



SeaVIEW MAGAZINE

Joshua Guevara:

UN LEGADO DE BIENESTAR

SeaVIEW MAGAZINE

¡Suscríbete!





+52 322 265 79 89 | +52 322 379 96 02
INFO@SEAVIEWMAGAZINE.COM

- FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DE SEAVIEW MAGAZINE
- RECIBE TODAS LAS EDICIONES IMPRESAS EN TU CASA
- DISFRUTA DE PROMOCIONES EXCLUSIVAS, SORPRESAS Y MÁS



axcal

Cafetería de Barrio

Atmósfera 118-B, El Caloso, 48360 Puerto Vallarta, Jal.   @axcal.pv



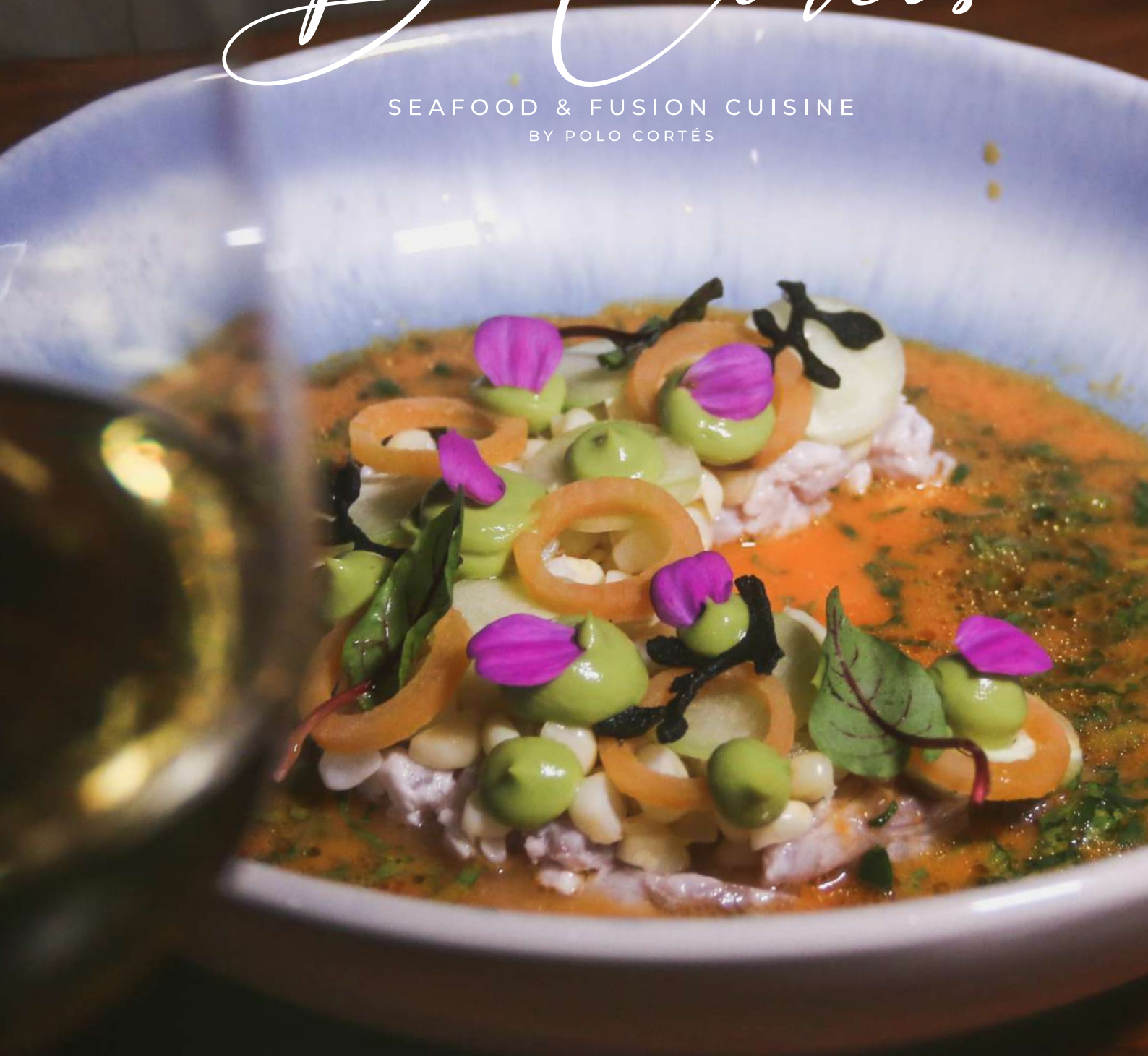
El Gran Ballet
MEXICANÍSIMO

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



D. Cortés

SEAFOOD & FUSION CUISINE
BY POLO CORTÉS



D. Cortés

SEAFOOD & FUSION CUISINE
BY POLO CORTÉS

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



EN PORTADA: JOSHUA GUEVARA - EDICIÓN SALUD Y BIENESTAR
AGRADECIMIENTOS: JOSHUA GEVARA | TIERRA LUNA GARDENS | CHIREY PUERTO VALLARTA

Seaview
 MAGAZINE
 Visita nuestra página web
 Visit our website
 @seaviewmagazine



EDITORIAL

Csar Sandoval @csare

En la cresta de la ola de la salud y el bienestar, Seaview Magazine se sumerge en las profundidades del autocuidado y la revitalización personal. En esta edición, exploramos cómo la armonía entre cuerpo y mente es esencial para navegar por las aguas a veces turbulentas de la vida moderna.

La salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social. Creemos que cuidar de uno mismo es una travesía que requiere atención plena en cada aspecto de nuestra existencia. Desde la nutrición hasta el ejercicio, pasando por la meditación y el sueño reparador, cada elemento es un hilo en la red del bienestar.

El movimiento es vida, y la actividad física es la brisa que impulsa nuestras velas hacia el horizonte del bienestar. Ya sea yoga al amanecer o una caminata al atardecer, el ejercicio es una oda a la vitalidad. En el océano del estrés diario, la meditación es nuestro ancla. Dedicar unos minutos al día para centrar nuestros pensamientos puede ser un elemento tan revitalizante en medio del estrés de lo cotidiano. Agradecemos a Joshua Guevara por compartir su filosofía inculcada por un crecimiento de vida saludable y cuidado del cuerpo como un templo. A Tierra Luna por ser la locación ideal para transmitir un mensaje de serenidad y positivismo para el cuidado de integral de nuestra persona y a Chirey Puerto Vallarta por ser la movilidad en nuestro contenido editorial.

En Seaview Magazine, cada artículo es una invitación a embarcarse en un viaje hacia el bienestar, y descubrir cómo la salud y los buenos hábitos son más que la meta; son estilos de vida que elegimos cada día, un camino que queremos que sea lo más armonioso posible. ¡Que la disfruten!

Riding the crest of the health and wellness wave, Seaview Magazine dives into the depths of self-care and personal revitalization. In this edition, we explore how the harmony between body and mind is essential for navigating the sometimes turbulent waters of modern life. Health is not just the absence of disease, but a state of complete physical, mental, and social well-being. We believe that self-care is a journey that requires mindfulness in every aspect of our existence.

From nutrition to exercise, through meditation and restorative sleep, each element is a thread in the web of well-being. Movement is life, and physical activity is the breeze that propels our sails towards the horizon of well-being. Whether it's yoga at dawn or a walk at dusk, exercise is an ode to vitality. In the ocean of daily stress, meditation is our anchor. Dedicating a few minutes a day to center our thoughts can be as revitalizing an element amid the hustle and bustle of everyday life. We thank Joshua Guevara for sharing his philosophy instilled by a healthy life growth and care of the body as a temple. To Tierra Luna for being the ideal location to convey a message of serenity and positivism for the comprehensive care of our person and Chery Puerto Vallarta for being part of the editorial content. At Seaview Magazine, each article is an invitation to embark on a journey towards well-being, and discover how health and good habits are more than a goal; they are lifestyles that we choose every day, a path that we want to be as harmonious as possible. 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

YOGA

DISCIPLINA, SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL



Artículo: Sujei Cárdenas | @@jeycardenas02
Fotografía: Seaview Magazine

Decía uno de los más grandes maestros (Patanjali), que el yoga es la práctica de silenciar la mente, ¿Cómo? mediante la práctica de asanas (posturas), la respiración consciente y la meditación.

Y es justamente el cese de estas fluctuaciones mentales, lo que nos ayuda a mantener una buena salud mental y por consiguiente un cuerpo saludable, la práctica de yoga contribuye a un mejor funcionamiento del sistema nervioso, reduce los niveles de estrés y ansiedad, controla la presión arterial y frecuencia cardiaca, fortalece la capacidad respiratoria, favorece la paz interior.

"Yo no soy flexible", "eso es para mujeres", "tengo que ser vegetariano", "ya estoy grande para eso"... son solo algunas de las expresiones limitantes, la realidad es que el yoga es para todos, dicho esto, las condiciones anatómicas, la edad, el estado de salud y el momento en el que nos encontramos son importantes para determinar el tipo de práctica adecuada.

Existen varios estilos que se derivan del Hatha Yoga, algunos de ellos son; Vinyasa, Yin Yoga, Yoga restaurativo, Yoga terapéutico, Hatha flow, Ashtanga y Rocket, unos más dinámicos que otros.

Si aún no has tenido tu primer acercamiento con yoga, siempre es un buen momento para comenzar, en la actualidad son millones de personas en todo el mundo que recurren ya a esta disciplina como herramienta para vivir en el presente, mirar hacia adentro, recuperar la consciencia plena y aprender a conducirse y enfrentarse con confianza, voluntad y serenidad a las circunstancias más adversas de la vida.

Namasté

One of the greatest teachers (Patanjali) said that yoga is the practice of quieting the mind. How? Through the practice of asanas (postures), conscious breathing, and meditation.

It's precisely the cessation of these mental fluctuations that helps us maintain good mental health and, consequently, a healthy body. The practice of yoga contributes to better functioning of the nervous system, reduces stress and anxiety levels, controls blood pressure and heart rate, strengthens respiratory capacity, and fosters inner peace.

"I'm not flexible," "that's for women," "I have to be vegetarian," "I'm too old for that"... these are just some of the limiting beliefs. The reality is that yoga is for everyone. That said, anatomical conditions, age, health status, and the moment we find ourselves in are important to determine the appropriate type of practice. There are several styles derived from Hatha Yoga, some of which are Vinyasa, Yin Yoga, Restorative Yoga, Therapeutic Yoga, Hatha Flow, Ashtanga, and Rocket, some more dynamic than others.

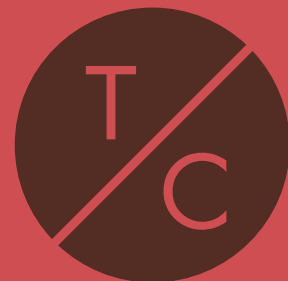
If you haven't had your first encounter with yoga yet, it's always a good time to start. Nowadays, millions of people around the world turn to this discipline as a tool to live in the present, look inward, regain full consciousness, and learn to conduct themselves and face life's most adverse circumstances with confidence, will, and serenity.

Namaste

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



España 323, La Versalles
Puerto Vallarta, Jalisco, México
Reserva / Reserve: +52 322 365 1509

Lunes a Sábado
5:00 pm - 11:00 pm
LaToscaVallarta La Tosca



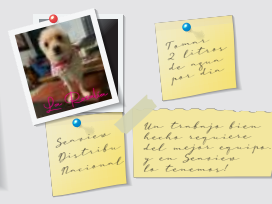
LA TOSCA

Trattoria da Gaetano



CLASIFICADOS

LOS MEJORES SERVICIOS RÁPIDOS



LA NOVEDAD | IT'S NEW



La Churrería

Mismaloya #531 - Col. Jardines del Puerto
Facebook: **la Churrería PV**

Una forma diferente de disfrutar los tradicionales churros, no solo por su forma, sino por los ingredientes que sus creadoras usan para acompañar o rellenar este platillo. Desde chocolate hasta cajeta, bien sean dulces o salados La Churrería ha encontrado la manera de transformar por completo el concepto haciéndolo atractivo, novedoso y lleno de sabor. Es un lugar que se ha convertido en uno de nuestros favoritos definitivamente. ¡Tienes que probarlos!

La Churrería PV offers a unique way to enjoy traditional churros, not just in shape but also in the ingredients used by its creators to accompany or fill this dish. From chocolate to cajeta, whether sweet or savory, La Churrería has found a way to completely transform the concept, making it attractive, innovative, and full of flavor. It has definitely become one of our favorite spots. You have to try them!

PARA PROBAR | TO TASTE IT



Lima Limón

Viena #260 - Col. Versalles.
Facebook: **Lima Limon**

Con un concepto fresco e innovador, Lima-Limón es el lugar ideal para tomar café con amigos. Cuenta con una amplia barra de bebidas, entre las que destaca el café orgánico de Chiapas, los frappes, el chocolate y su deliciosos latte de la abuela. Manejan una delicada selección de panadería y repostería ideal para acompañar tu bebida favorita, los molletes son un imperdible a probar en tu visita. La decoración, el ambiente y la atención de su staff hacen de tu experiencia en Lima-Limón un rato agradable y relajado que seguramente repetirás.

Lima-Limón is the ideal place to have coffee with friends. It boasts a wide drink bar, featuring organic coffee from Chiapas, frappes, chocolate, and their delicious grandma's latte. They offer a delicate selection of bakery and pastry items perfect to accompany your favorite drink, with molletes being a must-try during your visit. The decor, ambiance, and staff's attention make your experience at Lima-Limón a pleasant and relaxed time that you will surely repeat.

PARA VOLVER | TO GO AGAIN



Torio Handroll Bar

España #306 - Col. Versalles
Facebook: **Torio.pv**

Torio PV es un digno representante de la cocina japonesa, la experiencia comienza desde que entras al lugar, sentarse a la barra y observar como cada rollo se elabora con maestría y delicadeza seduciendo a tu paladar en espera de probar. Déjate sorprender por los sashimis y temakis, notarás la calidad y frescura de sus ingredientes, el complemento ideal es la cerveza japonesa y el sake, detonaras una explosión de sabores. Estamos seguros que Torio PV formara parte de tus imperdibles gastronómicos.

Torio PV is a worthy representative of Japanese cuisine, with the experience starting as soon as you enter the place. Sitting at the bar and watching each roll being crafted with mastery and delicacy is a feast for your palate in anticipation of tasting. Let yourself be surprised by the sashimis and temakis; you'll notice the quality and freshness of the ingredients. The ideal complement is Japanese beer and sake, which will trigger an explosion of flavors. We're sure that Torio PV will become part of your gastronomic must-visits.



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

+52 322 155 3272 | @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
- MATRICULAS Y PROTOCOLIZACIÓN DE EMBARCACIONES

+52 1 33 2078 2029



CATERING PROFESIONAL

LA MEJOR OPCIÓN PARA TUS EVENTOS.
CATERING DE ALTA COCINA, EXPERIENCIA GASTRONÓMICA
SABORES ORIGINALES Y RECETAS CREATIVAS

+56 36 22 52 00 | RELICARIO.MEX@GMAIL.COM



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

+52 322 148 2947 | EL TAXCALITO



- VIVE UNA EXPERIENCIA ÚNICA Y DIFERENTE EN CADA TRATAMIENTO
- FACIAL LIMPIEZA PROFUNDA - FACIAL NUTRITIVO
- FACIAL PERSONALIZADO - FACIAL DERMAPEN
- PEDICURE SPA

SIÉNTETE FELIZ EN TU PROPIA PIEL

+52 322 123 06 07 | BEAÜ BY CLAU ALVAREZ



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 | @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 VEHICULO
- COMPRESORES AUTOMOTRICES

POLITECNICO NACIONAL 549 48315 PUERTO VALLARTA

+52 322 299 3131

Playa Las Animas



BOOK NOW THE BEST TIME OF YOUR VACATION!
+52 55 3664 7454

POLICÍA

POLICÍA TURÍSTICA
+52 322 688 7308



PROTECCIÓN CIVIL / BOMBEROS

BOMBEROS
+52 322 178 8800



HOTELES

30

HOTEL MÍO
Blvd. Fco Medina Ascencio #2179
+52 322 226 3923



31

VILLA PREMIERE
Calle San Salvador #117
+52 322 226 7040



32

FRIENDLY VALLARTA
Blvd. Fco Medina Ascencio #2199
+52 322 226 4600



WELLNESS

41

SERENA SPA
Calle San Salvador #117
+52 322 226 7040



42

ARMONIZACIÓN FACIAL
Plaza Parota, Local 38
+52 322 111 1095



SALUD

50

MULTIMÉDICA VALLARTA
Francia #186 - Versailles
+52 322 224 2746



51

PRETTY SMILE
Calle Playa de Oro #126
+52 322 365 3918



53

FISIO ADVANCED
Mar Blanco #460
+52 322 140 9595



MEXICANA | MEXICAN

- 2** **SI SEÑOR GARDEN**
Josefa Ortiz de Dominguez #274
+52 322 113 0064
- 15** **EL TAXCALITO**
+52 322 148 2947
- 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

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

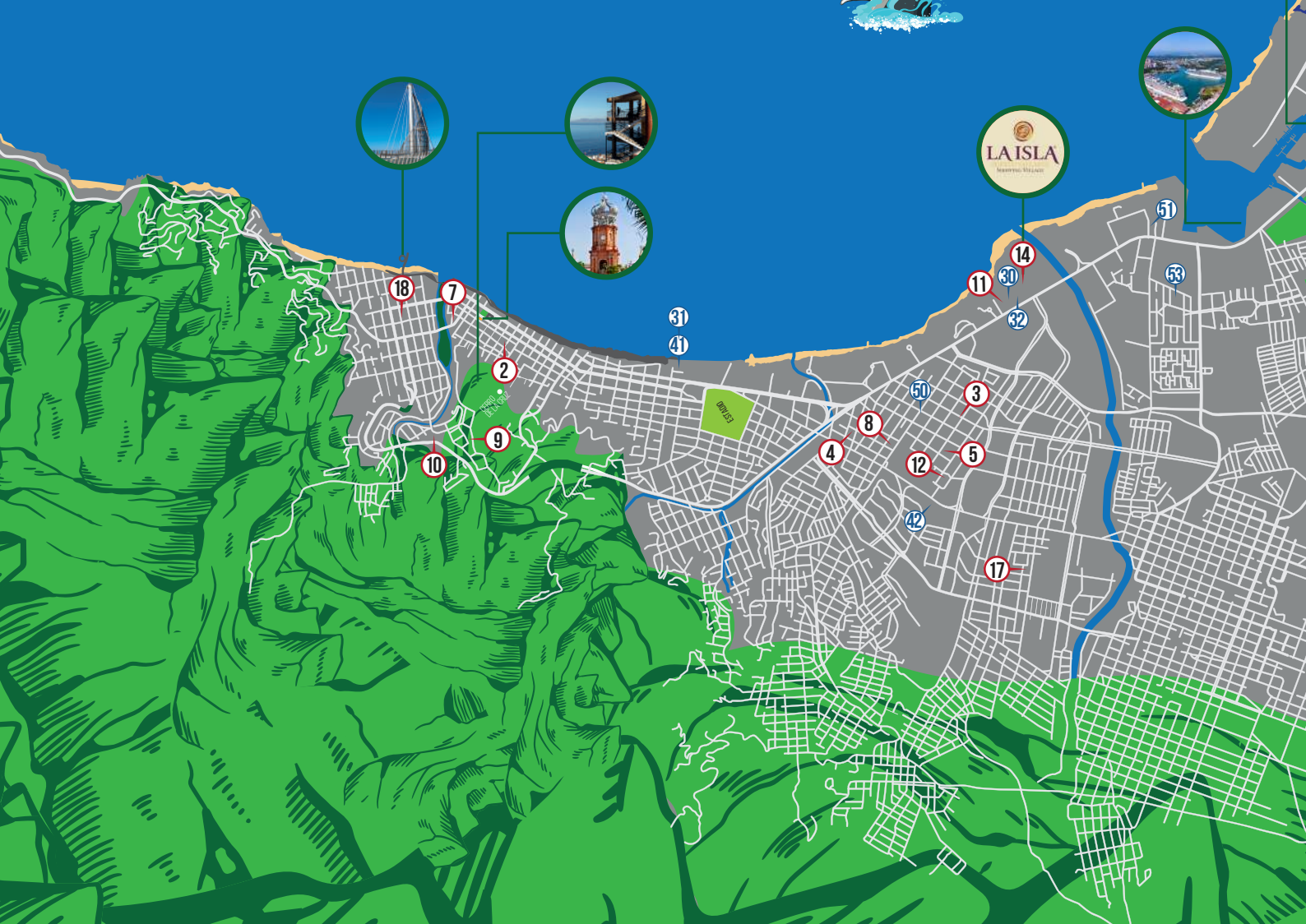
- 10** **AXCAL**
Atmosfera #118-B
+52 322 321 2520
- 3.21** **CAFÉ 3.21**
Av. México #1200 - La Floresta
@Café321
- 12** **BURANO**
Casa Almendros
Pez Gallo #924 - Los Mangos

DELI

- 8** **PERBACCO**
Viena s/n (entre Aldanaca y Berna)
+52 322 103 3544

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





T C **TU CASA**
MUEBLES HOME
Plaza Tondoroque, local 178, Mezcales, Nay.



Carretera a Tepic Km 155 S/N
Nuevo Vallarta, Nay
+52 322 226 92 02 /05



321

17





Barra 322

FRANCIA 428-A, VERSALLES, 48310 PUERTO VALLARTA, JAL.



Si deseas pasar un rato agradable te invitamos a conocer la Barra 322, ubicada en la colonia más gastronómica de Puerto Vallarta, La Versalles. Es un espacio pequeño en la esquina de la calle España, un lugar completamente acogedor, aquí se puede disfrutar de una exquisita selección de cocteles de autor con presentaciones y sabores que te enamorarán, uno de los favoritos es el Queen Elisa, con base de tequila.

If you're looking for a pleasant time, we invite you to check out Barra 322, nestled in Puerto Vallarta's most culinary neighborhood, Versalles. It's a cozy little spot on the corner of España Street, where you can indulge in an exquisite selection of signature cocktails with presentations and flavors that will make you fall in love. One of the favorites is the Queen Elisa, featuring a tequila base.



Sendo

MORELOS #601, COL. CENTRO, 48300 PUERTO VALLARTA, JAL.



Un restaurante japonés con el exquisito gusto que distingue a los restaurantes asiáticos, minimalismo y una atmósfera completamente confortable. En este lugar te recomendamos hacer el Omakase del Chef, por si no lo has intentado antes, Omakase es una expresión japonesa que significa "Dejarlo en tus manos" aquí el Chef te consentirá con una selección propia, donde los nigiris y sashimis triunfarán en todas sus variedades.

A Japanese restaurant with the exquisite taste that sets Asian eateries apart, minimalism, and a completely comfortable atmosphere. At this place, we recommend you try the Chef's Omakase, which, if you haven't experienced it before, is a Japanese expression meaning "I'll leave it up to you." Here, the Chef will indulge you with a personal selection, where nigiris and sashimis will shine in all their varieties.



La Cata (Desayuno, comida y cena)

PLAZA ARAMARA, PUERTO VALLARTA JAL.



Un lugar para todo tipo de ocasión así es la cata, con un menú bastante versátil donde podrás pasar de un delicioso panini a una fresca ensalada o una cremosa pasta y no olvidemos sus bebidas con esas atinadas opciones de cervezas artesanales o una buena taza de café preparada con alguno de sus diferentes métodos de extracción.

La Cata is a spot for any occasion, boasting a versatile menu that lets you switch from a delicious panini to a fresh salad or a creamy pasta. And let's not forget the drinks—with spot-on choices of craft beers or a fine cup of coffee brewed using various extraction methods.



Florios (Comida y Cena)

HAMBURGO 167, VERSALLES, PUERTO VALLARTA, JAL.



Ahora con un nuevo espacio llamado ya por los turistas y locales "el patio más bonito de la Versalles" Florios te ofrece un menú sencillo y lleno de sabor con protagonistas como esas pizzas de masa madre preparadas en su horno de leña o esos cortes de carne que te sorprenderán desde el primer bocado.

Now featuring a new space already dubbed by tourists and locals as "the prettiest patio in Versalles," Florios offers a straightforward yet flavorful menu. The stars of the show are the sourdough pizzas fresh from the wood-fired oven and the steak cuts that will amaze you from the very first bite.

JALISCO
ES MÉXICO

**PUERTO
VALLARTA**

HOTEL SEDE



SHERATON
Buganvillas
Resort & Convention Center

NAYARIT
visitnayarit.travel

RIVIERA NAYARIT

Save the date



11-18 2024
OCTUBRE

Vive el mejor *evento* gastronómico de Latinoamérica

¡Reserva ya!



+52 322 150 2133

www.vngastronomica.com.mx



SIGMA FOODSERVICE

La reina de la carne argentina



Sigma Foodservice ha marcado un hito en la industria alimentaria al convertirse en el primer importador de auténticos productos argentinos en México, destacando particularmente la carne argentina a través de su marca exclusiva: El Estanciero. Esta iniciativa no solo ha enriquecido el mercado mexicano con cortes de carne de alta calidad, sino que también ha reforzado la presencia de la cultura gastronómica argentina en el país.

ORIGEN Y CALIDAD

La carne argentina es reconocida mundialmente por su sabor y calidad. Proveniente de razas británicas criadas en las vastas pampas argentinas, los animales son alimentados en pastoreo durante sus primeros años de vida y terminados en grano. Este método de crianza se traduce en cortes de carne jugosos, suaves y con un sabor auténtico e intenso.

CORTES Y PREPARACIÓN

El Estanciero ofrece una variedad de cortes, como el Bife Ancho y el Bife Angosto, que se preparan idealmente en parrillas tipo argentino de tapa abierta. La recomendación es cocinarlos a fuego alto y sacarlos del asador a una temperatura interna específica para garantizar la jugosidad y el sabor característico de la carne.

INNOVACIÓN EN LA PRESENTACIÓN

Sigma Foodservice ha innovado no solo en la importación y distribución de la carne argentina sino también en la presentación de sus productos. Ofrecen cortes listos para cocinar que facilitan a los restaurantes la preparación de platos auténticos argentinos, manteniendo un estándar de calidad constante.

La apuesta de Sigma Foodservice refleja un compromiso con la calidad y la autenticidad. El Estanciero no solo satisface la demanda de los consumidores mexicanos por productos genuinos sino que también promueve la diversidad culinaria y la innovación en la industria alimentaria de México.

Sigma Foodservice has set a milestone in the food industry by becoming the first importer of authentic Argentine products in Mexico, particularly highlighting Argentine beef through its exclusive brand: El Estanciero. This initiative has not only enriched the Mexican market with high-quality beef cuts but has also strengthened the presence of Argentine culinary culture in the country.

ORIGIN AND QUALITY

Argentine beef is globally recognized for its flavor and quality. Originating from British breeds raised on the vast Argentine pampas, the animals are pasture-fed during their early years and finished on grain. This breeding method results in juicy, tender cuts with an authentic and intense flavor.

CUTS AND PREPARATION

El Estanciero offers a variety of cuts, such as Bife Ancho and Bife Angosto, which are ideally prepared on Argentine-style open-top grills. The recommendation is to cook them on high heat and remove them from the grill at a specific internal temperature to ensure the juiciness and characteristic flavor of the meat.

INNOVATION IN PRESENTATION

Sigma Foodservice has innovated not only in the importation and distribution of Argentine beef but also in the presentation of its products. They offer ready-to-cook cuts that make it easier for restaurants to prepare authentic Argentine dishes while maintaining a constant quality standard.

Sigma Foodservice's commitment reflects a dedication to quality and authenticity. El Estanciero not only meets the demand of Mexican consumers for genuine products but also promotes culinary diversity and innovation in Mexico's food industry.



Referente **absoluto**
de carne **argentina**
en México



TEL.
+52 322 226 18 40

VENTAS EN
WWW.SIGMAFOODSERVICE.COM

Sigma
foodservice

  
[@SIGMAFOODSERVICE](https://www.facebook.com/SIGMAFOODSERVICE)

ESTEVIA

EL EDULCORANTE QUE ESTÁ CAMBIANDO EL MUNDO



Artículo: Victoria Vázquez | @vyky_79
Fotografía: Seaview Magazine

La química orgánica nos muestra que la naturaleza es la mejor química, y en el caso de la estevia, esta afirmación cobra vida. Ese pequeño arbusto perenne que ha revolucionado el mundo de los edulcorantes naturales, es más que una simple planta; es un símbolo de sostenibilidad y salud. Originaria de Paraguay, la Stevia rebaudiana Bertoni ha encontrado su camino en los jardines y cocinas de todo el mundo, ofreciendo una dulzura sin remordimientos y una promesa de bienestar.

UN DULCE LEGADO ANCESTRAL

La estevia no es un descubrimiento moderno. Durante siglos, los guaraníes la han utilizado no solo para endulzar sus alimentos sino también como medicina. Hoy, la ciencia moderna respalda lo que los indígenas siempre supieron: la estevia es un regalo de la tierra.

LA CIENCIA DETRÁS DE LA DULZURA

Esta planta se ha ganado un lugar privilegiado entre los edulcorantes debido a sus hojas cargadas de glicósidos de esteviol, compuestos que pueden ser hasta 400 veces más dulces que el azúcar común. Sin embargo, su magia reside en que esta dulzura no viene acompañada de calorías ni carbohidratos, lo que la convierte en la opción ideal para aquellos que buscan mantener una dieta equilibrada o controlar su nivel de glucosa.

Los beneficios de la estevia se extienden más allá de su capacidad para endulzar. Se le atribuyen propiedades antioxidantes, hipoglucémicas y antibacterianas, lo que la convierte en un aliado en la lucha contra enfermedades y en la promoción de un sistema inmunológico fuerte. Además, su efecto hipotensor y diurético la hacen una compañera ideal para aquellos que buscan mantener su presión arterial y su salud cardiovascular en óptimas condiciones.

CULTIVO CONSCIENTE

El cultivo de la estevia refleja un compromiso con la tierra y el medio ambiente. Aunque es originaria de climas subtropicales, se adapta bien a diversas condiciones, siempre y cuando se le proporcione suficiente agua y sol. Su resistencia a climas cálidos, su capacidad para crecer en suelos con buen drenaje y su resistencia a plagas, la hacen una planta resiliente y accesible para agricultores y aficionados por igual.

IMPACTO ECONÓMICO Y PROYECCIONES

El mercado de la estevia está en auge, alcanzando los 770 millones de dólares en 2023 y continuará en aumento hasta aproximadamente 1200 millones en 2028. Este crecimiento refleja no solo una tendencia de consumo sino un cambio hacia estilos de vida más saludables.

UN LLAMADO A LA ACCIÓN

Explora un mundo más natural, experimenta sus beneficios y súmate a la ola de personas que optan por una vida más orgánica. La estevia no es solo un edulcorante; es un estilo de vida, una elección consciente para un futuro más dulce y sostenible.

"Nature is the finest chemist," once remarked a wise botanist. And in the case of stevia, this statement comes to life. Stevia, that modest perennial shrub that has revolutionized the world of natural sweeteners, is more than just a plant; it's a symbol of sustainability and health. Native to Paraguay, Stevia rebaudiana Bertoni has made its way into gardens and kitchens worldwide, offering guilt-free sweetness and a promise of well-being.

A Sweet Ancestral Legacy

Stevia is not a modern discovery. For centuries, the Guarani have used it not only to sweeten their food but also as medicine. Today, modern science supports what the indigenous people always knew: stevia is a gift from the earth.

The Science Behind the Sweetness

This plant has earned a privileged place among sweeteners due to its leaves loaded with steviol glycosides, compounds that can be up to 400 times sweeter than common sugar. However, its magic lies in the fact that this sweetness does not come with calories or carbohydrates, making it the ideal choice for those looking to maintain a balanced diet or control their glucose levels. The benefits of stevia extend beyond its ability to sweeten. It is attributed with antioxidant, hypoglycemic, and antibacterial properties, making it an ally in the fight against diseases and in promoting a strong immune system. Additionally, its hypotensive and diuretic effect makes it an ideal companion for those looking to maintain optimal blood pressure and cardiovascular health.

Conscious Cultivation

The cultivation of stevia reflects a commitment to the land and the environment. Although native to subtropical climates, it adapts well to various conditions, as long as it is provided with enough water and sun. Its resistance to warm climates, its ability to grow in well-drained soils, and its pest resistance make it a resilient and accessible plant for farmers and enthusiasts alike.

Economic Impact and Projections

The stevia market is booming, reaching \$770 million in 2023 and will continue to increase to approximately \$1.2 billion by 2028. This growth reflects not only a consumption trend but a shift towards healthier lifestyles.

A Call to Action

Explore the natural world, experience its benefits, and join the wave of people opting for a more organic life. Stevia is not just a sweetener; it is a lifestyle, a conscious choice for a sweeter and more sustainable future.



De Cantaro

Mescal Bar Et Grill

Traditional Live-Fire Cooking

SEAFOOD / STEAKS / AUTHENTIC MEXICAN CUISINE



CHEF

ABRAHAM ALEJANDRO MURILLO

Basilio Badillo 219-A Zona Romántica
Emiliano Zapata Puerto Vallarta, Jal.

RESERVATIONS ☎ (322) 688-2159

OPEN 7 DAYS A WEEK 10 AM TO 12 PM



VIDEOJUEGOS

LA HERRAMIENTA DE NUESTRO DESARROLLO NEUROSENSORIAL



Artículo: Diego Rodríguez | @d4for
Fotografía: Seaview Magazine



Los videojuegos han pasado de ser una simple forma de entretenimiento a convertirse en un campo de interés para la ciencia, debido a su impacto en el desarrollo neurosensorial. Estudios recientes han comenzado a arrojar luz sobre cómo los videojuegos pueden influir positivamente en el cerebro y sus funciones cognitivas.

Los videojuegos requieren de concentración y resolución de problemas, lo que estimula el cerebro y mantiene la atención del jugador. Se ha observado que ciertos videojuegos, especialmente aquellos que son desafiantes y requieren aprendizaje y adaptación constante, pueden aumentar el volumen del hipocampo derecho, una región cerebral asociada con el aprendizaje y la memoria.

Un estudio del National Institute on Drug Abuse (NIDA) encontró que los niños que jugaban videojuegos tres horas diarias o más mostraban un mejor rendimiento cognitivo en pruebas relacionadas con el control de impulsos y la memoria funcional, en comparación con los niños que no jugaban videojuegos. Esto sugiere que los videojuegos podrían tener beneficios cognitivos, aunque se necesita más investigación para comprender completamente estos efectos.

Los videojuegos también pueden afectar el desarrollo neurosensorial, que incluye la percepción sensorial y las habilidades motoras. Los juegos que implican coordinación mano-ojo, tiempo de reacción y procesamiento visual y auditivo pueden mejorar estas habilidades neurosensoriales. Además, los videojuegos que requieren el uso de dispositivos de realidad virtual o controles de movimiento pueden proporcionar una experiencia sensoriomotora más rica que puede traducirse en mejoras en el mundo real.

Dada la capacidad de los videojuegos para modificar las estructuras cerebrales y mejorar las habilidades cognitivas, existe un potencial terapéutico en su uso para tratar trastornos neurosensoriales y de aprendizaje, por lo que podrían ser utilizados como herramientas de rehabilitación para pacientes que han sufrido lesiones cerebrales o para aquellos con trastornos del desarrollo.

Es importante destacar que no todos los videojuegos son iguales en cuanto a su impacto en el desarrollo neurosensorial, aquellos que promueven la actividad física y la interacción social pueden tener beneficios adicionales en comparación con aquellos que se juegan de manera sedentaria y aislada. Además, es crucial equilibrar el tiempo de juego con otras actividades, como el juego al aire libre, que también son esenciales para el desarrollo cognitivo y sensoriomotor. Tienen el potencial de ser una herramienta poderosa para el desarrollo neurosensorial. A medida que la investigación avanza, se hace evidente que pueden ser más que entretenimiento; pueden ser aliados en el fortalecimiento de nuestras capacidades cerebrales y sensoriales. Sin embargo, como con cualquier herramienta, su uso debe ser moderado.

Video games have evolved from a simple form of entertainment to a field of scientific interest due to their impact on neurosensory development. Recent studies have begun to shed light on how video games can positively influence the brain and its cognitive functions. Video games require concentration and problem-solving, which stimulates the brain and keeps the player's attention. It has been observed that certain video games, especially those that are challenging and require constant learning and adaptation, can increase the volume of the right hippocampus, a brain region associated with learning and memory.

A study by the National Institute on Drug Abuse (NIDA) found that children who played video games for three hours a day or more showed better cognitive performance on tests related to impulse control and working memory, compared to children who did not play video games. This suggests that video games could have cognitive benefits, although more research is needed to fully understand these effects.

Video games can also affect neurosensory development, which includes sensory perception and motor skills. Games that involve hand-eye coordination, reaction time, and visual and auditory processing can improve these neurosensory skills. In addition, video games that require the use of virtual reality devices or motion controls can provide a richer sensorimotor experience that can translate into real-world improvements. Given the ability of video games to modify brain structures and improve cognitive skills, there is therapeutic potential in their use to treat neurosensory and learning disorders, so they could be used as rehabilitation tools for patients who have suffered brain injuries or for those with developmental disorders.

It is important to note that not all video games are equal in terms of their impact on neurosensory development; those that promote physical activity and social interaction may have additional benefits compared to those that are played sedentarily and in isolation. Moreover, it is crucial to balance game time with other activities, such as outdoor play, which are also essential for cognitive and sensorimotor development. They have the potential to be a powerful tool for neurosensory development. As research progresses, it becomes evident that they can be more than entertainment; they can be allies in strengthening our brain and sensory capacities. However, as with any tool, their use must be moderate.



Fer Rios

ESTUDIO DE BELLEZA
Y BARBERÍA

CORTES | MANICURA | PEDICURA | PODOLOGÍA

CITAS +52 322 242 9133

AV. UNIVERSIDAD DEL VALLE DE ATEMAJAC #156

SORPRENDE a tus invitados con el SPOT más ORIGINAL e INSTAGRAMEABLE

SET

Magazine

OSCAR CUEVAS

Birthday

Black on
Black

Oscar
Cuevas
The party icon

Top ten
most beautiful girls



834256

Moët & Chandon

Celebra con nosotros

Celebra Eventos

CREANDO MOMENTOS

Decoración:

Bodas | Eventos Ejecutivos | Cumpleaños
XV años | Eventos Personalizados


Renta:

Mobiliario | Cristalería | Letras gigantes
Bubble House | Tunel de Luces
Cámara 3260° | Big shiny balls

Contacto

📞 322 291 1346 / 322 100 7291

📍 @celebra_eventospv



YOGA FACIAL

Arte ancestral para preservar la juventud



Artículo: Victoria Vázquez | @vyky_79
Fotografía: Seaview Magazine

En la búsqueda eterna de la juventud, hemos encontrado un aliado en una práctica milenaria adaptada a nuestros días: el yoga facial. Este método no invasivo, se popularizó en los años 70's por su efectividad y facilidad de implementación.

El yoga facial, aunque moderno en su aplicación, tiene raíces en la sabiduría ancestral del yoga tradicional. Fue en la década de los 70's cuando se comenzó a estudiar y practicar de manera sistemática, pero su esencia se ha mantenido intacta: la armonía entre cuerpo y mente para lograr bienestar y belleza.

LA CIENCIA DETRÁS DEL YOGA FACIAL

Cada gesto, cada mueca, y cada expresión que realizamos involucra una compleja red de músculos faciales. Con el tiempo, la falta de ejercicio puede llevar a la pérdida de tono y elasticidad. Aquí es donde el yoga facial entra en juego, ofreciendo una gimnasia específica para estas estructuras, promoviendo su fortalecimiento y rejuvenecimiento.

LOS BENEFICIOS COMPROBADOS

Los ejercicios hechos regularmente, no solo mejoran la apariencia del rostro, sino que también tienen beneficios que van más allá de lo estético, ayudando a oxigenar los tejidos y promoviendo la eliminación de toxinas, estimulando la circulación sanguínea, lo que contribuye a una piel más luminosa y saludable, además los movimientos y masajes ayudan a drenar el exceso de líquidos, disminuyendo la hinchazón, y fomentando la producción de proteínas como colágeno y elastina en el cuerpo, esenciales para la firmeza y elasticidad de la piel.

Al tonificar los músculos, se logra un efecto de levantamiento en áreas clave como las mejillas y la mandíbula, creando un efecto Lifting natural.

MAXIMIZANDO LOS RESULTADOS

Para potenciar los efectos del yoga facial, es esencial integrarlo en un estilo de vida saludable, adoptando una rutina de cuidado de la piel que nutra e hidrate, manteniendo una alimentación balanceada que incluya alimentos ricos en antioxidantes y vitaminas, además de un descanso adecuado para permitir la regeneración celular.

In our eternal quest for youth, we've found an ally in an age-old practice that's been revamped for modern times: facial yoga. This non-invasive method, which became a hit in the 70s, has soared in popularity thanks to its proven effectiveness and ease of implementation.

Facial yoga, while contemporary in its practice, is deeply rooted in the ancient wisdom of traditional yoga. It was in the 70s that it began to be systematically studied and practiced, yet its core essence has remained untouched: the harmony between body and mind to achieve wellness and beauty.

THE SCIENCE BEHIND FACIAL YOGA

Every gesture, grimace, and expression we make involves a complex network of facial muscles. Over time, a lack of exercise can lead to a loss of tone and elasticity. This is where facial yoga comes into play, offering targeted exercises for these structures, promoting their strengthening and rejuvenation.

PROVEN BENEFITS

Regularly performed exercises do more than just enhance facial appearance; they offer benefits that transcend aesthetics by helping to oxygenate tissues and promote toxin elimination, stimulating blood circulation for a brighter, healthier complexion. Additionally, the movements and massages help drain excess fluids, reducing puffiness, and encourage the production of proteins like collagen and elastin in the body, essential for skin firmness and elasticity. By toning the muscles, you achieve a natural lifting effect in key areas like the cheeks and jawline.

MAXIMIZING RESULTS

To amplify the effects of facial yoga, it's crucial to integrate it into a healthy lifestyle, adopting a skincare routine that nourishes and hydrates, maintaining a balanced diet rich in antioxidants and vitamins, and ensuring proper rest to allow for cellular regeneration. Many testimonials from people who have incorporated facial yoga into their daily routines support its benefits. Moreover, recent studies have begun to scientifically explore its impact, confirming what many have already experienced: facial yoga is a powerful tool for maintaining the youthfulness of your face. Discover its effects for yourself; with dedication and consistency, you can witness the transformation of your face, reclaiming the vitality and youth that reflect your inner spirit.



TUKIPA

RESTAURANT



IMANTA
RESORTS
PUNTA DE MITA



Mascotas

TU SOPORTE EMOCIONAL



Artículo: Dr. Itatí Encina | @psic.itatiencina
Fotografía: Seaview Magazine

Los seres humanos nos relacionamos afectivamente desde que nacemos, pero esto no es exclusivo de las personas, también los animales tienen la capacidad de establecer un lazo afectivo que “los junta en el espacio y que perdura en el tiempo”.

¿QUÉ ES LO QUE NOS CONECTA CON NUESTRAS MASCOTAS?

Un estudio publicado en la revista Science, en 2015, dice que en el lazo afectivo que une a un humano con su perro interviene la hormona oxitocina, conocida comúnmente como la hormona del amor porque estimula al cerebro a sentir afecto hacia seres cercanos a nosotros, y en los perros desarrolla sentimientos de amor y lealtad hacia los humanos; el estudio afirma que los niveles de oxitocina se elevan a través del contacto visual entre las personas y sus mascotas, es decir, la mirada mutua es lo que hace posible la conexión y el apego entre el humano y su perro. Es mediante este lazo profundo de amor, a través de la mirada, que los niveles de oxitocina se elevan, dando como resultado la disminución del estrés y la ansiedad, promoviendo la calma y el sentimiento de ser amados principalmente en cuadros de depresión. Esta es la razón por la cual, en la actualidad, se promueven cada vez más no solo las terapias con animales, sino también el que las personas podamos estar acompañadas por nuestras mascotas durante nuestras actividades cotidianas, incluyendo viajes y lugares de trabajo.

NUESTRAS MASCOTAS SON TERAPÉUTICAS

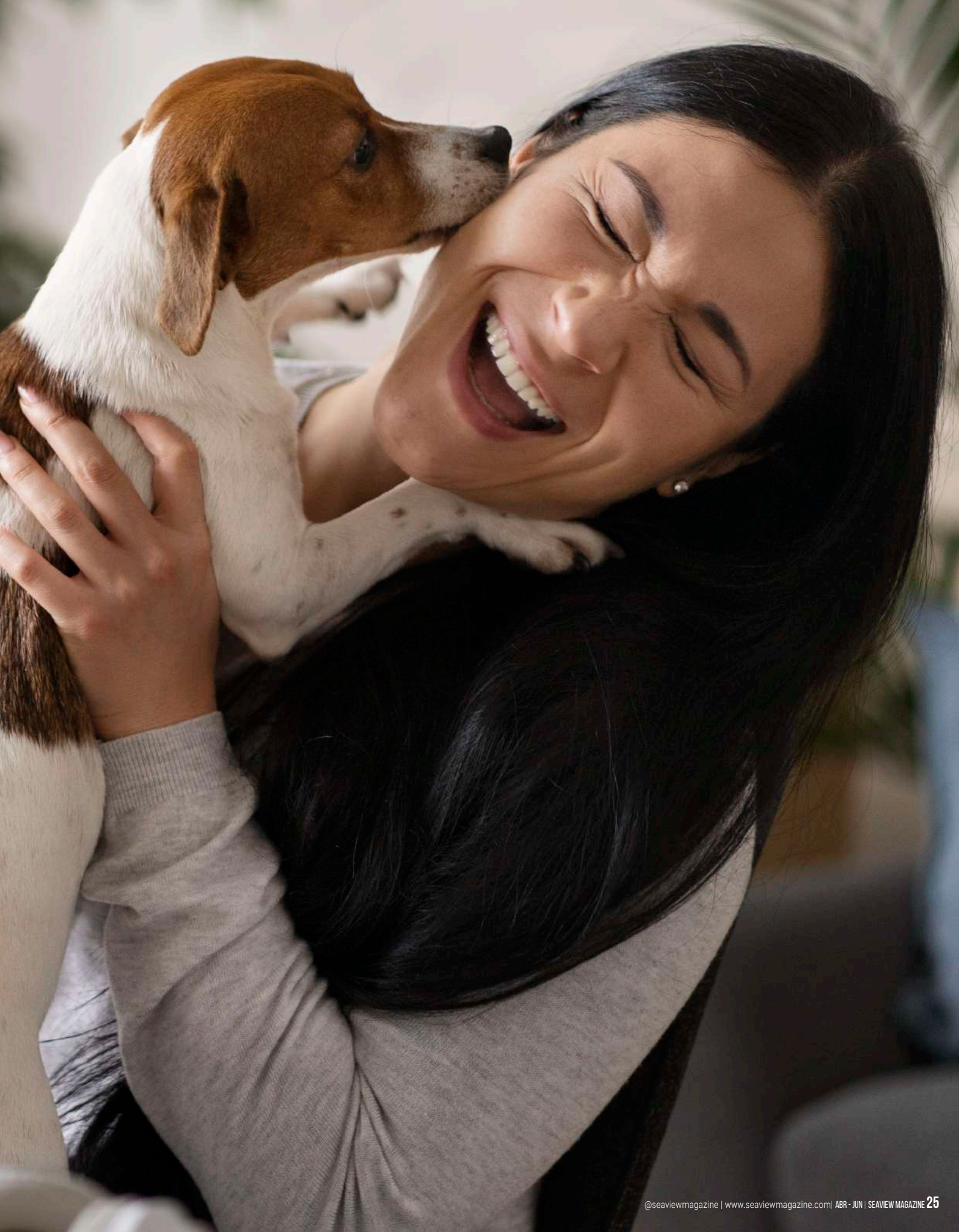
Si bien podemos encontrar terapias con diferentes tipos de animales, tales como caballos, pájaros, delfines, roedores y otros; son los perros los que tienen una mayor influencia en nuestra vida cotidiana. Existen diferentes clasificaciones, como por ejemplo perros de servicio, perros de terapia, y animales de soporte y apoyo emocional.

Los perros de servicio son aquellos que tienen un entrenamiento especial y ayudan a personas con capacidades diferentes, tanto físicas como mentales, o también enfermedades; por ejemplo, perros guías para personas no videntes, con enfermedad de Alzheimer o discapacidad motriz, enfermedades cardíacas o diabetes, entre otras. Estos perros están entrenados para obedecer a una sola persona en específico.

Los perros de terapia, a diferencia de los primeros, reciben un entrenamiento para poder interactuar con una gran cantidad de personas y se los puede encontrar en hospitales, asilos y escuelas.

Y, por último, pero no menos importante tenemos a nuestras maravillosas mascotas de soporte y apoyo emocional. Esta es una clasificación relativamente nueva y ha cobrado importancia en los últimos años debido al impacto que tiene en nuestra salud mental. Si bien los perros de apoyo emocional no requieren de un entrenamiento especial, deben contar con uno básico como acatar órdenes sencillas y saber comportarse en lugares públicos.

Nuestras mascotas nos ayudan a prevenir y disminuir síntomas de depresión, ansiedad, pánico, estrés, e incluso síntomas de trastorno por estrés postraumático. Están para nosotros y con nosotros en nuestros momentos más abrumadores, como adultos al enfrentar los conflictos de la vida, disminuyendo la sensación de soledad, y en niños y adolescentes en sus diferentes etapas de miedos e inseguridades antes los cambios propios de cada edad, y situaciones familiares y escolares. Por todo esto, tu mascota es, por excelencia, tu soporte emocional.



Pets

YOUR EMOTIONAL SUPPORT

Humans form emotional connections from birth, but this isn't exclusive to people; other animals also have the ability to establish an emotional bond that "brings them together in space and endures over time."

WHAT CONNECTS US WITH OUR PETS?

A study published in the journal *Science* in 2015 states that the hormone oxytocin, commonly known as the love hormone because it stimulates the brain to feel affection towards beings close to us, is involved in the emotional bond that unites a human with their dog. In dogs, it develops feelings of love and loyalty towards humans; the study asserts that oxytocin levels rise through eye contact between people and their pets, meaning mutual gaze is what enables the connection and attachment between human and dog. It's through this deep bond of love, through gaze, that oxytocin levels rise, resulting in reduced stress and anxiety, promoting calmness and the feeling of being loved, especially in cases of depression. This is why, nowadays, not only are animal therapies increasingly promoted, but also the idea that people can be accompanied by our pets during our daily activities, including travel and workplaces.

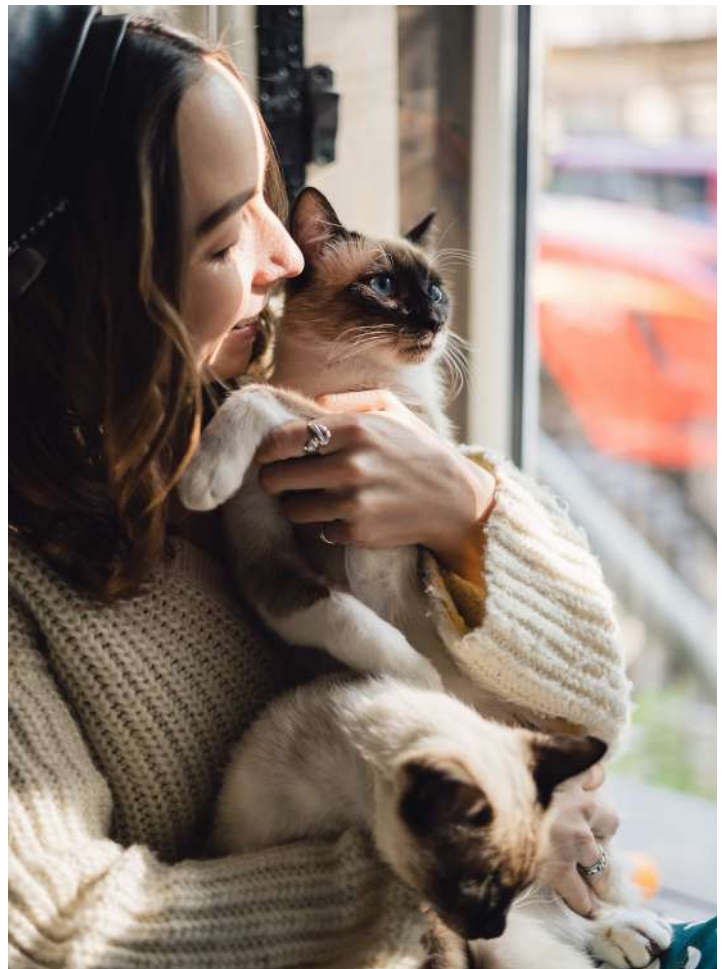
OUR PETS ARE THERAPEUTIC

While we can find therapies with different types of animals, such as horses, birds, dolphins, rodents, and others; dogs have a greater influence on our daily lives. There are different classifications, such as service dogs, therapy dogs, and emotional support animals. Service dogs are those with special training who assist people with different abilities, both physical and mental, or also illnesses; for example, guide dogs for the visually impaired, people with Alzheimer's disease or motor disabilities, heart diseases, or diabetes, among others. These dogs are trained to obey one specific person. Therapy dogs, unlike the former, receive training to interact with a large number of people and can be found in hospitals, nursing homes, and schools.

And last but not least, we have our wonderful emotional support pets. This is a relatively new classification and has gained importance in recent years due to the impact it has on our mental health. While emotional support dogs do not require special training, they must have basic training such as obeying simple commands and knowing how to behave in public places.

Our pets help us prevent and reduce symptoms of depression, anxiety, panic, stress, and even symptoms of post-traumatic stress disorder. They are there for us and with us in our most overwhelming moments, as adults facing life's conflicts, reducing the feeling of loneliness, and in children and adolescents in their different stages of fears and insecurities before the changes typical of each age, and family and school situations.

For all these reasons, your pet is, par excellence, your emotional support.





serena
SPA

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.



Destino: Salud

TURISMO MÉDICO COMO CATALIZADOR DEL DESARROLLO ECONÓMICO Y CRECIMIENTO TURÍSTICO



Artículo: Claudia Romero | @@claucaromga
Fotografía: Seaview Magazine

El turismo médico se ha erigido como un pilar de la economía global, ofreciendo tratamientos de calidad a precios accesibles y fomentando el crecimiento turístico. Esta modalidad no solo beneficia a los pacientes en busca de cuidados de salud sino que también estimula la economía de los destinos que brindan estos servicios.

El mercado global de esta práctica está en una trayectoria ascendente, con proyecciones que indican que podría alcanzar los \$179 mil millones de dólares para 2026, experimentando una tasa de crecimiento anual compuesta (CAGR) del 21.9%. Este crecimiento refleja la creciente confianza y demanda de servicios médicos internacionales.

El turismo médico genera ingresos significativos. Por ejemplo, México, uno de los líderes en esta industria, genera ingresos de hasta 3 mil 900 millones de dólares, con alrededor de 1.2 millones de personas que viajan al país anualmente para diferentes tratamientos. Estas cifras subrayan el potencial económico para los países que invierten en esta área.

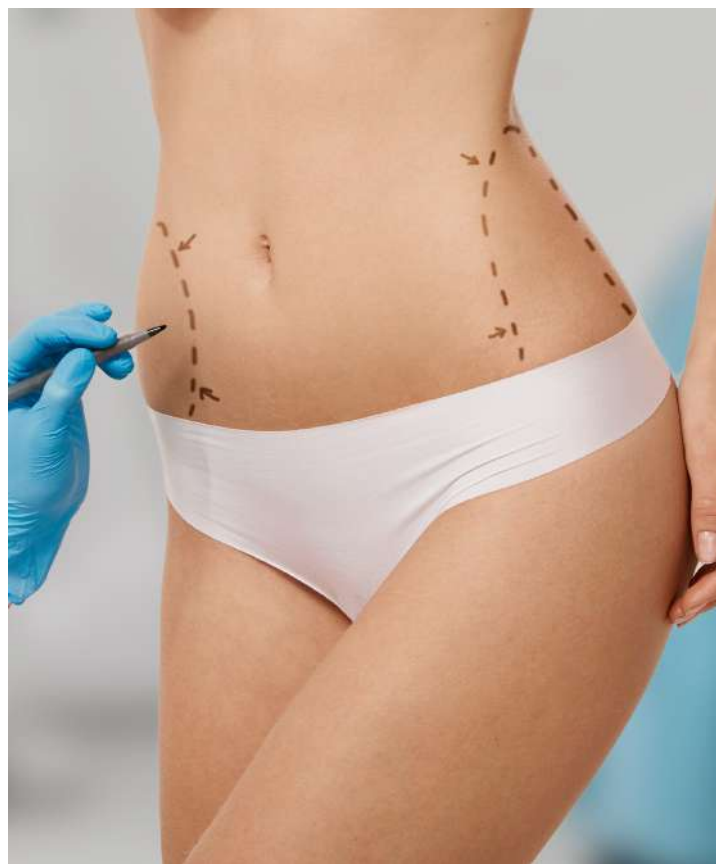
Los tratamientos más solicitados incluyen oftalmología, odontología y cirugías estéticas, con México siendo un destino prominente para estos servicios. Además, la infraestructura moderna y la disponibilidad de profesionales altamente capacitados son claves para el éxito de este sector.

EVOLUCIÓN Y CRECIMIENTO

Inicialmente, el turismo médico surgió como una corriente de pacientes de países en desarrollo hacia destinos con avanzada tecnología médica. Hoy, se ha transformado en un intercambio dinámico, con países como México, India y Tailandia liderando el camino, atrayendo pacientes globales mediante una combinación de costos competitivos y atención de alta calidad.

En México destaca Puerto Vallarta, como uno de los destinos con mayor crecimiento en este sentido. Instituciones de primera, como el Hospital Multimedia Vallarta no solo ofrece una de las mejores clínicas de cirugía plástica de la región, sino también una experiencia integral, al poder disfrutar y descubrir lugares llenos de naturaleza, increíbles puestas de sol y un entorno ideal para relajarte y recuperarte de cualquier procedimiento con la mejor atención y cuidados, en un destino de playa.

Las experiencias de pacientes que han optado por procedimientos médicos en el extranjero son testimonios del impacto positivo que ha generado esta práctica. La oferta de servicios integrales, incluyendo traslado y hospedaje, junto con la discreción y privacidad, son factores clave para una experiencia satisfactoria del paciente. El turismo médico ofrece una experiencia cultural enriquecedora. Los destinos turísticos incluyen programas de inmersión cultural y asistencia lingüística, asegurando una estancia cómoda y enriquecedora para los pacientes internacionales.



OPORTUNIDADES Y DESAFÍOS

A pesar de sus ventajas, existen desafíos inherentes, como los riesgos médicos, barreras idiomáticas y culturales, y la continuidad del cuidado post-tratamiento. La elección de proveedores de servicios con seguimiento integral es crucial para mitigar estas eventualidades.

IMPACTO ECONÓMICO Y TENDENCIAS POST-COVID

El turismo médico ha demostrado ser un motor económico significativo, generando ingresos y empleo en diversos sectores como el hotelero, turístico y restaurantero. La pandemia de COVID-19 ha acelerado la digitalización de los servicios médicos y la implementación de protocolos de seguridad mejorados, lo que se espera continúe impulsando el crecimiento de este sector en la próxima década.

El turismo médico representa una oportunidad para mejorar la calidad de vida de los pacientes y es un catalizador del desarrollo, con proyecciones de crecimiento impresionantes y un impacto económico significativo, esta industria representa una oportunidad dorada para los destinos que buscan diversificar y fortalecer su oferta, con la debida diligencia y la elección de destinos e instituciones acreditadas, los pacientes pueden disfrutar de una experiencia de atención médica segura, asequible y culturalmente rica, mientras los destinos se desarrollan y fomentan la innovación e investigación en nuevos tratamientos y metodologías para ofrecer a los interesados.

HEALTH IS TRAVELING:

Medical Tourism as a Catalyst for Economic Development and Tourist Growth

Medical tourism has emerged as a pillar of the global economy, offering quality treatments at affordable prices and promoting tourist growth. This modality not only benefits patients seeking health care but also stimulates the economy of the destinations that provide these services. The global market for this practice is on an upward trajectory, with projections indicating that it could reach \$179 billion by 2026, experiencing a compound annual growth rate (CAGR) of 21.9%. This growth reflects the increasing confidence and demand for international medical services. Medical tourism generates significant revenue. For example, Mexico, one of the leaders in this industry, generates revenues of up to \$3.9 billion, with around 1.2 million people traveling to the country annually for different treatments. These figures underscore the economic potential for countries that invest in this area. The most requested treatments include ophthalmology, dentistry, and cosmetic surgeries, with Mexico being a prominent destination for these services. In addition, modern infrastructure and the availability of highly trained professionals are key to the success of this sector.

EVOLUTION AND GROWTH

Initially, medical tourism emerged as a stream of patients from developing countries to destinations with advanced medical technology. Today, it has transformed into a dynamic exchange, with countries like Mexico, India, and Thailand leading the way, attracting global patients through a combination of competitive costs and high-quality care.

In Mexico, Puerto Vallarta stands out as one of the destinations with the highest growth in this regard. First-rate institutions, such as Hospital Multimedica Vallarta, not only offer one of the best plastic surgery clinics in the world but also a comprehensive experience, being able to enjoy and discover places full of nature, incredible sunsets, and an ideal environment to relax and recover from any procedure with the best care and attention, in a beach destination. The experiences of patients who have opted for medical procedures abroad are testimonials to the positive impact this practice has generated. The offer of comprehensive services, including transportation and lodging, along with discretion and privacy, are key factors for a satisfactory patient experience. Medical tourism offers a culturally enriching experience. Tourist destinations include cultural immersion programs and linguistic assistance, ensuring a comfortable and enriching stay for international patients.

OPPORTUNITIES AND CHALLENGES

Despite its advantages, there are inherent challenges, such as medical risks, language and cultural barriers, and the continuity of post-treatment care. The choice of service providers with comprehensive follow-up is crucial to mitigate these eventualities.

ECONOMIC IMPACT AND POST-COVID TRENDS

Medical tourism has proven to be a significant economic engine, generating income and employment in various sectors such as the hotel, tourist, and restaurant industries. The COVID-19 pandemic has accelerated the digitalization of medical services and the implementation of enhanced safety protocols, which is expected to continue driving the growth of this sector in the next decade.

Medical tourism represents an opportunity to enhance patients' quality of life and acts as a catalyst for development. With impressive growth projections and a significant economic impact, this industry is a golden opportunity for destinations looking to diversify and strengthen their offerings. With due diligence and the selection of accredited destinations and institutions, patients can enjoy a safe, affordable, and culturally rich healthcare experience, while destinations develop, fostering innovation and research into new treatments and methodologies to offer stakeholders.





HOSPITAL Multimédica

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

ANDROPAUSIA: UNA REALIDAD MASCULINA



Artículo: Dr. Jonathan Rodríguez | @urologosenvallarta
Fotografía: Seaview Magazine

La andropausia, conocida como la "menopausia masculina", es un fenómeno biológico que afecta a hombres a medida que envejecen. Aunque ha sido menos reconocida que la menopausia en las mujeres, la andropausia presenta cambios hormonales y físicos significativos.

Durante la andropausia, los niveles de testosterona disminuyen gradualmente, lo que puede llevar a síntomas como fatiga, disminución de la libido, cambios de humor y disminución de la masa muscular.

Aunque no es tan abrupta como la menopausia en las mujeres, la andropausia marca el comienzo de una nueva fase en la vida de los hombres, generalmente entre los 40 y 50 años, donde los niveles de testosterona comienzan a disminuir gradualmente.

La andropausia también puede afectar el bienestar emocional y la calidad de vida. La falta de información y el estigma social pueden dificultar que los hombres busquen ayuda. Es esencial abogar por una mayor conciencia y apoyo para aquellos que experimentan estos cambios.

Las investigaciones actuales están explorando terapias hormonales y tratamientos de estilo de vida para abordar la andropausia. Estudios recientes sugieren que la terapia de testosterona puede mejorar la calidad de vida y la función sexual en hombres con andropausia. Además, enfoques de medicina integrativa, como la actividad física regular y una dieta equilibrada, también muestran beneficios significativos.

En resumen, la andropausia es una realidad para muchos hombres en su proceso de envejecimiento. Es crucial una mayor conciencia, tanto en el ámbito médico como en la sociedad en general, para brindar un apoyo adecuado y opciones de tratamiento efectivas.

ANDROPAUSE: A MALE REALITY

Andropause, often referred to as "male menopause," is a biological phenomenon that impacts men as they age. While it has been less acknowledged than women's menopause, andropause brings about significant hormonal and physical changes.

During andropause, testosterone levels gradually decline, which can lead to symptoms like fatigue, reduced sex drive, mood swings, and loss of muscle mass. Though not as sudden as menopause in women, andropause signifies the start of a new stage in men's lives, typically between the ages of 40 and 50, where testosterone levels begin to wane slowly.

Andropause can also affect emotional well-being and quality of life. Lack of information and social stigma can make it challenging for men to seek help. Advocating for increased awareness and support for those experiencing these changes is essential.

Current research is delving into hormone therapies and lifestyle treatments to address andropause. Recent studies suggest that testosterone therapy may enhance quality of life and sexual function in men with andropause. Moreover, integrative medicine approaches, such as regular physical activity and a balanced diet, also show significant benefits.

In conclusion, andropause is a reality for many men in their aging process. Greater awareness is crucial, both medically and socially, to provide proper support and effective treatment options.





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





VALERIA LAZCANO

EL ARTE DE LA FOTOGRAFÍA DE PARTO

¿CÓMO NACE ERIA PHOTOGRAPHY?

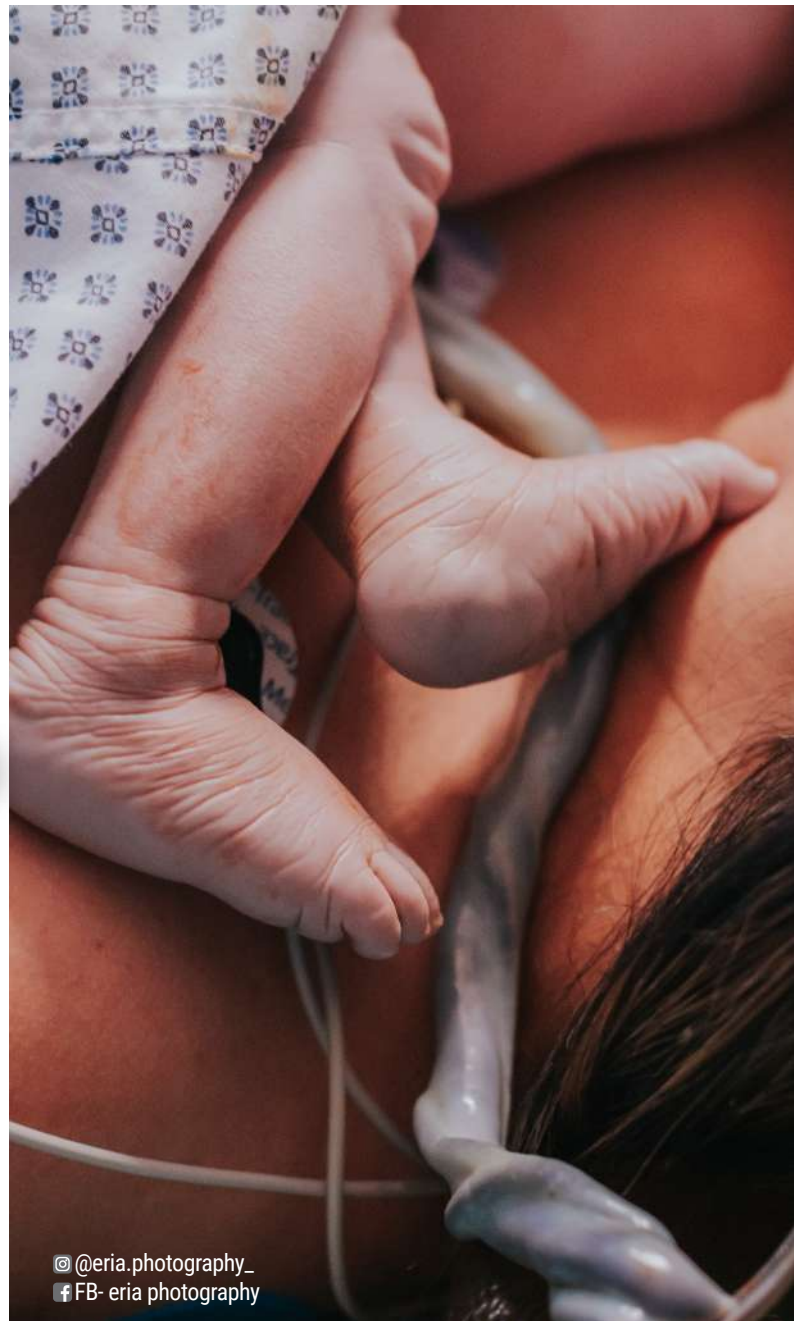
Eria nace en noviembre de 2023, estaba viendo el sunset con una amiga que es fotógrafa de bodas y le estaba comentando lo mucho que me admiraba su trabajo y lo mucho que me gusta la fotografía, comenzamos a platicar un poco más sobre la fotografía como tal y recuerdo haberle comentado que a mi me encantan los bebés, mi roomie es doctora y también en pláticas con ella siempre le dije que si yo hubiera tenido el estomago y el corazón para ser doctora hubiera escogido ginecología porque me encanta el proceso del embarazo y por supuesto los bebés, le comente a Vanessa, mi amiga, que la fotografía de partos se me hacía algo increíble, yo hace mucho muchos años (como 5 o 6) había visto las fotografías del parto de una influencer que sigo y me encantaron, el primer pensamiento que tuve fue “yo quiero una sesión así cuando tenga hijos”, guarde las fotografías en mi celular y ahí quedó.

Recuerdo que Vane me dijo en ese momento que escuchaba una gran pasión al momento de yo estar hablando de dichas fotografías y fue ahí cuando me preguntó “¿Por qué no te animas a empezar con tu proyecto de fotografía de partos?” Me sembró la semilla de la curiosidad y analizando la situación me di cuenta que tenía absolutamente todo para hacerlo, me animé y sin duda alguna ha sido la mejor decisión que he tomado.

INSPIRACIÓN PARA LAS FOTOGRAFÍAS

Bueno, yo creo que la inspiración viene desde mi propia experiencia, yo soy cuata y desde chiquita me encantaba pensar en la idea de que veníamos mi hermana y yo juntas pero separadas en el vientre de mi mamá, los bebés siempre me han gustado, toda la vida he cuidado a mis sobrinos y a pesar de que no soy mamá aún, el hecho de saber que podemos crear vida dentro de nosotras como mujeres me vuela la cabeza hasta la fecha, siempre me habían dado mucha curiosidad los partos, las cesáreas, las reacciones y los pensamientos de las personas en ese momento.

Yo soy una persona sumamente emocional y me puse a pensar que sería muy bonito poder ser yo la persona que capture el momento exacto y preciso en el que conoces al amor más puro y eterno, y no solo eso, el poder transmitir esas emociones que solo se van a vivir en ese momento!! La felicidad de los padres al conocer por primera vez a su bebé, verlos escuchar su primer llanto y capturar en general el primer encuentro e inmortalizarlo, creo que es de las cosas que más disfruto y me inspiran a seguir con este proyecto que tanto amo.



Instagram: @eria.photography_
Facebook: eria photography

¿CÓMO SE SIENTE CAPTURAR ESE PRIMER MOMENTO?

Hijole, yo creo que es de las cosas más bonitas que he vivido, el estar presente durante un parto o una cesárea y ver todo el proceso ha sido bastante interesante para mi, mucha gente me pregunta ¿y no te da asco? ¿No te desmayas con la sangre? ¿Ves todo? Y la verdad es que no, como ya les comenté es algo que siempre me ha gustado y se me ha hecho muy interesante, antes de dedicarme a la fotografía de partos yo podía ver por horas videos de partos y cesáreas, me encantaba. Y como les digo, es bien padre ver y escuchar el primer llanto del bebe, las reacciones de los papás cuando lo ven y lo escuchan, es de los mejores regalos que me da mi trabajo, es un sentimiento de felicidad, de gratitud, claro que me ha tocado llorar en los parto mientras estoy fotografiando el nacimiento porque es un momento en el que se llena de tanto amor el lugar, el ver a los papás recibiendo a su amor chiquito es algo que me fascina y me encanta capturar. Me siento muy agradecida con el Dr. Mario Rendón que fue de las primeras personas que creyó en mi trabajo y en mi proyecto y gracias a el y a su equipo toda esta travesía ha sido aún más increíble, aprender de ellos también es algo que me llena el corazón y que sin duda alguna ha marcado una diferencia en mi trabajo.

VALERIA LAZCANO

THE ART OF BIRTH PHOTOGRAPHY

HOW ERIA PHOTOGRAPHY START?

Eria Photography came to life in November 2023. I was watching the sunset with a friend who's a wedding photographer, and I was expressing my admiration for her work and my love for photography. As we talked more about photography itself, I remember telling her how much I adore babies. My roommate is a doctor, and in conversations with her, I've always said that if I had the stomach and heart for it, I would have chosen gynecology because I'm fascinated by the pregnancy process and, of course, babies. I mentioned to Vanessa, my friend, that birth photography seemed incredible to me. Many years ago (like 5 or 6), I saw birth photos of an influencer I follow and fell in love with them. My first thought was, "I want a session like that when I have kids." I saved those photos on my phone, and there they stayed.

I recall Vane telling me at that moment that she heard a great passion in my voice as I spoke about those photos, and that's when she asked me, "Why don't you start your own birth photography project?" She planted the seed of curiosity, and upon analyzing the situation, I realized I had absolutely everything I needed to do it. I took the plunge, and it has undoubtedly been the best decision I've made.

INSPIRATION FOR THE PHOTOS

Well, I believe the inspiration comes from my own experience. I'm a twin, and since I was little, I loved the idea that my sister and I came together but separate in our mother's womb. I've always liked babies; I've taken care of my nieces and nephews all my life, and even though I'm not a mom yet, the fact that we can create life within us as women blows my mind to this day. I've always been curious about childbirth, C-sections, and people's reactions and thoughts at that moment.

I'm an extremely emotional person, and I thought it would be beautiful to be the one to capture the exact and precise moment when you meet the purest and most eternal love. And not just that, but to convey those emotions that are only lived in that moment! The joy of parents meeting their baby for the first time, hearing their first cry, and capturing the first encounter in general and immortalizing it, I think, is one of the things I enjoy the most and inspire me to continue with this project that I love so much.

HOW DOES IT FEEL TO CAPTURE THAT FIRST MOMENT?

Gosh, I think it's one of the most beautiful experiences I've ever had. Being present during a birth or C-section and seeing the whole process has been quite interesting for me. Many people ask me, "Doesn't it disgust you? Don't you faint at the sight of blood? Do you see everything?" And the truth is no, as I've already mentioned, it's something I've always liked and found very interesting. Before I dedicated myself to birth photography, I could watch videos of births and C-sections for hours; I loved it. And as I say, it's really cool to see and hear the baby's first cry, the parents' reactions when they see and hear it. It's one of the best gifts my job gives me, a feeling of happiness, of gratitude. Of course, I've cried during births while photographing the birth because it's a moment filled with so much love. Seeing the parents receive their little love is something that fascinates me, and I love to capture it. I'm very grateful to Dr. Mario Rendón, who was one of the first people to believe in my work and my project. Thanks to him and his team, this journey has been even more incredible. Learning from them also fills my heart and has undoubtedly made a difference in my work.





EJERCICIO

RUTINAS RÁPIDAS PARA UNA VIDA SALUDABLE

El ejercicio es una de las prácticas más beneficiosas para la salud integral del ser humano. Su importancia radica en su capacidad para mejorar la condición física, mental y emocional, contribuyendo a un estilo de vida saludable y a la prevención de enfermedades. Para aquellos con estilos de vida ajetreados, incorporar una rutina física rápida y sencilla puede ser la clave para mantenerse activos sin comprometer sus horarios.

El ejercicio regular es fundamental para mantener un corazón saludable, fortalecer los músculos, mejorar la flexibilidad y la densidad ósea, y aumentar la eficiencia del sistema respiratorio. Además, tiene un impacto positivo en la salud mental, ayudando a reducir los niveles de estrés y ansiedad, y mejorando el estado de ánimo. La actividad física también juega un papel crucial en la regulación del peso y en la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión y ciertos tipos de cáncer.

Rutina sencilla para estilos de vida ocupados

Para quienes tienen poco tiempo, una rutina de ejercicio efectiva no necesita ser larga; incluso 10 minutos al día pueden marcar una diferencia significativa. Aquí presentamos una rutina sencilla que puede realizarse en cualquier lugar y sin necesidad de equipo:

- Calentamiento (2 minutos)
 - Marcha en el lugar: 1 minuto.
 - Rotaciones de brazos: 30 segundos por cada brazo.
 - Circuito de Ejercicios (6 minutos)
 - Sentadillas: 1 minuto.
 - Flexiones de brazo (pueden ser modificadas apoyando las rodillas): 1 minuto.
 - Planchas: 1 minuto.
 - Abdominales bicicleta: 1 minuto.
 - Zancadas alternadas: 1 minuto.
 - Saltos de tijera: 1 minuto.
 - Enfriamiento (2 minutos)
 - Estiramiento de piernas: 1 minuto.
 - Estiramiento de brazos y hombros: 1 minuto.
- Esta rutina se centra en ejercicios de cuerpo completo que estimulan varios grupos musculares a la vez, lo que maximiza el tiempo de entrenamiento.

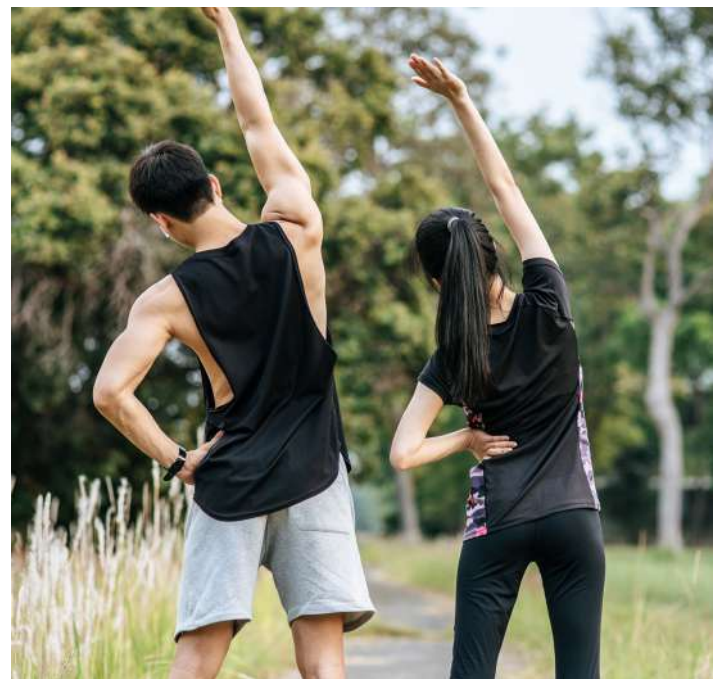
Además, la combinación de ejercicios de fuerza y cardiovasculares asegura un entrenamiento equilibrado. La clave es la constancia.

Establece un horario fijo: Dedica un momento específico del día para tu rutina de ejercicio.

Varía los ejercicios: Cambia la rutina cada semana para mantener la motivación y desafiar al cuerpo.

Incluye actividad física en tus actividades diarias: Opta por subir escaleras en lugar de usar el ascensor, o camina mientras hablas por teléfono.

El ejercicio es esencial para una vida saludable y productiva. Incluso con un horario apretado, es posible encontrar momentos para mantenerse activo. La clave está en la consistencia y en elegir una rutina que se adapte a tus necesidades y posibilidades. Recuerda que cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y con el tiempo, incluso las rutinas más breves pueden tener un impacto positivo en tu salud y bienestar.



Exercise is one of the most beneficial practices for the overall health of human beings. Its significance lies in its ability to enhance physical, mental, and emotional conditions, contributing to a healthy lifestyle and disease prevention. For those with busy lifestyles, incorporating a quick and simple physical routine can be the key to staying active without compromising their schedules.

Regular exercise is essential for maintaining a healthy heart, strengthening muscles, improving flexibility and bone density, and increasing respiratory system efficiency. It also has a positive impact on mental health, helping to reduce stress and anxiety levels and improve mood. Physical activity also plays a crucial role in weight regulation and preventing chronic diseases such as type 2 diabetes, hypertension, and certain types of cancer.

Simple Routine for Busy Lifestyles For those short on time, an effective exercise routine doesn't need to be lengthy; even 10 minutes a day can make a significant difference. Here we present a simple routine that can be performed anywhere without any equipment:

Warm-Up (2 minutes)

Marching in place: 1 minute.

Arm rotations: 30 seconds per arm.

Exercise Circuit (6 minutes)

Squats: 1 minute.

Push-ups (can be modified by supporting the knees): 1 minute.

Planks: 1 minute.

Bicycle crunches: 1 minute.

Alternating lunges: 1 minute.

Jumping jacks: 1 minute.

Cool Down (2 minutes)

Leg stretches: 1 minute.

Arm and shoulder stretches: 1 minute.

This routine focuses on full-body exercises that stimulate various muscle groups at once, maximizing training time. Additionally, the combination of strength and cardiovascular exercises ensures a balanced workout.

The Key is Consistency

Set a fixed schedule: Dedicate a specific time of day for your exercise routine.

Vary the exercises: Change the routine each week to maintain motivation and challenge the body.

Include physical activity in your daily activities: Opt for taking the stairs instead of the elevator, or walk while talking on the phone.

Conclusion Exercise is essential for a healthy and productive life. Even with a tight schedule, it's possible to find moments to stay active. The key is consistency and choosing a routine that fits your needs and possibilities. Remember, any amount of physical activity is better than none, and over time, even the briefest routines can have a positive impact on your health and well-being.



SALUD MENTAL

VIVIR UNA VIDA PLENA Y SATISFACTORIA



La salud mental es un componente esencial de nuestro bienestar general, tan importante como la salud física. Se refiere al estado emocional, psicológico y social que nos permite enfrentar los desafíos de la vida, establecer relaciones significativas y contribuir a nuestra comunidad. Mantener un equilibrio mental es crucial para vivir una vida plena y satisfactoria.

Una buena salud mental nos permite tener una mente clara y enfocada, lo que facilita el rendimiento en nuestras actividades cotidianas y la consecución de objetivos y metas. Además, nos ayuda a adaptarnos a los cambios, afrontar adversidades y recuperarnos de las experiencias negativas. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos, y afecta nuestra capacidad para tomar decisiones y cómo manejamos el estrés y las relaciones con los demás. El equilibrio mental implica una armonía entre nuestras emociones, pensamientos y comportamientos. Algunos métodos para mantener este equilibrio incluyen:

- **AUTOCUIDADO:** Dedicar tiempo a actividades que disfrutamos y que nos relajan, como leer, hacer ejercicio o practicar hobbies.
- **CONEXIÓN SOCIAL:** Mantener relaciones saludables y apoyarnos en amigos y familiares.
- **MANEJO DEL ESTRÉS:** Aprender técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda o el yoga.
- **ALIMENTACIÓN Y SUEÑO:** Mantener una dieta balanceada y patrones de sueño regulares para mejorar el estado de ánimo y la energía.
- **AYUDA PROFESIONAL:** Buscar ayuda de un profesional de la salud mental cuando sea necesario.

La salud mental es un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal y social. Al cuidar nuestra salud mental y buscar el equilibrio, no solo mejoramos nuestra calidad de vida, sino que también fortalecemos nuestro entorno. Es importante reconocer su valor y tomar medidas activas para preservarla y procurar ayudar, en la medida de nuestras posibilidades, a que los demás se desarrollen de la misma manera.

Mental health is an essential component of our overall well-being, just as important as physical health. It refers to the emotional, psychological, and social state that allows us to face life's challenges, establish meaningful relationships, and contribute to our community. Maintaining mental balance is crucial for living a full and satisfying life.

Good mental health allows us to have a clear and focused mind, which facilitates performance in our daily activities and the achievement of goals and objectives. Additionally, it helps us adapt to changes, face adversities, and recover from negative experiences. It influences how we think, feel, and act, and affects our ability to make decisions and how we handle stress and relationships with others. Mental balance involves harmony between our emotions, thoughts, and behaviors.

Some methods to maintain this balance include:

- SELF-CARE:** Taking time for activities we enjoy and that relax us, such as reading, exercising, or practicing hobbies.
- SOCIAL CONNECTION:** Maintaining healthy relationships and relying on friends and family.
- STRESS MANAGEMENT:** Learning relaxation techniques such as meditation, deep breathing, or yoga.
- DIET AND SLEEP:** Maintaining a balanced diet and regular sleep patterns to improve mood and energy.
- PROFESSIONAL HELP:** Seeking help from a mental health professional when necessary.

Mental health is a fundamental human right and an essential element for personal and social development. By taking care of our mental health and seeking balance, we not only improve our quality of life but also strengthen our environment. It is important to recognize its value and take active steps to preserve it and, to the extent of our abilities, help others develop in the same way.



4 mares

SEA FOOD & DRINKS

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

📱 4 MARES LA ISLA PUERTO VALLARTA ☎ +52 322 101 1264



Meditación

Un enfoque para la salud integral



Artículo: Victoria Vázquez | @vyky_79
Fotografía: Seaview Magazine

Aún en la actualidad al escuchar la palabra “meditación” a muchos se nos viene a la mente la imagen de un monje ataviado con su manto naranja en un templo en la cima de una montaña, alejado completamente de la locura que representa vivir en una gran ciudad; y si bien no tiene nada de malo, pretender que solo en esas condiciones se puede aprender a meditar, queda fuera del alcance de la gran mayoría que habitamos este mundo.

Durante años la práctica de la meditación se ha relacionado a lo sagrado y a fuerzas místicas del universo, pero en la actualidad se ha ido desmitificando para dar paso al estudio de esta práctica desde un enfoque científico y analizando los beneficios reales que provoca en la salud mental y física de quien la practica. Hoy en día se considera la meditación como un tipo de práctica complementaria para ayudar a sanar el cuerpo y la mente, incluso como herramienta de apoyo en el tratamiento de enfermedades graves y adicciones, también se relaciona con la producción de dopamina, un neurotransmisor encargado de producir bienestar, placer y relajación.

Hay dos factores muy importantes para comenzar con la práctica de la meditación, el primero es conocer cómo funciona la mente humana, hay un concepto muy peculiar que, a mi parecer, la describe perfectamente: “mente de mono”, por su capacidad para generar de manera inconsciente cientos de pensamientos constantes y descontrolados donde uno te lleva a otro y a otro y a otro, parecido a un mono saltando de rama en rama, la mente de mono se relaciona con la rumiación mental, la preocupación constante, la falta de concentración y la dificultad de estar en el momento presente, esta condición se convierte en una fuente de estrés, ansiedad, irascibilidad y reactividad emocional. El segundo factor, es aprender a identificar tus patrones de pensamiento recurrentes, que te lleven continuamente a permanecer en estados de ánimo destructivos, recuerda que a un pensamiento siempre le sigue una emoción y a una emoción le sigue una acción, he ahí la importancia de conocer nuestros patrones de pensamiento para identificarlos y así evitar caer en conductas autodestructivas. Pero, ¿Dónde entra la meditación en todo esto?, la meditación no se trata de dejar la mente en blanco, ya que el trabajo de la mente es la generación de pensamientos, si buscas eso estarías yendo en contra de su naturaleza y lo único que lograrás es frustrarte, se trata de centrar tu atención en algo: la respiración, un sonido, una imagen, un punto de referencia y generar la capacidad de no engancharse y dejarte arrastrar por tus pensamientos, aprender a dejarlos pasar sin permitir que alteren tu estado de ánimo. Con la práctica constante irás creando espacios de paz y relajación, dando paso a la reducción del estrés y a la gestión consciente de tus pensamientos y emociones.

Imagina que tu mente es un río caudaloso y las piedras que lleva dentro, son tus pensamientos. Si te metes al río lo más seguro es que las piedras te arrastrarán y te hagan daño, pero si permaneces en la orilla escuchando el sonido del agua, las piedras solo se irán con la corriente e incluso disfrutarás del momento. Para lograr integrar la meditación como un buen hábito te recomiendo lo siguientes puntos:

- Comienza con prácticas cortas, progresivamente tu mismo sabrás cuando sea momento de aumentar el tiempo.
- No es fácil reeducar tu mente, trátate con paciencia y no te resistas al cambio, es normal que lo desconocido siempre genere un poco de miedo.
- Si te ayuda, escucha música relajante.
- Investiga sobre los distintos tipos de meditación que existen (mindfulness, taichí, meditaciones guiadas, etc) quizá alguna te funcione mejor que otra.
- No busques la perfección eso se logra con la práctica, por eso, practica, practica y practica.

Even today, when we hear the word “meditation,” many of us picture a monk draped in an orange robe, in a temple atop a mountain, far removed from the madness of living in a big city. While there’s nothing wrong with that, assuming that meditation can only be learned under such conditions is beyond the reach of most of us living in this world. For years, meditation has been associated with the sacred and mystical forces of the universe, but nowadays, it has been demystified to make way for the study of this practice from a scientific perspective, analyzing the real benefits it has on the mental and physical health of those who practice it. Today, meditation is considered a complementary practice to help heal the body and mind, even as a support tool in the treatment of serious diseases and addictions. It is also related to the production of dopamine, a neurotransmitter responsible for well-being, pleasure, and relaxation. There are two very important factors to start practicing meditation: the first is to understand how the human mind works. There’s a peculiar concept that, in my opinion, describes it perfectly: “monkey mind,” due to its ability to unconsciously generate hundreds of constant and uncontrolled thoughts, one leading to another and another, similar to a monkey jumping from branch to branch. The monkey mind is associated with mental rumination, constant worry, lack of concentration, and difficulty being in the present moment, which becomes a source of stress, anxiety, irritability, and emotional reactivity. The second factor is learning to identify your recurring thought patterns that continuously lead you to remain in destructive moods. Remember that a thought is always followed by an emotion, and an emotion by an action. That’s why it’s important to know our thought patterns to identify them and thus avoid falling into self-destructive behaviors. But where does meditation fit into all this? Meditation is not about emptying the mind, as the mind’s job is to generate thoughts. If you seek that, you would be going against its nature, and all you would achieve is frustration. It’s about focusing your attention on something: your breath, a sound, an image, a reference point, and developing the ability not to get hooked and dragged away by your thoughts, learning to let them pass without allowing them to alter your mood. With constant practice, you will create spaces of peace and relaxation, leading to stress reduction and conscious management of your thoughts and emotions. Imagine your mind as a raging river, and the stones within it are your thoughts. If you get into the river, the stones will most likely drag you down and hurt you, but if you stay on the bank listening to the sound of the water, the stones will just go with the flow, and you might even enjoy the moment. To integrate meditation as a good habit, I recommend the following points:

- Start with short practices; you will gradually know when it’s time to increase the duration.
- It’s not easy to retrain your mind, so treat yourself with patience and don’t resist change; it’s normal for the unknown to always generate a bit of fear.
- If it helps, listen to relaxing music.
- Research the different types of meditation that exist (mindfulness, tai chi, guided meditations, etc.); maybe one will work better for you than another.
- Don’t seek perfection; that is achieved with practice. So, practice, practice, and practice.

La química en la belleza es una danza delicada entre ciencia y arte, donde cada elemento juega un papel crucial en el bienestar y la estética. La belleza es esa cualidad que tanto buscamos y admiramos, es en gran medida una creación de la química. Más allá de los estándares estéticos y culturales, la ciencia ha descubierto que ciertas sustancias juegan un papel crucial en la percepción y el mantenimiento de la belleza. Entre los protagonistas de esta danza se encuentran el ácido hialurónico, el colágeno, las vitaminas C y E, y una variedad de antioxidantes, todos contribuyendo a la salud, el cuidado de la piel y el bienestar general.

ÁCIDO HIALURÓNICO: EL HIDRATANTE MAESTRO

El ácido hialurónico es una sustancia que nuestro cuerpo produce naturalmente, concentrándose principalmente en la piel, donde desempeña un papel vital en la hidratación y la elasticidad. Con una capacidad única para retener agua, puede mejorar la hidratación de la piel y darle un aspecto más relleno y juvenil. No es de extrañar que se haya convertido en un ingrediente principal en el mundo de la cosmética, presente en serums, cremas y tratamientos inyectables.

COLÁGENO: LA ESTRUCTURA DE LA JUVENTUD

El colágeno es la proteína más abundante en nuestro cuerpo y es esencial para la integridad estructural de la piel, los huesos y los tejidos conectivos. Proporciona firmeza y resistencia, y su presencia es sinónimo de una piel sana y vigorosa. Sin embargo, con el paso del tiempo, la producción de colágeno disminuye, lo que lleva a la pérdida de elasticidad y la aparición de arrugas. Por ello, la industria cosmética ha desarrollado productos que estimulan su síntesis o lo incluyen directamente en sus fórmulas.

VITAMINAS C Y E: GUARDIANES ANTIOXIDANTES

Las vitaminas C y E son antioxidantes poderosos que protegen la piel contra el daño de los radicales libres, causado por la exposición al sol y la contaminación. La vitamina C es esencial para la síntesis de colágeno, mientras que la vitamina E ayuda a mantener la barrera de la piel fuerte y resistente.

ANTIOXIDANTES: ESCUDOS CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

Los antioxidantes son moléculas que neutralizan los radicales libres, protegiendo la piel del envejecimiento prematuro. Se encuentran en una variedad de alimentos y productos de belleza, y su inclusión en la rutina de cuidado de la piel es fundamental para mantener una apariencia saludable. Minerales como el zinc y el selenio también juegan un papel importante en la salud de la piel, ayudando en la reparación y protección celular.

TIPS Y RECOMENDACIONES

Para fomentar la producción natural de colágeno y ácido hialurónico, es importante incluir en la dieta alimentos ricos en estos componentes y en antioxidantes: Carnes magras como el pollo y el pavo, que son ricas en colágeno, pescados grasos como el salmón, las sardinas y el atún, que contienen ácido hialurónico y omega-3, frutas cítricas, ricas en vitamina C, esencial para la síntesis de colágeno, frutos secos como nueces y almendras, que aportan vitamina E y estimulan la producción de colágeno, además, es recomendable proteger la piel del sol para prevenir el daño de los radicales libres, reducir el consumo de azúcar, ya que puede interferir con la capacidad del cuerpo para reparar el colágeno. El humo del tabaco puede disminuir la producción de colágeno y ácido hialurónico.

Los avances en la química cosmética han permitido desarrollar productos más seguros y efectivos, que atienden a las necesidades específicas de cada tipo de piel y contribuyen al bienestar general. La química de la belleza es un equilibrio entre nutrición, protección y cuidado. Al incorporar estos elementos y hábitos en nuestra vida diaria, podemos mejorar no solo nuestra apariencia, sino también nuestro bienestar general. La belleza, después de todo, comienza desde adentro.

The chemistry in beauty is a delicate dance between science and art, where each element plays a crucial role in well-being and aesthetics. Beauty, that quality we all seek and admire, is largely a creation of chemistry. Beyond aesthetic and cultural standards, science has discovered that certain substances play a crucial role in the perception and maintenance of beauty. Among the stars of this dance are hyaluronic acid, collagen, vitamins C and E, and a variety of antioxidants, all contributing to health, skin care, and overall well-being.

Hyaluronic Acid: The Master Hydrator Hyaluronic acid is a substance our body naturally produces, mainly concentrated in the skin, where it plays a vital role in hydration and elasticity. With a unique ability to retain water, it can improve skin hydration and give it a fuller, more youthful appearance. It's no wonder it has become a main ingredient in the world of cosmetics, present in serums, creams, and injectable treatments.

Collagen: The Structure of Youth Collagen is the most abundant protein in our body and is essential for the structural integrity of the skin, bones, and connective tissues. It provides firmness and resilience, and its presence is synonymous with healthy, vigorous skin. However, as time passes, collagen production decreases, leading to loss of elasticity and the appearance of wrinkles. Therefore, the cosmetic industry has developed products that stimulate its synthesis or include it directly in their formulas.

Vitamins C and E: Antioxidant Guardians Vitamins C and E are powerful antioxidants that protect the skin against free radical damage caused by sun exposure and pollution. Vitamin C is essential for collagen synthesis, while vitamin E helps maintain a strong and resilient skin barrier.

Antioxidants: Shields Against Aging Antioxidants are molecules that neutralize free radicals, protecting the skin from premature aging. They are found in a variety of foods and beauty products, and their inclusion in the skin care routine is fundamental to maintaining a healthy appearance. Minerals like zinc and selenium also play an important role in skin health, aiding in cell repair and protection.

Tips and Recommendations To encourage the natural production of collagen and hyaluronic acid, it's important to include in your diet foods rich in these components and antioxidants: Lean meats like chicken and turkey, which are rich in collagen; fatty fish like salmon, sardines, and tuna, which contain hyaluronic acid and omega-3; citrus fruits, rich in vitamin C, essential for collagen synthesis; nuts like walnuts and almonds, which provide vitamin E and stimulate collagen production. Additionally, it's advisable to protect the skin from the sun to prevent free radical damage, reduce sugar intake, as it can interfere with the body's ability to repair collagen. Tobacco smoke can decrease the production of collagen and hyaluronic acid.

Advances in cosmetic chemistry have allowed for the development of safer and more effective products that cater to the specific needs of each skin type and contribute to overall well-being. The chemistry of beauty is a balance between nutrition, protection, and care. By incorporating these elements and habits into our daily lives, we can improve not only our appearance but also our overall well-being. Beauty, after all, begins from within.



LA QUÍMICA DE LA BELLEZA

LA DANZA ENTRE LA CIENCIA Y LA ESÉTICA



Artículo: Victoria Vázquez | @vyky_79
Fotografía: Seaview Magazine

HILOS DE PLATA



Artículo: Claudia Romero | @claucaromga
Fotografía: Seaview Magazine

Culturalmente, una cabellera abundante, larga y brillante es sinónimo de poder, juventud y belleza.

A través de la historia, el cabello ha sido protagonista de las tendencias que dictan el color, la forma y la textura que lo acompañarán por un periodo de tiempo. Sin embargo, las canas son un tabú que, si bien son símbolo de sabiduría, también hay quien las asocia con vejez y descuido estético.

En una batalla constante por retardar su aparición, durante décadas hombres y mujeres del mundo han recurrido a tintes y tratamientos agresivos con su cabello, declarando así una guerra contra el tiempo que ha terminado por esclavizarlos.

En un acto de liberación, son cada vez más las personas que optan por vivir el proceso natural de transición a las canas luciendo espectaculares cabelleras plateadas. Si estas considerando hacer tu transición, los profesionales del cabello recomiendan:

- Ten paciencia en el crecimiento del cabello, será un proceso lento, pero el resultado valdrá la pena.
- Evita los procesos químicos agresivos, deja que su crecimiento sea de forma natural.
- No arranques tus canas.
- Utiliza un shampoo matizante.
- Mantén tu cabello hidratado, utiliza productos adecuados, el aceite de argán es una buena opción.
- Utiliza protector térmico cuando planches tu cabello
- Haz un despunte cada mes.

Atrévete a experimentar la sensación de libertad a través de tus canas, cuídalas, amalas y disfruta esta nueva etapa.

Culturally, a full, long, and shiny head of hair is synonymous with power, youth, and beauty. Throughout history, hair has been at the forefront of trends dictating the color, shape, and texture that will accompany it for a period of time. However, gray hair is a taboo that, although a symbol of wisdom, is also associated by some with old age and a lack of aesthetic care. In a constant battle to delay their appearance, for decades men and women around the world have turned to dyes and aggressive hair treatments, thus declaring a war against time that has ended up enslaving them. In an act of liberation, more and more people are choosing to live the natural process of transitioning to gray hair, sporting spectacular silver manes. If you're considering making your transition, hair professionals recommend:

- Be patient with hair growth; it will be a slow process, but the result will be worth it.
- Avoid aggressive chemical processes; let it grow naturally.
- Do not pluck your gray hairs.
- Use a toning shampoo.
- Keep your hair hydrated; use suitable products, argan oil is a good option.
- Use a heat protectant when straightening your hair.
- Get a trim every month. Dare to experience the feeling of freedom through your gray hair, take care of them, love them, and enjoy this new stage.





CHARCUTERIE GOURMET BOARDS & PICNIC

☎ 322 274 0321

📍📷 BLESSEDCHARCUTERIA

LOS MEJORES ELECTRODOMÉSTICOS A LOS MEJORES PRECIOS

The best appliances at the best prices



Todo lo que buscas en un solo lugar



EL TIO SAM
Precio, Calidad y Servicio
Puerto Vallarta

Suc. Puerto Vallarta

Blvd. Fco. Medina Ascencio No.2778,
frente a la entrada a Marina Vallarta
+52 322 209 1599 / +52 322 209 1049

Suc. Puerto Vallarta Centro

Aquiles Serdán No. 242, Local 7y8,
esquina con Ignacio L. Vallarta, Emiliano Zapata
+52 322 209 8846

Suc. Nuevo Nayarit


Blvd. Riviera Nayarit No.1544, Bucerías, Nayarit
+52 329 688 4618 / +52 322 105 1188

eltiosampuertovallarta.com

 @Eltiosam.pv

 /El Tio Sam Puerto Vallarta

ÚNETE A NUESTRA CAUSA

 @fundacionandrea3.21  /FundacionAndrea321



LA PUBLICACIÓN Y DISEÑO DE ESTE ANUNCIO
HAN SIDO DONADOS A BENEFICIO DE LAS FAMILIAS
DE FUNDACIÓN ANDREA 3.21 A.C.

(MINDSHAKE)
BRANDING & CONTENT STUDIO

SeaVIEW
MAGAZINE



¡A mangiare!



📍 VIENA / ALDANACA & BERNA, EDIFICIO VIENA, LOCAL 1 - VERSALLES
+52 322 1033 544 | 📸 @PERBACCO.PV



JOSHUA GUEVARA

UN LEGADO SALUDABLE

Exploramos el poder transformador de un estilo de vida saludable con Joshua Guevara, entrenador personal y figura de lifestyle, cuya vida ha sido moldeada por el ejercicio y la disciplina desde su infancia. Criado en una familia de entrenadores físicos, nos comparte que para él, el ejercicio fue una constante, “Mi mamá es una persona muy disciplinada”, nos dice, y esa disciplina se tradujo en hábitos saludables que él y sus hermanos han llevado a la adultez. Comparte, revelando cómo la disciplina se convirtió en su segunda naturaleza.

La disciplina es un tema recurrente en su narrativa. Su madre, un modelo de constancia, le enseñó a él y a sus hermanos a “comer saludable y a mantener un estilo de vida saludable”. Esta base sólida ha sido la piedra angular de su filosofía como entrenador personal, donde cree firmemente que “todo es posible con el plan correcto, la alimentación correcta y el entrenador adecuado”.

Joshua enfatiza la importancia de la motivación, revelando que para él, “el secreto es tener una motivación, es mi salud”. A través del ejercicio, ha encontrado fortaleza tanto “mental como físicamente”, lo que le ha permitido mantenerse saludable internamente. Aboga por un enfoque gradual hacia el ejercicio, sugiriendo que “es tomarlo poco a poco, no estresarte, crear una relación saludable con el ejercicio y disfrutar del proceso”. Además, destaca que “practicar un deporte es una muy buena manera de empezar con una vida saludable” y que “no hay una edad determinada para empezar”.

We explore the transformative power of a healthy lifestyle with Joshua Guevara, a personal trainer and lifestyle figure, whose life has been shaped by exercise and discipline from his childhood. Raised in a family of fitness trainers, he shares that for him, exercise was a constant, “My mom is a very disciplined person,” he tells us, and that discipline translated into healthy habits that he and his siblings have carried into adulthood. He shares, revealing how discipline became his second nature. Discipline is a recurring theme in his narrative. His mother, a model of consistency, taught him and his siblings to “eat healthily and maintain a healthy lifestyle.” This solid foundation has been the cornerstone of his philosophy as a personal trainer, where he firmly believes that “everything is possible with the right plan, the right diet, and the right coach.”

Joshua emphasizes the importance of motivation, revealing that for him, “the secret is to have a motivation, it’s my health.” Through exercise, he has found strength both “mentally and physically,” which has allowed him to stay healthy internally. He advocates a gradual approach to exercise, suggesting that “it’s about taking it slowly, not stressing yourself out, creating a healthy relationship with exercise, and enjoying the process.” He also highlights that “playing a sport is a very good way to start a healthy life” and that “there is no set age to start.”

MODELO: JOSH GUEVARA @JOSHHMX
OUTFIT: BOUTIQUE MUSA - TIERRA LUNA GARDENS
LOCACIÓN: TIERRA LUNA GARDENS
VEHÍCULO: CHIREY TIGGO 7E+

DIRECCIÓN EDITORIAL: CLAUDIA ROMERO
COORDINADOR DE ESTILO: HECTOR CIENFUEGOS
FOTOGRAFÍA: ERNESTO DROZCO

MODELO: JOSH GUEVARA @JOSHHMX

MODELO: CODY

OUTFIT: BOUTIQUE MUSA - TIERRA LUNA GARDENS

LOCACIÓN: TIERRA LUNA GARDENS

VEHÍCULO: CHIREY TIGGO 7E+

DIRECCIÓN EDITORIAL: CLAUDIA ROMERO

COORDINADOR DE ESTILO: HECTOR CIENFUEGOS

FOTOGRAFÍA: ERNESTO OROZCO



MODELO: JOSH GUEVARA @JOSHHMX

MODELO: CODY

OUTFIT: BOUTIQUE MUSA - TIERRA LUNA GARDENS

LOCACIÓN: TIERRA LUNA GARDENS

VEHÍCULO: CHIREY TIGGO 7E+

DIRECCIÓN EDITORIAL: CLAUDIA ROMERO

COORDINADOR DE ESTILO: HECTOR CIENFUEGOS

FOTOGRAFÍA: ERNESTO OROZCO



MODELO: JOSH GUEVARA @JOSHMX
OUTFIT: BOUTIQUE MUSA - TIERRA LUNA GARDENS
LOCACIÓN: TIERRA LUNA GARDENS
VEHÍCULO: CHIREY TIGGO 7E+

DIRECCIÓN EDITORIAL: CLAUDIA ROMERO
COORDINADOR DE ESTILO: HECTOR CIENFUEGOS
FOTOGRAFÍA: ERNESTO OROZCO



MODELO: JOSH GUEVARA @JOSHHMX
OUTFIT: BOUTIQUE MUSA - TIERRA LUNA GARDENS
LOCACIÓN: TIERRA LUNA GARDENS
VEHÍCULO: CHIREY TIGGO 7E+

DIRECCIÓN EDITORIAL: CLAUDIA ROMERO
COORDINADOR DE ESTILO: HECTOR CIENFUEGOS
FOTOGRAFÍA: ERNESTO OROZCO

Finalmente, comparte una perspectiva inspiradora: “nosotros somos nuestro proyecto más grande, el cuerpo es un templo que vas construyendo como tú quieras”. Para él, los resultados son un subproducto natural de un compromiso constante con el bienestar. Y en cuanto al manejo del estrés, recomienda “distracciones con algo, crear hábitos positivos, yoga, lectura, ejercicio, trotar. La variedad es la clave”. Para él, “el cuerpo es un templo en construcción, y cada pequeño bloque suma. “Los resultados, sin querer, llegan solos”, concluye con una sonrisa, recordándonos que somos nuestro proyecto más grande y que la salud es, sin duda, la aventura más gratificante. Joshua es un testimonio de cómo un legado familiar de salud y ejercicio puede influir en la vida de una persona, impulsándola a convertirse en motivación para otros

Finally, he shares an inspiring perspective: “we are our biggest project, the body is a temple that you build as you wish.” For him, the results are a natural byproduct of a constant commitment to well-being. And as for stress management, he recommends “distractions with something, creating positive habits, yoga, reading, exercise, jogging. Variety is the key.”

For him, “the body is a temple under construction, and every little block counts. “The results, unintentionally, come on their own,” he concludes with a smile, reminding us that we are our biggest project and that health is undoubtedly the most rewarding adventure. Joshua is a testament to how a family legacy of health and exercise can influence a person’s life, driving them to become a motivation for others.



MODELO: JOSH GUEVARA @JOSHMX
OUTFIT: BOUTIQUE MUSA - TIERRA LUNA GARDENS
LOCACIÓN: KARUMA RESTAURANT
VEHÍCULO: CHIREY TIGGO 7E+

DIRECCIÓN EDITORIAL: CLAUDIA ROMERO
COORDINADOR DE ESTILO: HECTOR CIENFUEGOS
FOTOGRAFÍA: ERNESTO OROZCO

MODELO: JOSH GUEVARA @JOSHMX
OUTFIT: BOUTIQUE MUSA - TIERRA LUNA GARDENS
LOCACIÓN: KARUMA RESTAURANT
VEHÍCULO: CHIREY TIGGO 7E+

DIRECCIÓN EDITORIAL: CLAUDIA ROMERO
COORDINADOR DE ESTILO: HECTOR CIENFUEGOS
FOTOGRAFÍA: ERNESTO OROZCO





MODELO: JOSH GUEVARA @JOSHIMX
OUTFIT: BOUTIQUE MUSA - TIERRA LUNA GARDENS
LOCACIÓN: TIERRA LUNA GARDENS
VEHÍCULO: CHIREY TIGGO 7E+

DIRECCIÓN EDITORIAL: CLAUDIA ROMERO
COORDINADOR DE ESTILO: HECTOR CIENFUEGOS
FOTOGRAFÍA: ERNESTO OROZCO

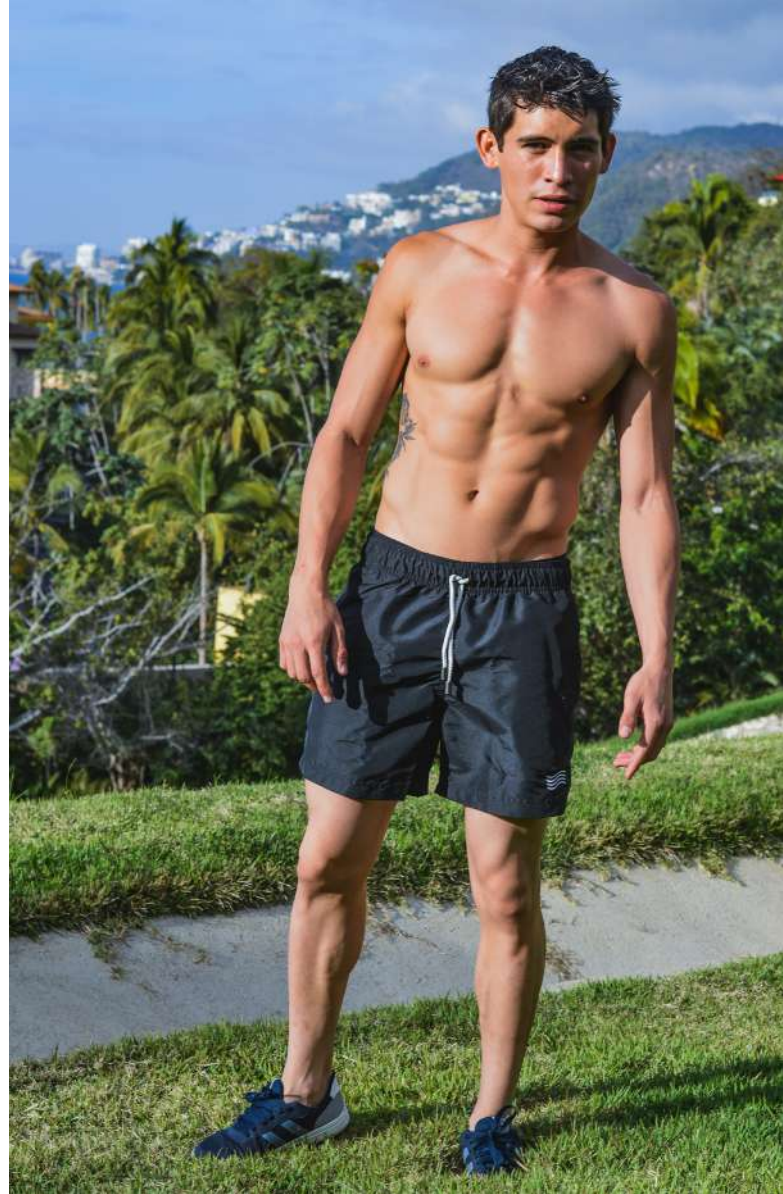
MODELO: JOSH GUEVARA @JOSHHMX
OUTFIT: BOUTIQUE MUSA - TIERRA LUNA GARDENS
LOCACIÓN: TIERRA LUNA GARDENS
VEHÍCULO: CHIREY TIGGO 7E+

DIRECCIÓN EDITORIAL: CLAUDIA ROMERO
COORDINADOR DE ESTILO: HECTOR CIENFUEGOS
FOTOGRAFÍA: ERNESTO OROZCO



MODELO: JOSH GUEVARA @JOSHIMX
OUTFIT: BOUTIQUE MUSA - TIERRA LUNA GARDENS
LOCACIÓN: TIERRA LUNA GARDENS
VEHÍCULO: CHIREY TIGGO 7E+

DIRECCIÓN EDITORIAL: CLAUDIA ROMERO
COORDINADOR DE ESTILO: HECTOR CIENFUEGOS
FOTOGRAFÍA: ERNESTO OROZCO



MODELO: JOSH GUEVARA @JOSHIMX
OUTFIT: BOUTIQUE MUSA - TIERRA LUNA GARDENS
LOCACIÓN: TIERRA LUNA GARDENS
VEHÍCULO: CHIREY TIGGO 7E+

DIRECCIÓN EDITORIAL: CLAUDIA ROMERO
COORDINADOR DE ESTILO: HECTOR CIENFUEGOS
FOTOGRAFÍA: ERNESTO OROZCO



MODELO: JOSH GUEVARA @JOSHIMX
OUTFIT: BOUTIQUE MUSA - TIERRA LUNA GARDENS
LOCACIÓN: TIERRA LUNA GARDENS
VEHÍCULO: CHIREY TIGGO 7E+

DIRECCIÓN EDITORIAL: CLAUDIA ROMERO
COORDINADOR DE ESTILO: HECTOR CIENFUEGOS
FOTOGRAFÍA: ERNESTO OROZCO

DISCIPLINA

LA BELLEZA QUE NOS IMPULSA A LUCHAR POR LO QUE QUEREMOS



Artículo: Csar Sandoval | @_csare
Fotografía: Seaview Magazine



La disciplina es a menudo vista como una palabra cargada de rigidez y restricciones. Sin embargo, en su esencia, la disciplina es una expresión de constancia y belleza que se manifiesta en las diversas facetas de la vida. Es el arte de mantenerse fiel a un camino elegido, no por obligación, sino por el reconocimiento de su valor intrínseco.

En el mundo acelerado de hoy, la disciplina es un faro que guía hacia la excelencia. No se trata de la imposición de reglas estrictas, sino de la autodeterminación para seguir un curso de acción que nos acerca a nuestros objetivos más anhelados. La disciplina es la fuerza silenciosa detrás de cada logro, el hilo conductor que teje el tapiz de los sueños realizados.

La belleza de la disciplina radica en su capacidad para transformar lo ordinario en extraordinario. Es la diferencia entre el talento sin pulir y la maestría. En la música, es la práctica diaria que convierte las notas en sinfonías. En el deporte, es el entrenamiento constante que lleva a un atleta a la victoria. En la escritura, es la dedicación a la artesanía de las palabras que da vida a las historias y así en las diferentes etapas de la vida.

Es también un acto de amor propio. Es el reconocimiento de lo que trabajamos por alcanzar con nuestro potencial máximo y la decisión conciente de hacer lo necesario para lograrlo. Es elegir lo que más importa a largo plazo sobre los placeres efímeros del momento. La disciplina es, en última instancia, la elección de una vida con propósito y pasión.

Por lo tanto, celebremos la disciplina no como una carga, sino como una liberación. Es la libertad de perseguir con pasión lo que nos importa, la estructura que nos permite construir nuestros sueños y la promesa de que, con tiempo y esfuerzo, cualquier cosa es posible. La disciplina es la poesía del crecimiento personal y la melodía de la autorealización. Es, verdaderamente, una de las formas más puras y hermosas del arte de amarse a uno mismo y lo que se hace.

Discipline is often seen as a word laden with rigidity and restrictions. Yet, at its core, discipline is an expression of consistency and beauty that manifests in various facets of life. It's the art of staying true to a chosen path, not out of obligation, but in recognition of its intrinsic value.

In today's fast-paced world, discipline is a beacon guiding us toward excellence. It's not about imposing strict rules, but about self-determination to follow a course of action that brings us closer to our most cherished goals. Discipline is the silent force behind every achievement, the common thread weaving the tapestry of realized dreams.

The beauty of discipline lies in its ability to turn the ordinary into the extraordinary. It's the difference between raw talent and mastery. In music, it's the daily practice that turns notes into symphonies. In sports, it's the consistent training that leads an athlete to victory. In writing, it's the dedication to the craft of words that brings stories to life, and so on through different stages of life. It's also an act of self-love. It's acknowledging what we strive to achieve with our utmost potential and the conscious decision to do what's necessary to succeed. It's choosing what matters most in the long run over the fleeting pleasures of the moment. Discipline is ultimately the choice of a life lived with purpose and passion.

So, let's celebrate discipline not as a burden, but as a liberation. It's the freedom to passionately pursue what matters to us, the structure that allows us to build our dreams, and the promise that, with time and effort, anything is possible. Discipline is the poetry of personal growth and the melody of self-actualization. It is, truly, one of the purest and most beautiful forms of the art of self-love and dedication to one's endeavors.

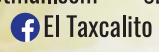


EL TAXCALITO

TORTAS & TACOS

CATERING | TAQUIZA DE GUISADOS PARA EVENTOS

Servicio a Domicilio | Home Service
poquechi@hotmail.com + 52 322 148 2947



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

ACHEF 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

@Alouette_Violinist

LECTURA

Las letras como vitamina para la mente



Artículo: Claudia Romero | @@claucaromga

Fotografía: Seaview Magazine

Para un cuerpo saludable el mejor aliado es el ejercicio, saltar, nadar, correr, fortalecen cada uno de nuestros músculos y huesos, nos mantiene activos y ágiles. La mente requiere de letras, se fortalece de la mano de un buen libro. Los libros son una ventana al mundo para adquirir conocimiento, leer nos ofrece la oportunidad de viajar en el tiempo a través de la historia o a mundos fantásticos. La lectura nos vuelve personas creativas, analíticas y críticas, favorece el aprendizaje, aumenta la comprensión y habilidad lingüística, dando como resultado una mejor comunicación oral y escrita.

Entre los beneficios físicos, leer nos ayuda a reducir el estrés hasta en un 68%, disminuye la tensión muscular y relaja el cuerpo, garantizando un sueño reparador. En una época donde las pantallas, tabletas y medios digitales nos saturan, crear el hábito de la lectura parece un reto difícil de lograr, sin embargo, pequeñas acciones en tu día a día, te ayudarán a lograrlo de manera natural.

Toma en cuenta estos tips para generar el hábito saludable. Lo más importante antes de empezar es visualizarte como lector, no leas por obligación.

- Crea un lugar confortable y especial para leer.
- Comienza leyendo diez minutos al día, la clave es ser constante y cumplir tu meta diaria, poco a poco incrementa el tiempo de lectura.
- Busca libros con temas de tu interés, identifica tu género favorito.
- Lleva siempre contigo un libro y aprovecha los tiempos de espera leyendo.
- Intégrate a un club de lectura, la motivación externa siempre ayuda.
- Comenta lo que lees con tus amigos u otros lectores.

For a healthy body, exercise is the best ally—jumping, swimming, running—they all strengthen each of our muscles and bones, keeping us active and agile. The mind requires letters; it is strengthened by the hand of a good book.

Books are a window to the world for acquiring knowledge. Reading offers us the opportunity to travel through time across history or to fantastic worlds. Reading makes us creative, analytical, and critical thinkers, enhances learning, increases comprehension and linguistic ability, resulting in better oral and written communication.

Among the physical benefits, reading helps reduce stress by up to 68%, decreases muscle tension, and relaxes the body, ensuring restorative sleep. In an era where screens, tablets, and digital media saturate us, creating the habit of reading seems like a difficult challenge to achieve. However, small actions in your day-to-day will help you achieve it naturally.

Consider these tips to develop a healthy habit. The most important thing before starting is to visualize yourself as a reader; do not read out of obligation:

- Create a comfortable and special place to read.
- Start by reading ten minutes a day; the key is to be consistent and meet your daily goal, gradually increasing your reading time.
- Look for books on topics of interest to you, identify your favorite genre.
- Always carry a book with you and take advantage of waiting times by reading.
- Join a reading club; external motivation always helps.
- Discuss what you read with your friends or other readers.

*La lectura es a la mente,
lo que el ejercicio físico es al cuerpo*

Joseph Addison





CONÓCENOS



SÍGUENOS POR:



Barraza para la raza

INFORMACIÓN



CONTACTO



www.barrazalaw.com

NUESTROS SERVICIOS

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

ABOGADO DE

INMIGRACION



EEUU: +1 206 933 7861

MEXICO: +52 322 103 6348

SeaVIEW MAGAZINE

- FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DE SEAVIEW MAGAZINE
- RECIBE TODAS LAS EDICIONES IMPRESAS EN TU CASA
- DISFRUTA DE PROMOCIONES EXCLUSIVAS, SORPRESAS Y MÁS



¡Suscríbete!
ENVÍO GRATIS EN PUERTO VALLARTA

+52 322 265 79 89 | +52 322 379 96 02
INFO@SEAVIEWMAGAZINE.COM




¿CONOCE Agora!

Conocimiento · Arte · Entretenimiento



www.univa.mx/agora/
@AgoraUNIVA



ブティック



BUTIKKU STORE

COSPLAY | ANIME | ACCESORIOS
f BUTIKKU STORE



Happy Pets

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



FreshCar

AIRE ACONDICIONADO AUTOMOTRIZ

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

POLITECNICO NACIONAL 549 48315 PUERTO VALLARTA +52 322 299 3131




VIDACELL UNLOCK

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



PUERTO VALLARTA TRANSPORTATION

We are a professional transportation company that will help you enjoying your travel from airport to your hotel.

Locations

- Puerto Vallarta
- Punta de Mita
- Mismaloya
- San Francisco
- Bucerias
- Sayulita
- La cruz Huanacastle
- Guayabitos

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



BOOK NOW

LIDERAZGO FEMENINO: Una fuerza transformadora en la sociedad moderna



Artículo: Magaly Fregoso | @magalyfregoso
Fotografía: Seaview Magazine

A lo largo de la historia, las mujeres hemos demostrado la capacidad para liderar con empatía, inteligencia emocional y con una perspectiva inclusiva que enriquece cualquier entorno, ya sea empresarial, político o social. La importancia de la mujer en el desarrollo social es innegable, ya que nuestra participación activa contribuye a la construcción de comunidades más justas, igualitarias y prósperas para todas y todos. Las líderes femeninas aportan habilidades únicas que son esenciales para el progreso social. Nuestro enfoque en la colaboración y el empoderamiento fomenta un ambiente de trabajo más solidario y productivo. Además, la diversidad de perspectivas que las mujeres aportamos a la mesa de decisiones promueve la innovación y la creatividad.

La presencia de mujeres en posiciones de liderazgo también tiene un impacto significativo en el desarrollo económico. Las organizaciones con mayor diversidad de género en sus equipos directivos suelen tener un mejor desempeño financiero, y una mayor capacidad para atraer y retener talentos. Esto se debe a que las mujeres, al asumir roles de mando, impulsan un cambio positivo que beneficia el entorno, y promueven el crecimiento igualitario y la productividad.

Sin embargo, a pesar de los avances, aún existen barreras que limitan el acceso de las mujeres a posiciones de poder. La brecha salarial, la falta de representación en puestos directivos y los prejuicios sociales son solo algunos de los obstáculos que tenemos el trabajo de cambiar. Es esencial abordar estos desafíos para garantizar que las mujeres puedan contribuir plenamente al desarrollo social y económico del mundo, empezando en nuestros espacios de acción.

El liderazgo femenino no es solo una cuestión de igualdad de género, sino un componente clave para el desarrollo sostenible y el bienestar de la sociedad. Al empoderar a las mujeres y asegurar su participación en todos los niveles de la toma de decisiones, podemos desbloquear un potencial enorme para la innovación, la resiliencia y el progreso social. Las mujeres somos, sin duda, un pilar fundamental en la construcción de un futuro más brillante para todas y todos.

Throughout history, women have demonstrated their ability to lead with empathy, emotional intelligence, and an inclusive perspective that enriches any environment, be it business, political, or social. The significance of women in social development is undeniable, as their active participation contributes to building fairer, more equitable, and prosperous communities for everyone. Female leaders bring unique skills that are essential for social progress. Their focus on collaboration and empowerment fosters a more supportive and productive work environment. Moreover, the diversity of perspectives that women bring to the decision-making table promotes innovation and creativity.

The presence of women in leadership positions also has a significant impact on economic development. Organizations with greater gender diversity in their executive teams tend to perform better financially and have a greater capacity to attract and retain talent. This is because women, when assuming leadership roles, drive positive change that benefits the environment and promotes qualitative growth and productivity.

However, despite progress, barriers still limit women's access to positions of power. The wage gap, lack of representation in executive positions, and social prejudices are just some of the obstacles we must work to change. It is essential to address these challenges to ensure that women can fully contribute to the social and economic development of the world, starting in our own spaces of action.

Female leadership is not just a matter of gender equity but a key component for sustainable development and the well-being of society. By empowering women and ensuring their participation at all levels of decision-making, we can unlock tremendous potential for innovation, resilience, and social progress. Women are, without a doubt, a fundamental pillar in building a brighter future for everyone.

MOUHER MARKET

CREA TU TIENDA EN LÍNEA
¡GRATIS!

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



WWW.MOUHERMARKET.COM

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



QUIEN NO VIVE PARA SERVIR, NO SIRVE PARA VIVIR

Filosofía UNIVA para la formación integral



Con esta frase, la conocida madre Teresa de Calcuta confronta a más de alguno al altruismo y a la caridad. Existe una semana en particular en donde muchos se disponen al servicio, nos referimos a la Semana Santa. Es en este contexto donde en muchos lugares es costumbre salir de "misión", ir y compartir con otros la "Alegría del Evangelio". La Universidad del Valle de Atemajac sede Puerto Vallarta, también fue participante de estas actividades, ya que su misma misión institucional le impulsa a ello "Incidir en la transformación social desde la cosmovisión católica y formar personas íntegras... líderes con espíritu de servicio, comprometidos con el bien común y el desarrollo sustentable".

A través del departamento de Coordinación de Desarrollo Integral de la UNIVA, un grupo de alumnos y profesores se aventuró durante esta Semana Santa a compartir con la comunidad de Santa Lucía de la Sierra, Valparaíso Zacatecas. De la misma manera tuvieron la oportunidad de compartir el Evangelio y más de una sonrisa con los pueblos originarios Wixárika, O'dam y Náayeri.

Sin lugar a duda una experiencia enriquecedora, en donde más que ir y querer enseñar algo, es el misionero el que regresa lleno de aprendizaje de aquellas personas con las que comparte. Durante siete días los misioneros mediante dinámicas, el deporte, labor social y diferentes charlas brindaron su apoyo y compañía a las comunidades serranas.

"HE WHO DOES NOT LIVE TO SERVE, DOES NOT SERVE TO LIVE."

With this phrase, the well-known Mother Teresa of Calcutta challenges many to altruism and charity. There is a particular week when many are disposed to service, referring to Holy Week. It is in this context that in many places it is customary to go on a "mission", to go and share with others the "Joy of the Gospel."

The University of the Valley of Atemajac, Puerto Vallarta campus, also participated in these activities, as its institutional mission drives it to "Influence social transformation from the Catholic worldview and form integral people... leaders with a spirit of service, committed to the common good and sustainable development." Through the UNIVA's Department of Integral Development Coordination, a group of students and teachers ventured during this Holy Week to share with the community of Santa Lucía de la Sierra, Valparaíso Zacatecas. Similarly, they had the opportunity to share the Gospel and more than one smile with the indigenous Wixárika, O'dam, and Náayeri peoples.

Undoubtedly an enriching experience, where rather than going and wanting to teach something, it is the missionary who returns full of learning from those with whom he shares. For seven days, the missionaries provided support and companionship to the mountain communities through dynamics, sports, social work, and different talks.

Antes de la
Rinomodelación



Después

A F

ARMONIZACIÓN FACIAL
AESTHETICS

- Toxina Botulinuca (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
TÚ QUIERES



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)

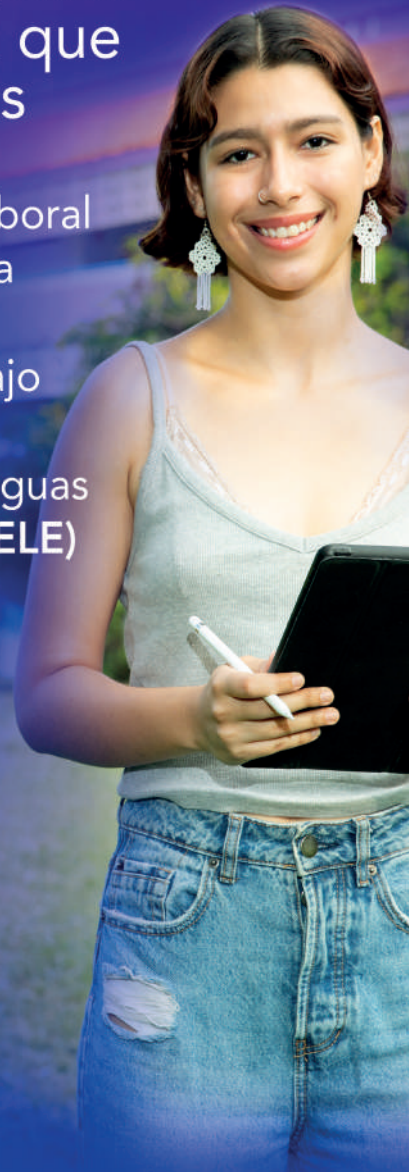
¡Inscríbete hoy!



☎ 322 226 1212

www.univa.mx

#UNIVAVallarta f @



THE BEATLES



Artículo: Diego Rodríguez | @d4for
Fotografía: Seaview Magazine

The Beatles no fueron solo una banda, fueron un fenómeno que capturó la esencia de una época y la transformó. Su música, una alquimia de sonidos que fusionaba el rock and roll con la psicodelia, el pop tradicional y la música clásica, se convirtió en el himno de una generación que anhelaba cambio y libertad. Pero su influencia trascendió las notas musicales; se convirtieron en íconos culturales, símbolos de una revolución social que aún resuena en nuestros días. Desde los pubs de Liverpool hasta la cima del mundo, los "Fab Four" - John, Paul, George y Ringo - llevaron su mensaje de amor y paz a través de melodías inolvidables y letras que reflejaban los sueños y desafíos de la juventud. Su estilo evolucionó con ellos, desde los alegres trajes a medida hasta la experimentación con la moda psicodélica, siempre manteniendo una conexión genuina con su audiencia.

Su impacto fue tal que transformaron la música, y la forma en que se hacía y se presentaba. Fueron pioneros en la globalización de la música popular en inglés, en la creación de cortometrajes para promover sus canciones y en el desarrollo de técnicas que influirían en casi todos los grupos de rock que surgieron después de ellos. Su sello único fue innovación y creatividad que aún inspira a artistas y soñadores por igual.

La "beatlemania" era el reflejo de cómo la banda capturó el espíritu de una era. Su música no solo entretenía, sino que también desafiaba y cuestionaba, empujando a la sociedad a mirar más allá de lo establecido y a imaginar un mundo diferente. Álbumes como "Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band" y "Revolver" mostraron su versatilidad musical y también empujaron los límites de lo que se consideraba música pop en la época.

Incluso después de su separación en 1970, la influencia de The Beatles sigue siendo palpable. Su música sigue siendo relevante y sus álbumes siguen vendiéndose, demostrando que su atractivo trasciende generaciones. Los Beatles cambiaron la música y el mundo, alentando a las personas a pensar y vivir de manera diferente. Su contribución a la música y la cultura sigue siendo un testimonio de su genio y su impacto perdurable.

The Beatles were not just a band; they were a phenomenon that captured the essence of an era and transformed it. Their music, an alchemy of sounds that blended rock and roll with psychedelia, traditional pop, and classical music, became the anthem of a generation yearning for change and freedom. But their influence went beyond musical notes; they became cultural icons, symbols of a social revolution that still resonates today. From the pubs of Liverpool to the top of the world, the "Fab Four" - John, Paul, George, and Ringo - spread their message of love and peace through unforgettable melodies and lyrics that reflected the dreams and challenges of youth. Their style evolved with them, from cheerful tailored suits to experimenting with psychedelic fashion, always maintaining a genuine connection with their audience.

Their impact was such that they transformed music and the way it was made and presented. They were pioneers in the globalization of popular music in English, in the creation of short films to promote their songs, and in the development of techniques that would influence almost every rock group that emerged after them. Their unique hallmark was innovation and creativity that still inspires artists and dreamers alike. "Beatlemania" was a reflection of how the band captured the spirit of an era. Their music not only entertained but also challenged and questioned, pushing society to look beyond the established and imagine a different world. Albums like "Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band" and "Revolver" showcased their musical versatility and also pushed the boundaries of what was considered pop music at the time.

Even after their breakup in 1970, The Beatles' influence remains palpable. Their music remains relevant, and their albums continue to sell, proving that their appeal transcends generations. The Beatles changed music and the world, encouraging people to think and live differently. Their contribution to music and culture remains a testament to their genius and enduring impact.





Aleicy Flores

SAXOFONISTA

The music for your event

LUNES	8:00 - 10:00 PM	<i>Zicatela</i> COCINA DE MEXICO	@aleicy_flores Aleicy Flores saxofonista 322 229 3917
MARTES	7:00 - 9:00 PM	VILLA PREMIERE HOTEL MEXICO	
MIÉRCOLES	8:00 - 10:00 PM	BUENAVENTURA Grand	
JUEVES	8:00 - 10:00 PM	GRAND LUXXE RESIDENCE CLUB	
VIERNES	7:00 - 9:00 PM	IMANTA RESORTS PUNTA DE BITA	www.aleicyfloresmusic.com
SÁBADO	9:00 - 11:00 AM	CASAVELAS PUERTO VALLARTA	
DOMINGO	9:00 - 11:00 AM	CASAVELAS PUERTO VALLARTA	8:00 - 10:00 PM THE GRAND MAYAN



AURIA



sea
nail salon

+52 322 174 7926

McAllen

Visitando la joya de Texas



Artículo: Victoria Vázquez | @vyky_79
Fotografía: Seaview Magazine

Viajar a McAllen, Texas es sin duda una experiencia inolvidable. Desde que llegas, te sentirás bienvenido por la calidez de su gente y la diversidad cultural que impregna la ciudad, así como por todas las actividades que puedes hacer durante tu estadía.

Traveling to McAllen, Texas, is undoubtedly an unforgettable experience. From the moment you arrive, you'll feel embraced by the warmth of its people and the cultural diversity that permeates the city, as well as the myriad of activities available during your stay.



Explorando la Ciudad:

Para empezar puedes conocer la Quinta Mazatlán, una mansión histórica rodeada de hermosos jardines y senderos naturales, donde puedes sumergirte en la rica historia de la región y disfrutar de la tranquilidad que ofrece este oasis verde. Además, caminar por el centro de McAllen resulta en una experiencia vibrante. Sus calles están llenas de tiendas, cafeterías y restaurantes con una mezcla de sabores locales e internacionales. Para los amantes de las compras, La Plaza Mall es un paraíso. Con una amplia variedad de tiendas y boutiques, podrás encontrar desde marcas de lujo hasta opciones más asequibles. Una recomendación es llevar una maleta extra para tus compras.

El Museo Internacional de Arte y Ciencia (IMAS) es un lugar fascinante. Aquí se pueden disfrutar de exposiciones de arte contemporáneo y explorar las maravillas de la ciencia. Es un destino perfecto para toda la familia.

Por otra parte, si eres amante de la naturaleza, no puedes dejar de visitar el Bentsen-Río Grande Valley State Park. Este parque ofrece senderos para caminatas, observación de aves y vistas panorámicas del río Bravo. Además es oportuno organizar bien el itinerario para poder asistir a un concierto de la Orquesta Sinfónica del Valle en el Centro de Convenciones de McAllen. Donde disfrutarás de una experiencia musical única. La vida nocturna es un reflejo de la modernidad de la ciudad, con espacios atractivos y eventos vibrantes invitan a celebrar todas las ocasiones entre amigos y conocer nuevas personas.

Salir de la ciudad y explorar los alrededores es un deleite, puedes observar diversas especies de aves silvestres y admirar los magníficos paisajes que ofrece la región. Prueba los platillos locales en los pequeños restaurantes y puestos callejeros. La comida Tex-Mex y los mariscos son imperdibles.

McAllen es una ciudad llena de vida, cultura y oportunidades para explorar, una ciudad para disfrutar.

Exploring the City

Your journey can begin at Quinta Mazatlán, a historic mansion set amidst stunning gardens and nature trails, where you can immerse yourself in the region's rich history and savor the serenity of this green oasis. Moreover, a stroll through downtown McAllen offers a vibrant experience. Its streets brim with shops, cafés, and restaurants, serving a blend of local and international flavors. For shopping enthusiasts, La Plaza Mall is a haven. With its wide array of stores and boutiques, you can find everything from luxury brands to more affordable options. A tip: bring an extra suitcase for your purchases. The International Museum of Art and Science (IMAS) is a captivating destination. Here, you can enjoy contemporary art exhibitions and delve into the wonders of science. It's a perfect spot for family outings. Additionally, if you're a nature lover, you must visit Bentsen-Río Grande Valley State Park. This park offers hiking trails, bird watching, and panoramic views of the Río Grande. It's also wise to plan your itinerary to attend a concert by the Valley Symphony Orchestra at the McAllen Convention Center, where you'll enjoy a unique musical experience. The city's nightlife reflects its modernity, with enticing venues and lively events that invite you to celebrate any occasion with friends and make new acquaintances.

Leaving the city and exploring the surroundings is a delight, you can observe various species of wild birds and admire the magnificent landscapes that the region offers. Try the local dishes in small restaurants and street stalls. Tex-Mex food and seafood are a must. McAllen is a city full of life, culture, and opportunities to explore, a city to enjoy.



EUROPA ATLÁNTICA



14 DÍAS 12 NOCHES

VUELO + HOSPEDAJE + TRASLADO + ALIMENTOS INDICADOS + GUÍA + VISITAS

Turquia 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

BUENVIAJETRAVEL33@GMAIL.COM

@BUENVIAJE.TRAVELAGENCY

+52 322 143 1917



**¡Agua
Venturas
Park!**



2x1

**Promo especial
Special Deal**

Compra **1** entrada y
obtén **1 más gratis**

Buy **1** ticket and
get **one extra for free**

Incluye / Includes:



322 226 9202

Válido al 31 de diciembre de 2023. Aplican restricciones.
Valid until december 31st, 2023. Restrictions apply.



PUERTO VALLARTA

Excepcional

Mágico y atemporal, irresistiblemente tuyo.



puertovallarta



visitpuertovallarta

www.visitapuertovallarta.com.mx

EXPERIENCIA

SOBRE
NATU
RAL

Jamás
lo imaginé

NATUwi
SACRED
FOREST

PUERTO VALLARTA

Un proyecto para la felicidad de la gente

Magia Naturaleza Senderismo Gastronomía Tirollesa Cascada y Río Aventura

PRÓXIMAMENTE

VIAJAR: UNA INVERSIÓN EN BIENESTAR



Artículo: Victoria Vázquez | @vyky_79
Fotografía: Seaview Magazine

Viajar es una actividad que ofrece múltiples beneficios para la salud física, emocional y el enriquecimiento cultural. Físicamente, viajar promueve la actividad y el movimiento, ya sea explorando una nueva ciudad a pie, nadando en el mar o escalando una montaña. Estas actividades no solo mejoran la condición física, sino que también reducen el riesgo de enfermedades crónicas. Emocionalmente, viajar puede ser un poderoso antídoto contra el estrés y la rutina diaria. Descubrir nuevos lugares y culturas proporciona una sensación de aventura y libertad que puede mejorar el bienestar mental. Además, la planificación y anticipación de un viaje generan una sensación de emoción y felicidad, incluso antes de partir.

El enriquecimiento cultural es quizás uno de los aspectos más valiosos de viajar. Al sumergirse en diferentes culturas, idiomas y tradiciones, los viajeros expanden su comprensión del mundo y desarrollan una mayor empatía hacia las personas de diferentes orígenes. Esta exposición cultural puede desafiar prejuicios y fomentar una mentalidad más abierta y tolerante.

Además, viajar fomenta nuevas amistades y conexiones. Conocer a personas de todo el mundo puede llevar a amistades duraderas y oportunidades de aprendizaje mutuo. Estas relaciones enriquecen la vida y pueden ofrecer nuevas perspectivas y formas de pensar.

Viajar no solo es una forma de escapar de la vida cotidiana, sino que también es una inversión en la salud física y emocional, así como en el crecimiento personal y cultural. Cada viaje es una oportunidad para descubrir, aprender y transformarse, haciendo de la experiencia de viajar algo esencial para una vida plena y saludable.

Traveling is an activity that offers multiple benefits for physical health, emotional well-being, and cultural enrichment. Physically, traveling promotes activity and movement, whether it's exploring a new city on foot, swimming in the sea, or climbing a mountain. These activities not only improve physical condition but also reduce the risk of chronic diseases.

Emotionally, traveling can be a powerful antidote to stress and daily routine. Discovering new places and cultures provides a sense of adventure and freedom that can enhance mental well-being. Moreover, planning and anticipating a trip generate a feeling of excitement and happiness, even before departure.

Cultural enrichment is perhaps one of the most valuable aspects of traveling. By immersing themselves in different cultures, languages, and traditions, travelers expand their understanding of the world and develop greater empathy towards people from different backgrounds. This cultural exposure can challenge prejudices and foster a more open and tolerant mindset.

Furthermore, traveling encourages new friendships and connections. Meeting people from all over the world can lead to lasting friendships and opportunities for mutual learning. These relationships enrich life and can offer new perspectives and ways of thinking.

Traveling is not just a way to escape everyday life, but it is also an investment in physical and emotional health, as well as personal and cultural growth. Each journey is an opportunity to discover, learn, and transform, making the experience of traveling essential for a full and healthy life.





CASA

ALMENDROS

COWORK & WELLNESS HOME

EL PUNTO PERFECTO PARA TU EVENTO
+52 322 308 0042

DESCONECTAR

PROMOVER LA HIGIENE DIGITAL



Artículo: Victoria Vázquez | @vyky_79
Fotografía: Seaview Magazine

En un mundo donde la tecnología digital se ha convertido en una extensión de nosotros mismos, la necesidad de desconectar es más importante que nunca. La constante conectividad puede llevar a la sobrecarga de información, el estrés y la disminución de la interacción humana significativa.

La higiene digital se refiere a las prácticas que ayudan a mantener un equilibrio saludable con la tecnología. Esto incluye establecer límites claros sobre cuándo y cómo usamos nuestros dispositivos, asegurándonos de que la tecnología sirva a nuestros intereses y no al revés.

Desconectar regularmente del mundo digital nos permite recargar nuestras baterías mentales y emocionales. Al igual que dormimos para descansar el cuerpo, necesitamos tiempo lejos de las pantallas para darle un respiro a nuestra mente. Esto puede significar designar ciertas horas del día como libres de tecnología o tener días completos sin dispositivos electrónicos.

Esto implica ser consciente de la calidad del contenido que consumimos, no todo lo que está en línea es beneficioso o necesario para nuestro bienestar. Elegir conscientemente participar en actividades que enriquezcan nuestra mente y fomenten el crecimiento personal es esencial.

La desconexión también fomenta la creatividad y la productividad. Sin las distracciones constantes de notificaciones y actualizaciones, podemos concentrarnos mejor y profundizar en nuestras tareas y pasatiempos. Esto no solo mejora la calidad de nuestro trabajo, sino que también nos brinda una sensación de logro y satisfacción.

La higiene digital nos ayuda a mantener relaciones más fuertes y significativas. Al estar presentes y atentos en nuestras interacciones, construimos conexiones más profundas con aquellos que nos rodean. Esto no se trata de rechazar la tecnología, sino de usarla de manera que mejore nuestra vida sin abrumarnos. Al desconectar conscientemente y establecer hábitos saludables, podemos disfrutar de los beneficios de la tecnología mientras mantenemos nuestro bienestar físico y mental.

In a world where digital technology has become an extension of ourselves, the need to disconnect is more important than ever. Constant connectivity can lead to information overload, stress, and a decrease in meaningful human interaction. Digital hygiene refers to practices that help maintain a healthy balance with technology. This includes setting clear boundaries on when and how we use our devices, ensuring that technology serves our interests and not the other way around.

Regularly disconnecting from the digital world allows us to recharge our mental and emotional batteries. Just as we sleep to rest the body, we need time away from screens to give our minds a break. This can mean designating certain hours of the day as technology-free or having entire days without electronic devices.

This involves being mindful of the quality of the content we consume, as not everything online is beneficial or necessary for our well-being. Consciously choosing to engage in activities that enrich our minds and promote personal growth is essential.

Disconnection also fosters creativity and productivity. Without the constant distractions of notifications and updates, we can focus better and delve deeper into our tasks and hobbies. This not only improves the quality of our work but also provides us with a sense of accomplishment and satisfaction.

Digital hygiene helps us maintain stronger and more meaningful relationships. By being present and attentive in our interactions, we build deeper connections with those around us. This is not about rejecting technology, but using it in a way that enhances our lives without overwhelming us. By consciously disconnecting and establishing healthy habits, we can enjoy the benefits of technology while maintaining our physical and mental well-being.



Siempre Diva



Online sales





HOSPITAL Multimédica

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 |  CIRUGÍA-PLÁSTICA-MULTIMÉDICA-VALLARTA