

BUSINESS HOTELS
Hospedaje ejecutivo
en México

FITNESS & SPORTS
Los mejores gimnasios
de La Laguna

SPORTMAN
Vida y deporte de los
empresarios

www.playersoflife.com

PLAYERS OF LIFE

BUSINESS & LIFESTYLE

TORREÓN

JUNIO 2014
\$40 MEX \$2.50 US \$3.50 CAN



JULIÁN GORAY DE LA ROSA
Director General de Bicicletas Goray



BENJAMÍN ÁVALOS

DIRECTOR DEL
SANATORIO SAN JOSÉ

TYSON DE MÉXICO

PREMIO A LA
EXCELENCIA

**SOCIALITÉ
TORNEO
DE GOLF**

PLAYERS OF LIFE - MONEK

GORAY:
EL ÉXITO
SOBRE RUEDAS



GALERÍAS
LAGUNA

NUESTRO LUGAR



www.galerias.com/GaleriasLaguna

En Galerías Laguna encuentra todo lo que te gusta y vive tus mejores momentos.

MODA

Albaricoque Couture, Anello, Arantza, Bershka, Blitzer Accesorios, Blitzer Jeans, Blsk, Bobois, C & A, Comic, Cool, Daniel Espinosa Jewelry, Devlyn, Devotchka, Do & Be, Dorothy Gaynor, El Viajero del Norte, Ellie Boutique, Eurosport, Ferrioni, Flexi, Fresa, Innova Sport, Jeans Berona, Joyería Ruz Hermanos, La Esmeralda, Liz Minelli, Lob, Lob Footwear, Martí, Miberth, Moderna Sport, Narda, Ópticas América, Plataxco, Pull & Bear, Rous, Shasa, Shoexotica, Skechers, Sorpelle, Squalo, St. Even, Studio F, Sunglass Hut, The Athlete's Foot, Topp's, Tous, True KDS, Vía República, Zara.

SERVICIOS

Alphacel, Autolasa, Banamex, Celular Express, Cocinas Quetzal, Hotel Fiesta Inn, Knova, MAC Store, Mobo, Nextel, Novart, Radioshack, River's Systems, Surman, Telcel, +Kota.

SALUD Y BELLEZA

Blossom Spa, Dentalia, Europiel, GNC, Mundo Odontológico, Sally Beauty Supply, Skin Care Kopay, Vanita, Vela Piel

RESTAURANTES

Arábiga, Baby Panda, Burger King, Café Punta del Cielo, China Inn, Costeñito Express, Dairy Queen, Domino's Pizza, Dulcería D'Leal, Heroes Bar & Grill, Italiato, Kush, Las Alitas, La Blanquita, McDonald's, Nana Pancha, Nutrisa, Popbar, Proselec, Quiznos, Sayori, Starbucks, Subway, Súper Salads, The Italian Coffee, Tío Taco, Yogen Fruz, Yong Chang.

ENTRETENIMIENTO

Build a Bear, Cinépolis, Didactijuegos, Distroller, Game Planet, Gonher Music Center, Mix Up, Photofolio, Play Circus, UPS Regalos.

¡Qué gusto da!

Planes *telcel* PLUS

Síguenos
f / Telcel Norte

Telcel 500 plus

\$499

Renta mensual

500 Minutos
incluidos indistintos

200 Minutos
incluidos Telcel-Telcel

500
MB
incluidos

100
SMS incluidos
Telcel a Telcel

5 núm.
para hablar
gratis¹

Telcel 700 plus

\$699

Renta mensual

700 Minutos
incluidos indistintos

300 Minutos
incluidos Telcel-Telcel

600
MB
incluidos

150
SMS incluidos
Telcel a Telcel

6 núm.
para hablar
gratis¹



**LG GPRO LITE
D680**

GRATIS
telcel 500 PLUS
A 24 meses

**MOTOROLA
XT1058 MOTO X**

\$179
telcel 700 PLUS
A 24 meses



Para el
**papá más
genial**

Más minutos nacionales
para hablar
a **CUALQUIER** operador
fijo o móvil del país²

Más
SMS³

Más
MB para navegar en
tus redes sociales  

Precios sujetos a cambio sin previo aviso. 1) Los números para hablar gratis son durante los primeros 5 minutos. 2) Minutos indistintos para hablar a cualquier operador fijo o móvil del país. 3) Hasta 500 SMS para mensajear a cualquier número Telcel del país. Consulta detalles con tu Asesor Telcel. Los precios publicados incluyen el 16% de IVA. Información en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Consulta vigencia con tu Asesor Telcel.

www.telcel.com

telcel M.F.

Una Tablet de *telcel* Para el **papá** más **genial**

¿Quieres una Tablet?
¡Llévatela **GRATIS**!

Y con el

DOBLE² de MB
por 6 meses

Planes
Tablet 
desde
\$399
renta mensual

Plan
Tablet **3000** **3GB** **\$399**
para navegar renta mensual



ZTE
V9A 3G



Polaroid
Jet 703 3G



Avvio
Pad 3G

Plan
Tablet **8000**
8GB
para navegar
\$799
renta mensual



iPad mini
16GB
wi-fi+4G LTE

Plan
Tablet **10000** **10GB** **\$899**
para navegar renta mensual



Sony
Xperia
Tablet Z
4G LTE

¡En línea estés donde estés!

Síguenos
 /Telcel Norte

1) TABLET GRATIS en Plazo forzoso a 24 meses. 2) El DOBLE de MB aplica en los meses 2,4,6,8,10 y 12. La renta de \$399 corresponde al Plan Tablet 3000. Aplican condiciones de contratación. Todos los planes de Internet cuentan con un límite de consumo máximo mensual. Una vez alcanzado este límite de consumo, tu navegación será bloqueada. Al iniciar el siguiente ciclo de facturación la navegación será reactivada de manera automática. Si lo deseas, puedes adquirir un paquete adicional de Internet para continuar navegando. Las tarifas detalladas corresponden a los servicios utilizados dentro del Territorio Nacional. En caso de utilizar servicio fuera de Territorio Nacional se cobrará el Roaming Internacional de acuerdo a las tarifas vigentes. Las tarifas publicadas incluyen 16% IVA. Precios sujetos a cambio sin previo aviso. Para conocer costos y planes visita <http://www.internet.telcel.com>. Más Información en Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Consulta vigencia con tu Asesor Telcel.

www.telcel.com

 **telcel** M.R.



Carlos Márquez, Director Ejecutivo de PLAYERS of life Torreón

BackStage
Sesión de portada junio 2014
Julián Goray

Entrevista por Yolanda Trasfi
Fotografías por Arturo Morán



Busca el ID: 6762



Descubre más de éste y otros artículos en nuestra página web.
www.playersoflife.com



PLAYERS OF LIFE
BUSINESS & LIFESTYLE

TORREÓN

DIRECTOR EJECUTIVO
Carlos Márquez e: carlos.marquez@playersoflife.com

GERENTE COMERCIAL
Raúl Ontiveros e: raul.ontiveros@playersoflife.com

EJECUTIVOS COMERCIALES
Ana Cristina Campos e: cristina.campos@playersoflife.com
Karina García e: karina.garcia@playersoflife.com
Griselda Wvoo Escamilla e: griselda.wvoo@charmiflife.com.mx

GERENTE EDITORIAL
Yolanda Trasfi e: yolanda.trasfi@playersoflife.com

ASISTENTE EDITORIAL
Kimberly Robles e: kim.robles@playersoflife.com

GERENTE DE DISEÑO
Miguel Ángel Sánchez Sánchez e: miguel.sanchez@playersoflife.com

GERENTE DE MARKETING
Laura Pérez e: laura.perez@playersoflife.com

ASISTENTE ADMINISTRATIVA
Erika Saucedo e: erika.saucedo@playersoflife.com

ASISTENTE ADMINISTRATIVO DE CRÉDITO Y COBRANZA
Blanca Ramírez e: blanca.ramirez@playersoflife.com

FOTOGRAFÍA
Morán Fotografía

FOTOGRAFÍA SOCIALES
Joel Mendoza y Ernesto Ramírez

LOGÍSTICA
Gerardo Martínez

“Por más fuerte que sea mi cuerpo, es mi mente la que me hace un campeón”
Michael Johnson, atleta estadounidense

La actividad física es imprescindible para el ser humano, al convertirse no solo en un medio para mantenerse sano, sino en un motivo de competencia que ha llevado a romper marcas y acrecentar el espíritu de conquista positiva, que deriva en una filosofía, abarcando todos los aspectos de la vida de quienes ejecutan un deporte. Considerando esto, creamos un espacio para tratar el tema de los empresarios que además son deportistas destacados; en la sección Sportman te acercamos a algunos dignos representantes de este concepto en nuestra región.

Los espacios por excelencia para desarrollarse en las actividades deportivas son los clubes y gimnasios, que además resultan perfectos para la convivencia entre quienes comparten intereses en común, por ello dedicamos el contenido Fitness & Sport a los más relevantes de La Laguna. En esta misma tónica, otros sitios de gran relevancia para los emprendedores y altos ejecutivos son los hoteles de negocios, caracterizados por reunir comodidad y funcionalidad, convirtiéndose en segundos hogares y oficinas; en Business Hotels Groups conocerás los mejores de México y la Comarca Lagunera.

En portada e Historias de Éxito, te mostramos la trayectoria del empresario lagunero Julián Goray, quien ha logrado posicionar su marca a nivel nacional, convirtiéndose en un icono de los negocios, que ofrece el mejor servicio y calidad en sus productos.

Este mes celebramos el día del padre, ese hombre excepcional, que ha sido nuestro gran apoyo en los más decisivos momentos de nuestra historia personal, y del que sin duda aprendimos valores, hábitos y actitudes. En PLAYERS of life felicitamos a todos los papás, y agradecemos su incansable entrega y compromiso.♥

Carlos Márquez
Director Ejecutivo

FE DE ERRATAS: En la edición 98 de mayo página 89, publicamos información acerca de fraccionamientos de Torreón, en la correspondiente a Villas del Renacimiento algunos datos fueron incorrectos, los cuales se han verificado y se presentan en un Advance ubicado en la página 106 de la presente edición.

Amenaza lo ordinario.

Nueva SUV GLA.

Desde \$459,900 pesos*



Mercedes-Benz

f 01 800 0024 365 * Precio correspondiente al modelo GLA 200 CGI Manual 2014 (IVA e ISAN incluidos). Vigencia al 30 de junio de 2014. La fotografía que aquí aparece es usada como referencia y puede ser modificada sin previo aviso. Mercedes-Benz México, S. de R.L. de C.V. Se reserva el derecho de cambiar las especificaciones, equipos, términos y condiciones antes mencionadas en cualquier momento sin necesidad de previo aviso. Rendimiento de combustible (combinado): 16.95 km/l correspondiente al modelo GLA 200 CGI Manual 2014 y GLA 200 CGI Sport 2014. El alcance de la presente información referente al rendimiento de combustible relaciona valores obtenidos en condiciones controladas, las cuales pueden variar derivado de las condiciones ambientales, orográficas, calidad del combustible, así como operación del vehículo automotor. "Mercedes-Benz" es una marca de Daimler.

Mercedes-Benz Laguna

Blvd. Independencia 1000 Ote.

Tel. (871) 747 5700



DIRECCIÓN GENERAL

Alejandro Martínez Filizola
e: alejandro.martinez@grupoplayers.com.mx
@AlexMtzFili

Maurice Collier de la Marliere
e: maurice@grupoplayers.com.mx

EDITORIAL

GERENCIA EDITORIAL
Mariana de los Angeles Ramírez Estrada
e: mariana.ramirez@grupoplayers.com.mx

SUBGERENCIA EDITORIAL
Ana Cristina Sánchez Hinostrero
e: cristina.sanchez@grupoplayers.com.mx

CREATIVIDAD

GERENCIA CREATIVA
Victor Blankense
e: victor@grupoplayers.com.mx

ASISTENTE CREATIVO
Gabriel Valles
e: gabriel.valles@playersoflife.com

DISeÑO

GERENCIA DE DISEÑO
Edgar Piña Ontiveros
e: edgar.pina@grupoplayers.com.mx

ASISTENTE DE DISEÑO
Roberto Carlos Luján Flores
e: roberto.carlos@grupoplayers.com.mx

ADMINISTRACIÓN

GERENCIA ADMINISTRATIVA
Adriana Martínez Filizola
e: adriana.martinez@grupoplayers.com.mx

SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA
Erika Vargas
e: erika.vargas@grupoplayers.com.mx

RECURSOS HUMANOS

GERENCIA DE RECURSOS HUMANOS
Ana Isabel Martínez
e: ana.martinez@grupoplayers.com.mx

MARKETING

ASISTENTE DE MARKETING
Mariana Nahle
e: mariana.nahle@grupoplayers.com.mx

MEDIOS DIGITALES

GERENCIA DE MEDIOS DIGITALES
Iveth Ramos
e: iveth.ramos@grupoplayers.com.mx

COMERCIAL

GERENTE COMERCIAL
Fernando Castro
fernando.castro@grupoplayers.com.mx

PLAYERS EN MÉXICO

TORREÓN
Tels: (871) 192 34 34,
(871) 192 47 67, (871) 228 00 30 y 31
Av. Ocampo 24 ote. Col. Centro 27000
Torreón, Coahuila

LEÓN
Tels: (477) 293 8820 / 21
Blvd. Juan Alonso de Torres 2303 Int. 6
Col. Panorama, 37160 León, Guanajuato

MONTERREY
Tels: (81) 1522 0536 / 37
IZA Business Center Plaza O2 Vasconcelos
Av. Vasconcelos 150 ote. Col. del Valle
San Pedro Garza García, Nuevo León

QUERÉTARO
Tels: (442) 295 2886 / 87
Bernardo Quintana 124 Col. Carretas
76050 Querétaro, Querétaro

CHIHUAHUA
Tel: (614) 541 5375
Hacienda de la Cantera 7302-6
Col. Cumbres V, 31125
Chihuahua, Chihuahua

REPRESENTACIONES DE VENTAS

MÉXICO, DF
Fernando Castro e: fernando.castro@grupoplayers.com.mx
Cel: (55) 3950 0890 y (045) 871 126 0224

CANCÚN
Marianne Bahnsen e: marianne@playersoflife.com
Cel: (99) 8845 3642

Celsa Impresos
CERTIFICACIÓN ISO 9001:2008
www.celsaimpresos.com.mx
ventas@celsa@celsaimpresos.com.mx
(871) 159 1135 / 36 01 800 CELSA (23572)

PLAYERS of life, Marca Registrada. Año 9 No. 99. Fecha de publicación: 1 de junio de 2014. Revista mensual, editada, publicada y distribuida por Grupo PLAYERS. Av. Ocampo 240 ote., Col. Centro, 27000 Torreón, Coahuila, México. Editor responsable: Mariana de los Angeles Ramírez Estrada. Reserva de derechos: 04-2009-092408373300-01. Reserva de título INDAUTOR: 04-2012-053009512000-102. Certificado de Licitud de Título y Contenido: 15631. Título de Registro de Marca: 1005840. Publicación inscrita al Padrón Nacional de Medios Impresos. Impresa en México. Grupo PLAYERS investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza de la publicidad y ofertas relacionadas con los mismos. Cada uno de los colaboradores es responsable directo de la información que facilita para ser publicada. Todas las colaboraciones reciben corrección de estilo. Prohibida su reproducción parcial o total. IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED.

www.playersoflife.com

PUNTO DE VENTA



Evento de Social-Business:
(Del ingl. business, negocios).

1.m. Acontecimiento social importante, relacionado con el ámbito empresarial.
(p. ej. inauguraciones, lanzamientos y conferencias).

2.m. Actividad deportiva o cultural dirigida a empresarios y ejecutivos.
(p. ej. torneos, partidos y exposiciones de arte).



INVÍTANOS A CUBRIR TUS EVENTOS

ESCRIBE

eventos.tor@playersoflife.com

LLAMA

(871) 192.34.34

DISFRUTA

www.playersoflife.com



WORLD CAR OF THE YEAR
2014 WORLD CAR AWARDS

Llega el más deportivo de los sedanes.

Sí, dan ganas de madurar.
Nuevo Audi A3 Sedán.



Llega el auto más deportivo de su segmento.
Un nuevo concepto con la pasión y determinación que caracterizan a tu espíritu.

Audi ultra-lightweight / Motor 1.8 TFSI 180 hp / Transmisión S tronic

Audi Center Laguna

Blvd. Independencia No. 220 Pte., Col. Centro
Torreón, Coah.
Tel. (871) 749 1500
www.audicenterlaguna.com.mx

Audi Liderazgo por tecnología 

54 EMPRESARIOS DEPORTISTAS
Principios de la disciplina rumbo al éxito



54

62 FITNESS & SPORT

- 64 ROCKSPORT FITNESS CLUB
- 66 ANTHAL SPA GYM & COACHING
- 68 CROSSFIT TRC



62



70

70 BUSINESS HOTEL

- 71 ST REGIS MEXICO CITY
- 72 LAS ALCOBAS
- 74 JW MARRIOTT MEXICO CITY
- 76 MARRIOTT
- 78 RINCÓN REAL SUITES
- 80 FRESNO GALERÍAS

12 SPOTLIGHTS
Personalidades de gran trascendencia en La Laguna

INSIDE

36 SPORT FASHION
Estrellas del Mundial, jerseys de Brasil 2014

40 ESTILO & GENTLEMAN
Summer style, look good at the beach



40



100

ACTUALÍZATE

98 ADVANCE
Tyson de México premia a las mejores proveedores

100 ACONSEJAR
AR ¡Mantente en forma! Disminuye las enfermedades



110

PODER

108 POLÍTICA LOCAL
Carta a un funcionario público

110 MÉXICO HOY
El talento y la Conade

VITAL

112 SALUD
Aumento de busto en atletas

114 PAREJA
¿Cómo encontrar tiempo para uno mismo dentro de la pareja?



112

UNA VERDADERA Y ORIGINAL RANGE ROVER
POR MENOS DE US \$50,000.^[1]



ABOVE AND BEYOND



RANGE ROVER EVOQUE

AHORA LUJO Y SOFISTICACIÓN A TU ALCANCE



Pantalla táctil de alta resolución.



Nueva transmisión automática de 9 velocidades.



Un deslumbrante techo panorámico.^[2]

JAGUAR LAND ROVER MONTERREY

Av. Lázaro Cárdenas 2609, Col. La República, Monterrey, Nuevo León, C.P. 64769

T. 01 (81) 8128-5050

evoquetestdrive.mx

landrover-mexico.com



YouTube LandRoverMxOficial Facebook Land Rover México Twitter @LandRoverMx

La imagen mostrada es de uso netamente ilustrativo y corresponde a Range Rover Evoque Coupé modelo 2014. ^[1]El precio de referencia corresponde a Range Rover Evoque Pure modelo 2014 en operaciones de contado o financiamiento a tasa de mercado, incluye IVA e ISAN. ^[2]Techo panorámico disponible a partir de la Range Rover Evoque Pure Tech modelo 2014. Precios expresados en dólares americanos, aplica tipo de cambio del día de la operación según lo publicado por el Diario Oficial de la Federación. Oferta disponible por tiempo limitado y sujeta a disponibilidad de existencias. *Aplican restricciones.



18 EJECUTIVOS EN ASCENSO
BENJAMÍN ÁVALOS



26 HISTORIAS DE ÉXITO
JULIÁN GORAY DE LA ROSA

Bicicletas Goray ha hecho historia en La Laguna, con más de 50 años presente en la región, se caracteriza por ser una empresa reconocida nacionalmente, dedicada al buen servicio y calidad. Conoce la gran trayectoria del empresario lagunero Julián Goray, icono en la industria de fabricación y distribución de bicicletas.



22 PLAYER DEL AYER
ALEJANDRO DIEZ BURGOS



20 AS BAJO LA MANGA
GILBERTO ZESATI
Y ARTURO GRAGEDA



32 PERFILES
CARLOS GONZÁLEZ

24 PANEL
EMPRESARIOS Y
DEPORTISTAS



BMW EfficientDynamics
Menor consumo. Mayor potencia.

Nuevo BMW X3

www.bmw.com.mx



El placer de conducir



TIENE ESPACIO PARA TODO MENOS PARA LA RUTINA.

**NUEVO BMW X3. MUCHAS MANERAS DE VIVIRLO,
UNA SOLA DE MANEJARLO.**

El **nuevo BMW X3** es reflejo de versatilidad en movimiento. Cuenta con un nuevo diseño que acentúa y resalta la parte frontal, haciéndolo más imponente. Además de un interior renovado que lo hará sentirse cómodo en cualquier lugar que vaya. El **nuevo BMW X3** es el compañero que se adapta al camino que usted marca.

Surman Motors
Boulevard Independencia s/n
Esq. Río Álamos
Col. Magdalenas C.P. 27010
Torreón, Coah.
Tel: (01-871) 749.40.00

Mantenimiento Total BMW con una combinación de 3 años ó 60,000 km. Para más información, términos y condiciones, consultar: www.bmw.com.mx/mantenimientototalbmw. Aplican restricciones. La marca BMW y sus logotipos son marcas registradas de BMW AG y se encuentran licenciadas a favor de BMW de México, S.A. de C.V., ubicado en Paseo de los Tamarindos 100-501, en México, D.F.

3 Años
Mantenimiento Total BMW.
Garantía.





LOCAL



ID: 6652



QUIUBOLEE

La compañía lagunera Quiubolee ha mostrado un gran crecimiento desde su fundación. Conoce los detalles de su nuevo proyecto con Miguel Layún.



ID: 6568



ID: 6558



5 TIPS PARA HACER CONTACTOS

Las relaciones interpersonales son un tema fundamental para formar una carrera de emprendimiento. Te presentamos unos consejos útiles.



ANIBAL FÁJER

Con 23 años de edad, se desempeña como Coordinador General de Escuelas y Academias de Fútbol de Santos, equipo del cual es un fiel seguidor. ¡Conócelo!



ID: 6655

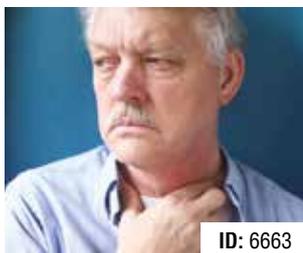


RADIOGRAFÍA DE LOS MAESTROS

¿Cuántos maestros ganan más que el Presidente de México? ¿Cuál es su sueldo promedio? ¿Cuánto nos cuestan a los contribuyentes las escuelas fantasma? Las respuestas aquí.



NACIONAL



ID: 6663



¿ME DUELE LA GARGANTA? ¿ME CALLO LO QUE SIENTO?

Algunos autores creen que las enfermedades tienen una base emocional, el dolor de garganta por ejemplo se relaciona con la falta de expresión de tus emociones, entérate de más aquí.



ID: 2246



TIPS PARA VOLAR BARATO

¡Se acerca el verano y sus vacaciones! Cualquier ahorro al momento de viajar es bien recibido, así que te compartimos unos tips que te ayudarán.



THE SCIENCE OF HAPPINESS

Este interesante video comprueba la relación entre la expresión de la gratitud y el aumento de la felicidad. ¡Te invitamos a verlo y vivirlo por ti mismo!



ID: 6302

NOW WE'RE TALKING

/players.torreon



>>**Jorge Ramírez:** Las secciones que más me gustan son las relacionadas a Finanzas Personales y los eventos sociales de La Laguna

>>**Ale Reyes Cortes:** La sección que más me gusta es Cool Jobs, excelente contenido muy buena revista

PLAYERS of life-Revista Torreón: No te pierdas la tercera edición de nuestro torneo de #Golf, este 30 de mayo en el Club Campestre Torreón

>>**Kom Keep On Moving:** ¡Ya estamos listos para participar en el torneo!

@playerstorreon

@luismonroy: Buen reportaje de Players @playerstorreon @playersoflife a @sammycigarroa ¡felicidades!

players_torreon

@robertomassa24: Agradecido con la gran entrevista que @players_torreon me hizo. #Champ #RendirseJamás





EL MUNDO TE SIGUE ESPERANDO

Hemos recorrido desde el Valle de Guadalupe hasta la región de Marlborough en Australia, pasando por el Mediterráneo y aún hay más sitios que visitar.

Sigue la ruta y participa para ganar un viaje al Estado de Washington.



#TourVinoteca

@vinoteca_mexico [/vinoteca.mexico](https://www.facebook.com/vinoteca.mexico) @vinoteca_mexico

VINOTECA TORREÓN

Blvd. Independencia #111 L-26
Col. Granjas San Isidro
T. 718 1997 y 717 2338



ENCUENTRA UN MOTIVO

ELLOS SON ALGUNOS EXPERTOS QUE PARTICIPAN EN NUESTRA REVISTA

	<p>Pilar Faedo Licenciada en Comunicación por la Universidad Iberoamericana Laguna, con especialidad en Comunicación Organizacional.</p>		<p>Fernando M. González Ruiz</p>	
<p>Fernando Villa Ingeniero en Tecnologías de la Información y Comunicaciones. Especialista Técnico de Proyectos en Viana.</p>		<p>Carlos Ramírez Abogado y Perito Valuador. Catedrático en la Universidad Iberoamericana Torreón. Cuenta con Maestría en Administración Pública y especialidad en Valuación Inmobiliaria e Industrial.</p> <p>@cgramir</p>	<p>Creador y desarrollador de procesos de mercadotecnia. Ha publicado varios libros: <i>25 años Campestre Torreón</i> (1992); <i>La memoria, 100 años de Torreón</i> (2008); <i>Cuéntame tu historia en la historia de Torreón</i> (2009); <i>Historia del Club Activo 20-30 de Torreón</i> (2009); <i>UANE, 35 años</i> (2010), y <i>Sociedad Cooperativa Agropecuaria de la Comarca Lagunera, 50 años</i> (2012).</p>	
	<p>Humberto Guajardo Psicólogo Clínico y Psicoterapeuta. Colabora en varios medios locales con artículos y cápsulas de psicología. Es director de la Consultoría HG, que brinda asesoría a las áreas de personal de un buen número de empresas laguneras. También colabora con asociaciones civiles y órganos gubernamentales impartiendo diversas pláticas y cursos.</p> <p>/Humberto Guajardo Acuña</p> <p>@hguajardo</p>		<p>Israel Garza Director de Normatividad en sector retail. Experiencia como consultor de negocios. Creador del sitio web www.tiburon75.com sobre tendencias de gestión en los negocios.</p>	
	<p>Jorge Torres Escribe la columna <i>Mi Media</i> para <i>El Siglo de Torreón</i>. Director de MKT en Grupo Surman. Fundador y Director General de CódigoCero® Estrategia en Redes Sociales. Fixer y estratega creativo para campañas políticas.</p> <p>@_TORRESBERNAL</p>		<p>Raúl Blackaller Licenciado en Derecho (UAC) y Maestro en Educación (UIA). Profesor en varias instituciones de educación superior de la región.</p> <p>/carfante</p> <p>@raulblackaller</p>	
<p>Lilia Figueroa Entrenadora de Corredores y Triatletas. Especialista en Medicina del Deporte y Rehabilitación por la UANL, con Maestría en Educación por la UDEM.</p>		<p>María José César Licenciada en Comunicación con Maestría en Consejería Profesional y Salud Mental por la St. Mary's University en San Antonio, Texas. Directora General y Socia de Ilumina, Consejería y Formación, dedicada al <i>coaching</i> empresarial y humano. Ha colaborado en el área de comunicación de diversas instituciones como las Universidades Interamericana para del Desarrollo y Tec Milenio, el Instituto de la Juventud de Nuevo León, la Confederación de Jóvenes Mexicanos y la Fundación Monterrey 2007, AC.</p>		<p>Sergio Aguirre Socio líder a cargo de la Oficina Monterrey de PwC México (www.pwc.com/mx/es)</p> <p>/pwcMexico</p> <p>@PwC_Mexico</p>
		<p>Santiago Sánchez Coordinador Deportivo de Sport City León. Entrenador personal elite. Especialista MAT (<i>muscle activation technics</i>). Especialista en entrenamiento de resistencia RTS (<i>resistance training specialist</i>).</p>		



Queremos saber qué es lo que más te gusta de nuestra edición, manda tus comentarios o sugerencias a

editorial@playersoflife.com

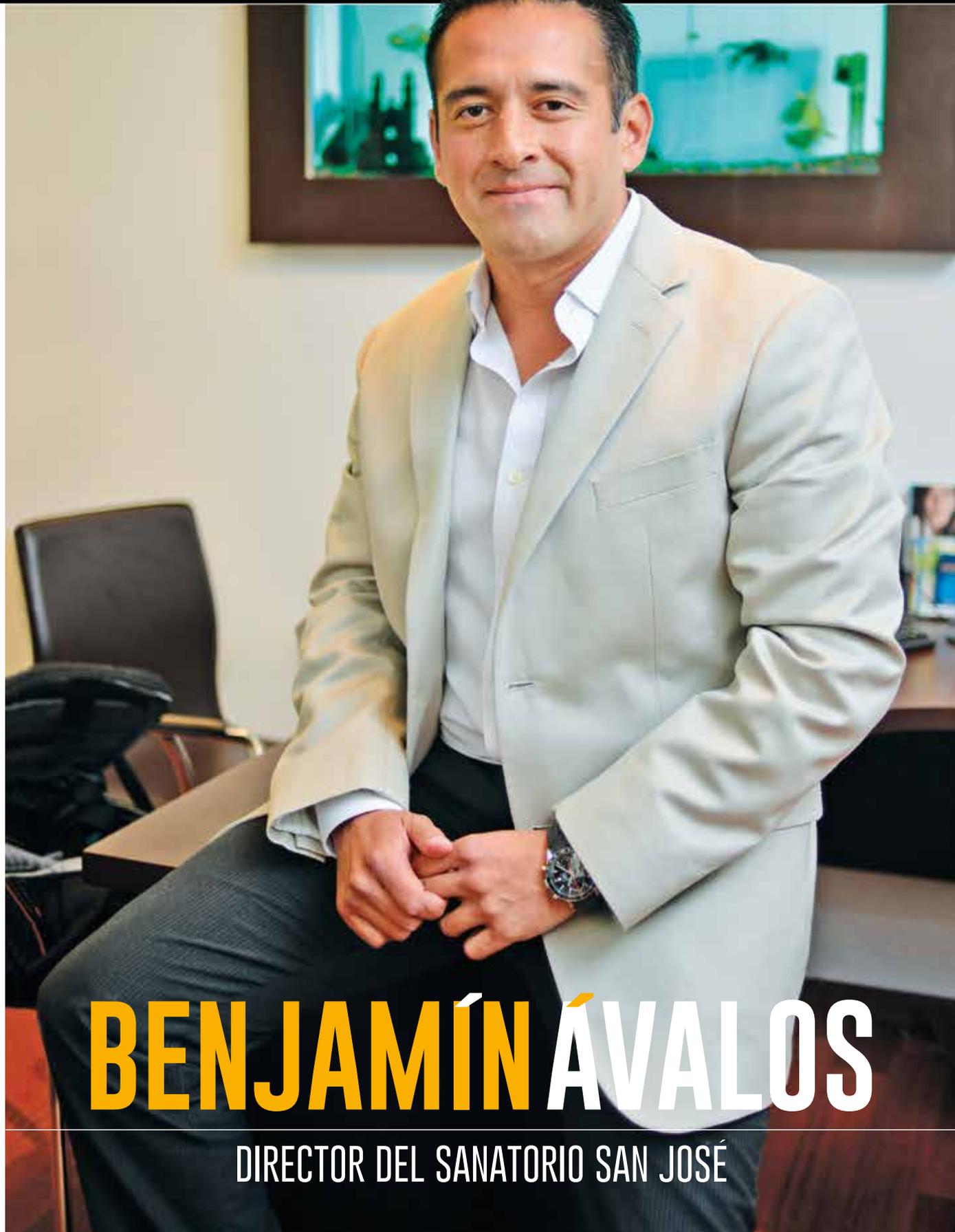


CAPTIVA 2014

PUEDE SER TUYA HOY

*Pregunta por nuestros
planes de crédito.*





BENJAMÍN ÁVALOS

DIRECTOR DEL SANATORIO SAN JOSÉ

Originario de la ciudad de Gómez Palacio, a sus 36 años Benjamín es Director del Sanatorio San José. Al egresar de la carrera de Ingeniería Industrial en la Universidad Iberoamericana, se incorporó a laborar en Tyson de México en el área de producción. Posteriormente su padre le hace la invitación para colaborar en la empresa familiar que ya tenía 13 años de operaciones. Para él este tiempo dentro del Sanatorio ha sido de crecimiento en todos los sentidos. “He aprendido acerca de la operación en todas sus áreas, creando e innovando en los servicios médicos que brinda el hospital”.

De inicio uno de los retos que enfrentó fue aprender acerca del negocio de la medicina privada en la región, así como conocer las necesidades de servicios médicos de la población, para así formar un equipo de trabajo con médicos, enfermeras y administrativos eficientes, ofreciendo calidez al paciente. También un desafío grande fue adquirir equipos médicos con tecnología

de punta, para mantener la institución a la vanguardia.

Existen experiencias muy significativas en este puesto, Benjamín comenta que para él lo más importante es contribuir a la salud, junto a médicos y organizaciones, operar a niños de bajos recursos que requieren cirugía de corazón. “Involucrarte con la situación de las personas que no tienen manera de acceder a este tipo de operaciones, te hace trabajar y esforzarte más para buscar ayuda, gracias a Dios contamos con médicos especialistas que tienen una calidad humana y juntos resolvemos situaciones adversas”.

Como Director, lo que más disfruta de su trabajo es el trato con la gente: “Me gusta ser servicial, brindar lo mejor de mí, ser parte de la recuperación de los pacientes”.

“Haz tu mejor esfuerzo. Sé positivo. Rodéate de gente capaz, con ganas de sobresalir, de innovar. Crea equipos de trabajo eficientes, humanos, de calidad”.♥



Algunas personas quieren que algo ocurra, unas sueñan con que pasará, otras hacen que suceda

Michael Jordan





GILBERTO ZESATI ARTURO GRAGEDA

INCURSIONANDO EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS
ORGÁNICOS CON HUEVO CAMPO VERDE



Gilberto Zesati, Licenciado en Logística Internacional, y Arturo Grageda, Ingeniero Industrial y de Sistemas por el Tecnológico de Monterrey, han decidido apostarle a un negocio innovador en la Comarca Lagunera, al iniciar con la producción y venta de huevos orgánicos.

La meta principal de estos jóvenes fue hacer algo natural que beneficiara al consumidor de productos saludables, por lo que en un principio su plan fue vender pollos de engorda orgánicos, sin embargo, se dieron cuenta de que había mucha más demanda de huevos y que era mucho más rentable ese mercado. Así que, por el momento, dejaron de lado los pollos, compraron gallinas y adecuaron sus instalaciones para criarlas. Los principales cambios que hicieron para asegurar un producto orgánico, fue suprimir un aditivo que las empresas ponen en su alimento, respetar su ciclo natural para poner huevos y alimentarlas con pastura hidropónica, también producida por ellos. Su principal reto fue combinar el trabajo con

el estudio, porque al trabajar con animales se les exigía más tiempo y atención en su negocio, aprendieron lo delicados que son, así como el nivel de atención que requieren. A través de la experiencia han aprendido a administrar su tiempo y su dinero, incluso cuidan mejor sus hábitos alimenticios y se han hecho más conscientes con el medio ambiente y los animales.

Afortunadamente, poco a poco se han dado a conocer y sus clientes han pasado de ser familiares y amigos a negocios como los HQ y La Ballena Feliz, y tal vez se agregue HEB, gracias a que por ser los únicos proveedores locales, aseguran un producto mucho más fresco que si lo traen de fuera. Ahora esperan seguir creciendo, hacer su granja sustentable, expandirse en tamaño y expandir su línea de productos.

Aconsejan a cualquier joven que desea empezar un nuevo proyecto que lo vea como si fuera el mejor, que no tome el fracaso como algo malo y siempre empiece otra vez, sin darse por vencido.♥



Es importante tener fe en tu proyecto, y ver el fracaso como algo positivo



PLAYERS *Brief*

45 PESOS

la docena de huevo

Producción de

500 HUEVOS

diarios

20 CLIENTES

incluyendo puntos de venta

Las gallinas tienen una vida reproductiva de

3 AÑOS

f /Alimentos-Campo-Verde



Por Fernando González

Especialista en la industria de la construcción y empresario exitoso en la materia, Alejandro Diez Burgos nació el 3 de noviembre de 1930 en la ciudad de Durango, tercer hijo del matrimonio de José Diez Hoyos, originario de Reynosa, Cantabria, España, y de María Teresa Burgos, nacida en Chalchihuites, Zacatecas, quienes también procrearon a Rafael, Elvira y Eloy, éste último árbitro profesional de fútbol.

La familia traslada su domicilio a Torreón al cumplir Alejandro cuatro años. Cursa sus estudios básicos en la Escuela Venustiano Carranza y la carrera de Ingeniería Civil en la Universidad Nacional Autónoma de México. Al egresar desempeña varios trabajos hasta que se empleó con don Isidoro Gancz en un negocio donde él era socio, llamado TYMPSA, el cual terminó adquiriendo y abrió sucursales en Durango y Monterrey.

Casi simultáneamente inició otras empresas: IRSA México y Habilitaciones Metálicas, relacionados con la construcción y ven-

ta de materiales, así como la colocación de los mismos. Es importante señalar que sus empresas fueron líderes en la especialidad y de sólido prestigio por su cumplimiento cabal a los compromisos de obra adquiridos.

Contrajo matrimonio en la ciudad de México en 1954 con la Señorita Morena Bracho de la Parra, con quien procreó seis hijos: Alejandro, Eduardo, Ricardo, Guillermo, Paulina y Mónica, quienes les regalaron 14 nietos, entre ellos dos pares de gemelos.

Desde que estaba en primaria le gustó el fútbol jugando en varios equipos y selecciones; en la UNAM perteneció al equipo de segunda división. Ya en Torreón, empezó a formar equipos que jugaban en ligas regionales. Participó como locutor y comentarista deportivo con don Armando Navarro Gascón en el Canal 4 de televisión en el programa *Futboleras*, que transmitían cada domingo a las 19:00 horas, tan pronto acababan los partidos del Laguna en el Estadio San Isidro. Mantuvo la columna llamada *Despejes* y firmada por Diez en el diario *La Opinión*. Las discusiones sobre cada jugada se ponían al rojo vivo, logrando una gran audiencia entre los aficionados al fútbol. Incluso, fue bautizado como “el más polémico en todo el norte de México y sur de Estados

Unidos”. Asiste al mundial de Inglaterra en 1966, desde donde hace comentarios sobre la selección nacional.

Don Pedro Valdez y Don Ricardo Plata lo invitan a pertenecer al Consejo del Club de Fútbol Laguna, AC, donde participa en lo deportivo y del que llega a ser presidente en su último año de vida como club (1977-1978). Tuvo una excelente relación de amistad y respeto con técnicos, jugadores y empleados del club, por su enorme don de gentes y simpatía, principalmente con José Antonio Roca, quien fuera el último entrenador del Laguna, Arpad Fékete, Ney Blanco y Charro Lara, entre otros.

Atento al deporte, Alejandro jugó jaijai, frontenis, natación y sobre todo fútbol. Muy trabajador, conservaba siempre un excelente humor. Asistía a los entrenamientos del Laguna y por las tardes al Centro Español donde jugaba dominó y baraja española. Murió en Torreón a los 82 años de edad, y antes de depositar sus cenizas en el nicho familiar los equipos de fútbol del Parque España, lugar al que siempre acudía a ver los partidos, le hicieron un homenaje en sus instalaciones, y tan ligado al fútbol fue en su vida, que sus cenizas estuvieron presentes durante un partido del Mundial Sub 17 en el que jugó la Selección Mexicana, campeona del evento.♥



METROCARRIER
COMUNICAMOS TU EMPRESA

**Comunicamos
tu empresa**

**La Conectividad y Comunicación
que tu Empresa requiere**



Telefonía

Datos

Internet

Video

Soluciones

A TRAVÉS DE FIBRA ÓPTICA

Informes al **690 6000**

www.metrocarrier.com

EMPRESARIOS Y DEPORTISTAS

¿CÓMO SE REFLEJAN LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LA VIDA DE UN EMPRESARIO?



GUSTAVO MARTÍNEZ
Director General de RockSport Torreón

De entrada el deporte es salud y en cuerpo sano, mente sana. La práctica de cualquier deporte te genera disciplina, orden y constancia, con las cuales ganamos la perseverancia, que es la clave del éxito, intentar día a día algo que te lleve a un resultado positivo. Es la determinación diaria para llegar a un fin o a una meta, y posteriormente buscar nuevos retos y desafíos personales, lo cual nunca termina, por eso es fundamental estar en óptimas condiciones físicas y mentales para lograrlo y disfrutar cada momento, por muy difícil que parezca.

MARCO ANTONIO CONTRERAS
Ironman integrante del equipo Titanes

Hacer ejercicio libera el estrés y reduce las cargas emocionales, despejando la mente de malos pensamientos, permitiendo estar motivado en el trabajo y tomar los problemas con más tranquilidad. Una buena alimentación combinada con el deporte genera mayor energía y produce un mejor estado de ánimo para rendir en todos los aspectos, ya sea laboral o familiar, teniendo balance en todos los aspectos. Todos liberamos el estrés de diferente manera, pero liberarlo con deporte es sano, divertido y brinda beneficios a largo plazo.



ANA LUISA DENIGRIS
Entrenadora de Triatlón

Para mí el primer beneficio es que gracias al ejercicio va cambiando el carácter y actitud de la persona que lo practica y hacia quienes lo rodean, logrando estar contenta, feliz, tranquila y en orden. El segundo es sentirse sano, pues la salud da la confianza y capacidad para solucionar cualquier obstáculo. El último es la libertad que brinda de para convivir con todo tipo de personas, ya que el deporte une a la gente.

EL DEPORTE NUESTRO DE CADA DÍA

EQUIPOS Y DEPORTISTAS FAVORITOS DE LOS MEXICANOS



AMERICANO
49's de San Francisco, Pittsburgh,
Dallas y Ravens de Baltimore

BEISBOL
Diablos Rojos, Saraperos de
Saltillo y Sultanes de Monterrey

TENIS
Roger Federer

AUTOMOVILISMO
Sergio 'Checo' Pérez

JOSÉ LUIS GARCÍA AYMERICH Fundador de Forma Soccer

El deporte realizado de manera regular, indiscutiblemente mejora la calidad de vida y por lo tanto, esto se refleja en la vida laboral de la persona. La actividad física eleva los niveles de oxígeno en la sangre y carga de energía, por lo tanto habrá una menor fatiga tanto física como mental, que tendrá como consecuencia un mayor rendimiento, concentración y predisposición al trabajo. El deporte combinado con una adecuada alimentación es definitivamente uno de los mejores hábitos que una persona puede desarrollar y que impactará positivamente su vida, incluyendo mejores resultados en su vida laboral.



MARCELA COGLAN DE GARCÍA Golfista Profesional y Delegada Nacional de la Asociación Mexicana Femenil de Golf

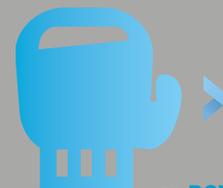
El golf es un deporte que exige honestidad y respeto, y que en cada tiro, al tomar decisiones, al asumir responsabilidad de esa decisión, el manejo de la frustración o del éxito, refleja el carácter de la persona y su manera de comportarse en su vida personal. Muchas compañías americanas al momento de reclutar, inician la entrevista con una ronda de golf. Muchos negocios importantes han sido cerrados con una ronda de golf. Es un deporte que permite viajar y conocer lugares espectaculares, y en lo personal, me ha dado muchos de mis más grandes amigos.



MEXICANOS EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS

La preferencia de atención a los deportes durante la justa mundial la ocupan:

1. NATACIÓN (52.2%)
2. ATLETISMO (43.1%)
3. VOLEIBOL (35.7%)



EL **BOX** ES EL **2º**
DEPORTE MÁS SEGUIDO
EN MÉXICO

(durante el 2013 tuvo 43% de preferencia)



JULIÁN GORAY



Entrevista por Yolanda Trasfi
Fotografías por Arturo Morán

EL ÉXITO SOBRE RUEDAS

Bicicletas Goray ha hecho historia en La Laguna, con más de 50 años presente en la región, se caracteriza por ser una empresa reconocida nacionalmente, dedicada al buen servicio y calidad. Conoce la gran trayectoria del empresario lagunero Julián Goray, icono en la industria de fabricación y distribución de bicicletas.

**► ¿CÓMO FUERON LOS COMIENZOS DE GORAY?**

Mi padre comienza con un taller de refacciones, soy el séptimo de ocho hermanos, el mayor estaba en el negocio de las bicicletas, mi papá abrió una sucursal en Torreón dejando a mi hermano mayor como encargado, quien me apoyó con mis estudios. Empecé prácticamente con taller de reparaciones de bicicletas, en la avenida Ramos Arizpe, quería hacerle a mi papá el negocio más grande, él me depositó la confianza y seguridad, ya que en esos años mi padre era el número uno. También fui muy aliado de mi madre y estuve siempre a su lado. Gracias a la demanda de nuestro servicio en la región, fuimos creciendo con más sucursales. Actualmente muchos de los ciclistas más importantes en México han dejado de fabricar para solo ensamblar las bicicletas que se comercializan en territorio nacional, pertenecemos a una asociación que tiene a los fabricantes y ensambladores más importantes de México ANAFABI (Asociación Nacional de Fabricantes de Bicicletas, AC), en la cual forman parte Benotto, Mercurio, Nahel, Magistromi, entre otros. Analizando el costo-beneficio del mercado es más conveniente ser proveedor, pero ya a nadie nos reditúa fabricar. Tuve que suplir la maquinaria, por el costo, los trabajadores, los materiales y el proceso. Actualmente recibimos alrededor de 30 contenedores al mes de la India, Tailandia, Taiwán, China y Hong Kong. Para nosotros lo fuerte es la refacción, porque se recupera más pronto el valor, se vende más fácil y se gana más.

► ¿DE QUÉ MANERA SE DIO LA EXPANSIÓN DE SUCURSALES?

Fuimos creciendo principalmente en la región, debido a nuestra atención especializada y el buen trato a cada cliente, actualmente contamos con 20 sucursales en Torreón y Gómez Palacio, posteriormente abrimos dos en Saltillo, en Monterrey también tenemos cinco sucursales, y nuestro almacén en el DF, donde llega la mercancía de nuestros proveedores, para después distribuir con nuestros trailers a todos los Estados de la República, desde Fresnillo hasta Aguascalientes, León, Celaya y Guadalajara, hasta la frontera de Guatemala; los productos son 50% de mi marca y 50% de la marca del fabricante. Localmente generamos 240 empleos.

► COMPÁRTANOS EL MODO EN QUE CONSIGUIÓ POSICIONAR SU MARCA A NIVEL NACIONAL

En nuestras tiendas como para nuestros clientes en territorio nacional, manejamos bicicletas completas, refacciones para bicicletas y motocicletas, que gracias a la calidad del producto, se han posicionado en muchas ciudades. Ofrecemos diferentes opciones a

la gente, es fundamental adaptarnos a sus necesidades y asesorar sobre bicicletas, con lo más conveniente para quien busca un servicio, pieza o producto. Para nosotros el cliente siempre tiene la razón, por eso en nuestro servicio y productos garantizamos la mejor calidad, buscamos satisfacer a quien visite nuestras sucursales.



El respeto es fundamental, tener contento al personal es la clave de una empresa exitosa

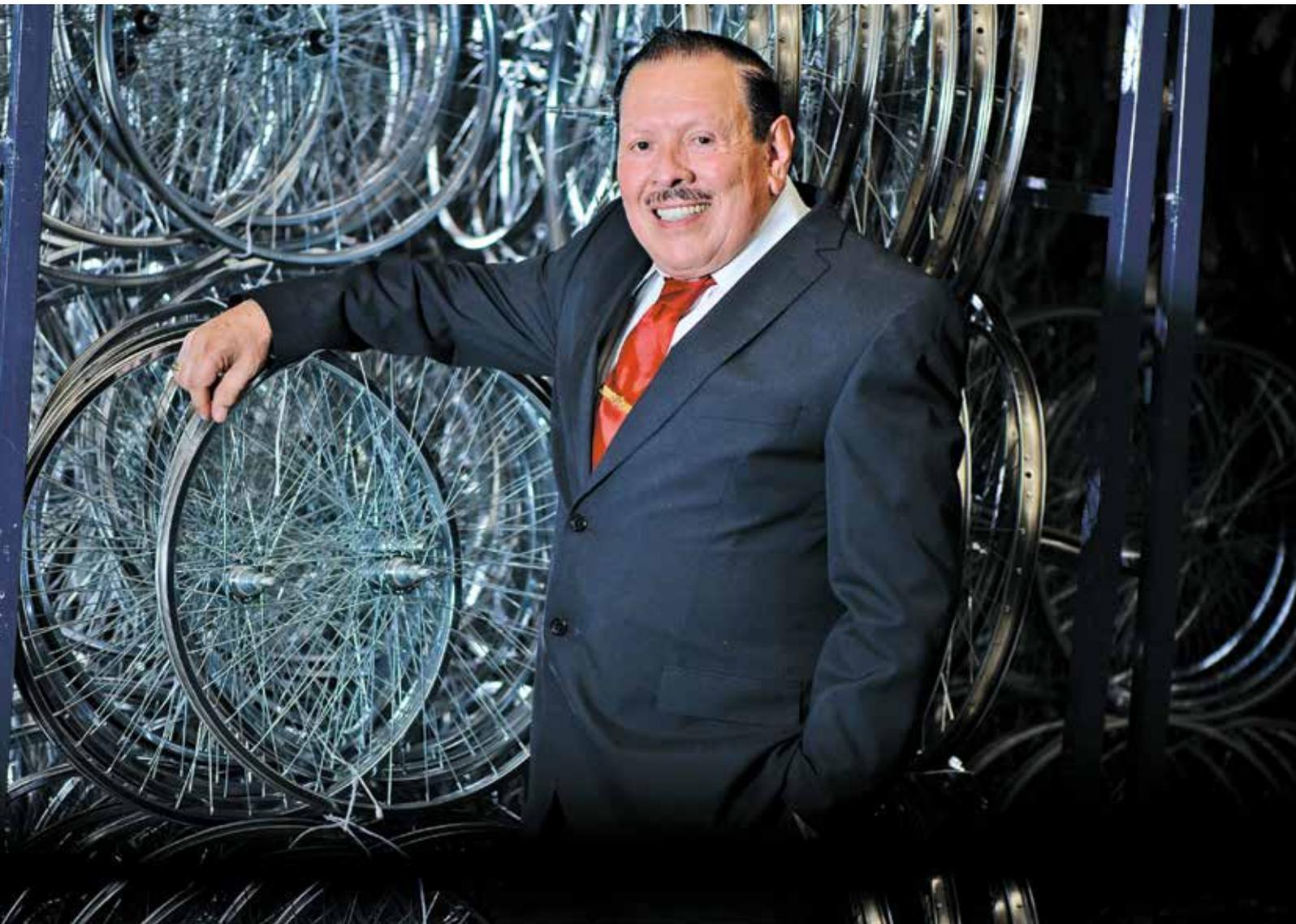




► **¿CUÁL CONSIDERA LA CLAVE PARA EL ÉXITO EN UNA EMPRESA?**

Definitivamente el trabajo constante. Laboro sábados y domingos, recorro las tiendas, reviso las bicicletas, veo a los clientes y cuento con Gerente de Tiendas, que se encarga de informarme la situación de cada una, también cuento con supervisores, actualmente Goray genera 240 empleos directos en la región, siempre procuro tener una relación humana y darle atención a mi personal, incentivar a quienes trabajen más y se note su esfuerzo, se establecen metas y objetivos personales con el fin de que siempre estén superándose. El respeto es fundamental, tener contento al personal es la clave de una empresa exitosa, estar presente en todos los procesos, saber hacer el trabajo. Por ejemplo superviso el ensamble, porque es algo que sé hacer. La disciplina es muy importante, en diferentes aspectos como las relaciones y compromisos comerciales, la puntualidad, estar presente en todos los procesos, saber hacer las cosas, tener buena relación con socios y proveedores para generar confianza.



**► ¿CUÁL ES EL CONSEJO PARA LAS PERSONAS QUE BUSCAN EMPRENDER UN NEGOCIO?**

Ser constantes, honestos, relacionarse de la manera adecuada en un ambiente propicio para un negocio, ser amables con todas las personas, buscar diferentes opciones, aprender del fracaso, sacarle provecho a lo comercial, no ser egoístas, ir de la mano con otros comerciantes y siempre tener en cuenta que no hay cliente pequeño, pues el cliente siempre es primero.



El cliente siempre tiene la razón y hay que tenerlo contento

► ¿QUÉ REPRESENTA LA FAMILIA PARA USTED?

Es el apoyo incondicional, el motor para seguir trabajando, la motivación de que el esfuerzo se verá reflejado en futuras generaciones. Dar ejemplo y ser congruente con los hijos y nietos es fundamental. Es necesaria la unión en situaciones buenas o malas, ya que todas las experiencias nos dejan algo valioso.♥

**PLAYERS***Brief*

Distribuidor en todos

LOS ESTADOS

de la República

20 SUCURSALES

en la región

Cuenta con proveedores de

**INDIA, TAILANDIA,
CHINA, TAIWÁN
Y HONG KONG**

Localmente genera cerca de

240 EMPLEOS

directos



MANEJA

Con expertos de la conducción

FIRMA

Con el crédito de tu preferencia.

LLÉVATELO

A precio especial.



Es el momento del año para estrenar un Volkswagen.

Te esperamos en la Ciudad de Torreón, Coahuila del 20 al 22 de junio en Expo Center Laguna "Lobby - Estacionamiento Industrial", a partir de las 11:00 hrs.



Das Auto.

CARLOS GONZÁLEZ CASTAÑÓN

CÓNSUL HONORARIO

Nacido en la ciudad de Torreón, es Ingeniero Mecánico, egresado del Tec de Monterrey, cuenta con una Maestría en Administración de Empresas y otra en Mercadotecnia; parte de sus estudios fueron realizados en el extranjero. Se dedica a varias ramas económicas y profesionales, como la agricultura, el comercio y la exportación.

Ha sido Cónsul Honorario de España desde hace más de 11 años, es miembro de la Cámara Española de Comercio, consejero, fundador, y donante en distintas instituciones, tales como la Cooperativa Indígena Bats'íl Maya, UVM, Parque España de Torreón. Ha recibido varios reconocimientos por instituciones internacionales, como: Cámara de Soria, ESERP Business School de Barcelona y Consejo Europeo de

Doctores y Doctores Honoris Causa, con mención de Honor. Considera que como sociedad es importante actuar unidos con las autoridades y traer un programa que pueda posicionar a Torreón en primera línea dentro del país, para reducir el porcentaje de inversión extranjera directa que se queda solamente en el DF, por eso Carlos Castañón busca cambiar la mentalidad de los mexicanos y expandir sus horizontes.

A sus 53 años es un hombre activo que aunque constantemente viaja entre Madrid y México, colabora para la Embajada de España, en realidad se enfoca en promocionar los negocios entre ambos países, beneficiando tanto al empresario español al ayudarlo a salir del país, como a México, convirtiéndolo en receptor de inversión extranjera. Para esto creó y presentó un

proyecto comercial en el Ministerio de Economía y en AEDHE (Asociación Empresarial del Corredor del Henares), con el fin de promover las empresas españolas para que se internacionalicen, con el objetivo de que los esfuerzos sean dirigidos hacia el exterior, en lugar del interior del país.

Dentro de AEDHE su misión es detectar áreas de oportunidad en México y promoverlas para atraer inversionistas, además está al pendiente de los empresarios que llegan al país, a través de cualquier organismo español, ya sea el Instituto de Comercio Exterior de España o alguna de las tres cámaras españolas en México, y dar a conocer que en Torreón hacemos congresos, asociaciones y coinversiones, con el fin de hacer de nuestra ciudad y el país, un foco de inversión cada vez más fuerte.♥



“Espectacular y delicioso”
Tomahawk



Abasolo esq. con Degollado, Col. Centro Torreón, Coah.

 (871) 716-4072  garufalaguna@gmail.com  [/garufalaguna](https://www.facebook.com/garufalaguna)  [@garufa_laguna](https://twitter.com/garufa_laguna)

TECHNOFIT

Ejercítate con la tecnología



Por Fernando Villa

Estimado lector, seguramente eres del 80% de la población que entre sus propósitos de Año Nuevo tuvo comenzar a hacer ejercicio, incrementar las horas dedicadas a alguna práctica, suscribirse a un gimnasio o experimentar un nuevo deporte, entre otros. Expertos en el tema han confirmado que mantener metas a corto plazo propicia que la actividad se haga más llevadera, y a su vez, monitorear los cambios que ha presentado el cuerpo gracias a ésta, motivan al sujeto a continuar con el reto. Es por esto que la tecnología sigue incorporándose a nuestras actividades diarias a través del *wearable computing*, del cual ya les he hablado en artículos anteriores. En esta ocasión les mostraré algunas apps que en conjunto con nuestro *smartphone* nos ayudarán a controlar la manera en que vivimos y mantenernos en forma.



VIVOFIT PRECIO: \$2,199 MNX

A pesar de que en Estados Unidos vio la luz el año pasado, apenas llegó a México. Este pequeño brazaletes nos da la hora, fecha, pasos, calcula metas diarias para caminar más, calorías quemadas, kilómetros recorridos, pulso y hasta el sueño. La idea es nunca quitártela para monitorear lo más posible. El plus, cuando dejas de moverte durante cierto tiempo se comienza a "llenar" una barra roja

en la pantalla indicando necesidad de movimiento por tu parte. Cada 15 minutos se prolonga la línea. Su app Connect pretende motivarnos a seguir practicando ejercicio mediante medallas, gráficas, récords personales y hasta un tablero social con los tiempos de nuestros amigos. Por si fuera poco, la batería presume durar 365 días sin necesidad de cambio.

FITBIT FLEX

PRECIO \$99.95 USD

Esta pulsera tiene mucho más alcance, ya que se encuentra en muchos *retailers*, pues como decimos coloquialmente, "no es gratis" que tenga tanta presencia. Al igual que la VivoFit posee con conteo de pasos, monitoreo de sueño, metas diarias, etc. Pero lamentablemente no cuenta con pantalla, pero sí tiene sincronización automática con ciertos *smartphones*.



SLEEP CYCLE POWER NAP

PRECIO \$26 MNX

* DISPONIBLE SOLO PARA IPHONE

Una razón más para la famosa siesta. Esta aplicación de Northcube AB (creador de la app líder Sleep Cycle Alarm Clock) pretende darnos nuestro tiempo para recargar pilas. Tiene modo de recuperación, *power nap* (siesta de 20 minutos) o ciclo completo. La idea es que a través del acelerómetro incluido en tu iPhone siente tus movimientos y sabe cuándo estás por dormir o quedarte completamente dormido. Así es como define cuándo levantarte sin que sientas el golpe o cansancio común después de dormir en la etapa ligera del sueño.



RUNNING FOR WEIGHT LOSS PRO

PRECIO \$45 MNX

Esta aplicación de Grinasys Corp. consiste en seleccionar un nivel, principiante, intermedio o experto, de acuerdo a tu capacidad para correr. Después define una rutina tres veces a la semana (con uno o dos días de descanso entre cada una), brindando al usuario la capacidad de quemar más grasa de lo normal. Intercambia los ejercicios entre caminar, correr y sprint. Permite tener beneficios durante el entrenamiento y además manipular tu cuerpo para que queme calorías durante el día, gracias a los conocidos entrenamientos *high intensity interval training*. Es más cara de lo que estamos acostumbrados a ver en la App Store, pero creo que para un curso de ocho semanas lo vale.

PLIEGO GENÉRICO

PLIEGO GENÉRICO

PLIEGO GENÉRICO

PLIEGO GENÉRICO

PLIEGO GENÉRICO

PLIEGO GENÉRICO

PLIEGO GENÉRICO

PLIEGO GENÉRICO

PLIEGO GENÉRICO

PLIEGO GENÉRICO



Esfera color plateado



Esfera color pizarra

Esta lograda combinación de elegancia y dinamismo recuerda a los coches deportivos de los años 1960 o también a las deportivas lanchas motoras italianas que todavía hoy, con su estilo atemporal, siguen deleitando la vista de quienes los contemplan. Detener el tiempo de vez en cuando es lo que no pocas personas quisieran. También los amigos de la familia de relojes Portofino. Para ellos y para todos los demás amantes de la elegancia deportiva, IWC Schaffhausen lanzó en el año 2007 el Portofino Cronógrafo. Este reloj no exhibe su carácter deportivo como un automóvil con neumáticos extra anchos y enormes alerones. En él predomina más bien el aspecto exterior excitante, y al mismo tiempo, discreto de un coche deportivo italiano de los años 1960. Las indicaciones y los elementos de manipulación destinados al cronometraje están integrados de manera tan inteligente, que subrayan el clásico lenguaje formal del Portofino Cronógrafo.

En el año 2011, se presenta aún más equilibrado y estilizado. El diámetro aumenta muy moderadamente hasta 42 milímetros y el contorno más redondeado de la caja y las juntas de la correa delicadamente arqueadas deleitan la vista. A ello se añaden los esbeltos pulsadores del cronógrafo con llamativas cabezas que, de esta forma, también podrían encontrarse en el *cockpit* de un coche deportivo italiano. Igual de discreta pero funcional se presenta la esfera del cronógrafo. Las indicaciones de los tiempos acumulados están dispuestas verticalmente, el totalizador de los 30 minutos está situado a la altura de las 12 horas, el totalizador de las 12 horas está situado a la altura de las seis horas. Como una pequeña extravagancia visual, los diseñadores de IWC se permiten resaltar en rojo la cifra 30 en el totalizador de los minutos y la cifra 12 en el totalizador de las horas. Por el contrario, el pequeño segundero situado a la altura de las nueve horas está expresamente retraído, ofreciendo así

un elegante contrapunto a las indicaciones del día de la semana y de la fecha situadas enfrente. Estas indicaciones están cromáticamente adaptadas al correspondiente color de la esfera. Existen a disposición una esfera de color plateado o una negra. Las cifras romanas y los índices en relieve saltan inmediatamente a la vista gracias también al cristal de zafiro abombado y antirreflejos por ambos lados. El Portofino Cronógrafo está accionado por el probado calibre 79320 con 44 horas de reserva de marcha y una cuerda automática con rotor colocada sobre un rodamiento de bolas.

Para el Portofino Cronógrafo, además de las clásicas correas de piel de aligátor, también están disponibles los sobrios, pero agradables brazaletes de malla milanese que hacen resaltar aún más su elegante carácter. Estos nuevos brazaletes se pueden encargar en tres longitudes diferentes y adaptar así perfectamente a cada muñeca, por pasos de cinco milímetros.



EMWA
www.emwa.com.mx
Facebook: /emwamx

Monterrey
(81) 8335-0177

Chihuahua
(614) 430-0486

DURANGO

DIVERSIÓN FUERA DE LA CAPITAL

Durango es uno de los destinos más impresionantes de México. Su increíble naturaleza coronada por la Sierra Madre Occidental lo convierte en el lugar perfecto para los viajeros intrépidos y aventureros. Posee espectaculares paisajes con cañones de hasta mil 400 metros de profundidad; tupidos valles y bosques; gigantes depresiones como el Bolsón de Mapimí; maravillas naturales como las Grutas del Rosario, con una profundidad de más de 500 metros, donde se aprecian formaciones de estalactitas y estalagmitas; así como diversos municipios que dan fe de las raíces culturales e históricas del Estado.

Los recorridos por las haciendas, repletas de leyendas e historias increíbles, son otros de los principales atractivos rurales de Durango. Algunas de las más populares son la Hacienda de Canutillo, en el municipio de Ocampo, donde Pancho Villa vivió sus últimos años, ahora convertida en un museo con dos salas dedicadas a la Revolución Mexicana y a la vida



de este revolucionario; y la Hacienda la Pedriceña, la cual cuenta con el Centro de Interpretación "Presidente Benito Juárez", en el municipio de Cuencamé. Una de las más famosas es la Ex Hacienda Ferrería, un edificio del siglo XIX localizado a nueve kilómetros de la capital, dedicado antiguamente al beneficio del hierro.

En sus cercanías también se encuentran los vestigios de una ciudad prehispánica perteneciente a la cultura Chalchihuita (800-1450 d.C.), que cuenta con un juego de pelota y un centro ceremonial. Otros municipios que vale la pena conocer son San Juan del Río, lugar donde nació Pancho Villa y en el cual se ubica el Cañón de Catedral; y Canatlán, en náhuatl

"nido de tierra junto al agua", en que se iniciaron las huertas de manzanas Red Delicious, por las que se le dio el nombre oficial de Canatlán de las Manzanas. Una de las festividades más importantes es la Feria de la Manzana, realizada en septiembre de cada año, y algunos de los atractivos principales son sus famosos corridos y artesanías de cerámica.

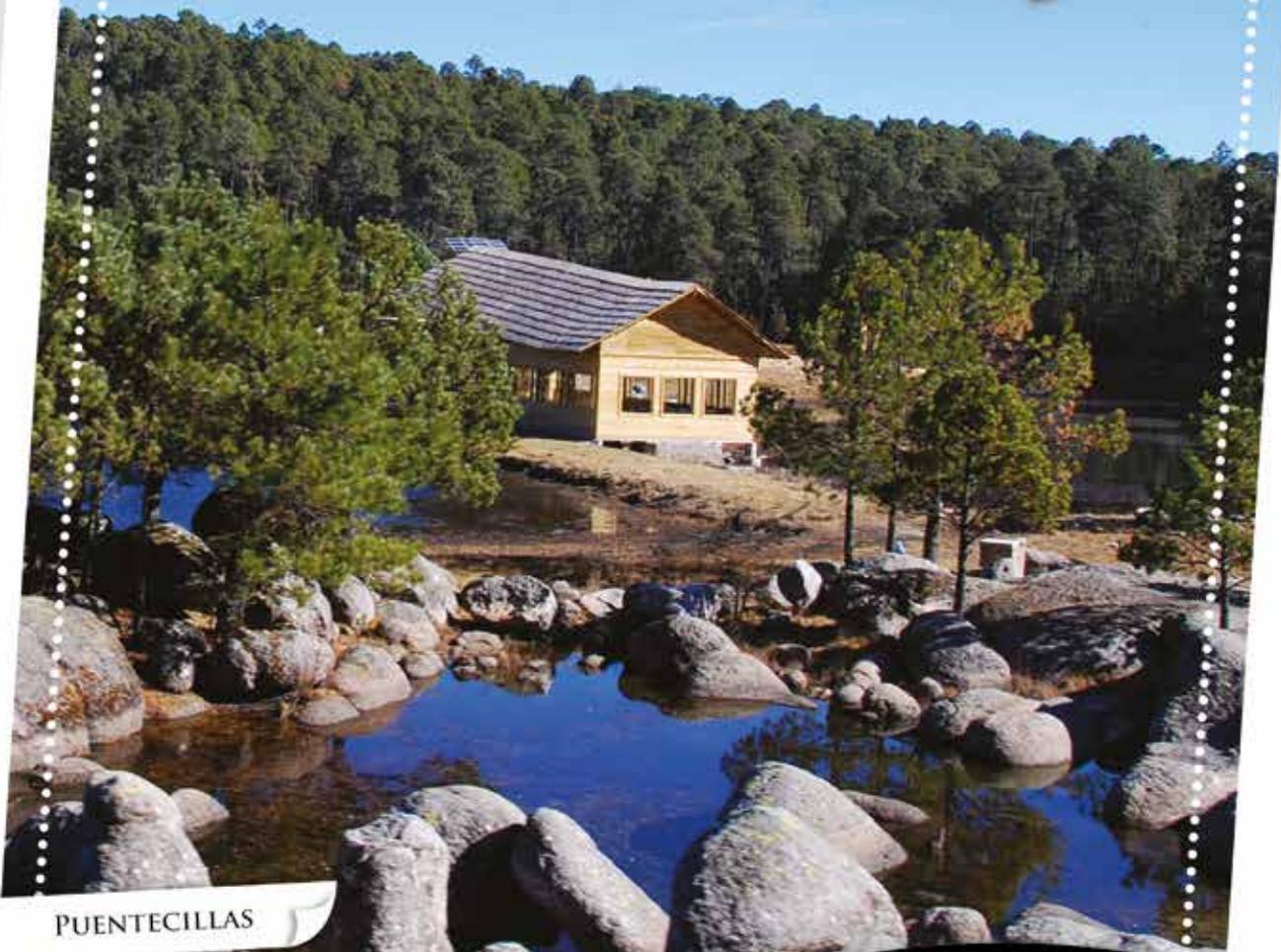
Durango también es la tierra idónea para los amantes de la caza, ya que pueden encontrar una gran variedad de ranchos cinegéticos, en los que la cría especializada de venado, jabalí o guajolote silvestre, permite disfrutar de este deporte sin poner en riesgo el balance de los ecosistemas.

DURANGO

*Conóceme y Enamórate
¡Atrévete a Vivirlo!*



AÑOS DE
Cinematografía
EN DURANGO



PUENTECILLAS



DURANGO
www.visitadurango.mx

f turismodurango

☎ 01 800 624 6567

www.webcamsdemexico.com/durango.html

t @turismodurango

México
visitmexico.com

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa

EMPRESARIOS DEPORTISTAS

PRINCIPIOS DE DISCIPLINA RUMBO AL ÉXITO

 Por Lilia Figueroa

El empresario ideal es una persona conciliadora de intereses, con alta capacidad organizacional, que planifica y logra objetivos. Sabe innovar con un enfoque en la misión y visión de la empresa, y tiene una mirada holística para la innovación estando a la vanguardia y con buenas relaciones personales. Siendo los deportistas individuos que luchan por objetivos, que tienen la disciplina de conseguir una meta, y líderes que conocen el trabajo bajo presión, es de considerar que muchos pudieran ser excelentes empresarios. Sin embargo, entre los deportistas profesionales hay pocos ejemplos de éxito. Greg Norman, golfista Australiano profesional con 20 títulos de la PGA fundó la Great White Shark Enterprises, consultoría para quienes deseen abrir un campo de golf; otro ejemplo es Venus Williams, que sin haberse retirado inició Starr Interiors y es la Directora en Jefe de esta compañía dedicada al diseño de interiores.

Las características de un deportista profesional se enfocan al éxito, pero carecen de una formación en administración y economía, y tienen dificultad para trabajar en el éxito de los demás y en metas flexibles. Por eso sería necesaria una sociedad en común con excelentes asesorías. Por otro lado, hay un relevante número de empresarios exitosos que paralelo a su actividad realizan un deporte con muy buenos resultados, sin ser profesionales, y esto los ayuda a ser mejores líderes empresariales.

La palabra deporte se refiere al ejercicio competitivo que busca mejorar marcas y desempeño, logrando metas. Esto último lo practican empresarios-deportistas que conocen de sistemas financieros, organizacionales y administrativos. Ellos saben del fracaso y cómo levantarse, del trabajo diario que se da progresivamente y a veces con retrocesos, pero sin claudicar; de la labor en equipo, las cualidades disímiles y aprovechables de cada persona; son empáticos con el tiempo libre de los empleados y por ello, exitosos tanto en el deporte como en sus empresas.

Los empresarios-deportistas son competitivos, saben del trabajo bajo estrés y hacen lo necesario para el éxito; administran su tiempo dándole un espacio a cada cosa; entienden la prioridad de las actividades y las desempeñan con gran dedicación... A ellos está dedicada esta edición, porque logran conciliar la grandeza del deporte con el engrandecimiento de nuestro país, aportando a una mejor economía. A todos ellos, por su dedicación, ¡gracias!


Daniel Rito
@d.riso


Alberto Herrera
@alberto.herrera



"Un relevante número de empresarios exitosos, paralelo a su actividad, realizan un deporte con muy buenos resultados, y esto los ayuda a ser mejores líderes empresariales"



Francisco Cázarez
Golf



Leticia Camedo
Entrenamiento funcional



Alicia Fernández
Equitación

DANIEL RICO RAMM

Ciclismo

Empresario de la construcción. Desde 1998 dirige Rentequipo de La Laguna, SA de CV, empresa dedicada a la renta y venta de maquinaria para construcción. De dos años a la fecha empezó a ejecutar proyectos de construcción y urbanización. Su deporte es el ciclismo de ruta desde hace aproximadamente 20 años.

EL DEPORTE Y LA VIDA EMPRESARIAL

La práctica deportiva formal me ha ayudado a desarrollar algunas habilidades humanas que he incorporado a mi vida diaria, como son trabajar enfocado en resultados, la importancia del trabajo en equipo y el desarrollo de liderazgos.

LEGADO DE VALORES

He encontrado recompensas como perseverancia, disciplina, llevar una vida ordenada y beneficios de salud tanto física como mental.

EXPERIENCIA INOLVIDABLE

Me ha permitido convivir con personas con las cuales he compartido el gusto por el ciclismo, haciendo grandes amistades y conociendo muchas regiones del país, obteniendo innumerables satisfacciones personales.

HA PARTICIPADO EN
CAMPEONATOS NACIONALES Y
REGIONALES EN LAS CATEGORÍAS ELITE
Y TAMBIÉN VETERANOS. CARRERAS
LOCALES Y EN DIFERENTES PARTES DEL
PAÍS COMO BAJÍO, CENTRO, SURESTE Y
EN SU MAYORÍA LA ZONA NORTE



f/DanielRico



ALBERTO HERRERA

Running

Además del área inmobiliaria, en los últimos siete años decidió incursionar en el ámbito restaurantero, que aún siendo demandante, le ha brindado experiencias muy satisfactorias. Siempre ha disfrutado correr, desde universidad lo practica en forma y los últimos dos años lo ha complementado con yoga, lo cual es excelente para cualquier corredor.

EL DEPORTE Y LA VIDA EMPRESARIAL

El ejercicio le aporta un balance a mi vida: me da paz, claridad mental y me permite mantenerme activo y disciplinado en mi trabajo.

LEGADO DE VALORES

Mis hijas han practicado desde pequeñas diversas disciplinas: natación, baile y yoga. La de cinco años ya corrió su primera carrera 2k.

EXPERIENCIA INOLVIDABLE

Al maratón de Washington, DC asistimos 10 amigos. Fue extraordinario por el recorrido en el centro histórico y la Universidad de Georgetown.

HA PARTICIPADO EN
LOS MARATONES
LALA 2003, 2004, 2006 Y 2007
WASHINGTON, DC 2005
NEW YORK 2003
SAN ANTONIO 2009, 2010 Y 2012



f /Albertoherreraaleal

Fotografía por Neto Ramírez

FRANCISCO CÁZARES

Golf

Intermediario de Seguros y Fianzas. Apasionado golfista, mantiene el equilibrio en el área profesional, familiar y práctica deportiva. Considera esta disciplina como un deporte que aporta beneficios a las relaciones comerciales, ya que se crea empatía con la gente y brinda la oportunidad de conocer nuevas personas.

EL DEPORTE Y LA VIDA EMPRESARIAL

El golf implica constancia, es una fuente de energía para el cuerpo y ayuda a mantenerse alerta durante el día, se obtienen beneficios al enfocarse, se trabaja la concentración y al estar en contacto con la naturaleza, logras relajar la mente.

LEGADO DE VALORES

Mis hijos practican natación y juegan fútbol, el deporte es esencial en sus vidas; mi esposa es triatleta, por lo que les hemos inculcado la actividad física desde pequeños.

EXPERIENCIA INOLVIDABLE

Todos los torneos son muy especiales, principalmente los anuales. Un momento importante fue cuando gane junto con un compañero el torneo Imagen Vector, acudimos a la final en Cancún y ganamos a nivel nacional.

HA PARTICIPADO EN
LOS TORNEOS IMAGEN VECTOR,
TELCEL, GIRA NEGRA MODELO, ANUAL
DEL CLUB CAMPESTRE DE TORREÓN Y
GÓMEZ PALACIO, Y EN EL NACIONAL
DE INTERCLUBES



f/francisco.cazares

t/@FCazares13



YUKON 2015

VAS UN PASO ADELANTE

#EsDeHombres



FINANCIAMIENTO, ATENCIÓN Y EL MEJOR SERVICIO

TASA preferencial de 9.99%. Plan(es) de financiamiento aplica(n) con GM Financial.
Para mayor información consulte www.gmfinancial.mx



SURMAN LAGUNA GP
BLVD. MIGUEL ALEMÁN No. 400
GÓMEZ PALACIO DGO.
TEL: 750202

SURMAN LAGUNA
BLVD. INDEPENDENCIA 3444
COL. EL FRESNO
TEL: 7506002

COMARCA MOTORS
BLVD. DIAGONAL REFORMA 2222 OTE.
COL. CENTRO
TEL: 7074040



LETICIA CANEDO

Entrenamiento funcional

Desde el 2002 trabaja como asesor inmobiliario y actualmente es socia de la agencia Puntoclave Propiedades. Acudir al gimnasio también le ha ayudado mucho en esta profesión, ya que conoce muchísima gente, que es lo que más disfruta de su trabajo.

EL DEPORTE Y LA VIDA EMPRESARIAL

Practicar deporte me ha beneficiado para ser una persona constante y disciplinada, así como para retarme cada día a mejorar, lo cual he aplicado en mi vida profesional para lograr mis metas y crecer cada día en lo que hago.

LEGADO DE VALORES

Siempre les enseñé a mis hijas que el pequeño sacrificio de despertarse temprano a hacer ejercicio trae enormes beneficios, sobre todo el de crear un hábito que les ayude a ser mejores y más saludables cada día.

EXPERIENCIA INOLVIDABLE

El momento más significativo que he tenido dentro del deporte ha sido haber hecho una carrera con mis dos hijas, la motivación entre nosotras, estarnos apoyando e impulsando, y llegar a la meta juntas, fue algo que nos unió en otro nivel mucho más profundo.

HA PARTICIPADO EN
DIFERENTES EVENTOS DEPORTIVOS
LOCALES COMO CARRERAS DE CINCO Y
10 KILÓMETROS, ASÍ COMO LA PRÁCTICA
DIARIA DE SPINNING



Fotografía por Antonio Gallegos



ALICIA FERNÁNDEZ

Equitación

Diseñadora Industrial, actualmente es propietaria de la franquicia Yomood Torreón, ubicada en Plaza Cuatro Caminos. Trabaja como *freelancer* en Visual Merchandising y da clases en la Universidad Iberoamericana en la Licenciatura en Diseño Industrial. Empezó con la equitación hace más de 20 años.

EL DEPORTE Y LA VIDA EMPRESARIAL

La equitación, más que ser un deporte, es una disciplina que exige constancia, concentración y la sensibilidad de entablar una relación con el caballo. Todas estas características han sido clave en mi desempeño laboral.

LEGADO DE VALORES

A los ocho años me llamó mucho la atención la equitación, desde entonces comenzamos a practicar mis hermanos y yo, es algo que nos ha unido a lo largo de nuestra formación.

EXPERIENCIA INOLVIDABLE

Ganar el primer lugar representando a México en el Concurso de Salto Internacional en el Club Hípico La Silla en Monterrey, NL.

HA PARTICIPADO EN

CAMPEONATO ESTATAL DE NUEVO LEÓN POR MÁS DE 10 AÑOS, CAMPEONATO NACIONAL DE BALVANERA EN QUERÉTARO Y CONCURSO INTERNACIONAL CSI LA SILLA EN MÚLTIPLES OCASIONES. CONCURSOS EN EL ESTADO MAYOR PRESIDENCIAL EN GUADALAJARA, CHIHUAHUA Y SALTILLO



f /Alicia Fernández t @AliciaFdZ

Fotografía por Miryam Zarzar



CLUBES Y GIMNASIOS

— Espacios de salud y recreación —

 Por Santiago Sánchez

Es un hecho que cada vez más personas buscan cuidar su salud, y sobre todo, mejorar su apariencia. Para ello recurren a médicos, nutriólogos y entrenadores personales con el objetivo de contar con un plan de alimentación balanceado y un programa de entrenamiento acorde a sus metas y necesidades, o bien se ejercitan para incrementar su actividad física y contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo.

Oportunidad de negocio para emprendedores e inversionistas

Esta tendencia de verse y sentirse bien ha abierto una interesante oportunidad de negocios, en particular para los clubes deportivos y gimnasios, lugares que en la última década dejaron de ser sitios equipados solo con pesas para convertirse en centros de acondicionamiento físico y esparcimiento, que ofrecen una gran variedad de servicios: sauna, vapor, asoleaderos, camas de bronceado y restaurantes con comida balanceada. La mayoría de las personas que acuden

con regularidad al club o gimnasio tienen una finalidad específica: cuidar su salud, mejorar su imagen o divertirse ejercitándose.

Relaciones sociales y personales

La práctica deportiva, como toda actividad humana, se construye en el marco de las relaciones sociales. El fenómeno deportivo está estrechamente vinculado al ámbito social y cultural, motivo por el que es importante mencionar qué aspectos comprende una socialización sana, en la cual se comparten momentos, relajación, buena energía, ganas de entrenar, competir positivamente e incluso apostar en grupo por

ver quién lleva más peso o tallas abajo o por realizar un triatlón o natación *in door*, y más allá de lo deportivo, la participación en eventos culturales. Esa socialización donde las personas amplían y/o afianzan sus relaciones, contribuyendo a mantener un equilibrio emocional y mental.

Es obvio que la práctica individual y solitaria es más aburrida y monótona. Dicen que compartir esfuerzos con un mismo fin une a las personas, y eso es precisamente lo que podemos encontrar en el gimnasio y club: nuevas amistades que puedan influirnos o animarnos para mantener el hábito de hacer ejercicio.

f /oftalmologiadelrosario



¿CUÁNTO TIENES
CON TUS LENTES?

¡YA CÁMBIALOS!

6 Y 12

meses sin intereses*

Examen de la vista gratis**

*COMPRA MÍNIMA DE \$2.000

**ÚNICAMENTE CON OPTOMETRISTAS

 **Óptica
Del Rosario**



Paseo de la Rosita #915



City Club Torreón



City Club Gómez Palacio

Tel: 7.21.22.27 y 7.21.52.52



RockSport INTERMALL

ROCKSPORT FITNESS CLUB

Reforma tu vida

Es un centro de acondicionamiento físico que integra el entrenamiento hacia el logro de tus metas, formando una comunidad con un estilo de vida saludable. Cuentan con instalaciones modernas y su equipo es de los más sofisticados aparatos cuyas marcas son reconocidas a nivel mundial. Se ha enfocado en dar un servicio integral y de primera calidad, por lo que sus instructores están certificados, y su prioridad es la atención y servicio al cliente, caracterizándose por promover una práctica deportiva sana. Las instalaciones, instructores, amplia variedad de clases, horarios accesibles, servicios adicionales que ofrece y sus constantes cursos con expertos, hacen de RockSport la mejor opción y concepto para llevar a cabo un entrenamiento físico.

OPCIONES DEPORTIVAS

- Muro de escalar
- TRX
- Cardio
- Pesas
- Pilates
- Yoga
- Spinning
- Zumba
- Kick Boxing
- Box
- CrossFit
- RockZone
- Danza Aérea
- Power Plate
- FitVibe
- RockSport Infantil
- Spa

PLANES DE PAGO

- Fitness Plus
- Estudiantil
- Empresarial
- Familiar
- Preparación Física Infantil
- RunSport



RockSport Reforma 3030



Ana Máñez

SERVICIOS ESPECIALES

- **Nutriéndonos:** consulta y asesoría nutricional
- **RockFit:** Centro de Fisiología Deportiva
- **RunSport:** programa de entrenamiento y supervisión profesional
- **Cursos de verano:** actividades deportivas para niños de 5 a 13 años
- Terraza RockSport TSM
- Vestidores de lujo
- Vapor
- Abierto los siete días de la semana



Reforma 3030
 Diagonal Reforma 3030 Int. 4
 Col. Nuevo Torreón
 T. (871) 717-7332
 Lunes a viernes 5:30 a 22:00 horas
 Sábado 8:00 a 16:00 horas
 Domingo 10:00 a 14:00 horas

TSM
 Carretera a San Pedro 9000
 Territorio Santos Modelo
 T. (871) 744-0428
 Lunes a viernes 5:30 a 22:00 horas
 Sábado 8:00 a 16:00 horas
 Domingo 10:00 a 14:00 horas

INTERMALL
 Calzada José Vasconcelos 1955
 Residencial Tecnológico
 T. (871) 730-0509
 Lunes a jueves 6:00 a 22:00 horas
 Viernes 6:00 a 21:00 horas
 Sábado 9:00 a 14:00 horas

www.rocksport.com.mx
info@rocksport.com.mx
 f /rocksport.fitness.club
 @rocksport_tsm
 rocksport_torreon
 RockSportFitnessClub



Área de gimnasio

ANTHAL SPA GYM & COACHING

Vive la experiencia Anthal

Es un espacio creado con el único fin de lograr propósitos. Cuenta con tres líneas de apoyo para el desarrollo integral: Spa, Gym y Coaching. Los socios están acompañados por *coaches* personales en cada área, que junto con la calidad y atención en sus servicios, crean una experiencia inolvidable. Tiene un circuito planeado exclusivamente para sus clientes, donde se logran los objetivos aun si se dispone de poco tiempo. Para tonificar y ampliar la resistencia física, Anthal posee lo más innovador en tecnología para cardio, un aparato único en toda la región: la elíptica Keiser M5. Para los apasionados de las artes marciales y la autodefensa, Krav Maga es la mejor alternativa en la que se aprenden técnicas de seguridad. De igual manera ofrece un espacio de meditación y relajación con tres diferentes clases de yoga.



Octane ejercitando sistema cardiovascular

OPCIONES DEPORTIVAS

Clase de M5 Elíptica Strider
Hatha Yoga con Meditación
Vinyasa Yoga
Yoga Restaurativa
Krav Maga
Área Cardiovascular
Área de Peso Libre
Área de Peso Integrado
TRX
Masaje para deportistas

MEMBRESÍAS

All Inclusive

Intermedio

Básico

Clases Semi-Privadas

SERVICIOS ESPECIALES

- **Clases Semi-Privadas:** grupos pequeños por clase para una atención personalizada
- **Planeación Personalizada de Ejercicios:** para seguir la rutina que cada cuerpo necesita
- **Valoración Médica y de Coaching:** es requisito de ingreso realizar un chequeo y dar seguimiento a la salud física. En *Coaching* se obtienen las herramientas para lograr los propósitos y metas planteados
- Servicios y tratamientos de spa

Lucía de Fernández 319
Col. Nueva Los Angeles
Torreón, Coah.

T. (871) 209-0402

www.anthal.com.mx

info@anthal.com.mx

[/anthalspagymcoaching](https://www.facebook.com/anthalspagymcoaching)

[@AnthalTorreon](https://www.instagram.com/AnthalTorreon)

[@AnthalTorreon](https://www.youtube.com/channel/UC...)

[AnthalTorreon](https://www.linkedin.com/company/Anthal)

[Anthal](https://www.pinterest.com/Anthal)


ANTHAL
SPA · GYM & COACHING



KEISER M5

La Keiser m5 Strider es un aparato único en su clase y en la región que permite que los usuarios puedan entrenar a la vez el tren superior e inferior, trabajando así más grupos musculares y consiguiendo un mayor gasto calórico.

La KEISER M5 STRIDER combina el diseño más moderno con las más eficaces prestaciones e incrementa la opción de dar más clases en grupos.

El resultado es un entrenamiento cardiovascular más efectivo y de bajo impacto, que consigue asimismo desafiar la capacidad de todos los usuarios desde los principiantes hasta los atletas de élite.

TRX SUSPENSION TRAINER

Creado en el Navy SEALs, el TRX SUSPENSION TRAINER desarrolla fuerza, equilibrio, flexibilidad y estabilidad del núcleo simultáneamente.

Se requiere el uso del TRX suspensión Trainer, una herramienta de entrenamiento de rendimiento altamente portátil que aprovecha la gravedad y el peso corporal del usuario realizar cientos de ejercicios.



KRAV MAGA

Desarrollado en Israel, basado en demandas y condiciones reales el KRAV MAGA continúa evolucionando para adecuarse a las necesidades actuales de seguridad.

Es un sistema práctico y táctico que enseña cómo prevenir, enfrentar y superar todo tipo de violencia y ataques. Krav Maga enseña defensa personal, protección, habilidades de pelea y combate, así como defensa a terceros, con un sistema y estilo único.



YOGA

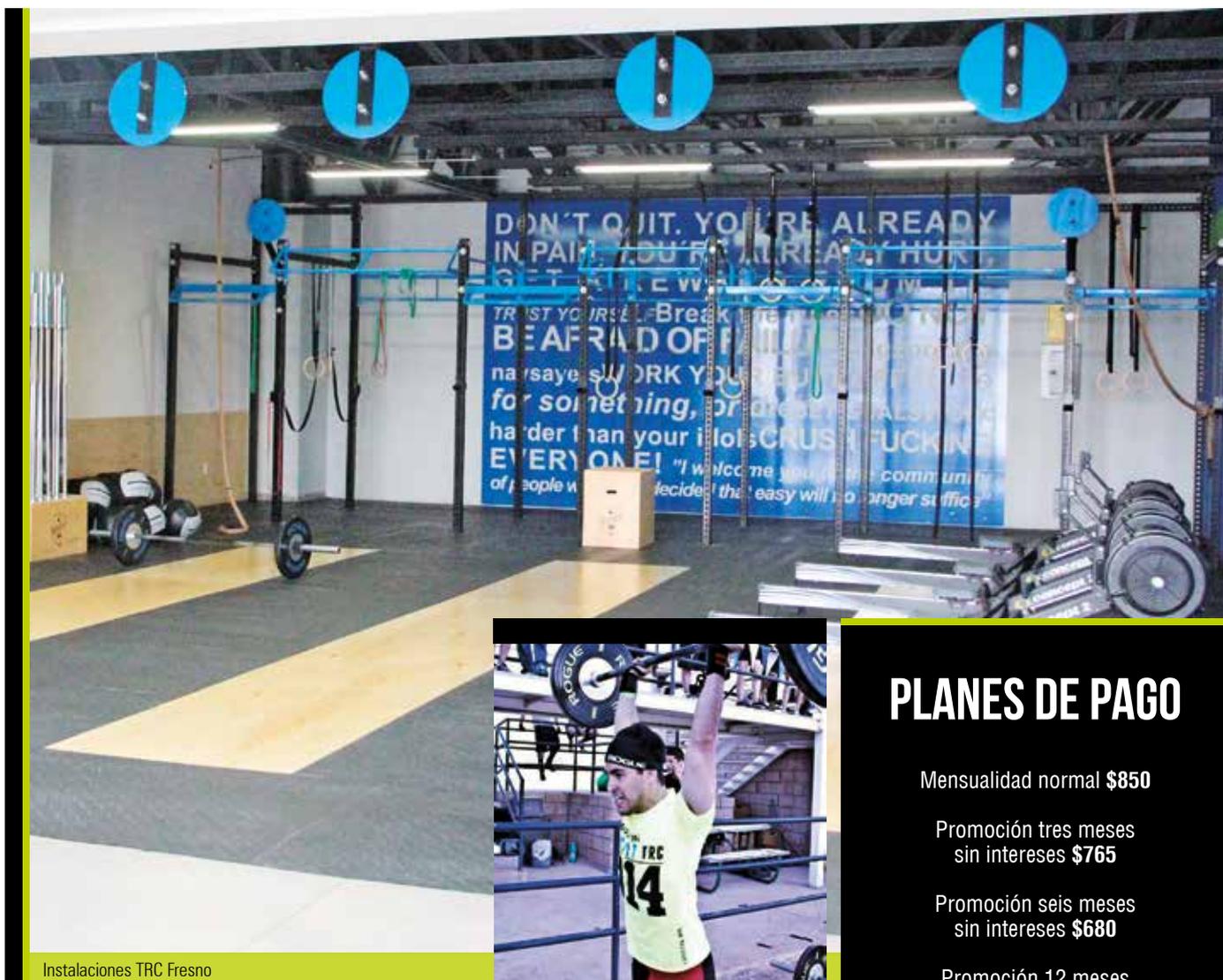
Regala a tu cuerpo y a tu mente un espacio de meditación y relajación con nuestras 3 diferentes clases yoga en cómodos horarios.



Hatha Yoga con Meditación
Vinyasa Yoga
Yoga Restaurativa

www.anthal.com.mx
@AnthalTorreon /anthalspagymcoaching





Instalaciones TRC Fresno

CROSSFIT TRC

Verdaderos CrossFiteros

Inicio el 12 de agosto del 2013 creando una plataforma para impulsar a las personas a lograr lo que en un principio parecía imposible. Su misión es ayudar a los atletas a superar obstáculos diariamente, brindándoles las habilidades y motivación para alcanzar su máximo potencial y exceder sus propias expectativas. CrossFit TRC es un box afiliado a CrossFit Inc. que actualmente cuenta con cinco entrenadores certificados Level 1 Trainer. Además es miembro de la comunidad de más de 82 boxes en México y organizador de la primera Competencia Nacional de CrossFit en Torreón: TRC GAMES, recibiendo a más de 200 atletas de toda la República.



Julio López Terminel entrenando

BENEFICIOS DEL CROSSFIT

Resistencia Cardiovascular

Resistencia Muscular

Fuerza

Flexibilidad

Potencia

Velocidad

Coordinación

Agilidad

Balance

Precisión

PLANES DE PAGO

Mensualidad normal **\$850**Promoción tres meses
sin intereses **\$765**Promoción seis meses
sin intereses **\$680**Promoción 12 meses
sin intereses **\$600**

SERVICIOS ESPECIALES

- Box afiliado a CrossFit Inc
- Entrenadores certificados Level 1 Trainer por CrossFit Inc
- Cupo limitado por clases
- Organizador de la Competencia Nacional TRC GAMES



TRC I
Diagonal Reforma 1440
Plaza Colibrí, Col. Centro
T. (871) 713-0775

TRC II Fresno
Blvd. Independencia 3438
Col. El Fresno
T. (871) 228-0403

www.crossfittrc.com
team@crossfittrc.com
f /CrossFit TRC

20 AÑOS FORMANDO CAMPEONES



DEL 1 AL 26 DE JULIO

¡CONVIVE CON
CHUUTAH!

EN LAS
INSTALACIONES DEL



INFORMES: 225-4725

 /FormaSoccer

 @FormaSoccer

www.formasoccer.com

 **forma
soccer**^{MR}
20 ANIVERSARIO

El mejor Curso de Verano Deportivo de México.



VIAJES DE NEGOCIOS

Hacer tus maletas de improviso y volar varios kilómetros solo para tener una reunión de trabajo es una situación que se repite cada vez con más frecuencia. El Turismo de Negocios ha cobrado gran importancia en el sector económico del país, mostrando uno de los mayores crecimientos de la última década y trayendo consigo un incremento de la derrama económica.

Sin duda, la practicidad y comodidad son aspectos clave que busca cualquier hombre de negocios al hacer este tipo de viajes, pues el objetivo siempre será potencializar su trabajo y tener una estancia más benéfica para la empresa.

93% de los turistas de negocios prefiere viajar específicamente con una aerolínea, incluso si los vuelos no están en los horarios que más les convienen; mientras que solo 72% decide quedarse en su hotel favorito, aun cuando la ubicación no es la mejor

De los que les gusta trabajar en el hotel, 86% prefiere hacerlo desde su habitación, 6% en los salones y menos de 1% en el lobby

Dos tercios prefieren comer fuera del hotel, 10% en los restaurantes internos y 7% con *room service*

Para ocho de cada 10 el Wi-Fi es un aspecto importante que influye en la decisión sobre el hotel que se elige



¿Qué considerar al optar por un hotel de negocios?

- ✓ Wi-fi gratuito
- ✓ Gran cantidad de contactos eléctricos
- ✓ Adaptadores disponibles
- ✓ Llamadas locales gratuitas
- ✓ Cafetera en habitación
- ✓ Excelente servicio
- ✓ Centro de negocios
- ✓ Programas para viajero frecuente
- ✓ Gimnasio
- ✓ Servicio de *concierge*

Fuentes:

- Frequent Business Traveler Survey 2013 frequentbusinesstraveler.com
- Secretaría de Turismo sectur.gob.mx
- Melisa Gochicoa travelbymg.com



ST REGIS MEXICO CITY

Nueva época de glamour

El servicio dedicado y personalizado es su sello distintivo: desde el legendario mayordomo de St. Regis hasta el *conciierge* disponible las 24 horas, el personal del hotel se anticipa y se encarga de las necesidades o solicitudes de los huéspedes con impecable cuidado y eficiencia. Los huéspedes se pueden encargar de sus negocios con confianza y sin dificultades en el centro de negocios del hotel, que está completamente equipado y ofrece servicio profesional de secretariado. Además, cuenta con lujos y renovación en el espacioso Remède Spa o en la sala para hacer ejercicios, completamente equipada.



► Servicios especiales de centros de negocios

- Amenidades del hotel
- Remède Spa
- Habitación Business
- Exercise Room
- The Residences at The St. Regis Mexico City
- Piscina de relajación en el interior
- Servicio de *conciierge*
- Acceso a internet
- Servicio privado de comida en habitación las 24 horas
- Servicio de mayordomo St. Regis

HOTEL EN MÉXICO

- The St. Regis Mexico City
- Four Points by Sheraton, DF
- Le Méridien, DF
- Sheraton María Isabel Hotel & Towers, DF
- Sheraton Santa Fe, DF
- The Westin Santa Fe, DF
- W Mexico City
- Four Points by Sheraton Monterrey Linda Vista
- Four Points by Sheraton Galerías Monterrey
- Sheraton Ambassador Hotel, Monterrey
- Aloft Guadalajara
- The Westin Guadalajara
- Sheraton Buganvillas Resort & Convention Center, Puerto Vallarta
- The Westin Resort & Spa, Puerto Vallarta
- Sheraton Hacienda del Mar Golf & Spa Resort, Los Cabos
- The Westin Resort & Spa, Los Cabos



ST. REGIS
Hotels & Resorts

www.starwoodhotels.com

[f /TheStRegisMC](https://www.facebook.com/TheStRegisMC)

[@TheStRegisMC](https://www.instagram.com/TheStRegisMC)



LAS ALCOBAS

Ubicado en el corazón de la zona más exclusiva de Polanco, el distrito comercial más reconocido de la ciudad de México, en pleno Masaryk rodeado de arte, entretenimiento, gastronomía y moda. Sus 35 habitaciones incluyen tres penthouses y dos suites con estancia y comedor, reunidas en un moderno edificio de siete pisos. Diseñado por la galardonada firma Yabu Pushelberg con sede en Toronto y Nueva York, que tiene reconocidos clientes. Cuenta con dos restaurantes.



► Servicios especiales de centros de negocios

- Anfitrión. Servicio de mayordomos profesionales y conserjes las 24 horas
- Ací. Bebida de bienvenida
- Despertar. Servicio despertador
- Mi segunda casa. Guardarropa privado, servicio de limpieza, planchado, lavado, reparación de costura y reabastecimiento de artículos de tocador
- Paseos. Tours privados por la ciudad
- Espumas. Selección de jabones hechos a mano

RESTAURANTES DE LAS ALCOBAS

Anatol: Abrió sus puertas en mayo de 2013 para complementar al hotel con un bar y espacios para eventos pequeños. El aclamado Chef Justin Ermini crea un concepto inspirado en los mejores ingredientes para resaltar sabores excelsos con diversos toques internacionales. Establecido en un espacio elegante que combina un ambiente relajado y cosmopolita.

Dulce Patria: Espacio excepcional, sofisticado, propositivo e integrador que rescata el colorido y la grandeza de México. El menú de platillos y coctelería está diseñado por Martha Ortiz, quien se ha dado a la tarea de revivir sabores, texturas y colores de la excepcional gastronomía mexicana. La carta de vinos tiene como especialidad la propuesta mexicana.



T. (55) 3300-3950
www.lasalcobas.com
 f /LasAlcobasHotel
 @lasalcobas



Paquete
4 días • 3 noches

- 4 días / 3 noches de hospedaje
- Desayuno buffet diario para los adultos
- No Cover en Joe's Oyster Bar
- Impuestos incluidos

Habitación Estandar

Una cama King



\$4,480 pesos

Habitación Estandar

Dos camas Queen



\$4,930 pesos

Suite de 1 recámara

Una cama King y sofá



\$5,850 pesos

Suite de 2 recámaras

3 camas Queen ó 2 King



\$9,000 pesos

Domingo a Miércoles

Jueves a Sábado

\$5,700 pesos

6,570 pesos

\$7,100 pesos

\$12,000 pesos



JW MARRIOTT MEXICO CITY

Soberbio hotel de lujo

Uno de los principales hoteles de lujo de la ciudad de México, cuenta con 26 pisos en el exclusivo distrito Polanco. Ubicado en el corazón del área de negocios y de entretenimiento, este emblemático hotel se encuentra a unos cuantos pasos del Auditorio Nacional, del centro financiero de la ciudad y de algunas de las mejores tiendas, restaurantes y opciones para disfrutar de la vida nocturna. El JW Marriott cuenta con lujosas habitaciones y todos los servicios que se pueden esperar de un hotel de cinco estrellas.



HOTELES EN MÉXICO

- JW Marriott Hotel Mexico City
- JW Marriott Hotel Mexico City Santa Fe
- JW Marriott Cancún Resort & Spa

► Servicios especiales de centros de negocios

- 26 pisos, 238 habitaciones y 29 suites
- 100% libre de humo
- Caja de seguridad en recepción
- Nueve salas de reuniones
- Recepción nivel concierge
- The Spa
- Nuevo lobby
- Centro de negocios con servicio completo
- Fitness Center
- Piscina



JW MARRIOTT

www.espanol.marriott.com[/jwmarriottmexicocity](https://www.facebook.com/jwmarriottmexicocity)[@JWMarriott](https://www.instagram.com/JWMarriott)

PROMANUEZ

**Pídelos
en tu sucursal
a partir del
9 de Junio**



**¡PREPÁRATE
CON EL
REGALO
DE PAPÁ!**

**En la compra de
\$100 o más +\$30
llévate GRATIS
un tarro Edición Especial**

*Aplican restricciones. No aplica con otras promociones



Abastos · Rosita · Triana · Senderos · Aeropuerto · Centro · Gómez Plaza Imagen · Gómez Victoria
(871) 7188023 / 01 800 911 90 90 / www.promanuez.com.mx



MARRIOTT

“Las personas primero”

La cadena hotelera Marriott es reconocida como una de las principales, con más de tres mil 800 propiedades, 19 marcas de hoteles y más de tres mil 800 franquicias alrededor del mundo. Sus principios más importantes permanecen inalterados, anteponiendo primero a las personas, buscando la excelencia, aceptando el cambio, actuando con integridad y prestando un servicio de calidad. Formar parte de Marriott International significa pertenecer a una orgullosa historia y una cultura floreciente. En México cuenta con 24 hoteles y cinco marcas de la familia Marriott alrededor del país.



HOTELES EN MÉXICO

- Monterrey
- Nuevo León
- Aguascalientes
- Puerto Vallarta
- Cancún
- Los Cabos
- Ixtapan
- León
- Ciudad de México
- Toluca
- Puebla
- Querétaro
- Tijuana
- Torreón

► Servicios especiales de centros de negocios

- Salas ejecutivas
- Internet inalámbrico
- Mesas de trabajo y proyectores
- Desayunos ejecutivos
- Café y aperitivos
- Piscina y gimnasio
- Habitaciones con tina de hidromasaje
- Transporte al aeropuerto
- Valet parking

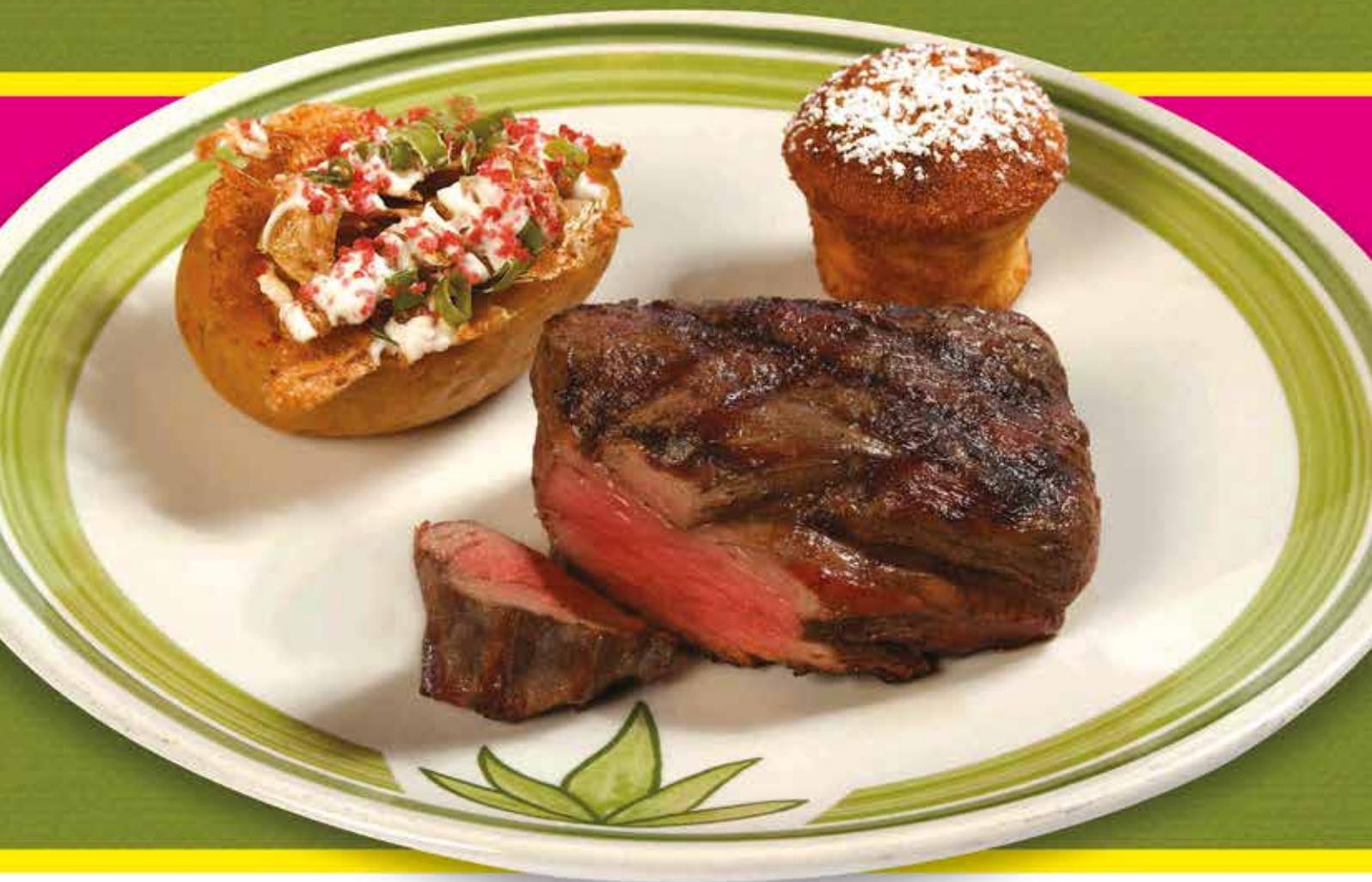


Blvd. Independencia 100 pte.
27000 Torreón, Coah.
T. (871) 895-0000
www.marriott.com/trcmc
f /Marriott Torreón
t @MarriottTorreón

DESCUBRE EL SABOR DEL

MÉXICO • GOURMET

CON SU ALTA COCINA MEXICANA



el
agave
Alta Cocina Mexicana

- CORAZÓN DE FILETE ANGUS -

PLAZA CUATRO CAMINOS / 3ER .PISO / RESERVA AL 747 2220
Blvd. Independencia #1300 Ote. Torreón, Coah.

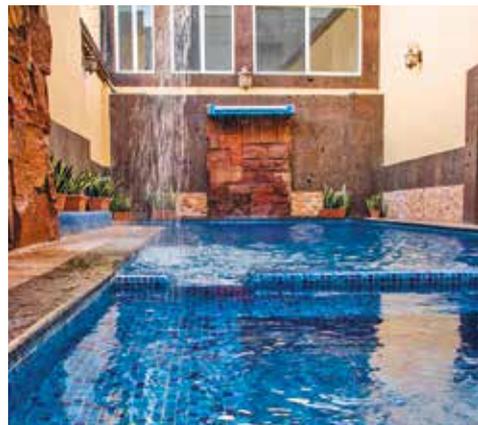
DE LUNES A JUEVES DE 1:00 P.M A 11:00 P.M.
VIERNES Y SÁBADO DE 1:00 P.M. A 12:00 A.M.
DOMINGO DE 1:00 P.M. A 10:00 P.M.



RINCÓN REAL SUITES

Servicio y calidad

Ubicado en el maravilloso Centro Histórico de Durango, a cinco minutos del Palacio de Gobierno y de la Catedral, del Museo de Pancho Villa y la Plaza de Armas. El hotel es un hermoso lugar distinguido por su excelente servicio, calidez y buen gusto. Ofrece comodidad para viajes de placer y negocios, brindando una ocasión excepcionalmente confortable. La amabilidad y el profesionalismo de sus colaboradores, harán que la permanencia de sus huéspedes en Durango sea agradable y placentera. Cuenta con su propio Restaurante-Bar La Cantera, con exquisitos platillos y bebidas nacionales e internacionales, alberca con calefacción, gimnasio, estacionamiento propio y centro de negocios.



HABITACIONES

- **Estándar:** dos camas matrimoniales, equipada con televisión de plasma, frigobar y teléfono
- **Junior suites:** dos camas matrimoniales, cocineta, sala comedor, frigobar, televisión de plasma, aire acondicionado y teléfono
- **Máster suites:** amplias, equipadas con dos habitaciones de dos camas, televisión de plasma, aire acondicionado, teléfono, cocineta, frigobar, sala y comedor

► Servicios especiales de centro de negocios

- Restaurante-bar
- Estacionamiento propio
- Room service
- Alberca con calefacción
- Terraza-bar
- Internet gratis
- Gimnasio
- Centro de negocios
- Vigilancia las 24 horas
- Circuito cerrado



Zarco 309, 34000 Durango, Dgo.
T. (618) 837-0723

www.rinconreal.com
reservaciones@rinconreal.com

[f](#) /Hotel Rincon Real Suites
[t](#) @HRinconReal
[i](#) rinconreal
[l](#) Rincon REAL DURANGO



FRESNO GALERÍAS

Disfruta lo mejor de la ciudad

Representando la calidez de la hospitalidad lagunera, el hotel Fresno Galerías brinda todos los servicios de alojamiento para el huésped de negocios en un hotel 100% local, edificado en el principal bulevar y en el corazón de la mejor zona de la ciudad. Esta propiedad es única, los visitantes viven la experiencia de lo mejor que ofrece Torreón; desde descansar en habitaciones confortables, hasta desayunar platillos típicos de la región, todo esto con un servicio de excelencia.



SERVICIOS DE HABITACIÓN

- Desayuno buffet
- Internet inalámbrico Wi-Fi
- Llamadas locales
- Transportación al aeropuerto, empresas y centros comerciales

► Servicios en el hotel

- Alberca y gimnasio
- Lavandería y tintorería
- Renta de equipo audiovisual
- Centro de negocios
- Salones para eventos
- Banquetes



Bldv. Independencia 3851 ote.
Col. El Fresno
27018 Torreón, Coah.
T. (871) 750-9888
www.fresnogalerias.com
hotel@fresnogalerias.com
f /fresnogalerias

ASX

VEN Y PIDE
TU PRUEBA
DE MANEJO



OUTLANDER



2014
ADVENTURE
IS BACK





Dr. Kristina Johnson, Julie Foudy, Lindsay Czarniak, Christine Brennan, Cynthia Breazeal, Jodi Gillette, Maria E. Brennan, Val Ackerman, Ann Cody, Beth Brooke, Dr. Sandra Magnus, Rear Adm. Sandra Stosz, Linda Mastandrea, Dr. Dot Richardson, Jill Violet, Irma Garcia, Sue Enquist, Brig. Gen. Lori Reynolds, Kathryn Olson, y Laura Gentile son algunas de las mujeres que han sido reconocidas en Women Athletes Business Network

SER CAMPEÓN EN LOS NEGOCIOS

¿Qué deberían tener en común los deportistas exitosos y los empresarios?

Por Víctor Soulé

El deporte y los negocios no son un juego. La complejidad del entorno actual exige que los actores de la economía tengan una actitud proactiva, arriesgada y de colaboración. Los equipos ganadores y los deportistas en solitario que consiguen sobresalir conocen muy bien estas características.

Cada temporada las principales marcas se acercan a los mejores deportistas del mundo para dar a conocer sus productos y servicios, pues además de ser un foco de atención importante, en la mayoría de los casos estas personalidades comparten algunos de los valores de las empresas. La atención que los equipos y deportistas reciben del público está ligada a su personalidad, a la destreza con la que practican su disciplina, su carisma y éxitos. Sentimientos similares deben despertar las empresas entre sus clientes y público meta, por ello recurren a

libros, discursos, conferencias e historias de éxito de quienes han conquistado los máximos reconocimientos en el deporte.

Así los héroes deportivos abandonan los campos de juego para colocarse en nuevos escenarios: conferencistas, directivos y consultores empresariales, en la búsqueda de transmitir sus conocimientos y pasión por lo que hacen.

Algunas importantes lecciones que empresarios deberían aprender son:

-Reconocer el papel de su equipo en su éxito. Mariscales de campo, capitanes de equipos, entrenadores y demás figuras protagónicas saben que nunca se trata de un “yo”. Debes reconocer el papel del equipo en un éxito individual, honrar y mostrar aprecio cada vez que se pueda. Destinar tiempo para centrarse en las contribuciones de la gente no solo es justo, sino que también permite construir lealtad entre el personal.

-Ser apasionado. El dinero es un motivador, pero si tu gente no siente pasión por lo que hace, abandonará el equipo ante el primer contratiempo. Las cosas no siempre irán bien, pero ser feliz con el trabajo será un triunfo diario.

-Estar preparado. Conoce a la competencia, estudia los datos, utiliza las métricas disponibles y aprovecha todas las herramientas al alcance, aprende todo lo que puedas acerca del mercado y sus clientes. Si no lo haces, alguien más lo hará. Disfruta de lo que está a tu disposición.



And I rely on my
team to win

EY a nivel global valora la experiencia de los líderes en el deporte y sus aportaciones al mundo de los negocios, por ello ha creado espacios como Women Athletes Business Network, donde reconoce que las mujeres atletas de élite son una fuente única de talento, con increíbles rasgos de liderazgo y habilidades empresariales aprendidas en el deporte.



Síguenos en Twitter @EYNewsMexico para saber más acerca de los eventos, programas especiales y publicaciones de liderazgo intelectual de EY.

Búscanos en Facebook y entérate de cómo la firma construye un mejor entorno de negocios.
[facebook.com/EYMexico](https://www.facebook.com/EYMexico)

-No temer a aprender de los novatos. A lo largo de tu carrera encontrarás un gran número de gente que ha emprendido su propio viaje y tiene su propia experiencia, siendo incluso décadas más joven que tú. No pases por alto su orientación; sí, la experiencia viene con el tiempo, pero el conocimiento, inteligencia y pensamiento crítico no tienen restricciones de edad. Deja que la enseñanza fluya en ambos sentidos.

-Tener confianza. La seguridad que proyectan los deportistas hace que los empresarios deseen tener figuras similares como CEO. La confianza es contagiosa.♥



FREE ENERGY
ENERGÍA SOLAR



*Gracias
por confiar en
Free Energy
Juntos generamos
tu propia energía*

***Ponemos el sol
a tu beneficio***

• Iluminación LED • Paneles Solares • Boiler Solar • Equipo de Recirculación para albercas •

Blvd. Independencia 2295 Ote, Local 3
Col. San Isidro. T. (871) 204-7209

Carretera Ejido La Unión-La Partida 1823 Local 8-A
Col. Ejido Ana 27410. Torreón, Coah. T. (871) 227-0190

Aceptamos tarjetas



www.freeenergy-mx.com

Síguenos en  /Freeenergymx



COYUNTURA POLÍTICA Y SOCIAL

Dentro de la empresa

Por Israel Garza

Se dice que las finanzas de un gobierno, familia y empresa siguen los mismos principios o conceptos básicos; al final en cada escenario se administran los ingresos contra los gastos para determinar lo que se tiene, lo que falta de pagar y lo que ya se pagó. De estos atributos nacen las distintas normas de conducta o procedimientos institucionales de una organización o incluso las reglas del responsable de la familia.

Cuando la coyuntura macro y microeconómica se modifica, se alteran las reglas. Ante cambios tangibles y de alto impacto, las empresas deben analizar a cuáles de los pilares de negocio les afecta; como puede ser en su factor humano, procesos internos, clientes y finanzas, siguiendo el esquema de un BSC.

VEAMOS DOS EJEMPLOS RECIENTES:

-La reforma fiscal apenas aprobada implica una mayor tasa de pago de impuestos a personas contratadas bajo un esquema de Honorarios Profesionales. Pagar con este esquema es una estrategia fiscal que algunas empresas han adoptado, sin embargo este cambio no sugiere a la organización que altere sus propuesta de pago. Pero; puede apoyar a su factor humano con cursos y/u orientaciones sobre los temas, gastos y tipos de pagos que la persona puede

utilizar para cumplir con el marco gubernamental y no omitir la deducibilidad implícita en sus gastos mensuales y anuales. Es decir; éste es un cambio que afecta socialmente, pero no al negocio.

-En un segundo ejemplo sabemos que la facturación electrónica y entrega de archivos CFDI hoy son un requisito fiscal para todo pago a proveedores y acreedores nacionales. Éste es un cambio que sí afecta a las compañías y para esto es necesario implantar algunas acciones de comunicación y modificaciones de los procesos documentados, incluyendo a los usuarios, las áreas de Cuentas por Pagar y de Contabilidad, así como a los mismos proveedores y acreedores.

Con los ejemplos anteriores, observamos que la responsabilidad de los directivos o encargados de una empresa es medir e identificar el alcance de los cambios políticos y sociales del país y del mercado, para entonces ejecutar actividades que le permitan alinearse.

La mecánica típica sugiere una presentación del área fiscal al Consejo Administrativo para determinar las áreas en las que es necesario afectar los procedimientos y políticas de la empresa. Estos cambios o modificaciones deben ser difundidos de forma profesional y con fundamentos, de manera que los usuarios, clientes y/o proveedores no sean confundidos en la forma de operar. Existen empresas y soluciones de Administración del Cambio, sin embargo no es un proyecto recomendado para mutaciones de este tipo.

Asegure mantener la calma de los accionistas y a los colaboradores a través de información masiva y puntual con una estrategia de comunicación alineada a todos los temas que son compartidos dentro de la empresa. Cursos de capacitación sobre cambios, mensajes de cómo la empresa ya está alineada a ellos, comunicados electrónicos sobre los avances y proyectos en proceso, etc., son técnicas para manejar los cambios políticos y sociales en las empresas; y todo nace de un análisis de las áreas especializadas y distribuidas en "cascada" a todos los niveles.♥

**Ven por tu ficha e inicia
tu proceso de admisión.**

**Inscríbete antes del 20 de junio
y aprovecha el bono de
descuento en tu primer pago.**

**Recepción de solicitudes de beca
hasta el 20 de junio.**

IBERO[®]
TORREÓN

UNIVERSIDAD JESUITA

LICENCIATURAS

- Administración de Empresas
- Administración de Negocios de la Hospitalidad
- Arquitectura
- Comercio Exterior y Aduanas
- Comunicación
- Contaduría Pública y Consultoría de Negocios
- Derecho
- Dirección Comercial y Mercadotecnia
- Diseño Industrial
- Educación y Práctica Docente
- Nutrición y Ciencia de los Alimentos
- Psicología

INGENIERÍAS

- Ingeniería Ambiental
- Ingeniería Civil
- Ingeniería Industrial
- Ingeniería Mecánica y Materiales



www.iberotorreon.edu.mx

**Examen de admisión: 21 de junio
Pide informes al 7051098**



CONECTÁNDONOS CON PAPÁ

Para encontrarnos a nosotros mismos

Por María José César

Somos parte de nuestros padres, de su tejido físico, intelectual, humano y espiritual. Heredamos habilidades, sensibilidades y creencias inconscientes, adoptamos gestos. Muy probablemente existen recuerdos dolorosos, maravillosos y una mezcla de ambos. Pero la realidad es que gracias a ellos hoy tenemos la bendición de vivir y ésa es la primera razón para mirarlos desde el agradecimiento.

En la búsqueda de la propia identidad y al forjar nuestro camino, surgen diferencias y separaciones con nuestros padres, que no son perfectos. Tendemos a juzgar exigen-

cias, carencias de afecto, momentos que no estuvieron presentes y ocasiones en que no recibimos el apoyo esperado, pero pocas veces reconocemos su esfuerzo, entrega, lucha desinteresada y años de vida que se han preocupado, desvivido, desprendido de sí mismos y sacrificado por nosotros para darnos las mejores herramientas con que enfrentar la vida.

Para mejorar la relación con nuestro padre y como padres (si lo somos), tenemos que mirar esa figura reconociendo su humanidad, defectos y sobre todo: agradeciéndole por darnos vida. ¿Cuántas veces le he-

agradecido a mi padre? ¿Ha sido suficiente? Venimos de él y mucho de lo bueno que tenemos es gracias a su herencia. Sobre la parte negativa de nuestros papás, no podemos justificarlos, pero tampoco juzgar lo que en su propia historia lo ha definido. No comprenderíamos las vivencias dolorosas y carencias que también experimentaron en su infancia.

Pudimos haber pasado por etapas de lejanía con alguno de nuestros padres por una lealtad. En el sistema familiar, como hijos tendemos a crear lazos. Por ejemplo, en la infancia al existir problemas de pareja, los hijos tendemos a crear lealtades con el padre o madre de mayor personalidad y nos alejamos del otro. Esto sucede con naturalidad, tal vez cuando alguno te contaba sus problemas de pareja, o hablaba negativamente del otro, probablemente en un divorcio, sin duda, pues ellos lo hicieron lo mejor que pudieron. Si viviste esto, te invito a que hoy lo veas, lo reconozcas y lo sueltes. Cuando hay conflictos entre nuestros padres debemos respetar que ellos se eligieron y que su problema no es con nosotros. Entendiendo esto, recibiremos todo el amor de cada uno con apertura, desde nuestro corazón, recobrar la admiración y vibrar desde el agradecimiento que nos une de forma inconsciente a nuestros padres.♥

*Un buen padre vale por
cien maestros*

Jean-Jacques Rousseau

RECUERDA QUE PARA TENER UNA RELACIÓN SANA CON TU PAPÁ, LA MAYOR PARTE ESTÁ EN TI Y EN ADOPTAR LOS SIGUIENTES PRINCIPIOS:

- ▶ No puedes cambiarlo, sino aceptarlo
- ▶ Cuando sea difícil convivir, recuerda tener paciencia. Muchas veces al crecer nos volvemos más cerrados en nuestros puntos de vista
- ▶ Está bien escucharlo, él tiene su propia versión
- ▶ Siempre buscará tu bien, de corazón
- ▶ En cada etapa hay que disfrutar su presencia y aprovecharla
- ▶ Busca comprender la etapa y situación en la que está y por qué se comporta de cierta forma (sobre todo si te es molesta)

S SAVANT

CAPILAR RESTORATION CENTER

REDISEÑANDO EL IMPLANTE CAPILAR

“La mayor sofisticación de Savant es la sencillez de todo y cuánto hacen, y te puedo decir con toda seguridad que el paciente que hace su restauración en Savant es porque sabe lo que quiere”

Patricio Zambrano
T.@elpatozambrano
F./elpatozambrano

“El haberme sometido al procedimiento de microimplante en Savant ha sido una decisión que ha impactado mi vida de una manera extraordinariamente positiva. En realidad no tengo que decir nada sobre lo bien que me ha ido, las imágenes y mi apariencia hoy en día hablan por sí solas...”

Fernando Tirado
Comentarista deportivo
T.@fer_tirado



ANTES



DESPUÉS

SAVANT, el exclusivo Centro de Restauración Capilar está posicionado actualmente como la mejor y más profesional opción para atender pacientes con problemas de calvicie.

SAVANT es el único Centro en Restauración Capilar con cirujanos avalados por la 'International Society of Hair Restoration Surgery' especialistas en la técnica SIN BISTURÍ, eliminando el dolor, las suturas y reincorporando al paciente inmediatamente a sus actividades, en un procedimiento rápido, garantizado y con resultados permanentes.

En SAVANT desde que el paciente llega experimentará un am-

ANTES



DESPUÉS



Miembros de la Sociedad Internacional de Cirugía de Restauración del Cabello

biente profesional, de empatía y concentración, orientado siempre por médicos especialistas en el tema de la calvicie. El equipo médico de SAVANT rediseñó la novedosa técnica SIN BISTURÍ obteniendo con ello resultados sencillamente maravillosos, además de ser los únicos con más de 1,500 procedimientos a nivel nacional con esta técnica.

Calzada San Pedro 100, piso 4, Col. Del Valle, San Pedro Garza García, NL

(81) 1935-2011 y 12 info@savant.com.mx www.savant.com.mx /SavantCRC @SAVANTCRC





LA INVERSIÓN Y EL DEPORTE NO COMPITEN, SE COMPLEMENTAN

Por Carlos Alberto González Tabares
Director de Análisis de Monex Casa de Bolsa

Una vez concluido el 1T14, las empresas que cotizan en Bolsa reportaron sus resultados financieros, los cuales en su mayoría estuvieron en línea o mejor a lo estimado, con un crecimiento promedio en ventas y a nivel operativo de 3.3 y -1.4%, respectivamente. Empresas de infraestructura, de Fibras y del sector financiero presentaron los mejores resultados, mientras que las de consumo y del sector industrial tuvieron los reportes más débiles. Cabe mencionar que este primer trimestre era complicado, pues además de ser estacionalmente de los periodos más difíciles por la cuesta de enero, el incremento en los impuestos recién aprobados, aunado a un débil crecimiento económico, impactó en el ingreso disponible de las familias. Hacia adelante esperamos ver un punto de inflexión en el 2T14 para observar

una recuperación más robusta en la segunda mitad del año, favorecida por una recuperación más evidente en EU y el inicio de nuevas inversiones, luego de que se aprueben las leyes secundarias, principalmente en materia energética.

En esta ocasión, a propósito de nuestra línea editorial relacionada con el deporte, nos gustaría destacar las cifras al 1T14 de Grupo Sports World, una de las empresas operadoras de clubes deportivos familiares líderes en México, las cuales consideramos como positivas, al presentar un crecimiento en Ingresos y Ebitda de 16 y 23.2%, respectivamente. La empresa, con 36 clubes en operación, reportó un crecimiento de 18.7% en el número de usuarios, para alcanzar 53 mil 500, lo cual es un ejemplo de un modelo exitoso de negocio rentable en la industria del *fitness*.

SITUACIÓN DE LA INDUSTRIA DEL FITNESS

	EU	CÁNADA	MÉXICO
USUARIOS	50.2 M	5.7 M	2.7 M
PENETRACIÓN	15.9%	16.4%	2.4%
NÚMERO DE CLUBES	30,200	6,242	7,826
PIB PER CÁPITA	\$50,700	\$43,400	\$15,600

Fuente: Reporte Latinoamericano de IHRSA sobre la industria del fitness (IHRSA LatAm Report 2012)

Actualmente el mercado en México presenta un atractivo potencial de crecimiento, ante una baja penetración y una elevada fragmentación. Además, en nuestro país existe una mayor consciencia para llevar una vida saludable, que va desde la alimentación, manejo del estrés y revisión médica, hasta la actividad física. De esta forma, su atractivo modelo de negocio, su fortalecido equipo de administración y su sólido desempeño financiero, hace ver a la empresa como una interesante oportunidad de inversión.♥

Torreón: (871) 747-4850



TRABAJAS DURO POR EL DINERO,

LO JUSTO ES QUE EL DINERO
HAGA LO MISMO POR TI.

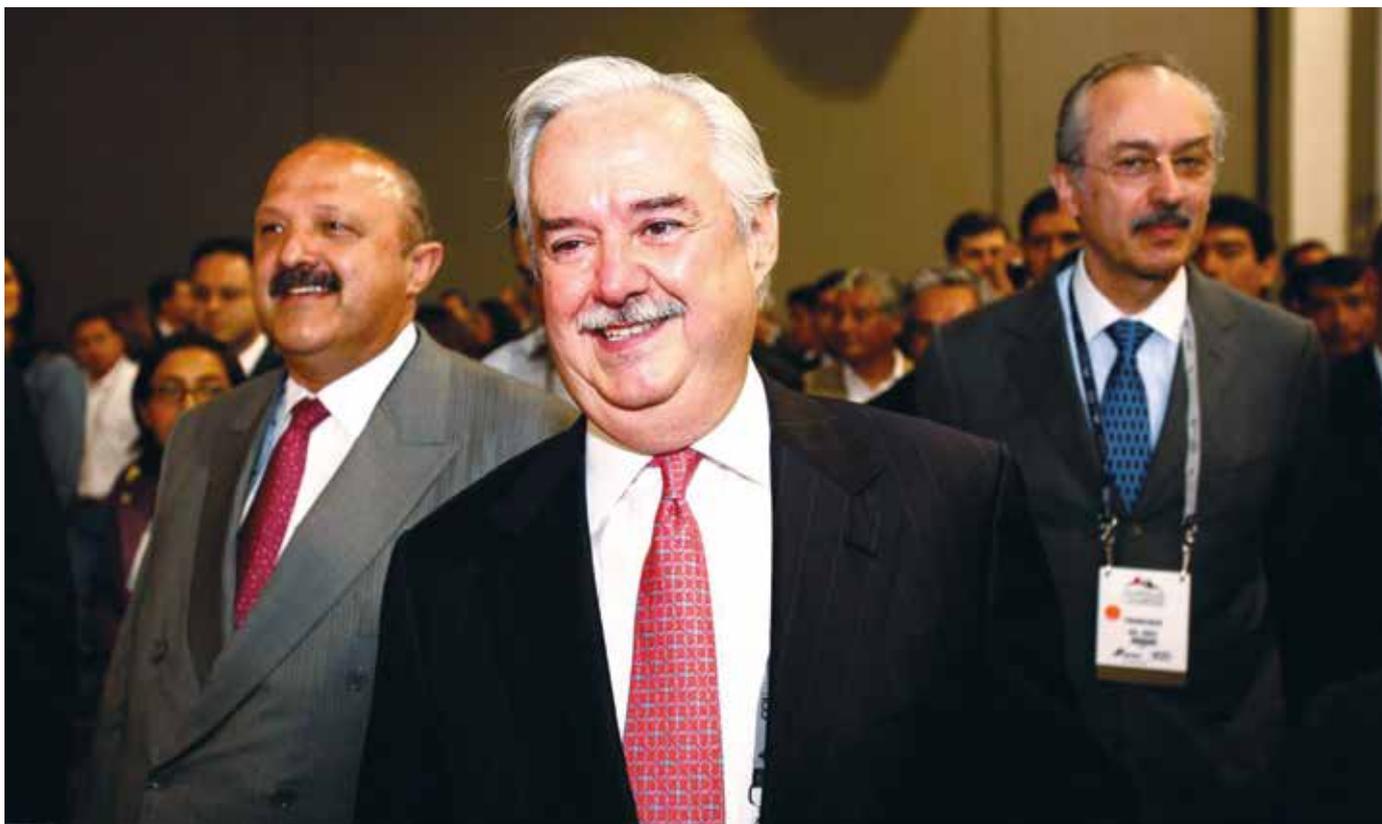
GRUPO FINANCIERO
monex

Trabajamos para que tu dinero trabaje.

BANCO • DIVISAS • FONDOS • CASA DE BOLSA

@monexanalysis

monex.com.mx



DON LORENZO ZAMBRANO

Un Industrial ejemplar



Por Samuel Peña

Sin duda México extrañará el liderazgo del recién fallecido Don Lorenzo Zambrano, Director General y Presidente del Consejo de Administración de Cemex, quien fue uno de los pocos empresarios que se la jugó en nuestro país y de los pocos regiomontanos que le han apostado a Monterrey, inclusive en los tiempos más duros de violencia e inseguridad que se vivieron en los últimos años. Los que tuvieron la fortuna de trabajar cerca de él lo describen como alguien con una capacidad extraordinaria para los negocios y un ejem-

plo para las actuales generaciones de industriales y las venideras, siendo pionero en las compañías mexicanas que incursionaron en el mercado internacional.

Cemex tiene su corporativo en nuestra ciudad, y desde 1985, año en que el Ingeniero Zambrano tomó el liderazgo de la empresa fundada por su abuelo en 1906, continuó con el legado de sus ancestros, llevándola del ámbito regional al mundial, además de posicionarse entre las 10 primeras empresas de México en ventas, con inversiones en más de 30 países de los cinco continentes.

Su primera gran hazaña de estrategia globalizadora fue en 1992, con la adquisición de las cementeras españolas la Valenciana y el Sanzón. No obstante la crítica de analistas financieros, en virtud de la deuda contraída por Cementos Mexicanos, el empresario siguió contrayendo deuda como mecanismo de crecimiento. En 1995 fue nombrado Presidente del Consejo de Administración de Cemex. En 1999 creó la subsidiaria Cemex Asia Holdings y realizó un Initial Public Offer en la Bolsa de Valores de Nueva York. Luego, en el 2001, adquirió la cementera texana Southdown Inc., convirtiendo a Ce-

mex en el mayor productor de cemento de EU. Sin duda el liderazgo de Don Lorenzo Zambrano fue ejemplar al superar la crisis del 2008, pocos meses después de la compra de la cementera Australiana Rinker, que logró una capitalización cuyo valor alcanzó los 26 mil 500 millones de dólares (mdd). No hay que olvidar que tras la crisis inmobiliaria, el precio de la acción cayó a valores menores de 10 mil mdd.

En el ámbito de acción y participación social y educativa, presidió el Consejo del Tecnológico de Monterrey durante 15 años, hasta el 2012, institución que con su visión y liderazgo impulsó y transformó en cobertura, prestigio y educación de vanguardia.

En conclusión, el legado de este gran empresario industrial dará lugar al surgimiento de nuevas generaciones de líderes en nuestro país. Un amigo que trabajó directamente con él me comentó: “Deja una métrica muy alta y difícil de alcanzar, pero un gran ejemplo de compromiso con la sociedad y los que trabajan por un mejor país”. La cementera regiomontana es una muestra del arrojo y visión que muchos emprendedores pudieran seguir. Descanse en paz Don Lorenzo Zambrano.♥

PRUEBA EL

× GRAN SABOR DEL ×

MAR

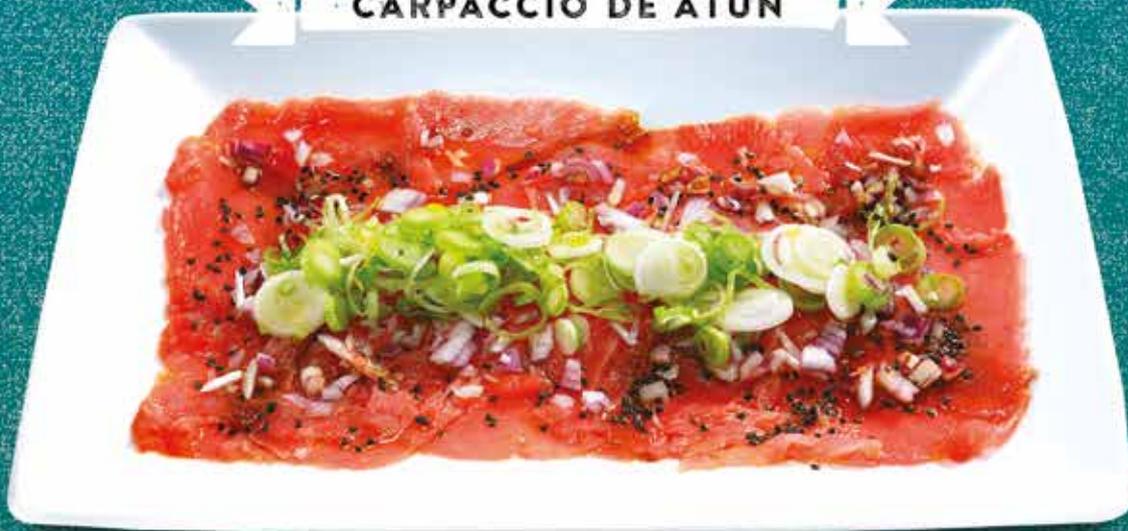


DISFRUTA DE NUESTRO

NUEVO

Menú

CARPACCIO DE ATÚN



PLAZA IBERIA, LOCAL #24 B FRACC. SENDEROS DOM. -MIÉR. DE 1:00 PM A 12:00 AM
JUE. SÁB. DE 1:00 PM A 2:00 AM TEL. 204 4680



BÁLTICO



BÁLTICOMX



BÁLTICOMX



BÁLTICOMX

BÁLTICO



SESGOS COGNITIVOS

Límites en las redes sociales

Por Jorge Torres Bernal

En la era digital es necesario conocer el efecto de *desinhibición en línea*, que según Ben Hammersley, es el fenómeno que ocurre en la mayoría de las redes sociales digitales cuando sostenemos una conversación. Debido a este efecto, tendemos a hacer una discusión más agreste y nuestros puntos de vista pueden ser más radicales, ya que no recibimos retroalimentación del receptor de nuestro mensaje.

Las agresiones online son más comunes y dañinas de lo que podemos imaginar, pues la desinhibición en línea se genera gracias a que el usuario siente que no lo conocen ni pueden verlo, y por lo tanto, que está jugando o que siente lo que el otro (es decir, no siente que esté lastimando a alguien).

El efecto de desinhibición en línea se relaciona con el *sesgo cognitivo* Dunning-Kruger, el cual sostiene que entre una persona competente y una incompetente se dará un fenómeno natural en donde el incompetente será incapaz, debido a su incompetencia, de darse cuenta de su argumentación errónea, es decir, se percibe a sí mismo de manera equivocada, en cambio el competente tiene un problema de percepción de los demás, ya que da a sus interlocutores la capacidad que él mismo posee cuando no siempre es así, es decir, el competente cree que todos lo son.

En resumen, tanto el efecto de desinhibición en línea como el Dunning-Kruger son fenómenos sociales que se multiplican en las redes sociales digitales debido a la velocidad y exponencialidad de las mismas, es decir, *the tipping point* (del que habla Gladwell) de las redes sociales es monstruosamente gigante y brutalmente veloz.

Consejo: cuidemos lo que decimos y tratemos de no confundir prudencia con inactividad. Para ello en otra oportunidad les platicaré sobre el ciclo de Boyd.▼

Cuidemos lo que decimos
y tratemos de no confundir
prudencia con inactividad

Charlemos de sesgos cognitivos
en @_TORRESBERNAL



La pasión del Mundial en Megacable

los mejores
40 partidos
en **HD**

CONTRATA GRATIS
TV+INTERNET

DESDE \$ **379** AL MES

Y TE INCLUIAMOS
3 MESES GRATIS
de telefonía local
ilimitada

yoo es  **MEGACABLE**

690 0000
megacable.com.mx

La tarifa pronto pago aplica en los primeros 5 días del mes. La contratación GRATIS aplica pagando \$200 por sólo TV ó \$300 en paquete doble o triple, como adelanto a su primer mensualidad. A partir del 4º mes quedará activo el servicio de telefonía ilimitado (100 llamadas locales ilimitadas y 100 minutos a celular local) y pagará la tarifa vigente del paquete. En las llamadas locales no se consideran los minutos a celular. Los paquetes de larga distancia no incluyen llamadas a destinos o ciudades no abiertos a prescripción. Los minutos adicionales de los paquetes de telefonía se cobrarán de acuerdo a la tarifa vigente. Para disfrutar de los 40 partidos en HD es necesario contar con servicio Básico de TV + HD de Megacable. Para disfrutar de los beneficios de los canales HD es necesario contar con una TV preparada para Alta Definición y contratar por \$100 un convertidor avanzado DVR o HD de Megacable. Alguno de los servicios mostrados puede no estar disponible en su ciudad. Promociones válidas para servicios residenciales, con compromiso de permanencia de 6 meses, en caso de cancelación anticipada el suscriptor deberá cubrir el monto total de las mensualidades pendientes. Vigencia de la promoción al 30 de junio de 2014.



MOVIMIENTO ES VIDA

Cómo influye la activación física en las empresas

Por Pilar Faedo

Los espacios laborales son en los que pasamos el mayor tiempo de nuestras vidas, por lo que es importante conservar cuerpo y mente sana al estar trabajando dentro de una organización. La activación física es ponernos en movimiento y agilizarnos para aumentar nuestra calidad de vida.

Este tipo de programas enfocados al bienestar y salud tienen como objetivo principal lograr un cambio positivo en los hábitos de vida, mejorando así la el desempeño de los colaboradores dentro de la organización, ya que genera en ellos sentido de pertenencia,

disminuye el ausentismo, incrementa la calidad del trabajo, favorece al ambiente laboral y eleva la autoestima.

Es por esto que en los rubros de salud hoy las empresas están apostándole a la activación física de al menos 15 minutos diarios, donde recrean espacios con los colaboradores para que tomen aire y refresquen sus ideas, al realizar ejercicios de gimnasia cerebral, esfuerzo físico y movimientos con diferentes posturas, permitiendo la liberación de energía y segregación de endorfinas, que son muy buenas para la cuestión del estrés laboral y personal, por ello son llamadas

“

El ejercicio genera en los colaboradores sentido de pertenencia y eleva su autoestima, entre muchas otras ventajas tanto para ellos como para la empresa

”

moléculas de la felicidad, pues permiten que disfrutemos la vida y superemos con facilidad las crisis emocionales.

Insatisfacción laboral, bajo desempeño en la realización de tareas, agotamiento emocional y conductas de cansancio físico son características del síndrome *Burnout*, término que se utiliza para hacer referencia a la actitud en el desempeño laboral. Por ende, se pretende que una de las posiciones para combatir este síndrome sean los ejercicios de activación física.♥

LA TAVERNA MÉXICO

RESTAURANT & BAR



Rib Eye

Bld. De la Senda 350, Local 16 y 17 Plaza Iberia, Torreón, Coah.

 /La Taverna Mexico

 (871) 204-4259



EVENTOS DEPORTIVOS Y DESARROLLO ECONÓMICO

Premisas básicas



Sergio Aguirre

Cuando se anunció que Brasil sería la sede de la Copa del Mundo 2014 y los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016, surgió la pregunta sobre cuál sería el beneficio económico para el país sudamericano. En su momento se cuestionó en torno a Sochi como sede para los Juegos Olímpicos de Invierno recién celebrados. Para ver el impacto que tendría el evento deportivo en Rusia se retomó el realizado en Vancouver en 2010. Estos juegos de invierno trajeron consigo una serie de beneficios económicos, no solo para la Columbia Británica, sino para todo Canadá. El costo operacional ascendió a US\$1,314,307,896 y se financió con recursos de diversos patrocinios, de la subasta de derechos de transmisión de los juegos y los gobiernos provincial y federal. La inversión en infraestructura, transporte y seguridad no está contemplada en esta cantidad, y por ejemplo, en el primer rubro incluye una carretera y una línea del metro, entre otras obras.

Esta interacción se sustenta en la publicación de PwC “It’s how you play the game: matching a region’s priorities with the right mega –or not so mega– event”, que desarrolla los elementos para evidenciar que ser sede de eventos deportivos puede contribuir al impulso de una región o ciudad, pero deben considerarse: niveles de preparación general, lugares adecuados, patrimonio, infraestructura de apoyo y capital intelectual.

Con los casos que aborda la publicación (Mundial Brasil 2014 y Juegos Olímpicos y Paralímpicos Río 2016; Super Bowl 2014; Juegos Universitarios Kazán 2013; Copa América 2013 en San Francisco, y Juegos Olímpicos y Paralímpicos Londres 2012), se demuestra que los eventos mundiales destacados poseen características como:

- ▶ Plazos concomitantes que exigen disciplina y compromiso
- ▶ Oportunidades para el posicionamiento del lugar en los medios de comunicación
- ▶ Colaboración entre distintos niveles de Gobierno, y los sectores público y privado

DATOS POSITIVOS



El Ministerio de Turismo y otras autoridades gubernamentales de Brasil, estiman que el Mundial 2014 generará más de **27 MIL 700 MILLONES DE DÓLARES**

en términos de bienes y servicios durante todo el año, en diferentes esferas de la economía brasileña; las inversiones en infraestructura serán un factor decisivo para el crecimiento económico en el largo plazo, tratándose de un país más atractivo para los negocios y el comercio.



Los datos oficiales indican que los ingresos de los Juegos Olímpicos de Invierno Sochi 2014 rebasaron los **410 MILLONES DE DÓLARES**

(mil 500 millones de rublos). Dmitri Kozak, Viceprimer Ministro ruso, señaló que fueron un éxito no solo por la construcción de infraestructuras e hitos deportivos, sino también desde el punto de vista comercial.

“El atractivo de los grandes eventos deportivos es innegable, pues las ciudades de todo el mundo compiten por ser la sede de estos eventos de alto perfil a pesar de los elevados costos, la extenuante planeación y las inflexibles fechas límite. Sin embargo, no todas las ciudades o regiones están preparadas para ser sedes. Algunos pueden no tener los recursos, infraestructura o capacidad adecuada, pero otros evalúan sus prioridades de desarrollo a largo plazo y compiten para convertirse en sedes de los eventos que mejor se adapten a sus prioridades”, comentó Hazem Galal, Líder del Sector de Ciudades y Gobiernos Locales, de PwC. ♥

30% Desc.

en estudios Imagenología

TODO MAYO, JUNIO Y JULIO



- ✓ Tomografía Multicorte
- ✓ Rayos X
- ✓ Ultrasonido
- ✓ Mastografía

- ✓ Laboratorio
- ✓ Videoendoscopia
- ✓ Colonoscopia
- ✓ Broncoscopia



Rick Thomason, Presidente y Director General de Tyson de México, acompañando a los ganadores del reconocimiento de Empaques Industriales

TYSON DE MÉXICO

Premia a los mejores proveedores

En Tyson de México (TdM) están comprometidos con el desarrollo social y económico de las comunidades donde se encuentran, creamos valor generando empleos directos e indirectos a través de los proveedores, quienes son sus aliados estratégicos y comparten la filosofía de calidad y el compromiso de TdM con sus clientes.

Rick Thomason, Presidente y Director General de Tyson de México, señaló: “En nuestra cadena de valor para alcanzar los estándares de calidad internacionales que nos distinguen en la industria alimentaria, la proveeduría de insumos, productos y servicios de vanguardia juegan un papel fundamental. Lo constatan y validan las certificaciones y premios obtenidos en el último año,

como el Premio Nacional Agroalimentario”. En el camino de la calidad y la mejora continua, la empresa evalúa y reconoce el esfuerzo de sus proveedores, por ello, por tercer año lleva a cabo su “Encuentro Excelencia Tyson”. En TdM cuentan con un total de mil 500 proveedores y todos son importantes para ellos.

El Encuentro se ha consolidado como un evento en el que proveedores y directivos de Tyson de México comparten experiencias y generan ideas creativas que les permiten mejorar la competitividad en la cadena productiva. Es la oportunidad en el año en el que la compañía presenta sus planes de crecimiento de manera abierta, así como el código de conducta, las políticas de valores y anticorrupción que la rigen.

El Premio a la Excelencia es un incentivo para los proveedores, a la innovación, a medirse con su competencia e identificar negocios conjuntos. Es muy importante el cliente, pero también el proveedor para que toda la cadena sea eficiente y competitiva.

Son 12 los premiados en 10 categorías: Farmacéuticos (Impulsora Avipecuaria, SA



Premio Excelencia Tyson 2014

de CV e Intervet México, SA de CV; Granos e Ingredientes Avícolas (Gujardo Industrial, SA de CV); Proyectos y Servicios Generales (Madero Construcciones y Desarrollos de México, SA de CV); Insumos, Mantenimiento, Reparación y Operación, MRO (Provisor Technologies); PYME's (Cía Mercantil Ferretera, SA de CV y Jesús Fabián García Ochoa); Ingredientes Industriales (Tangible Nous); Empaques Industriales (Printpack); Servicios Especiales (Media Solutions de Monterrey, SA de CV); Logística (Palos Garza Forwarding, LLC); Premiación Especial (Inmuebles y Construcciones Marces).♥



www.tyson.com.mx

Subasta pública sin reservas

Gran Subasta Nacional En México

20 de junio | 9 am



5 - 2010 KENWORTH T370 10,000 LITROS



2 - 2012 FORD F450 XL SUPER DUTY



2008 CATERPILLAR D8T



2011 CATERPILLAR 336DL ME



CATERPILLAR PM565



5 - 2011 Y 3 - 2010 FORD F150 XL



6 - 2011 FORD E350 XL SUPER DUTY



2 DE 29 - 2008 KENWORTH T800B

Gran Subasta Nacional en México 20 de junio

viernes | 9 am

Carr. Polotitlán - La Estación No. 6 Col.
Centro, C.P. 54200 Polotitlán,
Edo. de México

Venda su equipo pesado y de transporte

Llame hoy mismo

Oferte con seguridad

- No existen ofertas mínimas
- Financiamiento disponible
- Inspección y oferta en persona y en línea

Visite rbauction.com.mx para
conocer las listas completas.

494+ Artículos en esta subasta

- Tractores sobre orugas
- Motoconformadoras
- Retroexcavadoras
- Grúas
- Tractocamiones
- Cargadores sobre neumáticos
- Excavadoras hidráulicas

rbauction.com.mx | 427.266.0909

rb **RITCHIE BROS.**
Auctioneers®

ACONSEJAR

¡MANTENTE EN FORMA!

www.armedica.com.mx

ACONSEJAR

¡Mantente en forma! Disminuye las enfermedades

El día tiene mil 440 minutos. ¡Programa 30 de ellos para realizar actividad física!

Por AR Médica
Cuando los minutos cuentan

El ejercicio habitual es una parte importante del cuidado de la salud. Las personas activas viven más tiempo y se sienten mejor, tener una meta específica puede ser un gran motivador. La mayoría de los adultos necesitan mínimo 30 minutos de actividad física moderada por lo menos cinco días a la semana. Los ejemplos incluyen caminatas enérgicas, cortar el césped, bailar, nadar como acti-

vidad recreativa o andar en bicicleta. Estirarse y levantar pesas también fortalece el cuerpo y mejora la condición física.

Los deportes pueden ser una excelente manera de mantenerse en forma. El entrenamiento varía según la disciplina. El entrenamiento puede combinarse, lo cual significa simplemente incluir una variedad de actividades de acondicionamiento físico en el programa. Las investigaciones demuestran que la combinación fortalece los huesos.

Recuerda escuchar a tu cuerpo. Si te sientes cansado frecuentemente o experimentas dolor, es posible que estés excediéndote. Eso puede resultar en lesiones. Asegúrate de usar el cuerpo y su equipo de un modo seguro. También es importante lo que comes y bebes. El agua es el nutriente más importante para la gente activa. Bébela antes, durante y después de ejercitarte.♥

Prevención de lesiones

Practicar deportes puede ser divertido, pero si no se tiene cuidado también puede ser peligroso.

Tips para contribuir en la prevención de lesiones:

- ▶  Calentar y estirar los músculos antes de empezar.
- ▶  Utilizar los zapatos, la ropa y el equipo adecuados.
- ▶  Mantenerse hidratado.
- ▶  Es recomendable hacer un examen físico para asegurarse de tener un buen estado de salud antes de iniciar la práctica deportiva.
- ▶  No ejercitarse bajo los rayos del sol.

Caminar, trotar o correr son los ejercicios más recomendados y que aportan mejores beneficios y que pueden ser practicados a cualquier edad. Durante cinco días a la semana 30 minutos cada vez, considerando las recomendaciones previamente referidas. La constancia y práctica responsable dará los mejores resultados, mayor acondicionamiento físico y de los sistemas respiratorio, músculo-esquelético y sobre todo cardiovascular.

Fiestas Toyota Brasileira

LLEVAMOS EL MUNDIAL A TU CASA

ESTRENA

UN TOYOTA Y UNA PANTALLA



YARIS

COROLLA

CAMRY

YARIS

TOYOTA
FINANCIAL SERVICES
MEXICO

¡Con Tasa desde **9.95%**⁽¹⁾ y la playera de la Selección Mexicana!

TOYOTA
Mejores momentos

BLVD. INDEPENDENCIA 2200 OTE. COL. ESTRELLA. TEL 747 2700



Esta promoción es una referencia publicitaria y no es responsable de los resultados. El precio y la disponibilidad de los vehículos y las pantallas son solo referencias. En la compra de cualquier versión Yaris Fin. 14/06/2014 y Sprint 2014 se otorgará un kit que contiene: una playera oficial de la Selección Mexicana y una pantalla Sharp LC60LE55 de 60". En la compra de cualquier versión Corolla 2014 se otorgará un kit que contiene: una playera oficial de la Selección Mexicana y una pantalla Sharp LC60LE55 de 60". Vigencia del 15 de mayo al 30 de junio del 2014 en todas las agencias financieras. *TAM Promoción 9.95% sin IVA (en promedio) otorgado con un seguro de 10% y a 60 meses de crédito. Todos los programas financieros se encuentran sujetos a autorización de crédito. Más información y simulación en www.toyota.com.mx



JUAN MANUEL TORRES VEGA

Director de Posgrado

La Universidad Iberoamericana Torreón, institución confiada a la Compañía de Jesús que se distingue por el Modelo Educativo Ignaciano, reconoce al posgrado como un ámbito fundamental para impulsar la calidad de vida en las personas, empresas e instituciones, y como la opción más atractiva.

Es la primera universidad privada en la región que abre un Doctorado de diseño propio y centrado en la investigación, para generar conocimientos y desarrollar intervenciones y productos, con el apoyo estadístico y fenomenológico, que aporten soluciones a los problemas de la realidad actual.

El maestro Torres Vega considera fundamental, para el desarrollo integral de La Laguna y del país, que se alcance el nivel doctoral antes de los 30 años de edad, la práctica habitual en los países del primer mundo. Ello permite desempeñar actividades de investigación durante un periodo de 20 a 30 años continuos.

El mayor rendimiento porcentual por estudiar hoy se encuentra en el posgrado: va del 65 al 95% con respecto a quien solo termina una licenciatura. Hay múltiples opciones para conseguir apoyo privado y gubernamental, en Maestría y en Doctorado.

Es vital el equilibrio entre las cargas académica, laboral y personal, en especial para quienes trabajan y que son jefes de familia. Es necesario respetar el nivel de responsabilidad que se tiene para diseñar un plan de vida adecuado y disfrutarlo.

Los estudios de posgrado complementan la formación inicial, que se consigue en la

licenciatura, y ofrecen la oportunidad de ampliar el servicio profesional, y de abrir opciones para el empleo y el emprendimiento.▼

Maestrías

- ▶ Administración y Alta Dirección
- ▶ Administración de Proyectos
- ▶ Desarrollo Humano
- ▶ Diseño Estratégico e Innovación
- ▶ Historia de la Sociedad Contemporánea
- ▶ Ingeniería en Calidad
- ▶ Terapia Familiar
- ▶ Educación y Procesos Docentes



Especialidades

- ▶ Valuación Agropecuaria
- ▶ Innovación Agroindustrial



Doctorado

- ▶ Investigación de Procesos Sociales



COMEDOR MEXICANO

TIO TACO

Est.  1993

≡ BOMBA ≡ *de carne asada*





TACOS AL PASTOR

Tradición mexicana

El ámbito del taco es uno de los más amplios de la gastronomía mexicana y se ha expandido mundialmente, a tal grado que distingue a nuestro país con este singular platillo que ha cautivado a millones de personas. Existe una extensa variedad de tacos que han sobresalido en la cultura mexicana, hay unos que se caracterizan por su historia y su exquisito sabor, la clave está en el instrumento con el que se cocinan, que es un asador vertical proveniente de Asia, que tradicionalmente se usa desde la India hasta Grecia para preparar carne de cordero. En México, su uso originalmente se inició en la

ciudad de Puebla, con la entrada de inmigrantes del oriente, en su mayoría libaneses, quienes para dentro de sus comidas típicas están el sawharma o kebab, que contribuyeron al desarrollo de este tipo de platillos en nuestro país. Aproximadamente en los años 30 surgió el platillo que se servía en pan árabe y fue desarrollado por el gran ingenio mexicano, que haciendo los cambios necesarios y adaptándolo a nuestro paladar, logró crear de los tacos al pastor, una delicia orgullosamente mexicana.

Cuando el famoso asador vertical salió de Puebla surgieron los tacos al pastor, en que principalmente se cambiaron los ingredientes por carne de cerdo adobado, montada en un trompo, colocando cebolla y cilantro. Este producto se nacionalizó y fue un furor en la capital del país, a tal grado que se consagró y prácticamente se encuentra en cada esquina, a toda hora. En Torreón fue hace muchos años cuando este estilo se introdujo

en la región, las taquerías más famosas estaban en el centro de la ciudad y conforme la ciudad se fue expandiendo, iban abriéndose más, pues la aceptación de este platillo fue enorme. Se convirtió en una tradición cenar estos tacos y muchos esperaban la feria del algodón y de la uva para disfrutar de muchos locales donde se vendía este antojo. Hoy el taco al pastor se puede encontrar en algunos puestos o restaurantes nocturnos donde la gente acostumbra ir después de una fiesta.

El Taco con Botas ofrece el platillo en su menú. A través de mucho tiempo de búsqueda y desarrollo, visitando las taquerías más tradicionales del DF y remontándose a las recetas originales que gustaban en Torreón, por fin encontraron un producto que trae a la mesa una serie de recuerdos y sabores que profundizan en la historia de esta delicia que sin lugar a dudas es de las favoritas de todos los mexicanos.♥

CORRER
NOS HACE MÁS



felices



*amamos
CORRER*

10K²

HONDA

¡Gracias!

#10KHONDA

*all you
need is
Love and
running*

CORRE
COMO EL
Viento



#10KHONDA

**HONDA
ROCKS**



BABY RUN



VILLAS DEL RENACIMIENTO

"Exclusividad y seguridad a tu alcance"

El fraccionamiento único con excelente ubicación en la zona de mayor desarrollo en la Comarca Lagunera, está conformado por 14 villas y un parque ecológico de cuatro hectáreas. Cuenta con acceso vial exclusivo y seguro, alumbrado tipo colonial y riego por aspersión en camellones y áreas verdes.

Ofrece servicios como planta tratadora, noria, caseta de vigilancia y rondas nocturnas, cámaras de seguridad las 24 horas, instalaciones y servicios subterráneos, barda perimetral, controles de acceso electrónico en cada villa, áreas comerciales en el interior y exterior, y amplias vialidades.♥

- ▶ Precio m² **1,450**
- ▶ Precio m² frente área verde **1,500**
- ▶ Lotes para vivienda **2,400**
- ▶ Terreno promedio **200 hasta 600 m**
- ▶ Financiamiento directo **a plazos**



= Felicidades Papá =

Sorprende a Papá con nuestros productos

- Quesos Frescos · Quesos Finos · Quesos Maduros · Quesos Laminados
- Queso Crema · Cremas · Margarinas y Mantequillas · Yoghurts
- Postre de Yoghurt · Dulces de Leche y Cajetas · Bebida Refrescante
- Jugo de Naranja · Salsa Casera

Encuentra nuestros productos en:



CHILCHOTA
El Hogar del Queso

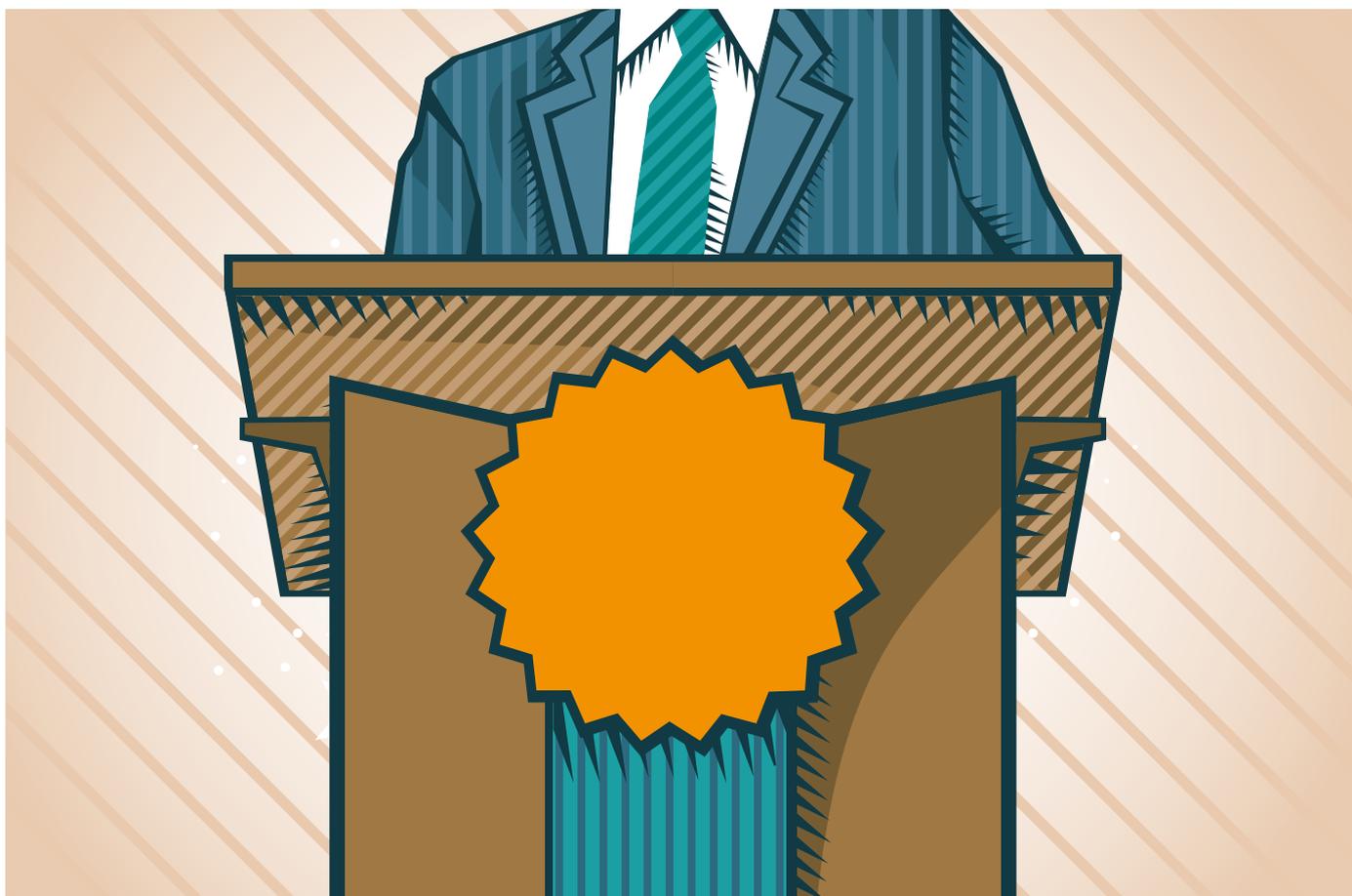


Ventas 719.16.81 (84)

www.chilchota.com

Chilchota

o en tu tienda más cercana



CARTA A UN FUNCIONARIO PÚBLICO

Por Carlos Gregorio Ramírez

Existe la idea de que muchos de quienes ejercen un cargo público, sea por elección o por designación, desconocen el marco jurídico que rodea a su actividad como funcionarios, entre otras regulaciones que no se relacionan con el ámbito legal ni político. En esta ocasión, y a propósito de las próximas elecciones locales, me permito dirigir una carta a quienes aspiran a un cargo de representación popular.

“Ejercer un cargo público no es fácil, no está exento de riesgos, tampoco de fracasos; hay muchas satisfacciones, también reconocimiento. Su ejercicio no debe ser solo para la buscar la aprobación y la adulación, sino para gobernar, administrar, desempeñar

leal, responsable y honestamente el cargo para el que fue electo. Es importante que conozca que no solo es dirigir y ejecutar, tampoco obedecer ciegamente las instrucciones recibidas, sino que éstas deben ser dadas en un marco de legalidad, de respeto al orden constitucional, velando siempre por el bien común.

La fórmula que se dice en la protesta del cargo a desempeñar señala simplemente que *hay que cumplir y hacer cumplir las leyes*; es en ese orden, primero cumplir, predicar con el ejemplo, después vigilar el cumplimiento. No solo es una fórmula, es un mandato relevante y fundamental en el desempeño gubernamental en un país con una constitución federal de 136 artículos, casi 300 leyes federales y casi 600 reglamentos, entre otros ordenamientos que hacen de esto una lista innumerable, pues faltan de añadir las diversas leyes estatales y los incontables reglamentos municipales.

Como puede usted apreciar, el ejercicio de Gobierno no es sencillo, ni siempre será reconocido positivamente. La labor requiere también, al menos, de ser diligente, cuida-

doso y respetuoso, además de ser tolerante, paciente y sereno ante la adversidad. No se trata de buscar la perfección, y sí de honrar el cargo. Es cuestión de honor y justicia, de crítica y autocrítica, de construcción de consensos, no con los partidos, sino con la sociedad.

Mucho ayudará a nuestro país, a nuestro Estado y sobre todo a nuestra que región metropolitana se distinga haciendo del ejercicio público una actividad en la que además de gobernar practicando, gestionando y conociendo, se reconozca como un actor con una actividad de alta responsabilidad que como servidor público tiene.

Nuestro país requiere de liderazgos positivos, fuertes, de funcionarios eficientes, que si bien esto no se reserva solo a los servidores públicos, ya que la sociedad entera debemos ocupar nuestro lugar participando, decidiendo y en su caso, denunciando, ustedes tienen a cargo la importante tarea de desempeñarse leal y patrióticamente, pues es a ustedes a quienes la ciudadanía les hemos otorgado un voto de confianza. Deseando tenga éxito en su gestión como representante de la sociedad, me suscribo atentamente”.♥

“Con MAQSA estás en la jugada”

VIVE LA EMOCIÓN DEL MUNDIAL 2014 CON TU PLAYERA OFICIAL



COMPRA TUS REFACCIONES EN



PartStore™

www.maqsa.com.mx

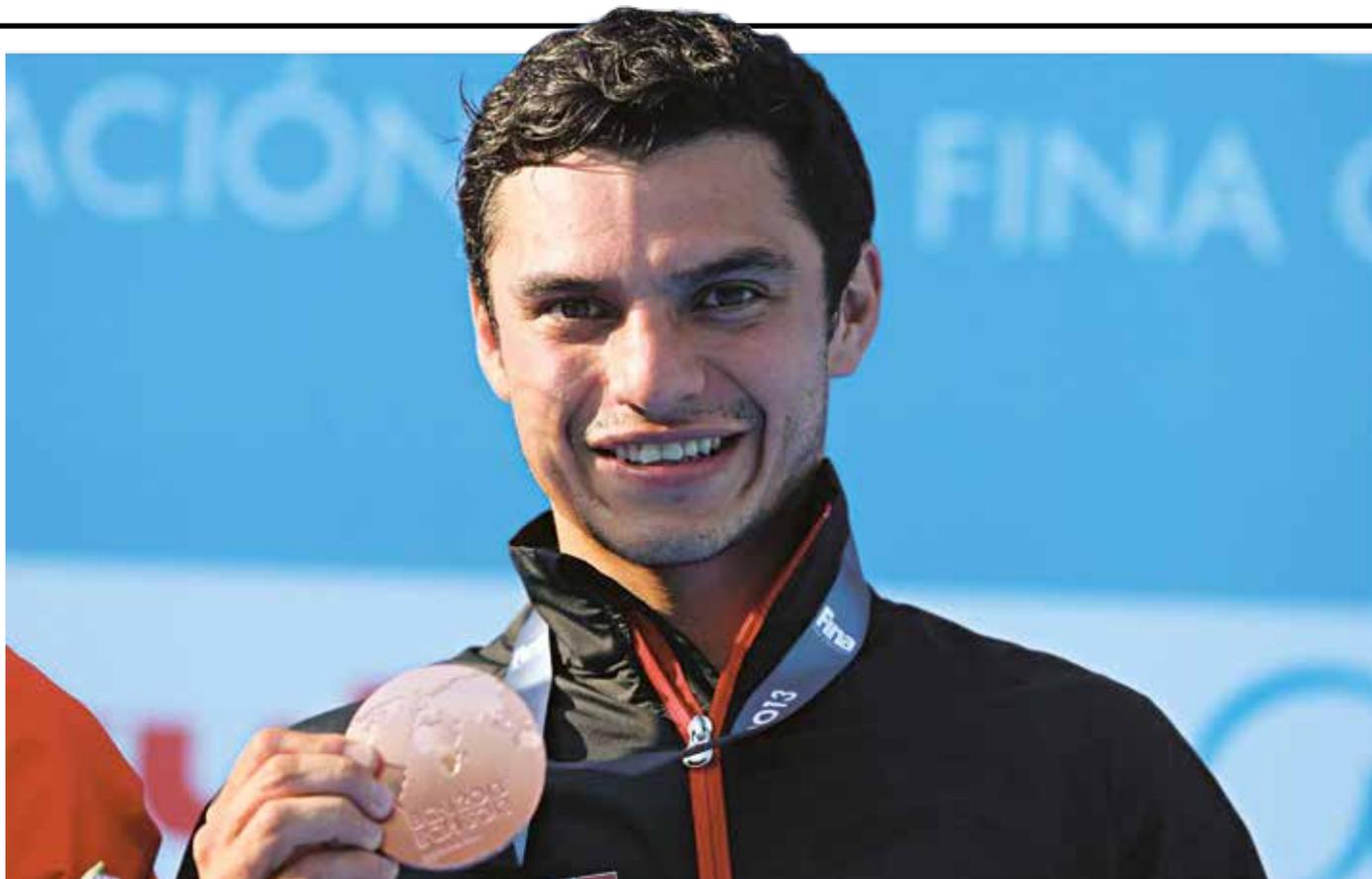
Y LLÉVATE TU PLAYERA*

*Por cada compra en PartStore Instant Access (www.maqsa.com.mx) de \$499 USD más IVA, podrá realizar el canje de su playera llamando al 01 800 90 62 772 con su número de factura. El envío se programará a la sucursal de su preferencia así como la talla. Solo se podrán realizar hasta 3 canjes por cliente durante la promoción. No aplica para compras en mostrador, call center o por partstore tradicional. Promoción válida hasta agotar existencias. *Aplican restricciones.

CONTACTO
01 800 90 62772
www.maqsa.com.mx

MAQSA®

CAT



EL TALENTO Y LA CONADE

Desarrollo de deportistas

✍ Por Raúl Blackaller

Aunque 15% de los mexicanos tiene la genética necesaria para convertirse en un gran atleta, solo 3% logra consolidar una carrera deportiva. ¿Qué falta en México? Infraestructura y recursos.

De entre 40 millones de jóvenes tiene que haber aproximadamente 600 mil con el potencial para convertirse en deportistas de alto rendimiento, sin embargo, la plataforma para detectarlos es tan pobre, que la mayoría no consigue desarrollar ese potencial.

Según la ciencia del deporte, hay dos tipos de músculo: el de contracción rápida y el de contracción lenta; y por herencia se pueden realizar deportes de velocidad o de resistencia, en ese orden. Los especialistas afirman que por la diversidad genética en México los niños

y jóvenes puedan practicar cualquier tipo de deporte. De esta manera, el país podría tener atletas en todas las disciplinas. El problema radica en que faltan recursos humanos suficientes (médicos, entrenadores o psiquiatras), para detectar a los posibles atletas olímpicos de entre los 40 millones de niños y jóvenes menores de 19 años.

La Conade cuenta con un programa de detección de talentos en el deporte, pero no posee la cantidad de técnicos altamente especializados para dirigir el proceso de identificación, selección y seguimiento de los jóvenes con habilidades.

Las escuelas de nivel básico poseen programas de educación física, pero no la suficiente infraestructura o experiencia para desplegar el potencial de los niños en un deporte. Hacerlos atletas de alto rendimiento requeriría una gran inversión, y hay prioridades antes que tener campeones olímpicos (sin saber que un deportista puede rendir académicamente mejor si practica su deporte favorito). Lo triste es que el primer contacto deportivo de la mayoría de los niños es precisamente en las escuelas, así que el surgimiento de un atleta de alto nivel se debe más a la casualidad que a un programa exitoso en este rubro.♥

15%

de los mexicanos

tiene la genética necesaria para convertirse en un gran atleta y solo 3% logra consolidar una carrera deportiva.

27.6%

de los mexicanos mayores de 12 años

realiza un deporte o actividad física, y en promedio dedica 40 minutos al día.

11.4%

de los jóvenes de entre 12 y 29 años

hace deporte en su tiempo libre.

32.1%

de los jóvenes de 12 a 14 años

confiesa nunca realizar ejercicio, mientras que de 25 a 29 años 58.5% lo acepta



Fuentes:

- Encuesta Nacional de la Juventud (2010)
- Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (2009)



La decisión está en tus manos

Planes de 12 a 36 meses con tasa 0%
Financiamiento otorgado por **BANORTE**
Vigencia hasta el **30 de Junio 2014**

Consulta requisitos, aplica sólo para modelo ELF 200 y ELF 300



Bld. Rodríguez Triana # 1890 Ote.
Col. Santa Elena
Tel: 01 (871) 238 6061
www.isuzumex.com.mx



AUMENTO DE BUSTO EN ATLETAS

Preguntas comunes

Por Dr. Víctor Hugo Meléndez Flores
Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva
en Hospital Ángeles Torreón

Si bien la mujer deportista tiene un cuerpo bello, no está exenta del deseo de mejorar por medios ajenos al ejercicio, y es ahí cuando la cirugía plástica se convierte en una opción; sobre todo en casos donde la disminución de la grasa corporal ha afectado estructuras clave en las formas femeninas, como el busto. Una vez que se ha decidido pasar por este proceso, surgen algunas dudas que no pueden resolverse por completo consultando internet.

► ¿PUEDO SEGUIR EJERCITÁNDOME?

No tiene caso dedicarse al modelado corporal con ejercicio para dejar todos los esfuerzos después de una cirugía estética. Si bien se requiere un periodo de recuperación y rehabi-

litación posoperatoria, la idea es retomar las rutinas deportivas al 100% después del aumento mamario. Generalmente se recomienda un periodo de reposo de siete a 10 días, con un retorno gradual a las actividades deportivas. Se inicia con ejercicios para el segmento inferior del cuerpo, y después de tres o cuatro semanas se retoman por completo.

► ¿CUÁNTO TIEMPO TARDA LA RECUPERACIÓN?

El organismo de cada mujer es diferente, al igual que los tiempos de cicatrización y recuperación. Sin embargo, se habla de un promedio de cuatro a ocho semanas, según la técnica quirúrgica empleada. Lo ideal es el retorno gradual a las actividades, tanto en la vida diaria, trabajo y hogar, como en el deporte.

► ¿CUÁL ES EL MEJOR LUGAR PARA COLOCARME EL IMPLANTE?

Es variable y depende del volumen que tenga el busto, la proyección que se desea alcanzar, y la actividad física. Lo más lógico es pensar en una colocación por arriba del músculo (retroglandular), ya que es la mejor opción para obtener una forma y proyección deseables; sin embargo, en mamas poco desarrolladas hay riesgo de que se palpe o incluso se vea el implante a través de la piel. Al incluir-

lo por debajo del músculo (retromuscular) existe la posibilidad de modificar la forma durante ciertos ejercicios. Actualmente hay una diversidad de técnicas que permiten el acomodo total o parcial con modificaciones para evitar su deformidad o desplazamiento por la actividad física.

► ¿CUÁLES SON LAS COMPLICACIONES QUE PUEDO PRESENTAR?

El aumento mamario es una cirugía como cualquier otra, las complicaciones van desde insatisfacción, hasta reacción adversa al medicamento, pasando por una mala cicatrización y riesgo de sangrado. La contractura capsular es una condición que surge por la formación de una cicatriz alrededor del implante, que al contraerse, crea dolor y deformidad; su incidencia es muy baja cuando los factores que la producen se prevén.

► ¿CUÁL ES EL PRIMER PASO?

Una vez tomada la decisión, es necesaria la evaluación integral por un Cirujano Plástico Certificado, quien de acuerdo a las condiciones físicas, estado del busto, deseos de mejora y rutina de ejercicios, planteará las mejores opciones para hacer una elección que asegure satisfacción, sin repercutir en la salud y desempeño como atleta. ♦

 + EL COSTEÑO / @ELCOSTENITO + TU CIUDAD

 grupocosteño

NAVEGANDO DESDE 2006

POR LOS VIEJOS Y NUEVOS RECUERDOS



8 AÑOS

costeñízate

TERRAZA - GOURMET

19 JUNIO 2014

SUCURSAL INDEPENDENCIA

INFORMES EN SUCURSAL / 7.50.69.69

www.grupocosteno.com



¿CÓMO ENCONTRAR TIEMPO PARA UNO MISMO DENTRO DE LA PAREJA?

Por Humberto Guajardo

Cuando usted decide verdaderamente aprender inglés, hacer ejercicio o estudiar un nuevo nivel académico, busca acomodar sus tiempos y espacios para lograr ese objetivo. No es fácil, pero se puede. Cuidado con absorberse demasiado en aquella actividad, ya que puede perder de vista que hay un mundo aparte de aquello. Pero un compromiso, es un compromiso. Exactamente sucede en la relación de pareja, específicamente aquellas que han decidido vivir juntas y compartirse. Si han llegado a aquellas instancias es por algo, ¿de acuerdo? La convivencia con la pareja cubre una buena parte del bienestar que buscamos, por lo que nos hace sentir. Sin embargo, también se requiere tiempo, paciencia, empatía y muchas características más para hacer de aquel sueño romántico, una realidad funcional, pasar al nivel de estar unidos, no solo juntos. Ese nivel no lo alcanza cualquier pareja.

Dos personas con vida, capacidades, intereses, metas propias han de coordinarse para, sin perder lo propio, construir en común un estilo que, además de hacerlos sentir bien, les ayude a mejorar personalmente, como pareja y como familia, cuando lleguen los hijos. Se sugiere que todo eso se procure antes de vivir juntos, que alcancen un nivel de agrado de vida, particularmente para que luego,

ya en compañía no se anhele, no urja, sino que solo se necesite. La lógica me dice que para disfrutar de una casa, primero tengo que proveérmela. Comprada, rentada o prestada, pero la necesito concretar. De igual manera, para disfrutar los tiempos personales dentro de una pareja, primero hay que desarrollar los tiempos colectivos, de tal manera que yo mismo y lo mío no interfieran en mi relación. Lo sé, suena paradójico que yo interfiera en mi relación, pero sucede mucho más comúnmente de lo que se imaginan.

Hay tiempos para todo, incluso para negociar mi individualidad. Ojo, no hablo de sacrificios que después se reclamarán, hablo de una sensata decisión de invertir en alguien en que se cree. Si se tiene que hacer un paréntesis para lo propio, hágalo. Cuando haya oportunidad para lo suyo, procure lo siguiente.

No quiera usted, que amablemente me lee, esperar que se le entienda, si usted no entiende. Si construye más un proyecto individual, ya viviendo con alguien, suena muy descabellado querer que ese alguien se sume: lo más seguro es que sienta que se le excluye. Desarrolle sus prioridades reales, no ideales. Si va a tomar espacio para usted, que de una u otra manera también beneficie a su pareja: que regrese de buen humor, que aprenda cosas que sirvan en común, que les permita mejor contacto social. Lo suyo puede convenirles a los dos. Practique la empatía, piense un poco cómo piensa su pareja, eso ahorra muchos disgustos y estará transmitiendo interés por quien le acompaña en la vida. Interésese por lo que le interesa a él o ella, muestre una auténtica atención a las cosas que le agradan, aunque a usted no tanto. Con estas ideas y otras que se nos vayan ocurriendo, cuando busque su espacio se verá como las ganas de distraerse un poco, no de huir, de salir corriendo. Acuérdesse de que si quiere desahogarse, es que se siente ahogado y entonces no requiere su espacio, necesita revisar la relación.♥

VIVA LA BUENA COCINA.



DISFRUTA CON TU FAMILIA
DEL VERDADERO SABOR
ESPAÑOL.



Paella

PLAZA CUATRO CAMINOS
RESERVA AL 747 2220
Blvd. Independencia #1300
Ote. Torreón, Coah.

- LUNES A JUEVES DE 1:00 P.M. A 11:00 P.M.
- VIERNES Y SÁBADO DE 1:00 P.M. A 12:00 A.M.
- DOMINGO DE 1:00 P.M. A 10:00 P.M.



3ERA. EDICIÓN TORNEO DE GOLF PLAYERS OF LIFE-MONEX 8º ANIVERSARIO

PLAYERS of life cumplió ocho años de grandes esfuerzos y éxitos inolvidables de la mano de nuestros lectores, socios comerciales, personalidades, colaboradores y asociados. Para festejarlo, el pasado viernes 30 de mayo por tercera ocasión se llevó a cabo el Torneo de Golf PLAYERS of life, en conjunto con MONEX en el Club Campestre Torreón. Este año la institución beneficiada por Fundación PLAYERS fue el HECAT.

Los 148 jugadores que participaron en esta edición, tuvieron oportunidad de convivir en el evento que dio comienzo a las 9:00 y cerró con una comida en la que los asistentes degustaron deliciosos cortes de Ganadería Revuelta, además de los diferentes *amenities* que las marcas participantes compartieron con los golfistas. Se jugó bajo la categoría Foursome y se premió a los primeros tres lugares, además de tener dos *Hole in One* disponibles con un Audi y una Land Rover, así como una gran cantidad de obsequios: lentes de Oftalmología del Rosario, botellas de Vinoteca, equipo Taylor Made, pantallas por PLAYERS of life, joyería de Daniel Espinosa y Blum, entre muchos más.♥



Escanea el código con tu celular o busca el ID:6869 en playersoflife.com



#imaPLAYER #socialite

GANADORES

1º LUGAR

Javier Bustos

Jesús Contreras

Benito Contreras

José Alberto Fuente

2º LUGAR

Ramiro Cantú

Jaime Suárez

Rogelio Murra

Luis Lozano

3º LUGAR

Isidro Villegas Flores

Isidro Villegas Alemán

Alberto Elizalde

Emilio Pérez





Carlos Márquez y Maricarmen Barrientos con los ganadores del primer lugar



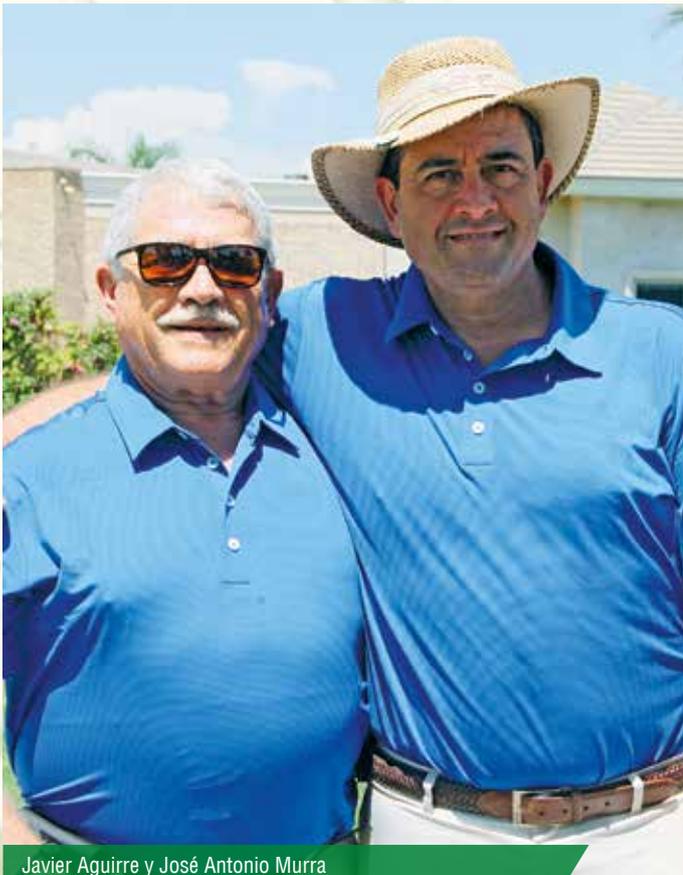
Ganadores del segundo lugar con Carlos Márquez y Maricarmen Barrientos



Carlos Márquez y Maricarmen Barrientos con los ganadores del tercer lugar



Rodolfo González, Victor Tumoine, Iñaki Belausteguigoitia y Gerardo Tueme



Javier Aguirre y José Antonio Murra



Ramiro Cantú



Othon y Gabriel Zermeño



Edelmiro Garza y Miro Garza



Salvador Martínez, Eduardo Lecuanda, Francisco Delgado y Carlos Atilano



Rodrigo Gonzalez, Mario Hamdan, Fernando Jalife y Ricardo Safa



Miguel Irazoqui y Alejandro Ríos



Gerardo Bustos



MS+

MedicalSupport

- Ambulancias
- Emergencias
- Urgencias
- Consultas
- Laboratorio
- Enfermería

¡Contrátanos!



722-0051

www.medicalsupport.com.mx

[@MSMedSupport](https://twitter.com/MSMedSupport) [f MS Medical Support](https://www.facebook.com/MSMedicalSupport)

+PROTECCIÓN

+SEGURIDAD PARA TU FAMILIA



1

COPA SANTOS-PEÑOLES

Gran inauguración

Con un espectáculo realizado en el Estadio Corona, se dio por inaugurada la Copa Santos Peñoles 2014. El evento fue encabezado por el Presidente del Club Santos Laguna, Alejandro Irarragorri; el Director General de Industrias Peñoles, Fernando Alanís, y el Director de Desarrollo Económico, Jaime Russek. ♥

1. Luis Miguel Pérez, Alejandro Irarragorri, Fernando Alanís y Jaime Russek
2. Gustavo, José Luis y Manuel Portilla
3. Francisco Mireles y Rafael Rebollar

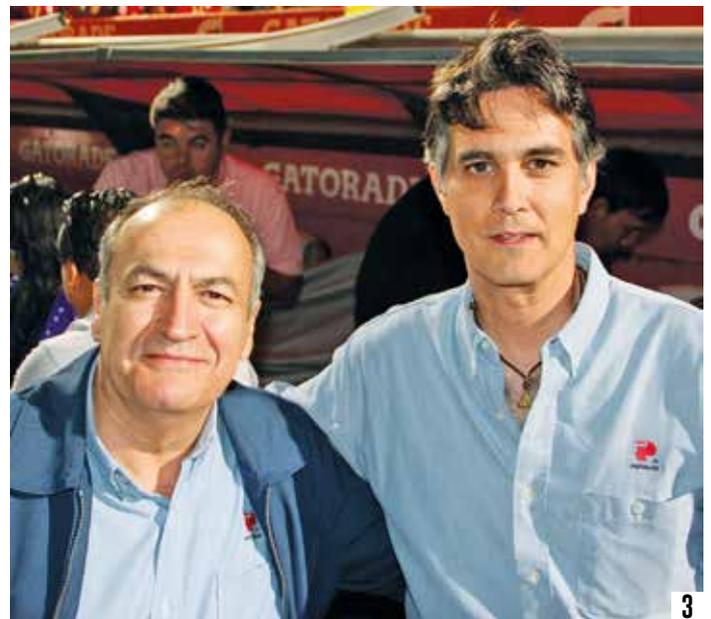


Escanea el código con tu celular o busca el ID:6475 en playersofife.com

f t #imaPLAYER #socialite



2



3



SUEÑOS E ILUSIONES

HECHOS REALIDAD



La primera vez que fui papá no estaba seguro de nada... sólo que estos colores te convertirían en Guerrero.





PLAZA 505

Inauguración

El espacio comercial Plaza 505 abrió sus puertas a los laguneros, ofreciendo nuevos servicios y amenidades que hacen de la plaza un lugar único. Está ubicada al noroeste de la ciudad, a la entrada del complejo Santa Bárbara, y contará con 30 complejos.♥

1. José, Miguel, Heriberto, Víctor, Fernando, Federico y Javier
2. Juan Carlos, Isabel y Federico
3. Roberto Garza y Susana de Garza



Escanea el código con tu celular o busca el ID:6662 en playersoflife.com

f t #imaPLAYER #socialite





1

PREMIO A LA EXCELENCIA

Tyson de México

El tercer Encuentro Excelencia Tyson se realizó en el hotel Crowne Plaza de la ciudad de Torreón, teniendo como objetivo reconocer la importancia de los proveedores de esta empresa. El Presidente y Director General de Tyson de México ofreció una rueda de prensa para reiterar la trascendencia de entregar estos reconocimientos. ♡

1. Frank Zeller, Rick Thomason, Eduardo Zatarán y Roberto Campos
2. Arturo Towns y Daniel Murra
3. Jorge Carso y Ernesto Anher



Escanea el código con tu celular o busca el ID:6664 en playersoflife.com

f t #imaPLAYER #socialite



2



3

A GO-GO EN EL DESIERTO

Torneo de golf

Golfistas laguneros participaron en la edición número XV del Torneo de Golf A Go-Go en el Desierto. La salida fue por escopetazo, y a lo largo de tres días se desarrolló la actividad en el Campestre de Torreón. ♡



1



2



4



3

1. Roberto y Juan
2. Poncho y Rodrigo
3. Roberto, Polo, Roberto y Jaime
4. Marcelo, Hassan y Javier



Escanea el código con tu celular o busca el ID:6591 en playersoflife.com

f t #imaPLAYER #socialite



DUATLÓN PARQUE ESPAÑA

Exitosa tercera edición

Una mañana llena de deporte y convivencia fue la que se vivió el pasado mes al realizarse por tercera ocasión el Duatlón del centro deportivo y social de la comunidad española. Más de 150 atletas participaron en la doble modalidad que incluyó 5.5 kilómetros de carrera y 16 de ciclismo. Los grandes triunfadores fueron Fernando Medel en la rama varonil y Melissa del Carmen Cabodevila por la parte femenil. ▼



1



2



3



4

1. Fernando Medel
2. Eduardo Zermefio
3. GC Domínguez
4. Lorena, Lorena y Hugo



Escanea el código con tu celular o busca el ID:6891 en playersoflife.com

f t #imaPLAYER #socialite

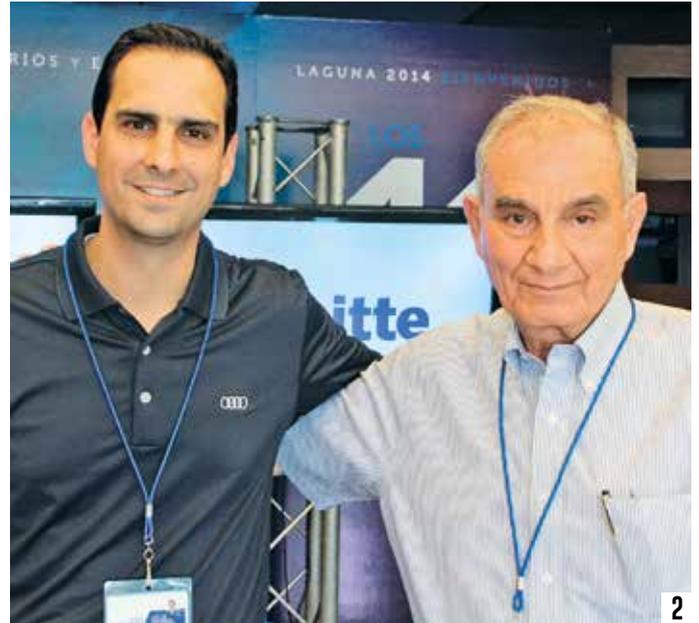
JORGE VALDANO

Conferencia magistral

Como parte del 3er Encuentro de Empresarios y Ejecutivos Laguna 2014, organizado por RH Laguna, cientos de asistentes acudieron al Campeste de Torreón, a la conferencia magistral de Jorge Valdano, famoso ex delantero de la Selección Argentina. ♡



1



2



4



3

1. Jorge Valdano
2. Pablo y Fernando Murra
3. Jorge y Javier Sada
4. Ulises Rivas y Moi Arce



Escanea el código con tu celular o busca el ID:6789 en playersoflife.com



#imaPLAYER #socialite



Que onda chavos, recuerden que hoy hay partido. 😊

2:10 ✓

Leonel

Es verdad, donde lo vemos? 2:20

Gerard

Vamos a Intermall Laguna, podemos verlo en el Costeñito, Tacos el Chilango, Irish o en el área de comida ahí tienen pantallas. 2:27

Cristiano

Recuerden que yo no soy de aquí, cual es la dirección de Intermall Laguna? 3:00

Neymar

Calzada Jose Vasconcelos #1955 en la Colonia Residencial Tecnológico. 3:45

Cristiano

Perfecto nos vemos ahí. 😂 3:50

Oye Gerard, invita a tu novia 😊 4:00 ✓



Input field for typing a message





SAMUEL PODOLSKY RAPOPORT

En conferencia

El especialista en temas económicos, Samuel Podolsky, ofreció una conferencia y desayuno en el Hotel Marriott, a invitación de Renacer Lagunero. El tema expuesto fue "Las bases para el renacimiento económico e industrial de La Laguna". ♥

1. Roberto Villarreal y Julio Villalobos 2. Carlos y Arturo
3. Salvador Jalife y Héctor Guerrero

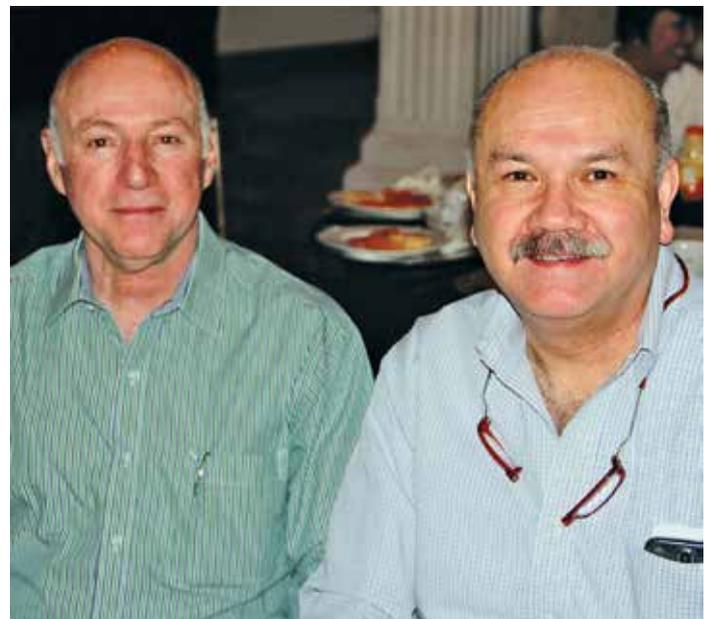


▶ **PLAY**

Escanea el código con tu celular o busca el ID:6592 en playersoflife.com



#imaPLAYER #socialite



Grita 1^{ero} GOOOOL en El Taco con Botas Te Presentamos



El Calendario del Mundial

Todo el Mundial		Jueves Junio 12	Viernes Junio 13	Sábado Junio 14	Domingo Junio 15	Lunes Junio 16	Martes Junio 17	Miércoles Junio 18	Jueves Junio 19	Viernes Junio 20	Sábado Junio 21	Domingo Junio 22	Lunes Junio 23	Martes Junio 24	Miércoles Junio 25	Jueves Junio 26	Viernes Junio 27
CALENDARIO DEL MUNDIAL	Belo Horizonte Estadio Mineirão																
	Brasilia Estadio Nacional																
	Cuiaba Arena Pantanal																
	Curitiba Arena de Baixada																
	Fortaleza Estadio Castelão																
	Manaus Arena Amazonia																
	Natal Estadio das Dunas																
	Porto Alegre Estadio Beira-Rio																
	Recife Arena Pernambuco																
	Rio de Janeiro Estadio do Maracanã																
	Salvador Arena Fonte Nova																
	Sao Paulo Arena de Sao Paulo																

CALENDARIO DEL MUNDIAL

DÍA DE DESCANSO

El Taco con Botas

Grupo A	Grupo B
BRASIL CROACIA MÉXICO CAMERÚN	AUSTRALIA CHILE ESPAÑA HOLANDA
Grupo C	Grupo D
COLOMBIA GRECIA C. MARFIL JAPÓN	URUGUAY COSTA RICA INGLATERRA ITALIA
Grupo E	Grupo F
SUIZA ECUADOR FRANCIA HONDURAS	ARGENTINA BOSNIA IRÁN NIGERIA
Grupo G	Grupo H
ALEMANIA PORTUGAL GHANA EE.UU.	BÉLGICA ARGELIA RUSIA COREA

Cuida el Medio Ambiente

y 3 deliciosos Tacos...



Fakir

A que te picas con este taco de suave Top Sirloin ó pollo, Fresca cebolla morada, dos tipos de chile habanero y especias.

Panadero

Carne Empanizada ¡Recién salida del horno! El panadero recomienda agregar limón ó queso.

Espadachín

Suelta tu espada y ríndete con este taco de chile poblano lampreado relleno de Top Sirloin con queso. Pídelo También vegetariano.

Campestre 7.20.40.11 / Fresno 7.17.38.38 / Gómez Palacio 7.14.51.97



YA A LA VENTA

Lotes desde **275 m²**

Informes en Las Villas | 750-9780



El nuevo desarrollo de



