

OCTUBRE

2023

INSPIRA



Conoce a María
Antonieta Marco

Salud mental
con Juan Branger

Eventos de
Valencia

Cabello sano
con Joseph
Cherubini

Estilo playero
con Sol y Playa

Conéctate con La
paz

Crecimiento personal y
financiero,
Mariela y Jose

Test ¿Tu pareja
es la indicada?
con Andres
Guedez

Maquillajes
Halloween

¡PRIMERA EDICIÓN!

REVISTA "INSPIRA" POR @MARIANTOMARCO

INSPIRA

INSPIRA

Concepto de la revista

La revista “inspira” es un espacio dedicado a la inspiración, la información, la educación y el entretenimiento, con datos relevantes de diversos temas con el concepto de enseñar y divertir, porque todos podemos ser inspiración para los demás

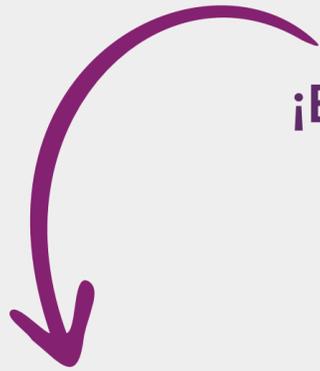
¿Y tú a quién inspiras? ¿Quién te inspira?

Att: Maria Antonieta Marco



Índice

¡Encuentra la inspiración en cada página!



5

Agradecimientos...



8

Talentos Inspiradores: Maria Antonieta Marco, periodista y locutora



9-10

Cuida tu salud mental con el Dr. Juan Carlos Branger.



12

Eventos de Valencia en Octubre



13

Un cabello sano y brillante con Joseph Cherubini

14



Al estilo playero con Sol y Playa

16-17



La paz, una estrella por Marianto Marco

18



Crece personal y financieramente con Mariela Arteaga y Jose Fernandez

20



Test para saber si tu pareja es la indicada por Andrez Guedez

22



Maquillajes para Halloween

Agradecimientos

a todos los especialistas y marcas aliadas.

Al equipo de revista inspira:

A Javier Rodriguez por el diseño y Valeria Oliveros por el logo.

Humberto Ramirez por las fotografías

@humbertoramirezfotografia, a Hera Spa and Beauty

@heraspaandbeauty por el manicure , A Candy Muñoz por el

maquillaje @candymakeup_7

INSPIRA

ENTÉRATE DE NUESTRA

Próxima edición

WWW.MEDIOSINSPIRA.COM



Inspirarartes

CON MARÍA ANTONIETA MARCO

“PARA RELAJARTE Y DISFRUTAR DEL ARTE”
PROGRAMA DE RADIO
PUBLICIDAD EN VIVO PARA TU MARCA

Martes de 2:00 a 3:00pm por Frenesí 107.9fm
Por la website www.frenesifm.com
Y por Instagram live [@inspirartesfm](https://www.instagram.com/inspirartesfm)
0424-4627420

 @mariantomarco @inspirartesfm @frenesifm

inspirartesfm@gmail.com

 **Frenesí**
107.9 FM



FRENESESÍ
107.9 FM

“La FM de las Mujeres que los Hombres también escuchan”

**“Somos únicas y optimistas”
Publicidad en radio en vivo o cuñas rotativas**

Encuétranos en:
Urb. El Viñedo, Av. Monseñor Adams, diagonal al Hotel Executive Suites
04244551112 @frenesifm www.frenesifm.com

Gracias por esta primera edición.

“Inspira” nació de la inspiración, esa que encontramos cada vez que nos emocionamos, que creamos, que imaginamos, que dibujamos en nuestra mente, todos tenemos momentos en los que nos sentimos inspirados, con ganas de crear mucho, con ganas de disfrutar la vida al máximo porque sentimos que la vida es bella, porque así lo es, y a veces aunque cueste creerlo de los momentos más duros también puede surgir cierta inspiración porque es cuando más necesitamos fuerzas para continuar, yo como escritora de poemas puedo decir que he escrito poemas tanto en los días coloridos como en los días grises, porque del dolor también puede salir arte, de la desmotivación también puede salir la motivación, porque siempre tenemos que recordar que así la tormenta sea fuerte, siempre viene la calma, después de la lluvia sale el sol y aun cuando menos lo esperamos puede salir un bello arcoíris.

Por eso les digo que la inspiración se busca, Pablo Picasso dijo “cuando me llegue la inspiración, que me encuentre trabajando”, hay quienes esperan que llegue para comenzar y otros que salen en su búsqueda, he sido ambos, pero siempre recomiendo trabajar por encontrarla. La revista “Inspira” será un espacio de información variada, con el concepto de bienestar e inspiración, porque cada persona que está aquí puede ser inspiración para los demás y a su vez los que nos leen también nos inspiran a ir por más. Lo que empezó siendo un programa de radio dedicado al arte y a la motivación, hoy en día es una revista, y más allá de eso, tiene su página web, tiene un enlace al blog de poesías y promete ser mucho más.

Quiero agradecerle a Dios primeramente, a mi familia, a mi novio, a mis amigos, a mis profesores, a los patrocinantes, a todos eso que creyeron en mí, a los lugares donde trabaje, a Frenesí FM por creer en mi proyecto “Inspirartes radio”, al equipo de Sonríe Miami y a su directora principalmente por todo lo aprendido durante tanto tiempo, y a las otras revistas como La Nota Latina, Hola Latinos, América Magazine todas de Miami y la última de Orlando, también a Estampas de Venezuela, a Ethos Producciones, así como a todos las empresas donde he trabajado. Gracias a Red Masiva por el diseño de mi web, gracias a We Make 180 por mi website de mi marca personal, gracias a Humberto Ramírez por las fotografías, gracias también a Javier Rodríguez y Valeria Oliveros por su apoyo en el diseño, gracias a Gilbert y Maydeli, por sus asesorías, a todos los que tienen sus artículos o anuncios en la revista, y a todos los que la leen porque forman parte de ella.

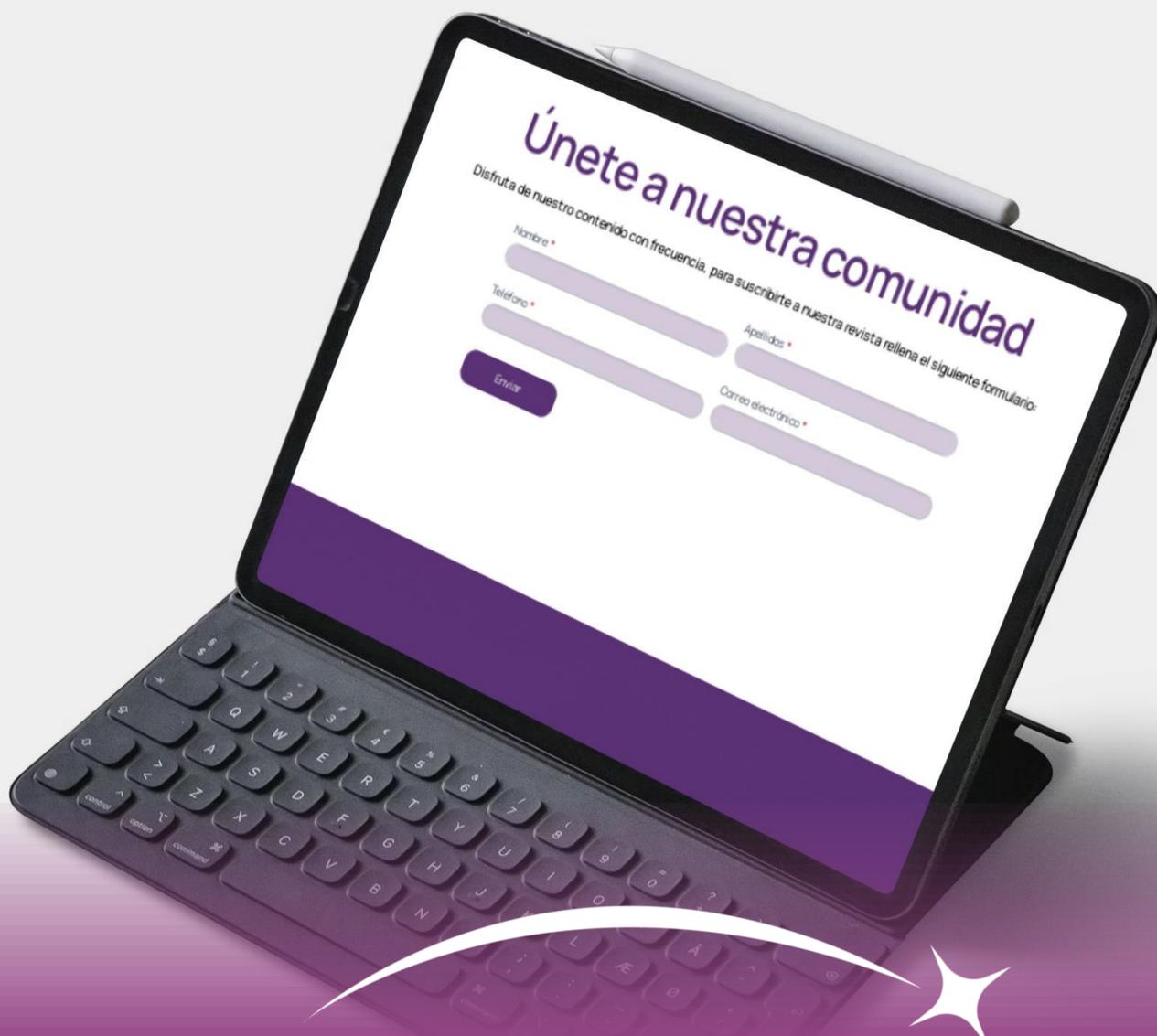
Deseo que sea un espacio de información e inspiración para todos y que le tomen tanto cariño como el que yo le tengo, una revista que te acompaña a donde sea que vayas, por el hecho de ser digital, que viene a retratar y contar historias de Valencia y Venezuela, con amor para todos ustedes...

Atentamente,

María Antonieta Marco Canelón



INSPIRA



INSPIRA

¡Tú también puedes ser inspiración para los demás!

TENEMOS OPCIONES PARA PROMOCIONARTE:

- Artículos: de 1 o 2 páginas
- Anuncios de media página
- Anuncios de página completa

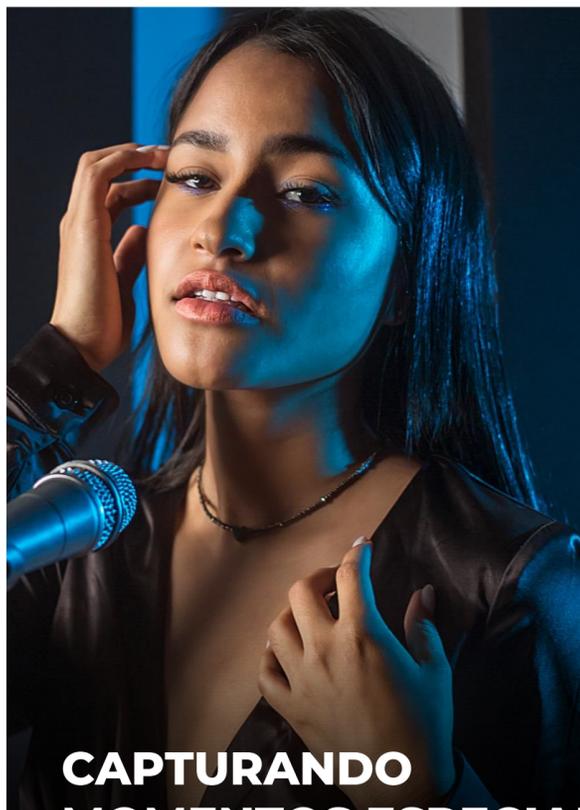
Plan de 3 meses para mejores resultados

¿Quieres más? Anúnciate en radio y redes también

Con los mejores precios de la ciudad

Pide info. Al 0424-4627420
con María Antonieta Marco
@inspirarevista

¡Te esperamos en la próxima edición!



CAPTURANDO MOMENTOS ESPECIALES

FOTOGRAFÍA, VIDEO Y PRODUCCIONES AUDIOVISUALES

Agenda tu sesión con Humberto Ramírez al
0414-1456441/ @harl36 / harl36@gmail.com



FOTOGRAFÍA



Humberto Ramirez



Lo Hace fácil, lo hace increíble

Desarrollo de herramientas tecnológicas, diseño web
y servidores ¡Expertos en innovación digital!

📍 Av Bolívar Norte, C.C. Camoruco Piso 17

☎ 0412-7807441

📷 @redmasiva

✉ contacto@redmasiva.com

María Antonieta Marco, periodista y locutora

Fundadora de la revista Inspira

María Antonieta es una mujer llena de inspiración, por eso “Inspira” tiene este concepto, pero para llegar a donde está hoy tuvo experiencia en diversos trabajos, que le permitieron formarse para poder crear esta revista que busca ser inspiración para los demás.

A María Antonieta siempre le han gustado las artes, de pequeña comenzó una de sus pasiones, el flamenco, lo descubrió a los 6 años para enamorarse totalmente de él, formándose en el Colegio San Gabriel donde se graduó y luego estuvo por años en la Escuela Cruz de Sacromonte, luego descubrió el teatro a los 16 años, ha estado en distintas agrupaciones con los directores Manuel Picher, Eduardo Sanoja, Kuikas Rosales, y Javier Alejos.

Se graduó en Lic. en Comunicación social mención Periodismo Audiovisual y es locutora certificada por la UCV y el CNP. Comenzó en la radio a los 17 años con el programa “Chiquilladas con Klase”.

Luego de graduarse, pudo ingresar a su admirada emisora Frenesí 107.9fm @frenesifm con su programa de radio “Inspirartes: para relajarte y disfrutar del arte” un programa para hablar de la movida cultural de la ciudad, resaltar lo bonito de la vida, con turismo, noticias de entretenimiento y reflexiones, un programa que recientemente cumplió 4 años que se celebraron en el evento de abril con conferencias, shows de baile y de canto en el Teatro Municipal de Valencia.

Desde que se graduó hace cuatro años y creó su programa de radio, Marianto comenzó a ir a eventos, a cubrir entrevistas y hacer videos publicitarios, los hacía de vez en cuando en nombre del programa de radio.

Pero hace dos años marianto decide crear su marca personal, para darse a conocer como periodista, luego de haber trabajado por casi dos años en una revista digital de Miami donde tuvo mucha experiencia, en una agencia de marketing de allá también y de haber trabajado en otras revistas, decidió que era el momento de darse promocionar así que empezó a publicar su trabajo en su Instagram @mariantomarco y creó su web www.mariantomarco.com desde allí ha tenido una lluvia de oportunidades, ha podido ejercer formalmente y con mayor frecuencia lo que siempre quiso.

Entre su experiencia más resaltante se encuentra: Es periodista y locutora de Frenesí 107.9fm

@inspirartesfm @frenesifm. Es animadora de eventos, imagen de marcas y escritora de medios digitales, ha trabajado en revistas de Miami y en la revista Estampas de Venezuela, fue Tv Host de Sun Channel, ha animado eventos en el Hotel WTC Hesperia y el Teatro Municipal de Valencia, entre los más destacados está la obra de Elba Escobar y el Ballet Teresa Carreño.

Ha hecho publicidad en radio y redes como imagen de marca a empresas como C.C. Monte Bianco, Club Chino Restaurant, Bar Restaurant New Folay y Coco and Sweet, C.C. Multicentro El Viñedo, Spa Manos, 300 Gradi Pizza, a hoteles en Caracas como Hotel Altamira Village, Hotel Chacao Suites y Hoteles Cumberland.

Como profesora de oratoria ha preparado a modelos para concursos de belleza, entre ellas dos del Mini Venezuela que resultaron ganadoras, también ha dado clases en AE Model e Instituto de Comunicación y Oratoria.

Ha entrevistado a 20 artistas de televisión en la radio como Norkys Batista, Dora Mazzone, María Antonieta Duque, Nohely Arteaga, Harry Levy, Daniela Alvarado, La Macarena, Tania Sarabia, entre otros. Tiene su propio blog de poesías (“La Vida es Letras y Poesía”) y su audiolibro ilustrado de poemas “Amor a Voces”.

Uno de sus sueños este año era realizar el evento aniversario de su programa de radio “Inspirartes”. Ahora está cumpliendo su segundo sueño del año, crear la revista digital “Inspira”, te invitamos a conocerla, a disfrutarla tanto como nosotros, y a que puedas encontrar la inspiración en cada página.

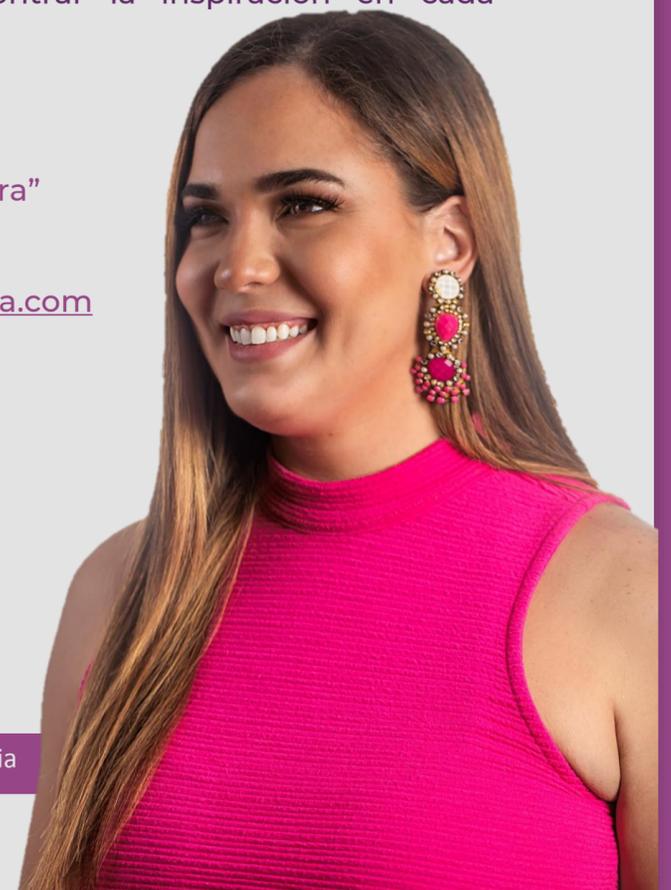
Atentamente,

El equipo de “Inspira”

@inspirarevista

www.mediosinspira.com

@humbertoramirezfotografia



CUIDA TU

Salud Mental

Con estas claves del Dr. Juan Carlos Branger

La salud mental es fundamental para el bienestar de la persona y para que pueda realizar sus actividades de rutina de la mejor manera y así tener una vida plena, es por ello que conversamos con el doctor Juan Carlos Branger, quien es médico Conductual, experto en Mindfulness y Life Coach, que nos trae algunas claves para vivir mejor:

Por mucho tiempo, la Salud Mental ha estado relacionada con la persona que tiene problemas serios, el enfermo, el loco, el paciente psiquiátrico. Pero cada vez más hemos creado mayor conciencia sobre lo que significa tener salud mental y nos hemos ido alejando del miedo que produce la idea de perderla. Todos, en algún momento de nuestras vidas, tendremos algún problema relacionado a la salud mental. O, ¿piensa Ud. que lanzar un vaso a la pared o patear una puerta por rabia no es una conducta que denota que se ha perdido la razón, la salud mental? Aunque sea transitorio o situacional, todos hemos perdido la cabeza, ya sea por amor, por ira, por un profundo dolor o tristeza. También podemos incluir enfermedades crónicas, accidentes, situaciones traumáticas, entre otras, que pueden afectar nuestra salud mental.

Pero, ¿qué es la salud mental? Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), es "Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, así como es capaz de hacer una contribución a su comunidad". Como concepto más simple y usado, es el bienestar emocional, psíquico y social que permite llevar adelante los desafíos de la propia vida y de la comunidad en la que vivimos. En general, es estar conscientes de nosotros mismos, los demás y el espacio/tiempo en el que habitamos y siempre será importante mantenerla, promoverla y atenderla ya que de ella depende de nuestra capacidad de darnos cuenta de nuestro bien o mal estar y la armoniosa o destructiva forma de relacionarnos con otros, contribuyendo o destruyendo las posibilidades de mantener relaciones estables con los seres que son importantes en nuestra vida y en la comunidad donde convivimos.

Para mantener nuestra tan preciada salud mental es importante siempre estar conscientes de nosotros mismos, de nuestras emociones, de cómo nos sentimos, tener rutinas desde que comienza el día, tener y mantener amistades con las cuales disfrutar momentos de distensión. Compartir con familiares, tener una actividad productiva que nos genere sentido de ser útiles, conservar raíces que generen sentido de pertenencia, buscar espacios de diversión compartidos con otras personas o disfrutar de una soledad productiva (tiempo para meditar, descansar, desintoxicarse de lo digital).

En la actualidad también es importante administrar el tiempo en las redes, en las pantallas, en el mundo digital y tener tiempo para conversar en la vida real, más que en la vida virtual. Es importante mencionar que tener sexo con nuestra pareja, hacer ejercicio, comer saludable y hacer actividades que nos gustan son formas de potenciar nuestra salud mental y emocional así como para aliviar el estrés. Otra forma de mantenerla es buscar ayuda cuando una situación rebasa nuestra capacidad de respuesta y resolver nuestros problemas a tiempo, antes de que éstos nos generen tanto malestar a través del tiempo que terminen enfermándonos y perdiendo nuestra salud mental. Hago especial mención a la automedicación (pastillas o "pepas" para dormir, para relajarse, para la ansiedad o depresión...). Debemos ser responsables con nosotros es respetar a nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Busca ayuda con el profesional adecuado antes de ingerir lo que la vecina o el primo te recomiendan.

Existen muchos mitos sobre el tema: el psiquiatra o psicólogo es para los que están mal o para los locos, el que no quiere ir a trabajar porque dice que está deprimido lo que es, es un flojo, que muchos tratamientos generan adicción y hacen más daño, que criar a los hijos a golpes hace que sean adultos correctos y no necesiten ayuda de este tipo, que él busca ayuda psiquiátrica o psicológica hay que temerle porque es el "loquito" o "rarito" de la familia o del grupo. Nada más alejado de la realidad. Todos estos "mitos" terminan siendo una demostración de ignorancia y perpetuación de falsas creencias que han inundado al colectivo en su memoria histórica. Es tiempo de actualizarnos y buscar respuestas en la gente preparada para responder a nuestras dudas.


· C E N T E R ·

Muchas veces sucede que no logramos distinguir si alguna persona cercana está triste o está deprimida. Así como decimos que nuestra abuela está “chocha” por sus preocupaciones extremas y sus olvidos, y no buscamos la ayuda para detectar si es un déficit cognitivo del tipo Alzheimer (por ejemplo) o si esa persona triste está deprimida. La tristeza es una emoción natural producida por una sensación de pérdida, ya sea por un duelo (pérdida del trabajo, migración propia o de otro ser importante para nosotros, pérdida de un ser querido por muerte, pérdida de la salud, entre muchas otras causas), es una emoción específica por un suceso, en eso se diferencia de la depresión.

Mientras que cuando observamos que la persona pierde interés en aquello que le gustaba, pierde motivación, energía vital, cambia sus hábitos alimenticios, de sueño, deja de salir, compartir, llanto fácil e incluso ideas de muerte (“me gustaría dormir y no despertar nunca más”, “quisiera desaparecer y ya” ...), entonces podríamos estar en presencia de una depresión y requerimos buscar ayuda. La mejor forma de evitar deprimirnos es mantener personas que nos quieren a nuestro alrededor, tener siempre un sueño, una meta, crear hábitos que nos motiven, rutinas que nos hagan sentir centrados y cuidar lo que pensamos porque a final de cuentas: ¡somos lo que pensamos!

Durante años hemos escuchado que existe un “segundo cerebro” y éste es el sistema digestivo. Hoy día la relación entre depresión y la nutrición se hace evidente en múltiples estudios como los del Instituto Flamenco para la Biotecnología. El Proyecto Flamenco de la Flora Intestinal ha estudiado cómo la ausencia de ciertas bacterias se relaciona con la depresión. La investigación sobre la conexión entre la microbiota y la salud mental es un campo emergente y fascinante. Se ha descubierto que el equilibrio de bacterias en nuestro intestino, conocido como microbiota, puede tener un impacto significativo en nuestra salud mental y emocional.



La salud mental es el sistema que comanda al organismo. Nuestro pensamiento tiene el poder de modificar, no sólo los estados de ánimo, si no la forma en que se relacionan nuestras células. Cuidar lo que comemos y lo que pensamos es ya una forma de proteger nuestra salud mental. A veces hay que hacer dietas, elegir mejores nutrientes o pensamientos o someternos a un detox de alimentos, sustancias, personas o situaciones. Puedes comenzar por poner límites y decirle NO a todo lo que te lastima. Si esto te cuesta, ¡estoy para ayudarte!

Branger Center - Centro de Servicios Psicológicos “Hacemos mejor todo”.

Psicología Clínica, Psicoterapia, Medicina Conductual, Centro de Mindfulness, Life Coaching, Coaching Ejecutivo, formaciones académicas y Medicina del Estrés.

Torre Movilnet. Av. Paseo Cabriales.
Local PB-7. Valencia.
0424 435 9906 (Sólo whatsapp) y
0414 581 6418.
@brangercenter @jcbranger
brangercenter@gmail.com



Aerial

BY MARTHA

Clases de telas aéreas, presentaciones y eventos en
Aerial Studio by Martha Marco

Inscríbete y empieza a volar

Urb. El Parral, Av. Río Apure n# 121-31
04244183782
@aerialbymartha
aerial.marthamarco@gmail.com

Voz Flamenca

Lléname de pasión y empieza a bailar

Clases de Flamenco para niñas
Presentaciones como solista y en grupo para eventos

Contáctanos y empieza a bailar al 04244627420
con María Antonieta Marco bailaora con 15 años
de experiencia y tres años como profesora
@vozflamenca @mariantomarco
mariaantonietaamarcoc@gmail.com



Eventos en Valencia

Eventos pasados



Romance Sinfónico con Floria Márquez

La Junta Directiva y la Comisión de Cultura de Hesperia WTC Valencia invitaron al Gran Concierto de la Orquesta Sinfónica de Carabobo, con la reconocida cantante Floria Márquez, a beneficio de Hogares Crea. El evento fue este domingo 15 de octubre, a las 11 de la mañana, en Hesperia WTC Valencia, fue un concierto inolvidable con la show-woman de Venezuela, interpretando sus mejores éxitos, bajo la dirección de Pedro López. Entérate de los detalles del evento en @wtchesperiavalencia @sinfocarabobo @hogarescreavenezuela



Oktober Fest

Reencuentro de la colonia alemana en Venezuela. Este evento es conocido mundialmente por celebrar la cultura cervecera y crear un ambiente festivo inigualable. En esta edición, Valencia se vistió de fiesta para albergar este emocionante evento para deleitar a los amantes de la cerveza y la diversión. Llegó a Valencia Venezuela el sábado 14 de octubre de 3:00 pm a 3:00 am y Domingo 15 de octubre de 1:00pm a 2:00am en el Hotel Manantial de Valencia @oktoberfestival

Próximos eventos



Metallica Sinfónico

Un espectáculo presentado por Veneshow Production y Blackened Productions: Metallica Sinfónico Valencia en su Cuarta Edición. La atmósfera más vibrante se materializará en el majestuoso Teatro Municipal de Valencia, este 28 de octubre, a las 7 de la noche. El imponente poder de Blackened se fundirá con los acordes sublimes de El Sistema Nacional de Orquestas y Coros infantiles de Venezuela, para interpretar los temas más icónicos de Metallica y su Sinfónico de San Francisco. ¡Vive junto a nosotros la experiencia de Metallica Sinfónico Valencia! Adquiere tus entradas en @blackened_2022 o en @teatromunicipaldevalencia



Concierto de Luis Fonsi en Valencia

Prepárense para una noche llena de emociones, música y talento en el hermoso Wynwood Park. El 26 de octubre, la ciudad se llenará de energía mientras Luis Fonsi, el reconocido artista internacional, cautiva al público con su inigualable voz y carisma.



Días de Brunch y Días de Música en el Hotel Hesperia

Brunch dominical todos los domingos en el WTC Hesperia Valencia, que brinda platos únicos. Porque cada plato, cada sabor simplemente excepcional, para toda la familia. Te esperamos 12:30 pm a 4:00 pm. Los jueves en #WTC Hesperia Valencia son de buena música. Disfruta de una noche mágica junto al sensual ritmo del Jazz.



Celebra la primera comunión en el Executive Suites

¿Quieres celebrar la primera comunión de tu hijo(a)? ¡Ven y pregunta todo sobre nuestro servicio para tus eventos especiales y sorpréndete con los precios de tu inversión, en Executive Suites Valencia te haremos sentir una experiencia inolvidable para ti! Ofrecemos pasapalos, menú, descorche de champagne o vino, hidratación, utilería, salón. Urb. El Viñedo, Avenida Monseñor Adams, con avenida Andrés Eloy Blanco. Urbanización El Viñedo Carabobo Venezuela.



Mantén un

Cabello sano & brillante

Con Joseph Cherubini

En la actualidad existen muchas preguntas en cuanto a lo que tener un cabello saludable respecta, y es que son muchas las técnicas y secretos que existen para lograrlo, tomando en cuenta que el tiempo pasa y con él llegan a nuestras manos nuevas tecnologías, cada melena es completamente diferente y por ende tiene requerimientos específicos. Ahí está la importancia de consultar a un profesional del estilismo para obtener una asesoría totalmente personalizada, porque el cabello requiere de tanta atención y cuidado como cualquier parte del cuerpo, ahora bien, así como existen factores específicos también podemos tomar en cuenta parámetros generales que hacen que un cabello luzca radiante y sobre todo sano.

Partimos principalmente de los cuidados básicos que se deben incluir en la rutina diaria, lavar el cabello con frecuencia, de esta forma se eliminan factores bacterianos que perjudiquen la salud de tu cuero cabelludo, utilizar productos adecuados a las condiciones de tu cabello también hará que tu melena tome de estos los nutrientes para sus necesidades específicas, cortar las puntas con regularidad también te ayudará a eliminar restos de cabello sensibilizado y maltratado, así como realizar hidrataciones profundas de forma frecuente le dará un cuidado adicional a tu melena y lucirá radiante. Evitar someter el cabello a herramientas térmicas constantemente también forma parte de un cuidado excepcional, dado que esto lo debilita y somete a riesgo de quiebre, en esos casos se recomienda el uso de un buen protector térmico.



Otro aspecto súper importante es que en el caso de estar decolorado, o con intención de decolorar se debe evitar sumergirlo en piscina y es que este tema es algo de lo que muy poco se habla pero que es preponderante al momento de realizar un diseño de color, pues el cabello se sensibiliza a tal extremo que puede llegar a quebrarse y recuperarlo en ese punto es algo bastante difícil, esto sucede dado que los restos del cloro que se utiliza para el saneamiento de piscinas tiene un efecto residual en el cabello a largo plazo y que al entrar en contacto con el decolorante choca y se calienta, quemando el cabello y rompiendo su fibra.

En conclusión, tener una melena sana y hermosa es mucho más que ir al salón de belleza, requiere cuidado y constancia, siempre de la mano de un especialista que te brinde atención personalizada, debes conservar, proteger y darle a tu cabello el valor que se merece, pues representa gran parte de tu imagen. Además debemos ser conscientes de que existen múltiples factores externos que pueden afectar su salud y es por tal razón que siempre se debe estar alerta para evitar consecuencias que perjudican tu melena a futuro. Empieza a cuidarlo hoy mismo y disfrutarás de una melena bella y saludable todos los días.

Joseph Cherubini
Estilista Profesional
Especialista en colorimetría para Rubios y Brunette,
así como extensiones de cabello
“te ayudo a encontrar tu mejor versión”
@josephcherubini_
0414-4952157



Viste al mejor

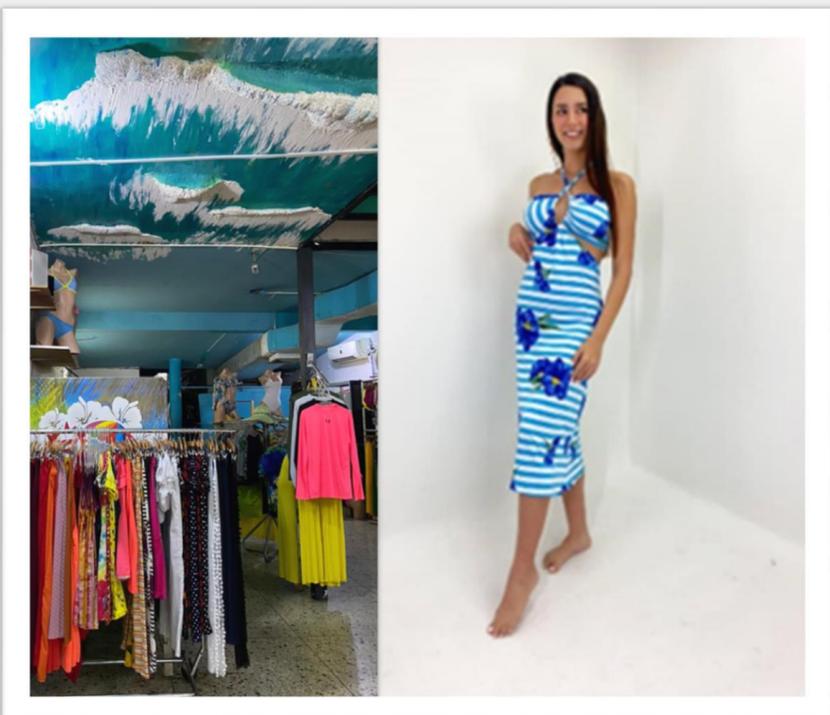
Estilo playero con Sol y Playa Swimwear

@solyplaya.vzla

En una calle concurrida de la ciudad, la calle 137, bajando como si fueras a la Av. Bolívar, se encuentra la tienda “Sol y Playa” un espacio para vestirse al mejor estilo playero, tienen variedad y calidad en sus piezas, una marca de tradición que viene a darte lo mejor, tal como lo dicen sus dueños: “Buscamos transmitirles seguridad a nuestras clientes, tanto seguridad en ellas mismas al usar nuestras prendas como seguridad en nuestra marca”.

Es una marca que se ha mantenido en los años: "Nuestra historia comenzó hace 32 años, inspirando a la mujer venezolana a verse y vestirse bien al unirse a la moda playera, gracias a Dios con el transcurso de los años nos hemos seguido posicionando con los clientes". Cuando nos visitan le recomendamos los colores indicados para su tono de piel, los modelos para su cuerpo, lo que está en tendencia, lo que les favorece y lo que se asemeja más a lo que buscan, también los asesoramos en cómo pueden combinar un cover, un pantalón playero, con accesorios como sombrero, lentes o una bandana que le haga juego con la prenda. Porque es posible estar en la playa o en la piscina con el mejor estilo.

Algo importante sobre como vestirse con la moda playera es saber combinar, saber usar los colores, estampados y modelos a favor, por eso queremos mostrarte...



¿Qué ideas de combinaciones tienen para la playa o piscina?

- Traje de baño estampado con cover unicolor
- Traje de baño unicolor con cover estampado
- Conjunto en colores neutros (blanco, negro, beige, marrón, por ejemplo, traje de baño blanco con cover beige)
- Conjunto en tonos coloridos combinado con tonos oscuros (por ejemplo, un traje de baño azul cielo con un cover azul rey)
- Conjuntos monocromáticos (todo del mismo color)
- Conjuntos de colores contraste (por ejemplo, traje de baño rojo con cover mostaza)
- Siempre blanco y negro es buena opción para combinar
- A cualquiera de las combinaciones anteriores le agregamos sombreros, sandalias, carteras, lentes y más, tendrás un look soñado.

¿Qué más nos pueden sugerir? La panty tiro alto moldea el abdomen y hace el efecto de faja, también los enteros que son doble uso.

Pero seguro te preguntarás ¿En qué se diferencia “Sol y Playa” de otras tiendas? Ellos mismos nos contestan: “Somos fabricantes damos la opción de cambiar la panty o brassier de una talla arriba y otra talla abajo, eso es lo que nos diferencia”.

Sobre lo mas significativo para la marca es que siempre han tenido la receptividad de los clientes, ellos están para servirte con el cariño siempre.

Si buscas variedad y calidad para ir a nadar, tienes que ir a Sol y Playa.

Sol y Playa “Luce la mejor versión de ti”

@solyplaya.vzla - 04127687574
 ▪ Horario Lun - Sab 10AM a 7PM
 ▪ Realizamos envios y delivery
 sol_yplayaa@hotmail.com



¡Tu dúo ideal para diseñar tu espacio soñado!

due
ARQ.

Arquitectura, Diseño de Interiores y Paisajismo

Agenda tu cita y Visítanos
Urb. El Viñado, CC Otama PB L-2
04244180537
@due.arquitectura
2due.arq@gmail.com



ROPA IMPORTADA
AMERICANA Y EUROPEA

Tienda virtual Multimarca
original, Envios nacionales

Contáctala
Estefanía Canelón
0424-4033015
@ecastore1
ecastore1@hotmail.com



La Paz: una estrella que no debe ser fugaz

Paz contigo + paz con los demás: vida a plenitud

La paz es una luz en nuestras vidas, podemos compararla con una estrella por todo el brillo que nos proporciona, porque definitivamente éste puede contagiar a los demás e iluminar a gran escala si estamos dispuestos a hacerla crecer, pero otras veces también, tal cual, como una estrella, podemos verla como inalcanzable.

En este orden de ideas, no debemos imaginarnos la paz como algo lejano, colgado en el cielo que apreciamos a distancia, o que vemos como otros disfrutan, pero sin atrevernos a tocar, la paz no está en la resolución de los problemas sino en la actitud que tomas mientras te encuentras en ellos, por lo tanto, no hay que esperar a que toda la realidad esté en óptimas condiciones para poder pensar en paz. Asimismo, la paz puede estar a la vuelta de la esquina y es probable que no la veas sino abres tu mente.

Por otra parte, cuando la poseemos muchas veces no la apreciamos, debemos atraparla antes de que se nos escape, por eso digo que la paz no debe ser fugaz.

A veces hablar de paz resulta algo abstracto, otras un tanto intangible por no decir imposible, pues hemos crecido con la idea de que los seres humanos nunca vamos a estar de acuerdo unos con otros en su totalidad, y claro está que así es, pero se nos pasa recordar que la paz no se trata de coincidir con las opiniones del otro, sino en respetarlas y hacer lo posible por mantener una armonía, sea en el contexto que sea.

Por supuesto tenemos que hablar de paz interior como preferencia estricta, de hecho, la primera que tenemos que desarrollar, ya que si hay caos adentro realmente será difícil mostrar una tranquilidad afuera, y de lograr hacerlo, será totalmente falsa, puesto que la comunicación intrapersonal es la que verdaderamente te conectará con la felicidad.

¿Cómo podemos mencionar entonces la felicidad si no hablamos primero de paz interior? ¿Realmente nuestros objetivos en la vida se pueden conseguir sin paz? Pues así de importante es este valor, que muchas veces pasamos por alto. Así pues, aunque busquemos mantener cierta paz en nuestro día a día, la realidad es que las ocupaciones, el trabajo, los

hijos, la rutina, los problemas, entre otras cosas nos aturden y puede ser fácil desconectarnos de esa paz que tanto trabajo nos ha costado forjar. ¿Cómo hacer que no se desvanezca entonces? ¿Existe una receta mágica? Es algo difícil, pero una vez que te conectas con lo fundamental que es, y entiendes que “tener paz” debe ser una prioridad en tu vida, más nunca quieres despegarte de ella.

Hay paz, cuando hacemos lo que nos gusta, conectamos con nuestras pasiones y desarrollamos nuestros talentos.

Hay paz, cuando nos amamos profundamente y valoramos nuestros procesos.

Hay paz cuando entendemos que nuestra autoestima es lo más valioso y lo cuidamos como un tesoro.

Hay paz cuando entendemos también que la autoestima de otros es fundamental para ellos y no buscamos opacar a nadie.

Hay paz, de esta forma, cuando actuamos correctamente y con principios, teniendo la satisfacción de hacer las cosas bien.

Hay paz cuando a pesar de no entender en lo más mínimo el punto de vista del otro, lo respeto y no lo ofendo, por el contrario, busco ponerme en su lugar.

Hay paz cuando preferimos tomar una actitud serena y evitar el estrés porque nos amamos, y sabemos cuánto nos daña.

Hay paz cuando reconocemos el esfuerzo de otro, cuando aplaudimos logros ajenos y nos contentamos tanto como los nuestros, porque en la búsqueda de la paz no hay el mínimo espacio para la envidia.

Hay paz cuando sabiendo que el camino está difícil, seguimos intentándolo, con la certeza de que pronto recogeremos grandes frutos.



Hay paz cuando sabiendo que el camino está difícil, seguimos intentándolo, con la certeza de que pronto recogeremos grandes frutos.

Hay paz cuando nos llenamos de positivismo, pero también cuando lloramos nuestras penas y nos desahogamos, entendiendo que todo en la vida es un equilibrio

Hay paz, definitivamente hay paz, cuando nos levantamos con fuerza, nos llenamos de vitalidad para seguir adelante y sabemos que nada es imposible.

Hay paz cuando nos enorgullecemos de nuestro país, nuestra cultura, nuestra familia, nuestra realidad y entorno, así como todo lo que forma parte de nosotros.

Hay paz cuando por entendemos, que todo lo que nos ha sucedido tiene una razón de ser, nada pasa por casualidad, y estamos precisamente “en paz” con eventos negativos del pasado.

Hay paz cuando aceptamos nuestros errores, pero aún más, cuando estamos dispuestos a mejorarlos.

Hay paz cada vez que trazamos una nueva meta, cuando empezamos algo con emoción.

Hay paz, por lo tanto, también cuando analizamos aquello que deseábamos mucho.

Hay paz, cuando nuestra mente está en silencio y sólo disfrutamos de “ser y respirar”.

Pero también hay paz, cuando en medio de una situación difícil, nos tomamos el tiempo de escucharnos profundamente, de conectarnos con nosotros mismos, con Dios o con nuestras creencias, cuando nos concentramos más en saber que si vamos a salir de ese problema incluso más que en la resolución del conflicto en sí.

Sobre lo anterior cabe destacar que la paz también se presenta en momentos oscuros, justamente en aquellos en los que más la necesitamos, pero depende de nosotros buscarla, recordemos la frase; “la paz no es la ausencia de guerra...” precisamente por eso no debemos esperar que todo el escenario se encuentre perfecto para decir que tenemos paz, la frase continúa diciendo; “...es una virtud, un estado de la mente, una disposición de benevolencia, la confianza y la justicia” (- Baruch Spinoza).

De esta forma vemos como la paz se relaciona, se fomenta y depende de otros valores, partiendo desde el amor (sentimiento universal), desde el propio hasta el de los demás, paseándose por la solidaridad, el respeto, la unión, la justicia (clave para la paz), la honestidad y sobre todo la comprensión. Así pues, se manifiesta enmarcada en la serenidad, porque la paz es una doncella delicada que se desplaza suavemente, que, así como llega silenciosamente, de la misma manera puede retirarse antes de que lo notes y al no tenerla, extrañarla y necesitarla puede ser una real adición.

Por eso, te diría que el primer paso, no se trata tanto buscarla obsesivamente, sino de aprovecharla cuando la

tienes, tomar un momento e identificar “me gusta cómo va mi día, estoy haciendo cosas que disfruto, estoy con la gente que amo” ese tipo de pensamientos positivos definitivamente reforzarán tu paz, haciendo que cuando venga un factor externo, sea una persona o situación que pueda alterar tu estado de plenitud, recuerdes ese pensamiento positivo, la importancia de mantener tu paz y no arruinar tu día, lo que hará que no te alteres sino que reacciones de la mejor manera.

Pero ¿Cómo encontrarla? Aunque no hay una fórmula, claro está, porque funciona igual que la felicidad y el amor, si hay maneras de promoverla para que fluya en tu vida, es por ello que quiero darte algunos consejos que he recopilado de experiencias personales y profesionales también complementado con información del psicólogo Arturo Torres, del blog “psicología y mente” (<https://psicologiaymente.com/meditacion/paz-interior>)

Lleva un estilo de vida sano. Sé paciente, recompensa tus esfuerzos, trata de no frustrarte

Evita estresarte fácilmente, respira hondo y tómate las cosas con calma

Sé comprensivo con los demás

Intenta que no te afecten opiniones externas

Solucionas tus necesidades fundamentales

Evita dramas innecesarios

Reconcíliate con tus imperfecciones

Perdónate y también a los demás, incluso a quienes no se disculpen contigo

No te compares con nadie, vive a tu propio ritmo

Mantén una actitud serena ante las situaciones

Pensemos que en estos momentos en el que el mundo atraviesa tantas dificultades, como humanos debemos evitar las divisiones, y por el contrario, unirnos en la misma lucha, principalmente después de algo tan duro como lo que se vivió: la pandemia.

Eso sirvió para solidarizarnos más con el otro. Ésta es entonces una gran oportunidad para que la anhelada “paz mundial” se encuentre cada vez más cerca si realmente concientizamos sobre la importancia de este valor, siendo más amables, solidarios, comprensivos con el otro y no juzgándolo, todos tienen sus razones para actuar de la manera que creen correcta con respecto a esta situación, busquemos entender un poco más al otro, unirnos a su dolor o realidad, prestando ayuda, respetando sus pensamientos, sólo así entonces podremos dejar de hablar de la tan deseada paz entre los países y empezar a practicarla diariamente con el que tengamos más cerca, recordemos que por allí se empieza.

“En la construcción constante de la paz estará su solidificación”



Crece personal y financieramente

con Mariela Arteaga y José Fernández

El crecimiento es parte de nuestra vida, no solo crecemos físicamente, sino que crecemos en diferentes ámbitos, en lo personal, espiritual, sentimental, profesional y económico. Hoy hablaremos de dos áreas fundamentales, lo personal y lo financiero, debemos aprender herramientas claves para ello, por eso contamos con la psicóloga Mariela Arteaga y el economista José Manuel Fernández, ambos creadores de PRP Empresariales y conocidos por sus conferencias semanales en el Hotel Executive Suites de Valencia.

Cuando crecemos como personas, somos más capaces de vivir una vida plena y satisfactoria. Podemos tomar mejores decisiones, resolver problemas y crear relaciones más sólidas. También somos más capaces de contribuir positivamente a la sociedad. ¿Y que más nos aporta el crecimiento personal? para ser más felices y realizados, para ser más exitosos en el trabajo y en la vida, para ser mejores personas.

Claves para crecer personalmente según Mariela Arteaga:

- 1.- Aprende cosas nuevas: La educación es lo principal. Lee libros, toma clases, viaja y experimenta cosas nuevas.
- 2.- Sal de tu zona de confort: Debes desafiarte a ti mismo. Intenta cosas nuevas, sal de tu rutina.
- 3.- Rodéate de personas positivas: Las personas que nos rodean tienen un gran impacto en nuestro crecimiento personal. Pasa tiempo con personas que te inspiren a ser mejor.
- 4.- Sé paciente: El crecimiento personal lleva tiempo. Sé paciente contigo mismo y con el proceso.

Hay muchas maneras de saber si estás creciendo. Cuando estás experimentando nuevas emociones; esto podría significar sentirte más seguro de ti mismo, más conectado con los demás o más apasionado por tus intereses. Cuando estás expandiendo tu círculo social. Esto podría significar conocer gente nueva, hacer amigos con personas de diferentes orígenes o involucrarte en nuevas comunidades. También cuando estás tomando decisiones importantes; esto podría significar elegir una carrera, mudarse a una nueva ciudad o comenzar una familia. Cuando estás teniendo un impacto positivo en el mundo. Esto podría significar ayudar a los demás, hacer del mundo un lugar mejor o simplemente ser una buena persona.

Ser una mejor persona cada día es un objetivo que todos podemos aspirar a alcanzar. Para ser una mejor persona cada día: Sé amable y compasivo. Todos cometemos errores, así que sé paciente y comprensivo con los demás. Sé honesto y sincero contigo y los demás, es esencial para construir relaciones sólidas y establecer confianza. Sé responsable. Asume la responsabilidad de tus acciones y palabras. Cuando te equivoques, pide perdón y corrige tus errores. Sé agradecido con tus seres queridos, oportunidades y bendiciones, aprecia lo bueno de tu vida. Sé servicial. Ayuda sin esperar nada, puedes hacer acciones benéficas. Cuídate a ti mismo. Come sano, haz ejercicio y duerme lo suficiente. Con todas estas herramientas estarás creciendo personalmente y estarás mejor preparado para enfrentar los desafíos de la vida.

Ahora bien, si hablamos de crecimiento financiero es hora de saber lo que nuestro segundo experto tiene para decirnos.

Claves del crecimiento financiero según José Manuel Fernández

Creer financieramente nos traerá muchos beneficios a nuestra vida, influirá en nuestro cumplimiento de metas, en la organización de nuestra vida, en tener una mejor calidad de vida y más oportunidades de desarrollo personal y por lo tanto influirá positivamente en nuestra autoestima, felicidad y superación personal, pero para hacerlo hay que conocer ciertos aspectos.

¿Cómo empezar a ahorrar? El porcentaje de ahorro parte de tu decisión, hay que partir del principio de que "decidir ahorrar" atiende a una intención, la cual solo puede ser programada por la persona interesada

en ahorrar, el nivel en que la ubicamos va a depender de nuestras capacidades, de cómo podemos cubrir nuestros gastos. Lo importante es que el monto que fijes, debes cumplirlo, eso dependerá de tu disciplina, organización y planificación.

Entre los aspectos para ahorrar debemos incluir un porcentaje para emergencias. Esta es una previsión que se toma en el presupuesto para cubrir cualquier contingencia, porque incluso es muy probable que se presenten emergencias de salud que superan nuestros ahorros. Lo importante es fijar de manera secuencial y rutinaria un monto que va a la cuenta de previsiones y eso te va a permitir protegerte ante un percance.

Ahora bien, ¿Cómo se clasifican los gastos? Se dividen en fijos, que son aquellos que se hacen cada mes, que no podemos quitar (como el condominio, la luz, el agua, estudios, alquiler) y los variables, son los que cambian cada mes, puede ser que sean repentinos o planificados (como comprarse una lavadora, salir al cine, reparar el carro), lo que debemos hacer es decidir cuales gastos son muy necesarios y cuales podemos postergar o eliminar.

Una buena idea es fijar nuestras finanzas como lo hacen en las empresas y cumplir con los porcentajes y las metas del mes. Podemos hacerlo de esta forma, sabiendo que las finanzas empresariales tienen una estructura formada por la parte conceptual contable, hay unas diferencias, que son las estructuras contables, cantidad de partidas, provisiones (que en las finanzas personales es más reducido).

Pero la principal diferencia es que las empresas establecen un programa de seguimiento y control de todos los recursos de la organización, mientras que las personas no siempre lo hacen, entonces lo ideal sería que las personas, parejas o familias se basen en estos seguimientos de sus gastos y en los mismos esquemas de planificación financiera de empresas para que al final del mes puedan evaluar cual fue el resultado de lo que planificaron.

Pero ¿Qué relación tiene las finanzas con el crecimiento personal? Cuando uno cumple cualquier actividad, se genera una satisfacción y alegría grande por haberlo cumplido. Por eso cumplir tus objetivos financieros te va a hacer sentir bien, pero si además logras concretar metas (comprar un carro, una casa, viajar, elevar tu calidad de vida) te sentirás orgulloso y capaz de lograr más metas para estar lejos de la ansiedad o una depresión económica. Finalmente podemos decir que si nos llenamos de herramientas podremos tener la vida que queremos, cada quien es responsable de hacer de su vida lo que siempre quiso, sin afectar a otros, trabajando en nosotros mismos y en nuestras metas podemos llegar tan lejos como queramos.

Mariela Arteaga @mariela_arteaga
0414-4163210

José Manuel Fernández
@jose_fernandez_ubieda1961
0412-4832586



Test para saber si tu pareja es la persona indicada

por el coach Andrés Guedez Guada

¿Me quiere o no me quiere? Deja de arrancar pétalos de margaritas y descúbrelo en este test

El amor es tan hermoso como complejo, encontrar a la persona para enamorarnos puede ser difícil pero aun más es mantenerse enamorados y una vez que lo consigues ¿Cómo saber que es la correcta? Para eso tenemos al doctor Andrés Guedez Guada quien es abogado, locutor, coach, psicoterapeuta y conferencista, nos hablará de este importante tema, pues hay estudios que demuestran que vivir en pareja te hace vivir más tiempo, pues te aporta tranquilidad, alegría y apoyo.

Cuando hacemos una buena elección de esto influirá en nuestra autoestima y felicidad, pues la pareja influye en las decisiones que tomamos y nos impulsa a ir hacia adelante, en

pareja solucionamos los problemas. Mientras que, si una pareja que no es adecuada generará un estancamiento y en lugar de hacernos sentir mejor, puede llegar a generar conflictos y hacernos dudar de nosotros mismos.

Sin embargo, no es responsabilidad de la pareja hacerme feliz, ni yo hacerla feliz a ella, la felicidad es un valor imprescindible que debo construir individualmente para luego compartirlo y complementarlo con la pareja. Pero ¿Cómo saber si la persona con la que estas es la indicada? Principalmente por como te sientas con ella, pero como hay muchos factores, mejor descúbrelo en este test que hemos preparado para ti.

TEST: DETERMINA SI TU PAREJA ES LA INDICADA

¿Cuándo no estás con él o ella que tanto lo extrañas?

- A. Mucho
- B. Un poco
- C. Casi nada

Cuando están juntos... ¿Qué tanto se divierten?

- A. Mucho
- B. Un poco
- C. Casi nada

¿Le dices toda la verdad a tu pareja?

- A. Si, siempre
- B. Algunas veces
- C. Pocas veces

Cuando compartes con su familia... ¿Cómo te sientes?

- A. Muy bien
- B. Algo incomodo
- C. No los conozco

¿Hablan de un futuro juntos?

- A. Si, siempre
- B. Un poco
- C. Casi nunca

¿Qué tanto han compartido en la relación?

- A - Siempre viajamos, vamos a restaurantes, nos vemos seguido
- B - Solo hacemos planes en su casa
- C - No nos vemos tanto

Cuando tienen intimidad ¿Cómo te sientes?

- A- Super bien
- B- Mas o menos
- C- No tengo muchas ganas

Cuando tienes un problema ¿Qué hace tu pareja?

- A. Me escucha, me consuela y me hace reír
- B. Me escucha, pero me da su opinión y no me deja hablar
- C. No me escucha, cambia de tema

¿Te sientes identificado con los valores y principios de tu pareja?

- a. Si, mucho
- b. Con algunos
- c. No casi

RESULTADOS...





MAYORIA DE "A"

¡Felicidades! Tu relación de pareja esta muy bien y más allá de eso, la persona con la que estas es la indicada, al menos en esta temporada de tu vida, es muy probable que tengan un buen futuro juntos.

MAYORIA DE "B"

La persona con la que estás no te representan al 100%, puede ser que funcione en esta época de tu vida, pero no es aquella con la que vayas a tener un buen futuro juntos, a menos que se trabajen ciertos aspectos de su relación, con esfuerzo de ambos y ayuda de un profesional de parejas puede mejorar y puede convertirse en la persona indicada.

MAYORIA DE "C"

Tu pareja no es la indicada, no tienen futuro juntos. Puede ser que la pases bien con él o ella, pero no es la persona para ti, tienes que enfocarte en mucho mas que pasar el rato. Además, hace tiempo que se redujo la pasión o están teniendo fallas de valores o comunicación, no se recomienda seguir en esa relación.

Antes de saber o preguntarnos cómo saber si mi pareja es la indicada, primero debo preguntarme ¿estoy dispuesto a ser el indicado y que puedo ofrecerle?, porque si tú estás dispuesto a serlo, pero el otro no lo está, quizás no sea el indicado. Ahora bien, también deben ser simétricos, ¿cómo es esto? Hay que ver si tienen los mismos valores, si sus sueños van en la misma dirección, no ser una copia del otro, pero si deben ir compaginados.

Además, hay un factor muy importante es la comunicación, sin ella no pueden existir acuerdos.

Se debe ser descriptivo y claro en el mensaje, para evitar problemas. La mayoría piensa que el indicado es el que siempre fluye y no discute, pero no es así, hay que tener las "conversaciones incómodas" para nutrir la relación, pero si se niega quizás no sea la persona indicada.

La persona indicada te hará sentir paz, tranquilidad, amor, alegría, apoyo, pero es también la que esta dispuesta a luchar por la relación, buscará conversar para solucionar los problemas y construir una relación sana y fuerte. Recordemos que para estar en paz con la relación tenemos que estar en paz con nosotros mismos.

Andrés Guedez Guada

Coach y psicoterapeuta

0424-4425998

IG: @andresguedezguada

TW: @andresguedezg

FB: Andrés Guedez Guada

coachandresguedezguada@gmail.com





ENVIC EVENTOS

Haciendo realidad tus sueños

Hacemos tus sueños realidad
Decoración de eventos, arcos de
globos, backings, mesas y más

Agenda tu cita y haz realidad tu evento
04129130469
@envic.eventos.ve
envic.eventos@gmail.com



INSPIRA



Belleza, cosmética y cuidado personal.

Maquillaje Original - Tienda Online

Haz tu pedido
0412-4294577
@bybianco22



INSPIRA



Maquillajes de Halloween



Aunque Halloween es una celebración típica de Estados Unidos, cada vez se está volviendo costumbre celebrarla en Venezuela, encontraras muchas fiestas temáticas en estas fechas y es importante que tengas herramientas para arreglarte en casa a bajo costo, con creatividad y dedicación puedes hacer un look increíble, así que sigue estos tips.

Calavera mexicana o Catrina

Este maquillaje se volvió tendencia en nuestro país hace algunos años, para recrearlo debes usar delineador negro y sombras de ojos. A continuación, vas a dibujar y rellenar las cuencas de los ojos, la nariz y una sonrisa que parezca como "cosida". Luego rellenas con colores, puedes ponerle flores o puntos de colores alrededor, es preferible usar maquillaje en crema para que dure más.



Vampiro

Este look algo diferente, es muy sexy y elegante, lo mejor es que puedes lucir muy bien con un vestido formal, vístete de negro, rojo o Vinotinto. Para este look te puedes hacer unos ojos ahumados negros, con detalles como un par de colmillos falsos y sangre falsa.



Gatita

Este es un look fácil y es lo que solemos hacer cuando no sabemos de qué disfrazarnos, sobre todo porque con ropa animal print de tigre, unos bigotes dibujados y un cintillo con orejitas de gato estaremos listas. Pero si quieres darle un mejor acabado, puedes hacerte un maquillaje en el que en verdad parezcas un gato con sombra blanca por toda la cara y lápiz negro, con pequeñas rayas para simular el pelaje. Si quieres que sea más de Halloween, añade algunos toques como arañazos o heridas pintadas con maquillaje rojo y listo



Calabaza

Antes este disfraz lo usaban mas los niños, pero es algo original para disfrazarnos de grandes. Vas a usar pintura o maquillaje naranja en crema y un lápiz negro para marcar las hendiduras de la calabaza. Para darle un toque de Halloween agrega los agujeros de los ojos y una boca con dientes filosos.



Zombie

Con este maquillaje sorprenderás a todos, tienes que usar pintura blanca, verde o de un tono claro en la cara, es importante pintar los labios. Los protagonistas serán los ojos cansados, como de muertos. Acuérdate de que las ojeras tienen que estar muy bien marcadas con sombras, así como los pómulos. También puedes usar lentes de contacto de colores, incluso blancas, que resalten más esta zona.

El más típico: bruja, pero con un toque diferente

Este es un disfraz muy típico y es uno de los primeros en los que pensamos, si es verdad que con vestirse de negro y ponerte un sombrero esta bien, pero si quieres verte mejor puedes recrear a una bruja de Disney como Maléfica, Cruella, Úrsula, la de Blancanieves, entre otras. Si quieres vestirse se Maléfica, además de un vestido negro amplio de mangas largas deberás hacer los cuernos con rollos de papel toilet, pega y papel, puedes cubrirlo con tirro negro y una bolsa plástica en un cintillo. Para el maquillaje puedes seguir un tutorial de maquillaje con tonos morados y verdes, acordándote luego de marcar y perfilar sus rasgos más característicos, los ojos, la nariz y los pómulos. Usa pintalabios rojo llamativo.



Esperamos que te hayan gustado estas ideas y que nos muestres tu look para este Halloween enviándonos tu foto a @mariantomarco o a @inspirarevista



Una manía para chuparse los dedos

26 años de trayectoria con 120 sedes en EEUU y Sudamérica
Churros con chocolate, arequipe y nutella, merengadas,
chocolate caliente y café



Te esperamos
Urb. El Viñedo CC. Villa Clara al lado del CC. La Grieta,
diagonal a Farmatodo
0424-4248118
@churromaniavzla



FOTOGRAFÍA



Humberto Ramirez

**CAPTURANDO
MOMENTOS ESPECIALES**

FOTOGRAFÍA, VIDEO Y PRODUCCIONES AUDIOVISUALES

Agenda tu sesión con Humberto Ramírez al
0414-1456441/ @har136 / har136@gmail.com



¡Gracias Por Leerlos!

Esperamos que hayas disfrutado de esta revista tanto como nosotros disfrutamos en hacerla para ti, gracias a todos los profesionales, al equipo, a las marcas y aliados que participan en ella

Esperamos que hayas encontrado la inspiración

Gracias, con cariño ...

Maria Antonieta Marco Canelon
@mariantomarco www.mariantomarco.com

INSPIRA

Hey... Esto no termina aquí

¿Eres inspirador o estás inspirado?

¡Te esperamos en la próxima edición!

VISITA: WWW.MEDIOSINSPIRA.COM

@humbertoramirezfotografia