

MARZO

2025

Fotografía Antonio Martínez

INSPIRA

MIMÍ LAZO

El verdadero poder de ser mujer

La pizza en el mundo, curiosidades
e historias con Manolo Pizzería

¿Tomas suficiente agua? Crea el hábito
con Agua Madrigal

Mujer líderes en empresas
con Roangel Conde

Por María Antonieta Marco @mariantomarco
www.mediosinspira.com

ÍNDICE

PAG 03 ---Agradecimientos

PAG 04 ---Mujer líderes en empresas con Roangel Conde

PAG 07 ---La pizza en el mundo, curiosidades e historias con Manolo Pizzería

PAG 9 ---Mimí Lazo: el verdadero poder de ser mujer

PAG 15 ---¿Tomas suficiente agua? Crea el hábito con Agua Madrigal

INSPIRÁ

Las mujeres somos dulzura, amor, comprensión, empatía, sensibilidad, optimismo, perseverancia... somos creadoras de vida y capaces de transformar vidas. Por esto, comparto la siguiente frase de Mary Wollstonecraft: "Yo no deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre ellas mismas". A veces se nos olvida lo mucho que valemos, por eso el 08 de marzo, al igual que todo el mes, es una ocasión para recordarlo. Tenemos en la portada a una mujer que descubrió cómo vivir a plenitud, siendo ella misma y trabajando apasionadamente para inspirar a miles; nuestra primera actriz, Mimí Lazo.

También hablamos de la presencia de la pizza a nivel mundial y anécdotas que suceden en Manolo Pizzería, encontrarás los beneficios de tomar agua y cómo crear el hábito con Agua Madrigal, así como las claves para ser una mujer líder en los negocios con Roangel Conde. Esta vez conocerás más de Carnes Los Hermanos Gómez y el nuevo instituto Spark Fluency. Además, te enterarás de otras fechas del mes y verás una reflexión por el mes de la mujer. Gracias a todos por participar y a mi equipo de trabajo; Alejandro, Edgardo y Red Masiva.

¡Mujeres, atrevanse a vivir siendo libres y auténticas!



Atentamente,
María Antonieta Marco

@ariantomarco
@inspirarevista

TACONES QUE DEJAN HUELLA:

MUJERES EMPRESARIAS POR ROANGEL CONDE

En el mes de la mujer, más que celebrar, debemos conmemorar el esfuerzo que han hecho otras generaciones para que la mujer sea más respetada y valorada en la sociedad, ocupe cargos importantes, su opinión sea tomada en cuenta, tenga recompensas justas por su esfuerzo y/o se considere una buena líder, en varios ámbitos de la vida, sobre todo en el ámbito laboral, donde muchas veces había desigualdad. Aun cuando se ha logrado mucho, la lucha continúa.

Con tantos cambios sociales, es increíble como aun nos sorprendemos al ver a una mujer empresaria, con algún puesto relevante o liderando su propia empresa, sin la ayuda de un hombre. Esto sucede porque aún tenemos que cambiar la mentalidad y entender que, desde hace años, las mujeres empresarias son una grata realidad. Por lo tanto, esta vez les compartimos las claves para ser una mujer exitosa y abundante en el ámbito laboral, así como las herramientas para que puedas convertirte en líder empresarial.

En una entrevista exclusiva para nuestra revista, conversamos con Roangel Conde, asesor de ventas y herramientas empresariales con más de 20 años de experiencia, miembro y conferencista de la Cámara de Comercio de Carabobo, CEO de "Escuela de Vendedores", creador de "Entre Vendedores", nos compartió algunas de estas claves, en base a las preguntas más frecuentes de las mujeres de nuestra comunidad:



¿Cómo definirías el rol de la mujer en el ámbito laboral actualmente?

En esta era, la inclusión es un elemento importante, en toda empresa se deben aplicar habilidades blandas (inteligencia emocional, empatía y trabajo en equipo), las mujeres tienen estas cualidades más desarrolladas que los hombres.

Creo que el rol de la mujer en el ámbito laboral es indispensable para humanizar los proyectos o emprendimientos, así como el área de la gerencia de una empresa, ellas también tienen habilidades técnicas y de carácter para liderar dentro de una organización u ocupar cargos relevantes. El rol de la mujer en la actualidad es de alto impacto y así lo demuestran los últimos estudios globales, donde están teniendo cada un rol más protagónico. Sin duda, la era del protagonismo activo, sustentable y ecológico de la mujer en los negocios apenas comienza.

- ¿Cuáles son las claves para convertirse en una mujer abundante y exitosa en el trabajo?

La persistencia y la resiliencia son fundamentales para alcanzar el éxito laboral. Estas cualidades, muchas veces inherentes a la experiencia de la mujer frente a desafíos, impulsan su capacidad para adaptarse. Asimismo, la preparación constante, la elección del entorno adecuado y la distribución estratégica de la energía contribuyen a conectar con la abundancia. La lucha por visibilizarse en un mundo históricamente dominado por hombres también refuerza su enfoque en dejar un impacto positivo.





- ¿Cuáles son las herramientas que las mujeres deben tener para crear su negocio o empresa?

Lo primero es conocer el mercado y definir una propuesta de valor coherente son pasos esenciales. A esto se suma la necesidad de desarrollar competencias y sistemas de trabajo orientados a la productividad, junto con estrategias efectivas de networking y mercadeo. Además, el diseño de una presencia atractiva, ya sea física o digital, y la implementación de estrategias que capturen y retengan clientes son clave para construir relaciones comerciales sólidas.

- ¿Cómo es la dinámica de trabajo de las empresas lideradas por mujeres?

La cordialidad y la confianza definen estas dinámicas laborales, donde los colaboradores se sienten libres de expresar ideas y aprender de los errores. Estas empresas, muchas veces lideradas por madres solteras, se caracterizan por su agilidad y capacidad de adaptación, fomentando la integración y el trabajo en equipo.

- ¿Puedes compartirnos tus experiencias asesorando a mujeres en negocios?

Tengo varios casos destacados de mujeres que he asesorado para que amplíen su visión empresarial, aprovechando herramientas y competencias antes desapercibidas. Este enfoque ha transformado su mentalidad, llevándolas a visualizar su negocio como una empresa real, mejorando tanto su organización financiera como sus resultados.

- En un mundo tan cambiante ¿Cómo la mujer debe adaptarse a los cambios?

La preparación es clave, incluyendo el aprendizaje continuo de nuevas tecnologías y habilidades, y la práctica de benchmarking (análisis de la competencia). Espacios de networking y el uso estratégico de herramientas como la inteligencia artificial son aliados indispensables para mantenerse vigente.

- ¿Cómo la mujer puede lograr ese equilibrio entre los roles de la vida y los cambios emocionales propios de ser mujer?

Es esencial que en las empresas haya un liderazgo empático que considere los ciclos emocionales de las mujeres. Además, la organización efectiva del tiempo permite priorizar tareas y delegar, mientras que una comunicación abierta rompe tabúes y promueve entendimiento en el entorno laboral.

Definitivamente, las mujeres pueden conquistar lo que deseen, solo basta con que empiecen a crearlo y a trabajar en ello, como hemos presentado anteriormente, la mujer tiene una mezcla de cualidades que, si sabe trabajar, puede llegar a tener un éxito empresarial admirable que le traerá beneficios en los demás aspectos de su vida. Atrévete a ser una mujer empresaria y llegar más lejos de lo que crees. Sigue a nuestro especialista:

Roangel Conde, asesor de ventas y herramientas empresariales
@roangelcondeedv
@entrevendedores



¡Feliz Mes de la Mujer!

TE COMPARTIMOS ESTA HISTORIA:

- ★ Mientras Dios creaba a la mujer se le acerca un ángel y le dice:
- ★ Señor, **¿Qué ser tan majestuoso estás creando?**
- ★ Dios le responde:
- ★ Es mi mayor creación y tiene las siguientes cualidades:
- ★ Es tan fuerte como una roca y a la vez suave como una rosa...
- ★ Tendrá la capacidad de escuchar, aconsejar y soportar todo tipo de situaciones ...
- ★ Tendrá un corazón tan grande que será capaz de curar heridas.
- ★ **El ángel ve una gota de agua brotar por su mejilla y le dice:**
- ★ Señor tiene un escape, sabía que no podía ser tan perfecta.
- ★ Pero Dios le contesta:
- ★ **No es un escape se llama LÁGRIMA**, es la forma de desahogo que tendrá para demostrar: Felicidad, Tristeza y Dolor.
- ★ El ángel le dice:
- ★ En realidad es PERFECTA.
- ★ Dios le contesta:
- ★ **Solo tiene un defecto: ¡NO SABE LO MUCHO QUE VALE!**

A photograph of two women smiling warmly. The woman on the left is wearing a blue turtleneck sweater and a pink cardigan, holding a bouquet of white and pink tulips. The woman on the right is wearing a pink sweater. They are positioned in front of a large, faint heart shape on a pink background.

A nuestras lectoras: esperamos que en este mes y todos los días del año, reconozcan lo valiosas que son

LA PIZZA EN EL MUNDO CURIOSIDADES E HISTORIAS CON

Ma-nolo Pizzería

Al disfrutar de un buen pedazo de pizza nos llegan recuerdos de nuestra infancia, de una cita romántica, un compartir familiar, un viaje... incluso pueden llegarnos nuevas ideas mientras nos damos un gusto. Aunque la pizza tiene una apariencia más simple que otros platos, ese pedazo que hoy en día saboreas, representa una tradición con más de 4.000 años.

Es increíble su popularidad a nivel internacional. Dicen que al 93% por ciento de la población mundial le gusta la pizza. Y tú estás en ese porcentaje. ¿Por qué sonrías? ¿Te imaginaste una pizza en este momento? Es muy probable que así sea, si eres amante de la pizza, es importante que conozcas más de ella, te compartimos unas curiosidades:



La pizza alrededor del mundo:

Estados Unidos: es el país líder indiscutible en el consumo, con 3 mil millones vendidas al año, tienen estilos propios como la Chicago y la Nueva York.

Italia: por ser el lugar donde se originó, es uno de los mayores consumidores. Una de las más emblemáticas es la margherita, de tomate, mozzarella y albahaca, que representa los colores de la bandera de Italia.

Brasil: es una de las comidas favoritas de los brasileños, tienen una gran variedad de sabores y estilos. La pizza de palmito es una de las más populares.

México: con un consumo creciente, la pizza se ha convertido en una opción favorita, especialmente con ingredientes locales.

Noruega: sorprendentemente, tienen un alto consumo, sobre todo congelada.

Francia: aunque la pizza no es un plato tradicional de este país, se ha vuelto muy popular en las últimas décadas. Entre las más destacadas está la pizza con trufa y la de salmón ahumado.

España: de la misma forma, se ha comercializado mucho en esta región. Entre las variantes que se han creado está la pizza de chorizo y la de queso de cabra.



En Venezuela, el consumo de pizza también es relevante, se ha incorporado ingredientes como el maíz, que también es un alimento de tradición en México y otros países latinos. Todos tenemos algún buen recuerdo comiendo pizza. Por ello, esta vez queremos compartirte algunas historias que han ocurrido en Ma-nolo Pizzería @manolopizzas, un espacio con 25 años de trayectoria, conocidos mayormente por su sede en Naguanagua, también están en La Viña y San Diego.

Es un negocio familiar fundado por los esposos Mercedes y Manuel, de ascendencia gallega, quienes desde el principio incorporaron a sus hijos en la pizzería; Carolina Manuela, Manuel Antonio, Xoan Manoel y José Manuel, debido a que el nombre Manuel era recurrente en la familia; decidieron llamar a la marca Ma-nolo Pizzería, un apodo que es muy común en España para quienes llevan este nombre.

Ahora bien, con tantos años en el mercado, tienen varias historias para contar, en sus tres sedes actuales, y en una sede anterior que tuvieron en el campo de La Viña. Son muchos los clientes que han compartido frases como “Crecí con Ma-nolo Pizzería” o “Tengo hermosos recuerdos en su pizzería”. Por eso queremos compartirte algunos de ellos:

Anécdotas en Ma-nolo Pizzería:

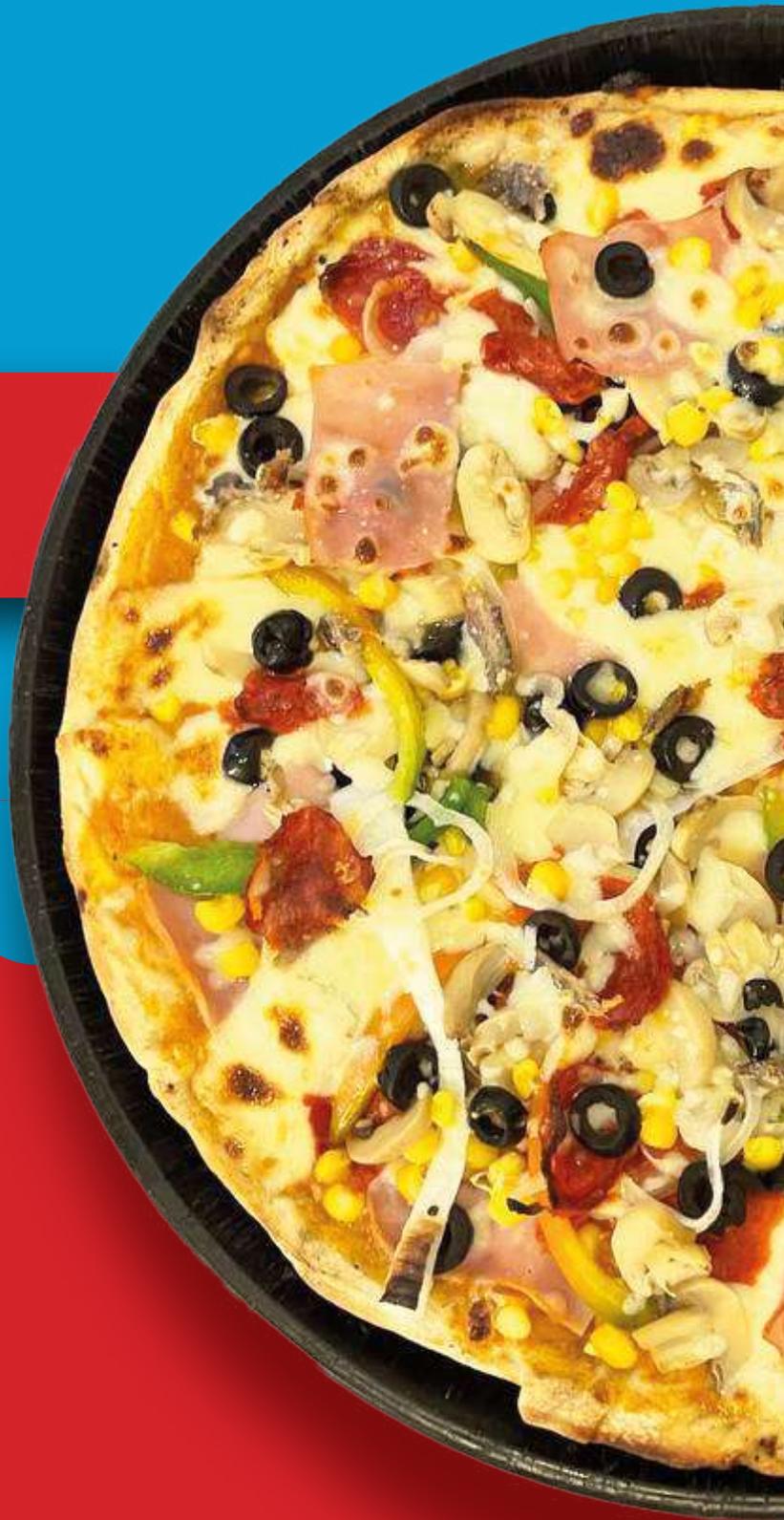
Una pareja con 50 años de casados tuvo una cita para celebrar su aniversario en Ma-nolo Pizzería, en su espacio de La Viña. Todo fue por iniciativa de su hijo, quien se encargó de contactar a esta marca que los acompañó por años, pues tenían muchos recuerdos en la sede de Naguanagua.

Por otro lado, una pareja que tenía dificultades para concebir un hijo, fue a comer alitas de pollo en Ma-nolo Pizzería, dicen que las alitas fueron afrodisíacas, porque al poco tiempo se enteraron del embarazo que tanto habían deseado. Al saber esto, los dueños de la pizzería le obsequiaron un “body” al bebé con el logo de la marca.

Por ello, se han convertido en un espacio de encuentros e historias, donde podrás disfrutar de su variedad de pizzas; capressa, fantástica, faena, valenciana, champions, monumental y más. Entre ellas se destaca la Pizza Ma-nolo con 10 ingredientes.

Pero son mucho más que una pizzería, en los últimos años se han dedicado a ampliar el menú; tienen exquisitas hamburguesas y ensaladas César. Además de otras especialidades como pastas o sus platos de pollo con champiñones y Pollo Suiza. Entre los acompañantes se encuentran los tequeños, aros de cebolla, nuggets y papas fritas.

Además, si eres de los que prefiere compartir en casa, tienen un alcance amplio en su servicio de delivery, llegan a las zonas principales de Valencia, Naguanagua y San Diego. Así que pide tu pizza y empieza a vivir una historia que se convertirá en recuerdos.



Ma-nolo Pizzería
¡Pizzas con el mejor cariño!

Visítalos:

Valencia - Urb. La Viña - Quinta Elvira, Av. Boyacá.
San Diego – Complejo Deportivo IAMDESANDI
Naguanagua – C.C. El Hatillo, frente a la Plaza Bolívar.

@manolopizzas
0414-3626656

MIMÍ LAZO

el verdadero poder de ser mujer

Son tantas las palabras con las que podríamos describir a Mimi Lazo, como los años que le ha dedicado al público venezolano, es una mujer con todas sus letras, pues entendió que el propósito de nuestra vida es “ser feliz y hacer feliz a los demás”, por lo que se ha dedicado a vivir en plenitud, a hacer siempre lo que ha querido, a ser irreverente, provocadora y elocuente, sin miedo a romper esquemas, sin miedo al qué dirán. Quien podría ser una mejor representante en el mes de la mujer, para nuestra revista digital INSPIRA, que aquella que ha descubierto el verdadero poder de ser mujer y ha inspirado a miles durante años.

Cuando pensamos en Mimí, la imaginamos tomando vino, riendo mucho, usando sus lentes de sol, haciendo yoga y dándolo todo en las tablas o en las cámaras. Siempre motivando a otras mujeres a ser auténticas y felices, compartiendo sus lecciones de vida para dejar un legado en nuestro país y en el mundo.

Son tantas las frases divertidas, los comentarios recurrentes y las reflexiones que Mimí nos ha aportado, tanto en sus obras, como en sus novelas o entrevistas, que podríamos escribir muchas páginas, pero en estas líneas hemos preparado para ustedes algunas de las frases más icónicas de Mimí Lazo, unas provenientes de su icónico personaje en “Voltea pa’ que te enamores” y otras que ha compartido en sus redes sociales o en conversaciones con los medios. Esperamos que las disfrutes y te sientas identificada como mujer con varias de ellas:

Sus frases icónicas, en medio de su espontaneidad:

“Me prometí a mí misma que no me iba a juzgar más, que no me iba a criticar más, que me iba a aceptar y querer como soy, no puedo ser una perfecta mamá, perfecta esposa, perfecta hija... que se vayan todos pal carajo”. (después de su obra)

“El mejor regalo que uno le puede dar a los hijos, es ser feliz”. (en entrevistas).

“Todos los venezolanos somos arrechísimos”. (en entrevistas).

“Uno tiene que ser honesto con uno mismo”. (en entrevistas).

“A los hombres hay que tenerlos mareaditos, enredaditos y una vez a la semana, darles un sustico”. (en sus redes).

“Viviendo sin edad” es una forma de ver la vida. He aprendido que conectar nuestra mente, con nuestro cuerpo y nuestro espíritu es el camino para vivir mejor, sanos, llenos de vida... ¡y sin edad! (para su marca de ropa “Viviendo sin edad”).

Frases divertidas y reflexivas del personaje Gladys en “Voltea pa’ que te enamores”:

“Uno persigue un papagayo, persigue un autobús para ir al trabajo, persigue un sueño, pero los hombres no se persiguen”.

“Todas las mujeres de este país echamos pa’lante. La mujer que no está estudiando, echando pichón, está echando pa’lante, criando a los hijos. Las mujeres no tenemos miedo a nada”.

“No me gusta darle explicaciones a nadie, ni a mí misma”.

“Quiero tener el cuerpo de antes, pero con la cabeza que tengo ahorita, con todo lo que sé”.

“Un día pensé, no quiero nada con hombres, yo solita conmigo, solita de mi soledad... que nadie me destine mi destino”.

“Todo lo que uno vive es bueno, así sea lo malo, uno tiene que darle la vuelta”.

Esperamos que estas frases te hayan sacado una sonrisa o te hayan puesto a pensar, si quieres conocer más de su creadora, o saber que la llevó a crear esas conclusiones, es importante que sepas más de su interesante historia. Nuestra querida actriz vino a este mundo a romper patrones, y se enorgullece de ello.

Lo que debes saber sobre el fenómeno de Mimi Lazo:

1 Ella siempre quería ser actriz desde chiquitita, aunque sus padres no estuvieron de acuerdo, dice que creció en una familia muy conservadora, y en esa época estaba mal visto dedicarse a la actuación.

2 Dio sus primeros pasos artísticos al ingresar en el Taller del Actor y después en el Taller Actoral Permanente, dirigido por el reconocido Juan Carlos Gené, su gran maestro.

3 Ha participado en más de 30 piezas teatrales de los más prestigiosos autores. Además, ha destacado con monólogos, especialmente con su trilogía dedicada al empoderamiento femenino; “A mi gordo no me lo quita nadie”, “El Aplauso va por dentro” y “Mi Sexta Boda”.

4 Mimi Lazo ha sido la primera actriz venezolana en protagonizar una novela después de los 40 años, llamada “¿Vieja yo?”, donde interpretó a una mujer que al llegar a los 50 se enamora de un hombre mucho más joven.

5 La obra “El Aplauso va por dentro” ha sido la obra venezolana más exitosa de la actualidad, es el único monólogo que ha llenado el Poliedro de Caracas y el Teatro Teresa Carreño.

6 Mimi ha sabido reinventarse, en la pandemia llevó muchas de sus obras exitosas al formato virtual a través de Zoom en su portal web www.mimilazo.net, donde incluso se presentaban obras de otros artistas reconocidos.

7 La novela “Voltea pa’ que te enamores” fue una de las más queridas, su personaje es referencia del empoderamiento femenino, más de 20 años después, Mimi Lazo se volvió tendencia en Tik Tok se viralizó un filtro con 120 millones de visualizaciones, con el diálogo icónico de una escena que decía: “Uno persigue un papagayo, persigue un autobús para ir al trabajo, persigue un sueño, pero los hombres no se persiguen”, este fragmento y otros siguen teniendo muchas reproducciones en Instagram y YouTube.

8 Mimi también es una madre destacada, quien le ha enseñado mucho a su hija, Sindy Lazo sobre el amor propio, se enorgullece al decir que su hija es la única mujer que ha ganado Master Chef latino en Estados Unidos.

Ahora te invitamos a conocer más del fenómeno de Mimí Lazo, a través de sus propias palabras:

Después de todo lo que has logrado ¿Qué sientes que te falta por hacer?

Quiero seguir haciendo lo que me gusta, seguir ayudándome a mí y a otras mujeres a quererse más, aun cuando las mujeres hemos ocupado muchos puestos, tenemos que querernos más. Nosotras estamos capacitadas para hacer 1.000 tareas a la vez, a diferencia de los hombres. Deseo hasta el último día de mi vida, seguir motivando a las mujeres a quererse más, en honor a mi mamá y a todas las mujeres que me ven.

Desde hace tiempo has sabido que “El Aplauso va por dentro”, ¿cuándo te ha faltado el aplauso de los demás, en tu vida personal?

Al tener la ausencia de mi padre. Cuando era chiquita, le preguntaba a mi mamá: “¿dónde está mi papá?” y me decía “está en el cine”, cuando le volvía a preguntar decía lo mismo, mi papá estuvo bastante ausente, en ese momento pensé que, si yo me convertía en actriz, mi papá me iba a ver en el cine. Empecé esta carrera con la necesidad de ser una actriz de Hollywood para que mi papá me viera, pero hoy en día he vivido ese sueño de Hollywood al ser profeta en mi tierra, con ese reconocimiento y amor que he recibido de mi país, que es recíproco.

¿Cuáles son los desafíos y los momentos más felices de tu vida?

Crecí en una familia donde las mujeres sufrían mucho, por lo que mi desafío más grande siempre ha sido hacer algo por mí y por las mujeres, para que mi hija tenga un mundo más justo. Uno de los logros de mi vida es Sindy, mi hija ha entendido muy bien todo esto, es muy femenina, responsable, talentosa, llena de virtudes, creo que uno de los momentos más importantes de mi vida, además de su nacimiento, fue cuando ganó MasterChef, por su vocación desde chiquita. Entre los logros de mi carrera está haber llenado el Poliedro de Caracas, las plazas, la concha acústica, todos los teatros chiquitos y grandes donde he trabajado, he recorrido Venezuela.

¿Qué consejo le darías a una actriz joven que no se atreva a comenzar en este mundo?

Esta carrera es bellísima, poder representar miles de personajes es maravilloso. Creo que hay que seguir nuestra vocación, todos venimos con una. A veces se nos pasa la vida complaciendo a los demás, pero no nos vamos de aquí sin cumplir con lo que vinimos a hacer. Tuve la suerte de estudiar actuación, lo estudié porque nadie me valoraba como actriz, me veían como una rubia tonta y me costó darme mi puesto. Después, hubo tanta gente que creyó en mí, comencé muy jovencita a los 16 años, tuve un exitoso programa en Radio Caracas, a partir de allí he hecho tantas telenovelas, teatro, cine, me siento muy complacida.

Fotografía CLX Icons



MIMILAZO

Mimí sigue llenando salas de teatro, asistiendo a entrevistas, eventos y producciones, con el mismo objetivo: seguir invitando a las mujeres a amarse y valorarse, así como ella aprendió a hacerlo, ahora sigue conquistando metas, vive en Los Ángeles desde hace varios años y se propuso ir a Hollywood, quiere ser la primera actriz venezolana en ganar un Oscar y está buscando oportunidades. Si quieres ver alguna de sus obras te invitamos a seguirla en sus redes, sigue en la gira de su obra "Mi Sexta Boda" que tiene presentación este mes en el Teatro Municipal de Valencia.

Sigue a nuestra actriz inspiradora para que te enteres de más:

@mimilazod

<https://www.mimilazo.net/>

<https://www.viviendosin edad.net/nosotros>



INSPIRA

Deja tu marca en manos de profesionales...

¡ANÚNCIATE CON NOSOTROS!

¿Todavía dudas en invertir en publicidad? Mientras tu sigues pensándolo, tu competencia sigue creciendo

Atrévete a contar tu historia y ser inspiración para los demás

El primer paso para crecer es darte a conocer

Tenemos Artículos, Anuncios y Planes de tres meses;
todos incluyen redacción, diseño, publicación y difusión por redes.

Info en @inspirarevista



NUTRE A TU FAMILIA CON LA MEJOR CALIDAD

En Carnes Los Hermanos Gómez puedes adquirir un pollo entero, o puedes pedir Milanesa, Churrasco y Alitas ¡Por el mismo precio!

Porque “la diferencia está en el buen servicio”

Visítalos

El Parral – Los Colorados – Bella Florida

@carniceria_chgca



Spark Fluency

DESCUBRE LA NUEVA FORMA
DE APRENDER INGLÉS CON
SPARK FLUENCY

Próximamente...



¿TOMAS SUFICIENTE AGUA?

Descubre cómo crear el hábito con Agua Madrigal

¿Vas mucho al gimnasio, pero tomas poca agua? ¿Eres de los que toma jugo o refresco en el almuerzo? ¿Cuándo alguien pide agua en una salida nocturna piensas que es porque está enfermo? Si te sentiste identificado con estas preguntas, es probable que tengas que cuestionarte sobre cómo está tu consumo de agua diario.

Aunque se sabe que tomar agua es vital para mantenernos saludables, a veces se nos pasa por alto su importancia. Para llegar a tomar los famosos “8 vasos de agua al día”, se requiere un cambio de mentalidad y hábitos, hasta que el agua se convierta en tu primera opción de bebida y la botellita de agua te acompañe durante todo el día.

Según la Dra. Ana Marcela Cortés, nutricionista y dietista colombiana, escritora del portal web “Doctor Aki”, estas son algunas de las razones por las que deberías tomar una buena dosis de agua al día:

1. Favorece el trabajo de los riñones: por estos órganos pasa la principal toxina del cuerpo, el nitrógeno ureico en sangre (desecho soluble en agua, excretado en la orina). Por lo que necesitas ingerir suficiente agua para que este proceso se realice correctamente.

2. Mantiene la temperatura corporal: al hacer actividad física o estar en ambientes calurosos, tu cuerpo pierde agua a través de la sudoración, este mecanismo se activa para mantener tu cuerpo fresco. Recordemos que el organismo pierde electrolitos y plasma cuando está deshidratado, por lo tanto, si estás sudando más de lo habitual, debes tomar mucha agua.

3. Ayuda a tener una piel sana y radiante: consumir suficiente agua mantiene la piel libre de impurezas, porque se eliminan las toxinas que se acumulan en la superficie. Lo que produce el brillo y la suavidad que todos queremos.

4. Protege la médula espinal y otros tejidos: esta parte del sistema nervioso nos conecta con nuestro entorno, porque le transmite al cerebro los estímulos que recibimos como la temperatura o los sabores. Por su parte, el agua lubrica y amortigua la médula y otros tejidos. También hace la misma función en las articulaciones.

5. Influye en la salud del corazón: beber una buena cantidad de agua estabiliza los latidos cardíacos, mejora la circulación, ayuda a regular la presión arterial y reduce el riesgo de insuficiencia cardíaca.



Además, sabemos que el cuerpo humano está compuesto en un 60% de agua, considerando todo lo explicado anteriormente ¿aún dudas sobre lo fundamental que es consumirla con frecuencia? Si eres de los que le cuesta crear este hábito, sigue leyendo.

Según la periodista española María Sánchez-Monge, quien tiene un Máster en Información Científica y Técnica (UCM), escritora del portal web Cuidate Plus, estas son algunas de las recomendaciones que puedes seguir para empezar a hidratarte más: bebe un vaso de agua antes y otro después de las comidas; al llegar al trabajo o al salir de casa, al ejercitar bebe agua antes, durante y después (hidrátate después de 30min de ejercicio), no esperes tener sed para beber agua y consume más en ambientes con temperaturas altas (más de 30°C).

Pero ¿Cuál es el primer paso para empezar a tomar más agua? Empezar a llevar tu botellita de agua a donde vayas durante el día o comprarla en diferentes lugares, por eso queremos hablarte de Agua Mineral Madrigal @aguaminalmadrigal, una empresa con 4 años en el mercado, que se ha dado a conocer en Valencia por distribuir sus productos a diversos clubs de la ciudad como: Polígono de Tiro, Hermandad Gallega, Hogar Hispano y Casa Portuguesa. También ofrecen sus Sus productos también están disponibles en supermercados como Kromi, Vida, La Onda, entre otros.

Sus cómodos envases de agua han llegado lejos, puedes encontrarlos en Bejuma, en la Hacienda La Calceta. Incluso esta marca tiene presencia en otros estados como Cojedes, Guárico y Falcón.



Entre las principales características del agua está la alcalinidad, en una escala del 0 al 14, el agua potable debe tener un PH mayor a 7, según diversos estudios internacionales. Otro aspecto fundamental es el sodio, el agua potable debe ser “baja en sodio”, sobre esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el contenido de este elemento no supere los 200 mg/litro. Hace unos años, algunas marcas de agua se promocionaban como “libre de sodio”, pero realmente el sodio es un electrolito que desempeña un papel fundamental en la hidratación.

En este mismo orden de ideas, Agua Mineral Madrigal tiene los estándares de calidad, con un PH de 7.71, es baja en sodio y tiene los minerales que el cuerpo necesita, extraídos de los manantiales de las Lomas de San Diego, es importante mencionar que cumple con la permisología que establece la normativa legal vigente venezolana. Podrás disfrutar de Agua Mineral Madrigal en sus diferentes presentaciones: 500ml, 1,5 litros y 5 litros, con sus paquetes de 12 y 24 unidades.

Entre los logros de la marca, está su presencia en eventos deportivos y corporativos, ha sido patrocinante de torneos de softball, como la final de la Liga LIPRO-CLUB Master 55 en el Polígono de Tiro, el Campeonato Nacional de Beach Tennis en Wynwood Park, el torneo de bolas criollas femenino en el Club Hermandad Gallega de Valencia, entre otros.

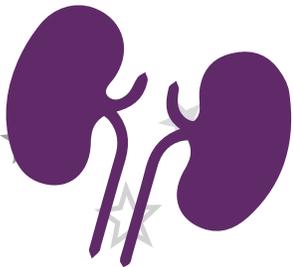
Así que si buscas la hidratación y la frescura que tu cuerpo requiere, con la tranquilidad de consumir agua alcalina y rica en nutrientes, puedes pedir tu Agua Mineral Madrigal en los clubs, supermercados y eventos de la ciudad. También te invitamos a contactarlos, si quieres que esta marca se empiece a ofrecer en tu negocio.

Agua Mineral Madrigal
“Consentirte y cuidarte es nuestra prioridad”
@aguaminalmadrigal / 0414-4335188





¿SABÍAS QUE EN MARZO TAMBIÉN SE CELEBRAN ESTAS FECHAS?



- 10 de marzo - Día del Médico en Venezuela
- 13 de marzo - Día Mundial del Riñón
- 14 de marzo - Día Mundial del Sueño
- 21 de marzo - Día Internacional de los Bosques
- 27 marzo - Día Mundial del Teatro
- 28 de marzo - Día Mundial del Piano



¡Felicidades a los doctores, científicos y artistas que se dedican a estas áreas! ¿Qué fecha celebrarías?
Coméntanos en @inspirarevista





Flash Tips: i

Todos tenemos problemas! Depende de ti que hacer con ellos.

Claves para resolver un problema en la vida adulta:

1. Identifícalo y entiéndelo: ¿Qué lo causó? ¿Cómo ocurrió?
2. No colapses: domina los sentimientos negativos para actuar con calma.
3. Todo es cuestión de actitud: aprovecha esto para demostrar tus capacidades.
4. Haz una lluvia de ideas y pensar diferente: define tu propósito y piensa en caminos para la solución.
6. Pide apoyo
7. Aplica la solución
Cuando las cosas no salen como lo planeas, recuerda lo que dice Margarita Pasos:

“A veces se gana y a veces se aprende, pero nunca se pierde”.

INSPIRÁ



GRACIAS POR APRECIAR NUESTRAS LÍNEAS

Recuerda que:

“Lo imposible no existe para una mujer, sólo le toma tiempo conseguirlo”. Carolina Herrera

Esperamos que hayas disfrutado tanto esta edición, como nosotros al prepararla para ti

Coméntanos qué te pareció en [@inspirarevista](#)