

iManos a la obra!

Todos tenemos aspiraciones, metas, y sobre todo propósitos. No resulta complicado plantearlos ya que son parte de nuestra esencia, por más pequeños que puedan parecer. Levantarte temprano, tomar agua durante el día, terminar tus pendientes, limpiar tu casa... la lista de actividades parece interminable y todas pueden entrar en el término.

Convertir una meta en realidad, ahí es donde inicia el conflicto. Son muchos factores los que intervienen para conseguir lo que nos imaginamos, desde el plano psicológico hasta el propiamente físico.

Es por ello que en esta ocasión te planteamos técnicas y modos. La primera de ellas es un reto para activarte todo el año. Dividido por períodos, "¡Súmate al reto!" propone la practica de una actividad física

por mes. Desde la acondicionamiento de tu cuerpo con una caminata en enero hasta la ejercicios como Tabata que te servirán como preparación y prevención para la próxima temporada decembrina.

Con este método cuando menos lo imagines ya habrás cumplido tu cometido de hacer ejercicio, convertirte en una persona más activa y sobre todo, habrás probado diferentes opciones para saber cual es el ejercicio que va más contigo.

Y siguiendo con esta línea, complementamos la edición con consejos alimenticios y de belleza, que te serán de gran ayuda para alcanzar tu objetivo más importante: ipermanecer saludable!

La Redacción

[secciones]

DON BOTICARIO
La dulce alternativa **P 06**

EL RIESGO DE...
Uñas de impacto **P 10**

MITOS
Más músculo... más peligros **P 16**

RADIOGRAFÍA
¿Mayor nutrición? **P 32**

INFOGRAFÍA
Luce bella... al natural **P 34**

DOCTORENCASA

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

Edición **119** 21 de enero de 2018 Año 7

Torreón, Coah., Méx. Publicación Mensual.

GUSTAVO TORRES ADELANTADO
Gerencia Comercial

NADIA GONZÁLEZ
WENDY ALEMÁN
CLAUDIA BADILLO
Coordinación de ventas

ELIZABETH LOZANO
GABRIELA ORTIZ
RUBÉN SUÁREZ
LILIANA TAPIA
ALFREDO ROCHA
DANIEL ZAVALA
ANA LAURA AYALA
YAJAIRA GARCÍA
Ventas

MARIANA ÁVILA
ABRIL RIVERA
Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS
MÓNICA CUEVAS
LUISA GÓMEZ
ARTURO MARTÍNEZ
Diseño publicitario

CRISTINA GARZA
JUNIOR ROBLES
DIANA GONZÁLEZ
CARLOS F. RODRÍGUEZ
MARÍA VÁZQUEZ
GUILLERMO VACIO
FABIOLA PÉREZ-CANEDO
ANGÉLICA SANDOVAL
ROBERTO ITURRIAGA
AARÓN ARGUIJO
LUIS TREJO
Redacción

AGRADECEMOS
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.

LOS TEMAS TRATADOS EN ESTA REVISTA NO PRETENDEN REEMPLAZAR EL DIAGNÓSTICO PROFESIONAL. CONSULTA SIEMPRE A TU MÉDICO. LOS CONCEPTOS Y RECOMENDACIONES DE LOS ARTÍCULOS SON RESPONSABILIDAD DEL ENTREVISTADO. LOS PRODUCTOS Y SERVICIOS PUBLICADOS, SON RESPONSABILIDAD DEL ANUNCIANTE. RECHAZA LA AUTOMEDICACIÓN.

Correo electrónico
doctorencasa@elsiglodetorreón.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 - 070411235500 - 102

DOCTOR EN CASA | Revista hecha por El Siglo de Torreón. Matamoros #1056 Pta. Torreón, Coahuila. Teléfono 759.12.00 Distribución en la edición de El Siglo de Torreón y en puntos estratégicos de la Comarca Lagunera.

IMPRESIÓN DE FORROS

Celsa Impresos
ventascelsa@celsaimpresos.com.mx

20
PORTADA

¡SÚMATE AL RETO!
Un deporte para cada mes

¿SE PUEDE RETRASAR EL TIEMPO?

Todo sobre el rejuvenecimiento facial

DA EL PRIMER PASO

ADQUIERE UNA VIDA SANA

8

28

[bienestar]

INFORMACIÓN SALUDABLE 12 > Que nada te detenga | **MASCOTAS 14** > Estética sobre salud
SEXUALIDAD 18 > Tu cerebro y el sexo | **GINECOLOGÍA 36** > Un peligro latente

