

**Paute con
nosotros**

(0414) 275.2150
(0414) 248.7701



CULTUR SIMA

AÑO 1 - COLECCIÓN N° 13

ENCARTE ENERO 2011

**BÚSCANOS LOS
ÚLTIMOS JUEVES
DE CADA MES EN**

TalCual CLARO Y RASPAO

EL 2011 INICIALO CON SALUD, GUSTO Y NUTRICIÓN.



Lic. Isabel Changllo.
Especialista en nutrición,
obesología y hábitos alimentarios.



EL 2011 INICIALO CON SALUD, GUSTO Y NUTRICIÓN.

Lic. Isabel Changllo.

Especialista en nutrición, obesología y hábitos alimentarios.

Estamos regresando del agitado diciembre con sus típicas comilonas y excesos, en los que todos incurrimos por aquello de disfrutar y compartir en familia las navidades, sin embargo olvidamos que de fiesta en fiesta, de cena en cena y de ponche en ponche, vamos adquiriendo esos kilos "disfrazados" que en el momento no nos damos cuenta han llegado a nuestra vida sino, entrado el mes de Enero nos percatamos que no nos sirve el pantalón preferido, la camisa de moda o tan simple, el traje de baño que nos hacía tener una figura esbelta.

Justamente es allí cuando nos sentimos culpables, tristes, horribles y con una carga desmoralizante sobre los hombros que nos encorva el alma, la voluntad y la intención de pensar cómo iniciar un plan de nutrición idóneo que nos ayude a salirnos de ese relajo alimenticio, por ende, el desespero nos hace buscar cualquier fórmula mágica que nos elimine de por vida todos esos kilos de regalo que trajo el divino mes de Diciembre más, los ya acumulados. El pensar en la palabra dieta genera a cualquiera que le gusta comer bien, una especie de alergia o "piel de gallina" de forma casi instantánea, sin embargo queremos invitarte a que conozcas a una especialista en nutrición que en vez de reprocharte por no tener un hábito alimenticio equilibrado, logra con un suave hablar, explicarte de la manera mas fácil y sencilla todo lo que debes saber y hacer para ganarle la batalla al exceso de kilos, además de que su positivismo y ánimo se contagia para comenzar a trabajar en ello.

Amiga, mamá, esposa y sobre todo, una excelente profesional con más de 10 años de experiencia comprobada en el área de la salud y la nutrición, Isabel Changllo te ofrece soluciones en tus manos nada complicadas a seguir, porque a través de sus tratamientos y planes de nutrición garantiza con estímulos, positivismo y ánimo el éxito de tu lucha contra los kilos sobrantes... realmente te hace ver el problema del sobrepeso de una manera distinta y sobre todo, que puedes dominarlo si pones de tu parte.

Jamás hemos escuchado de Isabel un "no es posible", al contrario, ella tiene siempre en su actitud y carácter, una energía especial que te invita a portarte bien cada vez que te toque consumir alimentos y de forma casi instantánea, te crea conciencia sobre tus hábitos alimenticios. De hablar suave y seguro, muy jovial, con alegatos que evidencian sus conocimientos adquiridos por la trayectoria profesional que posee, de figura delgada y estilizada nos muestra un ánimo enorme y explica todo lo que te ocurre de forma muy práctica.

La visitamos en su consultorio ubicado en el gimnasio para damas Curves, en San Antonio de los Altos (por cierto, aliado estratégico de Isabel en la lucha contra el sobrepeso) donde vemos como llegan a ella y al local, diferentes personas que saben tienen problemas de peso y que a través del contacto con Isabel, han tomado consciencia de que su salud corre riesgos; observamos como sus pacientes salen sonriendo luego de verse con tan excelente profesional que atiende con paciencia, dedicación y muy minuciosamente, los casos que le llegan. De esta manera iniciamos nuestra entrevista...

¿Cuáles son los mitos que existen con respecto a comer bien, a la alimentación... cuáles consideras tu son los que más nos afectan?

La nutrición tiene muchísimos mitos, de hecho hay cosas que van pasando de generación en generación que se toman como ciertas. Una de las cosas que generalmente existen, es que alimentarse es muy complicado y se ha vuelto en el último tiempo de esa forma, sin embargo es algo tan vital como respirar, caminar. Muchos de esos mitos de los que hablamos llevan que la alimentación cada día se haga algo inalcanzable y sobre todo, cuando uno tiene el objetivo de tener bienestar, salud y el peso adecuado.

Estos mitos se levantan gracias al trabajo hecho por parte de la publicidad y la moda, donde muestran tallas delgadas para uso masivo, los tipos de ropa tan estilizados, donde nos llevan a pensar sólo en alcanzar

el peso ideal y esto es una de las cosas principales que nos conseguimos en el área de la nutrición... particularmente pienso que el peso ideal no existe, porque es como tratar de buscar el hombre o la mujer ideal, la profesión ideal, es un término tan efímero que no es alcanzable y no se presenta para todo el mundo.

A mí me gusta hablar es del peso saludable y el peso, qué es... es una unidad que está constituida por varios componentes y es lo que va a tener tu cuerpo en masa muscular, grasa y ósea. Hay personas o razas que tienen masa ósea muy pesada y a la hora de evaluar el factor peso, nos conseguimos con que no es el rango que uno está esperando, por eso aquellas tablas de que si mides una estatura "X" o "Y" debes pesar tanto, eso ya no existe y de hecho hasta hay un rango fisiológico donde muchas personas tratando de quitarse peso se ven muy demacradas y entonces es allí que hay que ligar dos cosas: lo que es la fisonomía, la armonía fisionómica de la persona, con un peso saludable.



Por eso que uno de los mitos mas seguidos es el alcanzar el peso ideal y repito, es algo muy efímero. Un buen profesional del área tendría que hacer una buena guía para ver dónde ubicar al paciente, donde sus valores de sangre estén de manera adecuada, el tono muscular, donde sus actividades del día con la alimentación que está recibiendo, las pueda realizar.

La nutrición actual, la nutrición de vanguardia, vela por otras cosas para determinar un peso saludable y por eso nos gusta hablar de rangos de peso, por ejemplo: una persona que mide 1.56cms. pudiese tener un rango saludable de peso entre 58kgs y 50kgs, es decir, tiene esa línea de 8 kilos para jugar, para ver que tan armónica es su fisonomía en esos pesos.



El venezolano que es tan mezclado y digamos en el argot popular, es "buen diente", donde se le ha unido tantas tradiciones y gustos por la comida de culturas diversas y que además descende de españoles que dejaron una rica tradición por el buen comer. ¿Qué opinas de esta herencia culinaria y el problema del peso en los venezolanos de hoy?.

Fíjate que como herencia hemos tenido esas culturas donde su acervo culinario es variado y muy agradable al paladar, sin embargo pienso que también se ha mezclado con el estilo de vida no solamente del venezolano sino, al mundo de hoy que por la falta de tiempo, donde el acto de alimentarse no ocurre en las mejores condiciones, hace que recurras al descontrol alimenticio.

Una cosa es tu intención de alimentarte de forma sana eligiendo alimentos que compensen tu salud y otra, lo que el día a día te ofrece que es completamente distinto; entonces, no solamente tenemos la herencia del buen comer y en buenas cantidades, porque hay culturas que insisten en que la cantidad es importante ya que tienen el concepto de que una persona mientras mas robusta es, mas saludable pero, eso ha cambiado y hoy el estilo de vida nos obliga a tener que consumir productos en la calle.

También está el factor económico, donde un día puedes ir a un restaurant donde hay gran variedad para elegir alimentos saludables como también, por la rapidez y el tema costo del almuerzo o de esa cena que vas hacer, eliges una alimentación donde en poca cantidad hay muchísimas calorías, como por ejemplo, la comida chatarra.

Una persona ejecutiva que está todo el día en la calle trabajando, llega cansado a su casa, no le da tiempo de cocinar o "X" factor lo lleva a consumir alimentos fuera del hogar... ¿qué le recomiendas como nutricionista para controlar la adquisición de peso, manejar una buena alimentación o conservar su salud lo mejor posible ante su día a día?.

Estas personas usualmente se saltan la primera entrada alimenticia del día que es el desayuno y lo primero que recomiendo es realizarlo, no dejarlo de hacer, porque éste actúa como la gasolina para el organismo. Pensemos en un ejemplo sencillo: nosotros somos un carro que tiene una actividad a cumplir, si sacas el carro del estacionamiento sin gasolina, ya a mitad de camino te va a comenzar a fallar.

Al no desayunar el organismo muestra sus fallas, que son esos síntomas que muchas veces nosotros no le tomamos importancia, los obviamos y cuáles son: dolores de cabeza, temblores, mareos, manos frías y que a veces los confundes con hipotensión que es realmente, la falta de ese combustible, es decir, azúcar en sangre. Desde el punto de vista saludable de los valores que deberíamos mantener para poder funcionar adecuadamente, si bien es cierto que apenas nos levantamos hay un órgano que siempre trata de estar alerta, que es el cerebro, se necesita definitivamente del combustible que se puede obtener a través de los carbohidratos, por eso siempre nosotros los especialistas mandamos en el desayuno algún carbohidrato, estamos hablando que pudiera ser en forma de pan, galleta, arepa y hasta una panqueca, así que definitivamente debe haber la presencia de un carbohidrato.

Ya para el resto del día se supone que uno debe procurar tener mas orden en los horarios y la parte ejecutiva no te permite muchas veces tener un horario fijo de almuerzo. La idea es procurar en lo posible tener unos horarios mas holgados y estables a través de tu semana y poder alimentarte bien. El hecho de que tu en 2 de ellas coloques carbohidratos, por ejemplo, para el caso de cena o almuerzo pudieras tener un acompañante en forma de arroz, granos, plátanos preparados de forma aceptable pero saludables, ricos para el paladar pero también saludables y no tan abundantes en grasa, no debería excederse de 2 veces al día en las 3 comidas el consumo del carbohidrato y de esa manera, aunque tengas que comer fuera, definitivamente tienes un equilibrio de calorías constantes en el día.

Para mi, repito, si es importante arrancar desde el punto de vista del desayuno, porque eso va a impedir que tu cuerpo te reclame energías en horas de la tarde, entre 3:00pm y 5:00pm que es el típico momento que todos llamamos "ansiedad" y que muchas veces se confunde con baja de azúcar, por eso recomiendo el hecho de que uno maneje 2 carbohidratos en 3 comidas principales, porque es suficiente para mantenerte equilibrado y más, en unas proporciones adecuadas porque también está el tema, cantidad.

La cena podemos decir que se ha convertido ahora, en casi un mito, porque mucha gente aplica la modalidad de sólo comer hasta las 6:00pm porque ayuda a bajar de peso. ¿Esto es cierto, cuál es tu opinión al respecto?.

No, fíjate que ese es otro mito, incluso se habla de que los carbohidratos hasta cierto horario porque sino, te hacen engordar. Lo cierto es que uno sea evaluado por un profesional porque todos no actuamos de la misma manera, nuestro cuerpo no funciona de manera uniforme, no todos nos comportamos de la misma forma. ¿Cómo haría entonces aquella persona que tiene el horario cambiado por su trabajo, por ejemplo, el caso de una enfermera que tiene guardias nocturnas y está durmiendo de día?... le suspendemos la alimentación, ¡no!.



Lo lógico es pensar que se debe organizar las comidas donde fisiológicamente no se pase tantos espacios libres sin comer, por ejemplo, lo máximo que sean 5 horas sin ingerir alimentos para que la parte metabólica vaya quemando esa energía que está entrando; si bien es cierto que esa energía te sirve para tus funciones del día a día, si no las gastas, el exceso se acumula luego en esas adiposidades que vemos en el abdomen, en las caderas, en la espalda, en los brazos y otras zonas del cuerpo.

Lo mínimo que se tiene que hacer son las 3 comidas, sin embargo también hablamos de que si queremos acelerar la parte metabólica debe haber la incorporación de las meriendas, por qué, porque eso mantiene tus niveles de azúcar en sangre estables y así funcionas mucho más adecuado. Siempre suelo poner el ejemplo con el dinero, porque es lo que todos manejamos: no es lo mismo hacer un gasto fuerte, de golpe, que de repente ir haciéndolo paulatinamente, así tus finanzas no se ven tan afectadas cuando es un sólo gasto.

Lo mismo pasa con las calorías, si tu le das a tu organismo calorías poco a poco pero más frecuente, haces que las cantidades, inclusive tu estómago, no tenga la capacidad para cantidades abundantes y es una auto regulación natural, fisiológica, donde no necesitas la toma de pastillas, donde no necesitas de aquellas cosas que pudiesen ser coadyuvantes para frenar un poco lo que a veces mal llamamos ansiedad o, un apetito desenfrenado.

Estamos saliendo de Diciembre y llegamos a Enero, obviamente estás viendo casos de exceso de peso por la ingesta abusiva de los encuentros navideños y sobre todo, ves casos llenos de esas "culpas por las travesuras alimenticias". ¿Qué solución o alternativa recomiendas para este

regreso del Diciembre divino al Enero culposo, nutricionalmente hablando?.

Siempre Diciembre es muy atípico y pueden suceder muchas cosas. 1- Que definitivamente nos toca comer pan de jamón, hallacas, etc., y sean tan sabrosas que nos excedemos en la cantidad. 2- El desorden de horario. Muchas veces nuestras actividades habituales hacen un receso y salimos de vacaciones, nos levantamos tarde, empezamos el desayuno abundante pero tarde, el almuerzo abundante pero tarde y la cena, abundante y tarde también que obviamente acarrea, un descontrol y adquisición de peso adicional.

3- Otra de las cosas que puede pasar en Diciembre es, que nos vemos con gente que usualmente en el año no tenemos contacto y entonces está la ingestión de calorías a través de bebidas alcohólicas, hacemos el brindis del encuentro, el compartir. Cada cc que se tome de los brindis tiene un grado alcohólico elevado y son 7 calorías que entran al cuerpo directo, sin mayor digestión, rápido, inmediato. Considero entonces que definitivamente son estos 3 factores los que pudiesen ocurrir en el aumento de peso y sumado a la poca actividad física de esos días festivos.

En función de eso qué recomiendo. 1- Volvamos nuevamente a tener nuestra rutina mínima de las 3 comidas dentro de tu propio horario; por lo menos yo no estoy de acuerdo con profesionales que a veces hablan de que el desayuno debe ocurrir a un horario puntual, por ejemplo, a las 6:00am, pero quien está en una cola o no puede por "X" razón, cómo hace... cada quien debe manejar su propio horario, respetando que esas 3 comidas no falten. Si tienes la oportunidad de incorporar lo que llamamos merienda, que simplemente es aquel engaño pequeño y sano que tu le das al cuer-

po, es ideal y obviamente no son cosas ricas en calorías, lo que llamamos chucherías, consentimientos, no nos referimos a eso sin embargo no está negado pero, la recomendación inicial es esa, una merienda sana.

2- Otra es no abusar de las cantidades. Siempre trata de que si vas a usar un plato para servirte, trata de que ese plato no sea el de mayor tamaño sino de un tamaño regular para poder permitirte servirte en menos ración y proporciones de lo que estas pensando, porque comemos mucho con los ojos e inclusive, tenemos esa inserción en nuestros hábitos alimenticios desde pequeños porque nuestra madre nos los repite: "...no dejen nada en el plato" y eso pareciera que nos redunde en nuestra mente. La alimentación es una cuestión de aprendizaje, por eso nosotros hacemos talleres para reeducar la conducta alimentaria.

En el área de la salud nutricional hay muchos profesionales que recomiendan el consumo de pastillas, gotas u otros placebos, si podemos llamarlos así, para controlar los kilos demás y el metabolismo. ¿Qué opinas sobre estas fórmulas: más pastillas menos dieta, más dieta menos pastillas o, solamente dietas?.



Visítanos *Bienvenidos*
www.puertaalcielo.com.ve
 Virgen del Valle - Isla de Margarita - Venezuela

<p>CULTURÍSIMA MÁS QUE UN SUPLEMENTO...</p>	<p><i>Departamento Legal:</i> Dra. María Luisa González. <i>Depósito Legal:</i> pp200602DC2270 <i>ISSN:</i> 1856-5727 <i>Impresión y distribución:</i> La Mosca Analfabeta, C.A. <i>Tiraje:</i> 22.000 <i>Año 1 - Colección N° 13</i></p>	<p><i>Producto de Brain Storm Publicidad, C.A.</i> <i>Rif:</i> J - 31028130 - 0 <i>Teléfonos:</i> 58212: 762.69.04 / 816.03.46 <i>Caracas - Distrito Capital. Email:</i> revistaculturisima@gmail.com <i>www.culturisima.com.ve. / Twitter:</i> @culturisima2000</p>
<p><i>Editores:</i> Suly Sujú Torres / Rosaura Cardas Gonzalo. <i>Colaboradores:</i> Vitalis. <i>Fotografía:</i> Brain Storm Publicidad, C.A. <i>Diseño, diagramación, producción y montaje:</i> Brain Storm Publicidad, C.A. <i>Comercialización:</i> Brain Storm Publicidad, C.A.</p>		
<p><i>Se prohíbe la reproducción total o parcial de los textos publicados en este suplemento mensual. Los editores y Brain Storm Publicidad, C.A. no se hacen responsables por las opiniones, comentarios, escritos y/o similares, hechos por sus colaboradores directos e indirectos, así como por todos aquellos ciudadanos que deseen participar en la producción del contenido de Culturísima.</i></p>		

Fíjate algo, yo siempre he sido bastante respetuosa de las formas que puedan haber para bajar de peso. Mientras sean saludables las metodologías o técnicas y no vayan en detrimento del paciente, pues está bien. Las mal llamadas "dietas" que a mi me gusta más llamarlas "planes de alimentación" porque la palabra dieta realmente evoca: restricción, me van a castigar, me lo van a quitar todo, voy a pasar trabajo, etc., suele tener un efecto algo difícil de manejar para el paciente porque también viene la sensación de abandono, ya que de repente se pone un objetivo en mente y si no lo consigue, hay frustración entonces, en función de esto pienso que todas las dietas o planes de alimentación en algún momento logran la pérdida de peso.

Realmente el uso de eso que llamas "placebo" te prometen mucho, sin embargo el secreto no está en perder peso sino en lograr mantener lo que pierdes, porque generalmente empiezas con una historia de rebotes de peso; a veces desde muy joven te quitas 8 kilos, recuperas de esos 8kgs. todos, más 4kgs. más, y ya son 12kgs. con los que estas luchando. No estoy de acuerdo que una sola alternativa sea la solución, porque la persona debe ser evaluada según sus necesidades y pudiese ser que a veces si requiera de un coadyuvante para que pudiese lograr su objetivo de pérdida de peso, sin embargo te repito, mientras más técnicas estén al servicio unidas en la pérdida de peso, es

mucho más efectivo, por ejemplo: los masajes reductores, la inyectología de sustancias aprobadas y adecuadas por los organismos de salud para bajar adiposidades que son rebeldes a lo que es la alimentación o pérdida de peso.

Repito, estoy de acuerdo en que mientras sean métodos que estén apoyados en técnicas que sean saludables y no en perjuicio de quien los hace, perfecto. Recomiendo que la persona que se va a someter a dietas, a veces por el desespero que nos invade, muchas veces somos presa de ese desespero de comprar aparatos que nos prometen bajar de peso milagrosamente en corto tiempo y cuando vienes a ver, tienes todo un estante de intentos fallidos, de aparatos que no son funcionales e inclusive te encuentras hasta con sentimientos de frustración.

Igualmente hay publicidades que prometen que la pérdida de peso puede ser rápida, fácil, y olvidan la complejidad emocional y física que ello contiene; yo soy partidaria del refrán que dice "lo que fácil viene, fácil se va"... muchas veces si nuestro propósito es bajar de peso, debemos trabajar en ello pero no sólo perderlos sino, lograr mantenerlo y siempre con los métodos más naturales, y sobre todo los que son individualizando la dieta, el plan de alimentación, son los muchos más efectivos.

¿Una persona que viene con un metabolismo descontrolado puede regularlo

con planes de nutrición?

Sí, y también eso va a depender de si coexiste alguna enfermedad, como por ejemplo, la alteración de la insulina. Usualmente después de que nosotros le hacemos su historia nutricional, se determina qué tipo de peso es el adecuado, dónde están localizados los excesos, si es en abdomen, caderas, etc., y se comienza por romper con la rutina que se viene haciendo a través del plan de alimentación que le corresponde. Siempre caemos en la monotonía alimenticia por la rapidez, estilos de vida, malos hábitos y consumimos los mismos alimentos, por ello al romper ese esquema que trae la persona sin eliminar ningún tipo de alimento, le ensañamos al paciente a reaprender a comer, de hecho el ser humano tiene esa capacidad de aprender día a día sobre los conocimientos previos que trae... si tu se lo haces de forma fácil, que se sienta que es su propio manejo, son casos exitosos para perder peso.

Son muchas las preguntas interesantes que aún quedan por hacerle a esta especialista dedicada ayudar a quienes tienen problemas de peso, por ello si estas interesado (a) en cuidar tu salud, Isabel es la profesional idónea para ayudarte. *Búscala en el fitness para damas Curves ubicado en el C.C. Las Américas en San Antonio de los Altos y reserva tu cita a través del teléfono 0212-373.7259. Visita el blogspot: salud-gusto-nutricion.com*

TALLER

TERAPIA DE RECONDUCCIÓN ALIMENTARIA.

Dictado por la **Lic. Isabel Changllo**, especialista en nutrición, obesología y hábitos alimentarios con más de 10 años de experiencia en el área, quien te enseñará a alimentarte bien, con equilibrio y armonía, sin castigarte por el disfrute y placer que genera el buen comer.

Con técnicas eficaces y sencillas, sabrás controlar la adicción y compulsión que puedes sentir por algunos alimentos que al consumirlos de forma excesiva y no moderada, te traen efectos nocivos en tu salud, ayudando a incrementar tu peso en general.

Asiste a esta maravillosa experiencia de bienestar... ¡no te la puedes perder!

Fecha: Sábado 26 de febrero de 2011.

Hora: 10:00am.

Lugar: C.C. Las Américas en las instalaciones del gimnasio para damas **CURVES**, nivel 1, local 69. San Antonio de los Altos - Edo. Miranda.

Para mayor información comuníquese al teléfono: 0212: 373.7259

CUPOS LIMITADOS - CUPOS LIMITADOS - CUPOS LIMITADOS

J-29900876-1



Curves, el gimnasio pensado y creado sólo para mujeres.

Escuche todos los días a:

**LA BICHA
Y
LA CUAIMA**

Por AM de Lunes a Viernes
de 11.00 a.m. a 12:00 m.

Si eres una dama que gusta hacer ejercicios pero por estar muy ocupada, atender el hogar u otra razón te complica la factibilidad de que acudas a un lugar especializado, ha llegado el momento de que sepas tienes una alternativa diferente para ejercitarte... Curves, el fitness sólo para mujeres que se adapta a tu horario. Mónica Rincón, Gerente General de Curves (San Antonio de los Altos) demuestra una delineada figura, muy simpática, servicial y nos sonríe para explicarnos de qué se trata este novedoso sistema de entrenamiento basado en un circuito de ejercicios coordinados .

Mónica, ¿cuál es el concepto de Curves?

El concepto *Curves* es basado sólo como el gimnasio para damas, donde se utilizan maquinas hidráulicas que están diseñadas especialmente para trabajar el músculo femenino, por eso es que es únicamente para mujeres, ya que notifica la musculatura pero no le da mayor volumen, porque las mujeres somos de músculo delgado.

Curves se basa en un sistema de ejercicios aeróbicos combinados con ejercicios de fuerza en sesiones de 30 minutos; este circuito consta de 11 máquinas hidráulicas más las estaciones de descanso que identificamos como de ejercicio cardiovascular, donde se alternan 30 segundos en cardio y 30 segundos en máquinas hasta completar los 30 minutos y adicional a eso, cada 10 minutos se toman las pulsaciones del corazón, donde dependiendo de la edad que tengamos, ello va a indicar si estamos haciendo el trabajo correcto o no, esto último lo supervisa la entrenadora.

Además de todo el entrenamiento, el concepto *Curves* tiene un trabajo bastante supervisado porque siempre estamos acompañadas de terapeutas ocupacionales dentro del circuito de ejercicios, y ellas son las que van a indicar a las clientes si hacen o no bien el trabajo, porque lo primordial es evitar cualquier tipo de lesiones. Son chicas muy preparadas.



Mónica Rincón,
Gerente General

¿Dónde nace la idea de Curves?

Curves nace de la idea de un estudiante de medicina que junto con su esposa diseñó y formó un sistema de ejercicio femenino en Texas en el año 1992, allí dieron la primera franquicia y luego se expandió en toda USA, con el tiempo por el mundo. Actualmente la franquicia tiene más de 10.000 *Curves* a nivel mundial y es un éxito el fitness para damas. Nosotros tenemos 2 años acá en San Antonio de los Altos con muy buena aceptación y receptividad por parte del mercado femenino de todos los Altos Mirandinos.

¿Quiénes pueden hacer el circuito?

Acá pueden venir desde niñas de 9 años hasta señoras mayores, porque las máquinas son hidráulicas, no tiene peso adicional y están diseñadas idealmente para nosotras, como te dije antes, porque trabajamos con nuestra misma fuerza y las máquinas sólo nos van tonificando.

Realmente *Curves* es muy recomendado porque además de que no te sobre ejercita o exige un esfuerzo físico fuerte, sino que se adapta a ti por completo, permite prevenir las enfermedades que nos caracterizan a nosotras las mujeres: osteoporosis, ostopenia, control de la diabetes, el descontrol hormonal por la aparición de la menopausia, genera beneficios para las niñas en etapa de desarrollo, etc.

¿Además del circuito propio de Curves, tienes otra alternativa de ejercicio que le complemente?

Este año 2011 van a sacar el "*Curves Zumba*" que es una bailoterapia implícita dentro del circuito como tal, igualmente dirigida y supervisada. En las estaciones de cardiovasculares, tradicionalmente siempre se recupera y se hacen ejercicios aeróbicos, porque la mayor fuerza está en la máquina y en esos 30 segundos el músculo agarra forma... ahora con el "*Curves Zumba*" se hará lo mismo pero implementando más movimientos con el baile y tendremos más ejercicios de forma divertida; realmente harás tus 30 minutos con pasos de salsa, merengue o lo que desees bailar.

¿Cuál es el horario de Curves?

Curves no está sujeto a un horario específico, se adapta al horario de cada quien porque no es por clase; haces tus 30 minutos de ejercicio o el tiempo que tengas disponibles y te vas, de hecho cuando la persona llega ya le está esperando la terapeuta a la hora que venga.

En el caso de San Antonio de los Altos estamos desde las 6:30am hasta las 8:00pm de lunes a viernes, los sábados a partir de las 8:30am hasta las 3:00pm y los domingos, abrimos a las 10:00am hasta las 3:00pm. El circuito se conforma por 30 minutos 3 veces por semana, estamos abiertos todos los días, te esperamos; pueden llamarnos para mayor información al teléfono 0212-373.7259.



El Parque Nacional Waraira Repano (El Ávila)

Vitalis
Gente, Comunicación y Ambiente
J-30736193-0

www.vitalis.net



El Ávila fue decretado Parque Nacional el 12 de diciembre de 1958, según decreto Nro. 473. Se encuentra ubicado en el área centro-norte del país, dentro del tramo central de la Cordillera de la Costa en el llamado Ramal o Cadena del Litoral. Ocupa una superficie de 81.900 Has., posee un "Plan de Ordenamiento y Reglamento de Uso" decretado el 5 de junio de 1992 según Gaceta Oficial 4.548 del 26 de marzo de 1993.

El clima del parque es muy variado. A nivel del mar, por la vertiente Norte se registran temperaturas medias anuales alrededor de los 27°C, mientras que en sus picos más altos se han registrado temperaturas por debajo de los 0°C. A nivel del valle de Caracas, por la vertiente Sur se registran temperaturas anuales de unos 21 a 22°C aproximadamente.

Los principales tipos de vegetación que encontramos subiendo desde el Valle de Caracas hacia las partes más altas del parque son:

1.- Las Sabanas: cubren de un 30 a 50 por ciento de la superficie de las laderas meridionales del Ávila, de La Silla de Caracas y del Pico Naiguatá

2.- Las Selvas de Galería (selvas de quebrada): se llaman selvas de galería a aquellas ubicadas en las cercanías de las quebradas, estas zonas están húmedas y verdes aún en la época de sequía, lo cual las protege del fuego. En estas selvas se consigue una composición florística muy heterogénea.

3.- La Selva Veranera o Tropófila: caracterizada por presentar un alto porcentaje de especies arbóreas decíduas, es decir, especies que pierden su follaje por un período más o menos prolongado durante la época de sequía. Este tipo de bosque es fácilmente reconocible durante los meses de enero a mayo, por un aspecto aparentemente muerto debido a la coloración grisácea de sus copas y ramas sin hojas.

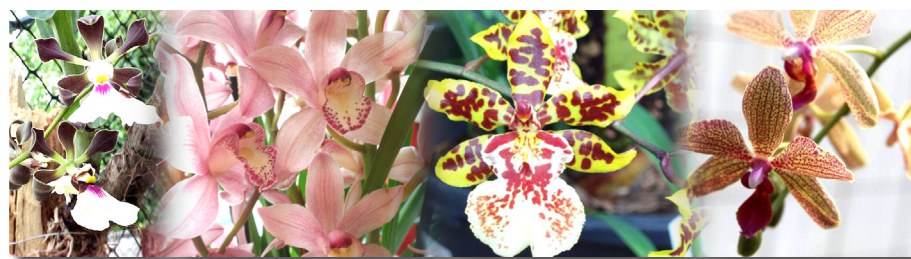
4.- La Selva de Transición: Son aquellos bosques que ocupan una estrecha faja de transición entre las selva tropófilas por un lado y las selvas nubladas propiamente dichas por el otro. En general se puede decir que la selva de transición ocupa las vertientes meridionales del Ávila y de la Silla de Caracas, entre los 1.600 y 1.800 msnm.

5.- La Selva Nublada: se reconoce fácilmente por la abundancia de palmas que crecen especialmente en el estrato arbóreo medio, las copas de los árboles son generalmente de forma irregular y no muy extendidas. Esta vegetación es favorecida por la presencia más o menos frecuente de una densa capa de niebla en la región situada entre los 1.750/1.850 y 2.000/2.200 msnm, la cual permite que estos bosques sean los mejor conservados. Esto se debe probablemente a su difícil

acceso y a su poca propensión de ser afectados por incendios.

6.- El Subpáramo: es un tipo de vegetación que se desarrolla por encima de los 2.200/2.300 msnm tanto en la Silla de Caracas como en el Pico Naiguatá. En el subpáramo se encuentra géneros y especies que indican un parentesco con la flora de los páramos andinos.

Orquídeas reproducidas en el Vivero del Proyecto Ávila.



La fauna es abundante y variada, por lo que entre los animales más comunes encontramos:

- Mamíferos: Rabipelado, Comadreja, Araguato, Oso Hormiguero, Pereza, Conejo, Ardilla, Puercoespín, Murciélagos, Gato de monte y la Pereza, entre otros.

- Serpientes:

VENENOSAS: Mapanare, Tigra Mariposa, Cascabel, Coral.

NO VENENOSAS: Lora o machete, Cazadora, Falsa Coral, Reinita, Culebra de tierra.

- Aves: Zamuro, Gavilán teje, Gavilán habado, Guacharaca del norte, Tortolita rojiza, Paloma turca, Periquito, Vencejo grande y el Carpintero habado, entre otros.



Curves®

El gimnasio ideado y pensado sólo para damas.

Con un concepto de ejercicios totalmente diferentes a los tradicionales, muy novedosos y de resultados comprobables, *Curves*® espera por ti.



Disfruta de equipos especialmente creados para ejercitar la figura femenina y aprende a trabajar con tu propia fuerza.

Entrenadoras profesionales y especializadas te esperan para ayudarte a bajar esos kilos de más en forma amena, divertida, fresca y siempre diferente.

Curves® se adapta siempre a tu horario y te brinda:

- Amplio espacio en sus instalaciones.
- Cómodos baños.
- Asesoría nutricional.
- Supervisión del trabajo físico.
- Servicio de lockers y más.



C.C. Las Américas, nivel 1, local 69. San Antonio de los Altos.

Edo. Miranda. Telfs.: 0212: 373.7259 - 0424: 207.9425.

curves.sanantonio@yahoo.com

J-29900876-1