué sucede con las compras Navideñas, qué tanto las personas planean sus compras y qué tanto la presión de estas compras influye en los montos que se desembolsan en esta época. A quién le regalan más la personas en orden de importancia, y por último, qué porcentaje de estas compras lo hacen por un compromiso mas que por el sentido de la fecha en particular.

Para la realización de este estudio se realizaron 102 encuestas en centros de reunión de todos los niveles socioeconómicos, principalmente donde pudiéramos encontrar personas con disposición a la compra.

1. ¿Cuántos regalos piensa comprar esta navidad?



En la primera pregunta “¿Cuántos regalos piensa comprar esta navidad?”, la respuesta con un mayor número de menciones fue “entre 5 y 9” con un 44 por ciento; casi una de cada 2 personas entrevistadas mencionó que ese número de regalos es más que suficiente para todos sus compromisos o en este caso afectos.

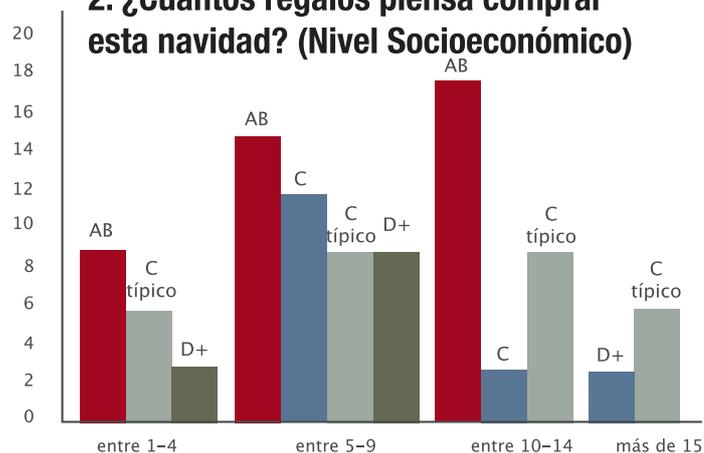
METODOLOGÍA

- El estudio fue de tipo aleatorio simple, se realizaron 167 encuestas, con un margen de error del 7%, 50% de probabilidad de éxito y 50% de fracaso, y un 94% de confianza. Las entrevistas fueron aplicadas por personal de AEME RVOX debidamente capacitado para lograr la mayor eficiencia en el levantamiento y veracidad en los datos recabados.
- Se utilizó PALM/SINTECTA para registrar y analizar la información.
- La entrevista fue de manera personal en lugares representativos de la población lagunera.

Cuando cruzamos esta pregunta con el nivel Socioeconómico (NSE) nos damos cuenta que a diferencia de lo que podríamos pensar, a mayor NSE mayor número de regalos, no es así, los regalos de acuerdo con el estudio van en función del número de integrantes de familia con los que se siente un compromiso de afecto, por lo que ha mayor NSE menor número de integrantes de familia, además de esto surge la hipótesis validable en este estudio que a pesar de ser menos los regalos que entrega el NSE AB son mucho más costosos.

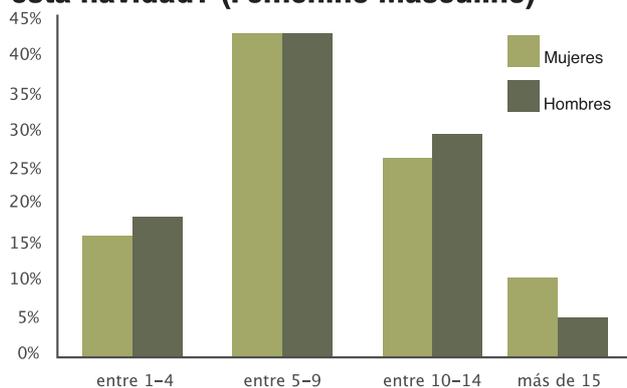


2. ¿Cuántos regalos piensa comprar esta navidad? (Nivel Socioeconómico)



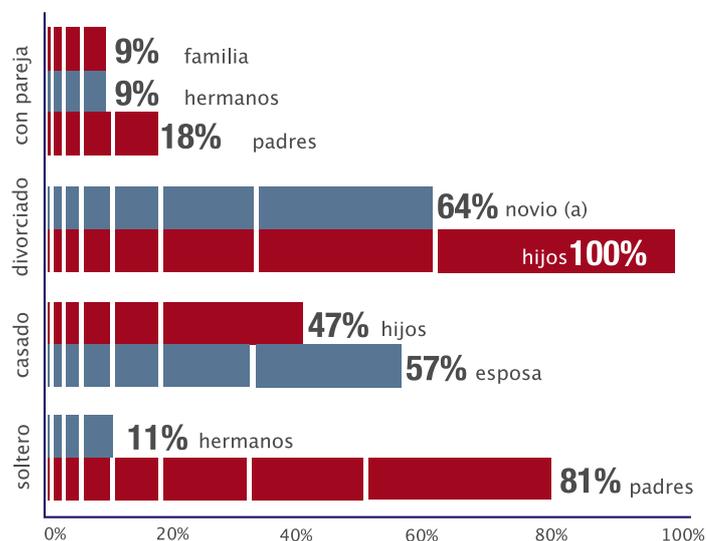
Ahora viene el sexo, siempre pensamos que las mujeres son más detallistas y compran más regalos en esta navidad, pues es cierto, en las gráficas podemos observar que las mujeres son más propensas a comprar más regalos en esta navidad, pero relativamente la diferencia no es mucha, a pesar de que la muestra en general aparecen más mujeres; los hombres no se quedan atrás al momento de la compra de regalos, los elementos de la muestra que mencionaron comprar para esta navidad “entre 1 y 4 regalos” son principalmente hombres con un 18% de estas respuestas, sin embargo el 16% de las mujeres respondió regalar el mismo número de regalos. Cuando subimos el número de regalos el número se mantiene comprando lo mismo hombres y mujeres con una ligera ventaja hacia el sexo masculino en “de 10 a 14 regalos participación de hombres”, es hasta la respuesta “más de 15 regalos” donde por única ocasión las mujeres representan el número más alto de la muestra con el 11% del total de las respuestas. Esto no es significativo y representa apenas arriba del 10% del total de la muestra, lo interesante es que la idea de que mujeres compran más que los hombres es cierta pero sólo en pequeñas proporciones diferenciales.

3. ¿Cuántos regalos piensa comprar esta navidad? (Femenino Masculino)



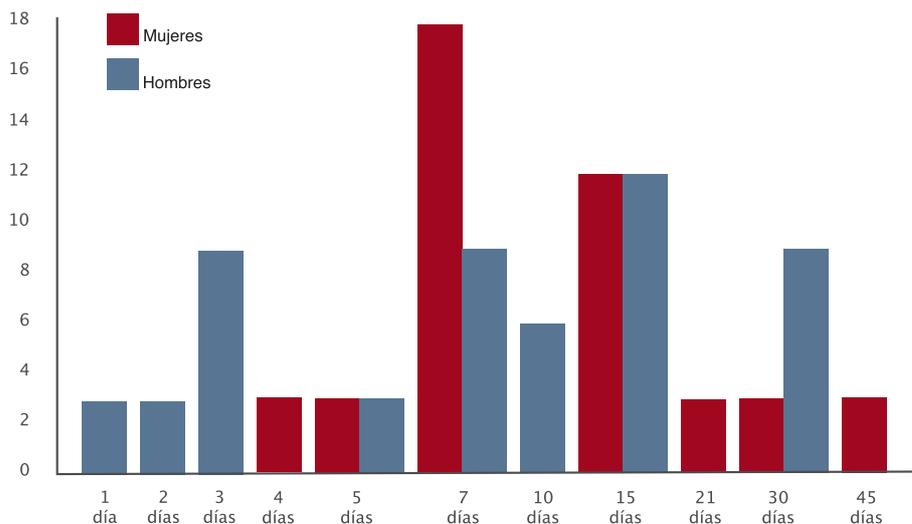
En la siguiente pregunta, profundizamos hacia las personas a las que la muestra dirigía el regalo más costoso, en este punto no pudimos presentar las respuestas en una sola gráfica ya que no era objetivo, el punto fue cruzarlo contra el estado civil para ver, como piensa la gente en función de su estado civil. Para el soltero (sin novia) los padres son aquellas personas a quienes se les entrega el regalo más costoso con un 81% de las ocasiones que ellos regalan, para el casado la esposa(o) fue la opción más recurrida con el 57% de las menciones de este perfil, seguida obviamente por los hijos con el 47% de las menciones, en este punto no se mencionó el número de regalos, el cual es ampliamente ganado por los niños, sino por el monto de un sólo regalo a una persona, siendo el o la esposa(o) los que reciben este regalo. Para los divorciados, los hijos son los principales benefactores de sus regalos siendo el 100% de sus respuestas dirigidas hacia ellos.

4. A quien va dirigido el regalo vs Estado Civil

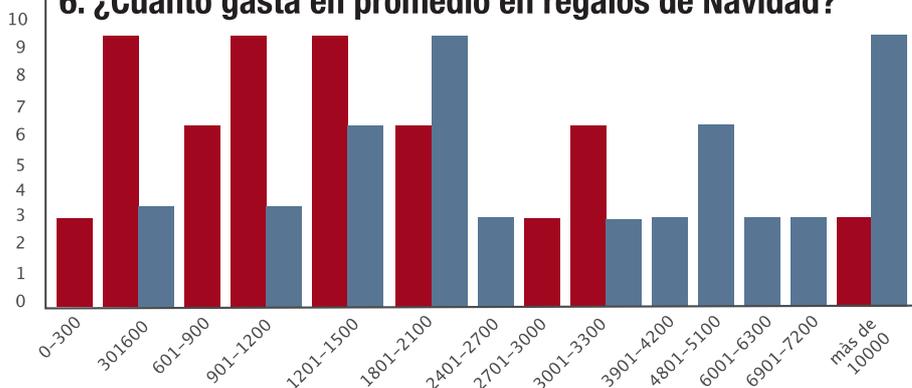


En la siguiente pregunta, determinamos con la muestra, “con cuántos días de anticipación compran sus regalos de navidad”, esto porque existía la hipótesis de que muchas personas esperaban hasta los últimos días para hacer sus compras navideñas, en función de los resultados del estudio esto no es del todo cierto, las personas en general si se toman su tiempo para sus compras, siendo las respuestas 7 días y 15 días las más recurridas, esto puede ir en función de un aspecto preponderante que es la entrega de aguinaldos en las empresas, por lo cual el hacerlo antes de esas fechas tiene pocas respuestas. Cuando cruzamos contra el sexo esta respuesta, para ver quien es más desidioso al momento de las compras, las respuestas apuntan hacia el sexo masculino, el hombre es el único con respuestas en los 3 primeros días antes de navidad, y la mujer a diferencia del este tiene participación en las 3 respuestas más lejanas, a pesar de esto la participación del hombre que compra sus regalos con 30 días de anticipación es mucha mayor que el de la mujer siendo junto con 3 y 7 días la segunda respuesta más importante del sexo masculino. La gran mayoría de las mujeres compran sus regalos con 7 días de anticipación al 24 de diciembre.

5. ¿Con cuántos días de anticipación compra sus regalos de Navidad?

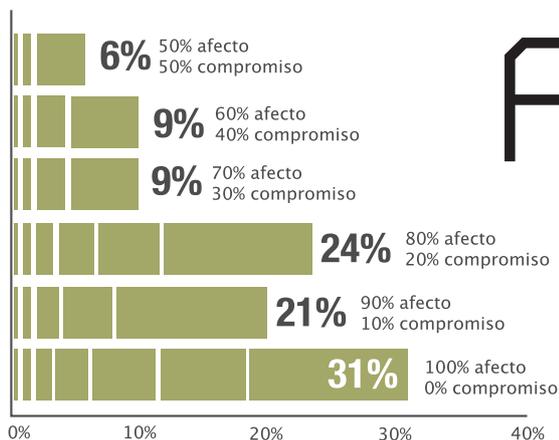


6. ¿Cuánto gasta en promedio en regalos de Navidad?

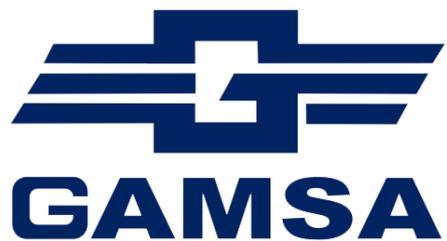


En la siguiente pregunta, “Cuánto gasta en promedio en regalos de Navidad”, la gran mayoría de las respuestas de la muestra fueron hacia “entre 1800 y 2100”, lo importante en este punto fue el hecho de quien gasta más en

regalos si los hombres o las mujeres, en la siguiente gráfica se explica claramente la tendencia mostrada por la muestra, a pesar de que las mujeres realizan un mayor número de regalos el monto que desembolsan es menor que el de los hombres, los hombres a pesar de hacer menos regalos gastan una cantidad mayor que las mujeres. Esto puede explicar el carácter detallista de la mujer al momento de estas fechas, sin embargo la carga fuerte de regalos corre a cargo del sexo masculino según las respuestas de la muestra.



Por último, identificamos el carácter real de esta festividad, preguntándole a la muestra “Qué porcentaje de sus regalos son de compromiso y qué porcentaje de afecto”. En este punto nos damos cuenta de que a pesar de toda la estrategia de comercialización de artículos, la gente todavía ve a esta fecha como una festividad de afecto más que de compromiso ya que 3 de cada 4 encuestados mencionaron arriba del 80% de regalos de afecto, siendo la respuesta más alta la que va a dar el 100% de sus regalos de afecto. Es todo por esta ocasión, espero les haya dado una idea de los patrones de conducta de la gente, en estas fechas tan importantes, solo me queda desearles una Feliz Navidad a todos y recuerden esta comprobado, mientras más días tomen para la compra de sus regalos menos dinero gastarán. Gracias por todo y felices fiestas. ♥



La agencia Chevrolet
de Gómez Palacio



Santa ya cambio su trineo viejo,
tu que estas esperando.



Bld. Miguel Alemán 400 Pte. Col. Centro C.P. 35000, Gómez Palacio, Dgo.
Conmutador: (871) 175-02-02, Ventas: 175-02-22, Fax: 715-53-52 www.dgmgamsa.com.mx



AUMENTE SU POTENCIA SEXUAL

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya Romero.

A cualquier hora y en cualquier momento el varón necesita estar vigoroso y dispuesto a iniciar una relación sexual. Tal vez a usted amigo lector, en alguna ocasión le habrá “fallado” su erección y aunque se estuviera muriendo de ganas quedo mal. Esto le puede pasar a cualquiera, el problema es cuando le pasa a usted. Entonces este tropiezo puede debilitar su sensación de virilidad y ponerle piedras en el camino para la próxima relación sexual.

Recuerdo la experiencia de un hombre que al término de una convención de negocios se llevo a la chica más bella del evento a su habitación.

Mientras iba subiendo las escaleras le miraba su preciosa anatomía y se puso a pensar en todo lo que iba a disfrutarla. Cuando ya estuvo desnudo, no logro la erección, a pesar del entusiasmo que la chica le puso en todo momento. Finalmente acepto su derrota y la dejo ir. En cuanto estuvo de nueva cuenta en Torreón lo primero que hizo fue probarse sexualmente en casa y ¡ah sorpresa!, ahí no tuvo ninguna dificultad.

Con grandes ojos y sensación de impotencia aquel hombre me narró su amarga experiencia. Le hice ver que esto no solo le paso a el, sino que es una experiencia

frecuente en la vida sexual de muchos otros hombres. El tuvo lo que llamamos una disfunción eréctil por angustia de desempeño, en palabras más sencillas, se le hizo mucha mujer para sus capacidades, se sintió opacado, menos que ella.

Y a pesar de desearla profundamente no logro consolidar una erección, porque tuvo una reacción química con una hormona llamada epinefrina.

Esta hormona, se asocia a las situaciones de alerta o stress.

Su función entre otras, es proveer de sangre a brazos, piernas y ojos para una reacción de ataque o huida. Sin embargo, nuestro amigo estaba en una habitación desnudo con la chica del calendario y se asusto.

Aunque en todo momento puso su mejor esfuerzo por responder, la reacción de angustia o ansiedad que experimentó le provoco la ausencia o pérdida de la erección.

Algo que deseaba mucho finalmente terminó en una gran frustración.

Esto ocurre cuando la persona tiene dudas sobre su valor o su confianza.

Es común entre los hombres el considerar que el tamaño de su pene no es suficiente para agrandar sexualmente a la mujer o que tal vez ella lo vea como menos, como poca cosa.

Pregúntese primero; si ella realmente desea estar con usted en la cama y lo desea tanto como usted a ella.

Si la respuesta es afirmativa, no piense por ella ni se disminuya a si mismo.

— TENGA CONFIANZA EN SI MISMO. —

Parta del hecho de que en ese instante en la vida de ambos el placer los va a unir, el placer del orgasmo, de saberse poseedor y sentirse poseída. Sienta no piense. A la cama se va a gozar y no a pensar o a pasar una prueba; se va a gozar y ser gozado.

— CONSERVESE EN PERFECTAS CONDICIONES. —

El único bien que no va a cambiar a lo largo de su vida es su cuerpo. Podrá cambiar de automóvil o de casa, pero de cuerpo nunca. Déle su mantenimiento, revise sus niveles de hormonas sexuales con su medico. La testosterona es la principal hormona del placer sexual, hay que conservarla en niveles altos, pero siempre bajo la supervisión de un profesional, no se autorecete. Si se encuentra enfermo y bajo tratamiento, pregunte a su medico si algunos de los medicamentos que usa pueden bajar su rendimiento sexual y si esto es verdad, busque otras opciones.

Supléntese:

Existen infinidad de suplementos alimenticios que apoyan el buen funcionamiento orgánico y dan un esplendido servicio de mantenimiento sexual. Acuda con su nutriólogo de cabecera para que le oriente sobre cuales son más apropiados con su ritmo de vida.

— EJERCITESE. —

Agua que no corre se estanca y agua que se estanca se pudre. De la misma forma el cuerpo humano requiere de la actividad diaria, cuídese del sedentarismo este es el enemigo numero uno de la vida sexual. No se diga a si mismo que ha trabajado mucho para comprarse su automóvil o pasársela de flojo en casa, si eso hace entonces no se queje cuando en la cama sienta que no puede. Levántense temprano y haga ejercicio.

— COMA PLACENTERAMENTE. —

La digestión inicia con la masticación y en la época que vivimos parece que tenemos mucha prisa, hacemos todo rápido y eso incluye al sexo. La mujer quiere sentirse amada, no como si fuera usted el corre caminos de las caricaturas. La mujer quiere amor y pasión y que esto vaya poco a poco en aumento. Quizá parezca algo sin relación, pero sus hábitos alimenticios también influyen su respuesta sexual. Coma despacio, ensalve bien los alimentos y nunca tendrá trastornos digestivos. Si come lento le toma el verdadero sabor a la comida; también si besa lento y a profundidad sentirá toda la gama de sabores de su pareja.

— DE LIBERTAD. —

A las mujeres les causa una sensación de ahogo que todo el tiempo su pareja las este cuidando. Déle el espacio a su pareja para que ella decida libremente cuando y a que horas quiere disfrutar su compañía, no sea inseguro ni trate de atraparla. La mujer que ama quiere a su pareja y esta disponible para ir al encuentro amoroso, solo deje que ella decida por ella misma.

— PREGUNTE Y ESCUCHE. —

Muchos hombres realmente no saben lo que les agrada a sus parejas en la cama, dan por hecho que lo que a ellos les gusta, obligadamente a sus parejas también. En esto están muy lejanos de la verdad; muchas mujeres callan para no lastimar, pero con el paso del tiempo ese silencio se convierte en resentimiento. Pregunte y escuche lo que su mujer tiene que decirle sobre sus gustos y preferencias sexuales. No crea que a ella no se le antoja lo que usted escucho o vio en una película, pregunte primero y escuche. Le aseguro que ella va a estar muy feliz de decirle como aumentar en ambos el placer máximo de la vida.

Saludos y felices noches. ♥

sexologosilvestrefaya@playersoflife.com

La importancia de los seguros de gastos médicos

Normalmente nunca pensamos en la posibilidad de sufrir un accidente, de tener que ser hospitalizados simplemente sufrir de un virus, sin embargo es una realidad que todos somos propensos a estas situaciones, es por esto que te vamos a explicar lo importante que es contar con un seguro de gastos médicos y de que se tratan estos servicios.

Los seguros de gastos médicos son aquellos que cubren la lesión o incapacidad que afecte la integridad personal o la salud del Asegurado, ocasionada por un accidente o enfermedad.

En esta clase de seguros la Aseguradora, mediante el pago de la prima correspondiente, cubre los gastos hospitalarios, atención médica, intervenciones quirúrgicas, alimentos, medicamentos, análisis

clínicos, rayos x, etc. a los asegurados y en su caso a los dependientes económicos, siempre y cuando así haya sido convenido en la póliza.

Para cada plan de seguro hay una cobertura específica, por lo que es conveniente que revises el contenido de tu póliza y verifiques que la cobertura del plan que contrataste cubra tus necesidades.

Prestaciones más comunes que tienen los seguros de gastos médicos

1. Cuarto y alimentación en el hospital (privado o compartido).
2. Cama extra para un acompañante cuando el asegurado esté internado.
3. Servicios generales de enfermería.
4. Laboratorios y rayos X en el hospital.
5. Medicamentos en el hospital.
6. Gastos varios en el hospital.
7. Honorarios de los médicos.
8. Operaciones y servicios de anestesia.
9. Terapia intensiva.
10. Servicio de transporte de urgencia.
11. Cobertura de enfermedades adicionales aumentando el monto de la prima.
12. Terapias fuera del hospital como paciente externo.

Otros beneficios adicionales que pueden establecerse en el seguro de gastos médicos

- a) Una suma asegurada, que percibirían los herederos legales o los beneficiarios designados en la póliza en caso de fallecimiento accidental del Asegurado.
- b) Una suma asegurada en caso de incapacidad permanente y total, causada por accidente.
- c) Una pensión diaria en caso de incapacidad temporal durante los días en que el Asegurado permanezca inactivo a causa del accidente.
- d) Extensión de la cobertura del seguro a algunos países extranjeros.

Elementos que debe conocer sobre un seguro de gastos médicos

- Período de espera.**– Período de tiempo establecido en la póliza, a partir de la contratación del seguro, durante el cual la Aseguradora no cubre los gastos por la atención o tratamiento médico de ciertas enfermedades o padecimientos.
- Preexistencia.**– Enfermedad o padecimiento iniciada antes de la contratación del Seguro de Gastos Médicos y que consecuentemente no están cubiertos por el seguro.
- Deducible.**– Cantidad de dinero a partir de la cual la Aseguradora empieza a pagar el monto de la reclamación.
- Coaseguro.**– Porcentaje del total del monto que la aseguradora haya considerado como precedente para la atención o tratamiento.

La mayoría de los seguros de gastos médicos, además del deducible, hacen que el Usuario se solidarice con ellos pagando una parte de los gastos, a lo cual se le llama coaseguro, por lo tanto lo convierten en coasegurador. El pago de esta cantidad tiene como objeto que sólo se utilice el seguro en caso de una enfermedad realmente grave, pero generalmente la Aseguradora no cobra ni deducible ni coaseguro en el caso de accidentes. ▼

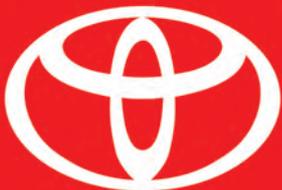


T O T A L M E N T E N U E V O

CAMRY

2 0 0 7

Parecía imposible cumplir un año más y verse como de 10 menos.



TOYOTA

L A G U N A

- El más potente de su categoría.
- Diseño interior y exterior completamente renovado.
- Mayor seguridad en todas sus versiones.

Blvd. Independencia 2200 Ote. Torreón, Coah. Tel. 747-2700 al 28

¿Será un simple conflicto de pareja?



Por naturaleza, así como en todas las relaciones humanas, la vida de pareja se ve afectada por diversos conflictos y en ocasiones por crisis que exigen que cada uno de sus miembros cambie o se ajuste a nuevas situaciones que enfrenta esta relación siempre dinámica, siempre cambiante. Muchos problemas que emergen en la convivencia de pareja nacen en las dificultades y la falta de comunicación entre el hombre y la mujer, las que se van acentuando con el tiempo y pueden llegar a cobrar una dimensión seria. Y es común observar que ninguno de los miembros de la pareja o matrimonio se dan cuenta de esta situación de deterioro hasta que eventualmente estalla un conflicto de magnitud.

Por eso es muy importante tener las antes muy buenas puestas, es decir considerar algunos indicadores o “alarmas” cotidianas que revelan la existencia de un conflicto de pareja, ya que detectados con antelación, se podrá facilitar tanto a ti como a tu mujer el efectuar correcciones a tiempo,

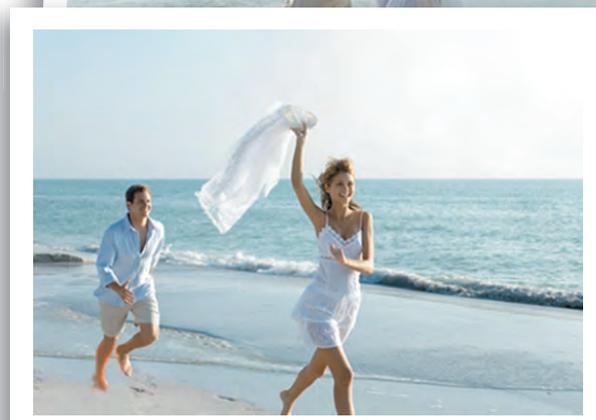
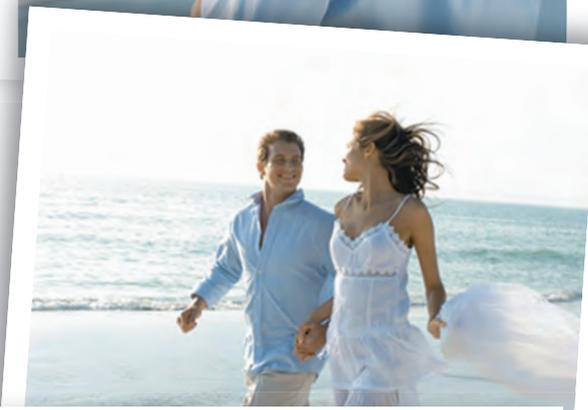
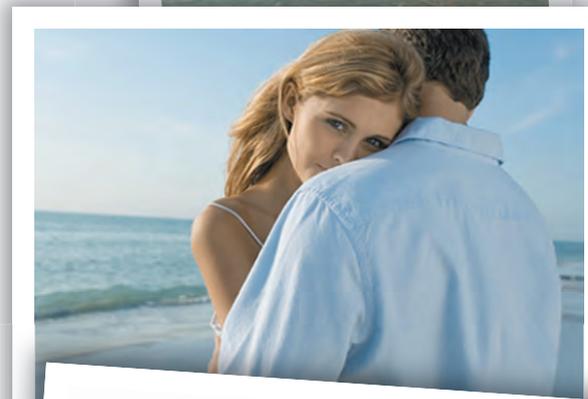
particularmente en cuanto a la búsqueda y el mantenimiento de un adecuado nivel de comunicación en pareja.

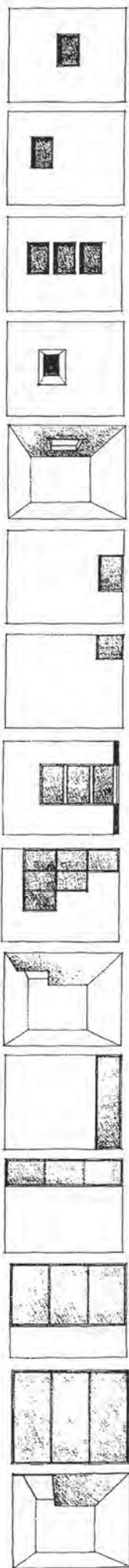
El origen de este deterioro en la relación y calidad de comunicación, pueden ser la “punta del iceberg” de otros problemas o situaciones personales con la pareja, y éste es el momento apropiado para descubrirlos, debatirlos con serenidad y de la mejor manera resolverlos para recuperar la armonía de pareja. Por supuesto que si un matrimonio o pareja no han tenido una relación armónica (respetuosa, cariñosa, no egoísta sino con interés mutuo hacia las necesidades del otro) antes, el simple intento de mejorar la comunicación no dará demasiados frutos y, en cambio, habrá que trabajar (sin o con asistencia profesional) en otras áreas, tales como la “intención de convivencia” y específicamente en los problemas o conflictos individuales del hombre o la mujer. Otro factor de gran influencia en la generación de conflictos y crisis es el estrés producido por dificultades de trabajo o económicas, factores de adaptación y malestares personales. ▼

SEÑALES PARA SABER SI ES MÁS QUE UN CONFLICTO:

Entre otras señales, se encuentran las siguientes:

- A La pareja deja de compartir el desayuno,
- B Los diálogos se tornan cada vez más escasos o forzados,
- C Aumentan las horas silenciosas frente al televisor,
- D No se proponen ni organizan salidas juntos,
- E No se comparten actividades rutinarias u ociosas,
- F Los desacuerdos se vuelven cada día más frecuentes y se originan por motivos a veces irrelevantes (qué comer, el orden o desorden de la vivienda, a dónde ir de paseo).





Ventana a la **ventana**

Por: Arq. Aldo Villarreal Murra



“¿Cómo haces una ventana? Pero, a propósito, ¿para qué sirve una ventana? ¿Sabes en realidad para qué se hacen las ventanas? Si lo sabes, dímelo. Si lo sabes me vas a explicar por qué se hacen ventanas curvadas, cuadradas, rectangulares... Quiero las razones de todo esto y, añadiría, atiende bien: ¿necesitamos hoy ventanas?” ...

(Le Corbusier, Précisions)

Una ventana es un elemento importante y complejo, va más allá de un bastidor con cristal, es aire, luz, vista, sonido y olor. La esencia de una ventana es el vano, la abertura, la nada. El hombre a lo largo de la historia ha fabricado ventanas de todos estilos materiales y formas siempre buscando cualidades especiales para un espacio. El verdadero éxito de una ventana va más allá de estilos y modas, es un elemento básico al observar arquitectura, tanto de fuera hacia dentro, como de dentro hacia fuera, es el elemento límite entre dos mundos.

Para que una ventana tenga éxito debe cumplir con los requisitos solicitados por el espacio o la intención del arquitecto. Es decir cuanta luz necesita, la carga térmica que va a recibir, modos de abrir la ventana, el tipo de ventilación que se quiera manejar, el color o tratamiento del cristal, material del bastidor, vistas, privacidad, seguridad, aislamiento acústico, lenguaje arquitectónico entre muchos otros aspectos. Para esto hay que saber escoger la ventana y la configuración apropiada. Una ventana siempre será única ya que el contexto siempre es cambiante

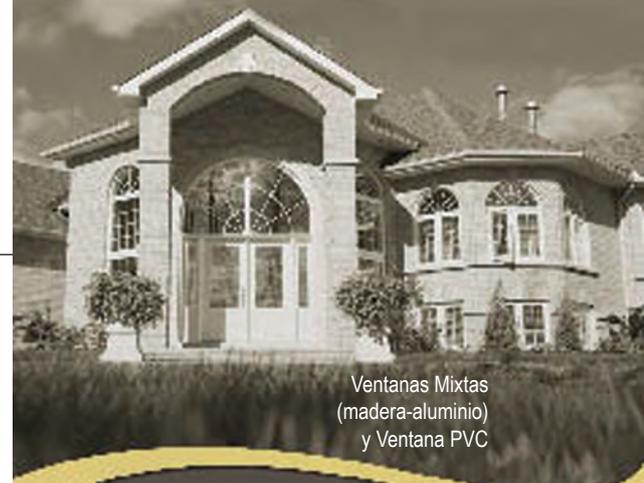
Actualmente existe en el mercado un sin fin de posibilidades gracias a los avances tecnológicos, lo importante es saberlos aprovechar. No siempre la ventana más cara es la más apropiada es por eso que hay que asesorarse con profesionales.

Lofts & Architecture

Linden'
WINDOWS & DOORS

Tenemos las mejores ventanas y puertas para lograr la satisfacción y seguridad que usted desea en su hogar.

- Alta resistencia Acústica
- Aislamiento Térmico
- Excelente resistencia a la intemperie
- Sistema Heat-Shield
- Custom Size



Ventanas Mixtas
(madera-aluminio)
y Ventana PVC

Alusen y Accesorios S.A de C.V.
Distribuidor Exclusivo en México
Fco. I. Madero · 451 Nte.
Torreón Coah., México
(871) 7 13 24 88 , (871) 7 18 95 40

Lo que ellas quieren

imagínate lo bien que se debe sentir que ellas nos susurren: ¡Eres el mejor amante del Mundo!

En esta edición haremos que tus encuentros amorosos sean todo un éxito, te diremos que es lo que realmente ellas están buscando que les hagas pero no se atreven a pedirte. Todas las mujeres quieren tener sexo, pero la mayoría de las veces ninguna se atreve a decir algo sucio, así que aquí deberás de ser más inteligente en ver en sus ojos y movimientos que es lo que la hará temblar sin pausas.

ENCIENDELA EN UN SEGUNDO

Las mujeres desean el sexo igual o inclusive más que nosotros los hombres, el problema es que no lo hacen notar por su timidez. Tu debes de ponerte a trabajar, una vez que la tienes contigo la mejor manera de que salga del caparazón es incitándola y tocándola. Llama su atención como si fueras un gato tratando de agarrar a su presa mas débil. Dale un beso seductor y luego detente, acércala a ti y luego aléjate. Debes hacerle saber que estas dispuesto a hacer lo que ella tiene en mente, pero llévala al siguiente nivel de intimidad para que ella se sienta en plena confianza de tirar el zarpazo.

LLEVALA A CASA ESTA NOCHE

Es probable que no se asombre si le sugieres que deben volver a tu casa después de esa primera

cita. Para que diga que sí tu tendrás que estar entrenado, ya dependerá de tu astucia si logras tenerla en tu territorio.

- 1.- **Toca su pierna:** Mientras coqueteas, párate o siéntate a 15 centímetros de ella. Nunca ni por error te sientes a menos de 5 centímetros, recuerda que esto puede hacerla sentir presionada. Si la ves tranquila entonces acércate más. Mientras transcurre el tiempo, tal vez quieras tocar su pierna con la tuya, si acepta, muévete uno o dos pasos, si no, retrocede.
- 2.- **Dale un beso de inmediato:** Una sesión de este tipo es un requisito indispensable para una proposición sexual. Si le has dado el beso, presta atención a la intensidad con la que ha respondido. Tu objetivo es que sea el beso típico: "quiero comerte ahora" y no el dulce beso de: "soy una chica decente".
- 3.- **Pregúntale:** Tu estrategia puede ser divertida: entonces, ¿qué dices?, ¿regresamos a mi casa?, ahora que si quieres verte tiernamente ingenuo entonces aplica: ¡por favor dime que podemos irnos a casa juntos!

DEFINE TU RITMO

Muchas veces pensamos que no tenemos el tamaño perfecto, pero debemos grabarnos que lo importante es lo que causemos en el movimiento, por la simple razón de ser hombres estamos dotados, aprendamos a ser respetados. Las penetraciones debemos hacerlas poderosas, ojo no dolorosas, es por esto que aprende a que los movimientos lentos son lo que más las excita. Definitivamente penetraciones de pistón para ellas son la causa principal que aleja los orgasmos, ya que las puede irritar o aburrir. Lo mejor es causar presión en la zona pélvica hacia arriba y abajo contra su clítoris.

DESPIERTA SU LADO SALVAJE

La experiencia sexual se va ganando con el tiempo, no es hereditaria. Para ser todo un erudito en la materia deberás tomarte tu tiempo, tocarla y ganar confianza en ti mismo. Lo primero que debes hacerle sentir es que nadie la juzgará. Una mujer que es capaz de desatar la leona que lleva dentro es una mujer segura de sí misma, debes de eliminar de tu cabeza la posibilidad de etiquetar a las buenas amantes como prostitutas.

Ojo para que ella también se vaya instruyendo deberás dejar que su imaginación vuele sin embargo intenta no utilizar pornografía, a muchas les incomoda, es preferible dejarla ver escenas intensamente sexuales sin que aparezca de todo el desnudo.

Otro de lo puntos que hará que ella explote su creatividad puede ser el llegar a la cama con poca ropa, esto causará en su mente una escena provocativa, lo cual despertará su interés por ver más allá de lo visible hasta el momento.

Por ultimo recuerda que las mujeres son como campos de batalla, están llenas de detonadores, si estás seguro de ser un experto en la fisonomía femenina, entonces ve y ataca esos puntos que la harán gritar como si estuviera en una jungla.

Recuerda que la confianza será a puerta a vivir las mejores experiencias.

- VINOS - LICORES - PANADERIA - ULTRAMARINOS -



Casa Arias

La Calidad y el Servicio son algo Muy Nuestro.

Torreón, Coah.

La Rosita 7-21-18-16 Cuauhtemoc 7-22-07-17

Independencia 7-18-21-19 Centro 7-12-50-92

Galerías 7-50-85-30 Triana 7-30-96-98

Saltillo 400 7-21-81-45 Abastos 7-18-89-00

Mayoreo 7-18-93-44

Gómez Palacio, Dgo.

Miguel Alemán 7-15-77-97 Centro 7-14-28-90



Unirse o morir, **China** un mercado con fuerza.

A partir de 2007 comenzará a funcionar en China una incubadora de negocios que apoyará a las pequeñas y medianas empresas que quieran aprovechar el mercado que representa esa nación asiática.

La incubadora estará situada en Shanghai, y en el mismo año 2007 comenzará su labor.

La apertura de esta incubadora se dará en el marco del Programa de Formación de Negocios México-China, que comenzó a operar hace dos años en Michoacán.

México es pionero en este tipo de programas con China, hay muchas empresas mexicanas que ya están haciendo negocios allá como Maseca, Cemex, Bimbo, pero esas empresas por su tamaño no necesitaron de una incubadora, es decir por la solvencia y fortaleza pudieron instalarse sin mayor preámbulo en este mercado. Lo que el gobierno mexicano esta haciendo es apoyar aquellas micro, pequeñas y

medianas empresas que tienen grandes oportunidades en el mercado asiático”.

A través del Programa de Formación de Negocios México-China, Sinaloa, Tlaxcala, Colima, Michoacán, Quintana Roo, Aguascalientes, Durango y San Luis Potosí enviarán 115 profesionistas a China para que aprendan el “know how” de hacer negocios en ese país y lo puedan traer de regreso a México.

La inversión para mantener a los becarios en China será de 2 millones de dólares en los próximos dos años, la Secretaría de Economía aportó 11 millones de pesos a través del Fondo para la Pequeña y Mediana Empresa (PYME) para apoyar este programa.

Dentro de los servicios de la Secretaría de Economía se tiene contemplado la aportación de un peso por cada peso que los estados participantes dan.

Sobre los resultados que estas personas investigadoras han obtenido, encontraron que el tequila les gusta a los chinos con té verde y que el aguacate lo prefieren con leche de soya en presentación de helado.



El pasado septiembre se inauguró el Mercado de Futuros Financieros de China, el primer mercado de derivados financieros del país, con el que se pretendió llenar el vacío en materia de futuros financieros con que cuenta el país asiático.

“Los inversores actualmente sólo pueden sacar créditos cuando los índices suben. Con la introducción de los índices de futuros, los inversores también podrán obtener beneficios cuando los índices caigan”.

Shang Fulin

Presidente de la CSRC (Comisión Reguladora del Mercado de Valores)

ESTAS SON OPCIONES PARA HACER NEGOCIOS EN CHINA:



Alimentos:

Estilo mexicano, salsas, guacamole, tortillas de harina, maíz, totopos, tacos congelados de carne de res y pollo, frijoles en lata, filetes de res y puerco de peso controlado de alta calidad, patas de pollo, pescados y mariscos, hortalizas enlatadas y congeladas, licores y cerveza.



Regalos y decoración:

Artículos de cristal para servicio de mesa, vasos, jarras, platos, jarrones; artículos de plata para decoración, árboles de la vida, alebrijes; joyería de plata de alta calidad y con valor agregado en diseño.



Cuero y calzado:

Suelas de cuero, silleros, cuero curtido vegetal / cromo; nappas, estampados, sillas para montar, pieles terminadas para confección y marroquinería.

IMAGINA ATERRIZA EVOLUCIONA.®

En Grupo MACOM creemos que para crecer es necesario tener buenas ideas, pero lo más importante, es llevarlas a cabo. Durante este tiempo, hemos desarrollado diferentes productos y marcas propias que han revolucionado la manera de comunicar.

Hoy, el Grupo MACOM abre sus puertas para recibir PYMES que buscan una alternativa diferente para desarrollar sus propias estrategias de mercadotecnia.

Levanta la mano, evolucionemos juntos.



Editorial / Diseño / Medios

Torreón
(871) 192 34 34
(871) 192 4767, 68 y 69
Av. Morelos Ote. No.82
Col. Centro C.P.27000

Monterrey
(81) 8356 90 04 y 10
Calzada San Pedro No. 219 nte.
Col. del Valle C.P. 66220
San Pedro Garza García, N.L.

www.grupomacom.com

Los defensores del FRÍO

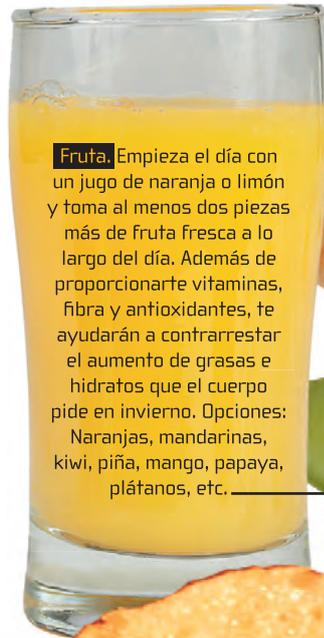
A

Alimentación, vacunas, hábitos en casa, en la calle y en el trabajo. Hemos analizado desde las compras del supermercado, los productos naturistas el y la consulta de un médico para informarte cómo pasar un invierno sin resfriados.

Gripe, resfriados, tos, dolor de garganta, molestias respiratorias... no son inevitables sólo porque haga frío. Una buena alimentación, algunas ayudas de herbolario, unos buenos hábitos y la vacuna contra la gripe en ciertos casos, pueden ayudarte a pasar las estaciones frías como si estuvieras en primavera.

Que cada estación tenga sus propios alimentos no es una coincidencia. La naturaleza pone a tu alcance los nutrientes que tu cuerpo necesita para estar sano en cada época del año. En otoño e invierno los cítricos son las frutas estrella, ya que contienen las dosis de vitamina C que nuestro organismo emplea para evitar y combatir los resfriados e infecciones. Pero hay muchos otros alimentos que funcionan como medicamentos naturales, combatiendo los virus que nos acechan en invierno.

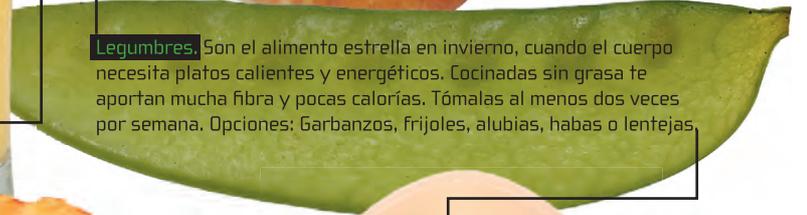
Nada más fácil ni más barato que incluirlos en tu dieta del día, a continuación te decimos como usarlos:



Fruta. Empieza el día con un jugo de naranja o limón y toma al menos dos piezas más de fruta fresca a lo largo del día. Además de proporcionarte vitaminas, fibra y antioxidantes, te ayudarán a contrarrestar el aumento de grasas e hidratos que el cuerpo pide en invierno. Opciones: Naranjas, mandarinas, kiwi, piña, mango, papaya, plátanos, etc.



Frutos secos. Es la mejor época del año para comerlos, ya que el cuerpo necesita más energía para mantener la temperatura corporal y contienen vitaminas y grasas saludables. Toma un puñado entre horas o cuando necesites un extra de energía. Incluirlos en el desayuno te cargará las pilas para todo el día. Opciones: Nueces, avellanas, almendras, dátiles, pasas, etc.



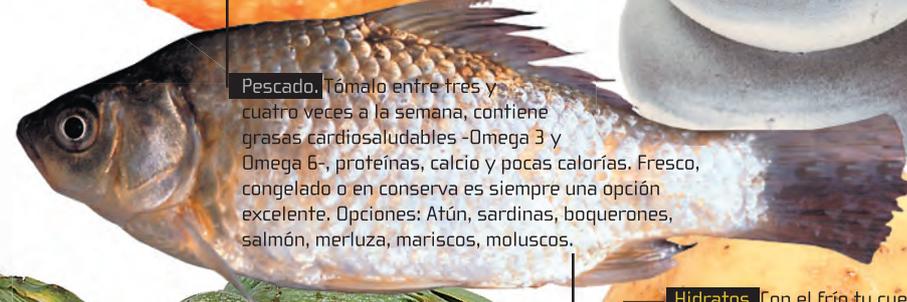
Legumbres. Son el alimento estrella en invierno, cuando el cuerpo necesita platos calientes y energéticos. Cocinadas sin grasa te aportan mucha fibra y pocas calorías. Tómalas al menos dos veces por semana. Opciones: Garbanzos, frijoles, alubias, habas o lentejas.



Cereales. Te aportan la fibra y energía que tu cuerpo necesita para afrontar el día. Con leche en el desayuno, o en forma de galletas integrales son un extra nutricional que tu organismo agradecerá. Opciones: Cereales y galletas integrales, salvado y germen de trigo.



Proteínas. En invierno el cuerpo te pedirá más proteínas para mantener su actividad diaria, ya que son el principal sustento de tus músculos, evitan la fatiga, permiten un buen funcionamiento mental y además evitan los ataques de hambre. Opciones: Pescado, huevos, pollo, pavo y lácteos contienen las mejores proteínas de origen animal. El aguacate y la soya contienen grandes cantidades de proteína vegetal libre de grasas.



Pescado. Tómalo entre tres y cuatro veces a la semana, contiene grasas cardiosaludables -Omega 3 y Omega 6-, proteínas, calcio y pocas calorías. Fresco, congelado o en conserva es siempre una opción excelente. Opciones: Atún, sardinas, boquerones, salmón, merluza, mariscos, moluscos.



Verduras. Tienen grandes propiedades contra los resfriados y enfermedades respiratorias. Su contenido en vitamina A es esencial para mantener sana la piel y las mucosas. Tómalas a diario, crudas o ligeramente cocidas. Opciones: Zanahorias, acelgas, espinacas, calabaza, col, coliflor, champiñones, habas, puerros, alcachofas o berros.



Hidratos. Con el frío tu cuerpo te pedirá alimentos más energéticos. Pasta, arroz, papas y pan son alimentos saciantes y muy sanos que no deben faltar en tu dieta invernal. Eso sí, no abuses de las salsas y tómalos mejor al medio día o cuando vayas a hacer un gran esfuerzo físico. Opciones: Patatas, pastas y arroz integral, pan blanco o integral.

Como proteger tu piel.

El frío puede hacer que tu piel se reseque y sientas comezón en la piel. Una recomendación es tratar de mantener humedad en el ambiente, así que si es posible, en tu casa, **usa un humidificador para este invierno**, sobre todo cuando sienta que el clima está muy seco.

Los humectantes funcionan bien para tratar la piel reseca. Elige un humectante que sea hipoalergénico; el rótulo del mismo lo debe decir. Ten en cuenta que normalmente los mejores humectantes también son los más pegajosos. **Los aceites son lo mejor, seguidos de cremas y luego de lociones.** El petrolato comúnmente conocido como vaselina es un lubricante excelente para la piel, pero puede ser un poco incómodo de usar.

Recomendamos un humectante en la piel tres a cuatro veces al día. Siempre ponte el humectante justo después de bañarte, esto atraparé la humedad en tu cuerpo. Si tus manos están demasiado resacas, usa petrolato en ellas durante las noches, así no te será tan incomodo, recuerda que las manos son un recurso muy útiles para seducir a una mujer.

Cambiar tus hábitos al bañarte también te puede ayudar, toma baños cortos con agua tibia en tina o en ducha. Después de tomar un baño en tina o en una ducha, **seca la piel con golpes suaves** y de inmediato aplícate un humectante sobre la piel.

Una vez que por todo el cuerpo sientes una comezón insoportable, entonces deberás usar un humectante, esto puede ser todo lo que necesites para aliviar la comezón. Si el humectante no te ayuda lo suficiente, entonces **podrías tratar una crema para la piel con hidrocortisona al 1 %** durante una semana. Si esto no te sirve, tu médico te puede prescribir esteroides más fuertes o tabletas antihistamínicas.

Atención, si usas una crema con esteroides para el tratamiento de la comezón, recuerda que no debes usar este medicamento durante más de una a dos semanas. **Ten cuidado cuando te pones una crema con esteroides en la cara o en los genitales.** Las cremas con esteroides hacen que la piel se ponga demasiado fina y pueden causar otros problemas de la piel. Asegúrate de hablar con tu médico si estas usando una crema con esteroides o un ungüento para tratar la comezón, el es el experto.

Cuidado urbano

Ser sano es cuidar tu higiene, vigilar tu dieta y, por supuesto, preocuparte por tu piel. Donde no llega nuestra fuerza de voluntad, llega a la cosmética.



1



2



3

Lo último en productos básicos para tu cuidado diario, suaviza tu olor y protege tu rostro del sol.



4



5



6

1. Black XS. Paco Rabanne. Lo nuevo de XS es este estelar desodorante \$150 dlls. **2.** Cible Homme. Gel de afeitado con aloe vera. \$ 105 dlls. **3.** Clarins Men. Sus propiedades los hacen imprescindible para la fatiga del rostro. \$30 dlls. **4.** Age Rescue. Lab Series. Esta veterana marca en el cuidado de nuevos productos como este rejuvenecedor. \$24 dlls. **5.** Polish Up. Redken. Crema definidora de piel. **6.** Polo. Black. Esta diseñado por Ralph Laurent puede ser un gran regalo o simplemente utilizarlo tu está diseñado para para poder utilizarlo todos los días y así de esta manera sentirte cómodo.

Diciembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25					

Ya faltan pocos días para Navidad



¡Oh no! ¡y aún no tengo los regalos!



Compra hoy tu



El regalo perfecto, fácil y rápido

desde

\$228.85

IVA incluido



vigencia al 24 de diciembre de 2006

www.telcel.com



Mitos del ejercicio

A menudo escuchamos hablar a nuestros amigos, nuestros compañeros de trabajo y hasta en desconocidos, sobre **recomendaciones para optimizar** la práctica del ejercicio físico, datos que resultan muchas veces del sentido común más que del resultado del estudio fisiológico del cuerpo en ejercicio. **Entre estos mitos hemos escuchado que...**



Beber agua al hacer ejercicio o inmediatamente después, contrarresta el efecto de la quema de grasa.

No guarda relación una cosa con la otra. Lo que aparece es una pérdida de peso inmediato al

ejercicio, producto de la pérdida de agua, líquido que es fundamental recuperar. Lo más recomendable es hidratarse antes, durante y después del ejercicio.



Crear que el peso que se baja durante los primeros días de hacer ejercicio corresponde a grasa, siendo que es pérdida de líquido.

La pérdida de grasa requiere de un tiempo de adaptación de los

sistemas de transporte y de oxidación de la grasa en las células musculares. Si el que realiza el ejercicio es un sedentario, los primeros días es difícil que pierda grasa, sobre todo si presenta algún grado de obesidad.



Quedar adolorido después de hacer ejercicio es signo de que ha sido efectivo el ejercicio.

Depende del objetivo específico del ejercicio. Si se persigue beneficios cardiovasculares, no implica someter a los

músculos a situaciones de estrés, que derive en dolor posterior (72 hrs. siguientes). Si los ejercicios van encaminados a producir incremento de la masa muscular, el dolor posterior, es sinónimo de aumento de la presión ejercida por el aumento de la cantidad de líquido intersticial para aportar las proteínas que le ayudarán a conseguir la adaptación a la carga de entrenamiento. En ese caso es Verdadero.



Practicar fútbol el fin de semana es bueno para la salud, sobre todo en personas que son sedentarias durante la semana, consumen alcohol y tabaco

Podría argumentarse que hacer ejercicio un

día a la semana, es mejor que nada. Esto es aceptable sólo si estamos hablando de ejercicio moderado. Al decir fútbol, estamos refiriéndonos a una actividad competitiva, que independientemente del nivel, implica la exigencia que impone la velocidad del balón y del rival, en un ambiente de tensión emocional. Si preexisten factores de riesgo cardíaco, podría llegar a detonar un accidente cardiovascular.



Envolverse en bolsas plásticas al hacer ejercicio quema grasa

Contraproducente, ya que al evitar la ventilación del cuerpo, aumenta la pérdida de líquido, y limita el tiempo de ejecución,

produciendo un aumento de la viscosidad de la sangre, lentificando la entrega de oxígeno a las células musculares. Por lo demás, el líquido perdido debe recuperarse para evitar deshidratación.



Hacer cualquier ejercicio es siempre beneficioso para la salud, sin tomar en cuenta el tipo de persona y si tiene algún tipo de enfermedad

En la mayoría de los casos, un ejercicio moderado y sistemático es beneficioso para la mayoría de las personas, salvo contadas enfermedades como la Diabetes tipo 1, que requiere algunas recomendaciones especiales, que pueden hacer la diferencia.

RECUERDA QUE LO MAS IMPORTANTE ES REALIZAR EL EJERCICIO ADECUADO A TU CUERPO, CONDICION Y NECESIDADES; TE RECOMENDAMOS TE APOYES EN UN INSTRUCTOR CAPACITADO; INTENTA PRACTICAR EJERCICIO 3 a 4 VECES POR SEMANA PARA MANTENER TU CUERPO EN CONDICION.

www.marti.com.mx

martí^{MR}
cumple tus deseos

En esta Navidad
los mejores
regalos están
en Martí
Galerías Laguna

PRO-FORM
H O M E F I T N E S S

Caminadora PFTL 91105

REF: 507094

TV a color de 7"
con bocinas integradas
2.25 caballos de fuerza
Tecnología Pro Shox
Velocidad de 0-19 kph
Plegable

~~\$19,999~~

-20%

de descuento
pagando en efectivo a

\$15,999

ó **-15%**
de descuento y



9 MENSUALIDADES SIN INTERESES de **\$1888**
pagando con tarjetas

HSBC

Santander
El Valor de las Ideas

Banamex

BBVA Bancomer

do more Cards

Aplican restricciones. Vigente al 24 de diciembre del 2006.

WORKOUT

Logra una espalda de gladiador

En este mes donde por los festejos, los antojos y las fiestas nos inducen a comer, te recomendamos cuidar tu cuerpo. PLAYERS of Life te trae una rutina de WorkOut que ayudará a no ganar esas llantitas típicas de la cuesta de enero.

Logra una espalda de gladiador con la siguiente serie de ejercicios que te presentamos. Nunca olvides que no hay mujer que se fije en una espalda amplia y bien marcada.

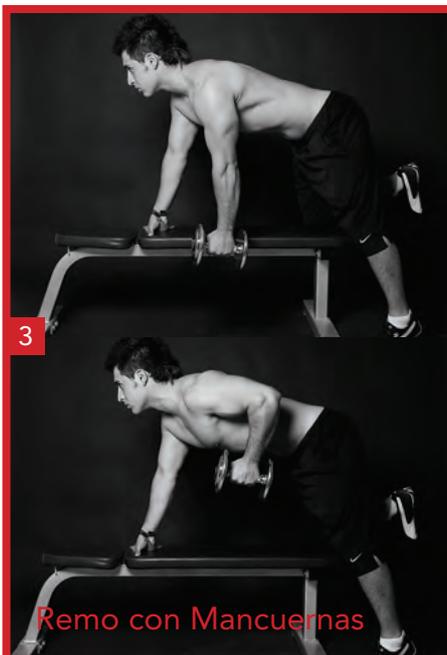


1. Toma una barra fija con las manos más separadas que el ancho de hombros. Toma aire y eleva la barra lo más que puedas. Exhala el aire en el momento de mayor esfuerzo y vuelvé lentamente a la posición inicial.

Músculos que trabajan
PRINCIPALES: dorsales
AUXILIARES: deltoides posterior, bíceps, romboides

2. De pie, efectua una flexión de los brazos de arriba y abajo, respirando al terminar el esfuerzo. Este movimiento es uno de los mejores ejercicios de localización para los bíceps.

PRINCIPALES: Bíceps
AUXILIARES: Tríceps



3. Sobre un banco una mano y la rodilla del mismo lado; alinea el tronco contrayendo abdominales; dejá colgar el brazo libre. Tomá aire y flexioná el brazo llevando el codo hacia arriba siempre cerca del torso, llegando la mano como punto final a la altura de la cintura. Exhala en el momento de mayor esfuerzo y vuelve lentamente a la posición.

Músculos que trabajan
PRINCIPALES: dorsales
AUXILIARES: deltoides posterior, bíceps

4. Con la espalda recta, hacia abajo y la cara de frente. Extiende los brazos a la altura de la cabeza, las piernas también deben estar extendidas. Toma aire, jala los brazos, al mismo tiempo, abre y cierra los brazos.

Músculos que trabajan
PRINCIPALES: músculos paravertebrales
AUXILIARES: hombros y tríceps

Famosos bajo apuestas

En esta edición de PLAYERS of Life decidimos traerte una lista de personalidades que igual que cualquier otro siente una pasión por las apuestas. Entre muchos otros de los famosos que visitan los casinos más importantes del mundo, encontramos los siguientes datos:

BEN AFFLECK

Este famoso actor de Hollywood aprendió a jugar al Poker bajo la dirección de Annie Duke. En 2004, Affleck **ganó \$ 356.400 dólares** en el Campeonato de Poker de California. Se ha convertido en un miembro respetable de la elite del poker y continúa trabajando para mejorar su juego" dijo Nancy Friedman, Gerente de Marketing de Commerce Casino. Seguramente la gran mayoría del público que asiste a estos campeonatos son mujeres, no por el interés a las apuestas, sino porque es uno de los hombres más famoso del mundo del espectáculo.

TOBEY MAGUIRE

En el 2004, el joven actor de Hollywood Tobey Maguire, famoso por su participación en SpiderMan entre otras películas, participó del Torneo de Poker "Phil Hellmuth Invitational - No Limit Hold'em 2004 National Championship of Poker" que tuvo lugar en el Hollywood Park Casino de Los Angeles. En este concurso el actor **ganó nada más y nada menos que la envidiable cantidad de 95,480 dólares**. Según jugadores profesionales, como Andy Bellin y Phil Hellmuth, Maguire "podría ser un verdadero profesional del Poker y ganar muchos más Torneos. Es impresionante la rapidez con la que ha aprendido los secretos del Poker".

LAURA PREPON

Laura Prepon, que interpreta a Dona en el programa televisivo Thats 70's Show de la Cadena Fox, es una de las tantas celebridades que se ha hecho adicta al poker. **Esta actriz jugó en la Serie Mundial de Poker 2004 y se le puede ver con frecuencia en el Casino Bicycle**. Se la ha visto más de una vez entrando a dicho casino junto a su novio, Chris Masterson y el hermano de éste, Danny Masterson. No dudamos en verla en alguna de las siguientes Serie Mundial de Poker ya que a esta chica le fascina el poker. Tan fuerte se ha convertido su afición a los juegos de azar, que en la actualidad se le puede encontrar entre los productores del nuevo show semanal de una hora de duración de la Cadena E!, llamado: E! Hollywood Hold'em.

JENNIFER TILLY

Jennifer Tilly **ganó el Ladies No Limit Texas Holm'em en el evento Serie Mundial de Poker 2005**. Este logro la convirtió en la primera celebridad en ganar este prestigioso evento de Las Vegas. Dos meses después volvió a asombrar al mundo del poker ganando el tercer World Poker Tour Ladies Invitational en el Casino Bicycle. Tilly comentó: "Esto es mejor que ganar un Oscar", mientras mostraba orgullosa, a los medios y espectadores, su nuevo brazalete.

MARIAH CAREY

Esta famosa cantante ha asegurado que juega a los naipes con su hermana desde que eran niñas y que esa práctica le ha ayudado a ganar **más de 35,000 dólares en tan solo una partida de Poker llevada a cabo en un conocido casino de Las Vegas**. Hay quienes afirman que además de la práctica que pudo tener Carey esa noche que ganó, fue el vestido corto y escotado que llevaba puesto lo que ayudó a distraer a sus competidores quienes en tan solo tres manos fueron derrotados por la diva neoyorquina. Esa misma noche junto a Mariah Carey se encontraban en Las Vegas otras grandes personalidades aficionadas a los casinos, tales como: Janet Jackson, Usher y Nelly.

Saenz JOYAS



SERVICIO TÉCNICO
EN

Alfa Relojería

Para nosotros va a ser un placer atenderle nuevamente y reiterarle que estamos para servirle.

Bld. Independencia 3788 ote. Int.6 Col. El Fresno C.P. 27018
Torreón Coah. (A un lado de Denny's)
Tel. 01(871) 7 52 69 18 Cel. (871) 7 27 61 69

¿Deseas Invertir?

Ve a lo seguro.

Por Samantha Ruiz.

El mercado mexicano es cada vez más competitivo; podemos encontrar negocios de cualquier tipo, para todos los gustos, personas y bolsillos, por lo que las áreas de oportunidad han cambiado durante los últimos años, dado que tanto las necesidades, como el modo de vida de las sociedades, no es el mismo que hace 20 años.

En la actualidad, la mayoría de las personas sueña con un negocio propio que le brinde satisfacciones personales, profesionales y económicas.

Primeramente, debes buscar hacer algo que te guste, ya que si abres un negocio, es importante que el giro te apasione, porque de lo contrario, te encontrarás en un campo que no te satisface, te aburre y que por consiguiente, no garantizará buenos resultados.

Posteriormente, toma en cuenta que no todos los giros y modelos de negocio presentan las mismas oportunidades, dado que la economía del país va cambiando, así como las necesidades del entorno comercial.

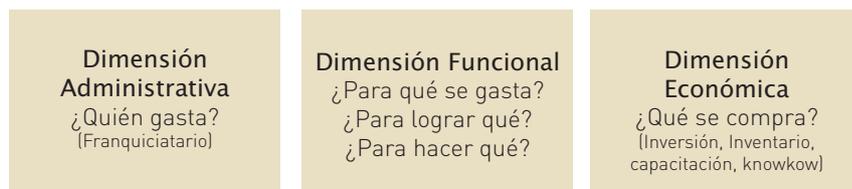
Uno de los modelos de negocio que en la actualidad prometen éxito, son las Franchicias, ya que ellas representan negocios ya probados y con un esquema de funcionamiento previamente establecido que les permite mantenerse en el mercado a pesar de diversos factores económicos que pueden presentarse.

De acuerdo al Art. 142, Ley de Propiedad Industrial, "Existirá Franquicia, cuando con la licencia de uso de una marca se transmitan conocimientos técnicos o se proporcione asistencia técnica para que a la persona que se le concede pueda producir, vender bienes o prestar servicios de manera uniforme y con los métodos operativos, comerciales y administrativos establecidos por

el titular de la marca, tendientes a mantener la calidad, prestigio e imagen de los productos o servicios a los que ésta distingue".

De acuerdo a la definición anterior y al manejo de las Franquicias, considero que se presentan en tres dimensiones: la administrativa, la económica y la funcional.

FRANQUICIAS



Estas dimensiones nos permiten ampliar nuestra visión sobre la Franquicia que se debe obtener, el giro, el monto de la inversión, el compromiso que se requiere, las ventajas que este modelo puede ofrecerme y la realización de objetivos personales.

Debido a que nos encontramos en un ambiente altamente competitivo y, esperando tener éxito en un negocio basado en el modelo de Franquicias, se deben tomar en cuenta los 7 siguientes puntos:

1. Basarse en hechos; se necesitan cifras e información.
2. Guiarse por las emociones, sensaciones, intuición y corazonadas.
3. Ser precavido, evaluar riesgos buscar la lógica y ser crítico.
4. Encontrar los aspectos positivos, constructivos, los valores y los beneficios.
5. Hacer que las cosas ocurran.
6. Dar cabida a las nuevas oportunidades y posibilidades.
7. Mantener una administración, control y capacitación adecuada.

Como ya se sabe, cualquier negocio que se inicia, implica riesgos y oportunidades, pero las Franquicias, en la mayoría de los casos, garantizan éxito y grandes beneficios, por lo que debemos tomar en cuenta que el mayor error es no arriesgarse y perder el tiempo esperando.

Recuerda que el futuro para las Franquicias es brillante, ya que te brindan:

- Menor riesgo.
- Competitividad.
- Rentabilidad.
- Recuperación de inversión más rápido
- Seguridad económica.
- Negocio probado.
- Certidumbre.
- Incremento del prestigio personal.
- Innovación tecnológica.



TOP 4



VIDEOMATIC

Esta es una divertida forma de hacer negocio. Videomatica son máquinas autorizadas para la venta y renta de películas y videojuegos en DVD, ofreciendo el servicio durante las 24 horas de los 365 días del año.

Razón Social:
GRUPO VIDEO 24 S.A. DE C.V.
Sucursales en México: 37
Inversión inicial: 300,000 M.N.
www.videomatic.com



FARMACIAS DEL AHORRO

Este rentable negocio de farmacéuticos es un proyecto de vida. Es una franquicia rentable con tiempo de recuperación de 18 a 24 meses. Con un posicionamiento de marca adecuado.

Razón Social: Comercializadora Farmacéutica de Chiapas S.A. de C.V.
Sucursales Franquiciadas: 116
Inversión Inicial: \$1,500,000 MN.
www.fahorro.com.mx



TODO DE CARTON

Esta empresa se dedica a la organización, empaques y envíos de artículos que sean transportados en cajas.

Razón Social: Operadora de Franquicias Todo de Carton, S.A. de C.V.
Sucursales Franquiciadas: 23
Monto Inversión Inicial: \$35,000 usd
www.tododecarton.com



WINESTYLES

Boutique de vinos con una exclusiva selección de todo el mundo. Venta de accesorios. Club de Vino y degustaciones.

Razón Social:
Ad Vinum Corporativo S.A. de C.V.
Sucursales Franquiciadas: 1
Monto Inversión Inicial: Desde \$ 1,475,000.00 MN + IVA hasta \$ 2,475,000.00 MN Đ
www.winestyles.net

¿El trabajo desgasta?

Hoy en día el mercado global ha marcado una pauta muy importante en los resultados: el tiempo. Esta agitación ha causado que en la actualidad ninguna empresa esté en condiciones de retardar el ritmo de trabajo, pero algo que como empresario debes de tomar en cuenta es que el desgaste de los trabajadores afecta su energía y esto se convierte en un problema grave para la productividad de la empresa.

Se han llevado a cabo estudios en varias empresas importantes por el mundo entero, y estos han demostrado que el trabajador no es el único responsable de su fatiga, su rabia y su actitud. El desgaste laboral es generado por y dentro de la empresa y por tal razón habla más del sitio de trabajo que del tipo de empleado.

No se trata de acusar a jefes y directivos como causantes de esta enfermedad, pero cuando el trabajador maneja una relación laboral productiva y positiva, y se siente útil dentro de la organización, su desgaste es menor que el de aquel empleado que está apático ante su labor, se siente exhausto e ineficiente, pues su relación es negativa e improductiva y esto le genera mayor estrés y mayor desgaste laboral.

El desgaste laboral es un problema que afecta a todas las personas en cualquier rama de la industria; sin importar el tipo de trabajo que realizan, los trabajadores pueden experimentar crisis relacionadas con la energía, el grado de compromiso y la efectividad de su trabajo.

El agotamiento se ha convertido en un asunto fundamental en las empresas que, al evolucionar constantemente, requieren el máximo esfuerzo de sus empleados más talentosos y no tienen tiempo para recuperar la energía creativa que pierden sus empleados al padecer desgaste laboral.

Perder personal por agotamiento laboral puede representar enormes costos a la

empresa, pues este mal ataca por igual a empleados buenos y exitosos que no son fáciles de conseguir.

En caso de que el agotamiento laboral ataque a los trabajadores de su empresa, es necesario que establezca esquemas que impulsen al personal a comprometerse más con el trabajo, mientras se eliminan aspectos de la organización que estén generando el desgaste.

Los especialistas en este tema han detectado seis áreas de conflicto que son: recompensa, control, carga de trabajo, justicia, comunidad y valores; al tratarse de manera positiva las relaciones con los trabajadores, el individuo se identifica con la empresa en una o más áreas y se produce una relación de compromiso con el trabajador, haciendo más plácida y equilibrada la relación empresa - trabajador y evitando el desgaste laboral.

Es decir que el reto para la gerencia de recursos humanos de las empresas, es desarrollar dinámicas de trabajo que aumenten la sensación de compromiso; hay que lograr el diseño de un ambiente laboral que cumpla con los deseos y expectativas de todos los empleados, la solución se encuentra en crear un buen ambiente de trabajo para que el empleado se sienta comprometido con su empresa y a su vez pueda ofrecer el mayor resultado basado en sus capacidades.

Recuerde que estos cambios en la organización no sólo resuelven el problema, si no que además brindan la posibilidad de aumentar las utilidades, pues el trabajador comprometido y feliz es el que produce, por tal razón es quien le dará frutos a la empresa. ♥

El desgaste de los trabajadores afecta su energía y esto se convierte en un problema grave para la productividad de la empresa.

La solución se encuentra en crear un buen ambiente de trabajo para que el empleado se sienta comprometido con su empresa.





Websites
Imagen Corporativa
Diseño Editorial
Interactivos

siempre
creativos

{ En Vértice Asociados proponemos soluciones integrales de comunicación, dando vida a las ideas mas innovadoras apoyadas en un diseño profesional y vanguardista. }

Leona Vicario 185 Norte
Torreón, Coahuila, México

01 871 7161109

0448711638413

informacion@verticeasociados.com

www.verticeasociados.com

¡Gourmet Navideño!

Este mes te traemos un grupo de productos gourmet lo que hará lucirte como un gran conocedor. Qué mejor que mostrar tus dones de caballero en estas fiestas decembrinas brindando con champagne, degustando exquisitos quesos y complaciendo al paladar con deliciosos chocolates belgas. Esperamos que tomes en cuenta nuestras recomendaciones y te prometemos que tus eventos serán todo un éxito.

(1) Krug Grande Cuvee Brut

Un buqué prodigiosamente expansivo con una textura cremosa e increíble. Su aroma es a pan tostado, galleta, especias suaves, frutos secos y fruta confitada. Su color es oro brillante.

Zona: Champagne
Crianza: De 5 a 6 años.
Uva: Pinot Noir, Pinot Meunier y Chardonnay
Precio: \$164 dlls

(2) Prosciutto Di Parma

El Jamón de Parma o Prosciutto di Parma está lleno de sabor, ha sido madurado durante 8 a 10 meses. En él encontramos un color de rosa profundo, con una capa delgada(fina) de grasa que le da una apariencia de caramelo y un sabor salado al mismo tiempo. Es hecho bajo el estricto control de calidad italiano. Deshuesado, rebanarse y disfrutarlo.
Origen: Italia

Duración refrigerada: 6 meses.
Peso: 5 lbs
Precio: \$162 dlls

(3) Pimentino - Paprika Rubbed

Una gran selección española, Pimentino es increíblemente popular entre los clientes que buscan un queso con un pequeño gusto picante suplementario, pero de consistencia suave y liso al mismo tiempo. Pimentino es un queso artesanal, trabajado cuidadosamente a mano en Murcia, España. Liso y cremoso, con un toque deliciosamente picante. Excelente para combinarlo con vinos dulces.

Origen: España
Peso: 12 lbs
Precio: \$166 dlls

(4) Canasto de Mantequilla Extra Fina, Isigny

Desde el siglo XVI, se produce en Isigny Ste Mere, esta mantequilla notablemente deliciosa, El sueto de Isigny es suave y húmedo, y las vacas allí prosperan sobre la hierba que es rica en yodo y la beta-caroteno. Esta mantequilla es atractivamente amarilla, tiene las insinuaciones de sabores de avellanas, una textura suave, elástica y es llena de vitamina A. Esta mantequilla esta avalada por la AOC (Origen de Denominación Controlada).

Origen: Francia

(5) Leonidas, Chocolate

Este surtido de chocolates de leche gourmet, chocolates negros y blancos de la reconocida chocolatería Leonidas de Bélgica, acomodadas en una linda caja de corazón.

Origen: Bélgica
21 piezas
Precio: \$65 dlls

(6) Artadi Viña el Pison 2002

Aroma potente, rico en sensaciones tostadas finas, fruta negra madura pero con gran riqueza de matices y sin perder la frescura durante la maduración de la uva. En boca es redondo, graso, elegante, llena la boca, retronasal tostado, taninos maduros pero perceptibles, retronasal de uva madura.

Caja con 6 botellas
Bodega: Artadi, Cosecheros Alaveses
Zona: Rioja D.O.
Uva: 99% Tempranillo y 1% Otras.
Precio:



La mejor carne de res...
¡Se produce en la
Comarca lagunera!



Este sello certifica los
mejores productos



Certificaciones
34/04, 35/04 y 36/04



TIF 40

Con el auténtico
sabor de la carne...
sin aditivos ni conservadores

MONTECARLO SPR de RL de CV
Calz. Avila Camacho y Calle 16 Torreón, Coah.
Tel. (871) 747-4732 Fax (871) 747-4739
E-mail: montecarlo@revuelta.com.mx
www.revuelta.com.mx



ESQUÍ. Disfruta las mejores pistas de nieve.

Estamos en la temporada perfecta, el invierno, la nieve y las vacaciones nos llevan a disfrutar de un deporte que no es muy usual durante todo el año, sin embargo ahora es tiempo de que te alistes y visites los mejores espacios para este deporte extremo en Estados Unidos o Canadá.

Estos países nos ofrecen algunos de los centros de esquí en nieve más espectaculares del mundo para que puedas hacer explotar la adrenalina sobre sus blancas pistas y vivir grandes momentos en los cálidos hoteles o cabañas.

Los destinos que a continuación te mencionamos ofrecen una amplia variedad de pistas, hoteles y un sin fin de actividades relacionadas con este deporte.



UTAH

Este Estado cuenta con 14 complejos de esquí y tiene la ventaja de que más de la mitad de ellos están a menos de una hora de viaje en coche desde el Aeropuerto Internacional de Salt Lake City, ciudad sede de los Juegos Olímpicos de Invierno 2002.

Las cuestas de Utah tienen la mejor nieve de los alrededores, ya sea del lado norte de Utah al sudoeste de Utah, donde encontrarás complejos de esquí para cada gusto. Además de una gama completa de donde alojarse, donde cenar, y donde divertirse, asegurándote que tus noches sean cálidas.

COLORADO

Ha sido reconocido como el mejor lugar para esquiar en Estados Unidos, sin lugar a dudas es gracias a los complejos turísticos de las Montañas Rocosas de Colorado.

Famosos por sus paisajes espectaculares, excelentes pistas para esquiar, las fantásticas condiciones de la nieve y los acogedores lugares para hospedarse.

Los complejos para esquiar están a una altura de 2 mil 100 metros. Esto permite que tengan condiciones de nieve excelentes para practicar el esquí. Las pistas usualmente reciben entre 750 a mil cm de nieve cada temporada.

Los complejos para esquiar más populares son Vail y Aspen. En ellos encontrarás excelentes pistas para esquiar con lugares para hospedarte.

WHISTLER, CANADÁ

Los esquiadores experimentados y aficionados lo visitan cada año para conocer la calidad de su nieve y sus majestuosas montañas. La nieve podrás disfrutarla de una manera majestuosa y además encontrarás: paseos en trineo jalado por perros o patinaje en hielo, emocionantes recorridos en motos de nieve y disfrutar de los servicios de primera en sus hoteles.

También podrás visitar 12 magníficos bowls o cuencas, tres glaciares y más de 200 pistas especiales para esquiadores y snowboarders de todos los niveles. Y por si fuera poco, tiene uno de los sistemas de teleféricos de alta velocidad más avanzados del mundo. Recuerda que en estos lugares puedes rentar servicios completos con los instrumentos necesarios para practicar esquí, desde un nivel principiante hasta un profesional. Ahora que si eres un gran aficionado, es tiempo de alistar todos tus instrumentos para disfrutar de la nieve. ▼

¿Es suficiente cargar 14 palos?

En los inicios del golf organizado, un día hubo una reunión en la que se decidió que los jugadores podrían salir al campo con no más de catorce palos, y hasta hoy no ha cambiado. En aquella época no había muchos más palos pero en la actualidad las cosas han cambiado mucho, hay tantos ángulos de cara donde elegir y tantas morfologías donde escoger, que se podría decir que eliminando este límite hay un palo para cada situación y que ya no es necesario pegar dos golpes distintos con el mismo palo si no simplemente escoger otro que se ajuste perfectamente al golpe que necesitamos pegar.

Llevar un palo u otro al campo puede ser cuestión de estrategia (éste campo es estrecho y el driver es peligroso)

o por comodidad (es más fácil pegar la madera 7 que el hierro 3). Por lo general el golfista disfruta probando palos nuevos, que puedan disminuir ese pequeño error que nos amarga la vida. En la actualidad el mercado de los palos es una auténtica tentación, continuamente salen nuevos palos que nos prometen mejores distancias con mayor perdón, etc...

Si planteamos el tema a los aficionados nos encontramos con opiniones muy dispares, pero en general los aficionados creen que catorce palos son demasiados para salir al campo a divertirse, bastante trabajo tiene el golfista corriente con darle a la pelotita como para afinar si es mejor pegar un hierro tres suave o un cuatro fuerte.

En la actualidad hay varias corrientes de opinión respecto a este tema; una de ellas defiende que una bolsa reducida complica menos la vida del amateur medio y le hace mucho más creativo con los golpes, la mayoría de los profesionales defienden que es más beneficioso para el juego llevar menos palos y así aprender a crear distintos golpes con el mismo palo (cerrando más o menos la cara del palo, poniendo la bola más al pie derecho para buscar un vuelo más bajo, etc...)

Otra opinión muy generalizada es que en la bolsa del aficionado hay que ir cambiando los hierros largos (3,4,5) por maderas fáciles (7,9,11) que son más fáciles de pegar ya que si nos fijamos en las bolsas de muchos aficionados nos damos cuenta de que la mayoría llevan los hierros largos relucientes.

Lo que está claro es que para un jugador joven es mucho más beneficioso llevar menos palos y aprender así a saber crear golpes que es lo que diferencia al buen jugador del normal. Y es que el arte del golf es ir a buscar el golpe preciso a base de cerrar la cara de un palo o buscar un golpe con poco vuelo colocando el stance distinto para evitar la rama de un árbol, entre otros obstáculos.

Otros piensan que al quitar palos de la bolsa se le devuelve el interés y el morbo al juego ya que con los avances que se van produciendo el juego va perdiendo en dificultad. También hay jugadores que creen que tal y como se preparan hoy los campos se hacen necesarios los catorce palos ya que se necesitan muchos golpes distintos y para un aficionado medio dar un medio golpe es muy difícil y requiere muy buen swing.



Golf Elite

¿Que hace al golfista, la técnica o su equipo? Esta pregunta viene surgiendo desde hace un tiempo ya, sin embargo podemos decirte que estos elementos son sin lugar a duda necesarios. EL bluf coloquialmente conocido, hace la diferencia entre los seres humanos y tu no puedes perder la oportunidad de demostrar que tienes la capacidad de portar los mejores productos del mercado, así que decidimos darte una probada de lo mejor que se puede usar e el campo del golf este mes, ojo nunca dejes de mirar el putter, la bola y sobretodo la tarjeta de credito.



1. Maxfli Blackmax
\$50 dlls.
www.maxfli.com



2. Bushnell performance optics
\$ 644 dlls.
www.bushnell.com

3. Escalade golf car
sport electric vehicle
\$ 15.000 dlls.
www.sportscars.com



4. Damier Geante Golf bag
\$ 8,400 dlls.
www.vuitton.com

5. Majestic Prestigio Clubs
\$ 1,500 dlls.
www.maruman-golf.com



5. Majestic Prestigio FV-R Iron
\$ 5,400 dlls.
www.maruman-golf.com





Garufa[®]

RESTAURANTE ARGENTINO

Catering

La calidad que nos distingue, en su evento especial
Servicio a partir de 30 personas

716.4072

Abasolo no. 74 ote. Torreón, Coahuila

Abierto también los lunes a partir de diciembre

Inauguración Besser Haus



El pasado jueves 16 de noviembre se llevó a cabo la inauguración de las nuevas instalaciones de Besser Haus, agencia de automóviles Mercedes Benz en la ciudad de Torreón, Coahuila. En este evento se contó con la presencia de grandes personalidades de la sociedad lagunera, así como con algunos de los Altos Directores de Mercedes Benz México. En el evento se llevó a cabo una pasarela donde figuraron grandes figuras del modelaje internacional, misma que fue transmitida en Fashion TV y patrocinada por la marca Mercedes Benz, así como prestigias marcas de belleza.



Sr. Guillermo Murra
Director General GRUPO VALMUR



Matthias Laznik
Director de ventas y mercadotecnia.
Bruno Cattori
Director Mercedes Benz México
Guillermo Murra Marroquin
Director General Besser Haus.



Matthias Laznik, Bruno Cattori, Felipe Zepeda, Fernando Lascurain, Jesús Milla, José Angel Pérez, Sr. Guillermo Murra



Cecy Murra, Claudia Flores, Ale Soltero, Lorena Anaya, Any Ochoa y Sofia Soltero



Cecy Murra, Sra. Cecy Marroquin de Murra y Daniela Murra



Sr. Juan Abusaid y Sra. Rocio de Juan Marcos, Salomón Juan Marcos y Sr. Arturo Gilio.

Grand Opening, December...



be nice...be perfect...be nôlé.

Bvd. Independencia no. 1480
www.nolebar.com



Relanzamiento del TT

Socialité



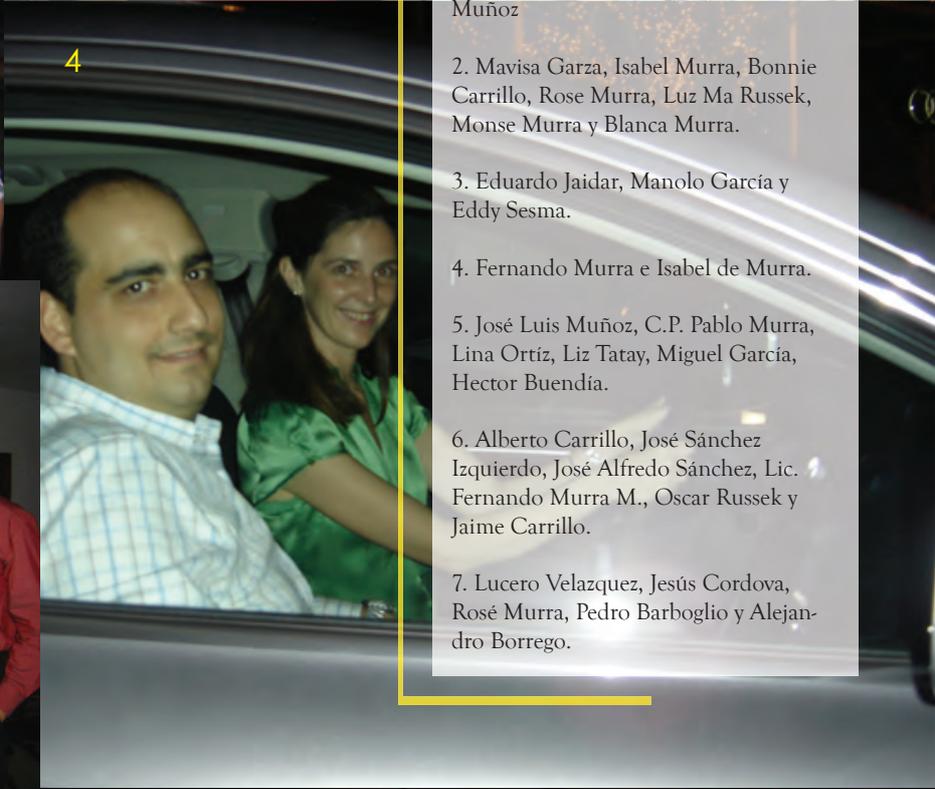
1



2



3



4



5

1. Susy García, Jenifer Flores e Igmur Muñoz
2. Mavisa Garza, Isabel Murra, Bonnie Carrillo, Rose Murra, Luz Ma Russek, Monse Murra y Blanca Murra.
3. Eduardo Jaidar, Manolo García y Eddy Sesma.
4. Fernando Murra e Isabel de Murra.
5. José Luis Muñoz, C.P. Pablo Murra, Lina Ortiz, Liz Tatay, Miguel García, Hector Buendía.
6. Alberto Carrillo, José Sánchez Izquierdo, José Alfredo Sánchez, Lic. Fernando Murra M., Oscar Russek y Jaime Carrillo.
7. Lucero Velazquez, Jesús Cordova, Rosé Murra, Pedro Barboglio y Alejandro Borrego.



7



6

Nov06

www.hellojuice.com.mx



Nuestros platillos te harán verte y sentir bien.

smoothiesjuicewrapsensaladas

Blvd. Independencia 880 ote. Col Centro
Torreón, Coahuila.
713 8590

Próximamente Cancun - Ensenada - Mexicali - Tijuana - Chihuahua -
Durango - Mazatlán - Monterrey - Guadalajara -



Del otro lado del espejo de George Clooney

Nombre completo:
George Timothy Clooney

Cumpleaños:
6 de mayo de 1961 (Tauro)

Nació en:
Lexington, Kentucky

Estatura: 1.89 cm

Su pasión: El béisbol

Estado Civil: Divorciado

FRASES QUE HA DICHO

- Si te sientas en los castings, nunca conseguirás el trabajo aunque seas el mejor actor. Especialmente en TV porque no hay que vender la capacidad para interpretar sino la confianza en uno mismo.

- Si yo fuera un productor y tuviera que contratar a un actor también iría primero a Mel Gibson. Y si no puedo tenerle, recurriría a otros nombres de la lista. Es así como funciona el negocio y lo entiendo (sobre el casting de *La Tormenta Perfecta*).

Clooney se enfrentó con la revista Elle cuando publicó un artículo insinuando que al actor le gusta especialmente olisquear el sobaco de las mujeres.

La imagen de Clooney en el mundo de la interpretación cambió radicalmente al entrar en Urgencias: pasó a ser del más rico de los actores desconocidos al máspreciado de los actores.

Dicen que el animal de compañía que ha escogido para tener en casa es un cerdo.

Sufre úlceras sangrantes y se medica a menudo por el dolor de estómago.

Es un gran fan de South Park, tanto es así que consiguió que le dejaran doblar un personaje: el Perro Gay.

"Urgencias" fue la serie que a mediados de los 90 hizo que este famoso actor comenzara a tener enorme éxito y lo convirtió en una auténtica estrella. A partir de ese momento, empezaron a lloverle ofertas para el cine.

¿Sabías que este actor en promedio filma 3 películas por año?

Este famoso estuvo casado solamente una vez con Talia Balsam en 1989, se divorció en 1992 y desde ese día hasta hoy ha disfrutado de ser la imagen de todo un casanova.

Los romances más sonados que ha sostenido han sido con : Kimberley Russell, Renéé Zellweger, DeeDee Pfeiffer, Dense Crosby, Trayler Howard, Brooke Langton , Celine Balitran, Lisa Snowden, Nelly Preston.

La primera gran pasión de George Clooney no fue la interpretación, sino el béisbol; desgraciadamente, no pudo ver cumplido su sueño de ser jugador profesional.

Este famoso ha ganado premios por parte de medios de comunicación como "El hombre mejor vestido del año" y "hombre vivo más sexy".

Cuando se mudó a Los Ángeles, fue elegido para su primer spot al presentarse al casting con seis latas de cerveza bajo el brazo.



Ilustración: Paola Moye



Contamos con:
Salón para Eventos
PlayGround
Paquetes Industriales de mayoreo



Fiestas Infantiles
Paquete Especial de
30 personas
por \$1,990.00

Blvd Independencia 1001 Ote
T. 722 48 48 / 722 80 20

Blvd Rdz Triana s/n
T. 732 81 00 / 732 40 00



Los Mejores Cortes Americanos y Costillas

TONY ROMA'S
RIBS · SEAFOOD · STEAKS

Contamos con
Salón Ejecutivo Equipado para Eventos

blvd Independencia 3839 Ote
tel. 750 81 60



El mejor buffet de la Laguna

Salón para Eventos

Blvd. Independencia 2270 Ote Col. Estrella T.18 48 84 / 717 39 90



Café Boocata Gourmet
Un lugar diferente

Contamos con Salón para Eventos

Blvd Independencia 1831 ote Tel. 718 45 45



Servicio de Comedores Industriales
Tel. 719 -46 66



iVisitarnos!

Dairy Queen Independencia
Blvd Independencia 1001 Ote
Granjas San Isidro,
Tel. 722 82 82

Dairy Queen Galerías Laguna
Mall Galerías área de comida.
Tel. 750 97 30

Dairy Queen Cuatro Caminos
Plaza Cuatro Caminos área de
Comida.
Tel. 717 19 21





urban
FASHION SHOW

Agradecemos a nuestros clientes, amigos y patrocinadores
por haber hecho posible el evento de moda URBAN FASHION SHOW
a beneficio del Centro de Salud Mental.
¡Fue todo un Éxito!

Gracias.

BOATO®
arte en joyas

FACETAS
stylists

LAURA GRAGEDA
fotografía

¿Existe alguna ayuda para dejar de fumar que no contenga nicotina?

Un antidepresivo disponible con receta médica fue aprobado por la FDA en 1997 para tratar la adicción a la nicotina. Este fármaco puede ayudar a reducir los síntomas de la abstinencia a la nicotina y de la urgencia de fumar.

Algunos efectos secundarios comunes del bupropión son la boca seca, dificultad para dormir, mareos e irritación de la piel. No se deberá usar este fármaco si existe la condición de ataques como la epilepsia o un trastorno en el comer como anorexia nerviosa o bulimia, o si se están tomando otros medicamentos que contengan hidrocloruro de bupropión.



¿Cuál es el papel que cumplen en nuestro organismo, las proteínas y los hidratos de carbono y cuál es la cantidad recomendada que debemos tomar de cada uno de ellos?

Las proteínas son el nutriente que utilizamos para formar nuestra estructura. Aportan 4 Kcal por gramo, pero no debemos consumirlos en exceso aunque tampoco deben ser insuficientes, especialmente si existe enfermedad. Aportarán el 10 - 15% del total de las calorías. Están presentes en alimentos de origen animal (carne, pescado, huevo y lácteos) y vegetal (cereales, legumbres, frutos secos o soya).

Los carbohidratos, tienen como función esencial la de aportar energía que nos sea fácilmente disponible. Las fuentes son muy variadas: cereales, legumbres, raíces y tubérculos, azúcar y miel, son el componente mayoritario de nuestra alimentación y deben aportar el 55% del total de las calorías.

¿Existe alguna manera de evitar sufrir de diabetes?

Existen varios tipos de diabetes, pero la diabetes tipo 2 que aparece en la edad adulta se asocia con mucha frecuencia con la presencia de obesidad. Por tanto el llevar una alimentación saludable y practicar ejercicio físico regularmente son la mejor forma de prevenir. En ningún caso se ha demostrado que el consumo de azúcar produzca diabetes, de hecho, el azúcar en cantidades moderadas y mezclada con otros alimentos puede ser consumida por las personas diabéticas.



Mi padre es alcohólico, ¿El alcoholismo es hereditario?

Las investigaciones demuestran que el riesgo de desarrollar alcoholismo ciertamente viene de familia. Los genes que hereda una persona explican en parte este hábito, pero el estilo de vida también constituye un factor. Actualmente, los investigadores están tratando de identificar aquellos genes específicos que ponen a las personas en riesgo de desarrollar el alcoholismo. Tus amigos, el nivel de estrés en su vida y la facilidad de acceso al alcohol son factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar el alcoholismo.



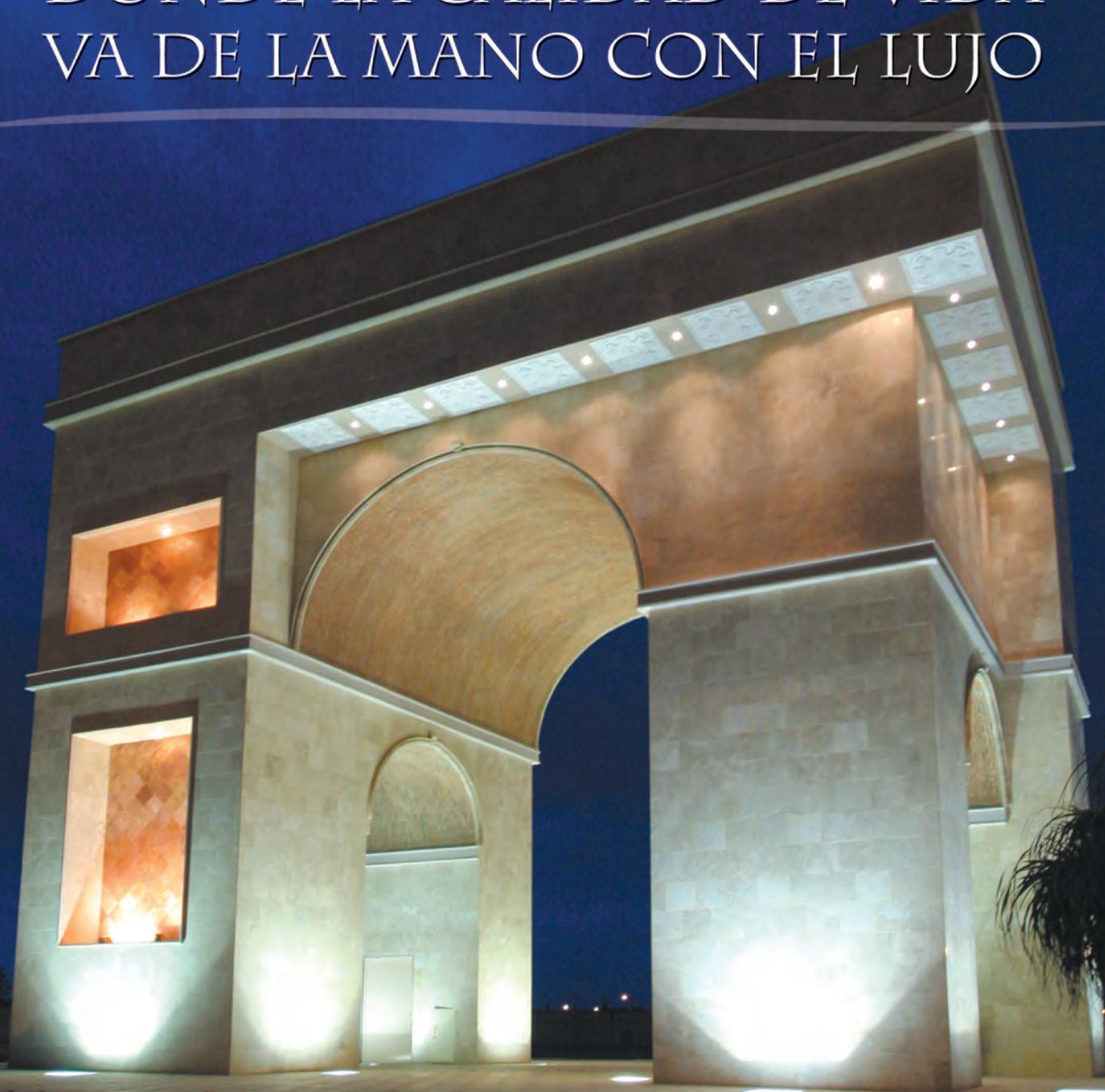
¿Me gustaría saber si el azúcar engorda o en realidad es un mito?

El azúcar o sacarosa es un elemento natural proveniente de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. Perteneció al grupo de los carbohidratos y por tanto aporta 4 calorías por gramo.

No se documenta la existencia de una asociación entre el consumo de carbohidratos, tampoco de azúcar y la aparición de Obesidad. En cambio esta asociación sí se ha hecho con las grasas.



DONDE LA CALIDAD DE VIDA
VA DE LA MANO CON EL LUJO



PREVENTA MAYORES INFORMES

BLVD. DE LOS GRANDES PINTORES 4600 OTE. COL. EL ARCO
GALERÍAS C.P. 27000 TORREÓN, COAH.
INFORMES TEL OF (871) 192 34 34 CEL (871) 189 18 75





**POR LOS
QUE
MUERDEN
EL ANZUELO.**

EVITA EL EXCESO



**POR
TI**



Rincón del Bife
Restaurante-Bar



Contamos con servicio para eventos y posadas empresariales.



Haz de tu reunión algo inolvidable con nosotros.

Blvd. Independencia No. 2390 Ote.
Col. Estrella C.P. 27010
Torreón, Coahuila
www.rincondelbife.com



Rincón del Bife
Restaurante-Bar



Únicos autorizados para comercializar
productos oficiales del centenario

innovaciones[®] publicitarias del Norte

La mejor manera para que tus
clientes te recuerden.



Somos el proveedor de artículos promocionales más grande de la comarca lagunera. Contamos con más de 500,000 artículos promocionales, Surtimos pedidos foráneos y mejoramos cualquier presupuesto.

Adelante, dejanos tus promociones a los profesionales.

www.innovacionespublicitarias.com

Av. Corregidora 934 - A1 Ote. Torreón Coah. México C.P. 27000 Tel (871)895-7070