

TAKE ONE DECISION



iOS vs Android

La batalla por los móviles

Miel de Abeja

Mitos y realidades

Entrenamiento de alta intensidad

Un buen reto para tu
cuerpo

Ovnis

¿Una realidad
existente?

Beneficios
de tomar
**Agua
Alcalina**





Fruta en Almibar

*Fruta, Agua Alcalina
y Miel.*

100% Natural, Sin conservadores

*También contamos con:
Chia, Avena y Linaza*



*Encuentra nuestros productos
dentro de todas las sucursales de*

**ALKA
VIDA**TM
Equilibrio Natural
MEXICALI • TIJUANA • ROSARITO

PROMOCIONES SORPRENDENTES EN AGUA ALCALINA Y PURIFICADA

JUEVES Y DOMINGO

\$40 PESOS

GARRAFON DE
AGUA ALCALINA

LUNES Y VIERNES

\$6 PESOS

GARRAFON DE
AGUA PURIFICADA



Equilibrio Natural

WWW.ALKAVIDAINC.COM.MX

LUNES A VIERNES
DE 8 AM A 10 PM

SABADOS DE 9 A 9

DOMINGOS DE 10 A 10

LAZARO CARDENAS NO. 1299, VILLAFONTANA
(FRENTE A PLAZA VILLANOVA)

**Beneficios
de tomar
Agua
Alcalina**



iOS vs Android
La batalla por los móviles

Miel de Abeja
Mitos y realidades



Ovnis
¿Una realidad existente?



Editorial

El lanzamiento de un nuevo proyecto es siempre un desafío, pero es también toda una aventura que puede generar nuevas oportunidades.

Desafío porque es verdad que vivimos tiempos difíciles, no solo desde el punto de vista económico, sino también en el ámbito social y cultural, la tecnología nos facilita la vida diaria, pero a la vez nos limita de muchas maneras, leemos menos, estamos perdiendo nuestra capacidad de análisis, todas estas razones y más podrían resultar suficientes para ni siquiera pensar en crear este producto.

Sin embargo nos aventuramos y lanzamos TAKE ONE DECISION, un medio que pretende ser una sencilla y práctica herramienta de comunicación en la que abordaremos temas de interés general en diversos ámbitos y que esto a la vez le permita convertirse en una poderosa herramienta de publicidad para todos aquellos, que al igual que nosotros optaron por la aventura de buscar todas esas oportunidades que nos da esta gran sociedad mexicalense.

Gracias a todos los que tengan en su mano esta primera edición, porque junto con nosotros y nuestros anunciantes ya son parte de TAKE ONE DECISION.

Equipo Editorial de
TAKE ONE DECISION

Además

Calendario de eventos en la región.

Psicología

¿Suponer, es mejor que vivir y enfrentar la realidad?

Salud

Súper Alimentos, para el estrés de cada día.

Lugares

Bahía de los Ángeles,
tesoro oculto de Baja California.

Deportes

Regresa la Fórmula 1 a México,
23 años de espera.



**Entrenamiento
de alta intensidad**

Un buen reto para tu cuerpo

**TAKE
ONE
DECISION**

Es una publicación mensual
gratuita editada e impresa por

HOME PRINT
CENTRO DE IMPRESIÓN Y DISEÑO DIGITAL
Blvd. Lázaro Cárdenas No. 1299
Fracc. Villafontana
Mexicali, Baja California.

El contenido de los artículos y
anuncios publicitarios de esta
revista son responsabilidad de
los autores y no necesariamente
reflejan el punto de vista de
este medio.

Ejemplar 1, diciembre 2014

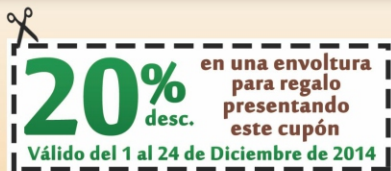
www.homeprint.com.mx
takeone@homeprint.com.mx

precios
accesibles
en envolturas
para regalo



Deja que la envoltura

HABLE POR TI




DETALLAZOS MR
MANUALIDADES Y REGALOS QUE ENCANTAN

Bvd. Anáhuac 915-A casi esquina con Río Nuevo
Tel. 251-0064, Cel. 686-131-5400
detallazosmexicali@gmail.com

YA CONTAMOS CON SERVICIO DE PAPELERÍA

MIEL

Mitos y



La miel es una sustancia elaborada por las abejas a partir del néctar que recogen de las flores, el cual deshidratan y juntan con enzimas para evitar fermentaciones. Casi todo el mundo conoce que la miel procede de las abejas, pero el trabajo que tienen que realizar las abejas para producirla lo conocen pocos, pues para medio kilo de miel las abejas deben realizar entre dos millones y dos millones y medio de viajes. La miel se compone de varios tipos de azúcares, siendo los dos más predominantes la fructosa y la glucosa que son alimentos predigeridos, motivo por el que la miel actúa con tanta rapidez produciendo energía.

La miel es utilizada como remedio curativo desde tiempos remotos siendo muy apreciada por sus propiedades antisépticas, dietéticas, edulcorantes, tónicos, calmantes, laxantes y diuréticas. Aunque para muchos la miel solo es un edulcorante sustitutivo del azúcar, otros consideran la miel como un medicamento utilizado en múltiples afecciones. La miel contienen un alto nivel de proteínas y proporciona beneficios

curativos que se han probado científicamente, por lo que su consumo no solo es fuente de energía, sino que también es un complemento natural para luchar contra trastornos cardíacos y nos ayuda a depurar el organismo gracias a las propiedades depurativas de la miel.

Algunos estudios resaltan la importancia de la miel en cuanto a sus propiedades expectorantes y curativas de la garganta, asma y estados de gripe, por ello algunos médicos recomiendan el consumo de miel con limón para elevar las defensas; también es importante el consumo de la miel para favorecer la digestión, el tránsito intestinal e incluso colabora en la curación de úlceras gastrointestinales. Otros estudios enfatizan sus propiedades durante el ciclo menstrual, previniendo el dolor si se ingiere unos días antes de su aparición y durante la menopausia ayuda estimulando a las hormonas. Podemos hablar de otros muchos usos farmacéuticos de la miel como en las heridas sobre las que actúan sus propiedades asépticas puesto que no es irritante y se aplica con facilidad.

Propiedades Curativas

Una de las propiedades curativas de la miel es su gran poder antibiótico (lo cual evita la infección) y emoliente (que baja la inflamación), por lo que una de las mieles que más se emplea y que se utiliza desde tiempos muy remotos como tratamiento en heridas, úlceras y quemaduras, es la miel de mil flores como la que se encuentra en la comarca del Bajo Aragón. La inhibina es la sustancia que consigue que la miel aporte estos beneficios antimicrobianos.

Se han realizado estudios que demuestran que las compresas húmedas de miel son la mejor aplicación sobre las heridas, siendo de gran importancia sus beneficios en los casos de úlceras, quemaduras e incluso heridas quirúrgicas infectadas. En la curación de las heridas también se demostró la importancia de una de sus propiedades: la hidrofilia, según la cual la miel tiene la cualidad de absorber el agua; gracias a esta propiedad las compresas al ser retiradas dejaban la herida limpia sin eliminar el tejido nuevo

DE ABEJA

realidades



que había generado el organismo y permitiendo la aplicación de una nueva compresa sin necesidad de retirar ningún residuo.

Durante las dos guerras mundiales se utilizaron cataplasmas de miel para curar las heridas de los soldados, sin embargo con el nacimiento de los antibióticos dejó de utilizarse. Actualmente, los médicos se enfrentan a virus que son resistentes a muchos antibióticos, por lo que están empezando a utilizarse otra vez las mieles para el tratamiento de las heridas. Desde hace años, en el departamento de oncología de la Universidad de Bonn se ha utilizado la miel para curar las heridas de los enfermos, al tener éstos el sistema inmunológico debilitado, tardan más en cicatrizar y con la utilización de las mieles éstas sanan más deprisa permitiendo que la sustitución de los vendajes sea menos dolorosa y sean también más fáciles de retirar sin dañar las capas recién formadas de piel. La miel posee un factor antibacteriano debido a un alto contenido de peróxido de hidrógeno y de antioxidantes que protegen la herida de

de los radicales libres; además el uso de las mieles sobre las heridas ejerce una acción antiinflamatoria que disminuye el edema, la supuración y el dolor haciendo que ayude a la cicatrización.

Mitos y Realidades

¿La miel caliente es tóxica?
Cuando la miel se somete al calor pierde valores nutricionales pero no se convierte en tóxica, concepto ampliamente difundido. El calor, aún el del medio ambiente produce una alteración en la composición química de la miel, produciendo HMF (hidroxi-metilfurfural), esta sustancia no es tóxica.

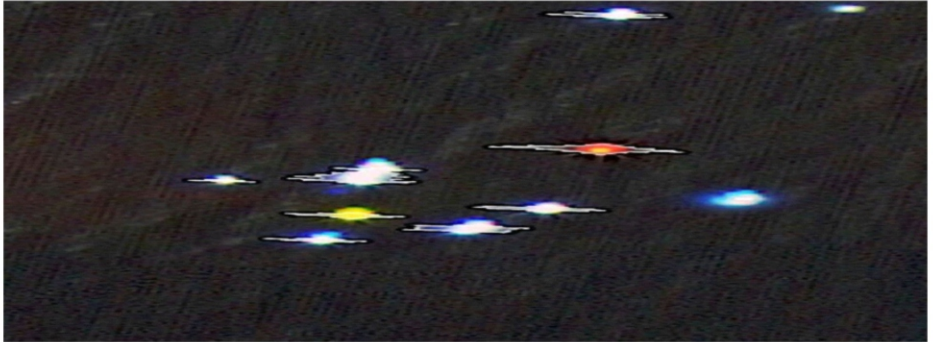
¿La miel es más pesada que el azúcar?
La miel contiene aproximadamente un 20% de agua, por lo cuál cuando en una receta tradicional se reemplaza el azúcar por la miel, por cada taza de miel se usarán aproximadamente 3 cucharadas soperas menos de líquido.

¿La miel endulza más que el azúcar?
Es cierto, por lo tanto cuando se reemplaza esta última, se bajará un 50%

aproximadamente, en esto influye mucho la calidad de miel que se utilice, como se ve, utilizando la miel se reducen las calorías de la comida. Todas las bebidas, infusiones y el mate, pueden endulzarse con miel.

¿Sabías que?
La pureza de la miel está determinada por la ausencia de adulterantes como azúcar añadida y colorantes artificiales muchas veces nocivos para la salud y la estrategia seguida por los adulteradores para engañar a la gente ante la ausencia de controles sanitarios, ha sido desde hace años el ir mezclando cada vez mayores adulterantes en la miel y es por eso que hoy en día vemos mieles totalmente artificiales que se venden sin ningún reparo. Otros factores como el color y la viscosidad nada tienen que ver con la pureza de la miel, depende del origen floral y varía desde blanco total hasta casi negro siendo los más comunes en nuestro medio los tonos ámbar de claro a oscuro, el segundo factor depende de la temperatura a que se encuentre y de la humedad que contenga. **TO**

OVNIS ¿UNA REALIDAD EXISTENTE?



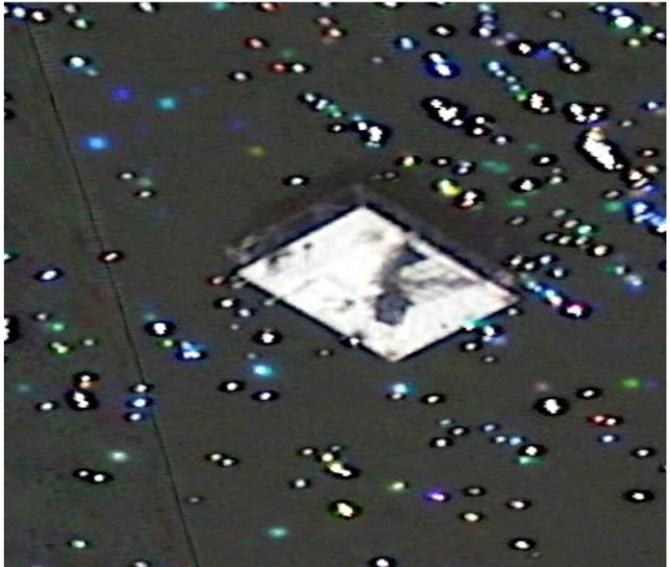
Por Betman

Empezaría por darles la definición de Ovni pero creo que ya la saben y en este segmento no hablaremos de ellos, de la ola de extraterrestres que hay en el planeta y que no estamos enterados o consientes de ellos.

Si podrían decir esta loco o no tiene pruebas y que creen, tienen razón no las tengo de hecho las busco día a día, pero si en un buscador de la red encuentras algo que no quieren que sepa la gente, entonces que limiten o cambien el alcance que nos dan a los seres "comunes y corrientes" que no tenemos ni la tecnología y mucho menos el dinero para hacernos de ella.

Estamos mas preocupados por la rutina diaria de la vida moderna, que por el andar buscando extraterrestres que a nadie le importan y que no tenemos pruebas de su existencia y si llegamos a conseguir alguna te la quitan, la desacreditan o peor aún la ridiculizan, de cualquier forma si realmente te interesa sigue esta publicación que mes con mes tendrá un artículo de este tema, si tal vez no llegue a nada concreto pero eso no lo sabe nadie, de cualquier forma les voy a poner toda la información que pueda y ustedes juzgarán.

Para empezar les diré que tenemos una gran cantidad de "Aliens" en nuestro planeta y les enseñaré algunas fotos de sus naves en esta ocasión, analicenlas y no me crean, piensen que son y les iré dando más así como sus ubicaciones a fin de que ustedes mismos las vean y saquen sus propias conclusiones, algunos pensarán que son truqueadas y las desacreditaran, sin embargo yo les comparto esto y ustedes deciden, pues hay mucha gente que lee esto y se interesa por estos temas que para muchos pueden parecer una locura. **TO**



¿Suponer ... es mejor que vivir y enfrentar la realidad?

Por Elvira Blanco Nava

Es interesante abordar de una forma sencilla el término suponer, el cual hoy en día se utiliza indiscriminadamente sin tomar en cuenta el peso que esta palabra puede tener en la vida de cualquier individuo.

Cuando hablamos de suponer, nos referimos a dar por sentado una situación o hecho sin estar completamente seguro de este. Las personas crean una historia a partir de una idea personal, es decir de sus propios miedos e inseguridades, proyectando y sentenciando un suceso o a una persona por considerarlo como cierto desde la perspectiva de quien lo crea; provocando constantemente cadenas de conflictos, en los que se sumergen sin tomar en cuenta que su realidad no es la realidad de todos. En la mayoría de las personas que tienden a suponer sin mesura, su realidad tiende a distorsionarse, ya que no permiten que un razonamiento lógico y analítico, le den sentido y justa proporción a los eventos vividos por estos individuos.

Es importante que esta palabra dentro de nuestro vocabulario, sea tomada con seriedad.



Cuando hablamos de algo de lo que no tenemos pruebas, indicios o evidencias, debemos de revisar internamente, es decir hacer una introspección y preguntarnos ¿qué voy a ganar o en que me va edificar el construir toda una falacia, de algo que no me consta?

Dentro de la práctica psicológica, el suponer es un problema latente que muchos psicólogos tenemos que erradicar de las vivencias de nuestros pacientes, ya que lo manifiestan como un elemento presente, el cual por su facilidad para manejarlo e involucrarlo en sus vidas, les priva de tener un equilibrio emocional adecuado.

Los seres humanos necesitamos vivir en un aquí y en un ahora, en la experiencia propia de la vida. Es decir disfrutando lo que es y no lo que puede ser.

La vida es ahora.

Lic. en Psicología por la UABC
tiene su portal de psicoterapia en línea
www.psicologiaelvirablanco.com

www.
psicologiaelvirablanco
.com



un chat de ayuda profesional

terapia en línea • artículos informativos • terapia por email

20%
de descuento

En tu primer sesión de
terapia en línea

Lic. Elvira Blanco Nava
Licenciada en Psicología por la UABC

elvira@psicologiaelvirablanco.com



ios vs Android

La batalla por los móviles

Por Luis Escallada

Hoy en día para el común de los mortales, la elección de un smartphone es una cuestión de gustos, de presupuesto o incluso de que el operador con el que tenemos contrato nos ofrezca uno u otro. Sin embargo, al igual que en los años 90 los aficionados a los ordenadores Windows y Macintosh tenían sus batallas dialécticas sobre qué sistema operativo era superior, parece que hoy se han creado dos bandos diferenciados de usuarios, que no sólo eligen una de las dos plataformas móviles más populares (iOS o Android), sino que defienden a capa y espada su superioridad y ejercen una especie de “evangelismo” en el que tratan de convencer a los usuarios de que su elección es la correcta. Así para los defensores de Android, los que siguen a Apple son “iSheeps”, “iZombies” o “fanboys”. Mientras que para los seguidores de Apple los usuarios de Android son “fandroids” y los equipos que usan son “copias patito” fabricados por “Samsuck”.

Sin embargo, en un análisis menos emocional sobre que plataforma es más interesante para cada tipo de usuario, sí se puede intentar ver en distintos aspectos clave cual de los dos sistemas puede interesarte más.

Variedad de Equipos

En este aspecto está claro que Android ofrece una gran variedad de equipos con características muy distintas, variedad de tamaños de pantalla y con precios que van desde los más económicos de fabricantes chinos, hasta los teléfonos más lujosos y avanzados de fabricantes como Sony, Samsung, HTC o Motorola. Por su parte, Apple cuenta con una gama muy limitada de equipos, aún con el reciente lanzamiento del iPhone 6 cuyos problemas iniciales mermaron un poco su tan esperada llegada al mercado.

Así es casi seguro que en la plataforma Android vas a conseguir un hardware más actual y potente. Sin embargo, los equipos de Apple tienden estar vigentes y mantener su valor durante más tiempo, entre otras cosas porque Apple es capaz de optimizar el sistema operativo para que pueda funcionar en generaciones anteriores de sus teléfonos.

Facilidad de Manejo

En el terreno de la facilidad de uso es seguramente donde Android está por debajo de iOS. Entre otras cosas porque las distintas versiones de Android tienen diferencias en su manejo y porque los fabricantes tienden a incorporar sus variaciones, lo que hace que la experiencia de un equipo a otro pueda variar significativamente.

Por el contrario Apple valora mucho la uniformidad de su plataforma, tanto en smartphones como en tabletas y sus usuarios buscan inmediatamente actualizar sus equipos, tanto es así que a los dos o tres días de lanzarse una nueva versión ya hay más de 200 millones de usuarios actualizados.

En cualquier caso, si los equipos de Apple son los más fáciles y agradables de usar, los que usan Android tampoco se pueden considerar complicados, sobre todo para las personas a las que les gusta explorar su dispositivo y que encuentran que la facilidad de uso de iOS significa también renunciar a las posibilidades de personalizar el equipo que ofrece el sistema de Google.

Apps exclusivas

Por último podríamos hablar de la variedad de software en las tiendas de apps. En este aspecto, aunque Google ya está por encima en número de apps disponibles en la tienda Play Store, Apple sigue por delante en calidad de los programas y en versiones adaptadas para sus teléfonos o tabletas. Lo peor de la tienda de Google es que hay un menor control en lo que se ofrece, de manera que hay más posibilidades de que descargues una app que no es la que buscas o que no haga lo que esperabas. La desventaja de la tienda de Apple es sólo para los creadores de las apps, ya que deben ceñirse a las estrictas normas y supervisión del fabricante, así como a las comisiones que exige sobre el precio de los programas, lo que curiosamente para el consumidor no está suponiendo una desventaja. En cualquier caso, en este apartado podría decirse que ambas plataformas están a la par, salvo por las aplicaciones exclusivas que ofrece Apple (además ahora de manera gratuita) para crear música, vídeo o para trabajar con textos, presentaciones u hojas de cálculo y que no están presentes en ninguna otra plataforma. **TO**



Beneficios d agu

¿Sabías que la
calidad del agua
que tomas puede hacer
que te **sientas mejor** ?

La buena salud empieza con el correcto equilibrio ácido- alcalino en nuestro organismo. El nivel de pH (medida de acidez/alcalinidad) de nuestros fluidos internos afecta a cada célula de nuestro cuerpo. Un desequilibrio ácido prolongado de cualquier clase puede afectarnos llevándonos a tener complicaciones de salud.

Igual que nuestro cuerpo regula su temperatura, así mismo intenta mantener un nivel de pH adecuado, especialmente en la sangre. De hecho, el cuerpo hace grandes esfuerzos para mantener un pH de 7.365 en la sangre, aún a costa de estresar otros sistemas, tejidos y órganos para lograrlo. Cuando existe una acidez crónica esta interrumpe todas las actividades y funciones celulares, disminuyendo la calidad de vida de las personas.

Las consecuencias de tener un desequilibrio de pH (demasiado ácido), son: falta de energía, fatiga, exceso de peso, mala digestión y dolor corporal, pudiendo llegar a enfermedades más serias.

**El agua alcalina rica en oxígeno y minerales
neutraliza los radicales libres dañinos
en nuestro cuerpo, protegiendo nuestra salud y
brindándonos una mejor calidad de vida.**



El equilibrio de pH inicia con la hidratación

El agua es el factor más importante para mantener un equilibrio ácido-alcalino en nuestro organismo. Estamos constituidos por 70% de agua, por lo que es vital que constantemente la recuperemos. El cuerpo pierde aproximadamente a través de sus funciones normales 2.5 litros de agua diariamente. La calidad del agua que bebemos es tan importante como la cantidad, es por eso que debe ser capaz de prevenir que toxinas y sustancias químicas se acumulen y destruyan nuestras células. El agua también debe trasportar minerales y nutrientes requeridos para el metabolismo celular y remover sustancias que pueden dañarlas. Idealmente, el agua que tomamos debe oscilar entre 2 y 3 litros diarios y tener un pH alcalino.

Para hidratar nuestro cuerpo de manera óptima, necesitamos tomar agua que sea alcalina. El agua alcalina ayuda a neutralizar los ácidos y las toxinas almacenados en nuestro cuerpo. Una vez que son neutralizados, estos pueden ser removidos por el cuerpo. El agua alcalina contiene minerales que actúan como conductores de actividad electroquímica entre las células. Algunos estudios sugieren que el agua alcalina puede ayudar al cuerpo a resistir enfermedades y retardar el envejecimiento mediante:

- Incremento de la hidratación intracelular
- Reabasteciendo de minerales esenciales.
- Estabilizando y protegiendo las células.
- Ayudando a mantener el flujo sanguíneo normal y el equilibrio ácido-alcalino.
- Eliminando y previniendo la acumulación de toxinas y sustancias químicas en las células de nuestro cuerpo.
- Previniendo la formación de radicales libres y evitando que estos dañen otras células.



e tomar a alcalina

Para prevenir y mejorar problemas de salud

Desde hace unos cincuenta años, el Agua Alcalina está considerada como un elemento fundamental de la prevención de la salud y su consumo está recomendado oficialmente por los ministerios de sanidad de los países del primer mundo.

Diferentes clínicas privadas de países como Australia, Sudáfrica, Estados Unidos, Alemania y otros europeos como Suiza, Austria y Escandinavia utilizan la Terapia de Agua Alcalina con mucho éxito, en acompañamiento de una alimentación adecuada.

Si se estudian las políticas de prevención y salud relativas al agua en otros países diferentes al nuestro, dos países en particular, como Japón y Corea del Sur han desarrollado desde hace años una política original, donde el Agua Alcalina está considerada como un antioxidante natural muy eficaz de uso medicinal.

El Potencial Rédox o potencial de Oxidación-Reducción

Las reacciones de Oxidación-Reducción son de una importancia capital en todos los sistemas biológicos. Para que un agua sea potable, es necesario que el Rédox sea rico en electrones con el fin de ser ligeramente reductora.

El agua alcalina actúa como un antioxidante capaz de liberar una gran cantidad de electrones, los cuales pueden unirse a los radicales libres. Si no hay antioxidantes disponibles, los oxidantes presentes en nuestro cuerpo van a ir por todos los sitios a la búsqueda de los electrones que faltan, buscándolos en cualquier parte del organismo, lo que explica de forma notoria por qué las membranas celulares se encuentran frecuentemente dañadas. El Agua Alcalina con un potencial de reducción de $ORP -400mv$ elevado puede así ceder un gran número de electrones y de esta manera neutralizar los radicales libres.

El agua potable común posee un determinado tamaño de moléculas. El proceso de electrólisis del agua alcalina causa una modificación en su estructura molecular, obteniéndose así una reducción en el tamaño de las mismas. Otorgándole esto la capacidad de producir una ultra-hidratación del cuerpo unas 6 veces más potente que con el agua mineral común en tan solo 10 minutos.

Los informes científicos procedentes de Japón y Corea demuestran que el Agua Alcalina tiene efectos desintoxicantes y antioxidantes, así mismo aporta al organismo gran cantidad de oxígeno y más energía. **TO**





Alkavidainc es una empresa norteamericana dedicada a la elaboración de sistemas de purificación de agua y productos para la salud para el bienestar de todos, ahora un grupo de jóvenes empresarios 100% Bajacalifornianos estamos aquí para llevar hasta ti el mejor producto que tú y toda tu familia pueden tomar: AGUA ALCALINA



Contamos con tres ubicaciones, Mexicali, Tijuana y Rosarito. En todas ellas la mejor calidad en Agua Alcalina y Purificada.



Modernas instalaciones para hacer más cómoda tu compra.



Además de llenado de garrafones tenemos agua embotellada y muchos productos más para el cuidado de la salud.

Porqué tomar Alkavida todos los días

Ayuda a la digestión

Beber agua durante la comida ayuda a tu cuerpo a absorber y digerir mejor los alimentos. Todo comienza en la boca. El agua ayuda a producir más saliva y ayuda a transportar los alimentos a lo largo de todo el tracto digestivo. Trabaja de la mano con la fibra ayudando a limpiarlos desechos de tu cuerpo y también mejora tu metabolismo.

Incremento de la concentración

El cerebro es 90% agua. Así que la mayoría de nosotros que no bebemos suficiente agua alcalina estamos privando a nuestro cerebro de lo que más necesita, el agua. Bebiendo más agua mejoras tu capacidad de concentración, de procesar información y el estado de alerta.

Mejora tu figura

El agua alcalina ayuda a incrementar tu metabolismo, lo que contribuye a quemar calorías. Por otra parte el agua alcalina equilibra el pH de tu cuerpo y con ello los desechos ácidos encapsulados en grasa almacenados en tu cuerpo son desechados con mayor facilidad.

Anti envejecimiento

Esta es una gran ventaja del agua alcalina. Debido a su naturaleza el agua alcalina contiene una gran cantidad de antioxidantes. Lo que estos antioxidantes hacen es que buscan y destruyen a los dañinos radicales libres en tu cuerpo que son una de las principales causas de envejecimiento, y causantes de enfermedades degenerativas.

Aumento de energía

El agua en el cuerpo es fundamental para una mejor circulación. Los niveles de oxígeno en el torrente sanguíneo se incrementan cuando el cuerpo ha sido bien hidratado. Existe entonces más oxígeno disponible para quemar las grasas que es el ingrediente crítico en la producción de energía.

Desintoxicación

Mantenerse bien hidratado ayuda a tu cuerpo a eliminar toxinas nocivas. Uno de los mayores filtros en nuestro cuerpo son nuestros riñones. Los riñones dependen del agua para que puedan trabajar a su máximo rendimiento. A medida que envejecemos nuestra capacidad de filtrar a través de los riñones disminuye, lo que hace que beber cantidades adecuadas de agua sea aún más fundamental para una adecuada desintoxicación del organismo.

Dónde nos encuentras

En todas nuestras tiendas además de llenar tus garrafones con Agua Alkalina o Purificada, tenemos a la venta:

- Agua Alkalina embotellada en distintas presentaciones individuales o empaquetadas.
- Agua Alkalina con Clorofila en presentación de 600ml.
- Regadera Libre de Cloro para tu baño.

Si deseas conocer más acerca de Alkavida, visítanos en nuestras tres ubicaciones.

- Mexicali: Blvd. Lázaro Cárdenas No. 1299, Fracc. Villafontana. Tel. (686) 556 6816
- Tijuana: Paseo del Pedregal No. 689, Playas de Tijuana. Tel. (664) 609 9262
- Rosarito: Blvd. Benito Juárez No. 412-A. Tel. (661) 120 0290
- También en línea www.alkavidainc.com.mx, en facebook y twitter: [alkavidainc](#) **TO**



Súper Alimentos

para el estrés de cada día

Es normal el sentir algo de estrés cada día en todas las áreas de nuestra vida pero se esta volviendo cada ves más común el escuchar la frase “comí lo que pude” o “lo que alcance a comer”, ¿pero cómo evitarlo si el reloj camina más aprisa que nosotros?.

Por ello es importante encontrar al menos la oportunidad de elegir buenos alimentos que nos den la energía necesaria para esta inmensidad de actividades cotidianas, que lejos de ser básicas son absolutamente necesarias, como ir a la reunión planeada por tu jefe, o la indiscutible asistencia a la despedida de soltero de tu primo.

Bueno, como todo esto no se puede evitar veamos cuales serían esos “Súper Alimentos” que si ayudarán a que nuestro cuerpo funcione al cien.



Cacao

Es un poderoso antioxidante y antiinflamatorio, unos cuadritos de chocolate con un alto porcentaje de cacao es un estimulante para la producción de endorfinas, sustancia que produce sensación de bienestar y placer. Lo puedes consumir tanto en barras de chocolate, como en polvo, búscalo en cualquier tienda de autoservicio o de conveniencia, sólo asegúrate que sea alto en su contenido de cacao.

Té Verde

Es antioxidante, previene el envejecimiento además contiene catequina, un polifenol más potente que las vitaminas C y E, reduce la degeneración celular, el envejecimiento de la piel y la caída del cabello.

Lo puedes encontrar en bolsitas de té o hierba seca en cualquier supermercado, tienda naturista y en los hoy tan de moda cafés de libros.

Clorofila Líquida

Es un potente desintoxicante y oxigenador de nuestras células lo cual ayuda a la circulación sanguínea, hígado y riñones, acelera el metabolismo y sorprendentemente apoya la reducción de grasa corporal. Está a la venta en concentrado o lista para tomar con agua en botellas de medio litro o de un litro, la encuentras en los centros naturistas.

En suma, dadas las bondades de estos alimentos los convierten en una excelente opción en cualquier momento del día, además que todos son deliciosos y cumplen totalmente con las características para llamarlos unos “Súper Alimentos”, decide bien, decide por tu salud. **TO**

Nos interesa
tu opinión

**TAKE
ONE
DECISION**

*Envíanos tus comentarios,
sugerencias o si deseas
publicar alguna colaboración.*

takeone@homeprint.com.mx

ENTRENAMIENTO DE ALTA un buen reto para tu cuerpo

El entrenamiento de alta intensidad por intervalos también conocido como "HIT" (high intensity training) es un método de entrenamiento basado en el sistema fraccionado interválico (interval training). Se ha puesto bastante de moda en los últimos años, pues ha quedado demostrada su eficacia a la hora de mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, por ende el aumento del metabolismo y la reducción de grasa corporal acumulada. En definitiva, las principales metas que busca aquel que practica este tipo de entrenamiento.

El HIT se centra en el trabajo de resistencia cardiorrespiratoria, con ejercicios orientados, principalmente a este fin (carrera, bicicleta, salto etc.) Sin embargo si este método de entrenamiento se centra en el trabajo muscular, estaremos ante un H.I.P.T. (high intensity power training), del cual surgen modalidades muy actuales como el crossfit, tabata, insanity.

La metodología de este sistema consiste en hacer sesiones de entrenamiento de corta duración (unos 20 minutos máximo) y de alta intensidad, alternando intervalos a ritmos elevados con otros a ritmo moderado, por regla general de menor duración a modo de recuperación. Cada intervalo suele durar entre 20 segundos para aquellos que se inician en este método y hasta 4 minutos para avanzados.

Los beneficios a corto y mediano plazo de este método son principalmente:

- Disminución de los niveles de LDL (colesterol "malo").
- Aumento de los niveles de HDL (colesterol "bueno").
- Disminución de la presión arterial.
- Aumento de la producción de insulina (beneficioso para enfermos diabéticos).
- Mejora de la capacidad cardiorrespiratoria.
- Mantenimiento y leve incremento del porcentaje de masa muscular.
- Aumento de la producción de testosterona.
- Estimulación de la producción de hormona del crecimiento.
- Moderada disminución del porcentaje de grasa corporal.

A nivel de mejora del rendimiento físico, los resultados dependerán de los parámetros programados en cada uno de los entrenamientos, intensidad y volumen, los cuales determinarán la carga, el tiempo, la velocidad de ejecución, etc.

La principal preocupación que despierta en la comunidad médica es averiguar si existe algún aspecto negativo que pueda afectar a la salud cardiorrespiratoria de los practicantes de estos sistemas de entrenamiento.

El eminente Doctor en Fisiología Michael Joyner, de la clínica Mayo (Rochester, Minnesota, EE.UU.), ha invertido grandes esfuerzos en el estudio de la respuesta humana ante entrenamientos de elevado estrés físico y mental, como el que nos ocupa en estas líneas. Ha llegado a la conclusión de que, durante este tipo de entrenamiento se mejora la capacidad cardiorrespiratoria considerablemente, especialmente si los intervalos oscilan entre los 3 y los 5 minutos, si se aplica varias veces a la semana y durante un periodo más extenso (varias semanas).

Obviamente son cifras que nos hacen pensar en el aumento del rendimiento cardiorrespiratorio pero, ¿es bueno para todos o hay excepciones? Los estudios del Dr. Joyner afirman que no solo las personas sanas que se someten (de forma progresiva por supuesto) a este tipo de entrenamientos, sino también pacientes cardiopatas rehabilitados, mejoran su condición cardiorrespiratoria de forma notable.



INTENSIDAD



Crossfit, la disciplina de moda

Es el sistema interválico de alta intensidad que más se está practicando en el mundo entero y que consiste en el encadenamiento de diferentes ejercicios extraídos de modalidades deportivas tales como la halterofilia (cargadas, arrancadas, levantamientos), la gimnasia (equilibrios y multisaltos), el powerlifting (press de banca, sentadillas, peso muerto) y el atletismo (carrera, paso de obstáculos, lanzamiento). Estos ejercicios se realizan a intensidad extrema, durante un tiempo determinado y sin pausa entre ellos.

Los principales objetivos de esta disciplina son mejorar la potencia muscular, la resistencia anaeróbica y la psicomotricidad general. Al igual que cualquier sesión de entrenamiento tradicional, se divide en 3 partes:

- Calentamiento, con una duración de alrededor de 15 minutos. Se realizan, además de movimientos articulares y estiramientos dinámicos, ejercicios varios de asimilación técnica específica del crossfit.
- W.O.D. (work of the day o “trabajo del día”) es la que conocemos como parte principal de la sesión y viene a durar entre 15 y 30 min. dependiendo principalmente del nivel de los practicantes.
- Vuelta a la calma, con una duración aproximada de 10 min. y en la que se realizan ejercicios de soltura muscular, relajación y suaves estiramientos en descarga. **TO**

Cómo

Alkavida

mejoró

mi salud

...y cambió mi vida

Mi nombre es María Hermes, vivo en Mexicali desde que tengo 8 años y he tenido el placer de haber criado a mi familia en esta ciudad. Como muchos de nosotros he visto crecer nuestra ciudad y he contribuido también con ella con mi trabajo, haciéndome cargo de todos mis hijos y dándoles la educación que se necesitaba para que crecieran como personas de bien. En “mis tiempos” nuestra principal preocupación era guiarlos a tomar las decisiones correctas en sus vidas, les enseñamos a trabajar y respetar el trabajo de todos, así como también a disfrutar de lo que con su esfuerzo han ganado (una risa) bueno eso sucede a veces. Durante todos esos años puse toda mi atención en poder darles todo lo que necesitaban ellos, con tantas cosas que se tenían que hacer no ponía mucha atención a otras áreas de mi vida a tal grado que cuando me sentía mal creía que era por el cansancio y normalmente una aspirina era el remedio. Comía y bebía lo que podía y no lo que debía, finalmente mi cuerpo empezó a reaccionar sin que yo pudiera hacer nada sin siquiera darme cuenta.

El inicio de las enfermedades

Un día me dio un dolor de cabeza muy fuerte y la visión se me nublaba, una de mis hijas me llevó de emergencia al doctor y después de análisis y todo lo que te hacen con esos equipos resultó que yo tenía “diabetes”, una enfermedad que en ese tiempo no se entendía completamente, sin embargo ya la tenía, pero en ese momento ¿cómo saber que poco a poco iría deteriorando mis órganos internos aún con los cuidados recomendados?



Gracias al “Agua Alcalina” continuo disfrutando de lo que tanto me gusta.
Aquí estoy con una de mis hijas, Elvira.



Definitivamente recomiendo que visiten “Alkalavida”, el agua alcalina me ha ayudado a mejorar mi salud y mantener mi ritmo de vida.

Quienes la padecen podrán entenderme mejor y quienes no realmente es un gusto que estén bien. A partir de este diagnóstico empecé a tomar medicamentos que aumentaban conforme más complicaciones llegaban y me quedaba dormida en la plática que teníamos, me despertaban y volvía a dormirme, así que una de mis hijas le habló al médico para una revisión. Después de varias visitas al doctor y muchos estudios, me comunicó que todos estos síntomas eran debido a que mis riñones ya no estaban trabajando adecuadamente y según los resultados de los estudios que me realizaron estaban trabajando sólo en un 19% lo cual significaba que no estaba desechando todo lo que necesitaba y mi sangre estaba contaminada, lo que me provocaba todos los síntomas que estaba experimentando. Me dijo a mi y a mi familia que el siguiente paso era diálisis, me explico de que se trataba y que teníamos que empezarla inmediatamente para que yo pudiera mantener una buena calidad de vida y continuar al lado de mis hijos, de “Mimi” que es mi chihuahua consentida y de mis plantas.

Cómo cambié mi vida...

Ustedes podrán entender como me sentí, la verdad muy mal, le dije a mis hijos que eso no era tener una buena vida y que no lo iba a hacer. Por su parte buscaron alternativas para mi y dos de ellos me trajeron un garrafón de algo que llamaban “Agua Alcalina”, no supe donde la consiguieron, pero me dieron un vaso, me explicaron de que se trataba y me pidieron que me la empezara a tomar. Los tres primeros días fue un ir al baño insoportable, me hacían tomar agua a todas horas de acuerdo con mi hija, me daban agua al despertar, me dejaban agua en cualquier comida, más agua al acostarme, incluso antes de bañarme, les aseguro que ya no podía ni ver al agua sin que saliera huyendo por la otra puerta.

Sin embargo lo primero que empecé a recuperar fue mi conciencia, me sentí de nuevo yo, ya entendía nuevamente lo que me decían mis hijos y me empecé a sentir mejor, así pasaron dos semanas recuerdo que el doctor le hablo a mi familia para ver que había pasado, por que no regresamos y le explicamos lo del “Agua Alcalina” pero nos dijo que eso no era posible.

En fin a las cuatro semanas de estar tomando el agua cuando el doctor, vio los estudios me pregunto que había hecho, mi hija le explico que me habían dado a tomar “Agua Alcalina”, y la razón de que el preguntaba es por que el funcionamiento correcto de mis riñones había pasado de 19% al 22%, después a 35%, hasta llegar a 44% y así hemos continuado, hoy en día sigo aquí sintiéndome bien, continuo yendo con el doctor regularmente y mis riñones bendito Dios han mejorado en su funcionamiento y eso me permite comer todo lo que me gusta de forma controlada.

He querido compartir esto con ustedes porque veo lo estresados que viven hoy en día, le digo a mis hijos no hagan de más, aliméntense bien, descansen y tomen “Agua Alcalina”. Nosotros la usamos para todo en la casa, ya que siento muy bien y me ha mantenido lejos del doctor. Algunas personas son jóvenes y quizás no pueden entender de lo que hablo, pero por favor empiecen a tomar “Agua Alcalina” desde ahora, compartan esto con sus padres, porque nadie debería vivir enfermo o con posibilidades de enfermarse. Yo soy una persona de edad, pero les pido que como parte de sus hábitos diarios incluyan el tomar esta agua, porque aún si no lo notaran inmediatamente les está asegurando en mi opinión una vida lejos de enfermedades, que tanto tiempo y dinero cuestan. La recomiendo a todos mis conocidos y a sus hijos, espero que al leer esto tú también la pruebes, al hacerlo vas a entender por que la sigo tomando. Yo les pido que tengan confianza, conozcan sus beneficios y les deseo la mejor de las vidas. **TO**

Yo uso el “Agua Alcalina para todo, como agua de uso, para café o té y también para cocinar ya que no pierde sus propiedades.

Les recomiendo a todos que la empiecen a tomar desde ahora, porque nadie debería vivir enfermo o con posibilidades de enfermarse.



BAHÍA DE LOS ÁNGELES

tesoro oculto de Baja California

Como llegar

Son 480 km saliendo de Ensenada por la Carretera Transpeninsular al sur, al llegar a Cataviña hay que seguir 105 km. para encontrar el parador Punta Prieta, de ahí tomar la desviación al este por 69 Km. que nos lleva hasta Bahía de los Ángeles.

Tiburón Ballena

Esta bahía es de los lugares más ricos en flora y fauna del Golfo de California, además de ser el mejor lugar de México y uno de los mejores del mundo para observar y nadar con el pez más grande del planeta, el imponente pero dócil Tiburón Ballena.

Es inofensivo para el ser humano ya que a diferencia de sus temidos parientes, se alimenta sólo de los

diminutos animales y algas que conforman el plancton. Su boca si bien puede alcanzar casi un metro de ancho, carece de dientes filtrando el alimento a través de sus branquias, además resulta ser muy una especie muy amigable y curiosa.



Un recorrido por el pasado

Visite el Museo Naturaleza y Cultura, que muestra el conjunto paleontológico encontrado en la región, osamentas de mamuts, dinosaurios y ballenas forman parte de su colección, además de ilustraciones y objetos representativos de los aborígenes Pai Pai y otros más sobre el pasado minero del siglo XIX.

Otro atractivo son Las Pinturas Rupestres de Montevideo ubicadas a 13 km del poblado, mismo camino que conduce a la Misión de San Borja. Las pinturas de tipo abstracto figurativo, se encuentran dentro de cavernas, mientras que de la misión edificada por la orden Jesuita, aún se conservan la iglesia, los cuartos misionales y la cocina todos construidos en cantera. **TO**



La Bahía está protegida por la Isla Ángel de la Guarda que en compañía de más de quince islas de origen volcánico hace que el mar sea calmado y pacífico. Las bellezas naturales en este lugar están aún intactas porque la mano del hombre no las ha alterado significativamente.

Bahía de los Ángeles ofrece la oportunidad de practicar deportes como el kayak o la pesca, el campismo, buceo, windsurf, bicicleta de montaña, así como observar la flora y fauna.

Hay docenas de campamentos y parques para casas rodantes que encontrará a lo largo de la bahía y que ofrecen precios accesibles. Además cuenta con algunos hoteles rústicos, tiendas, gasolinera, un museo comunitario, comercios, restaurantes, servicio de pesca deportiva y guías eco turísticos, entre otros.





REGRESA LA FÓRMULA 1 A MÉXICO 23 AÑOS DE ESPERA

El Gran Premio de México ya tiene fecha: el 1 de noviembre de 2015 los motores de la máxima categoría del automovilismo mundial volverán a rugir en el Autódromo Hermanos Rodríguez, México aparece como la antepenúltima fecha de la temporada, luego de 23 años de ausencia en tierras aztecas.

El calendario dado a conocer por la FIA, incluirá el próximo año 20 carreras y se extenderá una semana más que en 2014 para finalizar en Abu Dhabi y ya no en Brasil como era costumbre. La carrera mexicana volverá a la misma pista que recibió su último Gran Premio en 1992.

En 1962, la categoría élite del automovilismo encendió motores por primera vez en la entonces llamada Magdalena Mixihuca.

El Autódromo Hermanos Rodríguez tendrá que hacer cambios importantes en su estructura para ser nuevamente sede de un Gran Premio de la Fórmula 1, dichos cambios necesitarán de una inversión de 72 millones de dólares anuales durante cinco años, a través de un esquema de participación público-privada. Un nuevo trazo en la pista para crear cuatro curvas nuevas, una entrada al Foro Sol, un centro de medios, gradas mejor ubicadas y un área de primeros auxilios, serán algunos de los cambios más importantes.

En cada carrera se espera la asistencia de al menos 100,000 personas, medio millón al cabo de cinco años. La derrama económica que dejaría en todo este lapso el evento sería de 2,000 millones de dólares entre 2015 y 2019 y generará 18,000 empleos directos e indirectos, según datos del gobierno y los organizadores.

Otro de los grandes atractivos sin duda sería ver a los dos pilotos mexicanos en acción, Sergio Pérez que tuvo una aceptable temporada con Force India luego de su paso fugaz por McLaren, sin embargo Esteban Gutiérrez es un hecho que ya no continuará

con Sauber, habrá que ver si logra encontrar equipo y permanecer en la Fórmula 1 la próxima campaña.

No nos queda más que esperar que este evento esté a la altura de las circunstancias y que no sólo sea un éxito en lo deportivo, sino también en desarrollo económico y generación de empleos. **TO**



Regadera libre de cloro

**El agua de tu regadera no está filtrada,
contiene cloro y muchas impurezas.**

Con el filtro de regadera:

- Reduces la exposición dañina a este químico.
- Eliminas la resequedad en la piel y el cabello, causada por el cloro.



PROMOCIÓN
2X\$120 dls.

al mencionar este anuncio

DE VENTA EN TODAS LAS SUCURSALES

**ALKA
VIDA™**
Equilibrio Natural

www.alkavidainc.com.mx

siguenos



alkavidainc

Filete de salmón en salsa de piña y pepino

Ingredientes

- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 1 cucharada de miel.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 pepinos finamente picados.
- 1 taza de piña finamente picada.
- 2 cebollines finamente picados.
- 1 chile jalapeño molido.
- ¼ taza de hojas de albahaca fresca.
- Sal y pimienta al gusto.
- 4 filetes de salmón con piel.



Preparación

- En un tazón mediano mezcla el jugo de limón, la miel y 1 cucharada de aceite.
- Agrega los pepinos, la piña, los cebollines, el chile y la albahaca, sazona con sal y pimienta y revuelve bien.
- Sazona el filete de salmón por ambos lados con sal y pimienta.
- En una sartén grande calienta el resto del aceite a temperatura media-alta, agrega el salmón con la piel hacia abajo.
- Calienta hasta que la piel quede crujiente y el salmón opaco, de 4 a 6 minutos.
- Voltea el salmón y continúa calentando hasta que quede completamente opaco, de 2 a 4 minutos.
- Sirve el salmón con la salsa.



Si estás viendo esto, es que
SI FUNCIONA

**ANUNCIATE
AQUI**

**TAKE
ONE
DECISION**

takeone@homeprint.com.mx

www.homeprint.com.mx

Cel. (686) 221-3453

LA MEJOR IMPRESION PARA TUS IDEAS



TABLOIDES
\$4

***ALTO VOLUMEN**

COPIAS
25¢

***ALTO VOLUMEN**

IMPRESIONES
A COLOR **\$1**

ADEMÁS CONTAMOS CON:

IMPRESIONES B/N Y COLOR
COPIAS B/N Y COLOR
ENGARGOLADO
ENMICADO
ESCÁNER



HOME PRINT

CENTRO DE IMPRESIÓN Y DISEÑO DIGITAL

Bld. Lázaro Cárdenas No. 1299, Villafontana (junto a Alkavida)

www.homeprint.com.mx

Lunes a Viernes
de 8am a 10 pm

Sábado
de 9am a 9pm

Domingo
de 10 a 10