

"POR AHORA NO QUIERO ACTUAR, SOY MAMÁ FULL TIME"



Revelaciones de

Marcela Ruete

- 1.- "Fue un milagro que me haya casado con un hombre guapo porque siempre me habían gustado los feos".
- 2.- "Mi esposo no es para nada celoso, él confía mucho en mí".
- 3.- "Si estuviese soltera me dedicaría 100% a la actuación, pero elegí volcarme a mi familia y eso me hace completamente feliz".
- 4.- "Amo meditar todos los días porque me ayuda a visualizar y manifestar lo que quiero".
- 5.- "Soy mamá full time, soy life coach y hace dos años empecé a meterme de cabeza a un proyecto que ya es una realidad: lanzar Ultrablock, pastillas inhibidoras de grasa y carbohidratos para poder comer libre de culpa".
- 6.- "Tengo alrededor de mi vida a muchas 'Cocochas', pero yo no soy aniñada, yo soy a todo dar".



Preguntas del público:

¿Arriba o abajo? Arriba. ¿Te postularías para algún cargo

político? Hoy digo que no.

¿Perdonarías una infidelidad? No. ¿Con quién te llevas mejor de la serie Tres Familias? Hemos formado un maravilloso grupo de amigas con Erika Vélez, Cecilia Cascante, Daniela Vaque,

Katty García y Flor María Palomeque. ¿Has comido caldo de salchicha y encebollado en balde? Encebollado sí,

¿Qué no toleras de la gente? Que sea caldo de salchicha no.

egoísta y que te dejen en visto. ¿Tu mejor tip para tener a tu esposo a tus pies? Atenderlo bien en todo sentido. Si no fueras actriz, ¿a qué te hubieras dedicado? A la asesoría de imagen.

Ping pong de preguntas

¿Eres fan de? Meryl Streep.

¿Última cosa que robaste? Una sonrisa.

¿Tu mala palabra favorita? 'Chucha'.

¿En qué área te consideras sin habilidades? Jugando tenis.

¿Tienes mucho dinero? No, pero manifiesto más dinero.

¿Quién es la persona que más necesitas en tu vida? A Dios.

¿Qué es lo más loco que has hecho por amor? Grabar un CD con mi voz. Yo canto horrible. recuerdo que la canción era "Si no te hubieras ido" de Marco Antonio Solís.

¿Le has roto el corazón a alguien? Solo una vez. ¿Has tenido algún trabajo que odiaras profundamente? Ser mesera en Argentina, solo duré 24 horas.

¿En qué cosas crees que te admiran los demás? En hacer reir a la gente.

¿Cuál fue el último libro que leíste? 'El poder está dentro de ti'.

¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más? Mis piernas.







Saber + Salud



Dra. Yaycira Guillén

@dra.yayciraguillen



ESTREÑIMIENTO, ¿SE MEJORA CON REHABILITACIÓN DE PISO PÉLVICO?

El piso pélvico es un grupo de músculos que mantienen en el lugar órganos como el útero, la vejiga y los intestinos. Al igual que sucede con la musculatura de cualquier otra parte del cuerpo estos pueden ser susceptibles a sufrir alteraciones.

Por ejemplo, cuando se defeca los músculos abdominales se contraen mientras que los del suelo pélvico se relajan para dejar salir la materia fecal, cuando no sucede esta sincronización empiezan las complicaciones para defecar, como estreñimiento, sensación de vaciado incompleto o ardor.

Lo que debes saber:

1.- Si a pesar de alimentarte saludablemente, hidratarte y hacer ejercicios sufres de estreñimiento, probablemente tengas disinergia defecatoria.

- 2.- Las técnicas de neuroestimulación (con ondas eléctricas) son ideales para estimular los nervios y mejorar la sincronización entre el cerebro y los músculos del suelo pélvico.
- **3.-** La magnetoterapia es otra alternativa para producir mayor fibras de colágeno en el piso pélvico, mejorar la circulación sanguínea y promover la curación de los tejidos.





Contenido extraído del programa Qué Pasa con Mariela. Transmitido en Radio Fuego 106. 5 FM y MarielaTV.

scanea **Aau**í

PROMOCIÓN VÁLIDA DESDE EL 1 DE MAYO HASTA EL 30 DE JUNIO DE 2023 - TODO EL TERRITORIO ECUATORIANO (EXCEPTO GALÁPAGOS)







El Sorteo se realizará en vivo por Facebook Live de OrientalOficial el día Sábado 8 de julio de 2023

















Saber + Nutrición



Adrián Yépez @adrianyepezfitness



¿Cómo Karol G logró tonificar su cuerpo tan rápidamente?

Los resultados de Karol G son totalmente alcanzables sin necesidad de recurrir a una cirugía plástica.

- A más de la alimentación, el ayuno y el entrenamiento, lo que sí pudo haber utilizado son ciertos compuestos para acelerar el proceso.
- Por ejemplo, su entrenadora -por el tipo de cuerpo que tiene- muy probablemente usa esteroides anabólicos que son versiones sintéticas de testosterona que te permiten un acelerado crecimiento muscular, pero te da ciertas características masculinas.
- En el caso de Karol G, seguramente está usando la hormona de crecimiento, esta te permite aumentar masa muscular, reducir grasa corporal y controlar el metabolismo. Lo interesante es que esta no proviene de la testosterona por lo que no genera facciones masculinas.
- También pudo haber utilizado un supresor de apetito como la fentermina o incluso la semaglutida, un medicamento inyectable que lo están utilizando artistas de Hollywood por su efecto inhibidor de apetito a nivel cerebral.



Contenido extraído del programa Qué Pasa con Mariela. Transmitido en Radio Fuego 106. 5 FM y MarielaTV.

www.marielatv.com Revista Mariela News 7





Más de 20 años en tu hogar iLAS PREFERIDAS DEL ECUADOR!

Pastas de harina de trigo para empanadas











La Chilenita







Siguenos en:









WWW.LACHILENITA.EC



Saber + Psicología



Dra. Nuria Vanegas



¿CÓMO SABER SI ESA PERSONA QUE ESTÁS CONOCIENDO ES COMPATIBLE CONTIGO?

IHAZ ESTE TEST!

- 1.- ¿Busca la manera de estar contigo y saber de ti?
- 2.- ¿Te sientes tranquila, estable, segura y feliz con él/ella?
- 3.- ¿Respeta tus límites?
- **4.-** De la lista de características que debe tener tu pareja ideal, ¿esta persona cumple al menos el 80%? (Si no has hecho la lista, hazla ya).
 - **5.-** ¿Te ha demostrado ser confiable de forma constante?
- **6.-** Al compartir tus sueños, necesidades o preocupaciones, ¿reacciona de la forma que esperas?
 - 7.- ¿Tienen los mismos planes a futuro?
- 8.- ¿Las familias de ambos son compatibles con ustedes? ¿Aceptan su relación?
- **9.-** iEsa persona reacciona de forma respetuosa a las diferencias que puedan existir entre ustedes?
- **10.-** ¿Qué piensa de la salud mental? ¿Crees que tomaría terapia de ser necesario?

Nota: Evaluar desde el inicio si esa persona es compatible contigo te librará de grandes dolores de cabeza y de corazón. ¡No dejes que fluya el impulso únicamente, decide tu destino! Identifican un gen que puede ser clave para elaborar nuevas terapias para combatir la obesidad



Investigadores están buscando formas prácticas de promover la oxidación de los lípidos, lo que podría ayudar a equilibrar el almacenamiento y el consumo de energía. En este sentido un grupo de investigadores de la Universidad de Tsinghua, en Pekín, logró identificar el gen del receptor del factor de crecimiento opioide (Ogfr) como un nuevo objetivo prometedor para este proceso.

El hallazgo de científicos chinos abriría las puertas a la creación de tratamientos adecuados para controlar el índice de grasas en el cuerpo y estabilizar la salud metabólica.

Fuente: www.infobae.com



Los ácidos omega 3 tienen efectos neuroprotectores para las personas con ELA, afirmó un estudio de Harvard

Las personas con esclerosis lateral amiotrófica (ELA) que consumen más alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, en particular el ácido alfa-linolénico (ALA), presente en las semillas de lino, las nueces y los aceites de chía, canola y soja; pueden producir un deterioro físico más lento de la enfermedad y tener una supervivencia ligeramente mayor. Estos son los resultados de un estudio dirigido por la Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard.

Fuente: www.infobae.com

INVIERNOH



Desinfectante Concentrado

con REPELENCIA NATURAL

si huele a limpio... huele a



Encuéntralo en los principales supermercados del país.



La muerte de los cinco pasajeros del sumergible 'Titan'

La operación de búsqueda y rescate del sumergible Titan llegó este jueves a su fase final, definitiva, con el hallazgo de cinco grandes restos del aparato a unos 500 metros de la proa del Titanic, adónde se dirigía cuando el domingo perdió el contacto con la superficie. El minisubmarino se rompió a consecuencia de una "catastrófica implosión" por la presión sobre la cabina, un habitáculo con forma de cilindro de poco más de 6,5 metros de eslora, 2,8 de manga y 2,5 de altura.

Suleman Dawood: el joven que no quería viajar en el Titán



Suleman Dawood, el más joven tripulante del sumergible Titán, realizó una última confesión a un familiar días antes de partir a la expedición hacia los restos del Titanic. Así lo reveló una tía del joven a la cadena NCB News.

El chico, de tan solo 19 años e hijo del empresario paquistaní Shahzada Dawood, le comentó a un pariente, no identificado, que "no estaba preparado", además de sentirse aterrorizado para sumergirse en las inmensidades del océano Atlántico junto a su padre.

Fuente: www.bbc.com

Actualidad



El polémico nombre del bebé de Marc Anthony y Nadia Ferreira



Marc Anthony (54 años) y Nadia Ferreira (24 años) han dado la bienvenida a su primer hijo en común.

Recientemente se confirmó que el bebé es de género masculino y que su nombre es Maxim Muñiz Ferreira, factor que supuestamente habría incomodado a Jennifer López, por el gran parecido que tiene ese nombre con uno de los hijos que tienen en común, Maximilian David.



Kendall Jenner aseguró sentirse "fuera de lugar" en la familia Kardashian

Se ha convertido en una de las modelos mejor pagadas del mundo con un patrimonio de 60 millones de dólares, sin embargo, en una reciente entrevista con The Wall Street Journal, Kendall Jenner ha confesado que nunca se ha sentido cómoda siendo una de las inalcanzables Kardashian.



Anahí se perfora el tímpano a tres meses de la gira de RBD

La actriz y cantante mexicana Anahí tuvo que ser hospitalizada de emergencia tras sufrir un accidente en un tímpano durante una prueba de sonido en el último ensayo con la banda RBD.

En sus redes sociales la actriz informó que sufrió una lesión a causa de una perforación en el tímpano; esto a su vez le provocó pérdida de la audición y un fuerte dolor.



ORIENTAL PREPARA UN GRAN SORTEO PARA 'SORPRENDER A MAMÁ Y PAPÁ'

Como parte de su campaña "Sorprende a Mamá y Papá", Industria Alimenticia se prepara este 8 de julio para el sorteo de fabulosos electrodomésticos. Para participar, solo se debe preparar una receta con productos Oriental, tomar una fotografía y subirla en la página www.gruporiental.com hasta el 31 de junio.





PHARMACY'S LIDERA EL RANKING DE EXPERIENCIA AL CLIENTE

La constante labor de mejorar la experiencia de compra, hizo que Pharmacy's del Grupo DIFARE, recibiera el reconocimiento al Mejor Servicio al Cliente, en el primer Ranking de experiencia, PXI 2023, elaborado por la empresa chilena Praxis Xperience Index.

MÁS DE 500 NIÑOS DE GUAYAQUIL SERÁN BENEFICIARIOS DE LA CAMPAÑA "KILOS DE AMOR"

NIRSA y Electrolux se suman a la campaña "Kilos de amor" del Banco de Alimentos Diakonía, a través de la donación de atún, sardinas y electrodomésticos para consolidar el programa de almuerzos que permite que niños y niñas de entre 3 y 8 años de edad reciban un nutritivo alimento diario.



Christopher Carrera, gerente comercial de Electrolux; Isabel Pazmiño, vicepresidenta del Directorio del Banco de Alimentos Diakonía; Monseñor Aníbal Nieto, obispo de San Jacinto; Selene Cevallos, jefa de RSE de NIRSA y Padre Freddy Sánchez.

