

REVISTA ESPECIALIZADA EN BIENESTAR Y FITNESS

BIENESTAR FIT

LATINOAMÉRICA
EDICIÓN N°12

BELGIN AKSOY

Global Wellness Day
Suiza
Portada



LUCÍA OLAVARRIA

Fitfatstyle
España

YERLINA FERNÁNDEZ

Mi Vida en Forma
Venezuela

FIGRELLA SIBAJA

Quotes Mentales
Costa Rica

JUNIO | 2021

REVISTA ESPECIALIZADA EN BIENESTAR Y FITNESS

BIENESTAR FIT

SE UNE A LA CELEBRACIÓN DEL
GLOBAL WELLNESS DAY

"UN DÍA PUEDE CAMBIAR TODA TU VIDA"

12 . JUNIO . 2021



GLOBAL WELLNESS DAY®

Junio . 2021

En esta edición apoyaremos al Global Wellness Day, que bajo el lema "Un día puede cambiar toda tu vida", se celebra el segundo sábado del mes de Junio de cada año a nivel internacional.

En este día debemos de preguntarnos: "¿Cómo puedo vivir una vida mejor y más sana?, las respuestas pueden ser infinitas, pero que podemos concretizar en una sola: crear conciencia social sobre nuestra salud.

Reconozcamos el valor de nuestras vidas, mediante este día, y así hacer unas pausas en nuestras complicadas vidas y pensar sobre nuestra salud mental y física.

Dejemos el estrés y los malos hábitos atrás, notarás la diferencia, desarrollando un sentimiento de paz en nosotros mismos, aumentando la conciencia sobre la manera de como debemos vivir, pero vivir bien, aumentando nuestra motivación.

Esto se verá reflejado no solo en nosotros mismo, las personas que nos rodean también se contagiarán de nuestro positivismo.

Celebremos nuestra salud y la de los demás.

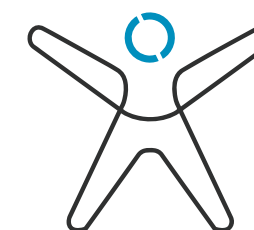
Gracias por leernos!

Atentamente,
Ginna & Fabián

EDITO RIAL



GINNA VALDERRAMA BENÍTEZ | FABIÁN ARIAS CAMACHO
DIRECTORES



BIENESTAR FIT LATINOAMÉRICA
REVISTA DIGITAL ESPECIALIZADA
EN BIENESTAR Y FITNESS

COORDINADORA EDITORIAL

NANCY PAUTA CASTILLO

COLABORADORA

XIMENA ARAYA-FISCHEL

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

FABIÁN ARIAS CAMACHO & NANCY PAUTA CASTILLO

Expo Bienestar Fit

bienestarfitcr

(+506)8891.9518 / (+506)8607.8170

info@bienestarfitcr.com
www.bienestarfitcr.com



CON TENIDO

06

GLOBAL WELLNESS DAY

Belgin Aksoy
Suiza

14

¿POR QUÉ CELEBRAR UN SOLO DÍA EL BIENESTAR?

Laura Barrantes Requeno
Costa Rica

20

SABOR BIENESTAR

Alejandra Arévalo - Probando Ando
Restaurante Santa Rita
Costa Rica

22

CONSTANCIA | DISCIPLINA PACIENCIA

Roxana Araya
Costa Rica

28

EL PODER DE LA ACTITUD

Lucía Olavarria
España

32

DESTINO BIENESTAR

Sidney | Australia
Montserrat Rúa
Costa Rica

38

QUOTES MENTALES

Fiorella Sibaja Sánchez
Costa Rica

42

UNA NUEVA PERSONA Y FISIOTERAPEUTA A PARTIR DE LA PANDEMIA

Maricruz Lanzoni
Costa Rica

48

INTELIGENTEMENTE

Yarián Carrero Rodríguez
Venezuela | Costa Rica

54

MI VIDA EN FORMA

Yerlina Fernández
Venezuela | España

58

QUICK TIPS BY JESSY FIT

Jéssica Madrigal Avendaño
Costa Rica

64

ME LUNA

Ligia Ávila
Costa Rica



¿Podría decirnos quién es Belgin Aksoy?

Soy una defensora del bienestar, una hotelera que apoya diferentes *fundaciones de salud*. Lidero proyectos de bienestar social y diserto en organizaciones internacionales de *spa y bienestar*. Soy fundadora del *Día Mundial del Bienestar (Global Wellness Day)*, un día sin fines de lucro dedicado a vivir bien.

En 2016, *Global Wellness Institute* me otorgó el premio "Mujer líder en bienestar", el premio más prestigioso en la industria del spa de bienestar que alcanza un crecimiento económico de 4,7 billones de dólares. También se consideró que merecía el premio a "Líder de spa más influyente" otorgado por American Spa ese mismo año. En 2019, tuve el honor de ser seleccionada como la primera persona no francesa en recibir el premio a la "Personalidad del año" de *La Fédération des Professionnels du Bien-être*.

**GLOBAL
WELLNESS
DAY[®]**

BELGIN AKSOY
FUNDADORA DEL GLOBAL WELLNESS DAY
SUIZA

 globalwellnessday  _belginaksoy





¿Podrías decirnos cuáles son tus estudios y área profesional?

Recibí mi título del Instituto Hotelero Cesar Ritz en Suiza y he estado en la industria del turismo y la hotelería durante 26 años, mientras trabajaba con mi familia para llevar la marca Richmond Hotels al futuro. Mi misión siempre ha sido crear un mundo mejor; *física, mental y espiritualmente*.

¿Qué te apasiona?

Soy una firme defensora de la idea de que el *bienestar* no es un lujo sino una necesidad, el derecho fundamental de cada individuo. Bienestar, para mí es un *todo*, el bienestar físico, mental y emocional, el proceso de autodescubrimiento, el equilibrio del cuerpo y el alma. El bienestar es la calidad de vida. Refleja cómo nos vemos, cómo nos sentimos y cómo nos relacionamos con nuestro entorno; es mirarse al espejo y ser feliz con lo que ves, ser amable contigo mismo y con los demás. Respetarte a ti mismo y a tu entorno, es la responsabilidad de uno mismo, no permitir que otros decidan por nosotros. Mi verdadera pasión es ponerlo a disposición de todos durante el *Día Mundial del Bienestar*.



¿Por qué participa en el mundo del bienestar?

Hasta 2004, creía que tenía un estilo de vida bastante saludable; estaba comiendo bien y haciendo ejercicio con regularidad. Estaba viviendo una vida feliz y pensé que lo tenía todo; sin embargo, en 2004 me diagnosticaron cáncer de tiroides y tuve que cambiar inmediatamente muchas cosas en mi vida. He experimentado que el equilibrio entre salud y felicidad es indispensable. En primer lugar, decidí que debía cambiar mi relación con la vida, porque durante el tratamiento con yodo radiactivo, estuve aislada en una habitación durante 9 días. Además, mi hijo tenía solo 17 meses en ese momento y, como nueva madre, tuve que dejar de amamantar; mis hormonas estaban por todas partes...pero tuve mucho tiempo para pensar mientras estaba sola en esa habitación del hospital, y eso fue lo más importante.

El bienestar era algo nuevo para mí en esos días. Mientras trataba de educarme para un mejor estilo de vida, también buscaba respuestas a mis preguntas ¿cómo deshacerme de la radiación? o ¿por qué me enfermé? Poco sabía que los bloqueos en nuestros chakras podían enfermarnos y, en mi caso, las oraciones que no dije, las palabras que tragué **me enfermaron**.

Con ese fin, mi vida y mi carrera coincidieron y el bienestar se convirtió en el núcleo de mi vida con la apertura de **Richmond Nua Wellness-Spa**, el primer spa de destino de Turquía y uno de los spas galar-

donados y mejor equipados de Europa.

¿Podría decirnos qué es el Día del Bienestar Global? ¿Por qué comienza, quiénes están involucrados?

Entre 2004 y 2012, trabajé en mí misma para convertirme en la nueva yo. Me sentía más saludable que nunca. En 2012, comencé a escuchar un susurro en mi oído, que nunca se callaba y en algún momento incluso comenzó a ser perturbador... **"Está bien Belgin, enfermamos y sanamos. Lee la vida de manera diferente ¿Qué harás por el mundo?"**

Un día, mientras estaba sentada frente a mi computadora, comencé a investigar cuándo se celebraba el Día Mundial del Bienestar en el mundo, para mi sorpresa, vi que **ese día no existía**. Decidí crear una celebración en nuestro hotel, en ese entonces se llamaba Wellness Day y elegimos el segundo sábado de junio. En 2012, celebramos un evento modesto con 150-200 personas en el primer spa de destino de Turquía, Richmond Nua Wellness-Spa.

Fue un día lleno de actividades físicas, talleres de nutrición, reiki y cuidado de la piel. Al final del día, una mujer de mediana edad dijo: **"Hoy hice yoga por primera vez. Siempre pensé que el yoga era para los jóvenes y en forma; lo probé y lo disfruté mucho. A partir de hoy practicaré yoga"**. Estaba muy feliz y pense: ¿Cómo un día puede cambiar la vida de una persona?"

Ahora con el lema **"¡Un día puede cambiar toda tu vida!"** El Día Mundial del Bienestar se celebra el segundo sábado de junio de cada año. Es un día sin fines de lucro, un proyecto social dedicado a vivir bien con el propósito de preguntarse aunque sea por un solo día **"¿Cómo puedo vivir una vida mejor y más saludable?"**, direccionando los pensamientos de las personas y sociedad en general hacia el "vivir bien" y la sensibilización.

Me enorgullece decir que el **Día Mundial del Bienestar** recibió el apoyo de estrellas de Hollywood, como el ganador del premio Oscar Jordan Peele, Josh Charles, Ty Burrell, Jessie Taylor Ferguson, Mayim Bialik, Joe Morton, autores como Deepak Chopra y Agapi Stassinopoulos, estrellas del deporte como Venus Williams y Rainbeau Mars y líderes del mundo empresarial, incluido el fundador de Virgin Group, Richard Branson, director ejecutivo / cofundador de Teach for All, Wendy Kopp, personalidad de la televisión estadounidense, cineasta y oradora pública, Jason Silva, británico el cantante y compositor de rock Rod Stewart, el ex duque y la duquesa de Sussex, el príncipe Harry y Meghan Markle, el presentador y productor estadounidense de renombre mundial, Oprah Winfrey, la presentadora de televisión Gayle King, el cirujano cardiotorácico turco-estadounidense y el presentador de The Dr. Oz Show, Dr. Mehmet Oz, compositor y productor de discos estadounidense DJ Khaled y actrices ganadoras del premio Emmy Julianne Hough y Elizabeth Banks Cantante y com-

positora inglesa de fama mundial Robbie Williams, actor inglés galardonado, Dame Julie Andrews, actriz, modelo y autora estadounidense Marisa Berenson, presentadora de The Daily PoPcast, miembro de *NSYNC y el autor más vendido del New York Times Lance Bass, la aclamada astróloga estadounidense y fundadora de AstrologyZone Susan Miller, y la mejor ganadora del New York Times -autora vendedora, ex modelo y presentadora de programas de entrevistas Cristina Ferrare, por nombrar algunas.

Como movimiento global, háganos saber qué países están participando.

Actualmente contamos con 103 Embajadores de GWD, 27 Colaboradores Clave y 4 Asesores en todo el mundo, que trabajan de manera voluntaria para difundir este movimiento en sus países y convertir el Día Mundial del Bienestar en un proyecto que trasciende fronteras. Global Wellness se celebra en más de 170 países y decenas y miles de ubicaciones. Algunos de los países incluyen Costa Rica, Vietnam, Canadá, Nueva Zelanda, Sudáfrica, Nigeria, Etiopía, Francia, Grecia, Noruega, Suecia, Colombia, Brasil, Australia, Polonia, Montenegro, Serbia, Rusia, China, Estados Unidos, México. . y muchos más.

¿Por qué Costa Rica es parte del movimiento?

Para difundir el mensaje del Día Mundial del Bienestar, hemos designado 100 embajadores de GWD y 28 colaboradores clave de todo el

mundo. Los embajadores y colaboradores clave de GWD trabajan en coordinación entre sí y con los medios de comunicación de sus países para ayudar a difundir el **Día Mundial del Bienestar** en todo el mundo mediante la organización de actividades de celebración de GWD el segundo sábado de junio de cada año.

Costa Rica es una parte esencial del movimiento GWD, para ayudar a llegar a millones de personas a abrazar el bienestar. La pasión de la

Embajadora de GWD en Costa Rica, Laura Barrantes Requeno y de todos los miembros de GWD por el bienestar es realmente inspiradora: trabajar día y noche para difundir el bienestar y, al final, ver el Día Mundial del Bienestar celebrado por tantas personas en todo el mundo. Los investigadores han identificado las principales fuentes de felicidad de Costa Rica como recursos renovables: fuertes lazos sociales, un medio ambiente limpio e inversión en educación.



LAURA BARRANTES REQUENO
EMBAJADORA DEL GLOBAL WELLNESS DAY
COSTA RICA

 laurarequenocr

 globalwellnessdaycr

Con la situación que se ha vivido en el año 2020 y 2021, el cuidado de la salud se ha convertido en una prioridad para la mayoría de las personas alrededor del mundo. Ahora más que nunca, la acciones preventivas son un llamado de urgencia. Gracias a la tecnología también se van desarrollando más oportunidades y opciones que contribuyen a prevenir enfermedades, por esta razón es de suma importancia compartir este mensaje y tomar acción inmediatamente. Los sistemas de salud en el mundo ya no aguantan más, podemos poner de nuestra parte para que mejorar la situación, no solo en este período crítico, sino durante el resto de nuestras vidas.

Con el lema *“un solo día puede cambiar toda tu vida”* y bajo la convicción de que si es posible unir esfuerzos para promover hábitos más saludables, que contribuyan a mejorar la calidad de vida, es que en el año 2015 Costa Rica se une a este movimiento, porque creemos que el bienestar de las personas es un derecho universal; este bienestar debe ser integral, enfocándose en todas las dimensiones del bienestar, la salud es responsabilidad individual, y debemos cuidarla, compartir y motivar a más personas.

¿POR QUÉ CELEBRAR UN SOLO DÍA EL

BIENESTAR?



El apoyo y participación en Costa Rica, ha sido una labor constante, y realizada con muchísima pasión. Cada año participan diferentes personas y organizaciones que consideran una excelente oportunidad para acercarse a sus colaboradores, a la comunidad y a sus clientes de una forma más humana, preocupándose de generar actividades que promuevan ese bienestar. Ha sido de gran ayuda contar con el apoyo incondicional por parte de la Asociación Costarricense de Turismo de Bienestar, que es el referente más importante de este segmento en Costa Rica y con gran reconocimiento internacional. Con el pasar de los años más y más personas, empresas, instituciones y organizaciones se van uniendo a esta celebración, tal ha sido el caso del Instituto Costarricense de Turismo, la Cámara Nacional de Turismo, la Cámara Nacional de Ecoturismo, la Asociación de Profesionales en Turismo, la Cámara de Arenal, Municipalidades, entre otras, además de empresas del sector turístico y muchas personas bellas de la sociedad civil que se mantienen unidas.

Bajo la consigna de que el bienestar es para todos, aunado a los grandes beneficios que se generan a través de la naturaleza, es que hemos creado una estrategia de activación en conjunto a lo largo del país, donde diferentes personas y hoteles desde el 2016 realizan acti-

vidades de bienestar en sus lugares de trabajo y algunos se han organizado en comunidad. Mi labor como embajadora del **GWDCR** (Global Wellness Day Costa Rica) es poder transmitir este mensaje y motivar cada vez más a personas, empresas e instituciones sobre la importancia de generar tanto espacios de bienestar, como poner en valor el cuidado integral de la salud. Invitar a cada uno de ustedes a reflexionar si estamos llevando una vida saludable y cómo podemos ayudar a otras personas a realizarlo todos los días y no solamente una vez en el año.

Este movimiento se ha desarrollado en Costa Rica, gracias al importante aporte del equipo de trabajo, conformado por Ginna Valderrama, Heriberto Peña, Francisco Vindas, Joana Blanco, Zarely Canales, Yarenis Nuñez y Jorge Quirós. Su energía, empeño y dedicación, hacen que todo este trabajo sea una gran satisfacción. Cada uno de nosotros le extendemos la más cordial invitación para unir esfuerzos y hacer del bienestar una prioridad para Costa Rica

Siguiendo los principios propuestos por el Global Wellness Day, cada uno de nosotros podemos hacer un gran aporte al modificar los hábitos no saludables en prácticas que sí lo sean. Este es el principio de una mejor calidad de vida.





Manifiesto GWD

1. Camina al menos 1 hora. La actividad física es un pilar de gran importancia, dado que los índices de enfermedades causadas por el sedentarismo están causando estragos. Además de beneficiar al cuerpo también es beneficio para la mente.

2. Tomar más agua. El consumo de agua es de vital importancia, ya que estamos constituidos por 70% de agua en nuestro cuerpo, debemos mantenernos hidratados.

3. Disminuir el consumo de plástico. El aumento en la contaminación ambiental es alarmante, y un alto porcentaje es por la producción y consumo desmedido de productos hechos de plástico. Es nuestra responsabilidad disminuir este consumo, sustituyéndolo por productos amigables con el ambiente.

4. Consumir productos saludables. A veces no todas las personas pueden tener acceso a alimentarse de forma saludable, por lo que siempre que sea posible poder consumir productos que contribuyan a nuestra salud, y respetar el consumo por porciones como lo indican los profesionales en nutrición.

5. Realizar buenas acciones. Los seres humanos, somos seres sociales y por tal razón debemos desarrollarnos adecuadamente en esa línea, generando buenas relaciones con las personas que están a nuestro alrededor. Las buenas acciones son detalles a veces tan simples que puedes cambiar el día de alguien con solo una sonrisa.

6. Tratar de compartir más tiempo de calidad con nuestros seres queridos. El trabajo y las responsabilidades, en muchas ocasiones nos alejan de nuestros seres queridos. El tiempo de calidad es lo que más se valora, tiempo con los seres que amamos contribuyen a que la vida sea más feliz.

7. Tratar de descansar apropiadamente. El descanso para muchas personas se ha vuelto un lujo, y no debería ser de esta forma, el cuerpo necesita su tiempo de descanso físico y mental para poder funcionar de una forma correcta, por esto motivamos a las personas que sean conscientes con su momento para dormir y descansar.



El desayuno es la comida más importante!

En lo personal soy fiel amante de nuestro desayuno típico, el gallo pinto me encanta y todavía más cuando viene con los acompañamientos tan característicos como el huevo, queso y plátano maduro, este lugar además de ofrecer diferentes platillos de la cocina tica, está rodeado de mucho verde y una vista increíble.

Este acogedor restaurante se ubica en Cascajal de Coronado y desde que uno entra al lugar se siente el calorcito hogareño, ofrecen gallos de pollo, carne, ternera, papa y otras opciones típicas deliciosas como olla de carne, tortillas de queso palmeadas, chorreadas, postres, entre otros.

Me fui a probar los desayunos y quedé encantada, el sabor del gallo pinto es delicioso, algo que me gustó mucho es que no es grasoso (ni el pinto ni los acompañamientos) lo cual hace que no sea pesado.

Mi debilidad es el queso y una de las cosas que amo son las tortillas con queso, acá encontré mis favoritas, además de que son bastante grandes (perfectas para compartir) tienen queso a montones y la textura es totalmente perfecta, las chorreadas tampoco se quedan atrás, perfectas para disfrutar con una buena taza de café o té en ese clima delicioso.

ALEJANDRA ARÉVALO F.
FOOD BLOGGER
PROBANDO ANDO
COSTA RICA

 probandoandocr



Los precios son bastante cómodos y el lugar es perfecto no sólo para despejarse un ratito del ajetreo de la ciudad, si no también para comer delicioso y disfrutar un ambiente bastante agradable en familia o con amigos.

Si son amantes de la naturaleza, el clima frío y sobre todo disfrutar de nuestra deliciosa gastronomía, definitivamente **@restaurantesantarita** ¡es 100% recomendado!





CONSTANCIA DISCIPLINA PACIENCIA

ROXANA ARAYA Q.
ATLETA FITNESS
CAMPEONA NACIONAL 2020 - BIKINI FITNESS
TECNÓLOGA DE ALIMENTOS
COSTA RICA
 roxxaq



Mi nombre es Roxana Araya Quirós, tecnóloga de alimentos de profesión, campeona nacional 2020 Bikini Fitness, apasionada del fitness y amante de la naturaleza.

Desde niña siempre tuve habilidades en los deportes y aunque por diferentes razones nunca fui una atleta, siempre llevé conmigo la idea de serlo, pero no fue hasta años más tarde que esto se hizo realidad. A mis 29 años y siendo una mujer madura e independiente fui a inscribirme a un gimnasio, en ese momento solo buscaba mejorar mi apariencia física y mi salud integral, los años llegaban a mi vida y de alguna manera buscaba compensar el paso del tiempo y el estrés de nuestra

sociedad. Y fue ahí, sin saberlo, donde inició toda mi aventura en el fitness, eso fue hace ya 4 años.

En el gimnasio conocí personas muy especiales, llenas de conocimiento, personas que creyeron en mí y me motivaron para convertirme en atleta del fitness que hoy soy. Al principio no imaginaba que sería Campeona Nacional, nunca pasó por mi mente serlo, yo solo trabajaba fuerte buscando una mejor versión de mí, hasta que un día luego de haber mejorado considerablemente mi condición física, me hablaron de mi potencial para competir en una categoría del fisicoculturismo llamada Bikini Fitness. Investigué sobre el tema y luego de algunos meses y llena de miedos decidí hacerlo, decidí competir!

Y fue la mejor decisión que pude tomar.

Fueron casi 2 años de preparación para mi primera competencia y en ese tiempo descubrí que los seres humanos somos capaces de lograr todo lo que nos propongamos cuando trabajamos por ello. El culturismo es un deporte que requiere de una disciplina inquebrantable y sacrificios de todo tipo (físicos, de alimentación, sociales, familiares y monetarios). Haber logrado competir y ganar el 1er lugar en mi debut ha sido lo más gratificante que haya vivido jamás

-Qué te apasiona?

Además de mi pasión por el fitness, que sin duda ha llevado mi vida a otro nivel, disfruto muchísimo de mi profesión: investigar sobre los alimentos y su química, innovar, desarrollar y aprender sobre ellos es mi otra pasión. Mi profesión se ha complementado muy bien con el deporte que practico, por cierto.

Por otro lado, soy amante de la naturaleza. En ella encuentro paz interior y una perfecta armonía cuando entro en contacto. Me desconecta de la realidad, recarga y renueva mi energía. Estas 3 cosas intensifican mi vida y en cada una de ellas encuentro una energía única, libertad y autenticidad.

- Cómo promueves el bienestar desde tu óptica y en tu país?

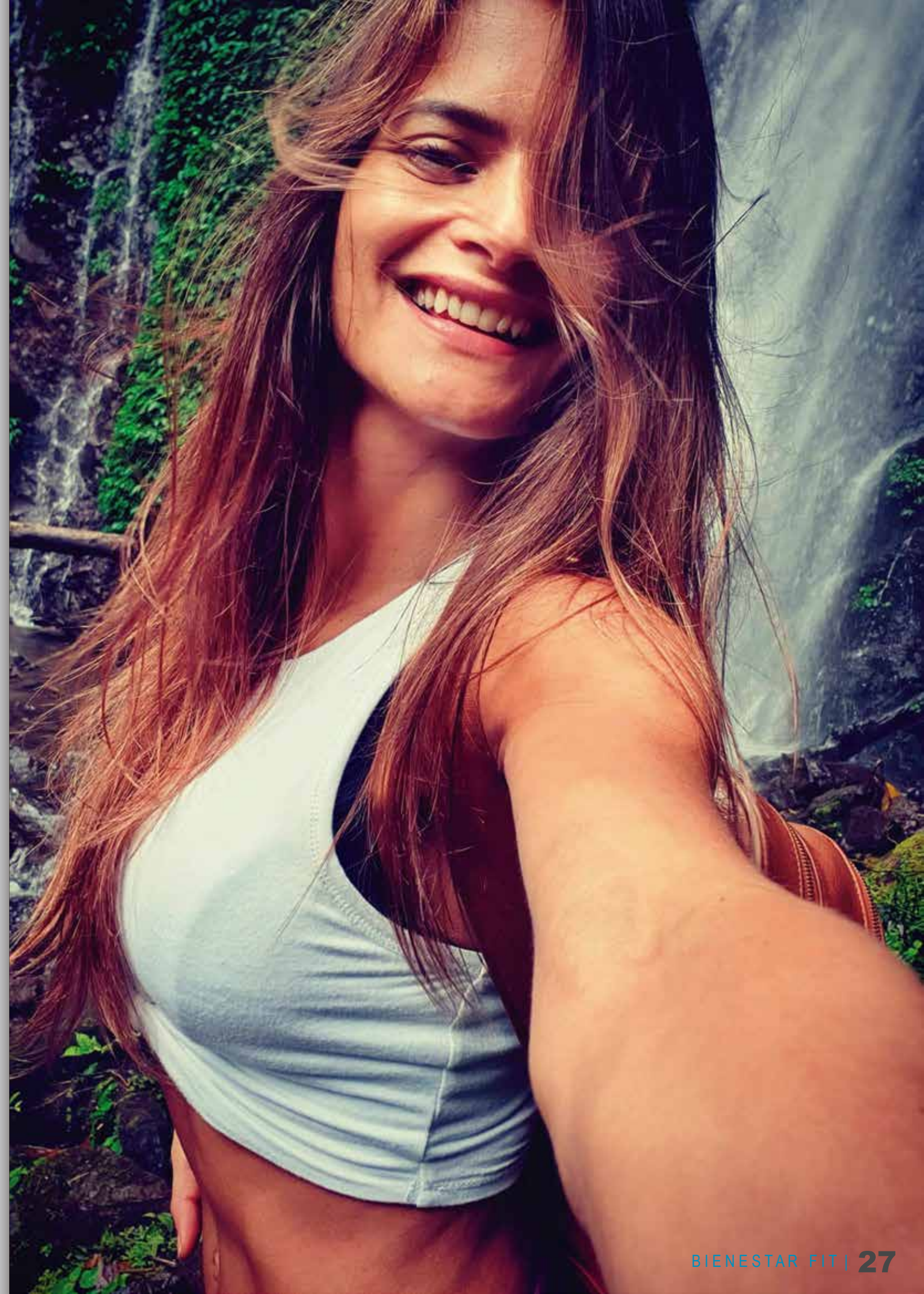
Me gusta compartir mi experiencia con las personas y motivarlas con mi proceso, soy fiel creyente de que se puedes lograr lo que te propongas siempre y cuando seas constante, paciente y disciplinado.

No importa el tiempo o la edad, tu única limitante es tu mente, no importa las veces que caigas o tropieces, somos capaces de levantarnos y ¡lograrlo todo! A mi país trato de devolverle todo lo que me da cuidando de él y de los recursos tan preciados que nos ofrece, pero además lo represento como atleta y eso me llena de muchísimo orgullo.

-Cuál es tu giro de negocio?

Actualmente trabajo en un proyecto personal relacionado con mi profesión. Quiero ofrecer a deportistas y consumidores en general opciones de alimentos con gran valor nutricional, pero además deliciosos, que llenen las expectativas nutricionales mientras disfrutan de una deliciosa experiencia al paladar, llevar una dieta no tiene por qué ser feo

En lo deportivo, me preparo para mi próxima competencia. Mi objetivo de competición es obtener una acreditación como atleta profesional de culturismo, representando a mi país a nivel internacional y ese es el sueño por el cual sigo trabajando.



LUCÍA OLAVARRIA
COMIDA SALUDABLE
ESPAÑA



EL PODER DE LA
ACTITUD



Voy a basar este artículo en algo que me parece muy importante: el poder de la actitud.

Hace poco volví a ver una charla que me gusta mucho, de un hombre llamado Victor Kupperts, especializado en psicología positiva. Les recomiendo muchísimo ver la charla que tiene en YouTube.

No se nace siendo positivo, ser positivo es una decisión. Luchar día a día por ser feliz, a pesar de lo que venga es un trabajo muy duro con una recompensa muy grande.

Todo el mundo tiene dos versiones. Cuando vas hasta el *coco* de todo sacas tu peor versión (porque sí, también existe ese tú), en cambio cuando vas contento, feliz, relajado, la vida es maravillosa y es ahí donde sacas tu mejor versión. La diferencia es el estado de ánimo.

Ahora lo aplico a mi ámbito, que estaría más relacionado con la cocina, deporte, fitness... como quieras llamar a un estilo de vida saludable.

Tengo que decir que en este mundo hay gente muy obsesionada, bajo mi punto de vista, tanto con el deporte como con la comida. ¿Y esas obsesiones a que dan lugar? Sacar su peor versión, ir amargado por no conseguir su "objetivo".

Mi consejo es que se dejen de tonterías, de estrés, de querer hacer todo perfecto y que disfruten del camino, dándose sus caprichos, saltándose la dieta o faltando al gim-

nasio si hace falta.

Haz lo que tengas que hacer, pero no vivas amargado por no conseguir X físico. Si te gusta lo que haces, llevar una dieta, no faltar un entrenamiento, etc.. hazlo, pero si te gusta y lo disfrutas, por que como he dicho si haces las cosas sin ganas, te aseguro que lo único que vas a conseguir de verdad es estar amargado.

Creo que la manera de sacar la mejor versión de cada uno es vivir sin esa obsesión.

Tienen que comer saludable y hacer ejercicio regularmente, por supuesto. Pero no sacrificarlo todo por una falsa salud, porque lo primero es la salud mental, y ser feliz. Y luego vendrá el resto.

Yo me dedico a la repostería saludable en redes, y recibo varias críticas de personas que a mi parecer están obsesionadas con su dieta, porque una persona normal, que está sana no debería tener ningún problema en comer un trozo de pastel con mantequilla; porque ese trozo de pastel no va a afectar en nada a su físico, "y ganar?"... va a ganar mucho. El poder de disfrutar de la comida sin remordimientos es lo mejor que hay en el mundo.

¿Mi consejo final? *Mantengan un estilo de vida saludable, hagan ejercicio, coman verdura, fruta... pero no se obsesionen y disfruten de algún capricho, sean felices!!!!*

SIDNEY

AUSTRALIA

MONTSERRAT RUIZ ÁLVAREZ
TRAVEL BLOGGER
COSTA RICA

 Tica Viajera

 viajerytica





Look right con una flecha apuntando hacia la derecha —por si queda alguna duda— es el mensaje pintado sobre el pavimento

mientras espero que el semáforo peatonal se ponga en verde. Hago caso, miro a la derecha, no veo nada, unos segundos más tarde, un carro viene por el carril izquierdo, —viene por la izquierda y va en contra vía —Me repito una y otra vez— desde que logro capturarlo con la mirada sobre mi hombro derecho, lo sigo en cámara lenta al mejor estilo de Hollywood, hasta que se pierde sobre mi hombro izquierdo.

Y es así como comenzó mi épica visita a este país, el cual data de una existencia de más de 46.000 mil años, que además, es una isla y —aunque difícil de creer— la mayor parte de su territorio es desértico o semiárido, un país con diversos climas: tropical, subtropical, desértico, semiárido y templado, sólo debes saber cuál zona del país visitar en la fecha que viajes. Un país que además es el continente más pequeño en la isla más grande, **este destino BienEstar es Sidney Australia.**

Con una ciudad tan impresionante y rica en cultura, la cual es justamente su multiculturalidad y multilingüismo; sus primeros habitantes fueron aborígenes australianos y los isleños del estrecho de Torres (estrecho entre Australia y Nueva Guinea) la cultura indígena es diversa y forma parte importante de la identidad nacional de Australia (un 2.4% en la actualidad aprox), así mismo, se pueden encontrar polinesios, asiáticos, europeos, y en los últimos años, hispanohablantes, por lo que en una esquina pueden estar hablando griego, te vas a comprar un helado y están hablando italiano, en un restaurante pueden haber unos árabes y caminando por la calle una tica, todo esto, debido a la gran apertura de inmigrantes en el país. *Tip implícito: revisa si tu país es elegible para una visas Work and Holiday, podrías vivir por un tiempo en Australia trabajando y conociendo.*

La opulenta Opera house con su característica forma de velas, y declarada patrimonio de la humanidad en el 2007, es el edificio icónico de Sydney, anfitrión de obras de teatro, ballet y por supuesto opera. Con un sistema de transportes de los más eficientes en los que me subido, tanto el metro como el bus. Con el paseo costero más hermoso, que he hecho, la famosa caminata de Bondie a Coogee, sobre acantilados a la orilla de la playa; en sus 6 kms de distancia te encuentras con vistas impresionantes, piscinas naturales, parques, hoteles, restaurantes y hasta un cementerio, puedes darte un chapuzón en la playa que más te guste o en todas, surfear unas cuantas olas, leer un libro, o simplemente descansar en la arena mientras el sol te da un baño energético.

Los Australianos tienen un romance con las carnes asadas o barbecues al aire libre, tanto así, que hay parrillas eléctricas gratuitas en varios parques, —sí, tal como lo lees, SON GRATIS!!! Nada más de llevar la carne, algo de tomar y la mejor actitud.

Además, es un país que presenta la mayor barrera de coral del mundo, siendo un destino muy atractivo para los amantes del buceo y surf, un país con una diversidad de fauna interminable, en donde el contraste va desde los famosos y adorables marsuapiles: koalas y canguros, hasta los animales más peligrosos del mundo, como la "cubomedusa", considerada una de las criaturas más mortales de la tierra con el veneno más poderoso.

Ya sea que hagas una carne asada pública, visites el Opera House, aprendas a surfear, bucees en la barrera de coral, organices un trekking, subas al edificio más alto "The tower eye" o visites los canguros y koalas, Sydney es sin duda alguna un destino BienEstar.

Me despido con un pensamiento de Nyssa P. Chopra *"Viajar te hace darte cuenta que no importa cuánto sepas, siempre hay más por aprender"*

QUOTES MENTALES

DRA. FIORELLA SIBAJA SÁNCHEZ
PSICÓLOGA
QUOTES MENTALES
COSTA RICA

 quotes_mentales

Mi nombre es Fiorella Sibaja Sánchez, soy psicóloga y una mujer amante de las cosas sencillas de la vida, así mismo una emprendedora con mucha creatividad para ofrecer.

Soy dueña del blog **Quotes Mentales** el cual inició como un proyecto para alzar la voz y recordar la importancia de la salud mental, para romper estereotipos que la sociedad nos impone muchas veces y brindar material psicoeducativo para ayudar a todos los que no tienen acceso a su propio proceso.

Quotes Mentales también se ha enfocado en temas como la autoestima debido a que las redes sociales hoy en día toman el control y muchas personas se ven muy afectadas por ello. Mi pasión más grande es acompañar a las personas en su proceso de sanación, ayudarlas a empoderarse, a sanar las heridas del pasado y que tengan un mejor bienestar en los diferentes ámbitos donde se desarrollen.

Actualmente brindo consultas en modalidad online debido a la pandemia y realizo talleres de diversos temas para psicoeducar a las personas y brindarles herramientas que les permita enfrentar las situaciones de una manera más sana.

El camino hacia el sanar interior

Muy seguido tengo personas consultándome **¿Cómo es realmente asistir a un proceso psicológico?** O como se suele decir, ir a terapia. Si tienes esa misma duda hoy te la

voy aclarar.

Asistir a nuestro proceso es el inicio de un camino de sanación en donde se llega a conocer mejor la historia de vida, comprendemos muchas cosas de nuestro pasado que tal vez nunca entendimos, conocemos la raíz de nuestros problemas y tenemos contacto con esas heridas que dejamos en el olvido y que nunca les dimos importancia, tal vez algunas de la infancia, adolescencia o adultez, entonces llega el momento donde tenemos contacto con ellas y nos empiezan a enseñar cuántos temas tenemos pendientes con nosotros mismos.

Cuando iniciamos ese contacto se convierte en un momento muy revelador para nosotros y entonces iniciamos el proceso de sanación, en donde tomamos esa herida y una vez que la conocemos a profundidad y la enfrentamos un poco, se vuelve un tema que ya no nos va a doler más. Al sanar solo nos quedamos con el conocimiento que adquirimos y con nuevas herramientas para el futuro.

Tener esas sesiones donde debates tus pensamientos y caes en cuenta que tal vez algunos no eran muy sanos y estaban muy normalizados, te ayuda a tener un cambio desde lo más interno hacia lo externo. Entonces al finalizar el proceso de sanación llega el empoderamiento, una mejor relación contigo mismo y con los que te rodean.



UNA
NUEVA
PERSONA Y FISIOTERAPÉUTA
A PARTIR DE LA PANDEMIA

MARICRUZ LANZONI
FISIOTERAPEUTA EN SALUD MENTAL
Y REHABILITACIÓN INTEGRAL
COSTA RICA
 marilanzoni_fisioterapia



El año 2020 definitivamente es el año que más me ha marcado y que nunca olvidaré.

La ansiedad tocó mi puerta en marzo 2020 cuando mi agenda quedó vacía. En esos días de exceso de tiempo libre me sentaba en la terraza de mi casa observando las montañas y me preguntaba, *¿cuál sería la mayor consecuencia que nos dejaría la Pandemia?* Desde ese mismo momento comprendí que serían alteraciones físicas, aumento del sedentarismo y alteraciones en la salud mental.

No perdí más tiempo y me certifiqué como Fisioterapeuta en Salud Mental. Esta es una especialidad de la fisioterapia bastante desarrollada en Europa, muy poco conocida en América, pero afortunadamente cada día somos más los que nos interesa ver a los pacientes de una manera mucho más integral. También realicé el curso de Terapia de Consciencia Corporal Basal con el Instituto Mexicano de Neurología y Neurocirugía Manuel Velasco Suárez. Además, me titulé como Maestra de Meditación basado en Mindfulness. Éstas son herramientas con las que ahora cuento para abordar a un paciente de una forma mucho más completa en su proceso de rehabilitación y que también han hecho un gran cambio en mí; existen muchísimos estudios científicos donde se explica los beneficios de la meditación a la salud mental y por consiguiente a la salud física. Seguidamente a esto, con otros colegas iniciamos la Sociedad Científica de Fisioterapia en Salud Mental del

Colegio de Terapeutas de Costa Rica, en el cual tengo el cargo de Subcoordinadora.

Por otro lado, mi salud física también estuvo afectada. Gimnasios cerrados, aunque siempre intenté estar en movimiento, saliendo a caminar y haciendo estiramientos y demás ejercicios de fortalecimiento, y mi alimentación no era correctamente sana y balanceada. Llegó el momento de mis exámenes médicos anuales y los resultados estuvieron un poco alterados. Salí de ahí muy decepcionada, pero con toda la motivación de convertirme en una persona mucho más saludable. Parte de mi trabajo es educar a las personas a adquirir hábitos de vida saludables y me hace muy feliz ser inspiración para mis pacientes.

Cuando se dio la apertura de centros de acondicionamiento físico, no lo dudé y me anoté de inmediato en Move Strength & Wellness, un lugar donde verdaderamente he visto resultados y realizo programaciones deportivas efectivas de entrenamiento funcional y CrossFit. Además, cuento con nutricionista que me ha enseñado realmente cómo se debe comer, las porciones y cantidades de los diferentes grupos alimenticios. Aplicando todo esto, he bajado mis niveles de colesterol y triglicéridos sin necesidad de acudir a medicamentos, la medicina preventiva es una de las áreas más apasionantes para mí, me gusta mostrar en redes sociales que pagar por salud, llámese gimnasio, nutricionista etc, es la mejor inversión a futuro que se pueda realizar.

No todo lo que ha sucedido en estos 15 meses ha sido negativo. Estoy segura de que muchas personas deben tener historias similares a la mía. Otra cosa que deseo también es enseñar que el cuerpo humano está hecho para el movimiento, el sedentarismo solo trae enfermedades y adquirir un estilo de vida saludable es de los mayores actos de amor propio que podemos realizar en nuestras vidas.

Me dedico a brindar tratamiento de fisioterapia y rehabilitación en lesiones ortopédicas, neurológicas, reumatológicas, cardiológicas y psiquiátricas. De la mano de diferentes médicos y otros profesionales de la salud, hemos logrado sacar adelante a muchísimas personas, dando esperanza, alivio y una mejor calidad de vida.

También ofrezco asesorías virtuales en salud, para ayudar a personas a realizar cambios. Pequeños cambios que se puedan sostener en el tiempo hasta convertirlos en hábitos. Así que, si desean contar con mi ayuda, estaré encantada de escuchar a quien lo necesite. Pueden encontrarme en las redes sociales Facebook e Instagram como Mari Lanzoni Fisioterapia. *#2021saludable.*

YARIÁN CARRERO RODRÍGUEZ
DISEÑADORA PUBLICITARIA
FOTÓGRAFA
CONSTELACIONES FAMILIARES
THETAHEALING
ASTRÓLOGA
VENEZUELA

 [inteligentemente.cr](https://www.instagram.com/inteligentemente.cr)



Mi nombre es Yarián Carrero Rodríguez. De nacionalidad venezolana y con más de 10 años de vivir en Costa Rica. Soy Licenciada en Diseño Publicitario, fotógrafa y además, con un diplomado en Constelaciones Familiares, certificaciones en la técnica ThetaHealing y Astróloga.

Actualmente, decidí dedicarme únicamente al crecimiento personal, pues me apasiona acompañar a mi comunidad en su proceso de autoconocimiento. Ésto lo promuevo con herramientas como el coaching, la astrología, el conocimiento del sistema familiar y honrando la energía que forma parte de nuestra existencia.

Inteligentemente, nace en 2015 como un proyecto de graduación universitaria y en 2019 se vuelve tangible, permitiéndome compartir cada una de las herramientas que me han ayudado a mí a conectar con el bienestar que puedo sentir hoy.

¿Nacemos con instrucciones?

Muchos dirían que los padres no nacen con una guía de instrucciones para saber cómo criar a sus hijos, pero *¿qué pasaría si sucediera lo contrario?*

Parece absurdo que tan solo unos datos (hora, fecha y lugar) puedan darme la posibilidad de conocer las cualidades de un ser humano desde el momento en el que nace, pero es así.





Sin referirme a un destino escrito y determinado, se trata de extraer fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas por medio de la carta natal en una consulta astrológica.

Lo sé, la Astrología fue utilizada de la manera más superficial y comercial por tantos años, que la consecuencia fue verse desprestigiada por personas que pudieron comprender la realidad detrás del boom comercial que los horóscopos obtuvieron en la década de los 90.

A su vez, existe otra versión de los hechos; efectivamente la Astrología es utilizada como herramienta predictiva y puede ser bastante acertada cuando se utiliza correctamente, pero en mi caso, no fue lo que más me ayudó. *Ella llegó a mi vida como una herramienta de autoconocimiento que motivó el desarrollo de mi propio potencial, con ella no fue necesario tratar de adivinar el futuro porque pude notar que mi vida cambiaba cuando yo lo decidía.*

La carta no me determinó; ha sido un recordatorio de dónde vengo y todo el potencial que tengo para desarrollar. Es una guía de vida que conocí desde la infancia y hoy me sigue acompañando.

¿Qué pasaría si desde pequeño, tus padres hubiesen sabido que tendrías inclinación a alguna adicción?

¿No hubieses preferido que desde tu infancia te dieran herramientas para sobrellevar la frustración?

No quiere decir que con esta herra-

mienta podemos evitar caídas, pero es diferente salir a la calle con un pronóstico de lluvia y tener paraguas, a salir sin apoyo alguno.

El lado comercial de la Astrología llevó a pensar que sólo teníamos un signo y eso determinaba un futuro inamovible. Pero realmente, nos enseña que cada uno de nosotros tiene todos los signos y la distribución de planetas en cada uno de ellos puede ofrecerme un sinnúmero de caminos para desarrollar mi vida de la mejor forma posible. Es un apoyo para hacer visible aquellas rutas inconscientes que podemos elegir. Es una herramienta que ayuda a tomar consciencia de quiénes somos y cómo podemos mejorar.

El autoconocimiento es la clave para nuestra evolución como seres humanos y aunque tengamos miles de caminos para llegar a él, la Astrología puede ser un comienzo para tu expansión.



MI VIDA

EN FORMA

YERLINA FERNÁNDEZ
FITNESS TRAINER
COACH ONLINE
VENEZUELA | ESPAÑA
mivida_enforma 

La vida nos vive y en su continuo flujo nos va conduciendo a experimentar los cambios necesarios para acercarnos cada vez más a la consecución de la mejor y más elevada versión.

Muchas veces las razones que nos conducen suelen ser drásticas y llenas de incertidumbre e innovaciones. Es lo que generalmente ocurre cuando cambiamos nuestro estilo de vida.

Cuando nos proponemos cambiar hábitos alimenticios e incorporar el ejercicio en nuestro día a día, es importante contar con una persona especializada que nos guíe, a fin de orientarnos en el paso a paso en esta importante transición.

Cuando vayas a elegir una persona para este fin debes tomar en cuenta varias cosas como son:

- * Que te pregunte cuál es tu objetivo*
- * Que se interese por saber tus hábitos actuales, horarios y gustos para poder adaptar el plan de acción a tu vida sin que suponga un sacrificio, sino al contrario, que puedas disfrutar este camino de la manera más identificada y feliz .*
- * Que sea empática*
- * Que adapte la dieta o el plan de alimentación a tus necesidades y horarios*
- * Que te motive y te enseñe a incluir el ejercicio físico en tu vida y puedas llegar a amarlo y hacerlo tan tuyo como lavarte los dientes.*

En mis planes nutricionales siempre busco una gran conexión con mis clientes. Conocer sus debilidades y fortalezas me permite llevarle de la mano y animarle a encontrar su mejor versión de manera saludable y sostenida.

Con mis planes de asesoramiento personalizado no solo conseguirán cambiar tus hábitos alimenticios y conseguir el peso y el físico que se propongan , sino también aumentar su autoestima, sonreír más, ser más disciplinado, estar más enérgico, más joven y mucho más activa.





JÉSSICA MADRIGAL AVENDAÑO
PREPARADORA FÍSICA
JESSY FIT
COSTA RICA
jessy.fit 

Quiero compartir 10 consejos que desearía haber sabido cuando comencé mi viaje al fitness. Con el tiempo, he aprendido mucho sobre mí misma; cómo respondo a diferentes protocolos y cómo mantener una relación saludable con la salud y el estado físico, ya sea que estén al comienzo o estés viviendo este estilo de vida desde hace tiempo estoy segura de que encontrarán algo de valor en estas líneas que les escribo.



1 COMER MENOS NO, ES MÁS

Si bien las dietas restrictivas no son una buena idea en un estilo de vida saludable fitness, lastimosamente todavía existen. Lo sé porque he estado allí, sufriendo las consecuencias (atracones incontrolables, antojos constantes, obsesión por la comida) de estar en la línea extrema. Al final del día, los déficits calóricos tienen su lugar y definitivamente no deben descartarse, pero hay un momento y un lugar donde se debe implementar un déficit. También hay una pauta sobre la gravedad de este mismo. Muy a menudo, sin saberlo, las mujeres se están colocando en déficits que son mucho más extremos de lo que necesitan para obtener los resultados que buscan. En algunos casos, estos déficits extremos pueden incluso estar haciendo más daño que bien; se debe cuidado con los alimentos que se ingieren, al igual que demasiada comida puede causar daño, muy poca comida también causa daño.

2 ABRIRSE A DIFERENTES MÉTODOS O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

Está bien pedir consejo y está bien aprender de lo que otros promueven, pero no se quede estancado en la mentalidad de que solo un método de entrenamiento es adecuado para obtener los resultados y los cambios físicos que tanto desea. Los diferentes ejercicios físicos responden de manera diferente a los métodos de entrenamiento; hay que estar dispuesto a probar varios métodos hasta que encuentres lo

que realmente funcione para ti, tu físico y objetivos.

3 NO ESPERAR QUE EL CARDIO RESUELVAN LOS PROBLEMAS

Al comienzo de mi viaje por la salud y el fitness, pasé años haciendo cardio. Yo era la típica chica de cardio, ¡el cardio era toda mi vida! Todos los días iba al gimnasio entrenaba y claro hacia mi hora de cardio. Mientras me mataba en las máquinas de cardio, imaginaba el físico de mis sueños y aumentaba la resistencia para trabajar más y más duro. Es importante decir que en ese momento NO logré grandes ni importantes cambios físicos en mí. Nuevamente, no estoy diciendo que los ejercicios cardiovasculares no tengan un lugar para ayudarte a alcanzar las metas, pero no es solución mágica que esperan. Comencé a ver verdaderos cambios en mi físico y mi forma, cuando entendí que era un balance entre las pesas, la alimentación, el cardio y el descanso.

4 TOMARSE EL TIEMPO PARA ENTENDER LOS MACROS VALE LA PENA, PORQUE LA DIETA FLEXIBLE ES UN CAMBIO DE VIDA.

Comprender y rastrear macros puede ser una experiencia abrumadora. No querrán equivocarse y pasar una semana más o menos comiendo ¡Lo entiendo! Pero tomarse el tiempo para comprender cómo realizar un seguimiento de los macros e implementar dietas flexibles marcará una gran diferencia en tus hábitos de alimenticios diarios. Permite mucha más flexibilidad y

equilibrio sin dejar de alcanzar tus objetivos.

*Macros —o macronutrientes— son las proteínas, los carbohidratos y las grasas, que es donde están las temidas calorías. Y cada uno cumple una función a groso modo y respectivamente: regeneración y fortalecimiento de las fibras musculares, energía y crecimiento muscular. El cuerpo —dependiendo de la actividad física y de los objetivos— necesita una serie de calorías diarias para que todo funcione correctamente, y esas calorías están contenidas en los macronutrientes. El resto de componentes de un alimento (minerales, vitaminas, etc.) son conocidos como micronutrientes y no tienen calorías, aunque sí afectan de diferente manera a nuestro cuerpo.

5 SOLO PORQUE ALGUIEN COME “DE ÉSTO MUCHO” O “DE ÉSTO POCO” NO SIGNIFICA QUE DEBAN HACERLO

Todos hemos estado allí: “Jenifer come 4000 calorías al día y se ve increíble, así que eso es lo que debería comer yo” o “Rebeca solo come 800 calorías al día y se ve fenomenal, así que eso es lo que yo debería comer”. El hecho de que alguien coma de cierta manera no significa que todos deban hacerlo. Cada individuo es diferente y tiene una historia diferente en su historial de dietas. Compararse con alguien que no es usted; e intentar replicar lo que hacen, le causará mucho dolor. Encuentren lo que funcione a cada uno y cúmplalo.

6 PESAR VALE EL ESFUERZO

Calcular la comida es un concepto difícil. No me malinterpreten, habrá ocasiones en las que puedan estar fuera y necesitar calcular el tamaño de las porciones y eso está bien. Pero cuando puedan ¡tómense el tiempo para pesar su comida! Pesar la comida alivia cualquier margen de error. Si bien todos ‘pensamos’ que estamos seguros de poder observar las cantidades de alimentos, la mayoría de las veces, si realmente pesáramos la misma cantidad de alimentos, nuestra ‘imagen de cálculo’ sería fatal. Dejen el menor margen de error posible: ¡pesa tu comida!

7 TOMAR FOTOS VALE LA PENA

Comenzar un viaje de acondicionamiento físico puede ser difícil y tomar fotos en un momento en el que no nos sentimos bien con nosotros mismos puede ser aún más difícil; pero les prometo que se arrepentirán de no haber tomado fotos.

¡Tómense fotos! ¡Sigán adelante! Permítanse la oportunidad de recordar lo lejos que han llegado.

8 LA COMIDA SIEMPRE ESTARÁ ALLÍ

Esta noción me cambió la vida. Durante mucho tiempo viví con la idea de que tenía que comer TODA la comida de mi plato. Si estaba comiendo trampa, tenía que ir y DEBORAR TODO.

Entonces, un día de la nada, alguien

me dijo “sabes que la comida siempre estará ahí” . ¡Oh dios mío! así como así, me di cuenta de que sí, la comida literalmente siempre estará allí. El comportamiento obsesivo es tan innecesario.

Tan pronto como me di cuenta de esto, toda mi relación con la comida cambió. Sigo disfrutando de las golosinas, de las comidas en las que no sigo los macros o una guía de comidas, pero no siento la necesidad de ir a los extremos con los alimentos. Disfruto de lo que como hasta que esté satisfecho; y luego paro.

No coman en exceso, no consuman comida suficiente para alimentar a 12 hombres adultos. No se obsesionen demasiado. Esta noción realmente ha marcado una gran diferencia en cómo veo la comida y es algo que creo que todos deberían intentar decirse a sí mismos, ¡especialmente si descubren que están constantemente obsesionados pensando en la comida!

9 SE TRATA DE INCIAR, NO DEL DESTINO FINAL

Durante tanto tiempo, todo en lo que pensaba era en el final: llegar a mi “físico perfecto”. Pero la verdad es que un viaje de salud y acondicionamiento físico realmente no tiene un punto final, es un viaje que siempre tiene la capacidad de continuar.

Amo el estilo de vida que vivo, siempre estoy deseando mejorar mis hábitos alimenticios, físico y conocimientos sobre salud y fitness. Aunque me encanta lo lejos que he

llegado, también me encanta tener espacio para seguir mejorando. No hay un punto final para mí y me siento feliz con ello.

10 BRILLAS MÁS CUANDO ERES TOTALMENTE TÚ – FALLARÁS AL TRATAR SER OTRA PERSONA

Siento que esto realmente habla por sí mismo. Es muy fácil quedar atrapado en la vida y en el aspecto o en lo que hacen otras personas. Pero al final del día, realmente se brilla más cuando se es uno mismo, de todo corazón. Acepten quiénes son y acepten lo que tienen para ofrecer a este mundo.

Siempre fracasarán en los intentos de ser otra persona

Connected
Black House

WELLNESS HOUSE
HEREDIA | COSTA RICA



connectedblackhouse |



(+506)8607.8170

connectedblackhouse@gmail.com

LIGIA ÁVILA: LA MUJER QUE ROMPIÓ LOS MITOS
DE LA COPA MENSTRUAL EN COSTA RICA

ME LUNA

LIGIA ÁVILA
EMPRENDEDORA
COSTA RICA
melunacr 

Ligia Ávila es la emprendedora tica que tras probar los beneficios de la copa menstrual Me Luna decidió abrir camino en Costa Rica para que este producto obtuviera el registro sanitario. Fue así como en 2019, Me Luna se convirtió en la primera copa menstrual aprobada por el Ministerio de Salud para su venta en el país.

Me Luna, de origen alemán, es la única copa menstrual en Costa Rica elaborada con TPE (elastómeros termoplásticos), este material es más novedoso que el silicón, no produce alergias ni irritaciones. Al colocar la copa dentro de la vagina, durante los días en que la mujer menstrúa, esta se encarga de recoger la sangre para luego de ocho horas, retirarla, limpiarla y colocarla nuevamente.

“EL TPE ha sido aprobado por la FDA como de uso seguro para las personas. Este diferenciador de la copa Me Luna, permite alcanzar un mayor confort al llevarla, más eficiencia y en general una mejor experiencia”, aseveró la emprendedora.

Además, Me Luna ofrece en una amplia selección de grados de firmeza, tamaños, colores, longitudes y tipos de terminaciones, que la hacen única en el mercado.

“Tenemos 14 colores disponibles, somos la única copa que ofrece tres grados de firmeza, además tenemos cuatro tallas y hay modelos para personas con cérvix o canal vaginal corto. Elegir bien el tamaño y la

firmeza ayudarán a que la copa se abra adecuadamente para ofrecer una mejor protección”, dijo Ávila.

Al recordar aquel proceso de cinco años de papeleo para obtener la autorización y distribución del producto, Ligia hace hincapié en la perseverancia.

“Otros se quedaron en el camino, yo me mantuve constante, en Alemania prepararon documentos especialmente para Costa Rica ya que allá este es un artículo de higiene personal y acá es un producto médico, los requisitos eran otros, cuando recibí la noticia estaba feliz, pero también cansada”.

La copa menstrual es una opción ideal para reducir el impacto ambiental negativo, tienen una vida útil de 5 a 7 años. Solo se desinfecta y se limpia para ser utilizada durante cada período.

Otros de sus beneficios son: - un ahorro monetario importante, - no hay contaminación alguna como ocurre con los dispositivos ordinarios, la copa no produce olores, ni

alergias ni irritaciones, -protege la flora vaginal, comodidad, seguridad de movimiento y al dormir, ideal para hacer todo tipo de deportes incluidos los acuáticos o ir a la playa.

Me Luna Costa Rica se caracteriza por brindar asesoría a sus usuarias, por lo que nos definimos como una distribuidora asesora, ya que sabemos que la decisión de escoger la copa puede venir acompañada de muchas dudas y consultas.

Me Luna se puede encontrar en farmacias, macrobióticas y tiendas orgánicas o bien las interesadas pueden escribir a las redes sociales @melunacr.

Ávila enfatiza que *“hay un antes y un después de usar la copa menstrual, la vida de las mujeres durante el periodo nunca volverá a ser la misma ya que la seguridad y la libertad que brinda el dispositivo aumenta el empoderamiento tanto a nivel individual y social”.* *“Poco a poco se han roto muchos de los tabúes y limitaciones que durante siglos acompañaron a las mujeres”*



1

CELEBRACIÓN DE
ANIVERSARIO

REVISTA ESPECIALIZADA EN BIENESTAR Y FITNESS

BIENESTAR FIT
LATINOAMÉRICA

EDICIÓN JULIO . 2021