



REVISTA DIGITAL

# city *life*



**Dra. Diana Pc**

*Lo mejor de la medicina estética*

Travelling Escapada de fin de semana · Reflexión El negocio del amor · Huella laboral CVUP · Tendencias 5 básicos



CASA  
*Antonella*

Antea, QRO

📷 @casantonella\_





covadonga  
renta de vestidos

Ubicados en KONFUZA Concept House  
Calle Cto. Alamos 98, Alamos 2da Secc, 76160 Santiago de Querétaro, Qro.

# TERRAZA *del* LAGO

## EVENTOS



*¡El espacio ideal para celebrar los grandes logros de tu vida!*



© @terrazadellago\_vdp 📍 Carretera Estatal 500, Coyotillos-Chichimequillas Km.7, 76040 Santiago de Querétaro, Qro.

**¡TU EVENTO AL MEJOR NIVEL!**

Eventos sociales / Eventos empresariales / Ceremonias íntimas

Informes y cotizaciones: (442) 592 1578

VIÑEDOS *del* POLO  
Vineyard



Rebenque  
COCINA | POLO BAR

edición 112

# Índice



## Agenda Febrero - Marzo

p.10



H A P P Y  
V A L E N T I N E ' S  
D A Y

## Gastronomía

p.50

**Carta Editorial**  
p. 08

**Omorfía**  
p. 12

**Dra. Diana Pc**  
p. 13

**CVUP**  
p. 18

**Elán**  
p. 20

**Reflexión**  
p. 22

**Política**  
p. 24

**Travelling**  
p. 26

**Moda**  
p. 30

**Opinión**  
p. 32

**Deportes**  
p. 34

**Tendencias**  
p. 36

**Entretenimiento**  
p. 38

**Salud**  
p. 40

**Tecnología**  
p. 42

**Cultura**  
p. 44

**130 Grados**  
p. 45

**Top 4**  
p. 52

**Bienestar**  
p. 54

Febrero 2022

# GRUP PASTA



LA NOSTRA FAMIGLIA



**GUADALAJARA**  
Av. Américas

**QUERÉTARO**  
Blvd. Bernardo Quintana



**QUERÉTARO**  
Plaza Antea

**GUADALAJARA**  
Landmark

**LEÓN**  
Plaza Mayor

PRÓXIMAMENTE

Punto Sur  
**GUADALAJARA**

**MONTERREY**



**QUERÉTARO**

Constituyentes

Universidad

**GUADALAJARA**

Andares

López Cotilla



**GUADALAJARA**

Chapalita

Terranova

Andares

PRÓXIMAMENTE

Galerías Santa Anita  
**GUADALAJARA**

Altacia  
**LEÓN**

**QUERÉTARO**

**GUADALAJARA**

**LEÓN**

**PORTADA**  
Dra. Diana Pc

**PORTADA**  
130 Grados



**CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN**

Fernando Álvarez Vázquez M.  
Omar González Galindo

**DIRECCIÓN GENERAL**

Fabiola Mendoza Quintero

**DIRECCIÓN COMERCIAL Y RRPP**

Adriana Palafox Jiménez

**DIRECCIÓN EDITORIAL**

Ana Paula Olvera Díaz

**GRUPO EDITORIAL**

Miguel Ángel Carreón Gómez  
Marian Paulín Correa

**ARTE Y DISEÑO**

Lizette Martínez Álvarez

**FOTOGRAFÍA EDITORIAL**

Laura Saavedra Sol  
Demian Cámara  
Victor Ortega

**RELACIONES PÚBLICAS**

Carla Arteaga Pagola  
Regina Barrera Torres Landa

**COMMUNITY MANAGER**

Marian Paulín Correa

**MAQUILLAJE EDITORIAL**

Ana Cecilia Salazar

# Carta editorial

A nuestros lectores.

Es un gusto saludarlos y darles la cordial bienvenida a nuestra edición de febrero #112. Un nuevo mes donde celebramos el amor y la amistad, y que significa un momento de nuevos comienzos, un mes de aceptación y amor propio.

Estamos muy contentos y honrados por la gran aceptación que ha tenido la revista en la sociedad queretana, y comprometidos en crear una mejor versión en cada edición. Es por eso que presentamos nuevos lugares para disfrutar en compañía de amigos y familia y recomendamos los restaurantes más románticos para un día especial con tu pareja.

Pensando en ustedes, nuestros lectores. Les presentamos lo mejor de la medicina estética en la ciudad. La Dra. Diana Pc, nos introduce a la más alta tecnología en el mundo de la belleza. Conoce todo sobre su trayectoria en el artículo interior.

Por otro lado, para los amantes de un buen corte. Tenemos a 130 Grados, un restaurante nuevo en la ciudad que ofrece un concepto Steakhouse que superará tus expectativas con la mejor experiencia en platillos y mixología.

Te invito a disfrutar de esta edición que representa para nosotros una unión de amor propio, deseándoles un mes lleno de felicidad y logros. No olvides disfrutar el presente y vivir cada momento como si fuera el último.

**Adriana Palafox Jiménez**  
Directora Comercial y RRPP

## ¡Anúnciate con nosotros!

@cityqro

Cityqro

cityqro

@cityqro

Carlos Septién García 16,  
Col Cimatarío

(442) 319 2568

direccion@cityqro.com  
editorial@cityqro.com

16 de Marzo 2022

LUGAR: CLUB DE INDUSTRIALES QUERÉTARO



# MARCUS DANTUS

CONFERENCIA  
INNOVACIÓN Y TRANSFORMACIÓN DIGITAL

Faze  
*Cocktail*

**Venta de boletos**

[www.fazeexperience.com](http://www.fazeexperience.com)

**RAGA**  
EXPERIENCES & PR

CR  
CLUB INDUSTRIALES QUERÉTARO

CIQ

CLUB INDUSTRIALES QUERÉTARO

**city**  
*life*



## Experiential Talks

¿Estás listo para vivir una experiencia que cambiará tu vida? ET te invita a tres diálogos que tienen como eje temático la felicidad, la motivación, el liderazgo y el bienestar. Con 3 increíbles oradores: Aida Bueno, Paty Vidal y Francisco Unda y, la presentación del libro "El Método Aida".

Para mayor información visita: [www.conferenciaset.com](http://www.conferenciaset.com)

16  
feb

### Enrique Bunbury

El ex-vocalista de Héroes del Silencio viene a Querétaro a dar un espectáculo por sus 35 años de carrera. Enrique Bunbury es una de las grandes figuras tanto del rock en español cómo hispanoamericano. Para ver más información visita [E-ticket](http://E-ticket).



26  
feb



05  
mzo

### Caifanes

Clásicos del rock mexicano, Caifanes se ha llevado nuestros corazones con canciones tales como: "Afuera" o "La Célula Que Explota". La banda conformada por Saúl Hernández, Alfonso André, Sabo Romo y Diego Herrera regresa a nuestra ciudad al Auditorio Josefa Ortiz de Domínguez. Para ver precios y boletos visita [E-ticket](http://E-ticket).

### Marcus Dantus

El miembro de Shark Tank México, CEO de Startup México y socio de DUX Partners VC. Marcus Dantus viene a Querétaro. No te pierdas su ponencia sobre innovación y transformación digital; conferencia que dará en el club de industriales. Para mayor información visita: [www.fazeexperience.com](http://www.fazeexperience.com)



16  
mzo

FEBRERO - MARZO



# A

• BISTRO •

## NEW HOT SPOT

### DOWNTOWN QUERÉTARO

 @allora.mx

 Carranza #37, dentro de Hotel Casa Brunella

 Reservaciones al 442-212-0355





Omorfía Beauty Salon cuenta con una trayectoria desde hace varios años. Creado por Vanessa y Victoria (V&V), socias y amigas que comparten el gusto por la belleza; ellas se consideran muy diferentes, pero a la vez son el complemento que la otra necesita para formar un gran equipo.

El nombre del salón fue elegido por su significado, pues se refiere a belleza en el idioma griego; buscando transmitir seguridad y confianza a partir de la belleza interior y exterior.

Su objetivo es crear un lazo entre persona y estilista, respetando los gustos y necesidades de cada cliente, prestando total atención a la calidad y experiencia durante su visita a Omorfía.

*“Omorfía era un sueño que teníamos en mente, y poco a poco las cosas se fueron acomodando para lograrlo, y aprovechar la oportunidad que se nos presentó de tomar el salón y empezar de nuevo por nuestra cuenta y con un nombre distinto. ¡Estamos felices de lo que hemos conseguido!”.*

Los servicios que ofrecen son especialmente para el cabello, desde efectos de color, tintes y cortes hasta otros tratamientos. Además, cuentan con servicio de maquillaje y peinados para cualquier tipo de evento, incluso a domicilio. Sumando a esto, ofrecen servicios para uñas (manicure y pedicure).



Se especializan en 4 tipos de tratamientos para el cuidado capilar. Todas las cabelleras son diferentes, por lo tanto, el cuidado debe ser distinto. Uno de los tratamientos más demandados o pedidos es el Botox capilar.

Con trabajo, compromiso y amor han logrado grandes éxitos.

**Contacto:**

Instagram: @omorfia.beautysalon





**Dra. Diana Pc**

*Science & Beauty go together*



# Welcome to *Your glow time*

La medicina estética es una tendencia con gran crecimiento en los últimos años que ha jugado un papel muy importante en la búsqueda del bienestar integral de la sociedad. Este tipo de medicina permite cambiar aspectos físicos con procedimientos menos invasivos que el bisturí, por esa razón tiene múltiples beneficios.

Platicamos con la Dra. Diana Pérez, quien nos cuenta su trayectoria en esta rama de la medicina, y las tendencias populares entre los servicios que ofrece. Es egresada de la Universidad Anáhuac Querétaro y cuenta con un Master en Medicina Estética y Antienvjecimiento por parte de la Asociación Nacional de Medicina Estética (ANME).

Al terminar su servicio social médico, tuvo la oportunidad de conocer a una doctora que se dedicaba a la medicina estética, le enseñó todo lo que hacía, a partir de ahí empezó la pasión por esta área de la medicina.

La Dra. Diana es considerada de las doctoras más influyentes en la ciudad de Querétaro, al estar totalmente involucrada con su trabajo, le gusta hacer bien las cosas y cumplir con el resultado que el paciente desea.

Como médico siempre está buscando lo más seguro y novedoso para sus pacientes, llevándolos de la mano en todo el proceso.

En el ámbito privado es una persona amigable, le encanta conocer personas que le aporten a su crecimiento. Se considera multitasking, ya que busca siempre nuevos retos y cosas que hacer. Si quiere algo lo persigue hasta lograrlo y conseguirlo.

Uno de los momentos claves de su carrera ha sido abrir su propia clínica de medicina estética, para ella fue un gran logro tanto personal como profesional.

Empezó de cero comprando un vial de toxina botulínica (Botox) para aplicarlo a dos de sus conocidos. Un año y medio después, abrió su clínica y posteriormente adquirió la Morpheus8, lo que significó un gran orgullo y satisfacción.





*¿Qué es lo que más te gusta de tu profesión?*

Definitivamente todo, ver los cambios que puedo lograr en los pacientes realizando procedimientos mínimamente invasivos. Conseguir que las personas crean en sí mismas y se sientan satisfechas con lo que son y con lo que proyectan en la sociedad es crucial para mí, por eso lo reflejo en todo lo que hago.

*¿Cuáles son los tratamientos de tendencia o temporada? ¿Hay diferencia entre mujeres y hombres?*

Los tratamientos más solicitados son, Botox y Rellenos con Ácido Hialurónico. Los de temporada dependen de la moda y celebrities del momento, por ejemplo, últimamente las mujeres buscan un brow lift el cual lo podemos lograr aplicando botox o hilos tensores. Otro tratamiento es el Morpheus8 (radiofrecuencia fraccionada) para tratar la flacidez, el cual tiene resultados espectaculares.

Les puedo decir que el 70% de mis pacientes son mujeres y un 30% son hombres, sin embargo estos porcentajes cada vez se van haciendo más similares.

Los tratamientos son los mismos pero la técnica y la cantidad de producto en la aplicación son distintas, esto con la finalidad de no feminizar a un paciente masculino.

## MEDICINA ESTÉTICA & ANTIAGING

*En tus pacientes, ¿Cómo influye la estética en su integridad física y calidad de vida?*

Las personas aumentan su seguridad cuando se ven bien, es por eso el éxito de mi especialidad. Actualmente existen investigaciones que señalan que la medicina estética mejora la confianza social y el bienestar psicológico de los pacientes que reciben tratamientos.

*¿Qué tan importante es el entorno del lugar cuando se realizan tratamientos estéticos?*

¡Muy importante! Cuando estaba diseñando mi nueva clínica, le pedí al arquitecto que creara un espacio con mucha luz que incluyera espejos grandes. Un lugar con tonos claros y limpios. Además, para que los pacientes se sientan más relajados, utilizo aromaterapia y música especial. La confianza que el paciente tiene tanto en el médico como en el lugar donde se le realiza el tratamiento lo es todo.

MUA: Ana Cecilia Salazar

Outfit: Picky Boutique

Fotografía: Demian Cámara



*¿Cuáles son los mitos más comunes en cuanto a los tratamientos estéticos no quirúrgicos más buscados?*

Existen bastantes mitos, sobre todo del Botox como: "te va a deformar la cara", "aún no lo necesitas", "solo es para la gente mayor", etc.

Cada vez la medicina estética es más segura, siempre y cuando sea realizada por médicos certificados.

*¿Tienes algún proyecto a futuro que se pueda revelar?*

Si, este año tengo planeado sacar mi propia línea de skin care, empezando por un protector solar.

La medicina estética es un sector de constante y rápida evolución, creo que siempre hay que estar buscando caminos diferentes para crecer personal y profesionalmente, un escalón más alto que demande más de ti en donde desarrolles nuevas habilidades.

**“NO BUSCAMOS UNA  
PIEL PERFECTA, SINO  
UNA PIEL SANA”**

Cuéntanos un poco de Morpheus8...

Morpheus8 es un aparato de radiofrecuencia fraccionada. Es el primer y único dispositivo del mundo que actúa sobre el tejido subdérmico corporal y facial para tratar la celulitis y grasa localizada, así como para transformar facciones envejecidas y conseguir un aspecto más joven. El procedimiento se comprende de micro agujas que penetran la piel logrando coagular la grasa y tensando el tejido conectivo, simultáneamente la energía de la radiofrecuencia genera un calentamiento de la dermis.

Morpheus8 se puede aplicar en cualquier zona que se necesite una renovación subdérmica. Las zonas más comunes son cara y cuello, sin embargo se puede hacer en abdomen, brazos, piernas, etc. Es un tratamiento ideal para pacientes con flacidez o piel descolgada con aspecto arrugado u otras irregularidades.

## BEST SKIN INSIDE & OUT



**Contacto:**

@@dradianapc

☎ 4422703375

📍 Hospital Moscati Qro, piso 16, consultorio 1609



## IMPULSA TU VIDA PROFESIONAL

CVUP es una empresa mexicana conformada de un grupo de mujeres cuyo objetivo es ayudar a crear y pulir las herramientas básicas de búsqueda laboral como: Curriculum Vitae, LinkedIn, Simulaciones de entrevistas, Traducciones en inglés, francés y español, entre otros servicios. Todo con el fin de darle un “boost” a tu trayectoria profesional.

Sus servicios son 100% personalizados, logran entender la necesidad de cada uno de sus clientes con el fin de darles más seguridad al momento de emprender su búsqueda laboral. Cuentan con amplia experiencia en su área, logrando ayudar a +800 clientes del cual el 98% confirma su satisfacción al contratar CVUP.

*Algunos de sus servicios son:*

2

### CV FROM SCRATCH

Si apenas vas a iniciar tu trayectoria profesional, CVUP aplica una entrevista personalizada en donde se realiza una serie de preguntas claves para poder desarrollar el contenido y se hace un diseño adecuado al perfil de la persona considerando una plantilla amigable con el ATS.

3

### CONTENT CREATOR

Si ya cuentas con experiencia laboral este servicio puede ser el ideal, se pule el diseño y contenido de tu CV, haciéndolo más llamativo y adecuado para el mercado que se encuentra en constante evolución, considerando una plantilla amigable con el ATS.

1

### NAILED IT

Si no sabes qué hacer ni qué decir en una entrevista, CVUP se encarga de ayudarte a simular una entrevista de acuerdo a tus necesidades para que la lleves a cabo con éxito en el día esperado.

4

### LINKEDIN FROM SCRATCH

Si no tienes tiempo y tienes dudas de cómo hacer un perfil de LinkedIn, en CVUP lo hacen desde el inicio para que cumplas con tus objetivos y tu networking aumente exponencialmente.

Si necesitas ayuda con tus herramientas básicas de búsqueda laboral ¡Contáctalas!

@quierocvup  
52 446 154 69 12

Mariana y Diana  
Co-fundadoras de CVUP

# I ♥ sushi



♥ **Sushi Lover** 225 g ♥

*Dile a tu persona favorita:*  
**Te quiero un Sushi**

Restaurante, Planchas de Teppanyaki, Servicio a domicilio y Para llevar.

*\*(Centro Sur y Xentric Anáhuac cuentan solamente con Restaurante, Servicio domicilio y Para llevar).*

**Acueducto**

Bld. Bernardo Quintana No.15,  
Col. Bosques del Acueducto  
T. 442 213 7971

**\*Centro Sur**

Av. Fray Luis de León No. 7092  
Plaza Nazas, Col. Colinas del  
Climatario T. 442 229 3071

**Constituyentes**

Av. Constituyentes Poniente  
No. 180, Col. Las Granjas  
T. 442 215 6048

**Jurica**

Centro Comercial Urban Center  
Jurica, Col. Benito Juárez  
T. 442 220 8888

**Tiara**

Bld. de la Campana No. 898-1,  
Juriquilla, Qro.  
T. 442 325 4214

**Xentric Anáhuac**

Prolongación Paseo de las  
Pitahayas 1-A, Municipio del  
Marqués, Qro. T. 442 888 1100

  [www.sushi-itto.com.mx](http://www.sushi-itto.com.mx)

Vigencia del 01 al 28 de febrero de 2022

**sushiitto**<sup>®</sup>



# elán

“CHOOSE YOUR WAY”

Una marca 100% mexicana de zapatos personalizados que ofrece la mejor calidad y elegancia.

Su tienda en línea inició el 1 de diciembre del 2019, fue tal el éxito que lograron abrir su tienda física el 1 de julio del 2021 en una de las mejores plazas de Querétaro, Antea Lifestyle Center.

Elán fue reconocida por una de las revistas más prestigiosas de la industria: “Vogue”, y trabajando con celebridades e influencers nacionales surgió la idea “/The Experience/ by Elán”, una tienda física que brinda una experiencia completa, desde la elección del modelo, la comodidad de probarlo y la opción de personalizarlo con iniciales o frases que representen la personalidad de cada consumidor.

*“Creemos que es muy importante saber hoy en día quiénes somos y hacia dónde vamos, y qué mejor que tu par de zapatos te lo recuerde”.*



GOOD  
SHOES TAKE  
YOU GOOD  
PLACES.

Diana Paulina, Brisa y Dany, las creadoras de la marca, tienen como propósito ser una inspiración para otras mujeres. Por esta razón, el nombre de cada uno de sus zapatos está inspirado en mujeres influyentes que han logrado cumplir sus metas por su trabajo y esfuerzo.

Al portar sus productos, sentirás total comodidad sin dejar atrás el estilo y las tendencias, pues tus nuevos zapatos Elán serán el complemento perfecto para cualquier outfit.





## SHOES SPEAK LOUDER THAN WORDS

*“Consideramos que hemos crecido mucho como personas y de manera profesional. Hay muchas cosas que se aprenden en el camino y con la práctica. Nuestro equipo de trabajo crece cada día más y el estar rodeadas de personas increíbles, es importante para nosotras. Cada uno hace que esta marca que inició como un sueño, sea hoy una realidad”.*

Uno de los modelos favoritos son las chunky boots, por ser un accesorio atemporal, se pueden usar en verano o invierno. Este modelo fue de sus primeros diseños y gracias a este comenzó todo...

Te invitamos a disfrutar “/The Experience/ by Elán” y descubrir tus nuevos zapatos favoritos.

### **Contacto:**

📍 @elanmx

🌐 www.byelan.com

📍 Antea Lifestyle Center, Querétaro

Por: Kike Míreles

# Abandonarse, jamás

A lo largo de nuestra vida nos enfrentamos a momentos difíciles, obstáculos y adversidades que seguramente nos harán dudar si continuar o no, pero debemos tener claro que no es igual abandonar que abandonarnos. Algunas veces tendremos que decir adiós a oportunidades y proyectos, tal vez por razones ajenas a nosotros mismos, pero no podemos permitir que esto provoque dejarnos de lado, dejar de creer en nosotros, o dejar que toquemos fondo.

*El poeta Ralph Waldo Emerson decía y decía bien que, abandonar puede tener justificación; abandonarse, no la tiene jamás...*

Y es que en esta vida, lo complicado suele durar más tiempo de lo que quisiéramos, pero es ahí donde se encuentra la valía de nuestra fuerza, y nuestro carácter, la valía de poder luchar contra la adversidad.

Voltaire afirmaba que los amigos nos abandonan con demasiada facilidad, pero nuestros enemigos son implacables... esta frase bien podría adaptarse a los retos de la vida, los logros obtenidos con facilidad suelen pasar a segundo plano, sin embargo, los obstáculos pueden llevarnos a consumirnos internamente, cosa que no debemos ni podemos permitir.

Primero, tenemos que darle más valía a los pasos que damos, por más fáciles que estos pudieran parecer. Segundo, debemos evitar que lo que se nos complica nos vuelva complicados, el estrés y la tensión pueden jugarlos más en contra de lo que las circunstancias ya lo están haciendo, ojo, que cosa fácil no es; cuando tenemos dudas, hay que agarrar fuerza desde nuestro interior, preguntas como ¿Quién soy?, ¿Qué legado quiero?, ¿De dónde vengo?, Serán la brújula en momentos donde más perdidos nos sentimos.

Y así de pronto, nos damos cuenta de que como Fridtjof Nansen, demolimos todos los puentes detrás de nosotros para no tener otra opción que seguir adelante... porque ¿Rendirse? Jamás.

**Contacto:**

@KikeMireles

@KikeMireles

# DOCTORES ESPECIALISTAS EN TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA



## Dr. Juan Manuel Elizalde Peña

Traumatología y Ortopedia / Cirugía Articular

☎ 4421958703

✉ drelizalde73@hotmail.com

## Dr. José Noé Salazar López

Traumatología y Ortopedia / Cirugía Articular

☎ 4422950467

✉ noe7xd@yahoo.com.mx

📍 Privada Ignacio Zaragoza #16G Torre 3 piso 6 Consultorio 610 Tec 100. Querétaro, México.

📍 Av. Paseo Constituyentes 15 Pte. Fracc. Pueblo Nuevo

📍 San Miguelito 101, Villas del Mesón, Juriquilla, 76226, Querétaro, Querétaro

*Las piezas del Derecho*

# La Fiscalía General de la República, engranaje esencial de la justicia mexicana.

Es uno de los órganos constitucionales autónomos del país y pilar en la procuración de justicia, teniendo como facultad la investigación y persecución de los delitos federales en búsqueda del esclarecimiento de los hechos.

Actualmente el Dr. Alejandro Gertz Manero es el Fiscal General de la República. Fue nombrado por dos terceras partes de los integrantes del Senado el 18 de enero de 2019, para desempeñar el cargo por 9 años, siendo el primer fiscal autónomo en la historia del país.

Los delitos que son de su competencia se encuentran escritos dentro del Código Penal Federal y otras leyes, algunos ejemplos son narcotráfico, delincuencia organizada, robo de combustible, desaparición forzada, entre otros.

Su principal función es representar a la sociedad y ser el órgano acusador y persecutor ante los jueces en los procesos penales federales.

El actuar de la institución siempre debe regirse por los principios de autonomía, legalidad, objetividad, eficiencia, profesionalismo, honradez, respeto a los derechos humanos, perspectiva de género, interculturalidad, perspectiva de niñez y adolescencia, accesibilidad, debida diligencia e imparcialidad. Como podrá advertirse, al tener a su cargo la prosecución penal, se encuentra bajo la lupa diaria y el constante escrutinio público.

A la fecha existen diversos procesos judiciales de relevancia nacional que han sido llevados ante un juez por las acciones que ha realizado la Fiscalía, como lo son el caso del ex director de Pemex Emilio Lozoya y el ex gobernador de Veracruz Javier Duarte.

Debemos de dotar de mayores recursos técnicos y económicos a este importante engrane de la justicia mexicana, ello solo traerá beneficios directos a los ciudadanos en su esfera de derechos.

Esta representación social debe procurar que el culpable no quede impune; así como promover, proteger, respetar y garantizar los derechos de verdad, reparación integral y de no repetición de las víctimas, ofendidos en particular y de la sociedad en general. Su función es primordial en un país democrático.



Miniserie | The people versus O.J. Simpson. American Crime Story (Netflix, 2016) | Aborda el llamado Juicio del Siglo a través del concepto de duda razonable. Cuba Gooding Jr. nos brinda una gran actuación que permite adentrarnos en su personaje; también refleja los problemas de racismo en la sociedad estadounidense de los 90's. Es una ventana al modelo utilizado en el proceso penal y la persecución de los delitos en los Estados Unidos.

**M. en A.P. Ricardo Garduño Ocegüera**  
Abogado litigante y socio fundador del bufete jurídico Alternativas Legales.

**Contacto:**  
 ☎ (442)-219-28-28  
 ✉ rgarduno@alternativaslegales.com.mx  
 📍 Armando Birlain Shaffler #2001, Torre 1, piso 4, letra C, Corporativo Central Park, Centro Sur, Querétaro, Qro

# Grupo Sureste



Constituyentes 1690  
4421125503

@MariaRiveraRestaurant



Hacienda Chintepec 114  
442 215 7706

Bld. Bernardo Quintana 9  
442 245 2694

fB: @el9yucateco  
IG: @el9yucateco



## MAYA-HUEL

COCINA ♦ SURESTE ♦ MEZCAL

Calz. De los Arcos 25  
442 624 1294

Ig: @maya\_huelgro

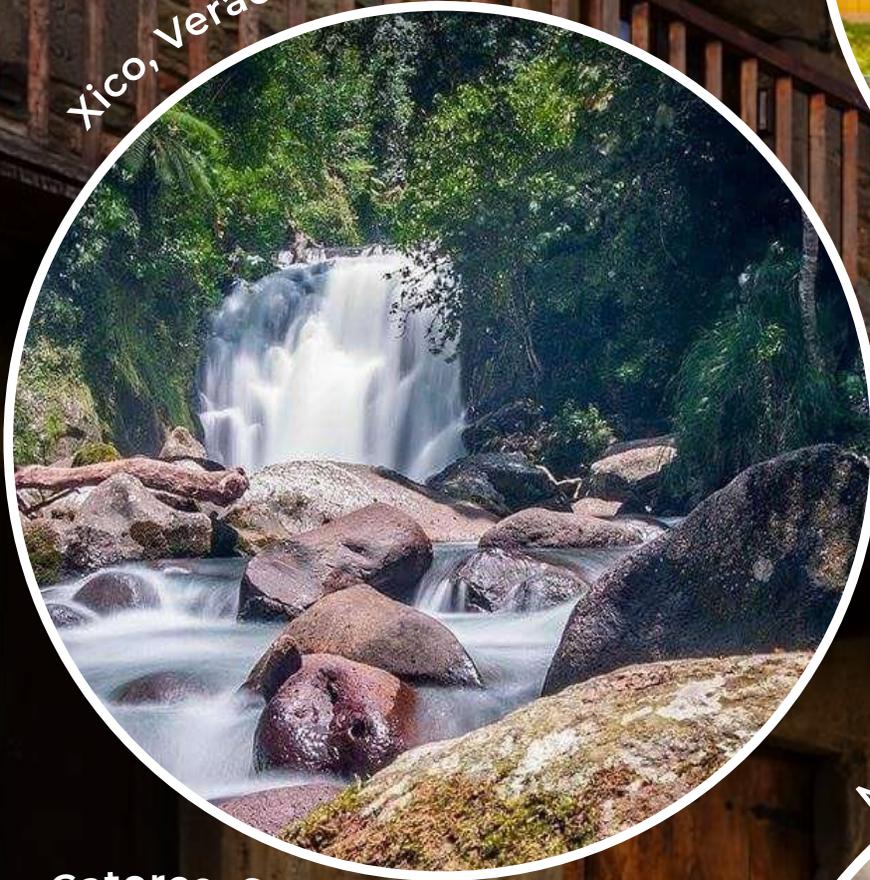
# Escapada *de fin de* semana

Hora de relajarse, de disfrutar junto con tus seres queridos y desconectarte del mundo laboral pero ¿a dónde ir?.

Estos son algunos lugares que te recomendamos visitar a lo largo de este nuevo año.

DESCONECTAR PARA CONECTAR

Xico, Veracruz



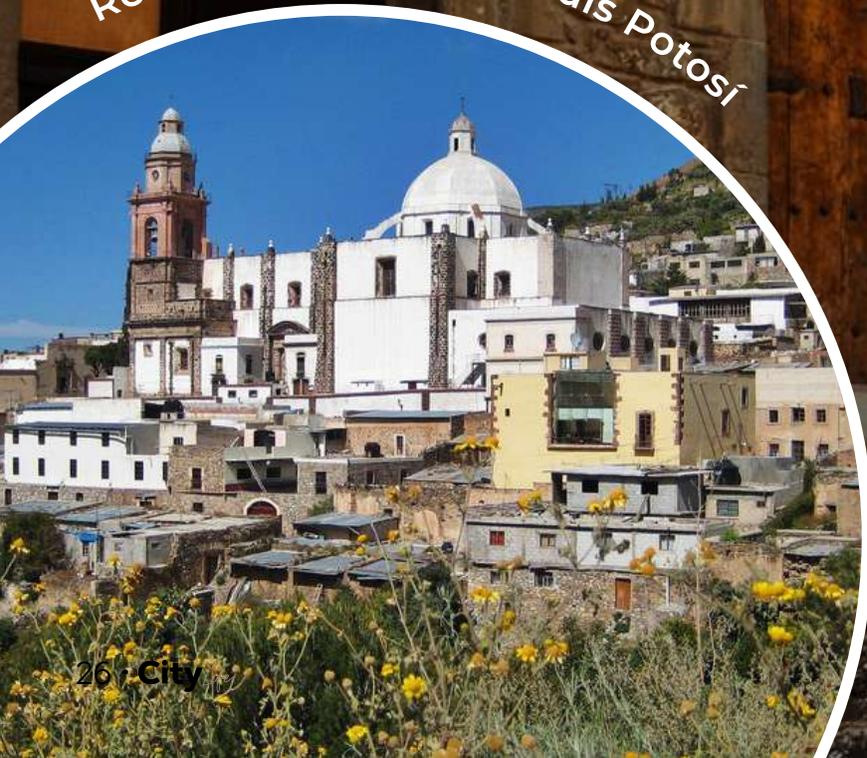
Palizada, Campeche



Mineral de Pozos, Guanajuato



Real de Catorce, San Luis Potosí



Comitán, Chiapas



El Oro, Estado de México



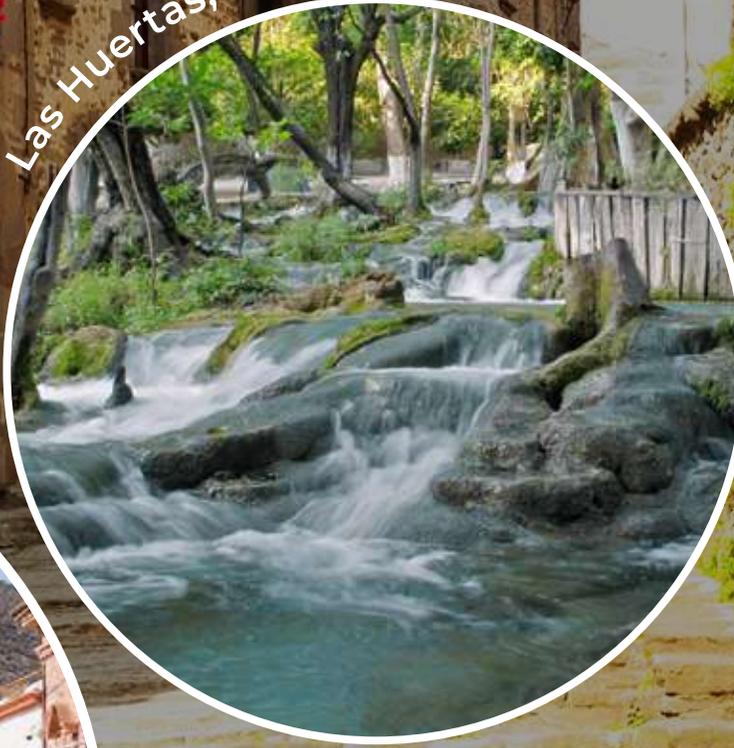
Real del Monte, Hidalgo



Tapalpa, Jalisco



Las Huertas, Morelos



Cerro de San Pedro, San Luis Potosí



# El más ubicado en tu descanso.

Nuevo Microtel Guadalajara Sur.



Diseño contemporáneo, las habitaciones más grandes y mejor aisladas de la categoría.

**Eso es más.**

  
**MICROTEL**  
INN & SUITES  
BY WYNDHAM  
GUADALAJARA SUR

Av. López Mateos Sur, zona El Palomar.

Explora la oportunidad  
de crecer tus ventas.

## INVIERTE EN TEXAS

Ayudamos a empresas mexicanas a posicionarse en el  
mercado americano mediante estrategias de Marketing Digital.



A NEW CONCEPT OF MARKETING



VaqueroAdvertising



(214) 726.22.92

vaqueroadvertising.com

# Stella McCartney

## ENERGÍA Y DISEÑO VIBRANTE

La diseñadora Stella McCartney presentó su colección bajo un domo del arquitecto Oscar Niemeyer, en la cual dio a conocer la primera bolsa hecha totalmente de piel de hongos. Este material fue creado en los laboratorios de Mylo, donde McCartney ha trabajado desde el 2017.

El objetivo detrás de estas piezas, es mostrar el futuro de la moda, alinéandose a la sustentabilidad que la marca busca.



La  
diseñadora  
Stella  
McCartney

“HAY RETOS  
QUE VALE  
LA PENA  
TOMAR”



# Volamos por ti.

Volamos para llevar esperanza. Volamos para llevar asistencia. Volamos porque las personas necesitan llegar a sus hogares y los equipos que salvan vidas necesitan llegar ahí donde se les necesita. Volamos por la misma razón por la que siempre lo hemos hecho y lo haremos: tú.

Por: Carlos Ezquerro

# El Amor ...

*“El mejor negocio de tu vida”*

Efectivamente, por muy fríamente que suene “el amor” es un negocio. Pero esto no quiere decir que sea algo malo o negativo.

Vámonos por partes, definamos “negocio”:

Ocupación o actividad que se realiza para obtener un beneficio, especialmente el que consiste en realizar movimientos donde ambas partes se vean favorecidas. ¿Simple no? Obviamente esta definición lo plantea como algo sencillo, pero todos sabemos que cuando los sentimientos entran en la ecuación... ¡La cosa se pone mucho más difícil!

De hecho en la antigüedad, pactar o convenir estas uniones de personas, era muy común, y no solo entre plebeyos, la historia desde sus inicios está llena de estos sucesos, donde familias acaudaladas, reyes y hasta imperios se unieron para acrecentar su poderío.

Bueno, ya aclarado esto, me gustaría concentrarme en mi punto: “El Amor”.

Esto me parece debe de ser real y sincero, pero no por esto despilfarrado, y menos en estos tiempos donde hasta parece que está en vías de extinción. Creo que debemos de hacer conciencia sobre cómo nos amamos, y si en verdad estamos siendo bien correspondidos. En la medida que detectemos ambas cosas, nuestro “Negocio de Amor” tendrá éxito; Ojo, ya no estoy hablando de poder, de dinero, ni cosas materiales. Aquí ya me refiero a la entrega mental, intelectual, física y hasta espiritual, que conlleva una verdadera relación amorosa.

Hasta la misma naturaleza nos deja clara la regla de que si no das, no recibes; ahí tenemos el ejemplo de las plantas: si no se riegan, se mueren. No quiero sonar frívolo, fatalista, ni mucho menos, solo hacer una reflexión del: ¿Por qué nos amamos?... ¿Y por qué no?

Ahora, lo primero que debe hacerse para emprender este gran negocio es amarse uno mismo, ya habiéndome cerciorado de esto, después ya invita a algún “socio”... No antes. Esto sería como si inicias un negocio y te asociaras con alguien que solo meterá en problemas a la empresa en vez de llevarla a un buen puerto.

En fin “La Gran Empresa del Amor” es todo un tema y no todos la logran, pero nadie dijo que era fácil, y recordemos que no invariablemente los grandes negocios son para siempre, algunos cumplen su ciclo de éxito, y no necesariamente se pueden considerar fracasos, como dicen por ahí: “son ensayos del éxito”, así pues gozamos el trayecto y no solo los destinos. Y algo muy importante, no tengas miedo de emprender negocios nuevos, solo confirma que sean los correctos, al final de cuentas el mundo es de los que lo intentan.

**Contacto:**

@carlosezquerro72

¡QUE TENGAN ÉXITO EMPRENDEDORES!





RÍO QUINTANA  
ASADOR CONTEMPORÁNEO

*Despierta todas  
los días*

Iniciamos de las 8<sup>am</sup> - 12<sup>am</sup>



*Con los mejores desayunos*

*Inicia tu mañana  
de la mejor manera*



Av. Universidad 371 Álamos 1era. Sección.

Reserva al wa: 442 722 0679

[www.rioquintana.com](http://www.rioquintana.com)



# ¿Quién será el campeón?

Los deportes siempre han sido momento de convivencia y disfrute, aún más para todos los aficionados y atletas, por eso, te presentamos los 3 eventos deportivos más relevantes para febrero.



## **1** ABIERTO MEXICANO DE TENIS ACAPULCO 2022:

Este gran torneo se celebrará del 21 al 26 de febrero en el puerto de Acapulco. Los tenistas Rafael Nadal, Daniil Medvedev, Stefanos Tsitsipas, Alexander Zverev y Matteo Berrettini estarán en nuestro país para disputar el título de esta competencia. Además, a partir de este año cuentan con una nueva sede la Arena GNP Seguros, la cual ofrecerá una experiencia increíble tanto a deportistas como a asistentes.

## **2** JUEGOS OLÍMPICOS DE INVIERNO:

Desde el pasado 4 de febrero comenzaron "Las Olimpiadas" de la temporada invernal, esta vez en la ciudad de Beijing. Los competidores se desempeñarán en 15 disciplinas distintas, entre las que se encuentran Patinaje artístico, Bobsleigh y Esquí de fondo. Después de 14 años de haber sido sede de los juegos olímpicos de verano, Beijing concluirá las competencias el próximo día 20 en su estadio nacional conocido como 'El Nido de Pájaro'.

## **3** SUPERBOWL:

La edición 56 de este evento deportivo, se llevó a cabo el 13 de febrero entre los Bengals de Cincinnati y los Rams de Los Ángeles, quienes buscaban obtener el máximo título de la NFL. Y aunque millones de personas esperan ver a su equipo favorito campeón, muchas más sintonizan el partido para ver el tan esperado show de medio tiempo, esta vez con Dr Dre, Snoop Dogg, Eminem, Mary J Blige y Kendrick Lamar.

**LA LOMA**  
Centro Deportivo  
Querétaro

# CELEBRAMOS CONTIGO EL AMOR Y LA AMISTAD TODO EL MES

**DISFRUTA DE LAS MEJORES INSTALACIONES Y CLASES CON COACHES CERTIFICADOS**

**OBTÉN 20% DE DESCUENTO  
EN TU MEMBRESÍA PAREJA**

**CONTAMOS CON MÁS DE 40 ACTIVIDADES, CONTÁCTANOS PARA MÁS INFORMACIÓN**

**\*APLICAN RESTRICCIONES**

**\*NO APLICA DESCUENTO EN EL MANTENIMIENTO MENSUAL**



La Loma Querétaro



La Loma Querétaro

442 298 1000

# 1 BLAZERS OVERSIZE

Los colores brillantes llegaron para quedarse esta temporada, combínalo con tus jeans y tu blusa blanca o negra favorita. Si buscas algo más atrevido, un top estilo "bralette" será la opción perfecta para lograr un look más chic.

Por: Ana Cecy Salazar

## 5 básicos *para este* 2022

Las prendas básicas en tu armario, son el elemento perfecto para lograr cualquier "look" y lucir siempre las tendencias del momento.

El mundo nos ha llevado a permanecer inmóviles de cierta forma, y esto ha afectado de tal manera que las nuevas inspiraciones pueden llegar a parecer algo más austeras y urbanas, en otras palabras, más cómodas.

Te muestro las tendencias que no pueden faltar en tu armario y así lucir súper chic.

## 3 TEJIDOS

Un básico con el que debemos contar son los tops en crochet o tejidos. Desde una blusa hasta un vestido o suéter con vibras de los setentas. Estas son prendas coleccionables que durarán para siempre.

## 2 DENIM

Los skinny jeans se fueron, y ahora están siendo reemplazados por los de siluetas holgadas, los conocidos "baggy jeans". La tendencia más vista será el regreso de los jeans de tiro bajo, ya sean anchos, en corte "culotte", o con efecto doblado hacia arriba.

## 4 EXPLOSIONES EN COLOR

Las pasarelas se inundaron con colores contrastantes y vibrantes, por ejemplo, el verde limón, amarillo lima y degradados, el naranja de un atardecer, azul primario y rosa mexicano. Ya sea en un look monocromático o locas combinaciones de colores, no te pueden faltar prendas en estos tonos durante la temporada.

## 5 BIKER JACKETS

Desde prendas como pantalones en cuero y chamarras estilo motociclista, el look sexy de la biker jacket de los noventas ha regresado para quedarse y ser el complemento ideal, ¡Busca tu favorita!

**Contacto:**

@anacecymakeup



**Let's**  
**tell a**  
**story**  
**together.**

Production House & Studio | Influencer Marketing  
Content & Strategy Marketing | Social Media Management

contact@thepowerofpeople.co  
☎ 4421498048    @powerofpeople\_

# La aventura *nos* aguarda

¿Buscas algo diferente para hacer en Querétaro? Estos lugares están llenos de diversión y prometen pasar un buen rato garantizando una aventura de la que jamás te olvidarás.



## Enigma Rooms



1

¿Te imaginas estar atrapado en un cuarto con un grupo de personas? Tu única salida será usar la lógica. Esto es lo que Enigma ofrece: 4 cuartos diferentes con distintas temáticas donde el objetivo es escapar. ¿Cuánto tiempo crees que necesitas para escapar?

@enigmaroomsqro

Para las personas que les guste divertirse sobre hielo, les recomendamos Icedome; un lugar que cuenta con las mejores instalaciones y el mejor espacio para patinar, con el fin de pasar un buen rato. ¡Ven y vive una aventura helada!

@icedome.juriquilla.oficial

2



## Icedome

## Vuelos en Globo



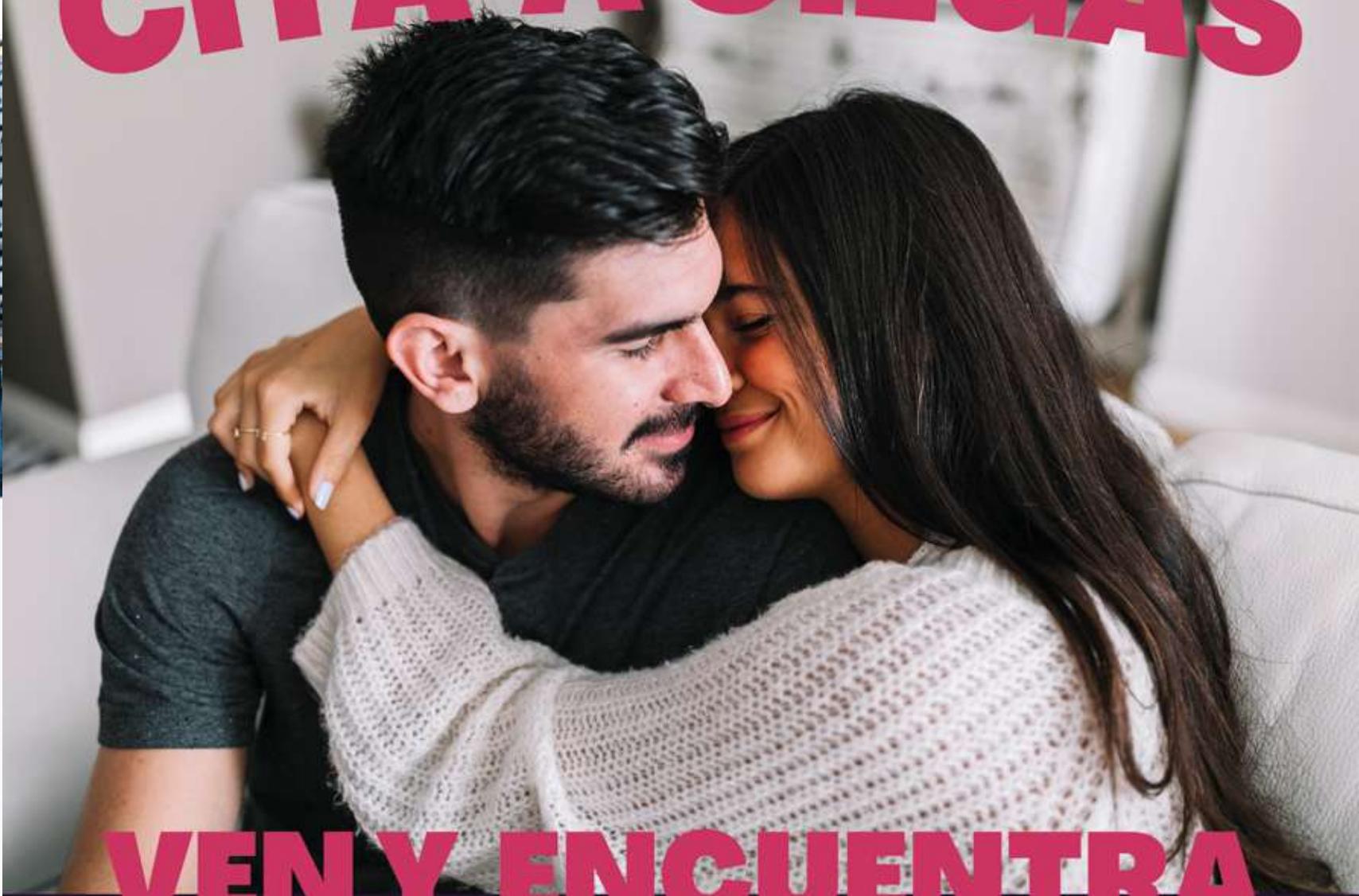
3

A solo 40 minutos de la capital queretana, podrás disfrutar de un viaje en globo desde la altura de Tequisquiapan. Con paquetes para parejas, amigos o familia vivirás una aventura desde los cielos. De igual manera, cuentan con paquetes para el hospedaje en hoteles 4 estrellas.

@vuelosenglobomx

DIVERSIÓN CON AMIGOS, PAREJA, FAMILIA

# CITA A CIEGAS



## VEN Y ENCUENTRA A TU MATCH

*en María Rivera*



FEB 24



FEB 17 Y 18



FEB 25

**19:30 HRS**  
**INCLUYE:**

**4 CÓCTELES Y CANAPES**  
**CENA A QUIENES HAGAN MATCH**

*Cupo limitado a 24 personas*

**442 583 9734 • 442 112 5503**

 mariariverarestaurant

 María Rivera



# Comedor Emocional

## *el placer del azúcar y las grasas*

Se atribuye el término "Comedor Emocional" a aquel individuo que no es capaz de llevar a cabo estrategias de afrontamiento adecuadas ante las distintas emociones, lo cual repercute en su alimentación. Como consecuencia, estas personas comen en exceso en respuesta a emociones y no necesariamente para saciarse, pues tienden a seleccionar aquellos alimentos de alta densidad energética.

Las emociones son necesarias ya que nos permiten adaptarnos a las diferentes circunstancias de la vida diaria. Estas pueden ser positivas, como la alegría y el amor, o negativas, como el miedo y la ansiedad, y cuando estas últimas son muy intensas o prolongadas pueden afectar a nuestra salud, haciéndonos más vulnerables contra las enfermedades.

Por lo general las emociones que desencadenan la ingesta son negativas, sin embargo, la ingesta excesiva también se puede producir ante emociones positivas. Ahora bien, las emociones negativas son percibidas por nuestro cuerpo como una amenaza, lo cual provoca que a nivel fisiológico se libere glucosa en sangre, que a su vez suprime la sensación de hambre. Por lo tanto, comer en respuesta a emociones no es un mecanismo fisiológico sino una conducta aprendida en la sociedad.

Con esto, podemos distinguir dos tipos de sensaciones de hambre:

### 1 Hambre física

Se sitúa en el estómago, y aparece de forma gradual después de varias horas sin comer. Tras la ingesta desaparece y el individuo tiene sensación de plenitud y satisfacción. No genera sentimientos negativos.

### 2 Hambre emocional

Se sitúa en la cabeza, y surge en cualquier momento de forma repentina. Existe preferencia por determinados tipos de comida. La sensación de hambre persiste a pesar de haber ingerido alimentos, tras lo cual aparecen sentimientos de culpa y vergüenza por comer de forma excesiva.



En el cerebro existe una zona conocida como "circuito de recompensa" que al ser activado libera dopamina, una sustancia química relacionada con las sensaciones de placer y bienestar. Este circuito es estimulado entre otras cosas por el amor, las drogas, el deporte, las grasas y el azúcar, por eso es mucho más placentero comer un pastel que una manzana, ya que los alimentos ricos en grasas producen mayor placer psicológico.

El pronóstico de la ingesta emocional no es positivo, ya que al igual que con otras sustancias, la persona llega a generar tolerancia al alimento y necesitar cada vez más para sentirse aliviado, pudiendo derivar en un trastorno de alimentación o psicológico.

Si te sientes identificado, y has comenzado a tener una relación tóxica con la comida, acude a consulta con un especialista, pues es necesario aprender nuevas formas de gestionar las emociones para llevar una vida plena.

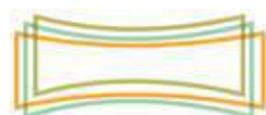
#### Contacto:

@@nutrinoramonge/@nora.coaching

Nutri Nora Monge

442 747 5258

Hda. Santa Fe 106 Consul.6



T O R R E S  
**PANORAMA**  
*Life View*



*Exclusivo concepto de departamentos residenciales ubicado en lo más alto de Loma Dorada. La calidad, tranquilidad y excelente ubicación están garantizadas.*

**Contacto**

 [torrespanorama.com](http://torrespanorama.com)

 442 824 7322

 Calle Paseo de la Loma de Querétaro #77 Fracc. Loma Dorada C.P. 76060 Querétaro.

# Dubai Expo Universal

## CULTURA Y TECNOLOGÍA

Desde que la primera Feria Universal se presentó al público en 1851 hasta nuestros días, la sede ha cambiado pero el objetivo no, “mostrar los mejores avances tecnológicos que la humanidad tiene por ofrecer”.

En esta ocasión la Feria se organizará por temáticas y no por países como es lo habitual; esto con el objetivo de darle mayor importancia a los desafíos que la humanidad enfrenta: oportunidad, sostenibilidad y movilidad. Los retos que como humanos desafiamos, el rescate del medio ambiente, las grandes migraciones.

### ¿CÓMO PUEDE LA TECNOLOGÍA AYUDARNOS A RESOLVER ESTOS PROBLEMAS?

Con 192 pabellones y con un tamaño aproximado de 600 campos de fútbol; la feria tiene mucho por prometer. Entre los pabellones con diseños increíbles están: el de la Movilidad, el de Bélgica, y el de Italia, con su réplica del David de Miguel Ángel.

En el pabellón de Dubai encontrarás el futuro de las aerolíneas con una simulación virtual en dónde el pasajero verá cómo un avión es pilotado de forma automática y, sin moverse de su asiento se medirá su nivel de oxígeno.

Otra de las tecnologías presentadas es la conexión 5G para todos los dispositivos de los asistentes. además, está el pabellón de la mujer dónde su exposición Nuevas perspectivas, recorre el papel de la mujer a lo largo de la historia.

El pabellón “Tejiendo Vidas”, es el pabellón mexicano; con una fachada multicolor y un área de 900 metros cuadrados, representa la conexión y los lazos entre el hombre, la naturaleza y el cosmos. Concepto que nuestro país quiere dar a conocer dentro y fuera de sus fronteras.





SITmobel



📍 Boulevard Bernardo Quintana 22, Alamos 2da Sección,  
C.P. 76116 Querétaro, Querétaro.

📷 @sitmobelmx

📌 SITmobel México

☎ 442 227 26 00

[www.sitmobel.com.mx](http://www.sitmobel.com.mx)

# Bandera de México

¿CONOCES LA HISTORIA DE ESTE SÍMBOLO PATRIO?

Cuando pensamos en México se nos viene a la mente: nuestras playas, nuestra gastronomía, la calidez de nuestros compatriotas y la bandera nacional.

La bandera que conocemos hoy en día fue usada por primera vez por el presidente Gustavo Díaz Ordaz en 1968, confirmada por la ley hasta el año 1984. Aunque los colores se han mantenido igual; el significado de estos se ha transformado.

*Blanco*

El blanco cuyo significado era la religión católica, ahora representa unidad.



El símbolo del águila se ha transformado con el paso del tiempo, 7 veces para ser exactos, hasta convertirse en lo que es hoy en día: un águila real posada sobre un cactus mientras devora una serpiente.

MÉXICO EN TRES COLORES



*Verde*

El verde era la independencia, ahora es la esperanza del pueblo.



*Rojo*

El rojo que significaba la unión de los mexicanos, ahora es la sangre derramada de nuestros héroes.

Nuestra bandera es uno de los tres símbolos patrios junto con el escudo y nuestro Himno Nacional.

¡Este 24 de febrero ríndele el tributo que merece!



**130° STEAKHOUSE**

*Una nueva experiencia gastronómica  
en Querétaro*

# 130°

## STEAKHOUSE



El nuevo asador favorito de los amantes de la carne ha llegado a la Ciudad de Querétaro, si eres de las personas que buscan disfrutar de un buen corte y mixología este concepto de Steakhouse es el lugar ideal para ti. En el cual encontrarás sabores y combinaciones perfectas que deleitarán hasta al paladar más exigente.

Un poco de su historia....

El restaurante 130 grados nace en el año 2016. Resultado de la amistad, y del culto y el amor a la carne, al asador y a los grandes momentos que se comparten en la mesa, acompañados por una excelente mixología.

Este lugar cuenta con una increíble propuesta gastronómica, caracterizada por el más alto compromiso de especialización en alimentos al carbón y calidad premium. Apasionados por los detalles, y con la determinación por hacer bien las cosas todos los días, aseguran al comensal una experiencia sensorial única en cada visita.

Gracias a sus hornos de cerámica Big Green Egg® y a los termómetros de precisión iGrill® garantizan el término exacto en los cortes.

Big Green Egg® es el más grande productor y distribuidor de sistemas de cocción en cerámica de alta gama. Su sofisticado sistema permite alcanzar los 1000°F.





130 grados empezó como un proyecto culinario, en el Remate de Paseo de Montejo. Una de las zonas más representativas e icónicas de Mérida, Yucatán, justo en el centro de la ciudad; elegida por su ubicación y contexto histórico, contribuyendo a su esfuerzo por hacer historia cada día.

En el 2020, esta propuesta gastronómica llegó a Tulum y en el 2021 a Querétaro. Ciudades elegidas por su crecimiento económico, considerados destinos turísticos por excelencia en el país.

Buscando cautivar a todos los sentidos, los restaurantes de 130 grados ofrecen una increíble atención a los detalles visuales, considerando diseños en colaboración con artistas de talla internacional, y la presentación de los platillos que comienza desde la cubertería seleccionada para cada uno.

## CULTO A LA CARNE YA LA BUENA VIDA

## EXPERIMENTA EL PLACER DE LA ALTA COCINA

Además de su mixología, podrás disfrutar los mejores vinos rojos, blancos y digestivos, importados de diferentes regiones de México, e incluso de otros países como España, Francia y Chile. O elegir entre su amplia variedad de tequilas, mezcales, o whiskies; pues el restaurante es orgullosamente la catedral de The Macallan.

Para los entusiastas del buen vino, el restaurante cuenta con cavas individuales a través de membresías. Estas ofrecen beneficios a aquellos que las adquieran, precios especiales, e invitaciones a catas exclusivas dentro del restaurante.

¿Qué es una buena bebida sin un buen corte de carne? En el menú encontrarás platillos de especialidad que brindarán una experiencia gastronómica competitiva en la ciudad, y actualizada con las tendencias a nivel internacional, entre los cuales puedes disfrutar: Platón de tuétanos, Crema de frijol negro, Ceviche de tigre, Bomba de chocolate, entre otras delicias.

La preparación de sus alimentos está a cargo de los mejores chefs, combinando las técnicas tradicionales con lo último en tecnología para llevar los mejores platillos a tu mesa.



# VIVE LA EXPERIENCIA 130 GRADOS



Travelers' Choice™



Tripadvisor

2018 · 2019 · 2020 · 2021

130° STEAKHOUSE

*“Reconocemos el esfuerzo que se requiere para alcanzar las metas deseadas. 130 Grados siempre busca ser un lugar donde celebrar cada uno de tus logros”.*

Este lema se ve reflejado en cada una de las distinciones que posee, entre estas: el Certificado Excelencia TripAdvisor, distintivo que ganó durante 4 años consecutivos, del 2018 al 2021.



**Contacto:**

📍 @130grados.queretaro

📍 130 Grados Steakhouse

☎ 442 847 3813

📍 Brasil 29, Lomas de Querétaro, Querétaro.

# Postre perfecto

*Para San Valentín*

## *Ingredientes*

- Colorante rojo
- 3/4 de taza de harina
- Una pizca de sal
- 1/2 taza de trozos de chocolate semidulce
- 1 barra de mantequilla sin sal, derretida
- 1 huevo grande
- 1 taza de azúcar morena
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1/4 taza de cacao natural en polvo sin azúcar

## *Preparación*

1. Precalienta el horno a 180o C. Forra un molde cuadrado con papel de aluminio, y rocía con aceite en aerosol; reserva.
2. En un recipiente grande, apto para microondas, derrite la mantequilla.
3. Espera un momento y añade el huevo, el azúcar morena y la vainilla, y bate hasta que esté suave.
4. Añade el cacao y bate nuevamente.
5. Añade el colorante rojo y bate para incorporarlo. Sigue añadiendo color hasta obtener el tono deseado.
6. Añade la harina, la sal, y remueve hasta que esté bien mezclada (cuida no mezclar en exceso)
7. Vierte la masa en el molde preparado, alisando ligeramente la parte superior con una espátula y reserva.
8. En un tazón pequeño, derrite los trozos de chocolate, poco a poco hasta que se pueda batir fácilmente.
9. Vacía la masa sobre el molde y haz un ligero remolino con la punta de un cuchillo o un palillo Para crear el patrón mostrado, vacía el chocolate sobre la masa, formando 5 líneas anchas y paralelas. Gira el molde y ve creando el efecto remolino.
10. Hornea de 28 a 30 minutos. Deja que se enfríe en el molde durante al menos 30 minutos antes de cortar y servir. Para mejores resultados, deja enfriar y reposar durante la noche.





# VINOTECA, CATAS Y EVENTOS



Contacto

@vinopremier\_queretaro

📍 Calle Sta. Teresa 502- Local 33, Santa Fé, 76230 Juriquilla, Qro.

# Donde hay comida, hay felicidad

## LOS RESTAURANTES MÁS ROMÁNTICOS DE QUERÉTARO

Dicen que la comida para ser perfecta debe ir acompañada de buena compañía. Celebrando al amor, te presentamos los 4 restaurantes más románticos de Querétaro para que disfrutes en pareja o con tus mejores amigos.



### 1 TERRAZA LA GRUPA

Ubicada dentro del Hotel Casa Aspeytia, cuenta con una de las mejores vistas del centro histórico de Querétaro. Con una propuesta de comida internacional, desde el desayuno hasta la cena, acompañado de un buen vino queretano, te brindarán una visita espectacular.

📍 @casa\_aspeytia @terrazza\_la\_grupa

📍 Pasteur norte 25 esq. Morelos. Col. Centro

### 2 IL DUOMO

Un menú especializado y el gran servicio caracterizan a Il Duomo, una de las cocinas italianas favoritas de la ciudad, con antipastos, carnes, aves y mariscos de la mayor calidad, y claro, su tradicional pasta. Además cuentan con las mejores cavas de la región e instalaciones que evocan un perfecto ambiente para una verdadera experiencia italiana.

📍 @ilduomo\_oficial

📍 Blvd. Bernardo Quintana Arrijoja 32, Col. Calesa



### 3 CASA BALVANERA

Restaurante ubicado dentro de Balvanera Polo & Country Club. Cuenta con cocina internacional y de mercado a cargo del Chef Edgar Silva, buscando los mejores ingredientes y productos de temporada para poder garantizar sabor, frescura y sugerencias en todas tus visitas, acompañadas de una excelente selección de vinos y coctelería. Disfruta de la magnífica terraza con vista a la pista ecuestre.

📍 @casabalvanerarestaurante

📍 Balvanera Polo & Country Club. Carretera Libre, a Celaya Km. 10.

### 4 K'MILA

K'MILA es un concepto global, desde su exquisita gastronomía, mixología e inigualable ambiente. Presentando el lugar ideal para comer o cenar, con un menú creado por el Chef Francisco Sánchez, que deleitará a cada paladar, desde sus selectos cortes a la parrilla hasta sus postres. Por la noche, el ambiente es propicio para pasar una excelente y divertida cena o velada, disfrutando de sus destilados y la gran variedad de mixología exclusiva del lugar.

📍 @k.mila\_qro

📍 Blvd. Bernardo Quintana 8, Col. Calesa 2da Secc.



¡VISÍTALOS Y DISFRUTA UNA MAGNÍFICA VELADA!



FIBRA HOTEL BOUTIQUE

# Hotel Aldea Allende

LAS MEJORES VISTAS DE SAN MIGUEL



## Contacto

 @aldeaallendehotel

 Canal 9, Zona Centro, San Miguel de Allende.

 415 688 7033 / 415 145 2631



Por: Aline D'Martin

# El Amor *y la* Acupuntura

## ¿Qué es el amor ?

El amor (del latín amore) es una emoción o sentimiento que lleva a una persona a desear el bien a alguien o algo.

El concepto del amor es amplio y complejo, pues puede referirse al amor como amistad, amor romántico, amor filial, amor propio, amor místico o amor por una causa.

El amor es la fuerza que nos impulsa a hacer las cosas bien, ya que hace muy clara la diferencia entre el bien y el mal. En esa medida, se relaciona con la ética y la moral, pues nos induce a actuar bien en nuestra vida y con las personas que amamos. Así, nos conduce a la paz, la tranquilidad, la plenitud y el bienestar con nosotros mismos

## ¿Qué es la acupuntura ?

Antes de definir la acupuntura necesitamos entender qué es la salud .

La salud es la energía interna del cuerpo, equilibrada y en armonía con las energías del ambiente. Cuando esta armonía está presente y en equilibrio, no hay dolor ni enfermedad.

La acupuntura es precisamente la técnica médica que equilibra y armoniza la energía interna del cuerpo con las energías del entorno, por lo que el uso de la acupuntura es beneficioso para tratar dolores y enfermedades, y sobre todo, para actuar de forma preventiva para evitarlas.

La acupuntura es la parte de la Medicina Tradicional China que incluye masajes (shiatsu, do-in, tuina), alimentación, uso de hierbas (medicina herbolaria china), meditación, y actividad física. La Acupuntura es reconocida como actividad médica y en esta utiliza la inserción de agujas en la superficie del cuerpo para tratar y prevenir enfermedades, promoviendo la salud y el amor. El insomnio y el estrés, por ejemplo, son síntomas que pueden provocar enfermedades graves si no se tratan de forma eficaz.

### ES EN ESTE MOMENTO EN QUE PODEMOS CONECTAR LA ACUPUNTURA CON EL AMOR

Para empezar a tratar nuestras enfermedades... sean físicas o emocionales tenemos que conocernos a nosotros mismos, a nuestros más profundos dolores y sentir amor por nosotros también. Si amamos quienes somos vamos a relacionarnos con otras personas de manera más amable y con más abundancia en sentimientos y emociones.

Es muy importante conectar con nuestras emociones y encontrar el amor en nosotros para luego poder tener mejores relaciones con otras personas, ya sea un amor de pareja, amigos, etc.

El amor se expresa en toda clase de relaciones humanas, así como la pasión por determinadas causas. Los tipos de amor pueden clasificarse según su cualidad o según a quién va dirigido, es decir , según el sujeto amado.

Siempre digo que cuando le aplicamos acupuntura a alguien, es como poder ayudar a la otra persona con un acto de amor al prójimo, y así mismo, la persona que se propone recibir acupuntura, comete un acto de amor consigo mismo.

**Aline D'Martin - Fisioterapeuta, Acupunturista y coach en salud Física y emocional. Speaker emocional.**

#### Contacto:

✉ alinedmartin81@gmail.com

📷 @aline\_dmartin





Tel: (442) 234 4062  
Cel: (442) 470 0687  
direccion@needed.org.mx  
luis.zeckua@gmail.com

BBVA Suc 5017 Querétaro, Qro.  
INSTITUTO DE AYUDA  
HUMANITARIA, A.C.  
Cta: 01 5532 9124  
Clabe: 0126 8000 1553 2912 49

needed.org.mx f/ institutoneeded



**Neeeed**  
Instituto de  
Rehabilitación al Maltrato  
de Menores



# QUINTA LOS OLIVOS

SALÓN DE EVENTOS & CAVA



¡TU EVENTO CON NOSOTROS!

 442 475 5678

  [quintalosolivosqro](https://www.instagram.com/quintalosolivosqro)

 A 5 minutos del centro de Querétaro. Antigua Cuesta China  
Km. 3.5 Camino a Eco-Centro S/N, 76245 Qro.

[www.losolivosqro.com](http://www.losolivosqro.com)



# #MOCHOMOS

*seguro*



**RESERVA: (442) 245 1863**

Bernardo Quintana 5260, Querétaro, Qro.

HERMOSILLO | CD. OBREGÓN | MEXICALÍ | CULIACÁN | CHIHUAHUA | QUERÉTARO  
MONTERREY | CD. DE MÉXICO | PUEBLA | METEPEC | GUADALAJARA | AGUASCALIENTES



生

NAMA

TRADITIONAL SUSHI BAR

📍 Av campanario 99 local A3 📞 4421695743 📱 @@namasushiqr





REVISTA DIGITAL

# city *life*

Top 4 Restaurantes románticos · Deporte ¿Quién será el campeón? · Agenda febrero-marzo · Opinión El negocio del amor

## 130° STEAKHOUSE

*Tributo a la carne y a la buena vida*