



# Mamavieja

NEWS

Digital

Edición No. 137 - Año 2

## Fabiola Veliz

"Termino el año feliz y en paz"



## Revelaciones de

# Fabiola Veliz

**Mi querida Fabiola que gusto tenerte en nuestro programa 'Bienvenida la Navidad'. Sé que no ha sido un año tan fácil para ti.**

Así es, yo inicié el año llorando. Los primeros dos meses fueron muy duros, afortunadamente de ahí en adelante llegaron puras bendiciones en el ámbito laboral y personal.

**Una de esas fue conocer a Diego (Cabezas-Klaere). ¿Cómo surgió todo?**

Un amigo me dijo que alguien me quería conocer, yo le dije que no estaba interesada, sin embargo, mi amigo tan imprudente le dio mi número, yo me puse histérica, pero creo que ese día estaba de buen genio que continué chateando con él, (risas).

**¿Te sientes feliz?**

Me siento muy feliz, me siento en paz, tenemos una muy buena conexión en todo.

**¿De qué te libraste separándote de Jorge, el padre de tus hijos?**

Más que librarme, creo que era una etapa de mi vida que ya había concluido.

**Vale la pena decirlo, tú eres una chica que se entrega por completo y sé que luchaste hasta el final.**

Yo me fui con la bandera en blanco, le di todas las oportunidades, pero así es la vida.

**¿Tú no hablas mal de Jorge?**

Jamás vas a escuchar algo malo, todo es a puerta cerrada. Mis hijos merecen respeto de parte y parte.



### **¿Quieres tener más hijos?**

*Sí, visualizo caminar de la mano junto a alguien que me haga feliz y por supuesto, tener un hijo más.*

### **¿Diego cumple los requisitos?**

*Estamos conociéndonos, él está muy presente, se ha convertido en una persona muy importante para mí.*

### **¿Qué le vas a pedir al niño Jesús este año?**

*Salud, trabajo y amor. Que Dios proteja nuestros corazones, mentes y almas porque existe mucha maldad y envidia.*

### **¿Cuál fue el juguete que soñaste siempre tener de niña?**

*Recuerdo que una prima tenía una casa de barbies y para mí era tan emocionante ir a jugar con ella, pero más allá de lo material, recuerdo la mirada de tristeza de mi mamá al no poder comprarme ese juguete. Mis papás siempre trataron de darme lo que más podían, pero lo habían perdido todo en el fenómeno del niño.*

### **Navidad, tiempo de perdonar, ¿a quién le pedirías perdón?**

*A mis hijos. Me he dedicado mucho a trabajar para poder proveerles, espero que más adelante puedan entenderlo y me perdonen.*

### **¿A quién perdonarías?**

*El papá de mis hijos me pidió perdón y lo perdoné, eso fue muy sanador para ambos.*

**Gracias Fabiola por abrirnos tu corazón. ¡Feliz Navidad!**



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA  
<https://n9.cl/eis4z>





# PIGGIS®

Alimentos de confianza

# La Magia de la Navidad con Piggis





Dr. Leonardo Viteri

Médico Salubrista



¡ESCANÉAME!

## ¿Cuál ha sido la peor consecuencia de la pandemia

“Lo que vivió el mundo a inicios de la pandemia fue una completa demencia. Entre las tantas anécdotas, cómo no recordar a los habitantes de Leonidas Plaza cuando quisieron quemar la casa de una familia que había llegado de Guayaquil con Covid-19”.

“Fue una época de mucho desconocimiento y angustia. Pero sin duda, **la peor consecuencia que ha tenido la pandemia en Ecuador y de la que nadie se ha percatado, es que la canasta básica familiar aumentó 120 dólares** y esto se dio por la necesidad de comprar medicamentos e insumos para tratar la enfermedad”.

“Por otro lado, investigadores españoles han identificado hasta el momento 1.200 efectos colaterales de la vacuna. Sin embargo, aseguran que las vacunas elaboradas con virus atenuados como la Sinovac, presentan menos secuelas”.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/0hfrq>



Dr. Alberto Campodónico

Médico intensivista



¡ESCANÉAME!

## ¿Qué deja menos secuelas de Covid-19: vacunarse o infectarse?

“Los efectos secundarios que pueden provocar las vacunas contra el Covid-19 no se comparan con las secuelas a largo plazo que deja la enfermedad, mucho más si te contagias por varias ocasiones. Por lo tanto, sigue siendo importante cumplir con el esquema de vacunación”.

“Es un hecho que las nuevas variantes y sublinajes de Covid-19 llegarán más debilitadas, inclusive, la Organización Mundial de la Salud avicina que para junio del 2023 se pase a fase endémica”.

“Por otro lado, más de 180 mil aves fueron sacrificadas días atrás para controlar el brote de gripe aviar detectado en una granja de la provincia de Cotopaxi. Cabe indicar que este virus no se transmite de persona a persona sino cuando se tiene contacto con la saliva, la mucosidad y las heces de aves infectadas”.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/q5i9o>



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



Cont. Neto: 80 ml.

CHRISTMAS BLOSSOM



FRUTOS ROJOS



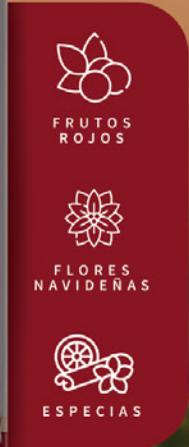
FLORES NAVIDEÑAS



ESPECIAS



Cont. Neto: 80 ml.





Adrián Yépez  
@adrianyopezfitness



# Todo sobre la rutina anti-aging

Basándose en sus estudios de más de dos décadas, el científico David Sinclair, dice tener la fórmula para retrasar al máximo el envejecimiento. Te decimos de que trata:

El profesor de genética de la Universidad de Harvard, recomienda un suplemento llamado NMN (Nicotinamida mononucleótido) que ayuda a aumentar los niveles de NAD+, una sustancia que permite mejorar el flujo sanguíneo a órganos y tejidos, y aumentar el rendimiento humano.

Otra de las herramientas que propone el científico Sinclair es el ayuno intermitente. Para él, un periodo de ayuno activa las defensas genéticas del organismo que combaten las enfermedades y el envejecimiento.

## La rutina para la eterna juventud del científico David Sinclair

- ✓ Toma un gramo de NMN todas las mañanas.
- ✓ Consume una dosis diaria de vitamina D y vitamina K2.
- ✓ Mantiene al mínimo la ingesta de azúcar, pan y pasta.
- ✓ Intenta saltarse una comida al día o, al menos, trata de que sea lo más pequeña posible.
- ✓ Camina mucho, sube escaleras y va al gimnasio casi todos los fines de semana.
- ✓ Come muchas verduras, hortalizas y evita consumir en exceso carne de mamífero.
- ✓ No fuma. Intenta evadir los plásticos calentados en el microondas y exponerse demasiado a los rayos UVA y los rayos X.

Fuente: [www.lavanguardia.com](http://www.lavanguardia.com)



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/xkc4v>



P

# EL SABOR MAESTRO

McCormick®

Síguenos en:  

Otro producto:  Alimec.



*El mejor sabor te espera  
para celebrar*

#LaMagiaDelSabor



Rabino Gabriel Benayon

Terapeuta cognitivo conductual  
@rabinogabrielbenayon



# Conoce la mejor fórmula para eliminar la ansiedad

- Las escrituras dicen que si una persona vive intensamente con alegría no tiene cabida a emociones negativas.
- La trampa es pensar que la alegría solo se debe sentir si las cosas salen bien, cuando en realidad hay que manifestarla independientemente de la situación que estés atravesando.
- Mi principal recomendación es que inviertas energía en vibración positiva. Aunque te sientas mal, estresado, cansado, pon 5 minutos esa canción que te inspira, ¡baila y canta!
- Es exactamente igual cuando haces ejercicios, no siempre tienes ganas, pero te motivas a hacerlo porque sabes que es algo bueno para tu cuerpo.
- La alegría es un mandato. Dios sabe que la esencia de todo ser humano es la alegría y muestra de ello son los niños.
- Según la mística judía, cuando tienes pensamientos negativos, catastróficos, culposos, vergonzosos, estás exiliando la esencia de la alegría que es una expresión del alma.

**“La vida es como un recipiente. Está en tus manos llenarlo de vibración positiva para no dar cabida a emociones negativas”.**



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/tb2k4>



P

# ¡SABOR DE TEMPORADA!

EDICIÓN LIMITADA



Encuétralo en:

**SUPERMAXI**  
el más grande

**MEGAMAXI**  
LO MÁXIMO!

Otro producto  Alimec.

 MilanoEcuador

 milano\_ecuador

 [www.milanoecuador.com.ec](http://www.milanoecuador.com.ec)

## Se dispara el turismo post pandemia en Belén, Tierra Santa



Los negocios se están recuperando en Belén después de dos años estancados durante la pandemia de coronavirus, levantando el ánimo en el tradicional lugar de nacimiento de Jesús antes de las vacaciones de Navidad.

Elias Arja, director de la Asociación de Hoteles de Belén, dijo que los turistas tienen hambre de visitar los sitios religiosos de Tierra Santa después de sufrir cuarentenas y restricciones de viaje en los últimos años. Él espera que el repunte continúe hasta el próximo año.

**Fuente:** [www.consuladodeisrael.com](http://www.consuladodeisrael.com)



## Por primera vez, científicos utilizaron células madre umbilicales para sanar el corazón de un bebé

Las cardiopatías congénitas son un grupo de alteraciones estructurales producidas por defectos en la formación del corazón durante el periodo embrionario. En el Reino Unido, utilizaron por primera vez células madre del cordón umbilical de una persona donante para inyectarlas en el corazón de Finley, el bebé que sufría una insuficiencia cardíaca grave. Se espera hacer un ensayo clínico dentro de dos años para comprobar la eficacia y la seguridad de la potencial terapia.

**Fuente:** [www.infobae.com](http://www.infobae.com)

# Deseo Navideño

MALL DEL RÍO HACE REALIDAD TU SUEÑO DE AUTO NUEVO



PARTICIPA POR CADA \$25 EN COMPRAS



mall del río



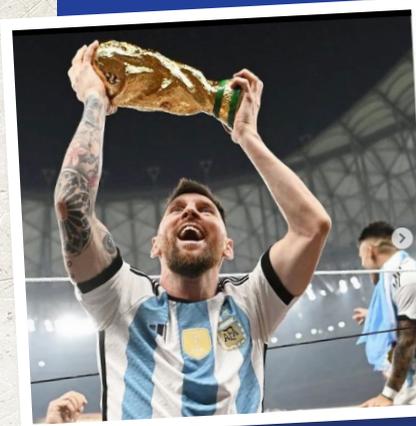
# LO SONADO EN LA FARÁNDULA

**RBD confirma su reencuentro en 2023 con emotivo video**



Por medio de un video que se ha difundido en redes sociales por parte de los integrantes de RBD, se ha confirmado el regreso de la agrupación después de 14 años de haber realizado su última presentación.

No se conoce de manera oficial si el reencuentro planteado incluirá conciertos, sin embargo, una publicación de El Heraldo de México señala que Anahí, Maite, Dulce María, Christopher y Christian sí harán una gira mundial.



**La foto de Messi es la más likeada en Instagram**

El astro argentino y campeón del mundo no sólo rompe récords dentro de la cancha. Esta vez alcanzó la foto con más "me gusta" en toda la historia de Instagram.



**Harry y Meghan estrenarán un nuevo documental en Netflix a fin de año**

El príncipe Harry y su esposa Meghan Markle ya tienen un nuevo proyecto en la plataforma Netflix que se estrenará el próximo 31 de diciembre, una docuserie inspirada en Nelson Mandela titulada "Live to Lead".

# PROTECCIÓN ANTI VIRUS

ELIMINA  
**99,9%**  
VIRUS  
BACTERIAS



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.

## URIBE SCHWARZKOPF TRANSFORMA EL ESPACIO PÚBLICO DE GUAYAQUIL

Joseph Schwarzkopf, presidente de Uribe Schwarzkopf, junto a Antonio Valencia, gran referente del fútbol nacional e internacional, dieron la patada simbólica para hacer la entrega oficial de la renovada cancha multiuso: "Deportivo 24 de Agosto" de la Cooperativa 24 de Agosto de la ciudad de Guayaquil.



## DINERS CLUB ECUADOR Y UNICEF REALIZÓ SU EVENTO DIÁLOGOS INUSUALES

En días pasados, la alianza Diners Club del Ecuador y Unicef, a través de su programa EduPasión llevaron a cabo su importante conversatorio Diálogos Inusuales en la ciudad de Quito. Este año la temática giró en torno a "Lectura y Tecnología en los jóvenes".

## ORIENTAL® RECIBIÓ RECONOCIMIENTO POR SUS POLÍTICAS AMBIENTALES

Oriental® Industria Alimenticia OIA S.A fue reconocida por la Dirección de Gestión Ambiental del Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Los Ríos, gracias a las políticas ambientales implementadas en el Complejo Industrial Estambul, ubicado en Quevedo.



Miriam Suntace, directora de Gestión Ambiental del GAD Los Ríos y Byron Eras, jefe de Seguridad Industrial de Oriental.



# LO BUENO DE *Compartir*

