



# Más allá de la intensidad

El 2017 ya llegó, y seguramente más de uno volvió a desempolvar su lista de propósitos. Bajar de peso, hacer ejercicio, ser una mejor persona, aprender un idioma, encontrar pareja, son algunos de los más recurrentes, pero por qué cada año vuelves a apuntar lo mismo con la esperanza de ahora sí conseguir tus metas.

Especialistas señalan que las resistencias al cambio se deben a que no se quiere perder el control, se tiene miedo de salir de la zona de confort, ya que no se quiere sentir inseguro o equivocarse.

Por eso destacan tres pasos para facilitar ese proceso: primero, plantear una meta enfocada a lograr un resultado y no a evitar una situación.

El siguiente paso es hacer un calendario

de metas para ir realizando poco a poco, recuerda que los cambios que perduran son los graduales.

Y por último, y no menos importante, es que seas realista, por ejemplo no pretendas bajar en un mes lo que aumentaste en 5 años. Si estás decidido a realizar un cambio busca herramientas adecuadas que te inspiren y que te mantengan en tu realidad, de esa manera tus propósitos se materializarán en logros graduales que se convertirán en un estilo de vida, y no sólo en el sueño de cambiar de cada enero.

En esta edición tocamos varios temas al respecto, así que no te pierdas ningún artículo y manos a la obra.

La Redacción

## [ secciones ]

**LOS RIESGOS DE...**  
Entrenar  
sin asesoría **P 06**

**DEPORTES**  
Los enemigos de tu  
entrenamiento **P 08**

**DON BOTICARIO**  
El agua de  
hamamelis **P 12**

**RADIOGRAFÍA**  
El nopal, un  
símbolo de salud **P 14**

**EL LIBRERO**  
Belleza interior  
después de los 40 **P 30**

**20**  
PORTADA



**CAMBIOS  
PERMANENTES**

Consejos para  
transformar tu vida

**ALIMÉNTATE PARA  
EL MARATÓN**

lo que debes comer antes de una carrera

**32**

**EJERCÍTATE  
EN LA CAMA**

ENTRENA Y MEJORA TU VIDA SEXUAL

**36**



PORQUE PARA LA VIDA NO HAY  
REPUESTOS, HAY QUE CUIDARLA BIEN

Edición **107** 22 de enero de 2017 Año 5

Torreón, Coah., Méx., Publicación Mensual.

GUSTAVO TORRES ADELANTADO  
**Gerencia Comercial**

GABRIELA MUÑOZ  
NADIA GONZÁLEZ  
JACQUELINE SANTOS  
OMAR COYOLI  
**Coordinación de ventas**

GABRIELA ORTIZ  
**Coordinación Editorial y Gráfica**

MARA SÁNCHEZ  
ELIZABETH LOZANO  
LETY AGUIRRE  
ALONSO PÉREZ  
VÍCTOR AMARAO  
CYNTHIA JIMÉNEZ  
ALFREDO ROCHA  
IVETH CARRILLO  
CLAUDIA BADILO  
DIANA CIGARRORA  
**Ventas**

MARIANA ÁVILA  
ABRIL RIVERA  
**Diseño editorial**

MARITZA ONTIVEROS  
MÓNICA CUEVAS  
**Diseño publicitario**

FABIOLA PÉREZ-CANEDO  
ANGÉLICA SANDOVAL  
ROBERTO ITURRIAGA  
DIANA GONZÁLEZ  
PRIMITIVO GONZÁLEZ  
PERLA GRACIANO  
CARLOS F. RODRÍGUEZ  
GUADALUPE MIRANDA  
CLAUDIA LANDEROS  
HUMBERTO VÁZQUEZ  
AARÓN ARGUIJO  
**Redacción**

AGRADECIMOS  
A las numerosas fuentes médicas  
locales y nacionales  
(hospitales, doctores e instituciones  
de apoyo a la salud)  
que aparecen en esta edición,  
por su tiempo y conocimiento  
para la realización de Doctor en Casa.

CONSULTA SIEMPRE A TU MÉDICO.  
RECHAZA LA AUTOMEDICACIÓN.

Correo electrónico  
[doctorencasa@elsiglodetorreon.com.mx](mailto:doctorencasa@elsiglodetorreon.com.mx)

Certificado de Reserva de Derecho al Uso Exclusivo  
del Título otorgado por la Dirección de Reservas del  
Instituto Nacional de Derecho de Autor  
04 - 2016 - 070410235500 - 102

**DOCTOR EN CASA** | Revista hecha por  
El Siglo de Torreón, Matamoros #1056  
Pte. Torreón, Coahuila. Teléfono  
759.92.00. Distribución en la edición  
de El Siglo de Torreón y en puntos  
estratégicos de la Comarca Lagunera.

IMPRESIÓN DE FORROS

**Celsa Impresos**  
[ventas@celsa.com.mx](mailto:ventas@celsa.com.mx)



## [bienestar]

**MALES COMUNES 10** > Cuida tus ligamentos | **NUTRICIÓN 28** > Despierta sin café | **CUMPLE TUS PROPÓSITOS 31** > El deporte ideal para ti