



SeaVIEW MAGAZINE

Edición Especial Líderes Alfa

ADRJANA MACÍAS

- 
- RECIBE TU EDICIÓN IMPRESA EN LA PUERTA DE TU CASA
 - DISFRUTA DE LAS PROMOCIONES EXCLUSIVAS, REGALOS, SORPRESAS Y MÁS QUE TENEMOS PARA TI.

¡Suscríbete!

ENVÍA UN CORREO A: SEAVIEWMAGAZINE@GMAIL.COM



SeaVIEW
MAGAZINE

www.seaviewmagazine.com

@seaviewmagazine



Axcal

Cafetería de Barrio

Atmósfera 118-B, El Caloso, 48360 Puerto Vallarta, Jal. [@axcal.pv](#)

vegansweet.mx



vegansweet.mx

Pedidos: 322 152 5862

GLUTEN FREE

POSTRES
Veganos

- Galletas
- Muffins
- Brownies
- Panqués
- Pasteles
- y más...

 by Chef Dora Vargas

Siempre Diva



D'Cortés

SEAFOOD & FUSION CUISINE
BY POLO CORTÉS



D'Cortés

SEAFOOD & FUSION CUISINE

BY POLO CORTÉS

@DCORTESPV DCORTES Tel / Whats App: 322 244 1144
VÍA LÁCTEA #222-EL CALOSO, PTO. VALLARTA



Edición Especial Lideres Alfa
SEAVIEWMAG.COM | ISSN 2476-414X | N° 36 | DIRECCIÓN GENERAL

EN PORTADA: ADRIANA MACÍAS

AGRADECIMIENTOS: ADRIANA MACÍAS | FUNDACIÓN ANDREA 3.21 | CENTRO INTERNACIONAL DE CONVENCIONES DE PUERTO VALLARTA | MAGALY FREGOSO | LORENA MARTÍNEZ | SARAHY HERNÁNDEZ | CONSUELO ELIPE | ALEJANDRA TORRES | SHARO GARCIA

Seaview
MAGAZINE

Visita nuestra página web
Visit our website
[@seaviewmagazine](https://www.seaviewmagazine.com)



EDITORIAL

Csar Sandoval @_csare

Bienvenidos a la primera edición del año de Seaview Magazine, con muchos cambios y expectativas, pero donde quisimos conectar con nuestra esencia, valores, identidad, cultura, con nuestra naturaleza. Significa representar el sentido de lo que somos y de lo que queremos ser, reencontrarnos con nuestra historia, con nuestras raíces, y con nuestras tradiciones. Significa redescubrir nuestra vocación, nuestra pasión, nuestra misión, nuestra visión. Regresar al origen no significa renunciar al progreso, ni al desarrollo o la innovación, al contrario, significa aprovechar todas las oportunidades que nos brinda el mundo actual, pero sin perder de vista lo que nos hace únicos, lo que nos diferencia, lo que nos enriquece.

En este número especial, hemos querido rendir homenaje a un grupo de mujeres que encarnan este espíritu: las mujeres alfa. Ellas son mujeres que han sabido destacar en sus ámbitos profesionales y sociales, sin renunciar a su personalidad, a su estilo, a su carisma. Ellas son mujeres que han asumido el liderazgo, el empoderamiento, la independencia, la confianza. Ellas son mujeres que han roto esquemas, que han superado obstáculos, que han inspirado a otras. Ellas son mujeres que han vuelto al origen, y que desde ahí se han empeñado en transformar el mundo. Te invitamos a conocer sus historias, sus logros, sus consejos, sus secretos. Te invitamos a aprender de ellas, a admirarlas, a seguirlas. Te invitamos a siempre luchar por hacer las cosas mejores y mantener el enfoque en ser cada vez más grande, empezando por pequeñas acciones. Agradecemos también a la Fundación Andrea 321, ya que gracias a ellos conocimos a nuestra portada de esta edición: Adriana Macías, quien no solo es un impulso para perseguir tus metas, sino un ejemplo de valentía y grandeza en medio de las adversidades. ¡Que la disfruten!

Welcome to the first edition of the year of Seaview Magazine, with many changes and expectations, but where we wanted to connect with our essence, values, identity, culture, with our nature. It means to represent the meaning of what we are and what we want to be, to reconnect with our history, with our roots, and with our traditions. It means to rediscover our vocation, our passion, our mission, our vision. Going back to the origin does not mean giving up progress, development or innovation, on the contrary, it means taking advantage of all the opportunities that the current world offers us, but without losing sight of what makes us unique, what sets us apart, what enriches us. In this special issue, we wanted to pay tribute to a group of women who embody this spirit: the alpha women. They are women who have known how to stand out in their professional and social fields, without giving up their personality, their style, their charisma. They are women who have assumed leadership, empowerment, independence, confidence. They are women who have broken schemes, who have overcome obstacles, who have inspired others. They are women who have returned to the origin, and who from there have set out to transform the world. We invite you to know their stories, their achievements, their advice, their secrets. We invite you to learn from them, to admire them, to follow them. We invite you to always fight to make things better and keep the focus on being bigger and bigger, starting with small actions. We also thank the Andrea 321 Foundation, because thanks to them we met our cover of this edition: Adriana Macías, who is not only a boost to pursue your goals, but an example of courage and greatness in the midst of adversity. Enjoy it!

SEAVIEW GROUP DIRECTOR Ernesto Orozco | **EXECUTIVE DIRECTOR** Claudia Romero Garrido | **EDITOR** Csar Sandoval | **MARKETING MANAGER/ PUBLIC RELATIONSHIP** Victoria Vázquez | **PHOTOGRAPHY** Ernesto Orozco | **CREATIVE TEAM MANAGER** Evans Castillo | **GRAPHIC DESIGNER** Csar Sandoval | **WRITERS** Claudia Romero, Ernesto Orozco, Csar Sandoval, Diego Rodríguez, Victoria Vázquez, Magaly Fregoso, Gerardo Garrido, Fabiola Montesinos, Abigail Martínez

CONTACT

www.seaviewmagazine.com
Puerto Vallarta - Jalisco
322 379 9602 - 322 265 7989
info@seaviewmagazine.com

Seaview Magazine es una publicación bimensual de 5000 ejemplares, distribuida desde Sayulita, Nayarit, Puerto Vallarta, Jalisco, hasta Yelapa en Cabo Corrientes. No se hace responsable por las opiniones expresadas a través de ninguno de sus aliados o marcas por parte de los anunciantes o invitados.

LA LECHE®

IRREVERENT PLACE!



RESERVA AL (322) 289 3233

[f /LALECHERESTAURANT](#) [@LALECHEVALLARTA](#)

SAVE
THE
DATE

25 / ABRIL / 2024
09:00 A 18:00 H.

GOURMET

sessions

BY
NAYARIT • VALLARTA
GASTRONOMICA

El **evento**
formativo más
impactante de la
Bahía regresa
este Abril 2024



322 150 2133

info@vallartanayaritgastronomica.com.mx

INSPIRA SUEÑOS, CREA HOGAR



TU CASA
MUEBLES HOME



+52 322 245 8723

Tu Casa Muebles Home

@tucasamuebleshome

Plaza Tondoroque, local 17B, Blvd. Riviera Nayarit, Mezcales, Nay.

LA TOSCA

Trattoria da Gaetano





TU CASA
MUEBLES HOME

Plaza Tondoroque, local 17B, Mezcales, Nay.



LA TOSCA

Trattoria da Gaetano

2023
Travelers'
Choice™



España 323, La Versalles
Puerto Vallarta, Jalisco, México

Lunes a Sábado
5:00 pm - 11:00 pm



Reserva / Reserve: +52 322 365 1509

LaToscaVallarta

La Tosca

LA NOVEDAD | IT'S NEW



Hoja Santa

Avenida #208- Col. Del Toro
Teléfono: +52 322 688 3165

"Amor y Calidez" es lo que define la atmósfera que se percibe en Hoja Santa, un lugar para desayunar sano y delicioso con sus bowls de avena o fruta, ¿y porque no? también disfrutar del antojo de unos tradicionales chilaquiles o dejarte apapachar con un pan francés. La atención de su staff te hace sentir en casa, el cafecito es la joya del lugar, Hoja Santa es la manera mas bonita de iniciar tu día.

"Love and Warmth" is what defines the atmosphere that is perceived in Hoja Santa, a place to have a healthy and delicious breakfast with their oatmeal or fruit bowls, and why not? also enjoy the craving of some traditional chilaquiles or let yourself be pampered with a French bread. The attention of their staff makes you feel at home, the coffee is the jewel of the place, Hoja Santa is the most beautiful way to start your day

Rústico, Cocina de mar y Brasas

Magnolia #114 Puerto Vallarta México.
Tel +52 322 100 3441

"Porque lo mejor también lo encuentras en los pequeños lugares" Restaurante Rustico ofrece a sus visitantes una Cocina llena de sabor y pasión perceptible en cada bocado, disfruta de platillos mar y tierra, deliciosos aguachiles, molcajetes espectaculares y cortes de carne a las brasas que deleitan a los más exigentes. No dejes de probar la mixología del lugar, donde el mezcal es el perfecto. Estamos seguros que Rustico formara parte de los imperdibles de la buena mesa

Because the best is also found in the small places" Rustico Restaurant offers its visitors a cuisine full of flavor and passion perceptible in every bite, enjoy sea and land dishes, delicious aguachiles, spectacular molcajetes and grilled meat cuts that delight the most demanding. Do not miss the mixology of the place, where mezcal is the perfect one. We are sure that Rustico will be part of the must-haves of the good table.

Burano

Casa Almendros:
Pez Gallo - Los Mangos #924

Grupo CRECENTO ha abierto al público un espacio ideal que combina un área de cowork con comida de casa. Este lugar es Burano. Ubicado en las oficinas de la empresa, este lugar es el la manera de fomentar el trabajo creativo mientras disfrutas de un buen café o comida con sabor a hogar, demostrado una vez más el compromiso de promover espacios de encuentro en la ciudad. ¡No te lo puedes perder!

Grupo CRECENTO has opened to the public an ideal space that combines a cowork area with home food. This place is Burano. Located in the company's offices, this place is the way to foster creative work while enjoying a good coffee or food with a taste of home, demonstrating once again the commitment to promote meeting spaces in the city. Don't miss it!

PARA PROBAR | TO TASTE IT



CLASIFICADOS

LOS MEJORES SERVICIOS RÁPIDOS



- VENTA DE REFACCIONES Y MOTORES
- INSTALACIÓN
- PLANTAS DE EMERGENCIA A DIESEL
- MOTORES INDUSTRIALES Y MARINOS
- DESALINIZADORES
- MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y CORRECTIVO A SISTEMAS DE COMBUSTIÓN INTERNA

+52 322 155 3272 | [f](#) [@MMD.VALLARTA](#)



- MANTENIMIENTO Y SERVICIO A REMOLQUES Y EMBARCACIONES
- FIBRA DE VIDRIO, MADERA Y TEKA. CARPINTERÍA MARINA
- DETALLADO Y LIMPIEZA DE INTERIORES
- LIMPIEZA DE CENTINAS
- ADMINISTRACIÓN DE EMBARCACIONES
- MATRÍCULAS Y PROTOCOLIZACIÓN DE EMBARCACIONES

+52 1 33 2078 2029



SOLUCIONES ELÉCTRICAS
ELÉCTRICA | AUDIO | VIDEO | ACCESORIOS | ALARMAS AUTOMOTRIZ | MARINO | RESIDENCIAL | COMERCIAL

+52 322 128 5443



- CATERING
- TAQUÍZA DE GUISADOS PARA EVENTOS
- EL SABOR DE LA COCINA TRADICIONAL MEXICANA EN UNA TORTILLA HECHA A MANO
- SERVICIO A DOMICILIO

+52 322 148 2947 [f](#) EL TAXCALITO



ORGANIZACIÓN Y PLANEACIÓN DE EVENTOS
- WEDDING PLANNER (TODO PARA TU EVENTO)
- CONGRESOS
- CENAS CORPORATIVAS Y DE NEGOCIOS
- FIESTAS PRIVADAS
- TENEMOS PLATAFORMAS 360° PARA FOTOS Y VIDEOS

+52 322 379 9602 [f](#) INFINITUM EVENTS



DECORACIÓN CON GLOBOFLEXIA EN TUS EVENTOS
GLOBOS DE MAR - LA MAGIA EN GLOBOS.
HACEMOS DECORACIONES CON GLOBOS PARA TODO TIPO DE EVENTOS O CELEBRACIÓN

+52 322 373 3361 [f](#) [@GLOBOSDEMARPV](#)



- REPARACIÓN DE EQUIPOS ELECTRÓNICOS
- DESBLOQUEO DE EQUIPOS
- CAMBIO DE PANTALLAS
- VENTA DE EQUIPOS
- ACCESORIOS
- COMPUTACIÓN

+52 33 28921241



- MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DE AIRE ACONDICIONADO AUTOMOTRIZ
- SISTEMAS DE ENFRIAMIENTO DEL VEHÍCULO
- COMPRESORES AUTOMOTRICES

POLITECNICO NACIONAL 549 48315 PUERTO VALLARTA

+52 322 299 3131

MEXICANA | MEXICAN

2

SI SEÑOR GARDEN

Josefa Ortiz de Dominguez #274
+52 322 113 0064



15

EL TAXCALITO

+52 322 148 2947



16

CÚCARA MÁCARA

Politecnico Nacional #178
+52 322 273 7498



3

DULCE Y AMARGO

España #280 - Versalles
+52 322 157 1815



ITALIANA | ITALIAN

5

LA TOSCA

España #323
+52 322 365 1509



SURAMERICANA | SOUTHAMERICAN

4

ORÉGANO

Aldanaca #130, Versalles
+52 755 131 1505



INTERNACIONAL | INTERNATIONAL

9

D' CORTÉS

Vía Láctea #222
+52 322 244 1444



18

DECANTARO

Basilio Badillo #219
+52 322 688 2159



11

LA LECHE

Km 2.5 Blvd. Fco Medina Ascencio
+52 322 222 2692



7

VALLARTA FACTORY

Libertad #100 - Centro
+52 322 222 0300



6

CASA MEZCALES

Francisco I. Madero #118 - Mezcales
+52 322 242 7034



ESPECIALIDADES | SPECIALITIES

MARISCOS | SEAFOOD

14

4 MARES

Av. Fco Medina Ascencio #2479
dentro de La Isla Shopping Mall



17

LA COMADRE

Cardenal #126 - Aralias II
La COMADRE II - Av. De Los Poetas #119
+52 322 156 0419



CAFÉ | COFFEE

10

AXCAL

Atmosfera #118-B
+52 322 321 2520



3.21

CAFÉ 3.21

Av. México #1200 - La Floresta
@Café321



12

BURANO

Casa Almendros
Pez Gallo #924 - Los Mangos



DELI

8

PERBACCO

Viena s/n (entre Aldanaca y Berna)
+52 322 103 3544



MEXICANA | MEXICAN

- 2** SI SEÑOR GARDEN
Josefa Ortiz de Dominguez #274
+52 322 113 0064
- 15** EL TAXCALITO
+52 322 148 2947
- 16** CÚCARA MÁCARA
Politecnico Nacional #178
+52 322 273 74 98
- 3** DULCE Y AMARGO
España #280 - Versalles
+52 322 157 1815

ITALIANA | ITALIAN

- 5** LA TOSCA
España #323
+52 322 365 1509
- SURAMERICANA | SOUTHAMERICAN**
- 4** ORÉGANO
Aldanaca #130, Versalles
+52 755 131 1505

INTERNACIONAL | INTERNATIONAL

- 9** D' CORTÉS
Vía Láctea #222
+52 322 244 1444
- 18** DECANTARO
Basilio Badillo #219
+52 322 688 2159
- 11** LA LECHE
Km 2.5 Blvd. Fco Medina Ascencio
+52 322 222 2692
- 7** VALLARTA FACTORY
Libertad #100 - Centro
+52 322 222 0300
- 6** CASA MEZCALES
Francisco I. Madero #118 - Mezcales
+52 322 242 7034

ESPECIALIDADES | SPECIALITIES

MARISCOS | SEAFOOD

- 14** 4 MARES
Av. Fco Medina Ascencio #2479
dentro de La Isla Shopping Mall
- 17** LA COMADRE
Cardenal #126 - Aralias II
La COMADRE II - Av. De Los Poetas #119
+52 322 156 0419

CAFÉ | COFFEE

- 10** AXCAL
Atmosfera #118-B
+52 322 321 2520
- 3.21** CAFÉ 3.21
Av. México #1200 - La Floresta
@Café321
- 12** BURANO
Casa Almendros
Pez Gallo #924 - Los Mangos
- DELI**
- 8** PERBACCO
Vienna s/n (entre Aldanaca y Berna)
+52 322 1033 544



Denominación de origen

Por: Fernanda Ibarra @feribarragil

Ante la necesidad de rescatar las diferencias entre productos similares de diferentes regiones nace en 1950 el concepto de Denominación de origen.

Méjico y cada uno de los estados que lo conforman, son sinónimo de tradiciones, costumbres, cultura, aromas, sabores, texturas y colores con la particularidad de que cada comunidad le imprime un sello que la caracteriza de las demás. Cuando estas prácticas tradicionales se realizan de manera constante en una región, pueden regularse y categorizarse como denominación de origen. Al hablar de denominación de origen nos referimos al nombre de una región geográfica del país que sirve para designar un producto originario de la misma. Las características de dicho producto deben derivarse al medio geográfico contando con cualidades especiales comparados con productos de la misma clase, procediendo de un área exclusiva geográfica y comprendiendo en éste los factores naturales (altitud y clima) y humanos (habilidades artesanales, técnicas y conocimientos ancestrales)

El procedimiento de elaboración del producto y las características del mismo destacan el valor en su origen, producción y consumo, siendo beneficiados los artesanos y productores de la región.

Para que un producto o servicio sea considerado denominación de origen debe cumplir con tres requisitos:

- 1- Estar conformado por el nombre de un lugar o región geográfica del país.
- 2- Con dicho nombre se designe un producto originario de esa región geográfica.
- 3- Contar con características y cualidades especiales respecto a los productos de su misma clase y especie exclusivas de la región.

Actualmente México posee 18 productos con denominación de origen reconocidos mundialmente: Tequila, Mezcal, Bacanora, Charanda, Sotol, Mango Ataúlfo, Cacao de Grimalva, Café pluma, Café de Veracruz, Café de Chiapas, Chile habanero de Yucatán, Chile de Yahualica, Ámbar, Talavera, Madera de Olinalá, Vainilla de Papantla, Arroz de Morelos y Raicilla de Jalisco y Nayarit

El contar con dicha denominación constituye una ventaja competitiva de gran valor, ya que es la garantía de calidad de un producto, protege a los productores contra falsificaciones de su producto y preserva técnicas y conocimientos ancestrales cultivo o fabricación.

The concept of Denomination of Origin was born in 1950 to rescue the differences between similar products from different regions. Mexico and each of the states that make it up are synonymous with traditions, customs, culture, aromas, flavors, textures and colors, with the particularity that each community prints a seal that characterizes it from the others. When these traditional practices are carried out constantly in a region, they can be regulated and categorized as denomination of origin. When we talk about denomination of origin, we refer to the name of a geographical region of the country that is used to designate a product originating from it. The characteristics of said product must be derived from the geographical environment, having special qualities compared to products of the same class, coming from an exclusive geographical area and including in it the natural factors (altitude, climate) and human factors (artisan skills and techniques, ancestral knowledge).

The product's manufacturing process and characteristics highlight the value in its origin, production and consumption, benefiting the artisans and producers of the region. For a product or service to be considered denomination of origin, it must meet three requirements:

- 1- Be composed of the name of a place or geographical region of the country.
- 2- With that name, a product originating from that geographical region is designated.
- 3- Have special characteristics and qualities regarding the products of its same class and species exclusive to the region.

Currently, Mexico has 18 products with denomination of origin recognized worldwide: Tequila, Mezcal, Bacanora, Charanda, Sotol, Ataúlfo Mango, Grimalva Cocoa, Pluma Coffee, Veracruz Coffee, Chiapas Coffee, Yucatan Habanero Pepper, Yahualica Pepper, Amber, Talavera, Olinalá Wood, Papantla Vanilla, Morelos Rice and Raicilla from Jalisco and Nayarit

Having such a denomination constitutes a competitive advantage of great value, since it is the guarantee of quality of a product, protects the producers against counterfeiting of their product and preserves techniques and ancestral knowledge of cultivation or manufacture.





VIVE LA EXPERIENCIA DE NISSAN KICKS e-POWER



AGENDA TU PRUEBA DE
MANEJO

- **Nissan Sierra Puerto Vallarta**

Tel. (322) 226 9051

- **Nissan Sierra Riviera Nayarit**

Tel. (329) 296 6100



MEZCAL BESA

RKIM BIN SSI MOSS

En el corazón de las montañas de Oaxaca, donde el tiempo cruza con la cadencia de los ancestros, hay un tesoro líquido que despierta pasiones y el alma: Mezcal Besa. Bajo la hábil guía de Mar Araujo, este elixir artesanal se convierte en una danza de sabores que acarician el paladar y embrujan los sentidos.

Cada gota es una declaración de amor a la tierra que lo vio nacer. Los agaves, absorben el espíritu del suelo oaxaqueño, otorgando al destilado un carácter único y seductor. Este amor se materializa, donde la pasión y tradición se entrelaza con la innovación, dando una experiencia sensorial inolvidable.

Cada sorbo es un beso ardiente que despierta los sentidos, una caricia ahumada que evoca el fuego del cielo estrellado de Oaxaca. Es el resultado de años de dedicación, de un proceso que abraza la pureza y la autenticidad.

Nuestro Mezcal es más que una bebida; es un viaje sensorial que seduce y conquista, un tributo al amor por la artesanía y la tradición. En cada botella, Mar Araujo comparte un pedazo de su espíritu, invitando a todos a sumergirse en la magia del Mezcal y dejarse llevar por la pasión que emana de cada gota.

In the heart of the Oaxacan mountains, where time crosses with the cadence of the ancestors, there is a liquid treasure that awakens passions and the soul: Mezcal Besa. Under the skillful guidance of Mar Araujo, this artisanal elixir becomes a dance of flavors that caress the palate and bewitch the senses. Each drop is a declaration of love to the land that gave it birth. The agaves, absorb the spirit of the Oaxacan soil, giving the distillate a unique and seductive character. This love materializes, where passion and tradition intertwine with innovation, giving an unforgettable sensory experience.

Each sip is a burning kiss that awakens the senses, a smoky caress that evokes the fire of the starry sky of Oaxaca. It is the result of years of dedication, of a process that embraces purity and authenticity.

Our Mezcal is more than a drink; it is a sensory journey that seduces and conquers, a tribute to the love for craftsmanship and tradition. In each bottle, Mar Araujo shares a piece of her spirit, inviting everyone to immerse themselves in the magic of Mezcal and let themselves be carried away by the passion that emanates from each drop.



BESA

RKIM BIN SSI MOSS





¡CONTÁCTANOS!



PROYECTOS QUE INSPIRAN

desde sus cimientos



ÚNETE A NUESTRA CAUSA

@fundacionandrea3.21

/FundacionAndrea321

EL PAGO DE ESTE ANUNCIO HA SIDO DONADO A BENEFICIO
DE LAS FAMILIAS DE **FUNDACIÓN ANDREA 3.21 A.C.**



FUNDACIÓN
ANDREA 3.21

PARA PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN Y DISCAPACIDAD INTELLECTUAL



AV. FRANCISCO MEDINA ASCENCIO 2477, DENTRO DE LA ISLA SHOPPING VILLAGE, PUERTO VALLARTA, MÉXICO

[f](#) [c](#) 4 MARES LA ISLA PUERTO VALLARTA +52 322 101 1264

Contacto

[w](#) 322 291 1346 / 322 100 7291

[c](#) celebra_eventospv



Decoración para bodas | Eventos Ejecutivos | Cumpleaños | XV años | Eventos Personalizados



ROSE TORO

NUNCA VUELVES A EMPEZAR DE CERO

Fotografía por: @andriuw_

Rose Toro es una joven venezolana de 34 años, madre de 2 hermosos niños que han sido su principal motor para perseguir incansablemente sus sueños a pesar de los obstáculos que ha tenido que superar. Vivió durante 26 años en Venezuela, en compañía de su hermana menor y sus padres. Su madre siempre muy trabajadora y su padre un Emprendedor por naturaleza. A los 17 años, se introduce al mundo laboral para costear sus estudios universitarios en Publicidad y tuvo la oportunidad de trabajar para grandes empresas. En 2015 se muda a Ciudad de Panamá, donde reside actualmente. Retoma

su carrera profesional y estudia una Maestría en Mercadeo Digital, lo que le despertó el interés en desarrollar un Emprendimiento y promocionarlo mediante plataformas digitales @princesasdepanama. Este fue un proyecto muy especial para ella porque combinaba dos de sus pasiones (el canto y el baile) con la oportunidad de hacer felices a los niños a través de las reconocidas princesas y superhéroes. Posteriormente, decide empezar a formar su familia y nos cuenta como los nacimientos de sus hijos fueron, irónicamente, el mejor y peor día de su vida.

Además de ser madre y desempeñarse en todas esas áreas a nivel profesional, Rose también ha tenido la oportunidad de ser imagen de varias marcas, demostrándonos que todos tenemos la capacidad de levantarnos y reinventarnos las veces que sean necesarias.

"Siempre tuve la ilusión de formar una familia, y ser mamá era una de mis principales metas en la vida, incluso por encima de mis metas profesionales. El embarazo de mi primera hija fue de mucha ilusión y felicidad, también tuve la dicha de tener un parto soñado, respetado, natural, sin inducciones, ni anestesias, simplemente ella y yo conectadas a través de mi cuerpo, haciendo todo lo posible para encontrarnos físicamente por primera vez, ¡Fue el mejor día de mi vida! Para el nacimiento de mi segundo hijo iba más tranquila, segura y preparada, pero lastimosamente, fue todo lo contrario a esa primera vez. Para resumir, terminó siendo una cesárea por falta de acompañamiento, ética y profesionalismo del personal médico. Ese día pude sentir tanta angustia, rabia, impotencia, tristeza y culpa al mismo tiempo por haber permitido tantas cosas que no estuvieron bien y que por un momento pusieron en riesgo la vida de mi hijo. Hoy, con lágrimas en mis ojos, todavía recuerdo la primera sonrisa que me regaló mi bebé la noche que lo tuve en mis brazos, como una señal de que todo marchaba bien y desde ese momento me esforcé para dejar a un lado esos sentimientos negativos que me invadían y solo dejar espacio en mi corazón para amarlo y agradecerle a Dios que ya estaba conmigo. Ese día aprendí que, por muy difícil que sea la situación por la que estemos pasando, siempre tendremos la oportunidad de decidir si quedarnos atrapados en el dolor o apreciar lo bueno que nos rodea, aunque a veces no se perciba a simple vista."

En 2022, Rose atravesó un proceso de divorcio con eventos inesperados y difíciles que la llevaron a transitar grandes cambios junto a sus hijos.

"Los primeros días fueron durísimos para todos a nivel emocional. Yo que todavía intentaba entender lo sucedido, solo buscaba mantener mi mente lo más fortalecida posible para brindarle a mis hijos todo el amor que podía, acompañarlos durante ese proceso para evitar que sintieran los vacíos propios de la separación y aclarar sus dudas sin sembrar ningún sentimiento negativo en sus corazones, y así comenzó, nuevamente, otra etapa de mi vida en la que decidí darle un lugar importante a mi bienestar para poder brindar lo mismo a las personas que me rodeaban. Comencé a leer libros de crecimiento personal, empecé a poner en práctica todos esos conocimientos y a reconocer todo lo bueno que habita en mi corazón, lo que valgo y lo que merezco en mi vida, descartando todo lo que no va en la misma sintonía. Y es que me di cuenta lo distinta que se vive la vida cuando decidimos empezar cada día dedicando un tiempo a cuidarnos, escucharnos, respetarnos y amarnos, sin dejarlo en manos de nadie más y cuando decidimos aprender de los errores y convertirnos esas experiencias negativas en un impulso para continuar trabajando en nuestra mejor versión. Así, poco a poco fui encontrando la paz y claridad que tanto necesitaba para retomar todos los compromisos que debía asumir. En ese entonces, había bajado muchísimo de peso y, gracias al apoyo y orientación de una de mis grandes amigas, retomé la actividad física, entrenaba casi todos los días y eso fue como un escape y a la vez terapia en mi proceso, hasta que se convirtió en una nueva pasión y sin planificarlo empecé a ayudar a varias personas en sus entrenamientos. Fue entonces cuando decidí certificarme como Entrenadora Personal para tener lo conocimientos necesarios para hacer de esto algo formal."

"Durante nuestra vida tenemos muchísimas caídas que conllevan cambios y nos hacen sentir que perdemos todo, hasta nos da terror volver a empezar, pero la verdad es que, nunca vuelves a empezar de cero. Todos nuestros desaciertos son retos, muchas veces difíciles de transitar, pero son oportunidades maravillosas que nos llevan a nuevos comienzos, desde un nuevo lugar, con diferentes experiencias, aprendizajes y perspectivas que nos permiten evolucionar y avanzar hacia algo mejor. Empezar de nuevo sin dejar de soñar pero además, debemos creer que somos capaces de lograrlo y, más allá de creer, debemos HACER, solo así te podrás dar cuenta de las cosas maravillosas que llegarán a ti, aún sin buscarlas, así como llegó a mí esta oportunidad inimaginable de estar en estas páginas que hoy tú estás leyendo y justo por hacer, por compartir lo que me apasiona y ser inspiración para muchas mujeres que, al igual que yo, han pasado por situaciones difíciles pero tenemos tanto por dar que rendirnos sería un insulto para los que creen en nosotros"



YOU NEVER START FROM SCRATCH

Rose Toro is a young Venezuelan woman of 34 years old, mother of 2 beautiful children who have been her main motivation to pursue her dreams tirelessly despite the obstacles she has had to overcome. She lived for 26 years in Venezuela, in the company of her younger sister and her parents. Her mother was always very hardworking and her father was a natural entrepreneur. At 17, she entered the working world to pay for her university studies in Advertising and had the opportunity to work for large companies. In 2015 she moved to Panama City, where she currently resides. She resumed her professional career and studied a Master's degree in Digital Marketing, which sparked her interest in developing an Entrepreneurship and promoting it through digital platforms @princesasdepanama. This was a very special project for her because it combined two of her passions (singing and dancing) with the opportunity to make children happy through the well-known princesses and superheroes. Later, she decides to start forming her family and tells us how the births of her children were, ironically, the best and worst day of her life.

I always had the illusion of forming a family, and being a mom was one of my main goals in life, even above my professional goals. The pregnancy of my first daughter was full of excitement and happiness, I also had the joy of having a dream delivery, respected, natural, without inductions, or anesthesia, just her and I connected through my body, doing everything possible to meet physically for the first time, It was the best day of my life! For the birth of my second son I was more calm, confident and prepared, but unfortunately, it was everything opposite to that first time. To summarize, it ended up being a cesarean section due to lack of accompaniment, ethics and professionalism of the medical staff. That day I could feel so much anguish, anger, helplessness, sadness and guilt at the same time for allowing so many things that were not right and that for a moment put my son's life at risk. Today, with tears in my eyes, I still remember the first smile that my baby gave me the night I had him in my arms, as a sign that everything was going well and from that moment I tried to leave aside those negative feelings that invaded me and only leave space in my heart to love him and thank God that he was already with me. That day I learned that, no matter how difficult the situation we are going through, we will always have the opportunity to decide whether to stay trapped in pain or appreciate the good that surrounds us, even if sometimes it is not perceived at first sight."

In 2022, Rose went through a divorce process with unexpected and difficult events that led her to go through great changes with her children.

"The first days were very hard for everyone emotionally. I was still trying to understand what had happened, and I only wanted to keep my mind as strong as possible to give my children all the love I could, to accompany them during that process to avoid them feeling the gaps of the separation and to clear their doubts without sowing any negative feelings in their hearts, and so began, again, another stage of

my life in which I decided to give an important place to my well-being to be able to offer the same to the people around me. I started reading personal growth books, I began to put into practice all that knowledge and to recognize all the good that lives in my heart, what I am worth and what I deserve in my life, discarding everything that does not go in the same tune. And I realized how different life is lived when we decide to start each day dedicating some time to take care of ourselves, listen to ourselves, respect ourselves and love ourselves, without leaving it in the hands of anyone else and when we decide to learn from mistakes and turn those negative experiences into a boost to continue working on our best version. Thus, little by little I found the peace and clarity that I needed so much to resume all the commitments that I had to assume. At that time, I had lost a lot of weight and, thanks to the support and guidance of one of my great friends, I resumed physical activity, I trained almost every day and that was like an escape and at the same time therapy in my process, until it became a new passion and without planning it I started to help several people in their training. That's when I decided to certify myself as a Personal Trainer to have the necessary knowledge to make this something formal."



In addition to being a mother and working in all those areas professionally, Rose Toro has also had the opportunity to be the image of several brands, showing us that we all have the ability to get up and reinvent ourselves as many times as necessary.



"During our life we have many falls that entail changes and make us feel that we lose everything, we even get terrified to start over, but the truth is that, you never start from scratch. All our mistakes are challenges, often difficult to go through, but they are wonderful opportunities that lead us to new beginnings, from a new place, with different experiences, learnings and perspectives that allow us to evolve and move towards something better. Starting over without giving up on dreaming but also, we must believe that we are capable of achieving it and, beyond believing, we must DO, only then you will realize the wonderful things that will come to you, even without looking for them, just as this unimaginable opportunity came to me to be in these pages that you are reading today and just for doing, for sharing what I am passionate about and being an inspiration for many women who, like me, have gone through difficult situations but we have so much to give that giving up would be an insult to those who believe in us"



En el nuevo Serena Spa de Villa Premiere Boutique Hotel, cada detalle de arquitectura y diseño está pensado para ofrecerte un viaje sensorial inigualable. Desde la iluminación cuidadosamente plasmada hasta la personalización de cada sesión con nuestras masajistas certificadas, te invitamos a probar nuestro tratamiento insignia "Ritual del Tequila", un elixir de serenidad y balance con los beneficios del Agave.

Cuenta con sala de espera, 3 cabinas dobles, una cabina individual, áreas separadas para damas y caballeros con sauna, vapor y vestidores, además de área de manicura y pedicura.



¡Te garantizamos una experiencia de bienestar y armonía única!

RESERVA AHORA
concierge@premiereonline.com.mx ó llama al 322 226 7040
y asegura tu lugar en este paraíso de serenidad.



VILLA PREMIERE
BOUTIQUE HOTEL & ROMANTIC GETAWAY
PUERTO VALLARTA

Calle San Salvador 117, Colonia 5 de diciembre,
Puerto Vallarta, Jalisco. CP 48350.



RESCATANDO EL STREET FOOD

Por: Csar Sandoval @ @_csare

El street food, o comida callejera, es una expresión de la diversidad gastronómica y cultural de cada lugar, con una larga historia y tradición en muchas partes del mundo, donde cada país, región y ciudad tiene sus propias especialidades y sabores, que reflejan su identidad, sus costumbres y la influencia de otras culturas. Se trata de platos elaborados de forma artesanal, con ingredientes locales y frescos, que se ofrecen al público a un precio accesible y que se pueden consumir al aire libre, mientras se disfruta del ambiente urbano. Sin embargo, también enfrenta diversos desafíos que hacen necesario rescatar el valor de esta forma de gastronomía, tanto para los consumidores como para los vendedores, reconociendo su aporte a la economía, la cultura y la identidad de las ciudades. El street food es más que comida, es cultura, es arte, es identidad, es comunidad. Es una forma de expresión, de comunicación, conexión, y de integración. Es una manera de vivir, disfrutar, compartir, y aprender. Es una forma de resistir, de innovar, de crear, de transformar.

Por eso, es importante el rescate del street food, como una forma de valorar, proteger y promover la riqueza culinaria y cultural de cada lugar, así como de apoyar a los pequeños productores, comerciantes y consumidores, que forman parte de una cadena social y económica. El rescate del street food implica reconocer su valor patrimonial, educar al público sobre su origen, calidad y variedad, fomentar el consumo responsable y sostenible, mejorar las condiciones de trabajo y crear espacios de convivencia e intercambio, como una forma de celebrar la diversidad y la riqueza de nuestro mundo.

Street food, is an expression of the gastronomic and cultural diversity of each place, with a long history and tradition in many parts of the world, where each country, region and city has its own specialties and flavors, that reflect their identity, their customs and the influence of other cultures. These are dishes made by hand, with local and fresh ingredients, that are offered to the public at an affordable price and that can be consumed outdoors, while enjoying the urban environment. However, it also faces various challenges that make it necessary to rescue the value of this form of gastronomy, both for consumers and for sellers, recognizing their contribution to the economy, culture and identity of cities. Street food is more than food, it is culture, it is art, it is identity, it is community. It is a form of expression, communication, connection, and integration. It is a way of living, enjoying, sharing, and learning. It is a way of resisting, innovating, creating, transforming. That is why the rescue of street food is important, as a way of valuing, protecting and promoting the culinary and cultural wealth of each place, as well as supporting small producers, traders and consumers, who are part of a social and economic chain. The rescue of street food implies recognizing its heritage value, educating the public about its origin, quality and variety, encouraging responsible and sustainable consumption, improving working conditions and creating spaces for coexistence and exchange, as a way of celebrating the diversity and richness of our world.

LOS MEJORES LUGARES PARA DISFRUTAR DEL STREET FOOD

THE BEST PLACES TO ENJOY STREET FOOD



PERBACCO

Viena Supermanzana Edificio Local 1, entre Aldanaca y Berna | +52 322 103 3544

Perbacco es un concepto de street food italiano que presenta una forma de disfrutar de la gastronomía de ese país europeo en Puerto Vallarta. El Chef Gaetano Simonetti ha creado platos sencillos y sabrosos de comida rápida inspirado en su región de origen, fusionando los tradicionales puestos callejeros con mercados o pequeñas tiendas, ofreciendo especialidades directamente de una de las zonas más ricas y variadas: la Toscana, una región situada en el centro de Italia, famosa por sus paisajes, su arte y su vino. Su cocina se basa en los productos locales, como el aceite de oliva, las verduras, las legumbres, el queso y las carnes. Entre sus platos más típicos se encuentran la ribollita, la pappa al pomodoro, el cacciucco y el lampredotto. Pero si lo que buscas es un bocado rápido y delicioso, no puedes perderte la scacciata, una especie de focaccia rellena que se puede comer caliente o fría. La scacciata se hace con una masa fina de pan, que se dobla sobre sí misma varias veces, formando capas. El relleno puede variar según el gusto, pero los más comunes son el queso y el tomate, la cebolla y la ricotta, o la salchicha y la cebolla. La scacciata se hornea y se corta en porciones, ideales para llevar o compartir.

La scacciata es un plato originario de la zona de Ragusa y Siracusa, en Sicilia, pero se ha extendido por toda la Toscana, donde se ha adaptado a los ingredientes locales. Es una de las delicias del street food italiano, que te hará sentir el sabor de la tradición y la cultura de este hermoso país.

El restaurante se encuentra en la Versalles, y cuenta con una terraza al aire libre, donde se puede disfrutar de la vista a la calle con una copa de buen vino. Además, podrás acompañar tu comida con una buena selección de vinos italianos y mexicanos, o directamente comprar los productos hechos ahí mismo como aceites, conservas, scacciatas, carnes fritas o frutos deshidratados para disfrutarlos en casa.

Perbacco is an Italian street food concept that presents a way of enjoying the gastronomy of that European country in Puerto Vallarta. Chef Gaetano Simonetti has created simple and tasty fast food dishes inspired by his region of origin, fusing the traditional street stalls with markets or small shops, offering specialties directly from one of the richest and most varied areas: Tuscany, a region located in the center of Italy, famous for its landscapes, its art and its wine. Its cuisine is based on local products, such as olive oil, vegetables, legumes, cheese and meat. Among its most typical dishes are ribollita, pappa al pomodoro, cacciucco and lampredotto. But if you are looking for a quick and delicious bite, you can't miss the scacciata, a kind of stuffed focaccia that can be eaten hot or cold. The scacciata is made with a thin bread dough, which is folded over itself several times, forming layers.

The filling can vary according to taste, but the most common ones are cheese and tomato, onion and ricotta, or sausage and onion. The scacciata is baked and cut into portions, ideal for take away or share. The scacciata is a dish originating from the area of Ragusa and Siracusa, in Sicily, but it has spread throughout Tuscany, where it has adapted to the local ingredients. It is one of the delights of Italian street food, that will make you feel the taste of tradition and culture of this beautiful country.

The restaurant is located in Versailles, and has an outdoor terrace, where you can enjoy the view of the street with a glass of good wine. In addition, you can accompany your meal with a good selection of Italian and Mexican wines, or directly buy the products made there such as oils, preserves, scacciatas, cold meats or dried fruits to enjoy them at home.



FOOD PARK

Fco. Medina Ascencio, Puerto Vallarta, Mexico
+52 322 105 0377

Por: Juan Cabajal - CEO Apolo Marketing

¿Recuerdas esas veces que era difícil ponerse de acuerdo con familia o amigos para salir a comer? Todos con antojo distinto, si el plan se lograba concretar es porque alguien cedía. Bueno, aquí te presento un lugar que encontré y resolverá este problema. Ubicado en la Av. Francisco Medina Ascencio por la Zona Hotelera, Food Park es un establecimiento cuyo concepto trae la idea de parques de comida donde las opciones de restaurantes están en contenedores. Con más de 10 opciones, que van desde los mariscos y cortes hasta el sushi y hot dogs, te aseguro que todos encontrarán el platillo que se les antoja. Lo atractivo sin embargo no se limita a las opciones, todos los contenedores sirven comida deliciosa. A su vez, Food Park cuenta con un área de niños que permite que los pequeños se diviertan mientras tu puedes sentarte tranquilamente a disfrutar tu platillo.

Do you remember those times when it was hard to agree with family or friends to go out to eat? Everyone with a different craving, if the plan was achieved it was because someone gave in. Well, here I have a restaurant that I found and will solve this problem. Located on Av. Francisco Medina Ascencio by the Hotel Zone, Food Park is an establishment whose concept brings the idea of food parks where the restaurant options are in containers. With more than 10 options, ranging from seafood and cuts to sushi and hot dogs, I assure you that everyone will find the dish they crave. The attraction, however, is not limited to the options, all the containers serve delicious food. In turn, Food Park has a children's area that allows the little ones to have fun while you can sit quietly and enjoy your dish.



BUCERÍAS FARMER'S MARKET

Estacionamiento La Comer, Bucerías

En Bucerías podemos encontrar un tradicional mercado de productos locales, que nace de la unión de varios emprendedores de diferentes áreas, desde ropa y cosas para el hogar hasta alimentos y zona de comida. Este lugar es parte de una red de markets que se distribuyen en diferentes días en toda la bahía, en el caso de este punto en particular se trata de cada miércoles desde las 9 de la mañana, siendo un atractivo para los residentes y turistas de esa zona. Además de los precios accesibles también hay que tener en cuenta que la atención es personal y en español e inglés. Definitivamente es una parada obligatoria para hacer a mitad de la semana, esa pausa que a veces se necesita para salir de la rutina.

In Bucerías we can find a traditional market of local products, made from the union of several entrepreneurs from different areas, from clothing and household items to food and food area. This place is part of a network of markets that are distributed on different days throughout the bay, in the case of this particular point it is every Wednesday from 9 in the morning, being an attraction for residents and tourists of that area. In addition to the affordable prices, it is also necessary to take into account that the attention is personal and in Spanish and English. It is definitely a must-stop to make in the middle of the week, that pause that sometimes is needed to get out of the usual routine.

¡A mangiare!



📍 VIENA / ALDANACA & BERNA, EDIFICIO VIENA, LOCAL 1 - VERSALLES

+52 322 1033 544 | @PERBACCO.PV

De Cantaro

Mezcal Bar Et Grill
Traditional Live-Fire Cooking
SEAFOOD - STEAKS - AUTHENTIC MEXICAN CUISINE



Mezcal Bar and grill MARISCOS CORTES Y MÁS...



BASILIO BADILLO #219 EMILIANO ZAPATA. ☎ 322 688 2159



SUPERALIMENTOS

El secreto para estar saludables naturalmente

Por: Csar Sandoval @ @_csare

¿Qué son los superalimentos?

Son aquellos alimentos que tienen una concentración extraordinaria de nutrientes y beneficios para nuestro organismo. No solo contribuyen a estar más sano y fuerte, sino que también ayudan a sentirse mejor y estar más felices al incluirlos en la dieta regular.

CULTURA ALIMENTARIA

Se refiere a la forma en que los alimentos influyen y son influenciados por la cultura de las personas que los consumen, el conjunto de usos, tradiciones, costumbres y elaboraciones simbólicas, que varían según el contexto geográfico, histórico y social, expresa la identidad, los valores, las creencias y las prácticas de los grupos humanos, y se transmite de generación en generación.

Sin embargo no es estática, sino que se adapta y se transforma a lo largo del tiempo, debido a diversos factores como el contacto con otras culturas, los cambios en el medio ambiente, la disponibilidad de recursos, las innovaciones tecnológicas, las políticas públicas, y las tendencias, entre otros generando cambios que afectan la diversidad, la calidad, la seguridad y la sostenibilidad en la producción de los alimentos.

VOLVER AL ORIGEN DE LA NUTRICIÓN

Existe un movimiento que busca recuperar y valorar los alimentos que han sido consumidos por los pueblos originarios o ancestrales, regresando a las raíces de los alimentos que se caracterizan por tener una alta densidad nutricional, una baja huella ecológica y una fuerte conexión con la cultura y el territorio. Suelen ser locales, estacionales, orgánicos y de comercio justo, y se consumen de forma integral, respetando su forma natural y sus propiedades. Esta tendencia surge como una respuesta al modelo alimentario que se basa en la producción industrializada, el consumo masivo, la globalización, y la homogeneización.

Los superalimentos emergen como una alternativa natural para una generación cada vez más consciente de la importancia de estar saludable, por lo que cada vez más personas buscan opciones naturales y saludables para alimentarse. Aunque los superalimentos no son la solución mágica ni sustituyen a una nutrición equilibrada y variada, son un complemento que puede aportar un extra de nutrientes y beneficios. Por eso, lo ideal es consumirlos con moderación y combinándolos con más ingredientes saludables, además, hay algunas formas de incorporarlos a la dieta de forma fácil y deliciosa.

BAYAS DE GOJI

Son unas frutas rojas que vienen de Asia y que son una bomba de vitamina C, hierro, fibra y antioxidantes. Estos nutrientes contribuyen a reforzar el sistema inmunitario, prevenir la anemia, mejorar la vista y retrasar el envejecimiento. Se pueden comer secas o hidratadas, solas o combinadas con otros frutos secos, cereales, yogures o ensaladas. También se prepara en infusiones, zumos o batidos, con múltiples usos gracias a su versatilidad. Según un estudio realizado por la Universidad de Sidney, las bayas de goji tienen un alto índice de saciedad, lo que significa que ayudan a controlar el apetito y a evitar las comidas por ansiedad entre horas.

CACAO PURO

Es el fruto del árbol del cacao, que se cultiva en zonas tropicales. Es una fuente de magnesio, potasio, calcio, hierro, zinc y antioxidantes. Estos nutrientes mejoran la salud cardiovascular, la circulación, el estado de ánimo y la memoria. Además, el cacao puro es un placer para el paladar.

Se puede tomar el cacao puro en polvo, rallado o en trozos, añadiéndolo a leche, café, té, batidos, o postres. Es diferente al cacao procesado o con azúcar añadido, que ya pierde sus propiedades y aumenta las calorías.

El cacao puro tiene un efecto estimulante y antidepresivo, gracias a que contiene teobromina, cafeína y feniletilamina, unas sustancias que activan el cerebro y producen sensación de bienestar.

CHÍA

Son unas semillas originarias de México y Guatemala ricas en omega-3, fibra, calcio, hierro, proteínas y antioxidantes. Estos nutrientes sirven para regular el colesterol, la presión arterial, el azúcar en sangre, el tránsito intestinal y el apetito. Se puede comer cruda o remojada, espolvoreada sobre otros alimentos o incorporada a masas, salsas o cremas. También se pueden hacer pudines, gelatinas o mermeladas con ellas, ya que son fáciles de usar y muy nutritivas.

Tiene propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes, gracias a su contenido en ácido alfa-linolénico, un tipo de omega-3 que ayuda a reparar los tejidos dañados.

ESPIRULINA

La spirulina es una microalga verde-azulada que se cultiva en lagos y estanques. Es una de las mejores fuentes de proteínas, hierro, clorofila, betacaroteno y antioxidantes que existen. Estos nutrientes pueden aumentar la energía, combatir la anemia, desintoxicar el cuerpo, potenciar el sistema inmune y cuidar la piel.

Se puede tomar la spirulina en polvo, cápsulas o comprimidos, disolvéndola en agua, zumos, batidos o sopas. También se puede integrar a ensaladas, arroces, pastas o tortillas. La spirulina es un superalimento muy completo y versátil que tiene un alto valor biológico, lo que significa que contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita. Además, tiene un efecto alcalinizante, lo que ayuda a equilibrar el pH del organismo y a prevenir la acidosis.

KÉFIR

Es una bebida fermentada que se obtiene a partir de unos gránulos que contienen bacterias y levaduras beneficiosas para el organismo, ya que tiene un alto contenido en probióticos, proteínas, calcio, vitamina D y vitamina K2, entre otros nutrientes. Estos nutrientes aumentan la resistencia del sistema inmune y previenen infecciones, mejoran la digestión y la salud intestinal, aportan energía y vitalidad, favorecen la salud ósea y previenen la osteoporosis, además de mejorar el estado de ánimo y la memoria.

Se puede hacer el kéfir en casa con leche o con agua, y añadirlo a batidos, zumos, ensaladas, yogures o postres. También se puede comprar ya hecho, pero es importante asegurarse que sea de calidad y de origen ecológico.

Tiene un efecto regulador de la flora intestinal, lo que ayuda a prevenir y tratar diferentes problemas gástricos.





SUPERFOOD

What are superfoods? They are those foods that have an extraordinary concentration of nutrients and benefits for our organism. They not only contribute to being healthier and stronger, but they also help to feel better and be happier by including them in the regular diet.

Food culture It refers to the way food influences and is influenced by the culture of the people who consume it, the set of uses, traditions, customs and symbolic elaborations, that vary according to the geographical, historical and social context, expresses the identity, values, beliefs and practices of human groups, and is transmitted from generation to generation. However, it is not static, but adapts and transforms over time, due to various factors such as contact with other cultures, changes in the environment, availability of resources, technological innovations, public policies, and trends, among others generating changes that affect the diversity, quality, safety and sustainability of food production. Returning to the origin of nutrition There is a movement that seeks to recover and value the foods that have been consumed by the original or ancestral peoples, returning to the roots of the foods that are characterized by having a high nutritional density, a low ecological footprint and a strong connection with the culture and the territory. They are usually local, seasonal, organic and fair trade, and are consumed in an integral way, respecting their natural form and properties. This trend arises as a response to the food model that is based on industrialized production, mass consumption, globalization, and homogenization. Superfoods emerge as a natural alternative for a generation that is increasingly aware of the importance of being healthy, so more and more people are looking for natural and healthy options to feed themselves. Although superfoods are not the magic solution or replace a balanced and varied nutrition, they are a complement that can provide an extra of nutrients and benefits. Therefore, the ideal is to consume them in moderation and combining them with more healthy ingredients, in addition, there are some ways to incorporate them into the diet in an easy and delicious way.

GOJI BERRIES They are red fruits that come from Asia and that are a bomb of vitamin C, iron, fiber and antioxidants. These nutrients help to strengthen the immune system, prevent anemia, improve eyesight and delay aging. They can be eaten dry or hydrated, alone or combined with other nuts, cereals, yogurts or salads. They are also prepared in infusions, juices or smoothies, with multiple uses thanks to their versatility. According to a study conducted by the University of Sydney, goji berries have a high satiety index, which means they help control appetite and avoid anxiety eating between meals.

COCOA It is the fruit of the cocoa tree, which is grown in tropical areas. It is a source of magnesium, potassium, calcium, iron, zinc and antioxidants. These nutrients improve cardiovascular health, circulation, mood and memory. In addition, pure cocoa is a pleasure for the palate. You can take pure cocoa powder, grated or in pieces, adding it to milk, coffee, tea, smoothies, or desserts. It is different from processed cocoa or with added sugar, which already loses its properties and increases calories. Pure cocoa has a stimulating and antidepressant effect, thanks to the fact that it contains theobromine, caffeine and phenethylamine, substances that activate the brain and produce a feeling of well-being.

CHÍA SEEDS native from Mexico and Guatemala rich in omega-3, fiber, calcium, iron, protein and antioxidants. These nutrients help regulate cholesterol, blood pressure, blood sugar, intestinal transit and appetite. They can be eaten raw or soaked, sprinkled over other foods or incorporated into doughs, sauces or creams. They can also be used to make puddings, jellies or jams, as they are easy to use and very nutritious. They have anti-inflammatory and healing properties, thanks to their content of alpha-linolenic acid, a type of omega-3 that helps repair damaged tissues.

SPIRULINA is a blue-green microalgae that is grown in lakes and ponds. It is one of the best sources of protein, iron, chlorophyll, beta-carotene and antioxidants that exist. These nutrients can increase energy, fight anemia, detoxify the body, boost the immune system and care for the skin. Spirulina can be taken in powder, capsules or tablets, dissolving it in water, juices, smoothies or soups. It can also be added to salads, rice, pasta or tortillas. Spirulina is a very complete and versatile superfood that has a high biological value, which means that it contains all the essential amino acids that the body needs. In addition, it has an alkalizing effect, which helps balance the pH of the body and prevent acidosis.

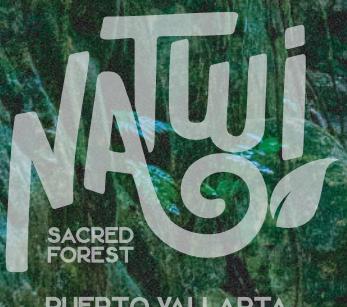
KEFIR It is a fermented drink that is obtained from granules that contain bacteria and yeasts beneficial for the body, as it has a high content of probiotics, protein, calcium, vitamin D and vitamin K2, among other nutrients. These nutrients increase the resistance of the immune system and prevent infections, improve digestion and intestinal health, provide energy and vitality, promote bone health and prevent osteoporosis, as well as improve mood and memory. Kefir can be made at home with milk or water, and added to smoothies, juices, salads, yogurts or desserts. It can also be bought ready-made, but it is important to make sure that it is of good quality and organic origin. It has a regulatory effect on the intestinal flora, which helps prevent and treat different gastric problems.

A wide-angle photograph of a dense tropical forest. A rocky stream bed flows through the center, with sunlight filtering through the canopy above, creating bright highlights and deep shadows. A person is seen from behind, walking away from the camera down the stream.

EXPERIENCIA

SOBRE
NATU
RAL

Jamás
lo imaginé



Un proyecto para la felicidad de la gente

Magia Naturaleza Senderismo Gastronomía Tirolesa Cascada y Río Aventura

PRÓXIMAMENTE



EL FUTURO ES VERDE

Energías renovables para el mundo

Las energías limpias son aquellas que no producen emisiones contaminantes ni residuos difíciles de eliminar, y que se obtienen a partir de fuentes naturales inagotables, como el sol, el viento, el agua o la biomasa. Estas energías tienen una gran importancia para el medio ambiente, ya que contribuyen a mitigar el cambio climático, uno de los mayores desafíos que enfrenta la humanidad en el siglo XXI.



El cambio climático es el resultado del aumento de la temperatura media del planeta, causado por la acumulación de gases de efecto invernadero en la atmósfera, principalmente el dióxido de carbono. Estos gases provienen en gran medida de la quema de combustibles fósiles, como el petróleo, el carbón o el gas natural, que son las principales fuentes de energía que utilizamos actualmente. Sin embargo, estos combustibles son limitados y cada vez más escasos y costosos, lo que genera una dependencia energética de los países que los poseen o los importan.

Las energías limpias ofrecen una alternativa sostenible y eficiente para satisfacer la demanda energética actual y futura, sin comprometer los recursos naturales ni la calidad de vida de las generaciones venideras. Además, las energías limpias tienen un impacto positivo en el ámbito cultural y económico, ya que favorecen el desarrollo social, la innovación tecnológica, la creación de empleo, la diversificación productiva y la competitividad de los países.

En las últimas décadas se ha visto un interés en promover el uso de las energías limpias y fomentar la transición hacia un modelo energético más respetuoso con el medio ambiente y con las personas. Para esto se requiere de la participación y el compromiso de todos los actores sociales: gobiernos, empresas, instituciones, organizaciones y ciudadanos. Asimismo, se necesita de una educación ambiental que sensibilice sobre la importancia de las energías limpias y que impulse una cultura de la sostenibilidad.

Clean energies are those that do not produce polluting emissions or difficult-to-eliminate waste, and that are obtained from inexhaustible natural sources, such as the sun, wind, water or biomass.

These energies have a great importance for the environment, as they help to mitigate climate change, one of the biggest challenges that humanity faces in the 21st century. Climate change is the result of the increase in the average temperature of the planet, caused by the accumulation of greenhouse gases in the atmosphere, mainly carbon dioxide. These gases largely come from the burning of fossil fuels, such as oil, coal or natural gas, which are the main sources of energy that we currently use. However, these fuels are limited and increasingly scarce and expensive, which generates an energy dependence of the countries that own or import them. Clean energies offer a sustainable and efficient alternative to meet the current and future energy demand, without compromising natural resources or the quality of life of future generations. In addition, clean energies have a positive impact on the cultural and economic sphere, as they favor social development, technological innovation, job creation, productive diversification and competitiveness of countries. In recent decades, there has been an interest in promoting the use of clean energies and encouraging the transition to a more respectful energy model with the environment and people. This requires the participation and commitment of all social actors: governments, businesses, institutions, organizations and citizens. Likewise, environmental education is needed to raise awareness of the importance of clean energies and to promote a culture of sustainability.



CHARCUTERIE GOURMET BOARDS & PICNIC
⌚ 322 274 0321
fb@ BLESSEDCHARCUTERIA



ADRIANA MACÍAS

LA MUJER QUE TRANSFORMA SU ENTORNO Y CREA OPORTUNIDADES DE CRECER

Adriana Macías es una mujer mexicana que nació sin brazos, pero que no se dejó vencer por las limitaciones físicas ni sociales que le impuso su condición. Con una actitud positiva, una gran determinación y un sentido del humor, ha logrado superar todos los obstáculos que se le han presentado en la vida y convertirse en una exitosa abogada, escritora, conferencista, diseñadora y madre.

Su historia es un ejemplo de superación personal y profesional, que inspira a miles de personas en todo el mundo a creer en sus capacidades, a luchar por sus sueños y a enfrentar los desafíos con optimismo y resiliencia.

Desde pequeña, Adriana aprendió a usar sus pies como sus manos, gracias al apoyo de su familia, especialmente de su hermana mayor, que la motivaba a jugar y a hacer las cosas por sí misma. Con el tiempo, desarrolló una gran habilidad y destreza para realizar todo tipo de actividades cotidianas, desde vestirse, peinarse, maquillarse, comer, escribir, hasta tocar el chelo, conducir y cuidar de su hija, demostrando que nada es imposible cuando se tienen las ganas. Su pasión por el aprendizaje y el conocimiento la llevó a estudiar la licenciatura en Derecho, especializándose en Administración de Recursos Humanos, y a complementar su formación con estudios en Psicología. Posteriormente decidió dedicarse a escribir y a dar conferencias sobre su experiencia de vida, con el objetivo de compartir su mensaje de motivación, autoestima y empoderamiento con la gente, y de dejar una huella positiva en el mundo. Así, comenzó su camino como oradora hace casi 23 años, tiempo en el cual ha recorrido diversos países y ha sido reconocida como la Conferencista Motivacional número uno del Mundo.

Adriana es la autora de varios libros, entre los que se encuentran "Abrazar el Éxito", "La Fuerza de un Guerrero", "Prometo Amarme y Respetarme Todos los Días de mi Vida" y "Enamórate de Ti; Ámate, Reencuéntrate y Vuelve a Empezar". En ellos, relata su historia personal, sus aprendizajes, sus consejos y sus reflexiones sobre cómo vivir plenamente, a pesar de las adversidades.

Su trayectoria y su labor han sido ampliamente reconocidas y premiadas, tanto a nivel nacional como internacional. Entre los galardones que ha recibido, se destacan el Premio Mujer Extraordinaria por la Embajada de Qatar en la Ciudad de México en 2022, el Premio Nacional de la Mujer por CANADEM en 2010, la Condecoración Manuela Beltrán en 2010, el Galardón GÉNESIS en 2008, el Premio La Abogada del Año por el Colegio de Abogados de Jalisco en 2004, entre otros. Además, en 2018 fue invitada a la ONU a hablar sobre el apoyo e impulso a los grupos vulnerables.

Su talento y su creatividad no tienen límites, y así lo demostró en 2023, cuando participó como diseñadora en la gala de Mercedes-Benz Fashion Week México, con motivo de la celebración de los 100 años de Disney.

Bajo el lema THE DISNEY GALA: Celebrating Animation in Style, Adriana presentó una colección de ropa que diseñó, como casi todo, usando sus pies. Su propuesta fue un homenaje a las princesas de Disney, con diseños elegantes, coloridos y llenos de magia.

Una de sus conferencias más exitosas y solicitadas es la de "Poder Femenino", en la que busca redescubrir y potenciar las capacidades de las mujeres en los ámbitos laborales, personales y profesionales, ayudarlas a superar las dudas sobre sus habilidades y capacidades, y empoderarlas para que puedan desempeñar cualquier rol de manera exitosa. Adriana sabe que las mujeres juegan distintos roles en la actualidad, y que a veces las circunstancias las orillan a jugar todos sus roles al mismo tiempo, lo que les genera estrés, ansiedad y baja autoestima. Por eso, por medio de esta conferencia, les invita a redescubrir todos sus poderes y a ponerlos en práctica.

Adriana Macías es una mujer extraordinaria, que ha transformado su discapacidad en una oportunidad de crecer, de aprender, de crear y de inspirar. Su historia es una lección de vida y de amor, que nos enseña que no hay límites para alcanzar nuestros sueños, que todo es posible si tenemos fe, esperanza y voluntad, y que la felicidad no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.



ADRIANA MACÍAS

Adriana Macías is a Mexican woman who was born without arms, but who did not let herself be defeated by the physical or social limitations imposed by her condition. With a positive attitude, a great determination and a sense of humor, she has managed to overcome all the obstacles that have been presented to her in life and become a successful lawyer, writer, speaker, designer and mother. Her story is an example of personal and professional achievement, that inspires thousands of people around the world to believe in their abilities, to fight for their dreams and to face the challenges with optimism and resilience.

Since she was little, Adriana learned to use her feet as her hands, thanks to the support of her family, especially her older sister, who encouraged her to play and do things for herself. Over time, she developed a great skill and dexterity to perform all kinds of daily activities, from dressing, combing, makeup, eating, writing, to playing the cello, driving and taking care of her daughter, showing that nothing is impossible when you have the will. Her passion for learning and knowledge led her to study a degree in Law, specializing in Human Resources Management, and to complement her education with studies in Psychology. Later she decided to dedicate herself to writing and giving lectures on her life experience, with the aim of sharing her message of motivation, self-esteem and empowerment with people, and leaving a positive mark on the world. Thus, she began her path as a speaker almost 23 years ago, time in which she has traveled to different countries and has been recognized as the number one Motivational Speaker in the World.

Adriana is the author of several books, among which are "Embracing Success", "The Strength of a Warrior", "I Promise to Love and Respect Myself Every Day of My Life" and "Fall in Love with Yourself; Love Yourself, Rediscover Yourself and Start Over". In them, she tells her personal story, her learnings, her advice and her reflections on how to live fully, despite the adversities.

Her career and her work have been widely recognized and awarded, both nationally and internationally. Among the awards she has received, the following stand out: the Extraordinary Woman Award by the Qatar Embassy in Mexico City in 2022, the National Woman Award by CANADEM in 2010, the Manuela Beltrán Decoration in 2010, the GÉNESIS Award in 2008, the Lawyer of the Year Award by the Jalisco Bar Association in 2004, among others. In addition, in 2018 she was invited to the UN to talk about the support and promotion of vulnerable groups.

Her talent and creativity have no limits, and she proved it in 2023, when she participated as a designer in the gala of Mercedes-Benz Fashion Week Mexico, on the occasion of the celebration of Disney's 100th anniversary. Under the slogan THE DISNEY GALA: Celebrating Animation in Style, Adriana presented a collection of clothes that she designed, like almost everything, using her feet. Her proposal was a tribute to the Disney princesses, with elegant, colorful and magical designs.

One of her most successful and requested conferences is the one of "Female Power", in which she seeks to rediscover and enhance the capacities of women in the work, personal and professional fields, help them overcome doubts about their skills and abilities, and empower them to perform any role successfully. Adriana knows that women play different roles today, and that sometimes circumstances force them to play all their roles at the same time, which generates stress, anxiety and low self-esteem. That is why, through this conference, she invites them to rediscover all their powers and put them into practice.

Adriana Macías is an extraordinary woman, who has turned her disability into an opportunity to grow, to learn, to create and to inspire. Her story is a lesson of life and love, that teaches us that there are no limits to achieve our dreams, that everything is possible if we have faith, hope and will, and that happiness does not depend on what we have, but on what we are.





TUKIPA

RESTAURANT



IMANTA
RESORTS
PUNTA DE MITA



MONTE NAHUAC LOTE L, 63734 HIGUERA BLANCA, NAY. | ☎ 329 298 4200



MAGALY FREGOSO

Considero que todas las mujeres tenemos esa fuerza en nuestro interior que nos hace ser Alfa por naturaleza. Cada quien decide cómo utilizar esa fuerza que nos empodera, y cada quien decide qué hacer con ese poder. Algunas buscamos el éxito laboral, otras el social u otras el personal, y al final de todo, lo que siempre buscamos es que cada una pueda decidir con libertad. Y eso ha sido parte de nuestras luchas durante muchos años. A parte de ser fuertes y únicas, no hay mujer que no sea valiente y arriesgada, y no es porque carezcamos de miedo, sino que sabemos reconocerlos y no nos damos otra opción más que enfrentarlos. Me gusta inspirarme de mujeres fuertes y poderosas que no se conforman con la realidad actual y que buscan desafiarla y cambiarla, y espero ayudarles desde mis acciones. Mis 38 años de vida y todas mis experiencias, buenas y no tan buenas, me han hecho ser la mujer que soy hoy.

En cada etapa de mis años creo que he podido reconocer momentos que me han dejado lecciones importantes y que de hecho me han marcado, así que no pudiera señalar uno en particular porque todo el camino es lo que me define como persona, y segura estoy, que he aprendido demasiado de todo lo que llevo recorrido. Hay una etapa que me ha encantado irla descubriendo, y que, que bueno que apareció en mis años de juventud, porque sino, todo fuera una locura hoy en día. La bendita madurez te va mostrando ver todos los momentos de una forma distinta, entonces lo que creías imposible, difícil o una pesadilla, ya simplemente no lo son. Y ahí, es donde toda una transformación de tu ser inicia, y sin duda, yo la sigo disfrutado tanto porque me ha enseñado a vivir más consciente y más plena, lo que me ha permitido crecer de una manera de la cual me siento muy orgullosa. Es difícil reconocerse como persona porque casi siempre pensamos en lo que no somos buenas o buenos. En lo particular, he aprendido a reconocer mis errores y mis aciertos, trato de aprender de ellos, y siempre está en mí, procurar ser una mejor versión cada día.

I believe that all women have that strength in our inner selves that makes us Alfa by nature. Each one of us decides how to use that force that empowers us, and each one of us decides what to do with that power. Some of us seek professional success, others social or personal success, and at the end of the day, what we always look for is that each one can decide freely. And that has been part of our struggles for many years. Apart from being strong and unique, there is no woman who is not brave and daring, and it is not because we lack fear, but because we know how to recognize them and we do not give ourselves any other option but to face them. I like to be inspired by strong and powerful women who are not satisfied with the current reality and who seek to challenge and change it, and I hope to help them from my actions. My 38 years of life and all my experiences, good and not so good, have made me the woman I am today. In each stage of my years I think I have been able to recognize moments that have left me important lessons and that have

actually marked me, so I could not point out one in particular because the whole path is what defines me as a person, and I am sure, that I have learned a lot from everything I have traveled. There is a stage that I have loved discovering, and that, good thing that it appeared in my youth years, because otherwise, everything would be crazy today. The blessed maturity shows you how to see all the moments in a different way, so what you thought was impossible, difficult or a nightmare, simply are not. And there, is where a whole transformation of your being begins, and without a doubt, I still enjoy it so much because it has taught me to live more consciously and more fully, which has allowed me to grow in a way that I am very proud of. It is difficult to recognize oneself as a person because we almost always think about what we are not good at. In particular, I have learned to recognize my mistakes and my successes, I try to learn from them, and it is always in me, to try to be a better version every day.



LORENA MARTÍNEZ

Una mujer alfa es aquella que se pone a prueba cuando la vida no le sonríe, cuando las circunstancias no son favorables y se enfrenta a ellas, superando cada obstáculo. Muchas veces uno no elige vivir ciertas cosas, pero cuando las superas de das cuenta lo fuerte que eres. Cultivar tu interior, tu mente, desarrollarte, servir a los demás es parte fundamental para ser plena y hacer trascendente tu existencia.

A lo largo de mi vida he enfrentado muchos retos personales y profesionales, pérdidas y duelos que me han puesto a prueba, sin embargo a cada una de esas pruebas les he puesto la cara de frente y he tratado de hacer lo mejor que he podido en cada circunstancia. Mis hijas han sido el motor que me ha empujado en los momentos más difíciles de mi vida. Rendirme nunca ha sido una opción para mí.

An alpha woman is one who tests herself when life does not smile at her, when circumstances are not favorable and she faces them, overcoming every obstacle. Many times one does not choose to live certain things, but when you overcome them you realize how strong you are. Cultivating your inner self, your mind, developing yourself, serving others is a fundamental part to be fulfilled and make your existence transcendent. Throughout my life I have faced many personal and professional challenges, losses and griefs that have tested me, however to each of those tests I have faced them head on and I have tried to do the best I could in each circumstance. My daughters have been the engine that has pushed me in the most difficult moments of my life. Giving up has never been an option for me.

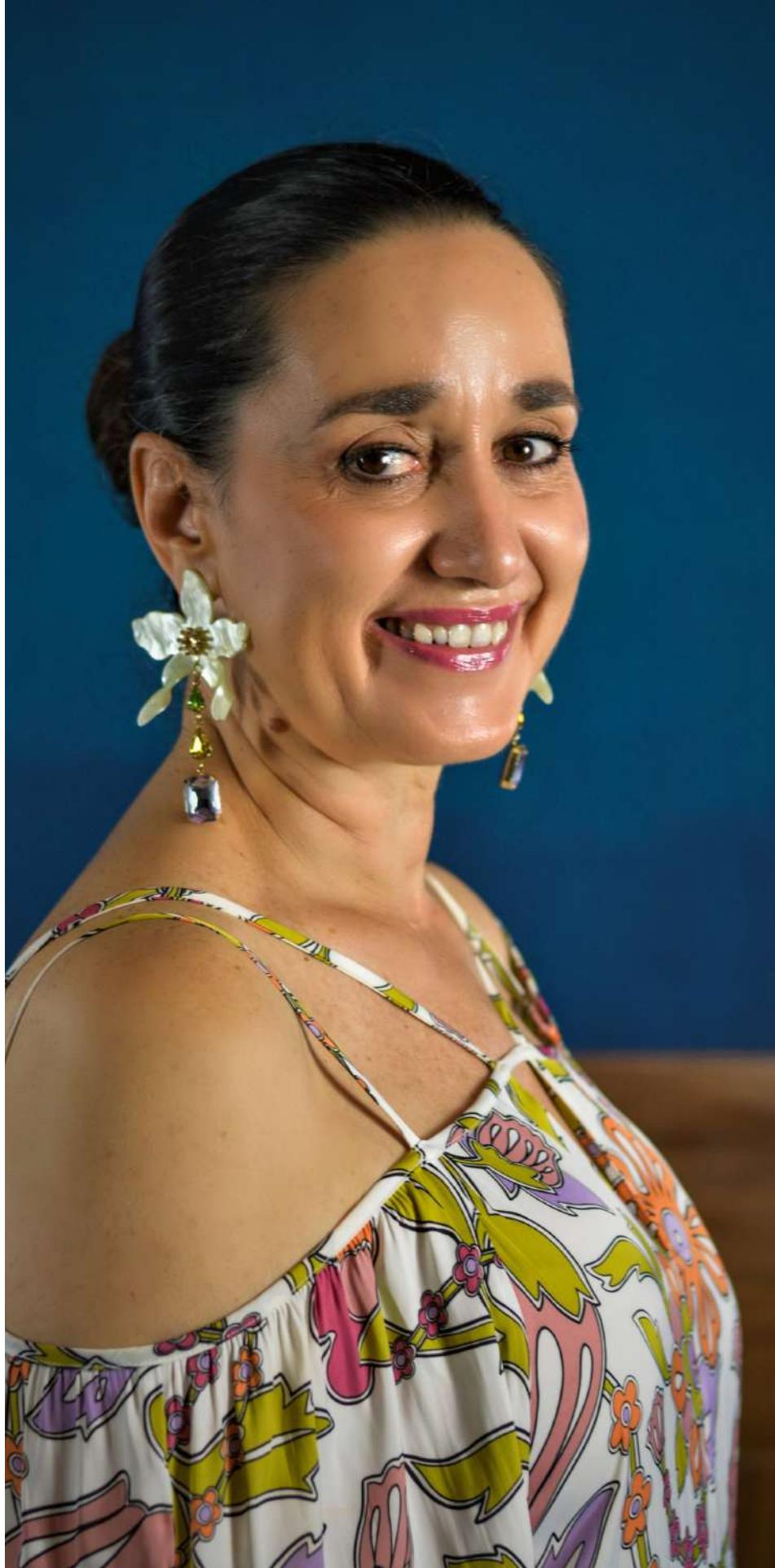


SARAHY HERNÁNDEZ

Es ser una mujer empoderada, libre, segura de si misma, decidida capaz y exitosa, somos mujeres que destacamos por ser excelentes en lo que hacemos. Mujeres referentes de la imagen del empoderamiento femenino que sólo compiten consigo mismas y no contra otras mujeres.

Cuando alguna vez minimicé mi potencial y mis habilidades por querer impulsar a alguien más. Hoy día el amor propio como prioridad y la firme convicción de llevar el mensaje a más mujeres de motivación y empoderamiento me mantienen firme y enfocada. Mi misión lograr que las mujeres eleven su máximo potencial en armonía. Que mi historia trascienda para inspirar a alguien más.

It is to be an empowered, free, self-confident, determined, capable and successful woman, we are women who stand out for being excellent in what we do. Women who are references of the image of female empowerment who only compete with themselves and not against other women. When I ever minimized my potential and my abilities to want to boost someone else. Today self-love as a priority and the firm conviction of bringing the message to more women of motivation and empowerment keep me firm and focused. My mission is to make women raise their maximum potential in harmony. That my story transcends to inspire someone else.



CONSUELO ELIPE

Nunca me he etiquetado en nada. Creo que soy una mujer y punto, un ser humano. Siempre he creido en un mundo mixto, donde el hombre y la mujer tenemos los mismos derechos, pero debemos trabajar juntos en armonía. Al final lo importante es trabajar por un objetivo, por un proyecto, por un plan en la vida y que lo que te mueva sea la pasión, las ganas de hacer las cosas bien, de trabajar en equipo y que cada vez trabajes para hacerlo mejor. La vida es complicada a diario, te confundes mil veces y te tienes que levantar.

I have never labeled myself in anything. I think I am a woman and that's it, a human being. I have always believed in a mixed world, where men and women have the same rights, but we must work together in harmony. In the end, the important thing is to work for a goal, for a project, for a plan in life and that what moves you is passion, the desire to do things well, to work as a team and to work every time to do it better. Life is complicated every day, you get confused a thousand times and you have to get up.



SHARO GARCÍA

El no tener miedo de arriesgarme , mientras tenga a mi 1% creyendo en mi todo es posible (mi Dios, mi familia y mi libertad de crear). Soy una mujer perseverante, fuerte y responsable. Para mi, el festival ROMPE a sido de las experiencias más significativas en mi vida. Esta idea creativa y artística me lleva a pensar que podemos ser como un rompecabezas, todos somos piezas diferentes, pensamos diferente y sentimos de manera diferente.

Not being afraid of taking risks, as long as I have my 1% believing in me everything is possible (my God, my family and my freedom to create). I am a persevering, strong and responsible woman. For me, the ROMPE festival has been one of the most significant experiences in my life. This creative and artistic idea leads me to think that we can be like a puzzle, we are all different pieces, we think differently and we feel differently.

ALEJANDRA TORRES

Una mujer Alfa conoce su valor, es decidida, sabe tomar decisiones, conoce sus fortalezas y es consciente de sus debilidades y trabaja en ellas. Me gusta regirme sobre la honestidad, el respeto y sobre todo con la justicia.

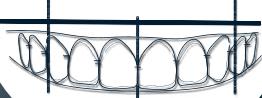
An Alpha woman knows her worth, is determined, knows how to make decisions, knows her strengths and is aware of her weaknesses and works on them. I like to be guided by honesty, respect and above all justice.



**WE LOVE
TO MAKE**
your smile



**SMILE
DESIGN**



**DENTAL
PROSTHESES**

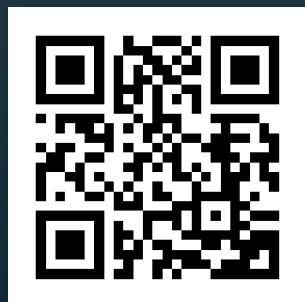


**DENTAL
IMPLANTS**

📞 322 365 39 18 ☎ 322 239 6936

🌐 PRETTY SMILE 📱 @PRETTYSMILE.PV

📍 CALLE PLAYA DE ORO #126
COL. ZONA HOTELERA NORTE



SCAN THE QR CODE
TO ASK FOR OUR
PROMOTIONS

ALFAS EN EL TIEMPO

Por: Claudia Romero ©@claucaromga



HIPATIA DE ALEJANDRIA

Nacida en el año 370 D.C. en Alejandría al norte de Egipto. Hija del filósofo Teon, desde pequeña tuvo interés por los números y la astronomía. Estudiosa de las matemáticas y la filosofía, realizo grandes aportaciones al mundo antiguo tales como tratados y análisis de geometría y matemáticas, así como el desarrollo de un astrolabio.

Catedrática en la biblioteca de Alejandría, biblioteca considerada como templo de conocimiento en la antigüedad.

Pionera en la lucha de la igualdad de género, abrió brecha en el camino de la ciencia y el conocimiento, un camino dominado principalmente por hombres. En el año 415 D.C. fue asesinada por una turba enardecida, quienes la acusaban de hereje.

Su filosofía inspira a expandir tu universo a través del conocimiento: "Defiende tu derecho a pensar, porque pensar, incluso de forma errónea, es mejor que no pensar"

Born in the year 370 AD in Alexandria, north of Egypt. Daughter of the philosopher Theon, she had an interest in numbers and astronomy from an early age. A scholar of mathematics and philosophy, she made great contributions to the ancient world, such as treatises and analyses of geometry and mathematics, as well as the development of an astrolabe. Professor at the library of Alexandria, a library considered as a temple of knowledge in antiquity. A pioneer in the fight for gender equality, she opened a gap in the path of science and knowledge, a path dominated mainly by men. In the year 415 AD she was murdered by an enraged mob, who accused her of heresy. Her philosophy inspires you to expand your universe through knowledge: "Defend your right to think, because thinking, even wrongly, is better than not thinking"

MARIE CURIE

Nació un 7 de noviembre de 1867 en Polonia dentro de una familia de padres científicos, fue la menor de 5 hermanos. Desafío las normas sociales de las limitantes de género en el mundo académico dominado por los hombres acudiendo a la universidad de Varsovia, para después mudarse a Francia para especializarse en física y matemáticas en La Sorbona de Paris, graduándose con honores. Conoció al físico Pierre Curie con quien formo un matrimonio unido por el amor y la ciencia. Sus investigaciones le valieron ser galardonada con 2 premios nobel el primero (de física) otorgado en 1903 convirtiéndola en la primera mujer en la historia en ganarlo, y el segundo (de química) en 1911.

Las aportaciones de María Curie al mundo son invaluables, sus investigaciones llevaron al descubrimiento de nuevos elementos como el radio y el polonio. Durante la primera guerra mundial desarrolló unidades móviles de rayos X para tratar a soldados heridos. Murió el 4 de julio de 1934 en Francia a causa de la exposición a la radiación durante sus investigaciones.

Eterna Marie Curie, fuente radiante de inspiración para hombres y mujeres de ciencia a través de la historia.

She was born on November 7, 1867 in Poland into a family of scientific parents, and was the youngest of five siblings. She challenged the social norms of gender limitations in the academic world dominated by men by attending the University of Warsaw, and then moved to France to specialize in physics and mathematics at the Sorbonne in Paris, graduating with honors. She met the physicist Pierre Curie, with whom she formed a marriage united by love and science. Her research earned her two Nobel prizes, the first one (in physics) awarded in 1903, making her the first woman in history to win it, and the second one (in chemistry) in 1911. Marie Curie's contributions to the world are invaluable, her research led to the discovery of new elements such as radium and polonium. During the First World War, she developed mobile X-ray units to treat wounded soldiers. She died on July 4, 1934 in France due to exposure to radiation during her research.

Eternal Marie Curie, radiant source of inspiration for men and women of science throughout history.



GABRIELLE BONHEUR CHANEL

Mujer ícono de la moda, nació el 19 de agosto de 1883 en Francia, dentro de una familia humilde, fue la segunda de 5 hermanos. A la edad de 11 años, tras la muerte de su madre, su padre decide dar en adopción a sus dos hijos varones mientras que a Gabrielle y sus dos hermanas las interna en un orfanato. Es ahí donde aprende a coser y bordar, habilidades clave en su futuro. Trabajó como ayudante de sastre, además se presentaba como cantante en cafés cabaret, es ahí donde gana el sobrenombre de "Coco".

A los 23 años conoce a Etienne Balsan, aristócrata de la época con quien comienza un romance, esta relación introduce a Coco a las altas esferas sociales. La relación termina y en 1908 conoce a su compañero de vida Arthur Edward Capel, quien confiaba plenamente en el talento de Coco, financio sus primeros proyectos. En 1909 abre su primera tienda.

Los diseños de Chanel rompieron con los estereotipos de la época, eran diseños sencillos y cómodos sin perder el estilo y distinción. Como dato curioso Coco Chanel es quien elimina el uso del corsé, prenda presente todavía en los inicios del siglo XX, apostando siempre a la comodidad.

En 1916 Vogue publica su colección de ropa, con tal fama que establece su casa de modas y comienza a exportar sus prendas a las tiendas más prestigiosas de Estados Unidos, y es 1921 el año que ve nacer a su fragancia insignia, el Chanel No 5. La segunda guerra mundial obligó a Coco a cerrar sus tiendas con excepción de la boutique central. Durante la ocupación nazi en París, Coco es acusada de colaborar con ellos, sin embargo, después de una larga investigación es liberada y decide mudarse a Suiza.

En 1954 reabre su casa de costura, y personalidades como María Callas, Jackie Kennedy, Liz Taylor, entre otras fueron embajadoras del estilo Chanel posicionándolo en la cima del mundo de la moda. Fallece un 10 de enero de 1971 en el hotel Ritz en París.

Adelantada a su tiempo, fue una mujer revolucionaria, símbolo de libertad e independencia para las mujeres de su época, sus diseños rompieron paradigmas, traspasó la barrera del tiempo y actualmente Chanel es ícono de feminidad, sensualidad y empoderamiento.

A fashion icon, she was born on August 19, 1883 in France, into a humble family, and was the second of five siblings. At the age of 11, after the death of her mother, her father decided to give up his two sons for adoption, while Gabrielle and her two sisters were sent to an orphanage. It was there that she learned to sew and embroider, key skills for her future. She worked as a tailor's assistant, and also performed as a singer in cabaret cafes, where she earned the nickname "Coco". At the age of 23, she met Etienne Balsan, an aristocrat of the time, with whom she began a romance. This relationship introduced Coco to the high society circles. The relationship ended and in 1908 she met her life partner Arthur Edward Capel, who fully trusted Coco's talent and financed her first projects. In 1909 she opened her first store.

Chanel's designs broke with the stereotypes of the time, they were simple and comfortable designs without losing style and distinction. As a curious fact, Coco Chanel is the one who eliminated the use of the corset, a garment still present in the early 20th century, always betting on comfort. In 1916 Vogue published her clothing collection, with such fame, she established her fashion house and began to export her garments to the most prestigious stores in the United States, and 1921 is the year that saw the birth of her signature fragrance, Chanel No 5. The Second World War forced Coco to close her stores except for the central boutique. During the Nazi occupation in Paris, Coco was accused of collaborating with them, however, after a long investigation she was released and decided to move to Switzerland. In 1954 she reopened her sewing house, personalities such as Maria Callas, Jackie Kennedy, Liz Taylor, among others, were ambassadors of the Chanel style, placing it at the top of the fashion world. She died on January 10, 1971 at the Ritz hotel in Paris. Ahead of her time, she was a revolutionary woman, a symbol of freedom and independence for the women of her time, her designs broke paradigms, she crossed the barrier of time and today Chanel is an icon of femininity, sensuality and empowerment.





CONÓCENOS



SÍGUENOS POR:



Barraza para la raza

NUESTROS SERVICIOS

- Tramites Familiares
- Investigación de antecedentes migratorios en EEUU
- Tramites Matrimoniales
- U visa
- VAWA
- T Visa
- Tramites humanitarios

INFORMACIÓN



CONTACTO



www.barrazalaw.com

ABOGADO DE

INMIGRACION



EEUU: +1 206 933 7861

MEXICO: +52 322 103 6348

El estilo rústico en arquitectura, es una tendencia decorativa considerada atemporal, ya que se fundamenta principalmente en la sencillez y confortabilidad de sus espacios.

Se caracteriza por utilizar materiales de origen natural, como maderas, piedras, telas, barro, etcétera, integrándose de manera amigable a su entorno. Las techumbres de este estilo, generalmente se sostienen por viguería de madera y los revestimientos de sus muros hacen gala de los colores de la piedra y arcilla con que están hechos. La paleta de colores está conformada por tonos neutros o crudos con el objetivo de resaltar el color del mobiliario y los accesorios de decoración donde predominan las antigüedades.

Elementos como pisos o cenefas son hechos de manera artesanal, otorgando al espacio un valor agregado. La chimenea es un imperdible en sus estancias principales. Otros que no deben faltar son los elementos tejidos con fibras naturales, textiles de lino, lana o algodón y algunos detalles de hierro forjado.

Este estilo brinda un ambiente relajado donde puedes conectar con la naturaleza a través de sus espacios. En sus inicios, el rústico era utilizado para decorar casas de campo o cabañas, sin embargo, por el ritmo de vida tan acelerado y la falta de tiempo para salir de la ciudad a disfrutar de la vida campirana, el estilo fue adoptado en las ciudades como una forma de traer esa vida hasta la metrópoli, posicionándose como uno de los estilos preferidos en la decoración de hogares y espacios.

The rustic style in architecture is a timeless decorative trend, as it is based mainly on the simplicity and comfort of its spaces. It is characterized by using natural materials, such as wood, stone, fabrics, clay, etc., integrating in a friendly way with its environment. The roofs of this style are usually supported by wooden beams and the coatings of its walls show off the colors of the stone and clay with which they are made. The color palette is made up of neutral or raw tones with the aim of highlighting the color of the furniture and the decorative accessories where antiques predominate. Elements such as floors or borders are made by hand, giving the space an added value. The fireplace is a must in its main rooms. Others that should not be missing are the elements woven with natural fibers, linen, wool or cotton textiles and some wrought iron details. This style provides a relaxed atmosphere where you can connect with nature through its spaces. In its beginnings, the rustic style was used to decorate country houses or cabins, however, due to the fast pace of life and the lack of time to leave the city to enjoy the country life, the style was adopted in the cities as a way of bringing that life to the metropolis, positioning itself as one of the preferred styles in the decoration of homes and spaces.

ESTILO RÚSTICO

CONFORT, TRANQUILIDAD Y DESCANSO

Por: Claudia Romero @claucaromga





SHOW MEXICANO Y PREHISPÁNICO
PRESENTACIONES PRIVADAS
322 117 5070 | @BALLET_MEXICANISMO



MARILCE.ARTEZANIAS@GMAIL.COM | +52 322 229 70 18



MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DE AIRE ACONDICIONADO AUTOMOTRIZ
SISTEMAS DE ENFRIAMIENTO DEL VEHÍCULO | COMPRESORES AUTOMOTRICES

POLITECNICO NACIONAL 549 48315 PUERTO VALLARTA | +52 322 299 3131



Locations

- Puerto Vallarta
- Punta de Mita
- Mismaloya
- San Francisco
- Bucerías
- Sayulita
- La cruz Huanacaxtle
- Guayabitos

Contact Us
+52-322-133-8446
www.goldstransportation.com

BOOK NOW



SIGMA FOODSERVICE

La reina de la carne argentina

La marca líder en distribución de alimentos de alta calidad conquista el paladar de la Bahía con sus cortes argentinos.



La carne argentina es reconocida mundialmente por su calidad, sabor y jugosidad. Se trata de una carne proveniente de animales criados en pasturas naturales, sin hormonas ni antibióticos, y con un proceso de maduración que garantiza su terneza y aroma.

Sigma Foodservice es una empresa líder en México en distribución de alimentos para hoteles, restaurantes, comedores y otros clientes transformadores de alimentos en el país. Entre sus productos, destaca la carne argentina, que ahora ofrece a sus clientes en Puerto Vallarta, una de las ciudades más turísticas y gastronómicas de México.

La carne argentina de Sigma Foodservice se puede encontrar en diferentes cortes, como el bife ancho, bife angosto, bife de lomo, tapa de cuadril, cola de cuadril, corazón de cuadril y entraña. Estos cortes se adaptan a las preferencias y necesidades de cada cliente, ya sea para prepararlos a la parrilla, al horno o al sartén.

La carne argentina es una excelente opción para deleitar el paladar de los comensales, ya que ofrece una experiencia gastronómica única, con una carne que destaca por su suavidad y sabor, además de ser saludable. Sigma Foodservice brinda un servicio de calidad, con entregas rápidas, seguras y eficientes, y con un equipo de profesionales capacitados para asesorar y satisfacer a sus clientes.

Argentine beef is recognized worldwide for its quality, flavor and juiciness. It is a meat from animals raised on natural pastures, without hormones or antibiotics, and with a maturation process that guarantees its tenderness and aroma.

Sigma Foodservice is a leading company in Mexico in food distribution for hotels, restaurants, cafeterias and other food processors in the country. Among its products, Argentine beef stands out, which it now offers to its customers in Puerto Vallarta, one of the most touristy and gastronomic cities in Mexico.

The Argentine beef from Sigma Foodservice can be found in different cuts, such as ribeye, striploin, tenderloin, rump cap, tri-tip, picanha and skirt steak. These cuts adapt to the preferences and needs of each customer, whether to prepare them on the grill, in the oven or on the skillet.

Argentine beef is an excellent option to delight the palate of diners, as it offers a unique gastronomic experience, with a meat that stands out for its softness and flavor, as well as being healthy. Sigma Foodservice provides a quality service, with fast, safe and efficient deliveries, and with a team of trained professionals to advise and satisfy its customers.

LO MEJOR
ESTÁ EN

Sigma
foodservice

TEL.
3222261840

VENTA EN LINEA
WWW.SIGMAFOODSERVICE.COM


@SIGMAFOODSERVICE



INTELIGENCIA ARTIFICIAL: La Revolución en la Fotografía Moderna

Artificial Intelligence:
The Revolution in Modern Photography



INTELIGENCIA ARTIFICIAL: La Revolución en la Fotografía Moderna

La tecnología nos ha traído algo increíble llamado Fotografía con Inteligencia Artificial (IA). Imagina tener un asistente súper inteligente que ayude a los fotógrafos modernos a mejorar sus habilidades, automatizar tareas y lograr resultados impresionantes.

Destacan aplicaciones como Adobe Sensei y Luminar, que utilizan algoritmos de IA para la edición automática, ajustando brillo, contraste y equilibrio de blancos. Además, la IA facilita la organización y etiquetado de fotos, con ejemplos notables como Google Photos. También ofrece mejoras en la composición, analizando imágenes para sugerir mejoras como encuadre y simetría. La elección de la herramienta de IA adecuada depende del tipo de fotografía, nivel de edición deseado y plataforma utilizada. En general, la IA ha elevado la fotografía simplificando tareas, mejorando la calidad y proporcionando herramientas avanzadas. Se recomiendan herramientas como Adobe Sensei, Luminar AI, Denoise AI de Topaz Labs, AI Image Upscaler, DALL-E2, Lexica, Synthesia, Luminar Neo y Gigapixel AI.

Technology has brought us something incredible called Artificial Intelligence (AI) Photography. Imagine having a super-smart assistant that helps modern photographers to upskill, automate tasks, and achieve impressive results. Applications such as Adobe Sensei and Luminar stand out, which use AI algorithms for automatic image editing, adjusting brightness, contrast and white balance. Additionally, AI makes it easy to organize and tag photos, with notable examples like Google Photos. It also analyzes images to suggest improvements such as framing and symmetry. Choosing the right AI tool depends on the type of photography, level of editing desired, and platform used. Overall, AI has elevated photography by simplifying tasks, improving quality, and providing advanced tools. Tools such as Adobe Sensei, Luminar AI, Denoise AI by Topaz Labs, AI Image Upscaler, DALL-E2, Lexica, Synthesia, Luminar Neo and Gigapixel AI are recommended.

 UNIVA
La Universidad Católica

¡CONOCE Ágora!

Conocimiento · Arte · Entretenimiento



www.univa.mx/agora/
f i t @AgoraUNIVA


Happy

Pets

BOULEVARD BOSQUE CENTRAL , ESTADO DE MÉXICO, MEXICO
+52 55 7434 3028 HAPPYPETSMEXICO1@GMAIL.COM  HAPPYPETSMX1


VIDACELL
UNLOCK

Universidad Autónoma de México, Puerto Vallarta, México
+52 33 2892 1241 - vidacelreparaciones@gmail.com

EUROPA ATLÁNTICA



 14 DÍAS 12 NOCHES
VUELO + HOSPEDAJE + TRASLADO + ALIMENTOS INDICADOS + GUÍA + VISITAS

Turquía y Dubai



 16 DÍAS 12 NOCHES
VUELO + HOSPEDAJE + TRASLADO + ALIMENTOS INDICADOS + GUÍA + VISITAS

RUTA DE DRÁCULA



 14 DÍAS 11 NOCHES
VUELO + HOSPEDAJE + TRASLADO + ALIMENTOS INDICADOS + GUÍA + VISITAS

 **BUEN VIAJE**
Travel Agency



DAISUGI

El bosque que crece sobre un único árbol

Por: Victoria Vázquez @vyky_79



Japón hace gala de una cultura milenaria, compleja, impecable y rica en todos los aspectos que encanta a todo aquel que entra en contacto con ella, un aspecto destacable corresponde al cuidado del medio ambiente y su entorno.

Conocida como Daisugi o "mesa de cedro", se trata de una ingeniosa técnica para optimizar la producción de madera sin necesidad de talar árboles, su origen se remonta al siglo XIV en la ciudad de Kioto. Al ser una ciudad montañosa con laderas pronunciadas y grandes despeñaderos, hacían del cultivo de árboles una tarea sumamente compleja pero necesaria para edificación de la creciente ciudad de Kioto, fue exactamente ésta escasez de materia prima la que obligó a los pobladores a buscar soluciones y desarrollar esta asombrosa técnica inspirada en la poda de los bonsais, que a más de solventar el problema logró incrementar notablemente la cantidad, resistencia y calidad de la madera, creando majestuosos y místicos paisajes.

Un árbol puede producir entre 12 y 100 vástagos de cedro que se recolectan cada 20 años, un período muy corto comparado con otras técnicas, esta técnica ya más que probada en Japón es un gran ejemplo de que la tala desmedida y la cada vez más grande devastación de bosques a nivel mundial nunca será justificada.

Japan boasts a millenary, complex, impeccable and rich culture in all aspects that enchants everyone who comes into contact with it, a remarkable aspect corresponds to the care of the environment and its surroundings.

Known as Daisugi or "cedar table", it is an ingenious technique to optimize the production of wood without the need to cut down trees, its origin dates back to the 14th century in the city of Kyoto. Being a mountainous city with steep slopes and large cliffs, made the cultivation of trees a very complex but necessary task for the construction of the growing city of Kyoto, it was exactly this scarcity of raw material that forced the inhabitants to look for solutions and develop this amazing technique inspired by the pruning of bonsais, which in addition to solving the problem managed to significantly increase the quantity, resistance and quality of the wood, creating majestic and mystical landscapes.

A tree can produce between 12 and 100 cedar shoots that are harvested every 20 years, a very short period compared to other techniques, this technique already more than proven in Japan is a great example that the excessive logging and the ever-increasing devastation of forests worldwide will never be justified.



EL TAXCALITO

TORTAS & TACOS

CATERING | TAQUIZA DE GUISADOS PARA EVENTOS

Servicio a Domicilio | Home Service
poquechi@hotmail.com + 52 322 148 2947
[f](#) El Taxcalito

El sabor de la cocina tradicional mexicana, en una tortilla hecha a mano
The taste of traditional Mexican cuisine, in a handmade tortilla



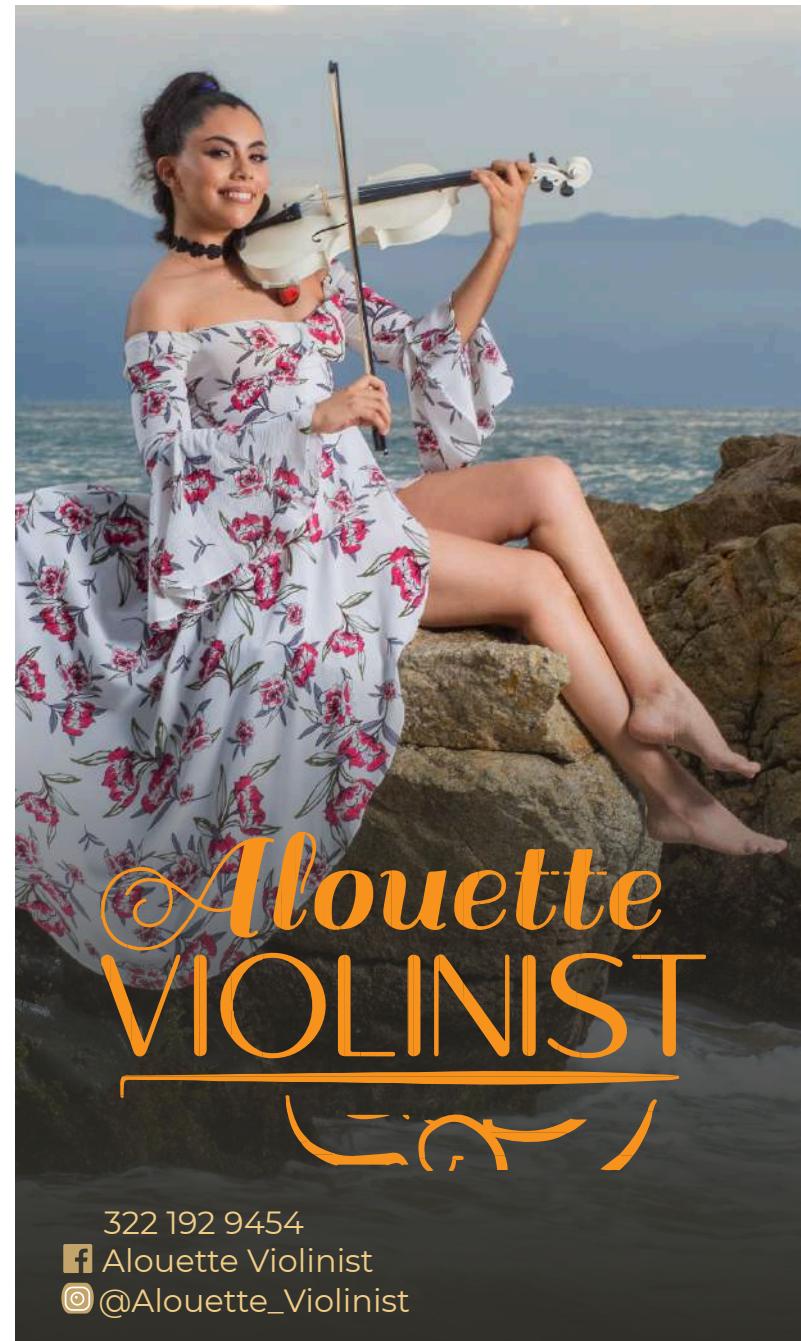
[f](#) @CitromexPV | citromex.pvr@hotmail.com
+52 322 304 0263 / +52 322 299 3411



CHEF
Ana Rito

- CENAS Y EVENTOS PRIVADOS
- ASESORÍA DE MENÚ
- DISEÑO DE PLATOS

@ANARITO_RITO
ANNQUEBO@GMAIL.COM



Alouette VIOLINIST

322 192 9454
[f](#) Alouette Violinist
[o](#) @Alouette_Violinist

EL PODER DE LA VOZ

UNA MANIFESTACIÓN DE LIBERTAD

Por: Diego Rodríguez @d4for

La música es una forma de expresión, de arte, de cultura, de identidad y de resistencia. A lo largo de la historia, muchas mujeres han utilizado la música como una herramienta para reivindicar sus derechos, sus sueños, sus luchas y sus emociones. Ellas han sido pioneras, innovadoras, inspiradoras y revolucionarias, y han dejado una huella imborrable en la industria musical y en la sociedad.



MADONNA: Apodada la "Reina del Pop", Madonna es una cantante, compositora, productora, actriz y empresaria estadounidense que nació en 1958 y sigue vigente hasta hoy. Su carrera musical se ha caracterizado por la innovación, la provocación, la transgresión y la influencia. Ha vendido más de 300 millones de discos y ha sido reconocida como una de las artistas más exitosas e influyentes de todos los tiempos. Su canción más controvertida, "Like a Virgin", rompió con los tabúes de la sexualidad femenina y la liberación de la mujer.



BEYONCÉ: Considerada una de las artistas más completas y versátiles de la actualidad, Beyoncé es una cantante, compositora, productora, bailarina y empresaria estadounidense que nació en 1981 y sigue triunfando en la industria musical. Su música combina diversos géneros, como el R&B, el pop, el hip hop, el soul y el funk, y refleja sus raíces afroamericanas, su feminismo, su espiritualidad y su activismo social. Su canción más emblemática, "Single Ladies", se convirtió en un fenómeno cultural y en un himno de independencia y autoestima para las mujeres solteras.



Music is a form of expression, art, culture, identity and resistance. Throughout history, many women have used music as a tool to claim their rights, their dreams, their struggles and their emotions. They have been pioneers, innovators, inspirers and revolutionaries, and have left an indelible mark on the music industry and society.

Billie Holiday: Considered one of the best voices of jazz, Billie Holiday was an American singer who was born in 1915. Her life was marked by poverty, racism, violence and addiction, but also by talent, passion and courage. Her most famous song, "Strange Fruit", denounced the lynching in the southern United States, and became an anthem against oppression and injustice.

Aretha Franklin: Known as the "Queen of Soul", Aretha Franklin was an American singer, songwriter and activist who was born in 1942. Her powerful and emotional voice led her to win 18 Grammy awards and to be the first woman to enter the Rock and Roll Hall of Fame. Her most iconic song, "Respect", became a symbol of the feminist and civil rights movements, and an anthem of empowerment for women around the world.

Madonna: Dubbed the "Queen of Pop", Madonna is an American singer, songwriter, producer, actress and entrepreneur who was born in 1958 and remains active today. Her musical career has been characterized by innovation, provocation, transgression and influence. She has sold over 300 million records and has been recognized as one of the most successful and influential artists of all time. Her most controversial song, "Like a Virgin", broke with the taboos of female sexuality and women's liberation.

Beyoncé: Considered one of the most complete and versatile artists of today, Beyoncé is an American singer, songwriter, producer, dancer and entrepreneur who was born in 1981 and continues to triumph in the music industry. Her music combines various genres, such as R&B, pop, hip hop, soul and funk, and reflects her African American roots, her feminism, her spirituality and her social activism. Her most emblematic song, "Single Ladies", became a cultural phenomenon and an anthem of independence and self-esteem for single women.

BILLIE HOLIDAY: Considerada una de las mejores voces del jazz, Billie Holiday fue una cantante estadounidense que nació en 1915. Su vida estuvo marcada por la pobreza, el racismo, la violencia y las adicciones, pero también por el talento, la pasión y el coraje. Su canción más famosa, "Strange Fruit", denunciaba los linchamientos de los afroamericanos en el sur de Estados Unidos, y se convirtió en un himno contra la opresión y la injusticia.

ARETHA FRANKLIN: Conocida como la "Reina del Soul", Aretha Franklin fue una cantante, compositora y activista estadounidense que nació en 1942. Su voz poderosa y emotiva la llevó a ganar 18 premios Grammy y a ser la primera mujer en ingresar al Salón de la Fama del Rock and Roll. Su canción más icónica, "Respect", se convirtió en un símbolo del movimiento feminista y de los derechos civiles, y en un himno de empoderamiento para las mujeres de todo el mundo.



sea
nail salon



+52 322 174 7926



Aleicy Flores
SAXOFONISTA

The music for your event

@aleicy_flores

Aleicy Flores saxofonista

322 229 3917

www.aleicyfloresmusic.com





espacio rosa

con Magaly Fregoso

Magaly Fregoso @magalyfregoso

8 DE MARZO:

UN DÍA PARA RECORDAR LA LUCHA DE LAS MUJERES EN EL MUNDO

El 8 de marzo es un día que retumba en mi ser, es un día que nunca pasa como un día normal en mi vida, además, es un día que trasciende fronteras y culturas, un día que se ha convertido en un símbolo de la lucha de las mujeres por la igualdad de género. Más allá de ser una simple conmemoración, el 8 de marzo nos invita a reflexionar sobre los avances logrados y los desafíos que aún enfrentamos en la búsqueda de la igualdad. En este día, quiero honrar a todas las mujeres que han luchado y siguen luchando por sus derechos. A aquellas que han roto barreras y han abierto caminos para las generaciones venideras. A aquellas que han alzado su voz para denunciar la discriminación y la violencia de género. A aquellas que han demostrado que el género no define las capacidades de una persona.

Este año el lema de ONU MUJERES nos invita a "Invertir en las mujeres: acelerar el progreso" y nos habla de 5 puntos importantes por atender en el mundo:

1. Invertir en mujeres, como un problema de derechos humanos.
 2. Erradicar la pobreza debido a la pandemia y a los conflictos.
 3. Implementar financiación sensible al género.
 4. Transición a una economía verde y a una sociedad del cuidado para amplificar las voces femeninas.
 5. Apoyar a las activistas de género ya que las organizaciones feministas reciben solo el 0.13% de la asistencia oficial para el desarrollo.
- Hoy, más que nunca, es importante seguir trabajando juntas y juntos para construir un mundo más justo e igualitario. Un mundo donde todas las personas, sin importar su género, tengan las mismas oportunidades y derechos. Un mundo donde la diversidad sea valorada y respetada. Un mundo donde nuestras hijas crezcan en plenitud, en ambientes seguros y con oportunidades que les permitan volar y soñar. Un mundo donde no tenga que sentir miedo por el simple hecho de ser mujer. man.

March 8th is a day that resonates in my being, a day that never passes as a normal day in my life, a day that transcends borders and cultures, a day that has become a symbol of women's struggle for gender equality. Beyond being a simple commemoration, March 8th invites us to reflect on the progress made and the challenges we still face in the pursuit of equality. On this day, I want to honor all the women who have fought and continue to fight for their rights. To those who have broken barriers and opened paths for future generations. To those who have raised their voice to denounce discrimination and gender violence. To those who have shown that gender does not define a person's abilities. This year's UN WOMEN slogan invites us to "Invest in women: accelerate progress" and tells us about 5 important points to address in the world:

Invest in women, as a human rights issue.

Eradicate poverty due to the pandemic and conflicts.

Implement gender-sensitive financing.

Transition to a green economy and a care society to amplify women's voices.

Support gender activists as feminist organizations receive only 0.13% of official development assistance. Today, more than ever, it is important to continue working together to build a more just and egalitarian world. A world where all people, regardless of their gender, have the same opportunities and rights. A world where diversity is valued and respected. A world where our daughters grow up in fullness, in safe environments and with opportunities that allow them to fly and dream. A world where I do not have to feel fear for the simple fact of being a woman.



CREA TU TIENDA EN LÍNEA
¡GRATIS!

PERSONALIZA TU PÁGINA WEB ○
ENVÍOS A NIVEL NACIONAL ○
ASESORÍA PERSONALIZADA ○



WWW.MOUHERMARKET.COM





PUERTO VALLARTA

Excepcional

Mágico y atemporal, irresistiblemente tuyo.



puertovallarta



visitpuertovallarta

www.visitapuertovallarta.com.mx

#CICPV

AGRADECemos LA CONFIANZA Y EL APOYO



A LO LARGO DE ESTOS
15 AÑOS HEMOS RECIBIDO
MÁS DE **526 EVENTOS**
Y ATENDIDO A MÁS DE
1 MILLÓN DE USUARIOS.

245 CONGRESOS Y CONVENCIONES
115 EVENTOS SOCIALES
73 CAPACITACIONES
33 EVENTOS DEPORTIVOS
28 EVENTOS DE ENTRETENIMIENTO
26 EXPOSICIONES



EXPO EMPRENDE PREPA UNIVA

Impulsar el emprendimiento en los estudiantes de Vallarta

Impulsar el emprendimiento en los estudiantes de UNIVA Vallarta les brinda la oportunidad de hacer realidad sus sueños y metas. Muchos jóvenes tienen grandes ideas y proyectos, pero les falta el impulso y el apoyo necesario para llevarlos a cabo. Al fomentar el emprendimiento, se les da la oportunidad de materializar sus ideas y convertirse en protagonistas de su propio destino



Por ello, abrimos espacios como Expo Emprende Prepa UNIVA, un evento que tiene como principal objetivo brindar a los alumnos de bachillerato la oportunidad de desarrollar habilidades emprendedoras, fomentar su creatividad y promover la cultura empresarial. Durante semanas, los estudiantes trabajaron arduamente en la elaboración de sus proyectos, dónde realizaron investigación de mercado, gestión de marca y plan de negocios; cada equipo presentó su emprendimiento ante un panel de empresarios reconocidos en la comunidad local, con quienes demostraron un gran nivel de compromiso y entusiasmo al exponer sus ideas y responder a las preguntas de los calificadores que se encargaron de evaluar la viabilidad y originalidad de los proyectos. Nuestra misión es que nuestros estudiantes sean líderes que también contribuyan al desarrollo de su entorno, generando empleos que aporte al crecimiento económico de la región, que es fundamental para el progreso de nuestra sociedad.

Boosting entrepreneurship in UNIVA Vallarta students gives them the opportunity to make their dreams and goals come true. Many young people have great ideas and projects, but they lack the drive and support they need to carry them out. By fostering entrepreneurship, they are given the opportunity to materialize their ideas and become protagonists of their own destiny. That is why we open spaces such as Expo Emprende Prepa UNIVA, an event that has as its main objective to provide high school students with the opportunity to develop entrepreneurial skills, foster their creativity and promote the business culture. For weeks, the students worked hard on their projects, where they conducted market research, brand management and business plan; each team presented their entrepreneurship to a panel of entrepreneurs recognized in the local community, with whom they demonstrated a high level of commitment and enthusiasm when presenting their ideas and answering the questions of the evaluators who were in charge of assessing the viability and originality of the projects. Our mission is that our students are leaders who also contribute to the development of their environment, generating jobs that contribute to the economic growth of the region, which is essential for the progress of our society.

Antes de la
Rinomodelación

A F

ARMONIZACIÓN FACIAL
AESTHETICS

Después

- Toxina Botulinica(Baby Botox- Senior Botox- Trauma Oclusal)
 - Ácido Hialurónico (Russian Lips, Holland Lips, Spanish Lips,Brazilian Lips, Rinomodelacion)
 - Hilos tensores (pdo,pcl),
 - Enzimas (Lipo enzimática-Bichectomía enzimática-Bolsa parpebral)
 - Plasma Rico en Plaquetas
 - Dermapen
 - Bichectomía y Lipo facial y Cervical Quirúrgica
- AV. FRANCISCO VILLA #1010, PLAZA PAROTA, LOCAL 38
• 322 111 1095 - +52 322 225 3576
f ARMONIZACIÓN FACIAL EN PV



FISIO ADVANCED
FISIOTERAPIA - PHYSICAL THERAPY

FISIOTERAPIA EN ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA •
ORTHOPEDIC PHYSIOTHERAPY AND TRAUMATOLOGY

FISIOTERAPIA DEPORTIVA •
SPORTS PHYSIOTHERAPY

FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA •
NEUROLOGICAL PHYSIOTHERAPY

FISIOTERAPIA INFANTIL •
CHILDREN PHYSIOTHERAPY

FISIOTERAPIA POST QUIRÚRGICA •
POST SURGICAL PHYSIOTHERAPY

@FISIO.ADVANCE | +52 322 140 9595

MAR BLANCO #460. PALMAR DE ARAMARA, PUERTO VALLARTA

**CRECER COMO
TU QUIERES**

 **UNIVA**
La Universidad Católica

Ven a la UNIVA
y alcanza el **éxito profesional** que tanto deseas

 **Vinculación** laboral con la industria

 **Bolsa** de trabajo

 **Centro de Lenguas Extranjeras (CELE)**

¡Inscríbete hoy!



322 226 1212

www.univa.mx

#UNIVAVallarta f @



Seaview Magazine



Noche Azul

casa ALMENDROS

09 12 2023

Noche Azul

CASA
| ALMENDROS
COWORK & WELLNESS HOME

¡Gracias!



SKINCARE

EL SECRETO DE UNA PIEL SALUDABLE

Por: Victoria Vázquez @vyky_79

El cuidado de la piel es una parte importante de nuestra salud y belleza, pero no siempre tenemos el tiempo o el dinero para comprar productos especializados. Por eso hay ciertas rutinas rápidas y tips caseros que puedes aplicar para mantener tu piel sana y radiante.

Skin care is an important part of our health and beauty, but we do not always have the time or money to buy specialized products. That is why there are certain quick routines and homemade tips that you can apply to keep your skin healthy and radiant.



- Limpia tu rostro dos veces al día. Es fundamental eliminar las impurezas, el maquillaje y el exceso de grasa que se acumulan en la piel durante el día y la noche. Puedes usar un jabón facial adecuado para tu tipo de piel o hacer tu propio limpiador con ingredientes naturales como miel, avena, yogur o aceite de coco.

- Tonifica tu piel después de limpiarla. El tonico ayuda a restaurar el pH de la piel, cerrar los poros y prepararla para la hidratación. Puedes usar un tonico comercial o hacer uno casero con agua de rosas, té verde, vinagre de manzana o agua de arroz.

- Hidrata tu piel todos los días. La hidratación es esencial para evitar la resequedad, la irritación y el envejecimiento prematuro de la piel. Puedes usar una crema hidratante adecuada para tu tipo de piel o hacer una con ingredientes naturales como aloe vera, manteca de karité, aceite de almendras o aguacate.

- Protege tu piel del sol. El sol es el principal factor que daña la piel y provoca manchas, arrugas y cáncer de piel. Por eso, debes usar un protector solar con un mínimo de 30 FPS todos los días, incluso si estás en casa. También puedes usar sombreros, lentes de sol y ropa que cubra tu piel.

- Exfolia tu piel una vez por semana. La exfoliación ayuda a eliminar las células muertas, mejorar la circulación y renovar la piel. Puedes usar un exfoliante comercial o hacer uno casero con azúcar, sal, café, bicarbonato o avena.

Estos son algunas recomendaciones y tips caseros que puedes seguir para cuidar tu piel de forma natural y económica. Recuerda que cada piel es diferente y que debes consultar a un dermatólogo si tienes alguna duda o problema. ¡Disfruta de tu piel y haz una rutina adecuada para ti!

Cleanse your face twice a day. It is essential to remove impurities, makeup and excess oil that accumulate on the skin during the day and night. You can use a facial soap suitable for your skin type or make your own cleanser with natural ingredients such as honey, oatmeal, yogurt or coconut oil.

Tone your skin after cleansing it. The toner helps to restore the pH of the skin, close the pores and prepare it for hydration. You can use a commercial toner or make one at home with rose water, green tea, apple cider vinegar or rice water.

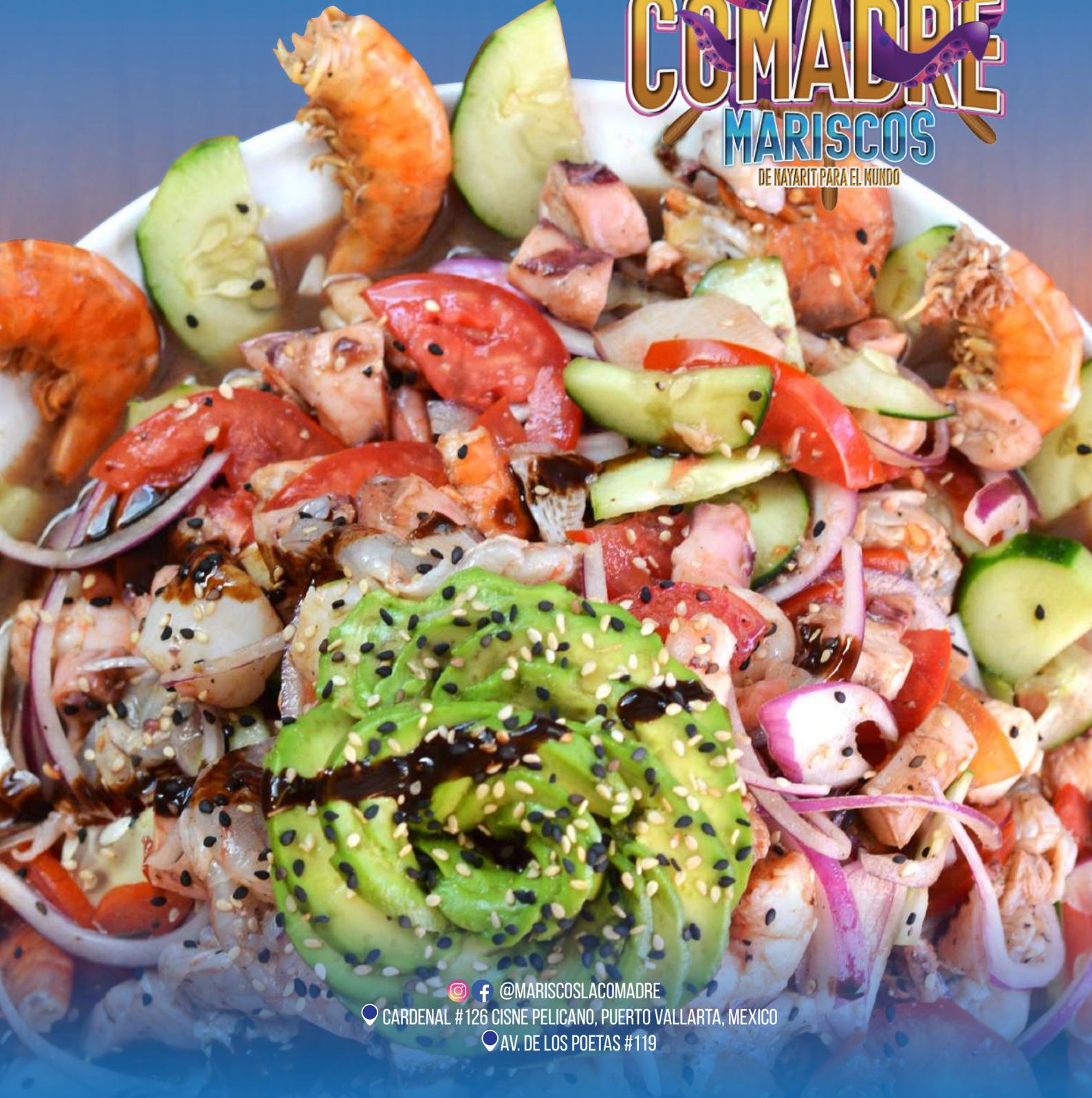
Moisturize your skin every day. Hydration is essential to prevent dryness, irritation and premature aging of the skin. You can use a moisturizer suitable for your skin type or make one with natural ingredients such as aloe vera, shea butter, almond oil or avocado.

Protect your skin from the sun. The sun is the main factor that damages the skin and causes spots, wrinkles and skin cancer. Therefore, you should use a sunscreen with a minimum of 30 SPF every day, even if you are at home. You can also use hats, sunglasses and clothing that covers your skin.

Exfoliate your skin once a week. Exfoliation helps to remove dead cells, improve circulation and renew the skin. You can use a commercial exfoliant or make one at home with sugar, salt, coffee, baking soda or oatmeal.

These are some recommendations and homemade tips that you can follow to take care of your skin naturally and economically. Remember that each skin is different and that you should consult a dermatologist if you have any questions or problems. Enjoy your skin and make a routine that suits you!

de Nayarit para el mundo



@ @MARISCOSLACOMADRE

📍 CARDENAL #126 CISNE PELICANO, PUERTO VALLARTA, MEXICO

📍 AV. DE LOS POETAS #119



SEÚL

서울

Por: Victoria Vázquez @vyky_79

Guía de viaje para vivir experiencia inolvidable

Seúl es una ciudad que lo tiene todo: historia, cultura, gastronomía, naturaleza y modernidad.

Es un destino ideal para los viajeros que quieren descubrir una metrópoli vibrante y diversa, llena de sorpresas y encantos.



Al llegar a Seúl, es recomendable comprar una tarjeta SIM local, para estar conectado en todo momento y usar aplicaciones útiles para reservar restaurantes, pedir taxis y navegar por el metro. El metro de Seúl es limpio, seguro y eficiente, y es la mejor forma de moverse por la ciudad. Además, tiene señalización en inglés y coreano, y anuncios de voz en varios idiomas. Para elegir alojamiento, haz una lista de los lugares que más te interesan visitar. Si te gusta la historia y el arte, el lugar ideal es Insadong, un barrio tradicional donde se encuentran el palacio Gyeongbokgung y el museo de arte de Seúl. Puedes aprovechar para alquilar un hanbok, el traje típico coreano, y pasear por las calles llenas de galerías, tiendas de artesanía y cafés, es una forma divertida y original de sumergirte en la rica cultura coreana. Otro de los lugares más impresionantes es la torre N de Seúl, que se eleva casi 500 metros sobre la ciudad y ofrece unas vistas espectaculares. Para llegar a la base de la torre, se debe tomar un teleférico que te llevará por el lado de la montaña Namsan. Desde allí, se sube a la torre donde están sus cuatro miradores, uno de los cuales es un restaurante giratorio, además puedes disfrutar de experiencias de arte como la exposición Inside Seoul, donde 40 proyectores láser crean una muestra digital que representa la ciudad en cinco dimensiones.

Una parada obligatoria es el pueblo tradicional de Bukchon Hanok, donde se conservan varias casas antiguas de estilo coreano. Es un lugar único, ya que es una zona histórica, muy popular entre los turistas, pero también un barrio real. Algunas de las casas son ahora pensiones y museos, y se pueden visitar. Es una muestra viva de la arquitectura tradicional, con los suelos calefactados y los jardines interiores.

Si quieras probar la gastronomía coreana, debes ir a Myeongdong, un barrio comercial y gastronómico, donde hay puestos de comida callejera y restaurantes de todo tipo. Allí puedes probar algunas especialidades como el bibimbap, el kimchi, el bulgogi y el tteokbokki, o atreverte con el soju, el licor nacional, que se suele tomar con cerveza. La comida coreana es sabrosa, variada y picante, una explosión cultural para tus sentidos. También hay opciones si quieres relajarte después de un día intenso, puedes visitar un spa coreano, llamado jimjilbang. Estos lugares ofrecen varios servicios, como saunas, baños, masajes, salas de descanso y restaurantes. Es una forma de cuidar el cuerpo y la mente, además puedes socializar con los locales.

Seúl es una ciudad que ofrece muchas opciones para los turistas. Es una ciudad que combina lo antiguo y lo nuevo, lo tradicional y lo moderno, lo oriental y lo occidental. Es una ciudad que te sorprende y te enamora. Si tienes la oportunidad de visitarla, no lo dudes. ¡No te arrepentirás!

Seoul is a city that has it all: history, culture, cuisine, nature and modernity. It is an ideal destination for travelers who want to discover a vibrant and diverse metropolis, full of surprises and charms. When you arrive in Seoul, it is advisable to buy a local SIM card, to be connected at all times and use useful applications to book restaurants, order taxis and navigate the subway. The Seoul subway is clean, safe and efficient, and is the best way to get around the city. In addition, it has signage in English and Korean, and voice announcements in several languages. To choose accommodation, make a list of the places that interest you most to visit. If you like history and art, the ideal place is Insadong, a traditional neighborhood where the Gyeongbokgung palace and the Seoul art museum are located. You can take the opportunity to rent a hanbok, the typical Korean costume, and walk through the streets full of galleries, craft shops and cafes, it is a fun and original way to immerse yourself in the rich Korean culture. Another of the most impressive places is the N Seoul Tower, which rises almost 500 meters above the city and offers spectacular views. To get to the base of the tower, you must take a cable car that will take you along the side of Namsan mountain. From there, you go up to the tower where its four viewpoints are, one of which is a rotating restaurant, you can also enjoy art experiences such as the Inside Seoul exhibition, where 40 laser projectors create a digital display that represents the city in five dimensions.

A must-see stop is the traditional Bukchon Hanok village, where several old houses of Korean style are preserved. It is a unique place, as it is a historical area, very popular among tourists, but also a real neighborhood. Some of the houses are now guesthouses and museums, and can be visited. It is a living example of traditional architecture, with heated floors and interior gardens.

If you want to try Korean cuisine, you should go to Myeongdong, a commercial and gastronomic neighborhood, where there are street food stalls and restaurants of all kinds. There you can try some specialties such as bibimbap, kimchi, bulgogi and tteokbokki, or dare with soju, the national liquor, which is usually taken with beer. Korean food is tasty, varied and spicy, a cultural explosion for your senses. There are also options if you want to relax after an intense day, you can visit a Korean spa, called jimjilbang. These places offer various services, such as saunas, baths, massages, rest rooms and restaurants. It is a way to take care of the body and mind, and you can socialize with the locals.

Seoul is a city that offers many options for tourists. It is a city that combines the old and the new, the traditional and the modern, the oriental and the western. It is a city that surprises and enchants you. If you have the opportunity to visit it, do not hesitate. You will not regret it!



HANDLING EXPRESS

SUPPLY CHAIN DESIGNERS

¡LLEVAMOS LO MEJOR DEL MUNDO, A TU MUNDO!

WE CARRY THE BEST OF THE WORLD TO YOUR WORLD!



¿POR QUÉ NOSOTROS?

Somos una empresa de soluciones en **Logística y Comercio Internacional**, con una gran experiencia de más de 25 años sirviendo y capitalizando proyectos, para garantizar que tu negocio genere utilidad. Con esta visión de servicio nos integramos y ponemos a tus órdenes nuestro expertise en **Estrategias en Diseño de Cadenas de Suministros** con un alto entendimiento del estándar de servicio que nuestros clientes esperan. Somos lo que estás buscando para el éxito de tus operaciones de importación y exportación en tu empresa.

I ESPERAMOS PODER SERVIRTE PRONTO!

WHY US?

We are a company of solutions in **Logistics and International Trade**, with a great experience of more than 25 years serving and capitalizing projects, to guarantee that your business generates profit. With this vision of service we integrate and put at your disposal our expertise in **Strategies in Design of Supply Chains** with a high understanding of the service standard that our customers expect. We are what you are looking for the success of your import and export operations in your company.

WE HOPE TO SERVE YOU SOON!

DISEÑO DE INTERIORES



COMPRAS INTERNACIONALES DE EQUIPOS E INSUMOS



LOGÍSTICA DE IMPORTACIÓN & EXPORTACIÓN



SERVICIOS DE ADUANA



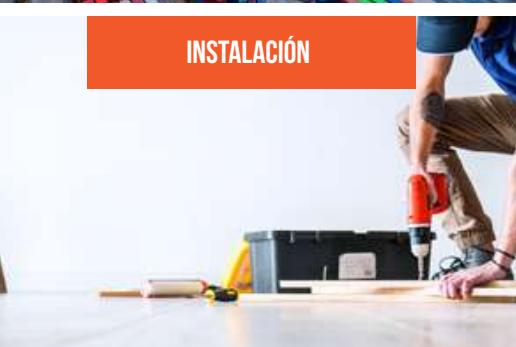
ADMINISTRACIÓN DE ALMACENES



ENTREGAS LOCALES & NACIONALES



INSTALACIÓN



VIAJE DE COMPRAS PARA PRODUCTOS E INSUMOS



FERIAS INTERNACIONALES & NACIONALES





2024 LONG

Año Chino del Dragón: Un año de transformación y crecimiento Por: Victoria Vázquez ©@vyky_79

El 10 de febrero de 2024 celebramos el Año Nuevo Chino, también conocido como la Fiesta de la Primavera, que marca el inicio de un nuevo ciclo en el calendario lunar. Este año estará bajo la influencia del Dragón de Madera, uno de los doce animales del zodiaco chino y uno de los cinco elementos naturales. ¿Qué significa este animal y este elemento para el año que comienza? ¿Qué se espera para los 12 signos del horóscopo chino? A continuación, te lo contamos.



El Dragón es el único animal de fantasía de la astrología china, y simboliza el poder, la nobleza, el honor, la suerte, el éxito, la vitalidad y el crecimiento. Se cree que las personas nacidas bajo el signo del Dragón son valientes, energéticas, soñadoras y con una fuerte determinación. El Dragón es el Rey y la Reina del cielo, y tiene las mejores características de lo real y lo imaginario. La Madera, por su parte, representa la mutación, la capacidad de reinención y la transformación. Es el elemento que da vida, que nutre y que se adapta. La Madera también simboliza la creatividad, la innovación y la expansión.

La combinación del Dragón de Madera augura un año lleno de oportunidades y desafíos para los 12 signos del zodiaco chino. Será un año de aprendizaje, de emprendimiento, de curiosidad, de confianza y de pasión. También será un año de riesgo, de exceso, de exuberancia y de grandiosidad. El Dragón de Madera impulsará a los signos a salir de su zona de confort, a buscar nuevos horizontes, a expresar su potencial y a brillar a los ojos de todos. Sin embargo, el Dragón de Madera también tendrá sus sombras. Será un año de conflictos, de tensiones, de cambios bruscos y de imprevistos. El Dragón de Madera puede ser arrogante, orgulloso, impaciente y autoritario. Los signos deberán tener cuidado de no caer en la vanidad, la ambición desmedida, la imprudencia y la intolerancia. También deberán estar atentos a su salud, su equilibrio emocional y su armonía familiar.

El año chino del dragón 2024 será un año de transformación y crecimiento para los 12 signos del zodiaco chino. Será un año para aprovechar las oportunidades, para asumir los desafíos, para crear e innovar, para liderar y para disfrutar. Pero también será un año para ser prudentes, para ser humildes, para ser flexibles y para cooperar. El Dragón de Madera traerá consigo una energía dinámica y chispeante, que contrastará con la suavidad del año anterior, el del Conejo de Agua. ¿Estás preparado para el año del Dragón de Madera?

On February 10, 2024 we celebrate the Chinese New Year, also known as the Spring Festival, which marks the beginning of a new cycle in the lunar calendar. This year will be under the influence of the Wood Dragon, one of the twelve animals of the Chinese zodiac and one of the five natural elements. What does this animal and this element mean for the year that begins? What is expected for the 12 signs of the Chinese horoscope? We will tell you below. The Dragon is the only fantasy animal of Chinese astrology, and symbolizes power, nobility, honor, luck, success, vitality and growth. It is believed that people born under the sign of the Dragon are brave, energetic, dreamy and with a strong determination. The Dragon is the King and Queen of the sky, and has the best characteristics of the real and the imaginary. Wood, on the other hand, represents mutation, the ability to reinvent and transform. It is the element that gives life, that nourishes and that adapts. Wood also symbolizes creativity, innovation and expansion. The combination of the Wood Dragon augurs a year full of opportunities and challenges for the 12 signs of the Chinese zodiac. It will be a year of learning, entrepreneurship, curiosity, confidence and passion. It will also be a year of risk, excess, exuberance and grandeur. The Wood Dragon will push the signs to leave their comfort zone, to seek new horizons, to express their potential and to shine in the eyes of everyone. However, the Wood Dragon will also have its shadows. It will be a year of conflicts, tensions, sudden changes and unforeseen events. The Wood Dragon can be arrogant, proud, impatient and authoritarian. The signs should be careful not to fall into vanity, excessive ambition, recklessness and intolerance. They should also pay attention to their health, their emotional balance and their family harmony. The Chinese year of the dragon 2024 will be a year of transformation and growth for the 12 signs of the Chinese zodiac. It will be a year to take advantage of the opportunities, to face the challenges, to create and innovate, to lead and to enjoy. But it will also be a year to be prudent, to be humble, to be flexible and to cooperate. The Wood Dragon will bring with it a dynamic and sparkling energy, which will contrast with the softness of the previous year, the one of the Water Rabbit. Are you ready for the year of the Wood Dragon?



UNA PRESENCIA TRANSFORMADORA Y CURATIVA:
UN LUGAR DONDE EL CUIDADO ES PRIMERO

¡CONÓCENOS!



FRANCIA 186, VERSALLES, 48310 PUERTO VALLARTA, JAL. | 322 224 2746 | MULTIMEDICAPLASTICSURGEON.COM

@PLASTIC_SURGERY_VALLARTA | [f CIRUGÍA-PLÁSTICA-MULTIMÉDICA-VALLARTA](#)

Acompáñanos
en Vallarta Nayarit Gastronómica 2024



Javier
Aranda

Restaurante Gaytán



¿Te *gustaría*
tener una
Estrella
Michelín
cocinando
delante
de ti?

11 - 18
OCTUBRE
SAVE
the date **2024**

SÉ PARTE DE ESTE GRAN EVENTO

Del 22 al 24 de Febrero



Carnaval

PUERTO VALLARTA

Baila, Ríe & Celebra

DESFILE & PRESENTACIONES EN ESCENARIOS

• 24 DE FEBRERO | CENTRO DE LA CIUDAD | 6:00 PM

CORONACIÓN REINAS LGBTTIQ+, LGBTTIQ XL & REY FEO

23 DE FEBRERO | PLAZA LÁZARO CÁRDENAS | 6:00 PM

CORONACIÓN REINA DEL CARNAVAL

22 DE FEBRERO | ARCOS DEL MALECÓN | 6:00 PM

CONTACTO WHATSAPP



Puerto
Vallarta
TURISMO Y DESARROLLO ECONÓMICO

PUERTO
VALLARTA
FIDEICOMISO PÚBLICO PARA LA PROMOCIÓN Y
FORTALECIMIENTO DEL ATRACTIVO DE PUERTO VALLARTA



UNIDOS POR LA
TRANSFORMACIÓN



INSTITUTO
VALLARTENSE DE
Cultura



Turismo y
Desarrollo
Económico

MÁS INFORMACIÓN



322 160 5575 | @elcarnavalpv

www.elcarnavalpv.com

BE PART OF THIS GREAT EVENT

From 22nd Feb to 24th Feb



Carnaval

PUERTO VALLARTA

Baila, Ríe & Celebra

PARADE AND STAGE SHOWS

FEB 24 | DOWNTOWN | 6:00 PM

CORONATION OF LBTTTIQ+, LBTTTIQ XL QUEENS AND THE UGLY KING CARNIVAL

FEB 23 | LÁZARO CÁRDENAS SQUARE | 6:00 PM

CORONATION OF THE CARNIVAL QUEEN

FEB 22 | ARCOS DEL MALECÓN | 6:00 PM

CONTACT US



MORE INFORMATION



322 160 5575 | @elcarnavalpv

www.elcarnavalpv.com

