

REVISTA  
**uno**  
el inicio de todo

Green  
Souls 



**GREENSOULS  
DESEMBARCA  
EN MÉXICO.**



**OAXACA,  
MÉXICO**

UNOREVISTA

@REVISTAUNO1

UNOELINICIODETOD0

[WWW.REVISTAUNO.COM](http://WWW.REVISTAUNO.COM)

Revista  
DIGITAL



CERCA BLANCA

— VINO DE LOS ALTOS DE JALISCO —



# COCINAS PROYECCSA

DISEÑO y FABRICACIÓN

**¡Hacemos su sueño realidad!**  
Aproveche al máximo sus espacios



DISEÑAMOS TU



CLOSET A LA MEDIDA



HECHO  
EN  
MÉXICO



**12 Meses**

**Sin intereses**  
con tarjetas  
participantes



Todas las cocinas integrales  
con un 15% de descuento

35 años de experiencia.  
Materiales de vanguardia  
nacionales e importados.  
Garantizamos el mejor  
precio del mercado.

Flete y colocación **¡Gratis!**  
en zona metropolitana  
y de la Cd. de México.  
Asesoría personalizada  
en el diseño de su cocina.

**Tel. 5360-1822**

( Plaza Jardines San Mateo )

Alcanfores No. 60 Loc. F-5  
Col Jardines de San Mateo

Naucalpan de Juárez, Edo. de México

[www.proyecsa.net](http://www.proyecsa.net)

[javier.ortiz62@yahoo.com.mx](mailto:javier.ortiz62@yahoo.com.mx)

## CARTA EDITORIAL

Estimados lectores, en este número les traemos:

- Redefinir el lugar de trabajo moderno.. (4)
- Un festival ecológico que transformará las bahías de Oaxaca. (6)
- Mitos y realidades de las proteínas en polvo. (8)
- Luce increíble con la Calla Tote Bag de Charles & Keith. (10)
- Spas de Puerto Vallarta: un refugio de relajación. (12)



# SEPTIEMBRE 2024

*¡Mes  
de la  
Patria!*



ANIVERSARIO

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.



UNOREVISTA



@REVISTAUNO1



UNOELINICIODETODO

WWW.REVISTAUNO.COM

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.

Envianos 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

**uno**  
el inicio de todo

# Manzanilla GRISI



[www.manzanillagrisi.com](http://www.manzanillagrisi.com)

# R EDEFINIR EL LUGAR DE TRABAJO MODERNO.

Por: Elisa Reséndiz/p-c

El entorno del lugar de trabajo moderno está en constante evolución. Lo que requerimos en los espacios en los que trabajamos cambia en función de los cambios económicos, geopolíticos y tecnológicos. El mobiliario ya no se limita a los paradigmas de planta abierta, se ha vuelto mucho más adaptable y orientado a un fin, capaz de satisfacer las necesidades cotidianas de los seres humanos en el trabajo, que cambian constantemente.

En **MillerKnoll**, creemos que el trabajo se realiza mejor cuando las personas se sienten conectadas, cuando su bienestar está respaldado y cuando las organizaciones están preparadas para adaptarse al cambio a medida que ocurre.

### Fomentar la conexión:

El trabajo está cada vez más distribuido, con una mezcla de modalidades de formatos híbridos, equipos remotos y clientes. Pero los seres humanos necesitan conexión, es lo que crea un sentido de comunidad, favorece la colaboración y, por tanto, mejores ideas y mayor eficiencia. Además, también crea un sentimiento de pertenencia. Las soluciones de mobiliario innovadoras y modulares desempeñan un papel fundamental a la hora de cultivar un entorno en el que prospere la conexión, ya sea en interacciones informales, reuniones de equipo, videoconferencias o conversaciones privadas.

### Priorizar el bienestar:

El bienestar de los empleados ya no es sólo un "detalle", sino un imperativo estratégico. Está claro que los equipos más sanos trabajan mejor y que las organizaciones prosperan gracias a ello. Y aquí es donde las soluciones innovadoras de mobiliario demuestran ser el equipo de apoyo definitivo, que defiende la salud de forma natural.



### Aceptar el cambio:

La adaptabilidad es la piedra angular del éxito en el panorama constantemente evolutivo ambiente empresarial. Al fin y al cabo, a los seres humanos les resulta mucho más fácil responder a circunstancias cambiantes -y asumir riesgos- cuando el entorno en el que trabajan está totalmente equipado para ese cambio y preparado para soportarlo. Aquí es donde las soluciones innovadoras de mobiliario están dejando su marca, dando forma al futuro del trabajo y al diseño del lugar de trabajo mediante la creación de entornos que son naturalmente versátiles.

### El mobiliario desempeña un papel fundamental:

Sin mobiliario, el espacio sería simplemente espacio. El mobiliario es lo que hace que pase de ser un lienzo en blanco a un lugar que soporta el trabajo tal y como lo conocemos en todas sus facetas. Lo mismo ocurre con las personas: sin ellas, los espacios estarían vacíos y no servirían para nada. Por eso es fundamental que el mobiliario apoye. Al crear espacios de trabajo que no sólo son visualmente cautivadores, sino que también promueven el bienestar, la conexión y la adaptabilidad, las innovadoras soluciones de mobiliario que surgen hoy en día están ayudando a las personas a trabajar al máximo todos los días.



# MillerKnoll



2024  
**REGGAE  
LIVE  
FESTIVAL**

**TIKEN JAH FAKOLY**

**+ EL ROOCKIE · ANTHONY B  
MACKA B · YOUNG WARRIOR  
LOS RASTRIJLOS · KING ALPHA**

DJ PENSATIVO · DUB IRATION · MC JONA  
SPIRITUAL SOUNDS SOUND SYSTEM · SELECTA HERBALIST  
OM MANI PADME HUM · MEXICAN STEPPER  
SOMOS UNO · ROBERTO DE LAS TORRES  
DJ ZERO · MAIKY DEE · HARRY PEE

 Boletia

12 Octubre 24

 ORANGE

Campos Guadalajara, Cuautitlán Izcalli, Estado de México.

[www.produccion.org](http://www.produccion.org)

## UN FESTIVAL ECOLÓGICO QUE TRANSFORMARÁ LAS BAHÍAS DE HUATULCO Y LAS PLAYAS DE MAZUNTE.

Por: *Yasdy Valenzuela / 1-0*

**GreenSouls** el primer colectivo en América Latina especializado en desarrollar iniciativas de impacto ambiental y social, anuncia su llegada a **México** con su festival insignia **PRĀYA**. Este evento, el cual se llevará a cabo del **26 al 28 de septiembre** en las impresionantes playas de Huatulco y Mazunte, promete ser una celebración de la belleza natural de **México** y un llamado a la acción para la protección de nuestro planeta.

**PRĀYA**, cuyo nombre deriva del sánscrito "**prakriti**" (naturaleza) y "**aya**" (celebración o festival), es un evento de tres días dedicado a la protección del medio ambiente. Durante el festival, los asistentes participarán en actividades significativas como limpieza de playas, reinscripción de especies en su hábitat natural, senderismo, siembra de coral y limpieza del mar.

Durante la jornada se ofrecerán charlas educativas con biólogos y actividades culturales que permitirán a los asistentes explorar la riqueza de la cultura local, incluyendo una lunada, sesiones de meditación y un espectáculo inspirado en la **Guelaguetza**.

"La impresionante belleza natural de **Huatulco** y **Mazunte**, no solo proporciona el escenario perfecto para nuestro primer gran evento en **México**, sino que también refleja el tipo de entorno que queremos proteger y celebrar, mencionó **Antonio Cázares Turcott**, Country Manager de **GreenSouls** en **México**."

**GreenSouls** es un colectivo con más de cinco años promoviendo el cambio positivo.

Este festival es respaldado por marcas como **Virutex-Ilko**, **Drinkable Air**, y **ARENA** marca el primer gran evento del colectivo en nuestro país.

Es importante destacar que, aunque **PRĀYA** representa el primer gran festival de **GreenSouls** en **México**, la empresa ya realizó una actividad inicial en julio de este año; la jornada "Preservando los Canales de Xochimilco".

Con este tipo de actividades **GreenSouls** no solo celebra la belleza natural de **México**, sino que también hace un llamado a la acción, uniendo a ejecutivos, embajadores de empresas, creadores de contenido, artistas y medios de comunicación en torno a un propósito común: **El Cuidado del Medio Ambiente**.





Para proteger el

# ACUA

no te fugues y  
repara las fugas.

**#HoySí**  
la cuidamos **TODOS.**



Consejo de la Comunicación  
Voz de las Empresas

## MITOS Y REALIDADES DE LAS PROTEÍNAS EN POLVO.

Por: Sandra Marquez-t/a

Las proteínas en polvo se han convertido en un pilar fundamental en el mundo del fitness y la nutrición deportiva. Sin embargo, al momento de elegir una proteína, las personas se enfrentan no solo a diversas opciones, sino a mitos sobre su consumo.

Por esta razón, **Nutrisa**, que ofrece una amplia gama de productos que contribuyen al cuidado integral, comparte una guía para conocer más sobre las proteínas en polvo.

### ¿Qué son las proteínas en polvo y para qué sirven?

De acuerdo a la International Society of Sports Nutrition, las fuentes comunes de proteínas incluyen la leche (suero y caseína), el huevo y los polvos a base de soya.

Su función principal es complementar la ingesta de proteína a la dieta, lo que puede ser beneficioso para:

- Atletas y deportistas: Para favorecer la recuperación y el crecimiento muscular.
- Personas con dietas restrictivas: Como veganos o vegetarianos, para asegurar un aporte adecuado de proteínas.
- Individuos con mayores requerimientos proteicos: Como adultos mayores o personas con ciertas condiciones médicas.

### Mitos y realidades sobre las proteínas en polvo.

**Mito 1:** Las proteínas en polvo son solo para fisicoculturistas.

**Realidad:** Si bien los fisicoculturistas consumen proteínas en polvo, estos suplementos están diseñados para las personas que buscan aumentar su ingesta proteica, siempre bajo la supervisión médica.

**Mito 2:** Las proteínas en polvo hacen subir de peso.

**Realidad:** El aumento de peso se produce por un exceso calórico, independientemente de la fuente de calorías.

**Mito 3:** Todas las proteínas en polvo son iguales.

**Realidad:** Existen diferentes tipos de proteínas en polvo, cada una con sus propias características. La elección de una proteína dependerá de los objetivos y necesidades de cada persona.

### Conoce algunos tipos de proteínas en polvo:

**Suero de leche:** Puede mejorar el contenido de nutrientes de la dieta y también tener efectos sobre el sistema inmunológico. Las personas comúnmente usan proteína de suero para mejorar el rendimiento deportivo y aumentar la fuerza.

**Soya:** Para personas que siguen dietas veganas o vegetarianas y contiene todos los aminoácidos esenciales, lo que la convierte en una fuente de proteínas completa. Puede ayudar a perder peso, aumentar la energía o desarrollar músculo.

**Albúminas de huevo:** Altamente digerible y una excelente fuente de aminoácidos esenciales. Es importante para la salud del músculo esquelético.



### ¿Cómo elegir la proteína en polvo adecuada?

Al elegir una proteína en polvo, se deben considerar los siguientes factores:

- Fuente de proteína: Elegir la que se adapte a las necesidades dietéticas y preferencias.
- Perfil de aminoácidos: Asegurarse de que la proteína contenga todos los aminoácidos esenciales.
- Evitar productos con exceso de azúcares añadidos.
- Certificaciones: Buscar productos con certificaciones de calidad y seguridad alimentaria.
- Precio: Comparar precios y calidad antes de comprar.

Es fundamental recordar que las proteínas en polvo son un suplemento alimenticio, no un sustituto de una dieta equilibrada. Una alimentación variada y rica en nutrientes es esencial. Al visitar una tienda Nutrisa, podrás encontrar una variedad de opciones proteicas que se adaptan a gustos y necesidades para un cuidado integral.

Antes de incorporar cualquier suplemento a la dieta, es importante consultar con un nutricionista o médico para asegurarse de que sea la mejor opción para cada persona.

Una alimentación equilibrada es decir:  
**¡Aquí Me Quiero!**

A vibrant, stylized poster for a soccer legends event. The background is a mix of teal, yellow, and red. At the top center, the number '20' is written in a large, white, stylized font, with 'MONTERREY' written in smaller white letters below it. The central focus is a dark blue, jagged-edged shape containing the event title. Surrounding this are stylized portraits of soccer players and musicians. On the left and right sides, there are illustrations of a keyboard, a guitar, and a drum set. At the bottom, there are two yellow jagged-edged shapes resembling the club's crest, and a series of white horizontal bars with small stars between them. The overall aesthetic is bold and graphic.

20  
MONTERREY

JUEGO DE  
LEYENDAS  
MONTERREY

20 ★ SEP ★ 24  
ESTADIO MONTERREY

JORGE CAMPOS ★ GIANLUIGI BUFFON  
JOHN TERRY ★ LUIS "EL MATADOR" HERNÁNDEZ  
JARED BORGETTI ★ CARLES PUYOL

★ Y 24 LEYENDAS MÁS ★

WEARELEGACY

# Recomendaciones.

## LUCE INCREÍBLE COMO HAN SO HEE Y LA CALLA TOTE BAG DE CHARLES & KEITH.

Por: Karen Angeles/sb-m

Es bien sabido que el bolso negro, además de que va bien con todo, es un imperdible para cualquier armario. Sin embargo, hay que saber elegir un modelo que refleje tu estilo personal. Tal es el caso de la renombrada actriz surcoreana **Han So Hee** que ha captado la atención con su reciente elección de bolso **Calla Tote Bag** de la prestigiosa marca **Charles & Keith**.

Te decimos cómo lo combinó para que puedas crear tus propios looks.

**Han So Hee** reflejó la sofisticación y el estilo contemporáneo e innovador de la marca en un evento tan importante como lo son los Juegos Olímpicos de París 2024, luciendo el bolso **Calla Tote Bag** en un intenso color negro, lo que le dio un toque elegante. En esta ocasión, la actriz optó por combinarlo con una **falda en denim**, **blusa color ivory claro** y **botas negras**, las cuales hicieron un match perfecto con el bolso debido a sus tonalidades.

Cabe destacar que gracias a la silueta geométrica de este bolso y sus pliegues esculpidos hace que sea hermoso desde cualquier ángulo que se le mire, volviéndolo un must atemporal para este otoño o cualquier época del año.

**Han So Hee** dejó claro que el bolso **Calla Tote Bag**, gracias a su diseño minimalista es ideal tanto para ocasiones formales como para el uso diario. Su espacioso interior te permitirá guardar todo lo que necesitas y más; además, viene con una bolsa desmontable para mantener tus pertenencias organizadas.

Luce el estilo femenino y elegante de **Charles & Keith** con este bolso, tal como lo hizo **Han**. Combínalo con unas **gafas negras** o un atuendo totalmente monocromático en tonalidades claras para que resalte aún más la belleza de este icónico bolso.



 **dico**  
muebles

**Oka**  
Giner

**TODAS LAS  
POSIBILIDADES  
TODAS LAS  
PERSONALIDADES**

## Destinos.

# Spas de Puerto Vallarta: un refugio de relajación.

Por: Alberto Cruz/mm.

Enclavado en la costa del Pacífico mexicano, Puerto Vallarta se erige como el destino definitivo para el bienestar y la relajación. Este paraíso tropical invita a sus visitantes a desconectarse del caos de la rutina y a sumergirse en una experiencia holística única, ofrecida por sus sofisticados spas diseñados para armonizar los sentidos, revitalizar el cuerpo y descansar la mente.

**Maiavé Spa:** vive una experiencias holísticas únicas, perfectas para el descanso y bienestar, con los beneficios de la hidroterapia para armonizar los sentidos, revitalizar el cuerpo y descansar la mente.

**VitaMar Spa & Fitness:** que ofrece servicios de relajación rejuvenecedora, piscinas de hidroterapia y tratamientos tradicionales con el poder restaurador de la madre naturaleza aportando beneficios para tu mente, cuerpo y espíritu.

**The View Spa:** Brinda un espacio de paz y tranquilidad para restaurar el cuerpo, la mente y la energía; con una filosofía intuitiva.

**Spa Imagine:** Tiene como misión alcanzar el bienestar a través de una excepcional gama de tratamientos personalizados de alta tecnología, así como terapias centradas en el equilibrio físico y mental, ofreciendo novedosas experiencias como Hidrafacial y Binary Premium by RÖS'S.

**ABJA Spa:** Un santuario de relajación y sanación de clase mundial. Disfruta de tratamientos de autor, masajes terapéuticos, rituales holísticos con hierbas e ingredientes cosechados en su propio jardín botánico.

Puerto Vallarta, con sus playas doradas y aguas cristalinas, ofrece un refugio de bienestar donde cada spa te adentra en un santuario de paz y serenidad.

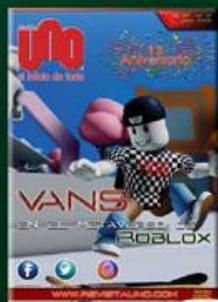


 **PUERTO  
VALLARTA**

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

# Productos y Servicios

# 15 AÑOS



# UNO

el inicio de todo

# DIGITAL

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

Tel. 5820-3714

De 9:00 am a 10:00 pm L-V



UNREVISTA

@REVISTAUNO1

UNOELINICIODETOD0

WWW.REVISTAUNO.COM



# Safe travels

approved by

WORLD  
TRAVEL &  
TOURISM  
COUNCIL

Misión

