

# INSPIRA

Pilares del Autocuidado  
para mujeres líderes.

Por Alejandra Zapata

Mismo hogar,  
distintos negocios:  
Felicidad en familia.

Por Carolina Vázquez

¿El fin de la Obesidad?  
Fórmulas y mitos.

Por Erika Acosta

La integridad en  
cualquier aspecto de la vida.

Por Juan Carlos Caramés

# Lizcar Valle

## LA VOZ QUE BATEA

Ícono del periodismo deportivo en LVBP, SDC y WBC



# INSPIRA

## ¡ENCUENTRA LA INSPIRACIÓN EN CADA PÁGINA!

Somos un medio digital para aportar información relevante de temas variados, con personalidades que son inspiración para los demás, encontrarás contenido de salud, moda, belleza, turismo, gastronomía, arte, deporte, familia, negocios y más. Resaltamos el talento venezolano dentro y fuera del país. Tenemos un alcance de hasta 10mil lectores mensualmente en la web. También contamos con la versión impresa de nuestra revista, hemos logrado llevar las ideas al papel para que nuestros lectores tengan una experiencia más significativa. Revista INSPIRA nació en octubre 2023, por inspiración de nuestra directora, la periodista y locutora, María Antonieta Marco.

Nuestro lema es “Tú también puedes ser inspiración para los demás”, somos una revista al alcance de la gente de Valencia, no tienes que ser famoso para anunciarte con nosotros, todos los negocios tienen una historia de esfuerzo que merece ser contada.

Por ello, nuestra revista tiene un concepto motivacional, en las personalidades reconocidas, los especialistas y las marcas que se encuentran en estas páginas, conocerás sus historias de superación, retos, obstáculos, logros y sueños cumplidos. ¡Queremos contar tu historia! Por ser una revista enfocada mayormente en lo digital, podrán ver tu marca en cualquier parte del mundo. Además, tenemos permanencia, aunque tu marca se anuncie durante un mes, siempre estarás en nuestra página web, también hacemos contenido para redes sociales, donde mostramos la historia de tu marca.

**Puedes contactarnos y unirte a nuestra comunidad en:**

IG: @inspirarevista

Tik Tok: @inspirarevista

IG: @mariantomarco

Whatsapp: 0424-4627420

Correo: info@mediosinspira.com





# EDITORIAL

**En** esta edición de Revista Inspira, especial del mes de la mujer, nos comueve tener en la portada a una personalidad que ha traspasado fronteras en los medios de comunicación, específicamente en el periodismo deportivo, donde pocas veces vemos a una mujer desarrollándose con tanta destreza en el campo; Lizcar Valle @laleliz ha cubierto eventos importantes como la la Liga Venezolana de Béisbol Profesional, la Serie del Caribe y el Clásico Mundial, pero también ha trabajado en eventos relevantes del fútbol y el básquet. Esta vez también encontrarás temas de mujeres interesantes como Carolina Vázquez, coach y asesora empresarial, quien nos habla de “Mismo hogar, distintos negocios: Felicidad en familia”, también hablamos sobre “Pilares del Autocuidado para mujeres líderes” con la mentora Alejandra Zapata. Ahora bien, por el Día Mundial contra la Obesidad, quisimos concientizar sobre este tema tan profundo y delicado, por eso leerás sobre “¿El fin de la Obesidad? Fórmulas y mitos” con la nutricionista Erika Acosta. Además, hablamos de “La integridad en cualquier aspecto de la vida” con el conferencista y autor de diversos libros, Juan Carlos Caramés. Contamos con la participación de Navy Fitness, espacio de condicionamiento físico con entrenamiento semipersonalizado.

Quiero agradecerle a Dios por una edición más, a nuestro equipo de trabajo, a las marcas y a todos los que forman parte de nuestro espacio de inspiración. ¡Pronto compartiremos más novedades!

Atentamente,

María Antonieta Marco  
CNP: 26.126

## 05 PAG

Pilares del Autocuidado para mujeres líderes  
por Alejandra Zapata

## 08 PAG

La integridad en cualquier aspecto de la vida  
por Juan Carlos Caramés

## 11 PAG

Lizcar Valle: La voz que batea  
Ícono del periodismo deportivo en LVBP, SDC y WBC

## 15 PAG

¿El fin de la Obesidad? Fórmulas y mitos  
por Erika Acosta

## 19 PAG

Mismo hogar, distintos negocios: Felicidad en familia  
por Carolina Vázquez

# PILARES DEL AUTOCUIDADO PARA MUJERES LÍDERES POR

## Alejandra Zapata

Cualquiera que lidera un equipo debe asumir retos constantemente, tomar decisiones, ser productivo y asertivo, así como mantener a los demás motivados. Pero ¿qué ocurre cuando al líder le falta motivación? A cualquiera le puede pasar, el líder debe adaptarse a los cambios del mercado, y actuar rápidamente. En medio de la rutina, es habitual que podamos dudar de nuestras capacidades o cuestionarnos sobre las acciones que tomamos.

Todo líder debe asumir diversas responsabilidades, pero también debe capacitar a su equipo y delegar ciertas funciones para fortalecer su negocio. En particular, muchas veces las mujeres sentimos que "podemos con todo" y nos autoexigimos más de la cuenta. Históricamente, el liderazgo se ha asociado con la disponibilidad total y el sacrificio personal, pero las mujeres líderes de hoy están demostrando que la verdadera eficacia nace del equilibrio.

El autocuidado no es un lujo ni una pausa en la productividad; es el activo estratégico para tener una visión clara y tomar decisiones acertadas. Por ello, nuestra especialista Alejandra Zapata @soyalejandraz mentora de desarrollo personal y profesional, líder de proyectos como la Expo Reviste; evento sobre revestimiento y remodelación, Varadero Swimwear; marca de trajes de baño, y el programa de radio Mujeres Admirables, nos comparte pilares esenciales para potenciar el impacto profesional:



## EL BIENESTAR:

La Inversión Silenciosa detrás de un Proyecto al 200% Muchos se preguntan si los hábitos personales como la alimentación, el ejercicio, el descanso, entre otros, influyen realmente en los resultados de un negocio. Para mí, la respuesta es un rotundo Sí.

Como líderes, a menudo nos enfrentamos a la "temporada de entrega", esos momentos donde la preparación de un proyecto exige nuestra presencia absoluta. Soy una mujer profundamente comprometida; cuando asumo una responsabilidad, mi meta no es el 100%, sino el 200%. Lo hago por mi profesionalismo y por el respeto que le debo a cada persona que confía en mis plataformas.

Sin embargo, debemos buscar equilibrio en medio de la intensidad, he aprendido que para dar lo mejor de mí a los demás, primero debo estar bien conmigo misma. Es cierto que a veces sacrificamos horas de sueño o ejercicio por un lanzamiento, pero no podemos olvidarnos de nosotras permanentemente.

**Cuidar de nuestra salud es la mayor muestra de amor propio y la estrategia de productividad más inteligente:**





**Hábitos que nutren el alma:** Siempre busco ese espacio para despejarme, disfrutar de una buena comida, caminar o perderme en las páginas de un libro.

**Prosperidad integral:** Estos momentos no son "tiempo perdido"; son los que me hacen ser más próspera y creativa. Una mente descansada y un cuerpo sano gestionan el tiempo con muchísima más lucidez.

**Lidera desde tu plenitud:** Gestionar el tiempo no es solo llenar una agenda de tareas, es saber cuándo acelerar y cuándo pausar para recargar energías. La Expo Reviste y cada uno de mis proyectos son el reflejo de esa entrega, pero mi motor es el cuidado que pongo en mi propia vida.

**Reinventarse es un superpoder:** No importa cuántas veces sientas que te has quebrado; puedes salir a flote y reconstruirte todas las veces que sea necesario.

**El pasado es experiencia, no sentencia:** Mis vivencias me han preparado para ayudarte a reencontrarte con tu verdadero ser, ese que a veces se pierde entre las responsabilidades y las expectativas ajenas. Disfruta el proceso: No se trata solo de llegar a la cima, sino de honrar cada etapa de nuestras vidas.

**Si sientes que estás en un momento de incertidumbre:** recuerda que puedes lograr todo lo que desees. Mi compromiso es acompañarte a que lo veas con tus propios ojos. Nosotras no solo sobrevivimos a los retos; florecemos a través de ellos.

**¿Qué te motiva a ser mentora en desarrollo personal y liderazgo femenino?**

Considero que esta es "la profesión de las profesiones". Muchos conocen mi faceta profesional en el mundo de la construcción y el diseño, pero detrás de cada proyecto hay una mujer que ha aprendido que la carrera más importante es la del desarrollo humano.

Creo mucho en el valor de las cicatrices; mi motivación para acompañar a otras mujeres nace de mi propia historia. He caminado por senderos de éxito, pero también he atravesado pérdidas y quiebres profundos. Hoy entiendo que todo lo que vivimos es necesario: hay que abrazarlo, vivirlo y, sobre todo, usarlo como combustible para potenciarnos.

**¿Qué es lo más gratificante de ser mentora?**

Lo mejor de este camino ha sido el autodescubrimiento. Antes de potenciar a otros, pude descubrirme a mí misma y reconocer esa capacidad innata de transformar mis experiencias vividas en herramientas para los demás. Puedo decir que compartir saberes es un placer, la inspiración es mutua, así como el estudio nunca termina, porque enseñarles a otros me exige ser mejor cada vez.

La mentoría es un puente de confianza. Si hoy sientes que tienes ese fuego interno, pero quieres tener una guía en el camino, puedes contar con nuestra especialista:

Alejandra Zapata

[@soyalejandraz](#) [@tumentora\\_az](#) [@mujeresadmirables\\_oficial](#)



# 4<sup>TA</sup> EDICIÓN

## GRAN ENCUENTRO DE CONSTRUCTORES 2026

16 Y 17 ABRIL

2026

Contáctanos para una  
mayor información

 +58 424-4142465



CÁMARA VENEZOLANA  
DE LA CONSTRUCCIÓN



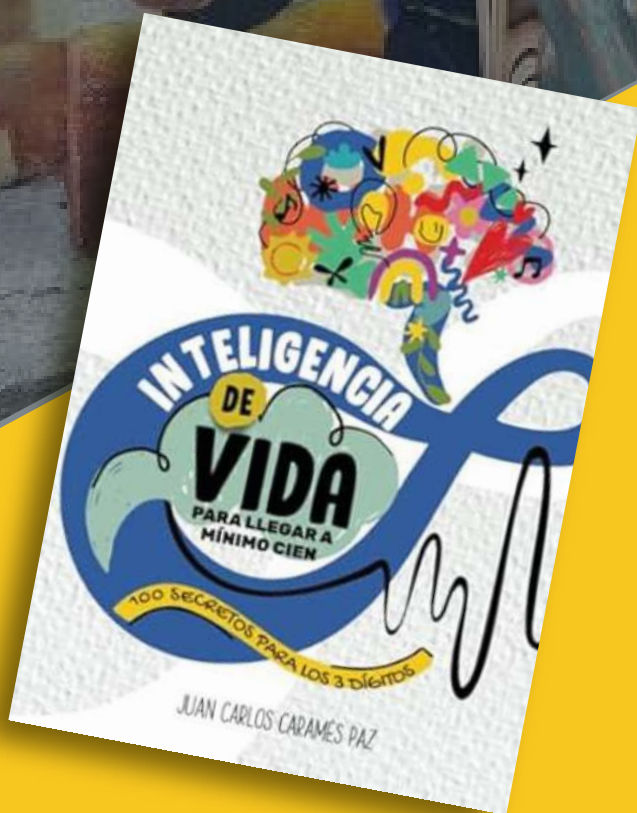
FEDECAMARAS  
CARABOBO

EL ORGULLO DE SER EMPRESARIO



# LA INTEGRIDAD EN CUALQUIER ASPECTO DE LA VIDA

por Juan Carlos Caramés



El diccionario define la palabra integridad como “el estado de estar completo, no dividido”. Cuando tengo integridad, mis palabras y mis obras coinciden. Soy quien soy no importa donde estoy o con quien estoy.

Lamentablemente, la integridad es en la actualidad un producto perecedero. Los patrones morales se desmoronan en un mundo a la caza del placer y los atajos hacia el éxito.

En una solicitud de trabajo, se incluía la pregunta: ¿Ha sido arrestado alguna vez? El solicitante contestó “NO”. La siguiente pregunta era una continuación de la primera. Decía: “¿Por qué? Sin darse cuenta de que no debía contestar, el solicitante “honesto” y bastante ingenuo escribió: “Supongo, porque nunca me han atrapado”.

Una persona con integridad no divide su lealtad (eso es duplicidad), ni finge ser de otra manera (eso es hipocresía). La gente con integridad es gente “completa”; puede identificarse por tener una sola manera de pensar. Las personas con integridad no tienen nada que esconder ni nada que temer. Sus vidas son libros abiertos. Alguien dijo una vez: “Una persona con integridad es la que ha establecido un sistema de valores ante el cual se juzga toda la vida”.

La integridad no es tanto lo que hacemos sino lo que somos. Y lo que somos, a su vez, determina lo que hacemos. Nuestro sistema de valores es una parte de nosotros que no podemos separar de nuestra personalidad. Viene a ser el sistema de navegación que nos guía. Permite establecer prioridades en la vida y sirve de patrón para juzgar lo que debemos aceptar o rechazar.

Todo ser humano experimenta deseos encontrados. Nadie, sin importar cuán “espiritual” sea, puede evitar esta batalla. La integridad es el factor que determina cuál prevalecerá. Luchamos todos los días con situaciones que demandan decisiones entre lo que queremos hacer y lo debemos hacer. La integridad da origen a las reglas básicas para resolver estas tensiones. Determinan quiénes somos y cómo responderemos aun antes de que aparezca el conflicto. La integridad amalgama el decir, el pensar y el actuar para formar una persona completa, de manera que no es permisible a ninguno de estos aspectos estar fuera de sincronía.

La integridad nos une interiormente y forja en nosotros un espíritu de contentamiento. No permitirá a nuestros labios violar el corazón. Cuando la integridad sea el árbitro, seremos congruentes; nuestra conducta reflejará nuestras creencias. Nuestras creencias se reflejarán a través nuestro comportamiento. No habrá discrepancia entre lo que parecemos ser y lo que nuestra familia sabe que somos, ya sea en tiempos de prosperidad o de adversidad. La integridad nos permite predeterminedar lo que seremos en tiempos de prueba sin importar las circunstancias, las personas involucradas o los lugares.



Billy Graham dijo: “La integridad es el pegamento que sostiene nuestra manera de vivir como un todo”. Debemos luchar siempre por mantener intacta nuestra integridad.

“Cuando se pierde la riqueza, nada se pierde; cuando se pierde la salud, algo se pierde; cuando se pierde el carácter, todo se pierde”.

**Al construir su vida sobre el fundamento de la integridad, utilice el poema “¿Soy leal conmigo mismo?” de Edgar Guest, como una “prueba del espejo” para evaluar el avance, en su integridad. Este dice así:**



Tengo que vivir conmigo, y por eso quiero encajar bien en mí para saber, que puedo, mientras los días pasan, mirarme siempre directo a los ojos.

No quiero que el sol se ponga mientras me odio por lo que he hecho.

No quiero guardar en un armario tantos secretos sobre mí. Y engañarme mientras entro y salgo, pensando que nadie más sabrá la clase de hombre que en realidad soy.

No quiero vestirme de impostura, quiero andar con la cabeza erguida, mereciendo el respeto de la gente.

No quiero mirarme y saber que soy vanidoso y fanfarrón, un ser vacío.

Nunca podré esconderme de mí mismo, veo lo que otros no ven, sé lo que otros no saben.

Nunca podré engañarme, y por tanto pase lo que pase, quiero ser respetado por mí mismo y tener limpia la conciencia.

**Los invito a reflexionar sobre este poema, y sacar sus propias conclusiones. Quiero finalizar con dos frases icónicas:**

**“La integridad del ser humano no depende de su fuerza. Rige más su constancia” – M. J. Bustelo**

**“La integridad no tiene necesidad de reglas” – Albert Camus.**

La integridad no sólo es el árbitro entre dos deseos. Es el factor fundamental que distingue a una persona feliz de espíritu dividido. Nos libera para ser personas completas, a pesar de lo que surja en el camino.

“La primera clave para la grandeza”, nos recuerda Sócrates, “es ser en verdad lo que aparentamos ser”. Muy a menudo tratamos de ser un “hacer humano” antes de lograr ser un “ser humano”. Para despertar confianza, un líder tiene que ser auténtico. Para que eso suceda, uno debe actuar de manera de una composición musical: la letra y la música, coinciden.

El 89% de lo que la gente aprende proviene de un estímulo visual, el 10% de un estímulo auditivo, y el 1% de otros sentidos. De este modo es comprensible que los seguidores muestren una mayor congruencia y lealtad, entre más perciban mediante el oído y la vista la coherencia existente entre la palabra y la acción de un líder. Lo que oyen, entienden. ¡Lo que ven, creen! Lo que la gente necesita no es un lema que diga algo sino un modelo que se va.



Miguel Silvio, entrenador de Navy Fitness

"Más que un instructor, un aliado en cada repetición."

Resultados reales nacen de una atención cercana

## ENTRENAMIENTO SEMI PERSONALIZADO

Rutinas basadas en tus requerimientos, condiciones físicas, con motivación constante y acompañamiento adaptado a tu proceso

El cambio comienza con el experto indicado, contáctalo al [0424-4028245](tel:0424-4028245)

[@navyfitness\\_oficial](https://www.instagram.com/navyfitness_oficial)

C.C. Camoruco, Av. Bolívar Norte



# Lizcar Valle

## LA VOZ QUE BATEA

Ícono del periodismo deportivo en LVBP, SDC y WBC

Cuando hablamos de deportes, lo primero que viene a nuestra mente son los jugadores, los equipos, las temporadas o la emoción de la fanática. Sin embargo, hay protagonistas que hacen posible que vivamos cada jugada con intensidad, y son esas voces que narran, los periodistas que nos mantienen al día con cada detalle y que, con entrevistas precisas y una mirada apasionada, nos conectan con los jugadores y con el corazón mismo del estadio, transforman un partido en una historia, transmiten la emoción que se respira en las gradas y acercan al público a la esencia del deporte.

Por eso, en este mes de la mujer y tras el triunfo de Venezuela en el Clásico Mundial de Béisbol, nuestra #PersonalidadInspiradora no puede ser otra que una periodista deportiva carismática, talentosa y dedicada, que ha llevado su pasión por el béisbol y los deportes más allá de las fronteras de nuestro país. Hablamos de Lizcar Valle, conocida como "Laleliz" @laleliz un ícono emergente del periodismo deportivo que, con su estilo cercano y su energía en cada transmisión, se ha ganado un lugar especial entre los fanáticos; por eso la hemos nombrado: "la voz que batea".

### De la energía de las gradas, a la voz del micrófono

Nacida en Valencia, Venezuela, Lizcar estudió Comunicación Social en la Universidad Arturo Michelena. Sin embargo, su pasión por la comunicación y el deporte nació mucho antes de entrar a la universidad. Desde pequeña se caracterizó por ser extrovertida; fue animadora de los juegos Intercuro en su colegio, donde descubrió su entusiasmo por formar parte de eventos deportivos y conectar con el público.

A los 17 años asistió al casting para ser animadora de los Navegantes del Magallanes. Aunque en ese momento no fue seleccionada por su poca experiencia, no le quitó los ojos al plato. Comenzó en la radio con un programa titulado "Arranca el Deporte" en Frenesí 107.9 FM, donde empezó a desarrollar su voz dentro del mundo deportivo y su momento no tardó en llegar. A los 18 años, tomó su primer turno al bate como animadora principal de los Navegantes del Magallanes en el estadio José Bernardo Pérez. Ese momento marcó el inicio de una etapa clave en su carrera, que le permitió trabajar también con múltiples equipos y canales en Venezuela.



Desde principios de 2023, Lizcar cambió el diamante local por un escenario internacional y se trasladó a México, donde se convirtió en la anunciadora oficial de los Tecolotes de los Dos Laredos, equipo de la Liga Mexicana de Béisbol. Además, se convirtió en gerente general y presentadora del WWB (Worldwide Baseball, marca que engloba eventos internacionales de béisbol).

Hoy en día es reconocida a nivel internacional como "una voz venezolana icónica en el mundo deportivo", desempeñando diversos roles como presentadora, comentarista, periodista, entre otros. Cubriendo eventos como el Grand Slam Internacional, la Serie del Caribe, Major League Baseball y la Serie de las Américas. En 2025 estuvo en 19 estadios de Grandes Ligas, con la campaña invernal con Béisbol Play. Además, en marzo 2026, realizó la cobertura del Clásico Mundial de Béisbol 2026, donde Venezuela se convirtió en campeón del mundo por primera vez.

**Laleliz**  
SPORTS

Ahora llega a nuestra revista **INSPIRA** para compartir más sobre su experiencia, su crecimiento profesional y el camino que la llevó a convertirse en una voz cada vez más influyente en el mundo deportivo. En esta entrevista exclusiva, nos cuenta cómo transformó su pasión por el deporte en una carrera y cómo logró convertirse en “la voz que batea”.

**¿En qué momento decidiste especializarte en el periodismo deportivo?**

Yo siento que fue algo escrito por el destino. Yo tenía 17 años, trabajaba para una empresa de recreación llamada “Aero Universos” y, por un evento que yo estaba promocionando, llegué a Frenesí 107.9 FM, cuando Diana Aranguren -directora de la radio- me escuchó, dijo: “Oye, yo quiero esa voz en la radio”. Pero ella no sabía mi edad. Me dijo: “Tráeme un demo este martes”. Yo no tenía ni idea de qué me estaba pidiendo; pregunté y me dijeron que hacía falta un programa deportivo. Realmente, en ese momento, mi hermano Carlos Valle, era quien sabía absolutamente todo sobre deportes, pero como la radio tiene un concepto femenino, yo tenía que ser la locutora, así que él terminó siendo mi productor y mi operador.

A los 18 años, hice por segunda vez el casting en Navegantes del Magallanes y quedé. Giuseppe Palmisano, dueño del equipo, también era presidente del Carabobo Fútbol Club y del Trotamundos BBC, así que también fui animadora para esos equipos con 18 años de edad, y de ahí comenzó todo.

**¿Sientes que ser mujer fue un reto al principio para que te contrataran en esta área?**

Siendo periodista deportiva, siendo mujer y con tantos estereotipos, podría llegar a llamarse de cierta forma 'un reto'. Pero siento que no es una adversidad porque, si eres mujer, pero tu talento, tu profesionalismo y tu entrega hablan de que eres buena profesional, más bien siempre va a ser un plus. Claro, este es un medio dominado mayormente por hombres. Sin embargo, pienso que hay equilibrio y espacio para todos. Igualmente, sigue siendo un reto constante.

**¿Cuáles son esas dificultades y sacrificios que hace un periodista para cubrir una temporada?  
¿Qué es eso que nadie cuenta?**

Creo que el principal sacrificio es el tiempo con la familia. Mi familia está en Venezuela, yo estoy en Estados Unidos y, pues, el no tenerlos cerca en momentos importantes, en cumpleaños, en fechas especiales, es el sacrificio más grande que he tenido que hacer por mi carrera. También hay sacrificios de tiempo, esfuerzo físico, dejar de hacer cosas que te gustan por cumplir con una pauta, por estar en un estadio, por viajar. Los viajes cansan muchísimo. A veces no comes a tiempo, no duermes lo suficiente, estás bajo el sol por muchas horas o bajo el frío. Pero, cuando amas lo que haces, ese sacrificio se convierte en una satisfacción al ver el resultado. Al final, todo ha valido la pena para estar donde estoy hoy, para seguir creciendo en esta profesión que tanto me apasiona.



# En el campo...

**¿Cómo te sentiste al cubrir la Serie del Caribe 2026, en México, en esta edición atípica donde Venezuela no participó?**

Fue agrídulce, aunque siento que formé parte de una representación mínima pero importante para nuestro país. Siempre digo que yo puedo tener en el pecho una bandera de Venezuela tatuada donde me pare, así tenga el uniforme de un equipo mexicano o colombiano; A donde yo llego, en la mayoría de los casos se escucha: “La venezolana, la venezolana” y no hay nada que me haga sentir más orgullosa; represento a mi país y eso me hace sentir muy feliz. La Serie del Caribe como quiera tuvo su encanto. Hizo falta Venezuela 100%, no me imagino otra Serie del Caribe así, me hizo mucha falta poder hablar sobre mi delegación.

**¿Cómo logras la imparcialidad en tus preguntas para no demostrar tu fanatismo por algún equipo?**

Creo que la imparcialidad es algo que a través del tiempo vas logrando aunque también vas soltando ciertos aspectos tan formales; aprendes a vivir los deportes desde otro punto de vista. Como quiera, celebras los logros de las personas, no solamente de los venezolanos, sino de los atletas con los que por una u otra razón sientes afinidad; hay muchas cosas que te pueden hacer admirar a un profesional. Entonces considero que la imparcialidad la vas desarrollando a través de los años y con mucho profesionalismo. Y al hacer las preguntas busco enganchar con el público, porque al final los deportes son un espectáculo; de ahí nace absolutamente todo el negocio económico alrededor del deporte, así que siempre trato de pensar en el ojo del espectador, en qué quiere escuchar la audiencia, en qué quiere la persona saber de ese deportista, y me gusta atacar también ese lado humano del deporte, sus sentimientos, su familia, ya que son personas que se sacrifican muchísimo y esa historia también me gusta contarla.



**Ahora que estuviste cubriendo el Clásico Mundial... ¿Cómo fue tu experiencia como profesional, como mujer, en este evento tan grande?**

Fueron días de pasión, entrega y sacrificio, de no dormir y trabajar incansablemente, pero fue una felicidad total y qué honor haber terminado mi primer Clásico Mundial con Venezuela como campeones. Yo creo que eso fue la cereza del pastel para mí y para todos los colegas que estábamos allí. El año pasado —esto yo creo que nunca se lo he dicho a nadie— estaba pensando en retirarme del periodismo deportivo, porque a veces, como mujer, y lo digo con los ojos aguados, siento que hay momentos donde nadie sabe el esfuerzo que hay detrás de una imagen, de un número, lo que implica como profesional cumplir las metas y los sueños que tienes. En el 2025 visité 19 estadios de Grandes Ligas; habían instantes en los que sentía que no podía más, pero al día siguiente me seguía impulsando. Y llegué a este punto como hoy que digo: 'Lo logré', es un sueño hecho realidad. Haber terminado un Clásico Mundial con el éxito más grande, haber trabajado para Beisbol Play, para Swing Completo —una plataforma de streaming cubano—, para Triunfo Web, para Oso Blanco, para La Aris, para los sponsors que confiaron en mí, es impresionante. Solamente me hacen sentirme más fuerte, más orgullosa, más contenta... y creo que no me voy a retirar tan pronto.

Definitivamente, nuestra personalidad destacada de este mes es una mujer inspiradora, que nos enseña que la pasión por lo que amamos, el trabajo duro y los sacrificios nos pueden llevar a alcanzar nuestras metas.

**Te invitamos a conocer más de nuestra #PersonalidadInspiradora en:**

**IG: @laleliz**

**Youtube: @LalelizSports**





Estamos en pleno siglo XXI... ¿Y aún esperas que tu negocio crezca solo por clientes fijos y recomendaciones?

¡Todas las grandes marcas se expandieron gracias a la publicidad!

Si solo te promocionas por redes sociales, estás en un espacio donde tú mismo dices que eres la mejor opción

Cuando un medio de comunicación publica los beneficios de tu marca, le muestras profesionalismo, credibilidad y reconocimiento a tus clientes potenciales.

¡Anunciar tu marca en nuestra web ayuda a que te encuentren más rápido en Google!

¡Ahora contamos con las primeras versiones impresas!

# ANÚNCIATE CON NOSOTROS Y CUENTA LA HISTORIA DE TU MARCA

Redacción - Diseño  
Publicación en Web  
Difusión por redes

Contáctanos para más información  
0424-4627420  
@inspirarevista @ariantomarco

WWW.MEDIOSINSPIRA.COM

# ¿EL FIN DE LA OBESIDAD?

FÓRMULAS MODERNAS, MITOS Y EL SEGURO DE VIDA CONTRA EL EFECTO REBOTE

Por Erika Acosta - @erika.nutrisport

Por años, médicos y nutricionistas le dijimos al mundo que el sobrepeso y la obesidad eran resultado de una falta de carácter y decisión en la "forma de comer". Ahora está demostrado que el problema incluye muchísimas otras cosas: las causas de los kilos de más son: hereditarias, hormonales, conductuales, biotecnológicas, sociales. Hemos pasado de juzgar al paciente por una supuesta "falta de voluntad" a entender que la obesidad es una enfermedad crónica compleja y multifactorial.

Algo si nos queda muy claro: el cuerpo humano es un experto en la supervivencia y está programado para "contrarrestar" cualquier estrategia, es lo que la ciencia llama el genotipo ahorrador: durante milenios, nuestro cuerpo aprendió a defender cada caloría para protegernos de la hambruna. Hoy, en un entorno de abundancia de ultraprocesados y sedentarismo, ese mecanismo biológico se vuelve en nuestra contra.

La **MEDICINA** y los avances científicos, han modificado sus propuestas a lo largo del tiempo, por ejemplo, evolucionamos del castigo a la nutrición metabólica: en inicio las dietas se centraban en la restricción extrema o incluso el uso peligroso de laxantes y purgantes eran comunes. Para los años 70 - 90: La era de las "calorías" y el pavor a las grasas. Luego el pavor a los carbohidratos y aparecen las dietas KETO. En la actualidad: Se entiende que no todas las calorías son iguales. El enfoque actual es la nutrición funcional y metabólica, priorizando la salud intestinal, el control de la insulina y el mantenimiento de la masa muscular sobre la simple pérdida.



Igual que en términos de cirugías Bariátricas: pasamos de buscar "malabsorción" a regulación química hormonal: Las primeras cirugías en los años 50 - 70 como el bypass eran altamente agresivas y causaban malabsorción severa y complicaciones graves. Hemos pasado por bypass, mangas gástricas, balones. Hoy se consideran cirugías metabólicas, pues su éxito no es solo "achicar el estómago", sino resetear las hormonas del hambre (como la grelina).

La Nueva Era (GLP-1): Justo ahora, la medicina consiguió fórmulas para lograr un RESETEO del sistema hormonal, que actúan como un interruptor biológico, con medicamentos que imitan hormonas naturales diciéndole al cerebro que está satisfecho, regulan la saciedad y el vaciamiento gástrico prolongando la sensación de llenura, colaborando con el páncreas para gestionar los carbohidratos, son herramientas increíblemente eficaces, hemos visto de cerca esos resultados.

Sin embargo, dichas herramientas pueden convertirse a largo plazo, como hemos visto con todas las estrategias anteriores, en una falsa tregua, tiempo y dinero perdido, y el conocido efecto rebote de siempre.



Por lo tanto, para lograr cambios realmente efectivos y sostenibles en el tiempo. Para que el peso se vaya y no vuelva, el trabajo debe estar blindada por estos pilares:

### 1. Entrenamiento de Fuerza

Es el hábito rey. Levantar pesas o hacer ejercicios de resistencia le dice a tu cuerpo: "Necesitamos este músculo, no lo quemes". Un cuerpo con más masa muscular es un horno metabólico más eficiente.

### 2. PRIORIDAD A LA PROTEÍNA

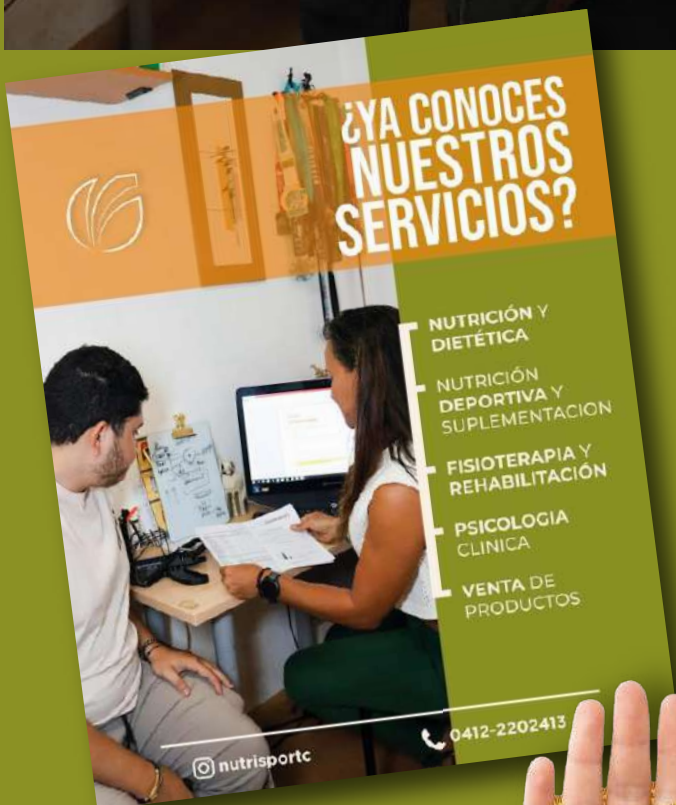
La proteína es el macronutriente que más saciedad genera y el ladrillo básico para mantener los tejidos. Apuntar a un consumo adecuado (aprox. 1.5g a 2g por kilo de peso) es la mejor defensa contra el hambre voraz post-tratamiento.

### 3. Educación en la Flexibilidad

El efecto rebote se alimenta de la mentalidad "todo o nada". El éxito real viene de aprender a comer de todo en las proporciones adecuadas, dejando atrás las dietas restrictivas que son imposibles de mantener a largo plazo.

Las inyecciones modernas son el GPS que nos marca la ruta más rápida, pero los hábitos son el combustible y el mantenimiento del vehículo. En este mes de marzo, donde se conmemora el Día Mundial contra la Obesidad, tenemos que concientizar sobre este tema, podemos celebrar los avances de la ciencia nos dan mejores herramientas, pero no olvidemos que el cambio real ocurre en el gimnasio y en la cocina, no solo en la jeringa.

"Cada elección saludable es una victoria silenciosa que tu cuerpo agradece"



Por Erika Acosta - @erika.nutrisport / 0424-4749314  
Licenciada en Nutrición y dietética de UCV  
Especialista crecimiento/desarrollo infantil y en nutrición deportiva Directora del equipo de Nutricionistas de NutriSport Center



# 20 DE MARZO / **DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD**

LA PREGUNTA DEL MILLÓN...

¿REALMENTE ERES FELIZ?

Muchos responderán inmediatamente “Sí”, otros quizá se queden pensando. Por supuesto, todos los días son distintos, no podemos estar felices en todos los momentos del día.

Pero la “Felicidad” es más profunda que cualquier emoción, es un estado de plenitud y satisfacción, que te permite ver la vida con un enfoque optimista, a pesar de cualquier circunstancia. Cuando aprendes a valorar más los pequeños detalles de la vida, agradecer por lo que tienes y no pensar tanto en lo que te falta, podrás enfrentar mejor los retos y abrirte a nuevas oportunidades para lograr ser feliz en tu vida.

## ¿Cómo surgió esta fecha?

Fue proclamada por la ONU para reconocer la importancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales. Su origen fue en el Reino de Bután, un pequeño país del sur de Asia, en la cordillera del Himalaya, fue allí donde nació la propuesta para la ONU.

El rey de Bután hace más de 40 años, decidió que la filosofía de su gobierno se basaría en la felicidad de su población. Para ello, inventó el concepto de Felicidad Nacional Bruta (FNB), nombre similar al Producto Interno Bruto, que mide la economía de cualquier país.

## ¿Cómo medir la Felicidad Nacional Bruta?

Se calcula midiendo nueve puntos: el bienestar psicológico, el uso del tiempo, la vitalidad de la comunidad, la cultura, la salud, la educación, la diversidad medioambiental, el nivel de vida y el gobierno. Aunque todo esto está diseñado para medirse de forma grupal, podemos analizarlos de forma individual.

Para reflexionar...

- ¿Qué concepto tienes de ti mismo?
- ¿Disfrutas de las cosas cotidianas de la vida?
- ¿Qué opinión tienes de tus talentos y habilidades?
- ¿Tienes planes a futuro que te ilusionan?

Con estas curiosidades podrás respondernos mejor esta simple pregunta... ¿Eres feliz? ¿Haces feliz a los demás? Coméntanos en @inspirarevista



# INSPIRA



## ¿POR QUÉ ANUNCIAR MI MARCA EN UNA REVISTA DIGITAL?

• Por ser digital, puedes llegar a cualquier parte del mundo en diversos dispositivos, no sólo a quienes deciden comprar una revista en Valencia.

• Tiene permanencia, puedes encontrar todas las ediciones en nuestra web, por lo que tu marca se seguirá viendo.

• Se lee, se descarga y se comparte de forma gratuita, tenemos una comunidad de hasta 10mil lectores en nuestra website.

• Puedes contar la historia de tu marca o compartir un tema de tu especialidad en un artículo, mostrar tus productos de forma creativa en nuestros anuncios, es una forma distinta para promocionarte.

• Nuestro equipo se encargará de reflejar las ideas de tu marca en nuestra revista y en la difusión por redes que hacemos en cada edición.

¡Además, ya dimos el paso de tener nuestras primeras versiones impresas! Pronto las tendrás por encargo

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



# MISMO HOGAR, DISTINTOS NEGOCIOS:

## Felicidad en familia por Carolina Vázquez

Emprender es, por definición, un acto de valentía. Pero, ¿qué sucede cuando ese espíritu visionario se multiplica bajo un mismo techo? Cuando en un mismo hogar conviven distintos negocios, el desafío se transforma en una dinámica fascinante que requiere de una maestría emocional superior.

Es común conocer familias que tienen dos o más integrantes que se dedican a algo relacionado. Con frecuencia escuchamos historias de “empresas familiares”, pero es interesante conocer las herramientas que debe aplicar una “familia con diversos talentos y negocios”. Puesto que, a veces, conversar e indagar sobre el trabajo del otro puede ser enriquecedor, pero otras veces puede ser retador y difícil de comprender. Hay familias en las que los integrantes tienen carreras y especialidades totalmente opuestas. Aun así, si en estas familias existe apoyo, comunicación y motivación, cada integrante puede brillar por su cuenta.



Por ello, Carolina Vázquez @carolinavcoach coach personal, asesora empresarial y conferencista nos comparte algunas herramientas que aplica en sus capacitaciones, para potenciar talentos en el ecosistema familiar:

Claves para un ecosistema familiar próspero: Sin competencia y con propósito.

En mi trayectoria acompañando a familias conformadas por emprendedores o empresarios, he confirmado que compartir el espacio físico mientras se lideran proyectos independientes no solo es posible, sino que puede ser la mayor fuente de satisfacción, si aprendemos a trazar las líneas correctas.

Una familia próspera emocionalmente no es aquella que carece de conflictos o que factura millones en conjunto o por separado; es aquella donde cada integrante puede salir al mundo sabiendo que tiene un hogar que lo sostiene, que no lo juzga. Para lograr este ecosistema de bienestar, un paso fundamental es ayudar a nuestros hijos a potenciar sus fortalezas únicas. ¿Cómo lo logramos? La clave es simple pero profunda: observando más y comparando menos. Como padres, nuestra labor es “nombrar” lo que vemos con una curiosidad genuina, incluso si no entendemos del todo sus intereses.

Cuando les decimos frases como: “Tienes una sensibilidad especial”, “Eres muy bueno resolviendo tus situaciones” o “Tu creatividad es un regalo”, estamos entregándoles el permiso de ser ellos mismos. Al darles espacios para practicar lo que aman sin exigir perfección y celebrando el esfuerzo por encima del resultado, su talento florece con seguridad. ¡Un niño que se siente visto, es un niño que se atreve a brillar!

Sin embargo, para que el hogar sea un refugio y no una oficina bajo tensión, debemos crear una cultura familiar donde el éxito de uno no se perciba como una amenaza, sino como una inspiración. Es vital hablar de los logros sin jerarquías, sin decir que “esto es mejor que aquello”, sino entendiéndolos como expresiones distintas de un mismo talento.

Este respeto mutuo se protege con especial celo en un lugar sagrado: la mesa. Las comidas familiares deben ser un ritual de conexión y no un monólogo del más fuerte. Recomiendo establecer una dinámica donde cada uno comparta un logro, un reto y un deseo del día. Es fundamental enseñar a escuchar sin interrumpir y sin tecnicismos que excluyan a los más pequeños. Al decir "entiendo que eso fue importante para ti", estamos validando el mundo emocional del otro. La mesa es para nutrir el cuerpo y el vínculo; por ello, el estrés financiero debe quedarse fuera de este espacio. Hablen de dinero, sí, pero en momentos específicos, nunca cuando el objetivo es alimentar el afecto.

### **Ahora bien ¿Cómo se construye una familia próspera emocionalmente?**

- Con comunicación honesta y respetuosa.**
- Con límites claros y afecto constante.**
- Con apoyo mutuo sin control ni invasión.**
- Con espacio para que cada uno sea quien es, sin máscaras.**
- Con rituales que fortalezcan la identidad familiar, comidas juntos, celebraciones, agradecimientos.**
- Con la convicción de que el éxito de uno es el éxito de todos**

Para fortalecer estos lazos familiares, podemos tener creencias o filosofías que nos permitan comportarnos de la mejor manera y ser una familia sana, podemos repetir mentalmente frases como: "El éxito de uno inspira, no amenaza", "Cada talento tiene su propio ritmo", "Aquí no comparamos, celebramos", "Cada uno brilla a su manera" y "Cuando la comparación se apaga, la unión se enciende".

Por supuesto, todo comienza por los padres como pilares del hogar, aunque todos los miembros de la familia deben cooperar para lograr la armonía familiar. Definitivamente, los hijos florecen cuando los padres observan más y juzgan menos, nombran sus talentos con amor, celebran el esfuerzo, no la perfección, así como les dan espacio para explorar lo que aman.

Finalmente, quiero dedicarle unas palabras a quien, dentro de esta dinámica, se siente la "oveja negra". ¡Escúchame bien! No eres una oveja negra; eres una oveja distinta, y ese es un rol esencial en cualquier manada. Tu diferencia no es un error, es un aporte que quizás aún no ha sido comprendido. Tu valor no depende de encajar, sino de expresarte con autenticidad, pues las ovejas distintas suelen ser las que abren senderos nuevos para el resto.

Construir una familia próspera requiere comunicación honesta, límites claros con afecto constante y apoyo mutuo sin control ni invasión. En una familia, cada talento es una luz. Cuando finalmente dejamos de compararnos, el hogar deja de ser un espacio de trabajo compartido para convertirse en un cielo lleno de estrellas.

**Si quieres lograr metas personales, familiares y/o profesionales, contacta a nuestra especialista:**

**@carolinavcoach**





# INSPIRA

Conviértete en un lector fiel y atreévete a contar tu historia, puedes ver más en..

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

# INSPIRA



**¡GRACIAS**  
POR LEERNOS  
Y SER PARTE DE NOSOTROS!

Somos una revista de temas variados, salud, moda, belleza, negocios, turismo, gastronomía, arte, deporte, negocios y más

¿Qué temas te gustaría leer en la siguiente edición?

Coméntanos al DM de @inspirarevista, queremos tomar en cuenta tu opinión