

REVISTA

uno

el inicio de todo

TIPS DE VIAJE EN AUTO

EVITA SORPRESAS EN TUS VACACIONES



UNOREVISTA

@REVISTAUNO1

UNOELINGUIBETROO

MEXICO

WWW.REVISTAUNO.COM

Revista
DIGITAL

Safe travels

approved by

WORLD
TRAVEL &
TOURISM
COUNCIL

Misión





BC
VITIVINICULTURA

DÍA DEL VINO MEXICANO



07 de octubre

Se ha decretado gracias
a los esfuerzos del
sector vitivinícola nacional

¡ENHORABUENA!

Estimados lectores, en este número les traemos:

- Seis datos curiosos que no sabías del Sneaker Fever. (4)
- Evita sorpresas en tus vacaciones tips de viaje en auto. (6)
- Menopausia. (8)
- Explora las alucinantes galerías de San Miguel de Allende. (10)
- Disfruta de los días lluviosos en Mazamitla. (12)



AGOSTO 2023 Felices VACACIONES DE VERANO

Revista UNO el inicio de todo, es una publicación mensual editada y publicada por UNO el inicio de todo, con dirección en: Calz. Legaria No. 833 Int 602, Col. Irrigación, Delegación Miguel Hidalgo CP. 11500 México D.F. Editor responsable: José Quintero Carrillo. Número de Reserva de Título en Derechos de Autor: 04-2009-080714562600-102. Número de Certificado de Licitud y Contenido ante la Comisión Certificadora de Publicaciones y Revistas Impresas en trámite. Certificación de circulación en trámite. Prohibida su reproducción parcial o total. El contenido de los artículos son responsabilidad del autor.

DIRECTORIO

• José Quintero Carrillo: Director Editorial • José Antonio Martínez Pérez: Administración • Equipo de Ventas: UNO el inicio de todo • Diseño Gráfico: • C. Sarai Martínez Oviedo: Coordinación de Logística y Distribución • Georgina Oviedo G: Corrección de Estilo • Colaboradores: Museo de Arte Popular, Agencias de Relaciones Públicas, Celonos de Ciudad Satélite, A.C., UNIVERSUM,

En revista UNO el inicio de todo, deseamos que usted amigo lector, forme parte de nosotros y que encuentre en las páginas de la revista, el mejor lugar en donde estar con la familia o los amigos. Así también, disfrute de los descuentos, promociones y eventos, especialmente preparados para usted, por parte de nuestros anunciantes y patrocinadores.

Como cada mes, hacemos un esfuerzo para ofrecerte en sus distintas secciones, información atractiva para disfrutar de una amena lectura.

Envíanos tus sugerencias, felicitaciones y quejas, nos interesa saber tu opinión.

HECHO EN
MÉXICO

Los Editores.

IMPORTANTE

A todos nuestros lectores y amigos, consumir los productos y servicios de nuestros anunciantes y patrocinadores, nos permite, llegar a ustedes mes con mes.

CONTACTO

ventas@revistauno.com
redaccion@revistauno.com
unoeliniciodetodo@gmail.com
Tel. 55.3728.3029 - 55.1366.9455



UNOREVISTA



@REVISTAUNO1



UNOELINICIODETUDO

WWW.REVISTAUNO.COM

uno
el inicio de todo

YOSS BONES



CIUDAD DE MÉXICO
17 AGOSTO

ACTOS ABRIDORES
TESSAREIMS

Lunario

ticketmaster.com.mx

OFICINAS

ofibanamex Coca-Cola Aeroméxico 3 México ofibanamex

Greta García


HAY
FESTIVAL
QUERÉTARO

Alberto Cortés

**DANZA
Y
TEATRO
EN LA
OCTAVA
EDICIÓN**

AGO/5-6/23
WORLD TRADE CENTER

Speaker forever

DEZ

記念日

CIUDAD DE MÉXICO

**Del
7
al
10**

Brenda Navarro

**TICKETS
COORDENADA**

14-10-23

VILLE VFD



Mariana Hartasanchez

2023
Septiembre

“

**SEIS DATOS
CURIOSOS QUE NO
SABÍAS DEL:**

Por: Fernanda Jiménez.

Sneaker Fever

1. En la primera edición del Sneaker Fever en **2013** asistieron **300** personas, en **2022** fueron más de **35 mil**.

2. Especialistas de sneakers en México coinciden en que la edición de **2019** en Pepsi Center marcó un **antes y un después** en la industria en México.

3. El registro del par más costoso que se vendió en Sneaker Fever, ha sido el **Nike Air Mag "Back to the Future"**, que costó **300 mil pesos**.

4. En **2019** llegó de sorpresa el **rapero Alemán** y tuvo que ser rescatado de la multitud por los creadores de contenido Berth, Luisito Comunica y Juca.

5. Desde 2014 existe Sneakers & Trucks, una edición más íntima de Sneaker Fever que se hace para fin de año

6. En **2020 Sneaker Fever** le regaló unos tenis a **"Bruna"**, una pata que se viralizó en redes sociales por usar tenis.

Publicidad: 55-1366-9455

JBL

by HARMAN

THE CRIB



PARTYBOXULTIMATE

E VITA SORPRESAS EN TUS VACACIONES TIPS DE VIAJE EN AUTO.

Por: Yusely Valenzuela.

Este verano de 2023, se espera una afluencia masiva de tráfico en las carreteras de México. Los viajes por carretera se están convirtiendo en una opción cada vez más popular debido a su relativa seguridad y bajo costo.

La mejora continua de las carreteras y la infraestructura de transporte en México, gracias al incremento de inversiones en estos sectores, ha hecho que los viajes sean más seguros, cómodos y rápidos que nunca. A esto, súmale la recuperación económica, y es fácil ver por qué muchos mexicanos están optando por explorar el país en automóvil este verano.

Sin embargo, para garantizar que tu viaje sea una experiencia placentera, es importante tener en cuenta algunos consejos prácticos que los expertos de **Rastreator.mx** nos dan:

1. Planea tu ruta con anticipación:

Al planificar tu ruta, no sólo te aseguras de conocer el camino, sino que también puedes identificar atracciones turísticas, áreas de descanso y estaciones de servicio a lo largo de tu ruta. Usa Waze u otra herramienta de navegación confiable para trazar tu trayecto y conocer las condiciones de las carreteras y el tráfico previsto.

2. Realiza una revisión completa de tu vehículo:

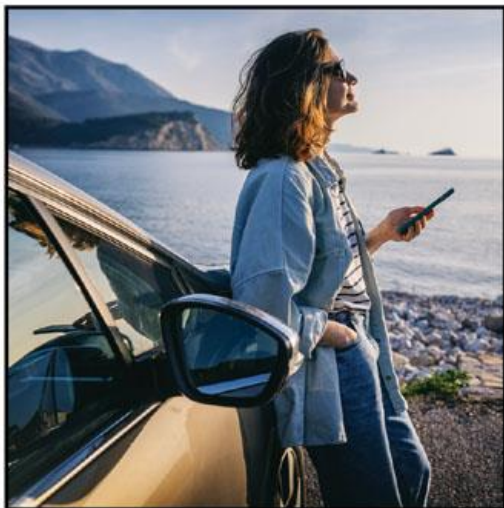
Es esencial que tu automóvil esté en las mejores condiciones antes de iniciar tu viaje. Esto significa verificar los niveles de aceite, el líquido de frenos, las luces, la presión de los neumáticos y la batería. Debe haber una llanta de repuesto en buen estado, y también asegúrate de tener las herramientas necesarias para cambiarla en caso de un pinchazo.

3. Mantén suficientes provisiones a bordo:

Además de tus pertenencias personales y ropa, es importante llevar suficiente agua y alimentos, especialmente si planeas viajar por áreas rurales. Asimismo, tener a mano una linterna, un botiquín de primeros auxilios y papel higiénico puede resultar muy útil.

4. Toma descansos regulares:

Conducir durante largos períodos puede ser agotador y puede disminuir tu nivel de alerta. Haz paradas regulares, idealmente cada dos horas, para estirarte, descansar y refrescarte.



5. Asegura tu vehículo con el seguro de auto adecuado:

Tener un seguro de auto adecuado no sólo es una obligación legal en México, sino que también te proporcionará tranquilidad durante tu viaje. Para encontrar la opción que mejor se ajuste a tus necesidades, puedes utilizar **Rastreator.mx**, un comparador digital de seguros de auto. Solo necesitas introducir algunos detalles sobre tu vehículo y **Rastreator.mx** te proporcionará una lista de cotizaciones para que puedas elegir la que más te convenga.

6. Respeta las normas de tráfico y las señales de la carretera:

Es importante seguir todas las normas de tráfico y señales de la carretera. No sólo te ayudará a evitar multas, sino que también hará que tu viaje sea más seguro.

Viajar por carretera en México durante el verano de 2023 puede ser una experiencia verdaderamente enriquecedora. Con la preparación adecuada y siguiendo los consejos anteriores, podrás disfrutar de un viaje seguro y emocionante a través de los bellos paisajes de México. Y recuerda, antes de partir, visita www.rastreator.mx para encontrar la póliza de seguro de auto que mejor se ajuste a tus necesidades de viaje.



Rastreator.mx
Tu Comparador de Seguros



CASIO



Honda Racing
HONDA
LIMITED EDITION

EDIFICE
Honda Racing
CHAMPIONSHIP WHITE
EDITION

Cortesía

Salud.

MENOPAUSIA.

Por: Dra. Lía Palomares.

¿Qué es lo que no debes comer en la menopausia? A continuación, te presentamos una lista de alimentos que debes evitar en la menopausia para sentirte mejor:

Carbohidratos.

Son las harinas blancas tan frecuentes en todas las casas: arroz blanco, pasta, pan blanco, etc. Las harinas blancas o refinadas no son tan interesantes a nivel nutricional porque se les ha extraído la cubierta de las semillas, eliminando la fibra y algunos minerales importantes. Por ello, es preferible que se sustituyan por sus versiones integrales.

Cafeína.

La bebida más consumida del mundo luego del agua no es recomendada si buscas mejorar la alimentación en la menopausia, por lo que si puedes prescindir del café, mucho mejor para ti. Si no, te recomendamos no tomar café ni sus derivados durante la segunda mitad del día.

¿Por qué? Porque puede afectar a la calidad del sueño. Si no duermes bien, al día siguiente estás cansada e irritable. Si juntas eso con los cambios hormonales, te convertirás en una bomba de relojería. Entonces, ¿qué tomar en la menopausia? Te recomendamos sustituir el café por una infusión sin teína, y si es fría, mejor que mejor. Y claro, aumenta tu consumo de agua.

Sal.

Reduce el consumo de sal en tus comidas. ¿Por qué? Un exceso de sal contribuye a que tu cuerpo retenga más líquidos, lo cual te hará ganar volumen en piernas, caderas y abdomen. Además, un consumo excesivo incrementa las posibilidades de sufrir hipertensión y numerosas enfermedades cardíacas.

Acude con tu ginecólogo si tienes algún síntoma o duda, ya que la detección oportuna te dará calidad de vida, el tema es muy extenso por lo cual solo te pongo algunas recomendaciones para evitar otros tipos de problemas en tu cuerpo.

Vive al máximo y disfruta tu vida al lado de tus seres queridos.

Su amiga
Dra. Lía Palomares



ACADEMIA MUSICAL
ALL MUSIC

Clases de Canto

Disfruta la Experiencia
de aprender a cantar

Clases
Individuales

Presenciales o en línea
para todas las edades

Zona
Lomas Verdes

Informes: 55 2720 6803

Recomendaciones.

EXPLORA LAS ALUCINANTES GALERÍAS DE SAN MIGUEL DE ALLENDE.

Por: Karen Angeles.

San Miguel de Allende es una ciudad hermosa y colorida, llena de cultura, tradiciones, incontables galerías y mucho más. Por ello, aquí te contamos todo lo que tienes que saber para que te adentres en el mundo de creatividad y talento.

A continuación, te dejamos las galerías que son un must en San Miguel de Allende, las cuales exponen desde arte prehispánico hasta internacional.

TED DAVIS GALERÍA.

Aquí podrás ser testigo de la principal galería de fotografías de Bellas Artes en San Miguel de Allende. Seguramente te estás preguntando quién fue Ted Davis; él durante veinte años se dedicó a capturar fantásticas fotografías en Hollywood y se desempeñó como actor de cine y televisión.

ALEJANDRO TREJO.

Alejandro es un artista 100 por ciento mexicano, originario de San Miguel de Allende, quien desde niño mostró interés por las artes plásticas y su talento lo llevó a estudiar en la escuela de Bellas Artes y en el Instituto Allende en su ciudad natal. Sus murales se han encargado de colorear gran parte de México y Estados Unidos. Es, sin duda, uno de los talentos jóvenes más icónicos de esta ciudad.

GALERÍA NUDO.

En este fantástico lugar, se encuentra exhibido arte contemporáneo y moderno de artistas mexicanos emergentes. Fue fundada en el 2008, por Alcides Fortes, de la mano con el artista Alejandro Santiago, quien, a través de la búsqueda de recursos, apoyó la masiva obra escultórica 2501 Migrantes.

MOYSHEN GALLERY.

En esta Galería de Arte Contemporáneo podrás apreciar obras de grandes maestros nacionales e internacionales de gran renombre. Por otra parte, encontrarás arte con excelente factura plástica.



Mario Oliva .

En este estudio, serás testigo de la propuesta actual del artista originario de Guadalajara, Jalisco. Mario Oliva estudió Artes Visuales y actualmente reside en la ciudad de San Miguel de Allende, donde desde hace trece años cuenta con su espacio de Estudio y Galería.

TROPA.

Esta galería fue fundada en el año 2022, dentro de la propiedad del Hotel Casa Hoyos, por los hermanos Ernesto y Mauricio Suárez, nacidos en Jaral, Guanajuato, en la que exhiben las obras serigrafadas en gran formato con inspiración pop art de Ernesto y la técnica de óleo texturizado con tierra en las pinturas de Mauricio. Actualmente trabajan en una serie inspirada en las culturas prehispánicas de nuestro país.

YURI ZATARAIN ART.

Esta galería muestra arte de un artista original, romántico y divertido, que crea una nueva perspectiva para contar historias a través de la pintura y la escultura. Sin duda, te sorprenderás con esta magnífica propuesta artística que hará que te sientas identificado con las obras y realices una introspección de ti mismo.

Así que ya sabes, la próxima vez que visites San Miguel de Allende, no olvides checar estas recomendaciones de galerías y adéntrate en este destino de lujo con experiencias inolvidables que lo vuelven el corazón de México.



SAN MIGUEL DE ALLENDE
GOBIERNO 2021-2024



Naucaalpan

*¡La calidad no cuesta más!
Un mundo de productos de limpieza*



ACEPTAMOS TARJETA
DE CRÉDITO Y DÉBITO



línea
automotriz

dogonaucaalpan@hotmail.com
www.dogo.mx

 **5360-6796**

Av. de los Cipreses Local 22, Col. Jardines de San Mateo
CP. 53240, Naucaalpan de Juárez Edo. Méx.



Plaza
Jardines
SAN MATEO

CFE

+100
de
SOLUCIONES
QUE FACILITAN
TU VIDA

Destinos.

DISFRUTA DE LOS DÍAS LLUVIOSOS EN UNA CABAÑA EN MAZAMITLA.

Por: Mario Zárate.

Mazamitla es un pintoresco pueblo ubicado en el estado de Jalisco, es conocido por su hermoso entorno montañoso y su delicioso clima, por lo cual admirar desde tu ventana un día lluvioso resulta toda una experiencia de conexión con la naturaleza y relajación. Armar un plan en este destino puede ser una excelente opción, es por eso que queremos contarte sobre unas cabañas con perfecta ubicación. Pasarás días increíbles ya sea con amigos, familia o pareja en el complejo de las cabañas El Padre.

Las cabañas se encuentran en un entorno montañoso rodeado de bosques y vegetación exuberante, están estratégicamente situadas para brindar vistas panorámicas de los alrededores, de tal suerte que esta temporada de precipitaciones, será un placer ver caer las gotas de agua desde tu ventana con un café bien calentito. O bien, estar dentro de tu habitación en el jacuzzi con agua tibia y escuchar el sonido de la lluvia en el exterior.

El lugar ofrece gran variedad de opciones de alojamiento por lo cual seguramente encontrarás la ideal para ti. Puedes encontrar cabañas pequeñas y acogedoras ideales para parejas, así como cabañas más grandes y espaciosas para familias o grupos de amigos. Algunas incluso cuentan con comodidades adicionales como chimenea, jacuzzi o terraza privada y lo mejor es que también se adaptan a todos los presupuestos.

Las cabañas son: Real de Tonaya, Cabaña El Padre, Cabaña De Lujo, Cabaña Love y Cabaña el oso, en esta última caben hasta 36 personas, cuenta con mesa de billar y futbolito, todas las cabañas están equipadas con comodidades básicas para brindar una estancia cómoda y agradable, también cuentan con estacionamiento, cocina y wifi.

Estas cabañas te brindarán toda la privacidad y tranquilidad que requieres para olvidarte del mundo exterior y la rutina. Al estar ubicadas en un entorno natural, lejos del bullicio de la ciudad, te darán la oportunidad de disfrutar de momentos de paz y descanso. Y si te toca visitarla en una tarde soleada, también hallarás magníficas actividades al realizar a los alrededores como: hacer recorridos en bicicleta, caminata, conocer la cascada El Salto, que se encuentra cerca del pueblo. Además, Mazamitla cuenta con un centro histórico encantador, donde puedes pasear por sus calles empedradas, apreciar su arquitectura y probar su deliciosa gastronomía.

Las Cabañas El Padre en Mazamitla son una excelente opción para aquellos que desean disfrutar de la naturaleza, la tranquilidad y el encanto de este Pueblo Mágico. Si buscas una escapada relajante en medio de hermosos paisajes, estas cabañas pueden ser la elección perfecta, no lo pienses más y visítalos cuanto antes.



La mejor opción en promoción y difusión
para sus...

Productos y Servicios

14

AÑOS

uno

el inicio de todo

DIGITAL

55-1366-9455 · 55-3728-3029
ventas@revistauno.com
redaccion@revistauno.com
unoceliniciodetodo@gmail.com

Tel. 5820-3714

De 8:00 am a 18:00 pm L-V



UNOREVISTA



@REVISTAUNO1



UNOELINICIOETODO



WWW.REVISTAUNO.COM





**COLABORADORES
y EMPRESARIOS
TRABAJAMOS juntos
para que a todos
NOS VAYA MEJOR.**

vozdelasempresas.org

Voz de las Empresas



Consejo de la Comunicación