Mariela NEWS

Edición digital No. 50 - Año 2



SOBRE SU NUEVO AMOR

EVELYN CALDERON

'La Coqueta'

"Me trata como una princesa, es hermoso conmigo"

Recuerdo que cuando tenía 32 años y escribía chismes en la última página de una revista, un día se me ocurrió contar el divorcio- verdadero- de dos famosos y ¿cuál fue mi sorpresa? Que el hombre afectado, el que se estaba divorciando, me escribió una carta donde me puso en mi puesto y me dijo de todo. Obvio me sentí ofendida y fui a buscar refugio y "ayuda" en mi esposo y él me dijo una gran verdad que la mantengo hasta el día de hoy, "si tienes medios donde la gente te sigue, utilízalos para poner puentes y no muros". Gran enseñanza y viene a mi mente hoy, porque es un día donde debemos escoger nuestro futuro, un día donde no tenemos que dejarnos llevar por un punto de vista, que no siempre es la verdad, o una opinión que es lo que nuestro corazón siente, más allá de los hechos reales. Apostemos para unir y no dividir, pongamos puentes y no muros. ¡QUE DIOS BENDIGA AL ECUADOR!

Mariela



Fotografía: @opia.photostudio

STAFF

Revista Mariela News

¡Mucho mejor! si es hecho en ECUADOR

Dirección General: Mariela Viteri. **Edición de contenidos:** Tatiana Campuzano. **Dirección de Arte:** Alonso Alvear C.
Publicidad: Sandra Arias. **Cel.:** 099 386 5320

Síguenos en:

https://bit.ly/Facebook_MTV
https://bit.ly/Youtube_MarielaTV
https://bit.ly/InstagramMTV
https://bit.ly/MarielaTV_Whatsapp
https://bit.ly/Twitter_MTV
https://bit.ly/PodcastMarielaTV

Lee revista Mariela News en: www.marielatv.com
¿Qué temas te gustaría leer? Escríbenos a: redaccion@mariela.ec
En esta revista existen contenidos clasificados en:
Entretenimiento **(E)**, Formativo **(F)**, Publicitario **(P)**, Opinión **(O)**, Informativo **(I)**.

Revista Mariela. Marca Registrada. Edición número 50. Es una publicación de Profuego Producciones de Fuego S.A. Prohibida la reproducción parcial o total. Todos los derechos reservados. Copyright 2021.


BELEZZA
aesthetic medicine
Facial Harmonization
& Anti-aging
Dr. Franklin Saltos Jácome
Médico Estético
0984 599 292
@belezza.md
Belezza Aesthetic Medicine
belezza.md@gmail.com

De Frente

Por Mariela Viteri

Evelyn Calderón

'La Coqueta'

"Vivo en el campo con las gallinas, las vacas, la familia... ¡Ahí soy feliz!"





¡Coqueta, bienvenida! Es increíble cómo la gente te quiere tanto... Valoro los mensajes que me envían. Creo que se trata de mostrarse real, tanto delante como detrás de cámaras.

¿Y qué dice Rescalvo, tu novio? ¿Te has mostrado tal cual con él? ¡Obvio! ¡Pero no es mi novio Marielita! Nos estamos conociendo…

¿Cierto que era de los que te enviaba fotos porno por Instagram? No, para nada…

¿Tú eres virgen? Porque estuviste mucho tiempo con un cantante. ¿Usted cree que soy virgen o no?

Yo creo que NO porque te vi súper enamorada... Duraste tres años. Lo disfruté, pero también sufrí…

¿Él era súper infiel? Nunca comprobé nada… La gente decía, pero jamás vi.

¿Y tú has sido infiel? Sí. A un novio anterior le puse los cachos con mi ex ¡imagínese! Todo en esta vida se paga, (risas).

¿Cuándo te escriben tus "ex" les respondes o qué haces? Cuando no estaba saliendo con nadie coqueteaba por mensaje… Ahora no.

¿Por tu novio serías capaz de cambiarte de Barcelona a Emelec? ¡No, eso no!

Que quieres tener un hijo leí por ahí... ¿No te da miedo que te hagan un gol de media cancha? ¿Ya hubo mano en el área? ¡Nooo! (risas).

Oye, tu novio es gemelo... ¿No te confundes? ¡Nooo! Él es más delgadito, su hermano es más tuquito y tiene novia.

¿Este será el indicado? ¡Es muy apresurado para eso! Pero me trata súper bien, como una princesa, es hermoso conmigo.

¿Y cuando ves al hombre? Cuando no entrenan, salimos en las tardes.

¿Y te quedas a dormir con él? Me quedo en Guayaquil, pero no con él…

¿Tu vives en Salitre y viajas todos los días? Si, viajo hora y media… Vivo en el campo con las gallinas, las vacas, la familia, mi sobrina… ¡Ahí soy feliz!

¿Cómo viviste lo de Efraín? Estuve con COVID. Cuando leí en el televisor: "Asesinaron a Efraín" para mí fue un *shock*. Pero todos estuvieron atentos y salimos juntos adelante.

Contaste que alguna vez te dijo que "no pierdas tu esencia".

Así es… "No pierdas tu esencia, no dejes que nadie dañe tu corazón".

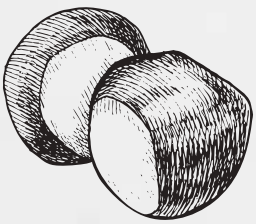
¿Se refería quizá a cosas como que después de ocho años en tu propio programa, aún no te vemos como protagonista?

El tiempo de Dios es perfecto, cuando él quiera que sea presentadora lo seré, puede ser de mi programa o de otro. Yo estoy tranquila y feliz.

Fotografía: Armando Palomino

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/712e

GOTAS DE SEDA®
PROFESSIONNEL



Magdalena

Contiene excelentes propiedades antioxidantes y humectantes.





Argán

Repara el cabello, reduce la sequedad y le da mucho brillo.



Macadamia

Ideal para nutrir, hidratar, fortalecer y flexibilizar la hebra capilar.

Encuéntralo en nuestras Islas GDS o en
www.gotasdeseda.com.ec



Dr. Enrique Boloña

Clínico intensivista

"Una de las recomendaciones para evitar la formación de trombos es caminar"

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN: https://n9.cl/d4u9o

El COVID-19 suele afectar tu sistema vascular, generando inflamación del endotelio que es el tejido que cubre el vaso sanguíneo. Esta inflamación es la que provoca fácilmente la formación de trombos, pero también pone más frágiles los vasos sanguíneos. Esto es un problema tremendo porque si no le das al paciente un anticoagulante, corres el riesgo de que se le forme un trombo, pero a su vez he tenido casos de pacientes que han fallecido por sangrados espontáneos, es decir, en estos casos la anticoagulación los perjudicó, es algo muy delicado.

Si bien es cierto, hay temas que aún son empíricos, pero también hay muchas cosas comprobadas y una de esas es que los pacientes ambulatorios con un cuadro de COVID-19 leve no tienen porqué utilizar anticoagulantes, no hay beneficios, sin embargo, muchos lo hacen y terminan con complicaciones de sangrados. Ahora, uno de los principales motivos de la formación de trombos es el sedentarismo, por eso siempre les recomiendo a los pacientes con COVID-19 que se levanten, que caminen, que muevan las piernas. Muchas veces el paciente con COVID-19 cree que no puede moverse y es ahí cuando corre el riesgo de que se le produzca un mal flujo a nivel venoso y su sangre comience a coagular.



Dr. Luis Sarrazín

Pediatra

"Estamos siendo conejillos de India"

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN: https://n9.cl/rjevg

Con respecto al proceso de vacunación que se lleva en el mundo entero, hay que decir una verdad cruda y clara: lo que están haciendo con nosotros es probar las vacunas para ver qué pasa, estamos siendo todos ratas de laboratorios, conejillos de India. Los procedimientos establecidos mundialmente para la elaboración y comercialización de una vacuna no pueden cambiar jamás; se debe esperar por lo menos un año de observación para conocer los efectos colaterales, efectos secundarios, tasa de anticuerpos y evolución de los mismos. Recordemos que vacunas como las del sarampión, poliomielitis, influenza se han creado bajo un seguimiento sumamente estricto.

Ahora, también quiero protegerme, así que confiando en Dios me vacunaré en estos días, eso sí tratando de que por lo menos sea una vacuna segura, como la de Johnson & Johnson, la china Sinovac o la rusa Sputnik, vacunas de gran potencia porque han sido creadas por un virus atenuado. En lo que me mantendré en desacuerdo son en las vacunas elaboradas por un componente genético, porque lo que te introducen en el organismo no es una vacuna propiamente dicha sino un artefacto genético que si bien es cierto te puede generar anticuerpos, no sabes qué más hará en tu organismo, ¡es prácticamente una lotería!

Contenido extraído del segmento: La Entrevista del Día. Transmitido en Radio Fuego 106. 5 FM, de lunes a viernes a las 12h00.

DISFRUTA DE BUENA MÚSICA, INFORMACIÓN DEL ENTRETENIMIENTO Y ENTREVISTAS

1 ENTRA EN LA APPSTORE/ GOOGLE STORE

2 BÚSCANOS COMO RADIO FUEGO

3 Y DESCÁRGALA GRATIS

Available on the App Store

GET IT ON Google Play



/106.5 FM Radio Fuego

@fmradiofuego

@fmradiofuego



Víctor Maldonado
Psicólogo
@victormaldonado.ec



¿Cómo luchar contra la depresión, el estrés y la ansiedad?

Una de las claves para llegar a la felicidad y tener calidad de pensamiento es el TIEMPO. Y cuando digo tiempo, me refiero a saber manejar estas patologías psicosociales: la depresión que tiene que ver con el pasado, el estrés con el presente y la ansiedad con el futuro.

1.- De cada cinco personas, cuatro regularmente pasan por depresión. Esta patología suele presentarse por la acumulación de situaciones traumáticas que regularmente se viven en la infancia; ocasionándote pérdida de sueño, de concentración y afectando incluso hasta tu toma de decisiones. Si este es tu caso, no puedes aislarte, porque lo que más necesitas es mantener un vínculo social para expresarte. Empieza a alimentar tu cerebro con buenos pensamientos, a realizar deporte, a respirar de manera consciente por lo menos 10 minutos, a comer de manera consciente, puesto que ese es uno de nuestros mayores errores "todo lo hacemos en automático".

2.- El estrés tiene que ver con la tensión física y emocional que se vive en tiempo presente. La ventaja es que, si te organizas y resuelves rápido el problema, fácilmente te liberas de ese estrés. Ahora, hay dos tipos de estrés, esa sensación desafiante a la que le decimos ¡bienvenido sea! Pero también está el distrés, ese que te rompe emocionalmente por las deudas, la sobrecarga de trabajo, la convivencia, etc. Para saber manejar el estrés hay que saber planificar. Por ejemplo, te estresas porque estás gordo, empieza levantándote temprano a correr.

3.- Según estadísticas de la Fundación de Psicología de Latinoamérica, el 62% de la población padece de miedo y ansiedad. Y el problema se da porque juegas con muchas expectativas y te preocupas incluso por cosas que ni siquiera ocurren. Para luchar contra la ansiedad empieza siendo grato. Según estudios de neurociencia, los seres humanos más felices son los que viven en gratitud porque son más conscientes de todo lo que tienen y no de lo que les hace falta.

"La depresión, el estrés y la ansiedad se desarrollan de manera inconsciente, por eso es tan importante tener una agenda emocional. Empieza escribiendo lo que sientes, este método te ayudará a identificar tus emociones y a tomar acciones".

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/01fkq

ORO VERDE
GUAYAQUIL

EL PATIO
ORO VERDE HOTELS

hindú

ALMUERZO BUFFET



$25.00 inc.imp | SEGUNDO A MITAD DE PRECIO

DEL 16 AL 18 DE ABRIL / 12H30 A 15H30

INCLUYE BEBIDAS SOFT **ILIMITADAS**



Adrián Yépez
Nutricionista Fitness
@adrianyepezfitness



El ayuno intermitente para definir el cuerpo

Si tu propósito es definir tu cuerpo, el ayuno intermitente es una excelente herramienta porque te permitirá quemar el exceso de grasa corporal, utilizando tu propia energía almacenada. Este proceso ocurre porque el ayuno mejora la sensibilidad de la insulina, permitiendo movilizar las hormonas quema grasa más conocidas como glucagón.

¿Desde qué hora funciona el ayuno intermitente?

La ciencia simple detrás del ayuno intermitente es que después de que el cuerpo se agote de carbohidratos, comience a usar grasa alrededor de 12-24 horas después de la última comida -dependiendo de tu metabolismo-, por lo tanto, el hecho de privar al cuerpo de alimentos durante varias horas, puede conducir a la pérdida de grasa.

Generalmente en la hora tres empiezas a bajar la glucosa, a partir de la hora diez la insulina está suficientemente baja y comienzas a subir la cantidad de ácidos grasos en el torrente sanguíneo, es ahí, cuando entras en cetosis, permitiéndote quemar grasa. Pero ojo, si después del periodo de ayuno consumes exceso de calorías no tendrías ningún beneficio, por eso es tan importante acompañarlo de una alimentación adecuada para lograr tu objetivo.

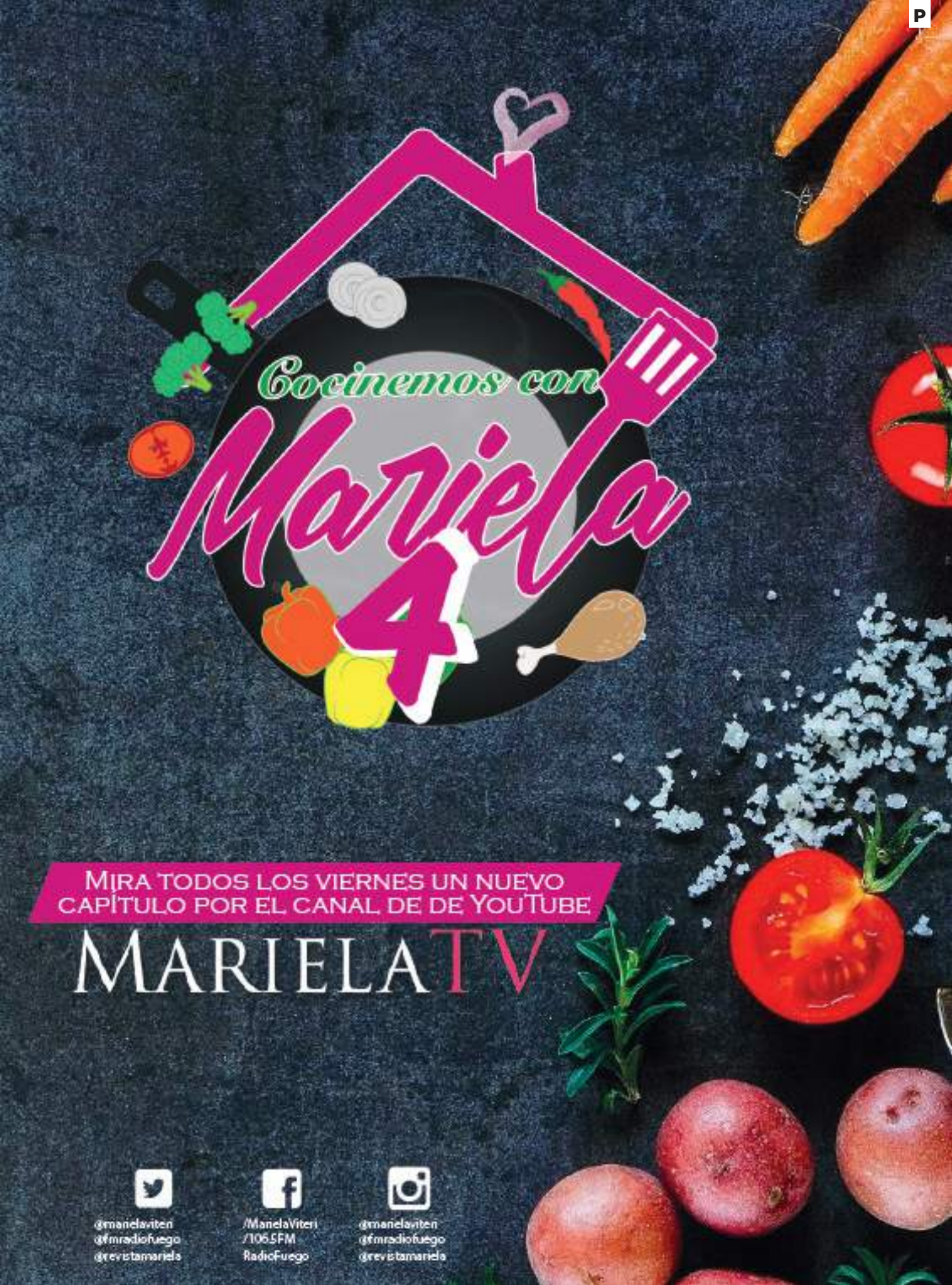
¿Los suplementos ayudan a definir el cuerpo?

En cuanto a suplementación, están los famosos quemadores de grasas que pueden ser funcionales hasta cierto punto. Hay diferentes tipos de quemadores, unos que estimulan el sistema nervioso, otros que aceleran el metabolismo. Por ejemplo, 300 ml de cafeína -cantidad que viene regularmente en un quemador- tiene el efecto de movilizar grasa aproximadamente por tres horas.

Encontramos los quemadores de grasa que funcionan como optimizadores hormonales, recordemos que las hormonas son las que dictaminan realmente el estado de tu metabolismo y la rapidez con la que quemas calorías. Hay otros suplementos que tienen nutrientes específicos para que tu tiroides -que es uno de los reguladores de tu metabolismo- funcione adecuadamente. Y en cuanto a los anabólicos, la testosterona ayuda a ganar grasa, pero también retiene líquidos, por lo que para un proceso de definición corporal no es la mejor opción.

"No todas las dietas te dan definición. Hay regímenes alimenticios que son hipocalóricos al extremo, otros que son muy bajos en proteína y es ahí, cuando precisamente pierdes masa muscular y no logras definición".

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/5mdl5



MIRA TODOS LOS VIERNES UN NUEVO CAPÍTULO POR EL CANAL DE DE YOUTUBE

MARIELA TV

@marielaviteri
@fmradiofuego
@revistamariela

/MarielaViteri
/106.5FM
RadioFuego

@marielaviteri
@fmradiofuego
@revistamariela



Manchas en la piel ¿CÓMO DESVANECERLAS?

Las manchas en la piel se llaman lentigos solares y son consideradas "lesiones benignas" que se producen por los rayos UV de origen natural (el sol) o artificial (las camas de bronceado). Cuando hay una exposición continua y sin protección al sol, aumenta la producción de melanina, por lo que la piel se hiperpigmenta y así, aparecen las manchas negras en la piel.

Razones por las que se manifiestan

Debemos tomar en cuenta que las manchas en la piel son el resultado de varios años de exposición a los rayos solares, sin embargo, estos factores también son determinantes:

- ✓ No usar protector solar.
- ✓ Exponerse por periodos prolongados de tiempo al sol.
- ✓ Consumo constante de tabaco.
- ✓ Aplicar cosméticos que contengan alcohol.
- ✓ Consumir medicamentos que reaccionan a los rayos UV.

¿Qué hacer para prevenirlas y eliminarlas?

Si quieres saber cómo quitar las manchas de la cara, te recomendamos tener mucha constancia. La combinación de estas recomendaciones te puede llevar al resultado que esperas:

- ✓ No te expongas al sol.
- ✓ Usa protector solar con un SPF de 30 hacia arriba.
- ✓ Evita salir entre las 10 am y las 2 pm, que es cuando los rayos solares son más fuertes.
- ✓ Si haces ejercicio al aire libre usa lentes de sol y gorra.
- ✓ Cuando salgas de vacaciones, usa sombrero que cubra todo tu rostro y aplícate protector solar cada 4 horas.
- ✓ Una vez a la semana exfolia tu rostro, hay muchas formas de hacerlo de manera natural.
- ✓ Usa cremas de día que contengan un SPF mayor a 15.
- ✓ Evita el maquillaje que contenga alcohol y elige el que mantenga hidratado tu rostro.
- ✓ Incluye en tu dieta un contenido alto de frutas y verduras frescas, ricas en vitamina E (piña, brócoli, espinacas, semillas de girasol, almendras, etc.).
- ✓ Toma los dos litros de agua recomendados para mantener hidratada tu piel.
- ✓ No fumes, pues esto hace que tu piel no tenga la oxigenación adecuada y la reseca.
- ✓ Pregunta a tu doctor si los medicamentos que te receta tienen algún componente que sensibilice tu piel a la luz del sol.
- ✓ Incluye en tu rutina de cuidado facial una crema que desvanece eficazmente las manchas.
- ✓ Escoge una hecha por mujeres y probada en mujeres que hayan tenido manchas en la cara provocadas por el sol.

Descubre más en www.nivea.com.ec



VACUNA ORAL ISRAELÍ SERÍA "MÁS EFECTIVA CONTRA LAS VARIANTES" DE COVID-19

La primera vacuna oral contra COVID-19 podría llegar desde Israel. Ya se encuentra en desarrollo y sus creadores prometen que será más económica, fácil de transportar y, claro, de aplicar, por lo que podría representar una gran esperanza para los países que no han tenido acceso a las vacunas hasta ahora existentes. Hace unos días, la empresa israelí de Oramed Pharmaceuticals anunció que se encontraba en fases tempranas de ensayos clínicos para probar su eficacia.



EL AEROSOL NASAL 'SALVAVIDAS' QUE PODRÍA MATAR EL 99,9% DE LOS VIRUS

Un aerosol nasal que se comercializará como capaz de matar el 99,9% de las partículas de virus ha comenzado a salir de las líneas de producción en una fábrica israelí. "Esperamos que nuestro aerosol nasal ahora salve muchas vidas de personas en países que están esperando la vacuna. Será asequible y se podrá utilizar incluso para las nuevas variantes del coronavirus", dijo su inventora, la Dra. Gilly Regev, a The Times of Israel.



UNA NUEVA GOMA DE MASCAR AYUDARÍA A RESISTIR LOS ANTOJOS DULCES

Se trata de Sweet Victory, un nuevo chicle con sabor a menta, que tarda solo dos minutos en bloquear los receptores de azúcar en la lengua y lo consigue hasta por dos horas. Gitit Lahav, una psicóloga de Israel que fundó la empresa con su amiga Shimrit Lev, notaron que, para la mayoría de las personas, especialmente las mujeres, el mayor problema eran los dulces. Por ello trataron la cuestión con una planta india llamada Gymnema Sylvestre, que tiene un efecto estabilizador de los niveles de azúcar en sangre.

Fuente: www.consuladodeisrael.com

MARIELA TV

ENCUÉNTRANOS
EN TODOS NUESTROS
CANALES DIGITALES

/marielaviterifanpage

@marielaviteri
@revistamariela
@fmradiofuego

/marielaTV

@marielaviteri
@revistamariela
@fmradiofuego

/marielaTV

/marielaTV



» TODO ESTO Y MÁS EN...

WWW.MARIELATV.COM

TESALIA CBC, COMPROMETIDA CON LA EQUIDAD DE GÉNERO

El Gobierno Nacional y la Secretaría de Derechos Humanos, otorgaron el 'Premio Violeta: a las buenas prácticas empresariales' a Tesalia cbc, en la categoría Plata, al destacarse como una organización socialmente responsable y comprometida con la equidad de género e igualdad de derechos laborales de hombres y mujeres dentro de la compañía, en el marco de la Política de Economía Violeta.



Daniel Sánchez, Gerente de Gente y Gestión, y María Isabel Parra, Gerente de Asuntos Corporativos.



Rubén Eguiguren, Vicepresidente Banca de Empresas.

PRODUBANCO PRESENTA SU NUEVO PRODUCTO CONFIRMING

Produbanco, miembro del Grupo Financiero Internacional Promerica, implementó el nuevo producto digital Confirming para sus clientes empresariales. Se trata de una solución digital de gestión de pagos de las empresas para sus proveedores. Facilita el cobro de facturas por adelantado, sin necesidad de esperar la fecha de vencimiento. Además, brinda liquidez inmediata y con tan solo ingresar a produbanco.com.

EMAPAG EP REALIZA OBRAS DE MEJORAMIENTO DEL SISTEMA DE AGUAS LLUVIAS

La Empresa Municipal de Agua Potable y Alcantarillado de Guayaquil (EMAPAG-EP) dispuso a la operadora Interagua realizar el mejoramiento de la capacidad de drenaje de los sumideros existentes, así como la construcción de nuevos sumideros y canaletas en 23 puntos vulnerables de la ciudad. Esto permitirá mejorar la captación de las aguas lluvias y mantener drenadas las vías.




Kalipto
ORIGINAL
CONCENTRADO
REPELENCIA NATURAL
ORIGINAL
LIMPIA Y DESINFECTA
Kalipto
MÁS CONCENTRADO
CON AMONIO CUATERNARIO
Tu hogar libre de
VIRUS Y BACTERIAS