

Mariela

NEWS

Digital

Edición No. 118 - Año 2

Leonardo Quezada

‘El Lazito de la farándula’

“NO SE ME HAN SUBIDO LOS HUMOS, LO QUE NO PERMITO AHORA ES QUE ME BASUREEN”

14

Revelaciones de

de Leonardo Quezada

'El Lazito de la farándula'

"Tuve una infancia dura. Mientras mis papás trabajaban, yo me hacía cargo de mis hermanos, era prácticamente un niño cuidando a otros niños".

"En mi barrio me decían 'El Extra', porque desde los 5 años tenía una facilidad para contar todo lo que pasaba. La comunicación es algo innato en mí".

"Mi madre es mi motor, mi mayor fan, la que siempre ha creído en mí y me da fuerzas para seguir adelante".

"Sí he perdonado infidelidades. En ese aspecto soy relajado porque no estoy buscando una relación estable".

"Empecé trabajando gratis en TV porque quería darme a conocer".



Fotografía: @sm_roots

"Hay gente que cree que no merezco estar donde estoy. Yo todos los días me convengo que puedo ser el mejor".

"Yo tengo límites en mi trabajo. Jamás me metería a opinar de la vida sexual de alguien".

"Después del enfrentamiento con Mafer (Pérez) me dio taquicardia. Sentí que ella llegó a humillarme y a aplastarme sin motivo alguno".

"No le pediría perdón a nadie porque lo único que hago es hacer mi trabajo".

"No se me han subido los humos, lo que no permito ahora es que me basureen y me falten el respeto".

“Me encanta mi trabajo, pero salgo del canal y me olvido de todo. Jamás me llevo las peleas a mi casa”.

“Todos los matinales han evolucionado. Me parece una falta de respeto que lo sigan comparando con el En Contacto de hace 10 años”.

“Efraín Ruales me dio la patadita de la buena suerte. Cuando aún no me contrataban en En Contacto, me dijo: ‘Tú te vas a quedar aquí’”.

“Con Miguelito (Cedeño) solo había cierto celo profesional. Yo lo admiraba, él estaba en un sitio muy alto”.



¡ESCANÉAME!

Ping Pong

de preguntas

¿A quién no volverías entrevistar? A Carlos José Matamoros, no sé qué le hice pero siempre habla mal de mí.

¿Quién canta mejor, Mafer Pérez o Mariela Viteri? Mariela, (risas).

¿Última cosa que robaste? Un beso.

¿Tu afirmación personal? Me encantaría trabajar en televisión argentina o peruana.

¿Tu mayor locura de amor? Hubo un tiempo que me desenfoqué totalmente y casi pierdo mi trabajo.

Si pudieras borrar alguna experiencia de tu vida, ¿cuál sería? Mi niñez, fue una etapa complicada.

¿La parte que más te gusta de tu cuerpo? Mi cerebro, soy pilas.



GARANTÍA

PROMO:TV

OLLAS DE ACERO INOXIDABLE

**GRATIS
TETERA**



¡Pídelo YÁ!

099 1014 500/02 5000 140

  
@promotu



Dr. Fabián Ortiz

Clínico-Nefrólogo



Conoce las 8 reglas de oro para cuidar tus riñones

1. Mantente en forma y activo.- La actividad física no solo cuida de tus riñones, sino de todo tu cuerpo.

2. Lleva un control regular de los niveles de glucosa en sangre.- Realiza por lo menos una vez al año exámenes de sangre.

3. Monitorea tu presión arterial.- La hipertensión arterial no da síntomas, por lo que la única forma de saber si eres hipertenso es midiendo la presión arterial con un tensiómetro.

4. Come saludablemente y cuida tu peso.- Mantén una dieta equilibrada. (Consume por lo menos dos ensaladas al día).

5. Bebe agua.- El agua es un gran aliado. Tu cuerpo necesita 8 vasos de agua natural por día.

6. No fumes.- El cigarrillo acelera el envejecimiento de los órganos y las arterias, y producen enfermedades pulmonares.

7. No te automediques.- Tomar suplementos sin tener un déficit específico de alguna vitamina no aporta ningún beneficio extra a tu organismo, al contrario, lo puede intoxicar.

8. Revisa tu función renal.- Mucho más si tienes diabetes, presión arterial alta, obesidad o algún familiar padece enfermedad renal.



Sabías que

La sal es uno de los peores enemigos del riñón. De hecho, en restaurantes de Argentina ya no agregan sal a sus comidas para que el comensal la incluya bajo su responsabilidad.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/bcl5l>



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

home
vega

ES HORA DE
**REMÓ
DELAR**

40%
HASTA
DSCT.

POR TIEMPO LIMITADO



VISITA NUESTROS SHOWROOMS
A NIVEL NACIONAL



POR CADA 500 USD DE COMPRAS
RECIBE UN CUPÓN PARA EL GRAN

SORTEO
DE 10
**HORNOS BBQ
PARA PIZZA**

X2

RECIBE DOBLE
CUPÓN por tus
compras en

SALONI

FIRPLAK

HOVE
MAMPARAS

TODA LA LÍNEA
HOGAR

*Vigencia hasta el 31 de agosto de 2022



5 alimentos que elevan la felicidad

Lejos de soluciones milagrosas, hay alimentos que pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y bienestar, ¿te decimos cuales!

1.- Pistacho

Destacando las propiedades de todos los frutos secos, el pistacho es uno de los más beneficiosos para tu salud. Te ayuda a subir los niveles de serotonina gracias a su alto contenido en triptófano (un aminoácido esencial que te permite controlar la ansiedad o el insomnio).

2.- Avena

Este cereal integral es muy recomendable para épocas de fatiga, nerviosísimo o ánimos depresivos por su contenido en triptófano.

3.- Pescados azules

Los pescados azules, además de ser una valiosa fuente de ácidos grasos omega-3, imprescindibles para la salud cardiovascular, contienen cantidades importantes de lisina y triptófano.

4.- Lácteos

Contienen triptófano en abundancia, además de aportarte otras sustancias beneficiosas para luchar contra el insomnio como el magnesio.

5.- Lentejas

Este tipo de legumbres destaca por su alto contenido en fenilalanina y triptófanos. Este primer aminoácido aumenta la producción de dopamina y tiene un cierto efecto analgésico.

Los alimentos ricos en triptófano ayudan a la producción de melatonina, que regula los ciclos del sueño, y de serotonina, la hormona de la felicidad.

Fuente: www.cuerpomente.com www.lavanguardia.com

*¿Para qué sirve
el Cremor Tártaro?*



Da más volumen
a pasteles y
panes.



Previene la
cristalización de
almíbares.



Da firmeza a los
merengues.





Mariana Bermúdez

@marianabermudez_psicologa



LAS MENTIRAS DEL INFIEL VS LAS VERDADES DEL INFIEL

¿Sabías que tú y nadie más eres la responsable de elegir quien sí, quien no y quien nunca más entrará o se quedará en tu vida?

Pon atención a esta lista de falsedades e historias baratas muy comunes en personas infieles.

Mentira del infiel: "Mi esposa me hace la vida imposible". "Es muy mala conmigo".

Verdad del infiel: Se victimiza y terminará en conquistar a una mujer con perfil de 'salvadora'.

Mentira del infiel: "Estoy en mi casa solamente por mis hijos". "Tú eres lo mejor que me ha pasado".

Verdad del infiel: Él está en su casa por su esposa, por sus hijos y porque le encanta tener varias mujeres a la vez.

Mentira del infiel: "Dormimos en camas separadas hace varios meses".

Verdad del infiel: En la mayoría de los casos, son hombres que tienen a sus esposas embarazadas.

Perfil de mujeres que creen en mentiras de hombres casados:

- ✓ Se criaron en escenarios en donde el amor era igual a traición o mentira.
- ✓ Buscan un hombre con figura de autoridad para que les brinde seguridad.
- ✓ Se sienten privilegiadas si un hombre casado se fija en ellas porque tienen baja autoestima.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/o04yr>



OFERTAS **DE** VERANO

DIFIERE A

3

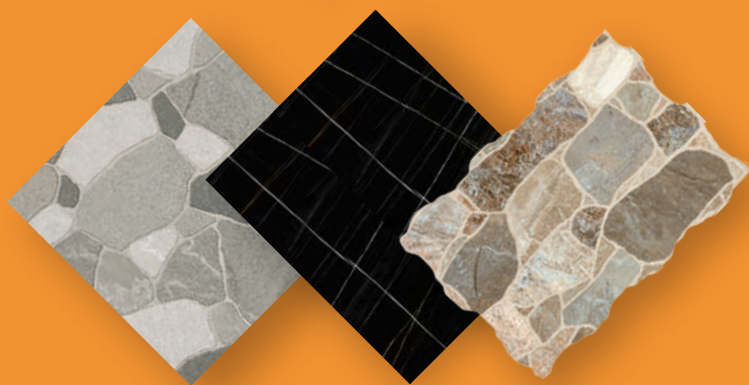
6

9

12

meses sin intereses
con tu tarjeta de crédito*

¡MANOS A LA OBRA!





Luigi Rivera

Alcalde de Naranjal

Entre sueños, obras y cangrejos



Un soñador apasionado, es así Luigi David Rivera Gu-tierrez, alcalde de Naranjal. Desde pequeño trabajó con su betún, cepillo y un trapito limpiando calzados a las autoridades locales, en ese entonces cuando el comercio en Naranjal tenía como denominador común la venta/compra de cangrejos y la agricultura. Luego vendió periódicos y loterías con la finalidad de ayudar a su madre y además, poder pagar sus estudios para así ir alcanzando sus sueños. Fue así que posteriormente con la ayuda de uno de sus hermanos pudo ingresar a la marina, en donde sirvió al país con amor y entrega total durante 21 años. Dentro de la marina se destacó como instructor académico por 18 años, realizó 12 cursos de fuerzas especiales y se retiró de esta honorable institución como sargento segundo.

Actualmente, Luigi Rivera -a sus 43 años- obtuvo el título de máster en Administración Pública, también es abogado y está cursando un doctorado en Gestión Pública y Gobernabilidad, pero lo que más le apasiona es su compromiso de cumplir con el sueño de quienes lo eligieron como alcalde de Naranjal, lo que le ha permitido desarrollar proyectos sociales como la construcción de casas populares, abastecimiento de agua potable en varios recintos, regeneración urbana, seguridad tipo Ecu 911 y más gestiones sociales que lo han hecho merecedor -en mayo de este año- de un reconocimiento internacional por su administración con transparencia, dejando por lo alto al Municipio de Naranjal.



LO SONADO EN LA FARÁNDULA

CERRANDO CICLOS: KAROL G LE DIJO ADIÓS A SU CABELLO AZUL



Karol G ha decidido cerrar ciclos y lo ha hecho de una manera, para ella, muy especial.

“Este es oficialmente mi primer video con el pelo rojo y estoy muy feliz”, comentó en un video la ‘Bichota’. Al parecer, el pelo rojo ahora está de moda, Rosalía también se sumó a la tonalidad del fuego.

DIEGO BERTIE HABLÓ DE JAIME BAYLY ANTES DE MORIR



El actor y cantante Diego Bertie falleció la madrugada de este viernes 5 de agosto, luego de caer del piso 14 de un edificio ubicado en la zona de Miraflores, en Lima, Perú.

Coincidentemente hace solo dos meses en el programa de Magaly Medina “La Firme”, el actor había hablado por primera vez de su homosexualidad y del fugaz y dañino romance de juventud que mantuvo con el presentador peruano Jaime Bayly.

SOFÍA CAICHE TUVO SU BODA AL PURO ESTILO DE JLO



“Buenos días, solo para entendidos. ¡A lo #Jlo!”, fue lo que escribió la actriz Sofía Caiche en su cuenta de Instagram donde aparece en su cama presumiendo su anillo de casada y con una gran sonrisa, tal cual como amaneció J-LO.

Bahía Tennis Club celebró por todo lo alto sus 100 años de fundación

Bahía se vistió de gala para ver el renacimiento de su legendario y mítico Bahía Tennis Club, fundado en el año 1922. Gracias a todos los que han contribuido a la grandeza del club, en especial al Ec. Danilo Carrera quien brindó su apoyo desde la Federación Ecuatoriana de Tenis.

Su presidente, Marcelo Hurtado y el vocal del directorio, Galo Barrezuela entregaron el Collar de Oro y la distinción "Centenario del Bahía Tennis Club" a Danilo Carrera, presidente de la Federación Ecuatoriana de Tenis.



Marcelo Calderón, Coco Zavala, Gerardo Centeno, Galo Barrezuela, María Eugenia de Carrera, Danilo Carrera, Marcelo Hurtado y Macario Uscovich.



Daniel Carofilis, Romina Guillén de Carofilis, Mariela Viteri, Rafaella Paz de Hidalgo y Leonardo Hidalgo.



César Emilio Vélez y Coco Zavala.



La fiesta de gala contó con la presencia de 500 personas, las cuales disfrutaron de una inolvidable velada.

PROTECCIÓN ANTI VIRUS



Tu hogar libre de VIRUS Y BACTERIAS
CON AMONIO CUATERNARIO



Si huele a limpio
huele a...

Kalipto®
CONCENTRADO

Encuétralo en los principales supermercados del país.

FITSP0 2022: LA PRIMERA FERIA DE FITNESS & WELLNESS DEL PAÍS

Con el objetivo de promover la salud y el bienestar de los guayaquileños, Expoplaza, la M. I. Municipalidad de Guayaquil y Kallpa Fitness Center llevaron a cabo la primera edición de FITSP0 2022, el primer encuentro nacional de la industria del fitness y wellness.



La alcaldesa Cynthia Viteri junto a promotores de la primera edición de Fitspo en Ecuador.



Equipo de Oriental.

DOÑA TERE", LA NUEVA LÍNEA DE PRODUCTOS DE ORIENTAL

Oriental complementa su portafolio de condimentos con una nueva línea de sabores criollos en homenaje a la mamá de casa: Rico Sabor de Doña Tere. Los sabores son: caldo de gallina con ingredientes como cilantro, cúrcuma y especias.

LANZAMIENTO DE NUEVA TECNOLOGIA TCL

TCL ELECTRONICS lanzó al mercado ecuatoriano su nueva línea diseñada para hogares inteligentes, productos con lineamientos robóticos y sensores avanzados como es el caso de su aspiradora Robot con sensores para detectar obstáculos y su línea Mini Led Google TV.



Andrés Tapia Ortiz, líder Corporativo del Grupo Ortiz quienes representan la marca TCL ELECTRONICS en el Ecuador



¡Nuevo!

Yogurt Arándano

Edición Limitada



Ahora con probióticos
Sin colorantes artificiales

Encuétralo en:

MEGAMAXI
LO MAXIMO!

SUPERMAXI
El lugar de siempre

MirafloresEcuador

Miraflores_ec

www.miraflores.com.ec

Otro producto: Alimec