



mujer

NEWS

Digital

Edición No. 136 - Año 2

María Belén
CEDENO

"Todo lo que soy ahora es
gracias a Miguel"



Revelaciones de MARÍA BELÉN CEDENÑO

“Aún no asimilo que físicamente Miguel ya no esté con nosotros. Para mí, su presencia sigue tan impregnada en la casa y en todos quienes lo queremos.”

“Con Miguel tuvimos una conexión tan cercana que yo la asociaba a la de los hermanos gemelos. Además, cumplió un rol de padre conmigo.”

“Todo lo que soy ahora es gracias a Miguel. Él creó en mí a la mujer que proyectaba en su mente y con reina de Guayaquil lo pudo cristalizar”.

“Cuando participé en el reinado decía ‘y si no gano van a hablar de mi hermano’ y ahora que ya no está, digo ‘gracias a Dios pude ganar y darle esa gran alegría’, porque él se lo disfrutó más que yo, ¡fue un sueño hecho realidad!”.

“Es difícil aceptar que un ser que quieres con tu alma ya no esté, pero para mí la muerte no es el final ya que creo firmemente que la promesa de Dios es volvernos a reencontrar”.

“Miguel no solo hacía su trabajo, sino vivía por su trabajo. Siempre aportó esas millas extras y obviamente su ausencia se sintió en ‘De Boca en Boca’”.



“Dios fue tan generoso con mi hermano porque él hizo todo lo que quiso, viajó, entrevistó a sus divas favoritas, siempre vivió al máximo. Era una persona extraordinaria, tenía un don especial”.

“Cuando recibí la propuesta de ser candidata a concejal de Guayaquil fue otro momento crucial en mi vida, había pasado apenas un mes del deceso de mi hermano, yo continuaba trabajando en una agencia de publicidad y llega esta oportunidad que sé que a Miguel le hubiera encantado que aceptara”.

“Tengo una relación estable desde hace mucho tiempo. Aunque trato de ser un poco hermética en estos temas.”



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA
<https://n9.cl/x0f3u>



Deseo Navideño

MALL DEL RÍO HACE REALIDAD TU SUEÑO DE AUTO NUEVO



PARTICIPA POR CADA \$25 EN COMPRAS



mall del río





Dr. Bernardo Blum

Ginecólogo



(ESCANÉAME)

Lo que debes saber sobre la fertilidad en la pareja

- Normalmente una mujer ovula entre seis a nueve meses en el año. Lo que significa que no todos los meses está apta para quedar embarazada.
- No hay que olvidar que todo lo que produce estrés puede cambiar el periodo de ovulación.
- **Para aumentar la probabilidad de tener una hija, se recomienda -bajo supervisión médica- realizar un lavado vaginal con vinagre.** Mientras que hacer duchas vaginales con bicarbonato aumenta la oportunidad de gestar a un niño.
- Un hombre se considera añoso a nivel de medicina reproductiva a los 45 años. La mujer a los 40.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/q31yt>



Dr. Fernando Espinoza

Bioquímico



(ESCANÉAME)

Alerta con el coctel vírico estacional

- Como todos los años, en esta época se presenta un incremento de infecciones respiratorias causadas por la influenza.
- También, aparece el virus sincicial respiratorio que afecta principalmente a los niños. Se presenta con una amigdalitis y si no es tratado a tiempo puede provocar hospitalización.
- En esta lista también se encuentra el nuevo sublinaje de Ómicron: BQ1.1, que tiene la capacidad de infectar más rápidamente al ser humano.
- Mi recomendación es seguirnos protegiendo. De hecho, **estudios científicos coinciden en que infectarse por más de tres ocasiones te hace más propenso a sufrir de cardiopatías.**



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/lmry6>



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

Bambú

DIFUSOR DE ESENCIA

La esencia de celebrar

LET'S
CELEBRATE



CÍTRICOS



FRUTAS
Y FLORES



MUSK



CHRISTMAS
BLOSSOM



FRUTOS
ROJOS



FLORES
NAVIDEÑAS



ESPECIAS





Andrea Aguirre
@equilibrio.love



3 trucos para controlar los niveles de azúcar en estas fiestas

Si bien, hay que tener en cuenta que en determinadas épocas del año se hace más complicado poder limitar la ingesta de ciertos alimentos, hay trucos que nos ayudan a lograr un equilibrio sobre todo en los niveles de glucosa en la sangre. Te decimos cuales:

1.- Deja el postre para el final. Empieza siempre por el plato de ensalada (que aporta mucha fibra), la porción de proteína (que es masa magra), algún tipo de carbohidrato y finalmente, tu postre favorito.

2.- Consume frutos secos. Si quieres caer en la tentación de comer un postre, procura comer primero un puñado de frutos secos y luego, salir a caminar.

3.- Toma vinagre de sidra de manzana (de 5 %). Este tipo de vinagre tiene un ácido especial que ayuda a que la glucosa se queme más rápido en el metabolismo. La recomendación es tomar un shot 20 minutos antes o después de tus comidas.

Recuerda:

Para poder dar ese salto a una vida más saludable es necesario mantener una actitud más positiva. De hecho, se ha evidenciado que transmitir energía positiva a los alimentos que te vas a servir y agradecer por ellos, beneficia integralmente a tu organismo.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/yp67y>





PIGGIS®

Alimentos de confianza

La Magia de la Navidad con Piggis





Mariana Bermúdez

@marianabermudez_psicologa



¿Cómo reducir el estrés en Navidad?

Por la alta expectativa que se crea, la Navidad se ha convertido en una fuente importante de presión y conflicto. Conoce cuales son los principales estresores y como luchar contra ellos:

1. Pasar la Navidad donde no quieres.

En el caso de no llegar a un consenso, lo más importante será priorizar la tranquilidad tanto tuya como la de tu pareja, así que, ¿qué tal armar un plan diferente y pasar solo los dos?

2. Compartir con personas que no te caen bien. Si debes cenar con esa 'manzana de la discordia' primero evita involucrarte en temas álgidos y segundo, trata en lo posible de sentarte junto a una persona con la que te sientas cómoda para disfrutar de la comida.

3. Gastar más de lo que tienes. Muchas personas le quitan el verdadero sentido a la Navidad cuando empiezan a endeudarse por querer dar regalos a todo el mundo.

4. Ser el anfitrión de la cena navideña sin dejar que el resto colabore. Si eres de los que te gusta recibir a todos en tu casa, aprende a delegar funciones para que no termines exhausta.

5. La presión de llamar a tu ex. Aunque la Navidad te vuelva más vulnerable esa no es una excusa para llamarlo. Recuerda que extrañar a una persona no justifica volver con ella.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.d/237li>



¡SABOR DE TEMPORADA!

EDICIÓN LIMITADA



Encuétralo en:

SUPERMAXI
el mejor de siempre

MEGAMAXI
LO MAXIMO!

Total looks

para Navidad y Fin de Año

Para esta época festiva del año, las prendas en jewel tones son las protagonistas. Esta tendencia está marcada en tonalidades vibrantes de piedras preciosas como verde esmeralda, azul zafiro, rojo rubí, violeta amatista y amarillo citrino.



Modelo: María Guillén



Este estilo incluye telas con lentejuelas y mucho satén, haciéndote lucir elegante y sofisticada.



Puedes combinarlo con accesorios metalizados o si eres más arriesgada crear looks en color block.

EL LOOK PERFECTO PARA DESLUMBRAR Y CELEBRAR ESTAS FECHAS LO ENCUENTRAS EN TRAPOLIS.

Más información: @trapolis



EL SABOR MAESTRO

McCormick®

Síguenos en:  

Otro productor:  Alimec.



*El mejor sabor te espera
para celebrar*

#LaMagiaDelSabor



De pie: Sol Paredes; Soraya Orellana; Juan José Yúnez, alcalde de Samborondón; Valeria Contreras, anfitriona y Mónica Ávila.
Sentadas: Jimena Aguirre, Joyce de Fernández y Anita Samaniego.

Fiesta de Navidad de las Top Realtors de Samborondón

El grupo élite de corredoras de bienes raíces de Samborondón se dio cita en la residencia de Valeria Contreras para dar bienvenida a la Navidad. La organización del evento estuvo a cargo de Paola Rivera de Rivera & Partners.



Anita García, Sylvia Ampuero, Eliana Crespo, María Jarrín, Gina de Morales y Marianne Enz.



Sylvia Ampuero; Paola Rivera, organizadora; María Jarrín; Mónica Ávila; Marianne Enz y Andrea Núñez.



Valeria Contreras, anfitriona; María Paola Torres, princesita de Navidad; Daniela Iturralde y Andrea Núñez.



María Paola Torres, princesita de Navidad; Paola Rivera, organizadora; Juan José Yúnez, alcalde de Samborondón y Mónica Ávila.

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.

SE INCORPORÓ "PAPAGAYO" EL TERCER AVIÓN DE EQUAIR

La aerolínea ecuatoriana Equair dio la bienvenida a su tercera aeronave: "Papagayo"; bautizada así en representación al ave emblemática de la Perla del Pacífico. La misma que llega para ampliar sus rutas junto a las otras dos aeronaves: "Cóndor", símbolo de la sierra ecuatoriana y "Albatros" que representa a las islas Galápagos.



Frederik Jacobsen, presidente ejecutivo de Equair y José Luis Morejón, gerente general de River Garden.



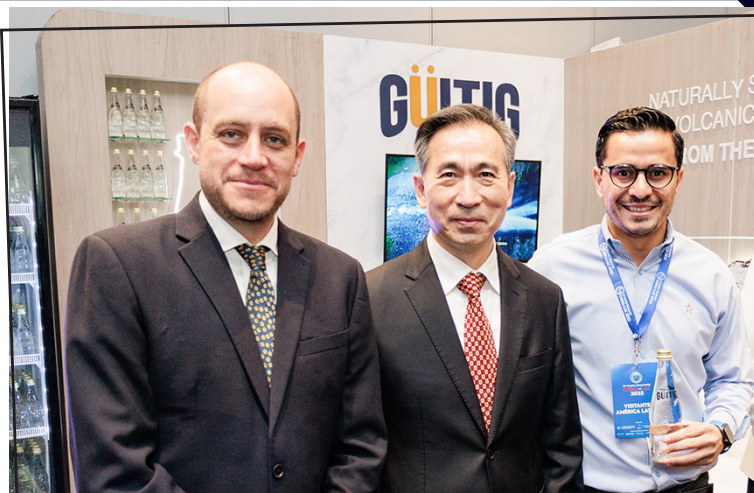
Representantes de Papa Johns.

PAPA JOHNS REALIZA PIZZA DAY 2022 PARA BENEFICIO DE 10 FUNDACIONES

Por octavo año Papa Johns, una de las grandes cadenas de pizzerías que funcionan en el mundo, se encuentra realizando el Pizza Day 2022, un evento que tiene como misión vender 40 mil pizzas -en sus 28 tiendas a nivel nacional- para beneficiar a 10 fundaciones ecuatorianas con la utilidad obtenida.

GÜITIG LLEGA A CHINA CON SABORES NATURALES ADAPTADOS AL CONSUMIDOR ASIÁTICO

Tesalia Springs CBC, la empresa de bebidas del Ecuador, realizó la primera exportación a China de Güitig. Con 20 mil unidades, la compañía apuesta por un nuevo desafío: posicionarse como la primera marca de agua ecuatoriana premium en el comercio digital de China.



Julio José Prado, ministro de Producción, Comercio Exterior, Inversiones y Pesca; Chen Guoyou, embajador de China en Ecuador; Mauro Contreras, gerente de nuevos negocios de Tesalia CBC.



Miraflores

TRADICIÓN DESDE 1947

LO BUENO DE
Compartir



MirafloresEcuador



Miraflores_ec

www.miraflores.com.ec