

# intuend

magazine

## MODA:

¡Maximalismo,  
color y  
estampados!

## VERO SOLIS

Looks chic para  
ir a la cancha

+

## PARA ELLOS:

Fresh con  
Lino y  
algodón

*Lily Duclaud*

Elegancia  
atemporal

Vacaciones  
en crucero sin estrés

Verano 2026

## Michael Jackson

& LADY DI

La amistad real  
entre la princesa  
y el rey del pop

+

## FINANZAS

El arte de  
definir tus metas

# LIZ

Alexa

Martínez

Influencer y la voz

de bienestar en México

\$60.00 MXN



Vol. 80 Verano 2026



Página web Editorial





# T ERA *Home*



**Contáctanos: (81) 2519 6869**  
Metropolitan Center, San Pedro Garza García  
*@therahome\_metropolitan*

# El día que soñaste merece un escenario *Inolvidable*

Desde el primer brindis hasta el último instante de celebración, cada momento de tu historia merece ser tan perfecto como lo imaginaste.

En Hilton Monterrey Valle, transformamos tus sueños en experiencias memorables, cuidando cada detalle con elegancia, calidez y sofisticación.

Aquí no solo celebras una boda... comienzas una nueva vida.



# Espacios diseñados para cada momento de tu historia

## Salones de eventos

Espacios versátiles, modernos y elegantes que se adaptan a celebraciones íntimas o grandes recepciones.

## Despedidas de soltera

Celebra rodeada de detalles, elegancia y momentos inolvidables en un ambiente diseñado para ti.

## Paquetes nupciales

Experiencias completas diseñadas para que solo te preocupes por disfrutar. Nosotros nos encargamos del resto.

## Paquetes de sesiones fotográficas


Captura cada emoción en escenarios sofisticados y llenos de estilo.


## Habitaciones para Getting ready

El inicio perfecto de tu gran día: relájate, comparte y prepárate en un ambiente exclusivo con tus personas favoritas.

## Haz de esta etapa una experiencia inolvidable desde el primer instante.

Agenda tu cita y comienza a diseñar el día más importante de tu vida.

 8114235300

 [MTYVO-sales@hilton.com](mailto:MTYVO-sales@hilton.com)

---

Av. Fundadores 1000, Zona Valle Oriente,  
Monterrey, Nuevo Leon, México.

**Hilton**  
MONTERREY VALLE

**DIRECTORA EDITORIAL**  
CEO /Fundadora  
Verónica Batiz de Samar

**DISEÑO EDITORIAL**  
Andrea del Valle Espinosa  
Otho Espinosa García

**REVISTA DIGITAL Y REDES SOCIALES**  
Otho Espinosa García

**CORRESPONSAL CDMX**  
Paty Arizpe

**MODA**  
Liz Sanjuanero  
Mariana Arenas  
Eduardo Luna

**BELLEZA**  
Liz Sanjuanero  
Rox Arreguín

**CULTURA**  
Alejandro Acevedo

**SALUD**  
Dr. Jesús Richer  
Dr. Eduardo Gómez  
Sandra de la Garza Santos

**FITNESS**  
Ricardo Samar Baruqui

**FINANZAS**  
Daniela Pérez Borges

**DECORACIÓN**  
Rocío Licon  
Karla Ríos

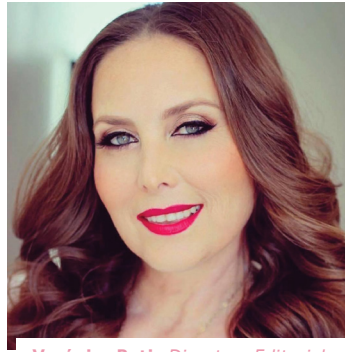
**VIAJES**  
Lichita Ayon

**COLABORADORES DEL MES:**  
**PORTADA**  
COVER GIRL: Liz Alexa Martinez  
FOTO: Flaviets Baro

**EDITORIAL MODA:**  
MODELO: Anyka Treviño  
FOTO: Kevin Cisneros  
AGENCIA: Rafael Zúñiga Modelos  
FOTO + HAIR + MKP: FC Agency  
STYLING: Vero Batiz, Karla Guti  
OUTFITS: Vrea Mx  
JOYERÍA: Rosé Joyería  
CALZADO: Altura 7  
MUEBLES: Thera Home  
ALFOMBRAS: Thera Rugs  
ARTE: Galería Carcamo  
COORDINACIÓN: Vero Batiz

**EDITORIAL JOSEFINA**  
FOTO: Daria Izmailova  
MKP & PEINADO: Pinwyh Guzmán  
MODELOS: Ana Cardona, Alei Ávila, Yo Gee, Balbina Villarreal  
OUTFITS: Josefina  
ASISTENTES JOSEFINA: Dani González, Balbina Martínez, Mayela Quintanilla  
LOCACIÓN: Cancha Club Alpino Chipinque  
COORDINACIÓN: Vero Batiz  
APOYO DE COORDINACIÓN: Claudia Chávez de García

**EDITORIAL DE BELLEZA**  
MODELOS: Valery González, Miranda Castro, Michelle, Fernanda Nosti  
FOTO: Marco Guerrero  
AGENCIAS: Rafael Zúñiga e Influencer  
MKP: Rox Arreguín  
PEINADO: Ivonne Glam



Verónica Batiz Directora Editorial

**Querido lector In Trend,**

El verano no es solo una temporada. Es un estado de ánimo.

Es el sol pegando a las 7am a través de tu ventana. Son las cenas que se alargan porque nadie quiere irse. Son los viajes que planeamos todo el año y las decisiones relámpago tan divertidas.

En portada, **Liz Alexa Martínez**, exitosa creadora de contenido, luce luminosa, auténtica y en constante evolución. Liz nos abre su mundo para platicar de reinención, familia + amor y la disciplina silenciosa detrás del estilo.

En moda te presentamos los looks de la nueva colección de **Vero Solís** para ir al Mundial con actitud ganadora. Porque apoyar a la Selección también se hace con moda. México en la cancha, nosotras en las gradas: impecables.

Este verano también es para crecer. En Finanzas, te compartimos el arte de definir tus metas para que ese viaje, proyecto o inversión dejen de ser un "algún día" y se vuelvan tu siguiente paso.

En Health, el **Dr. Eduardo Gómez** nos recuerda: "Hay que estar en forma para hacer ejercicio, no hacer ejercicio para estar en forma". Y el **Dr. Jesús Richer**, experto en rejuvenecimiento facial, nos presenta la nueva era de la cirugía plástica: verse descansada, no diferente, porque verte como te sientes es poder.

Esta edición es tu manual para vivir tu verano intenso, pero inteligente. Para disfrutar, pero con propósito.

**Gracias por dejarnos ser parte de tu vida.**  
**Con cariño,**

**Verónica Batiz de Samar**  
Fundadora - CEO  
Directora Editorial

**MANTENTE EN CONTACTO**

Instagram. @intrendmagazine  
Facebook. In Trend Magazine  
Web. www.editorialintrend.com  
Teléfono. +52 (81) 82 80 86 42



**FOLLOW US**  
[www.editorialintrend.com](http://www.editorialintrend.com)

**IN TREND MAKES ME HAPPY!**

**WE ARE BACK! - XOXO**

[www.editorialintrend.com](http://www.editorialintrend.com) - **FACEBOOK** In Trend Magazine - **INSTAGRAM** @InTrendMagazine - **TEL. +52 (81) 82 80 86 42**

**INTREND MAGAZINE, No. 80, JUNIO 2026**, es una publicación semestral de circulación mixta. Editada y Distribuida por Editorial In Trend SA de CV. Mariposa Monarca 224, Col. Carolco, Monterrey, N.L. 64996 Editora responsable: Verónica Irene Batiz Vegas. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2014-080112084100-102 otorgada por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 15964 otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Inscripción en el Padrón Nacional de Medios Impresos de SEGOB: 13/10/2015.



MENÚ



INSTAGRAM



FACEBOOK

**BY VERO BATIZ DE SAMAR**



Plaza Distrito Armida, Circuito Frida Kahlo #300  
Col. Haciendas de la Sierra, San Pedro, Valle Oriente  
Local 22, CP 66278  
Planta Baja



Fracc. La Toscana Pienza 124  
Carretera Nacional  
Monterrey, NL 64983 \*dark kitchen




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



RESERVACIONES Y PEDIDOS: 818.280.86.42



@ladona\_deliciasdelibano  La Doña



RESTAURANT, CATERING, DELIVERY & PICK-UP



L-S | 12:00 - 8:00 PM / D | 12:00 A 4:00 PM

# La DOÑA

DELICIAS DEL LÍBANO

# intrend *Contenido*

magazine

## MODA

10. MAXIMALISMO Y MINIMALISMO  
VERANO 2026

14. MODA HOMBRE  
CÓMO MANTENERSE CON ESTILO  
Y FRESCO ESTE VERANO

16. STYLE ICON  
PARIS JACKSON

18. LADY DI Y MICHAEL JACKSON  
UNA GRAN AMISTAD

20. JOSEFINA BY VERO SOLÍS  
EL ESPÍRITU DEL FUTBOL SE  
ENCUENTRA CON EL ARTE  
MEXICANO

## BELLEZA

34. BEAUTY SHOOT  
¡4 LOOKS STATEMENT IMPERDIBLES!

38. THE BEAUTY GURÚ  
LA IMPORTANCIA DE UNA PIEL SANA Y  
LUMINOSA

## COVER STORY

24. LIZ ALEXA MARTINEZ  
¡TODO LO QUE MANIFESTÓ PARA  
JUNIO SE CUMPLIÓ!

## WELLNESS

40. DR. VERO MARCOS  
CÓMO REINVENTARTE CUANDO  
UN CICLO LLEGA A SU FIN

## SALUD

44. DR. JESÚS RICHER  
LA NUEVA ERA DE LA CIRUGÍA  
PLÁSTICA FACIAL

46. INFERTILIDAD  
LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

48. DR. EDUARDO GÓMEZ  
EL TRAUMATÓLOGO DE LOS  
DEPORTISTAS AAA



## DECORACIÓN

56. LUJO ATEMPORAL  
EN MODA Y MOBILIARIO

64. HOME TIPS  
¡ADIÓS BICHOS, HOLA VERANO!

66. LILY DUCLAUD  
DISEÑANDO UNIVERSOS DONDE EL  
LUJO, EL ARTE, LA HOSPITALIDAD  
Y LA EMOCIÓN CONVIVEN EN  
PERFECTA ARMONÍA

68. EL CLOSET PERFECTO  
INVERTIR EN TU ESPACIO ES UN  
MUST

70. VIVIR BONITO  
5 BENEFICIOS DE TENER FLORES  
NATURALES EN TU HOGAR

## ARTE Y CULTURA

72. LULY SANTOS  
EL LUJO ATMOSFÉRICO

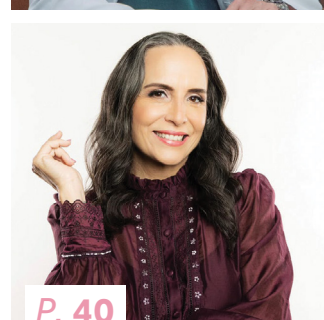
74. SANTIAGO ARAU Y  
LOCOTEQUILA  
INAUGURARON "CANCHAS" EN  
MONTERREY

## VIAJES

76. ¡ADIÓS ESTRÉS!  
VACACIONES DE VERANO EN  
CRUCERO

## FINANZAS

80. LIC. DANIELA PEREZ BORGES  
LAS METAS NO SE FINANCIAN:  
SE DISEÑAN



P. 24 EN PORTADA  
LIZ ALEXA MARTÍNEZ  
"INFLUENCER Y LA VOZ  
DE BIENESTAR EN MÉXICO"



# taraán

## Galletas de la fortuna artesanales y personalizadas

Ideales para eventos sociales como:

Engagement party

Despedida de Soltera

Boda

Pedir padrinos/testigos

Agenda con tiempo para tu boda.



INSTAGRAM  
@taraancookies

Revisa nuestro catálogo:



Primavera / Verano 2026:  
entre el

*MINIMALISMO*

y el

*MAXIMALISMO*

Por: Mariana Arenas / @mariana\_arenas

*Entendemos perfecto eso de “menos es más”...  
pero esta temporada viene a cuestionarlo.*

Esta temporada no es tímida. Es expresiva, divertida y, sobre todo, libre. El maximalismo regresa con fuerza, pero no se trata de perder tu estilo en el intento, se trata de adaptarlo. Porque sí puedes arriesgarte... sin dejar de ser tú. Esta temporada vamos a jugar con colores vibrantes, estampados, texturas, looks llamativos... **todo en un mismo outfit.**

El **estilo creativo** está en su peak, pero lo interesante es que no está limitado a un solo tipo de persona. Incluso los estilos más clásicos pueden adoptar pequeños elementos maximalistas sin sentirse fuera de lugar.





## EL CONTRASTE INESPERADO: *minimalismo inspirado en Carolyn*

Mientras todo grita, también hay quienes susurran... y ahí es donde entra la eterna inspiración de *Carolyn Bessette-Kennedy*. La estética de love story regresa con fuerza, trayendo consigo ese minimalismo limpio y sofisticado que nunca falla.

### Sus claves:

**Siluetas** simples

**Looks** naturales

**Poca** joyería

**Lentes** oscuros

**Bandanas** como

*detalle effortless:*

Es el balance perfecto para una temporada que, por momentos, puede sentirse abrumadora.



Carolyn Bessette-Kennedy



**LA CLAVE** no es saturar,  
es saber combinar.

**InTrend te propone:**

*Mezclar* rojo con azul

*Incluir* lentejuelas en looks de día

*Combinar* algodón con piezas más elevadas.

# ESTAMPADOS que *SÍ O SÍ* vas a ver:

Los prints se vuelven protagonistas, pero esta vez con un twist más suave y combinable.

## LOS FAVORITOS:

Rayas  
Polka dots

## EN COMBINACIÓN CON TONOS COMO:

Baby yellow  
Rojo  
Azul  
Baby pink

La mezcla entre lo clásico y lo playful es lo que hace que estos looks funcionen.



# BOHO CHIC:

El que *nunca se fue*  
Sí, sigue aquí... y más fuerte que antes.

El *boho* se mantiene como un básico de primavera, pero evoluciona hacia algo más pulido.

## LO VEREMOS EN:

Colores **nude** y **tierra**  
**Encaje** (que pasa de blusas a faldas lenceras y shorts)  
**Texturas** ligeras y románticas  
Es ese **estilo** que siempre regresa, pero **nunca** de la misma forma.



# DETALLES que **ELEVAN** TODO EL LOOK

A veces no es el outfit... son los accesorios. Esta temporada, los protagonistas son: Accesorios para el cabello (crochet y seda) Cintas en la cintura Zapatos mesh, de red o plástico Botas con shorts (sí, siguen).

Y un regreso que ya veníamos viendo: Los pantalones capri.

**No lo pienses demasiado. Úsalos sin pena.**

La regla más importante

## LAS TENDENCIAS ESTÁN PARA INSPIRARTE, NO PARA DEFINIRTE.



**Puedes tomar el maximalismo completo o solo un elemento.** Puedes irte por lo minimalista o mezclar ambos mundos. Esta primavera no se trata de elegir un estilo... *se trata de construir el tuyo.*

# Moda

## intrend HOMBRE

Por: Lalo Luna @lalouluna

El verano ya llegó y es por eso que debemos mantenernos con estilo en todo momento, y para eso te voy a dar los mejores consejos para lucir fresco y perfecto en cualquier ocasión.

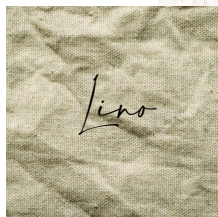
### PRENDAS Y ESTILOS

que debemos considerar este verano 2026.

Esta temporada sacaremos el mejor provecho al tono “cloud dancer”, el color implementado por Pantone para el 2026. Un blanco que representa la libertad de empezar de cero y elegir nuevos caminos, llevando esa creatividad a nuestros looks y a nuestra personalidad.

Teniendo en cuenta piezas clave como base de armario, las camisas de lino, algodón y los pantalones frescos en estas mismas telas nos ayudarán a mantenernos con estilo en todo momento y, sobre todo, frescos.

**Un tip que te doy y es muy importante:** revisa siempre la composición de tus prendas, ya que muchas suelen estar hechas con poliéster, acrílico o nylon, lo que provoca que el calor y la humedad se queden en la prenda, haciendo que nos sintamos más acalorados.



Lino



Algodón



Por eso, las telas que sí o sí debes considerar esta temporada son:

El lino, considerado el rey del verano. Se arruga fácil, pero justo eso le da ese toque fresco, relajado y elegante a cualquier look.



El algodón, ideal para el día a día como camisetas, pantalones e incluso la ropa interior.

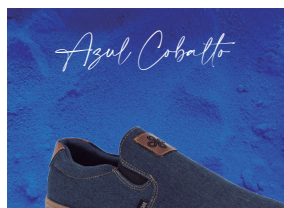
También han tomado mucha fuerza las propuestas en telas dinámicas y deportivas en los últimos años, con marcas como **Lululemon** y **Alo Yoga**, que combinan comodidad con estilo.



Alo Yoga

Lululemon

Los **tonos complementarios** de la temporada, también propuestos por Pantone, son el **azul cobalto** y el **butter yellow**. Ideales para accesorios como alpargatas, sandalias, cinturones y relojes.



**Un tip de estilo:** combina una camisa amarilla con un pantalón azul vibrante, perfecto para un plan en la playa con sandalias.



Un buen traje de baño es una prenda que siempre debemos tener en nuestro armario. Puedes optar por shorts con diseños como frutas, flores o rayas, o irte por algo más limpio en tonos neutros que te harán ver elegante en la playa o en un beach club.



# Fondo

de armario **para el verano**

No olvides que nuestro fondo de armario ideal para esta temporada incluye camisas en tonos neutros, pantalones holgados y ligeros, alpargatas, sandalias y mocasines para ocasiones que requieren un poco más de formalidad.

Siempre revisa que estén hechos con materiales frescos. Usa el blanco y sus aliados este 2026 sin miedo, y juega con ellos para lograr un look fresco y chic.



# Gadgets

que también **suman al look**

Hoy en día, los gadgets también forman parte de cómo nos vemos. Un reloj como el **Apple Watch Series 9** o uno más clásico de **Omega** puede levantar cualquier outfit. Los **AirPods Pro** ya son parte del día a día y aportan ese toque moderno sin esfuerzo, y una **bocina** como la **JBL Flip 6** es perfecta para cualquier plan de verano. Son detalles que se integran fácil y terminan de cerrar todo el look.

El verano es el momento perfecto para simplificar. Quedarte con lo que sí funciona, lo que se siente ligero y lo que te hace ver bien.



Buenas telas, buenos cortes y los detalles correctos hacen todo. **El cometido es verte impecable y sentirte fresco fluyendo de la mejor manera.**

STYLE ICON

# PARIS JACKSON

UNA DIOSA INDIE REBEL DEL BOHO-ROCK

Por Liz Sanjuanero IG. @lizsanjuaneroherrera



La hija del “Rey del Pop” **Michael Jackson**, estrena el sencillo “*Zombies In Love*”, un adelanto hacia su segundo álbum musical que estará listo a finales de este año, junto a **Linda Perry**.

## *Ser hija de una leyenda no es fácil,*

especialmente cuando su padre **Michael Jackson**, fue uno de los artistas más importantes de la historia. Por ello **Paris-Michael Katherine Jackson**, la segunda y única hija del “Rey del pop”, tras su partida, quedó muy afectada por su ausencia, ya que él fue un padre amoroso y entregado, que solía jugar como un niño con ella y sus hermanos Prince y Blanket. Vivían en el rancho de Neverland, donde la única finalidad de Michael era brindarles una infancia feliz aunque a veces llegaba a los extremos, ya que solían usar máscaras para ocultar sus rostros del público y la prensa.

Aunque su tiempo juntos fue breve, Paris lo recuerda como un hombre amable, culto, que se esforzó por darles una visión del mundo más allá de la fama y el dinero.

Pese a que ha estado en medio del escrutinio público por ser hija del intérprete de “Billie Jean”, puede presumir que Elizabeth Taylor y Macaulay Culkin, son sus padrinos de bautizo. Y aunque la familia de Michael Jackson celebra el éxito de la biopic “Michael”, protagonizada por su primo Jaafar Jackson, Paris ha declarado públicamente que la cinta contiene: **“muchas inexactitudes y mentiras”**, además de señalar que sus comentarios sobre versiones tempranas del guión fueron ignorados, dejando claro que no estuvo involucrada en el proyecto.

Pese a que se ha enfrentado a problemas de adicción y depresión, ha decidido darle vuelta a la página, y **a sus 28 años, ha intentado abrirse camino** en la moda, música y la actuación.

**Firmó con IMG Models** y salió en varias portadas y desfiles de moda; trabajó en la producción “Star” como actriz y tuvo créditos en la película “Gringo”. Gracias a ello, se ha convertido en la inspiración de las nuevas generaciones por sus looks irreverentes y personalidad camaleónica.

# SKINCARE

Recientemente **compartió que su rutina de skincare** consiste en realizar limpieza facial y el consumo de suplementos de musgo marino irlandés. Su enfoque combina jabón negro africano, crema hidratante de Ole Henriksen, bloqueador solar y herramientas de luz LED para estimular la piel.

# OUTFITS

Sus atuendos combinan el estilo *boho*, *rock* y *grunge*, con prendas relajadas, botas y piezas *vintage*. Suele usar shorts de mezclilla con botas *cowboy*, vestidos fluidos con botas altas o camisetas *vintage* con *blazers oversize*. En sí, se caracteriza por verse relajada, natural y un poco rebelde, sin looks demasiado producidos en su vida diaria, pero cuando se trata de acudir a desfiles de moda o a compromisos importantes, usa prendas de diseñadores de alta costura.

# MAKEUP

Es sorprendente que la también modelo suele ser muy natural, *grunge* y con foco en los ojos a la hora de maquillarse. Su piel luce ligera y luminosa casi sin base de maquillaje. Las cejas están poco marcadas. Utiliza sombras difuminadas en tonos marrones, rosadas, verdes o rojizas con delineado suave o *smoky imperfecto*. Cambia entre looks muy suaves y otros más *rockeros*, pero casi siempre mantiene su piel ligera y labios nude.

El estilo que caracteriza su melena es *messy* y *grunge*. Suele peinarse con volumen y movimiento, a menudo hacia atrás, buscando un equilibrio entre elegancia y rebeldía. Durante los últimos años su cabello ha evolucionado en cuanto el color que va desde el castaño natural, a rubios platino con toques rosados o melocotón, con cortes *bobdesfilados* y versátiles.

# HAIR ARRANGEMENT

# LADY DI & Michael Jackson

Una amistad real entre una princesa y un rey del pop

Por. Liz Sanjuanero Ig. @lizsanjuaneroherrera



El estreno de la película biográfica oficial sobre **Michael Jackson** llamada **"Michael"**, ha sido un éxito masivo de taquilla, ya que la cinta protagonizada por su sobrino **Jaafar Jackson**, repasa su vida desde los **Jackson 5**, hasta su consolidación como el **"Rey del Pop"**, por lo que dicho estreno mundial nos hace recordar la relación de amistad de él con **Diana de Gales**, mejor conocida como **"Lady Di"**.



Según el propio Michael, en algunas entrevistas llegó a confesar que su encuentro con la **Princesa de Gales** fue mágico, y se dio en julio de 1988 tras bambalinas en el estadio de Wembley, antes de uno de sus conciertos benéficos en apoyo a la Prince's Trust y cuando ella se acercó a él para saludarlo le preguntó si cantaría **"Dirty Diana"** y él le contestó: **"No, saqué a "Dirty Diana"** del show por respeto a ti. Ella le contestó, **"esa es mi canción favorita"**, ambos rieron y él comentó que por la premura del show no pudo añadir la canción.



Desde ese encuentro, iniciaron una amistad a través de llamadas telefónicas, donde por la noche hablaban largas horas por el gran afecto a ella, incluso llegó a considerarla como la **"esposa ideal"** o su tipo de mujer.

Tras el fallecimiento de Diana en 1997, Jackson quedó devastado y la recordaba como una persona **"muy querida"**.



“EL SPOT DE MODA MEXICANA  
QUE TIENES QUE CONOCER  
SI VISITAS MONTERREY”



**JOSEFINA**

BY VERO SOLÍS

HIDALGO 1337, COLONIA OBISPADO, MONTERREY N.L.  
WWW.JOSEFINAMEXICO.COM

📞 8120114183 📱 📷 🎵 JOSEFINA BY VERO SOLIS

# JOSEFINA *de Vero Solís*

## Moda en la Cancha



**Vero Solís y su marca Josefina nos sorprenden este mundial 2026 con una colección donde el espíritu del fútbol se encuentra con el arte mexicano.**

El fútbol también puede ser color, brillo, tendencia y creatividad. Piezas con estampados icónicos de la marca y bordadas a mano que fusionan tradición y color, reinterpretando el espíritu de la cancha desde la mirada única de Josefina.

**Descubre esta colección inspirada en México, donde cada detalle refleja diseño, tradición y la esencia que distingue a la icónica marca regiomontana.**

Foto - Daria Izmailiva  
Mkp & pelo - Pinwyh Guzmán  
Modelos - Ana Cardona , Alei Ávila, Yo Gee, Balbina Villarreal  
Outfits - Josefina  
Asistentes Josefina - Dani González, Balbina Martínez, Mayela Quintanilla  
Locación - Cancha Club Alpino Chipinque  
Coordinación - Vero Batiz  
Apoyo de coordinación - Claudia Chávez de García







Visítanos en nuestro Fashion Concept Store  
Hidalgo 1337, Col. Obispado, Monterrey, N.L.  
Shop online: [www.josefinamexico.com](http://www.josefinamexico.com)



Vestido: Zara  
Bolsa: Valentino  
Reloj: Rolex  
Pulsera: Van Cleef

# LIZ Alexa Martínez

**Manifiesto: junio 2026**

*“El mes donde todo lo que atrajo se cumplió”*

---

**Por. Verónica Batiz**  
CEO/Editora In Trend Magazine

**Fotografía - Flavieta Baro**

**¡Liz Alexa Martínez en nuestra portada!**

¡Se logró! Pues la apretada agenda de la famosa creadora de contenido y su boda que se llevó a cabo justo en los días de nuestra entrevista hicieron más complicado el que se lograra.

**Liz Alexa Martínez @lizalexamtz** es influencer de LifeStyle, bienestar, tips, espiritualidad. Representó a México en certámenes de belleza,

es fundadora de la fundación FelizComoLiz, se ha desarrollado como cantante y actriz, ¡se acaba de casar y su vida está en el punto más increíble y lleno de realización personal!

Originaria de la Ciudad de México, ahí se ha ganado un gran lugar así como en el resto de la República, siempre llevando su perfil profesional y su vida personal con clase y distinción. Actualmente sus días transcurren entre sus roles de empresaria y estudiante de maestría en psicopedagogía.

Estudió la carrera de Comunicación y desde muy joven comenzó a compartir parte de su vida a través de redes sociales, creando una comunidad que con los años se convirtió en una parte muy importante de su vida. Al día de hoy su cuenta de Instagram estalla con 2 millones de seguidores y creciendo más cada día que pasa.

Definitivamente Liz Alexa está viviendo la etapa más emocionante de su vida pues acaba de casar con Rafael Fernández, el amor de su vida.

*“Nuestra historia comenzó hace cuatro años, cuando yo tenía 23. Nos conocimos en el cumpleaños de una conocida. Desde la primera vez que nos vimos hubo una conexión muy especial e inmediata y esa noche pasamos horas platicando; Después, tuvimos cuatro citas más y, apenas quince días después de conocernos, me pidió ser su novia en Año Nuevo, en Acapulco.”* Nos platica Liz Alexa radiante y emocionada.

Su crecimiento en plataformas digitales comenzó desde la adolescencia y, con el tiempo, tuvo la oportunidad de participar en distintos proyectos dentro del mundo del entretenimiento y la comunicación. En 2019 lanzó una canción por hobby titulada “Sin Ti”, la cual formó parte de la película “Veinteañera: Divorciada y Fantástica”, y en 2020 participó en certámenes de belleza representando a México. También tuvo la oportunidad de colaborar en televisión como conductora en Telehit.

Sin embargo, más allá de las redes sociales, una de las cosas que más feliz hacen a nuestra bella cover girl es poder ayudar a los demás.

Actualmente Liz Alexa vive una etapa que ha transformado significativamente su manera de ver la vida y se convirtió en su propósito personal. *“Decidí comenzar este camino porque quiero involucrarme todavía más de manera profesional y humana en mi organización “FelizComoLiz”, especialmente en proyectos enfocados en ayudar a niños y familias a través del bienestar emocional y el desarrollo integral.”*

A lo largo de esta entrevista pude percibir su pasión. Liz Alexa está profundamente comprometida con poder utilizar su voz y sus plataformas para generar un impacto positivo en las personas, sumado a su compromiso con su pareja, que como me confesó, uno de sus mayores sueños es formar una familia y, en un futuro, poder educar a sus hijos desde el amor, la inteligencia emocional y la comprensión.

**Les presentamos a Liz Alexa, enamorada, radiante y feliz. Ella es mucho más que una cara bonita y hoy la presentamos en In Trend para que conozcan más acerca de sus inicios, trayectoria y planes personales.**

**¡Conózanla en nuestra entrevista inédita!**

“

*En 2019 inauguré mi organización FelizComoLiz, un proyecto muy especial para mí y nombrado así por mis propios seguidores, enfocado en apoyar a personas de bajos recursos a través de terapias gratuitas con ayuda de diferentes psicólogos.*

”

**IT - Liz, empezaste a los 14 años de edad en Facebook y Ask.fm. ¿Qué le dirías hoy a esa Liz de 14 años que subió su primera foto a IG en 2013?**

Le diría que nunca deje de ser auténtica y sensible, aunque el mundo digital a veces quiera endurecerte. Que esa niña que compartía su vida desde el corazón jamás imaginó todo lo que iba a construir. También le diría que no tenga miedo de soñar en grande, porque muchas veces los sueños más locos son los que terminan cambiándote la vida. Y, sobre todo, que recuerde siempre que su valor jamás dependerá de números o redes sociales, sino de la persona que es detrás de la pantalla.

**IT - Pasaste de influencer a ganar certámenes de belleza y debutaste como actriz en en Veinteañera: Divorciada y Fantástica y cantante con “Sin Ti”. ¿En qué momento dijiste “ya no solo soy creadora, soy artista”?**

Creo que lo entendí cuando descubrí que podía conectar emocionalmente con las personas a través de distintas formas de expresión. Ya fuera creando contenido, actuando, cantando o hablando de bienestar emocional, entendí que mi propósito no era solo entretener, sino transmitir emociones, historias y mensajes que pudieran dejar algo positivo en quienes me siguen. Ahí comprendí que el arte también puede existir desde la autenticidad y haciendo las cosas con amor.

También descubrí que no quería desarrollarme como cantante y actriz sino enfocarme en crear contenido y con enfoque en bienestar integral.

**IT - Lanzaste tu fundación en febrero 2019 para ayudar a personas de bajos recursos. ¿Qué caso te rompió el corazón y te confirmó que tenías que seguir con esto?**

Han existido muchísimos casos que me han marcado profundamente, sobre todo relacionados con niños y salud emocional. Pero creo que lo que más me impactó fue darme cuenta de cuántas personas viven situaciones emocionales muy difíciles sin acceso a ayuda profesional. Ahí entendí que muchas veces una terapia, una escucha o un acompañamiento emocional puede cambiarle la vida a alguien. Eso me confirmó que FelizComoLiz tenía que convertirse en algo mucho más grande que un proyecto en redes con tantas historias tan fuertes que llegan y también poder involucrarme más. Por eso me metí a estudiar mi maestría en psicopedagogía.

Reloj: Cartier  
Vestido: Mango  
Zapatos: Dorothy gaynor



Bolsa: Dior  
Vestido: Mango  
Reloj: Audemars Piguet (AP)

“

Desde el inicio de nuestra relación supe que cuando me casara con Rafa sería uno de los momentos más emocionantes de mi vida.

*Cuando nos vimos ese momento en el civil recordé todo lo que habíamos vivido para llegar hasta ese momento.*

Sentí muchísima paz y felicidad de saber que estaba caminando hacia el amor de mi vida.

”

**IT- Hablando de amor, ¿En qué momento supiste que habías encontrado a la persona con la que querías compartir tu vida?**

Creo que lo supe desde muy temprano. Desde nuestras primeras conversaciones sentí una conexión emocional muy distinta a cualquier otra. La manera en la que podíamos hablar durante horas sobre nuestra vida, nuestros sueños y nuestras heridas, con tanta honestidad y paz, me hizo sentir en casa.

**IT- Si pudieras describir esta etapa de tu vida en una sola emoción ¿cuál sería y por qué?**

Gratitud. Porque siento que estoy viviendo una etapa muy bonita y profundamente transformadora. Inicia una etapa de mi vida donde va más encaminada a la familia que quiero formar, cumpliendo sueños, creciendo personal y espiritualmente y rodeándome de mucho amor.

**IT- ¿Qué ha cambiado en ti desde que comenzó esta historia de amor hasta hoy?**

He aprendido a confiar y amar desde un lugar mucho más sano y consciente. Antes veía el amor de una manera más idealizada y hoy entiendo que el verdadero amor también es paciencia, empatía, admiración, apoyo y trabajo en equipo. Esta relación me ha hecho crecer muchísimo como mujer y como ser humano.

**IT- ¿Cuál fue el detalle más inesperado y bonito que viviste durante los preparativos de la boda?**

Ver cuánto amor nos rodea. Desde detalles de nuestras familias, amigos y personas cercanas, hasta pequeños momentos íntimos entre nosotros durante todo el proceso. Creo que lo más bonito fue darme cuenta de que en esta boda civil no solo celebramos una relación, sino también todo el amor que hemos sembrado alrededor nuestro.

**IT- ¿Hay algún consejo o enseñanza familiar sobre el amor que hoy cobre más sentido para ti?**

Siempre crecí escuchando que el amor bonito es el que te da paz, no el que te hace vivir en incertidumbre. Y hoy entiendo completamente eso. Cuando estás con la persona correcta, hay tranquilidad, admiración mutua y una sensación muy bonita de hogar y deseo de construirlo.



**IT- Te casaste por lo civil a finales de mayo y por la iglesia en 2027. ¿Cómo te imaginabas el instante exacto en el que lo verías esperándote el día de la boda?**

Fue uno de los momentos más emocionantes de mi vida. Al verlo en el civil recordé todo lo que habíamos vivido para llegar hasta ese momento. Sentí muchísima paz y felicidad al saber que caminé hacia el amor de mi vida.

**IT- Describe una promesa breve para el amor de tu vida que le ofreciste en el altar.**

Prometí elegirlo todos los días, cuidar su corazón como el lugar más valioso que tengo y nunca dejar de construir sueños con él.

**IT - Tu bio dice “Sueño, comparto, Atraigo, Spiritual LOVE”. ¿Qué práctica espiritual haces diario que la gente no se imagina?**

Todos los días intento conectar conmigo misma desde la gratitud y la intención.

Me gusta muchísimo escribir manifestaciones, hablar con Dios, agradecer y visualizar la vida que quiero construir. También trato de cuidar mucho mi energía y mis pensamientos. Creo profundamente que lo que piensas, sientes y vibras termina construyendo tu realidad. Y así ha sido todo en mi vida. Todo inicia desde un sueño para materializarlo.

**IT - Hablas mucho de bienestar. ¿Qué hábito de salud mental tuviste que aprender a causa de las redes?**

Aprender a desconectarme emocionalmente de la opinión externa. Cuando trabajas en redes sociales estás muy expuesta a comentarios, expectativas y críticas constantes, y hubo un momento donde entendí que no podía permitir que eso definiera mi parte de mis emociones. También aprendí a poner límites y cuidar muchísimo más mi paz mental.

**IT - Con 1.9M seguidores y 1.5% engagement. ¿Cómo pones límites entre Liz Alexa pública y Lizeth Alexandra privada?**

Creo que, aunque comparto muchísimo de mi vida, también aprendí que hay partes que merecen quedarse solo para mí y para las personas que amo. Intento mostrar una versión real y auténtica, pero también cuidar mis espacios personales, mi familia, mi relación y mi paz mental. Entendí que no todo tiene que vivir en internet para ser especial. Pero tratar que mi contenido sea lo más orgánico y mi día a día.

**IT - ¿El hate que sí te dolió y el que te dio risa?**

El hate relacionado con mi físico, sobre todo por que me daba cuenta de que mucha gente sexualizaba la parte de tener busto desde niña. Y no era que lo mostrara, pero era algo que era imposible ocultar, sí llegó a hacerme sentir incómoda en ciertos momentos de mi vida, especialmente cuando era más pequeña. Pero hoy creo que lo veo desde un lugar mucho más maduro. Y sinceramente hay comentarios tan absurdos que terminan dándome risa. Las redes te enseñan muchísimo sobre cómo las personas proyectan sus propias heridas.

**IT - ¿Cómo eres? ¿Tu personalidad, gustos?**

Soy una persona súper sensible, emocional y muy soñadora. Amo las conversaciones profundas, la espiritualidad, la moda, el bienestar, viajar y pasar tiempo con las personas que amo. También soy muy familiar y extremadamente apasionada con todo lo que hago. Creo que algo que me define muchísimo es que siempre intento encontrarles un propósito bonito a las cosas.

**IT - ¿Qué sueño de enero ya cumpliste y cuál urge manifestar?**

Uno de los sueños más grandes que se cumplió este año fue vivir una etapa tan bonita emocionalmente y estar construyendo mi matrimonio con la persona que amo. Y algo que definitivamente quiero manifestar es seguir creciendo FelizComoLiz y desarrollar proyectos mucho más grandes relacionados con educación emocional, bienestar y ayuda social. Y próximamente empezar a formar mi propia familia.

**IT - ¿Quiénes son tus diseñadores de moda favoritos?**

Siempre he admirado muchísimo a Chanel, Dior, Elie Saab y Zuhair Murad. Amo la elegancia clásica, femenina y atemporal. También me encantan las piezas que cuentan historias y transmiten muchísima personalidad, pero el estilo cute y femenino. Uno de mis planes a futuro es lanzar mi propia marca.

**IT - ¿Red flag en una marca que te busca?**

Cuando una marca no comparte valores reales o busca algo demasiado superficial y poco auténtico. Hoy para mí es muy importante colaborar con proyectos que realmente se alineen conmigo, con mi esencia y con el tipo de mensaje que quiero transmitir. Y valores a comunicar.

**IT - Tienes la corona, la fundación, el amor de pareja. ¿Qué sueño te quita el sueño en 2026 que nadie se imagina?**

Convertir FelizComoLiz en algo muchísimo más grande. Me emociona muchísimo la idea de desarrollar proyectos reales relacionados con bienestar emocional y educación y también sueño con escribir libros, crear plataformas educativas y construir algo que realmente deje huella en la vida de las personas.

**IT - ¿Algún mensaje para nuestros lectores?**

Nunca dejen de creer en ustedes mismos ni en la vida que sueñan construir. A veces los procesos toman tiempo y hay momentos difíciles, pero todo termina acomodándose cuando trabajas en ti, en tu paz y en tu propósito. Cuando eres buena la vida siempre te recompensa. nunca permitan que el mundo externo les haga perder su esencia y el ser una buena persona.





Reloj: Rolex  
Bolsa: Chanel  
Vestido: Guess

@theroutine.mx

# ADVANCED skin routines

Tratamientos faciales personalizados  
impulsados por tecnología avanzada.

# The Routine

En The Routine creamos faciales personalizados que combinan Facial Toning, técnica manual especializada y tecnología estética avanzada para resultados visibles y naturales.

Trabajamos con protocolos coreanos de alto nivel como Troiareuke y tecnología HydraFacial®, seleccionando cada tratamiento según un diagnóstico previo y las necesidades reales de la piel.



## 5 AÑOS

creando rutinas que transforman tu piel.



## HYDRAFACIAL®

tecnología médica para limpiar, extraer e hidratar profundamente.



## TROIAREUKE + OMOROVIZCA

skincare coreano profesional y alta cosmética europea.



## BOOSTERS & SHOTS

exosomas, péptidos y activos de alta concentración para resultados visibles.



## 2 SUCURSALES

en San Pedro Garza García, NL.

EL NUEVO ESTÁNDAR EN SKINCARE CLÍNICO.

# SIGNATURE TREATMENTS

PERSONALIZED FACIALS • ADVANCED BOOSTERS • KOREAN CLINICAL SKINCARE

## 1. HYDRAFACIAL

TECNOLOGÍA MÉDICO ESTÉTICA

### PLATINUM HYDRAFACIAL 60 MIN

Terapia linfática + extracción + hidratación profunda + terapia LED.

### SIGNATURE HYDRAFACIAL 30 MIN

Estimulación de colágeno con péptidos regenerativos.

### HYDRAFACIAL+OMOROVICZA

Booster de renovación facial de lujo inspirado en las aguas termales de Budapest.

## 2. BOOSTERS, H-COCKTAILS & SHOTS

TECNOLOGÍA + RESULTADOS

Tratamientos complementarios diseñados para potenciar los resultados de cada facial mediante activos de alta concentración, terapia LED, oxigenación y tecnología estética avanzada.

Ayudan a mejorar hidratación, luminosidad, firmeza, regeneración celular y balance de la piel según sus necesidades específicas.

EXOSOMAS . OXYGEN SHOT  
LED THERAPY . CRYO  
H-COCKTAILS . Y MÁS

## 3. CLINICAL SKINCARE

TROIAREUKE · OMOROVICZA

Protocolos coreanos y húngaros avanzados diseñados para restaurar, equilibrar y fortalecer la piel desde sus capas más profundas.

  
TROIAREUKE  
SKIN COMPLEX SYSTEM

×

  
OMOROVICZA  
BUDAPEST



The  
Routine

SUCURSALES

Halo Tower, SPGG.  
Distrito Armida, SPGG.

ESCANEA PARA  
CONTACTARNOS

+52 81 3121 7727  
+52 81 3556 0077



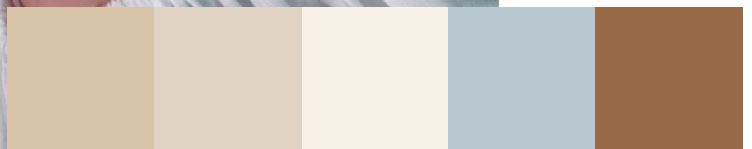
# EFFORTLESS LUXURY

*Inspirado en el lujo silencioso y la elegancia natural que domina las tendencias 2026.*

Este **look** busca transmitir sofisticación sin esfuerzo, con una piel fresca y luminosa, maquillaje en tonos neutros cálidos y acabados satinados que realzan la belleza natural de manera elegante y moderna.

El peinado aporta movimiento suave y una vibra **effortless chic** con ondas ligeras y textura natural, logrando un resultado pulido pero relajado.

Dirección y Maquillaje: **Rox Arreguín**  
Peinado: **Ivonne Glam**  
Fotografía: **Marco Guerrero**  
Agencia: **Rafael Zúñiga Modelos**  
Modelo: **Valery González**



# SUMMER SOFT GLAM

*Inspirado en la feminidad  
romántica y las tendencias  
soft glam del verano 2026.*

Este look combina una piel **glow satinada**, tonos peach y rosados suaves, ojos luminosos y labios frescos para lograr un acabado elegante pero completamente usable para eventos sociales.

El peinado de **ondas relajadas con twist** aporta movimiento, delicadeza. El estilismo floral y fresco del outfit. Perfecto para bautizos, cocteles, garden parties o celebraciones de día y tarde.

Dirección y Maquillaje: **Rox Arreguín**  
Peinado: **Ivonne Glam**  
Fotografía: **Marco Guerrero**  
Agencia: **Rafael Zúñiga Modelos**  
Modelo: **Miranda Castro**

# POLKA DOTS

## CHIC

*Un look inspirado en la elegancia clásica con un toque moderno y femenino.*

El maquillaje se trabajó en tonos suaves y sofisticados, resaltando una piel luminosa, fresca y natural, acompañada de labios nude glossy y ojos definidos, con un delineado sutil, para mantener la **esencia chic del outfit polka dots.**

El peinado complementa perfectamente el concepto con un **acabado pulido y elegante**, aportando estructura y sofisticación sin perder frescura. Un estilo ideal para brunches, eventos sociales, daytime glam o celebraciones elegantes de día.

Dirección y Maquillaje: **Rox Arreguín**  
Peinado: **Ivonne Glam**  
Fotografía: **Marco Guerrero**  
Agencia: **Influencer**  
Modelo: **Michelle**



# LIQUID *NOIR* GLAM

*Un concepto inspirado en el  
glamour nocturno,  
la sofisticación editorial  
y las tendencias  
after dark del 2026.*

El maquillaje se enfocó en un **smokey eyes** metalizado suave con destellos luminosos, piel glow satinada y labios nude glossy para crear un equilibrio perfecto entre el drama y la elegancia.

El wet look sleek aporta fuerza visual y modernidad, fusionándose perfectamente con el vestido metálico de inspiración runway y nightlife. Un look ideal para eventos de noche, rooftop parties, fashion events o editoriales de lujo.

Dirección y Maquillaje: **Rox Arreguín**  
Peinado: **Ivonne Glam**  
Fotografía: **Marco Guerrero**  
Agencia: **Rafael Zúñiga Modelos**  
Modelo: **Fernanda Nosti**

# *B* the Beauty gurú

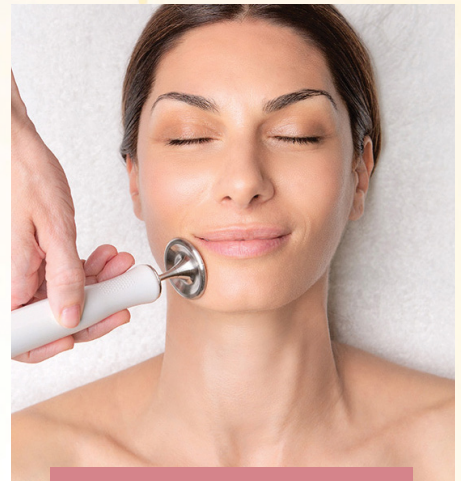
## La importancia de una piel sana y luminosa

El cuidado de la piel ha evolucionado más allá de la simple limpieza diaria y hoy en día existen múltiples tratamientos que ayudan a prevenir el envejecimiento, mejoran la textura, controlan las imperfecciones y mantienen un aspecto saludable. Pero antes de comenzar cualquier tratamiento es importante considerar tu tipo de piel, si es seca, grasa, mixta o sensible; tu edad; problemas de manchas, acné, arrugas y la frecuencia con la que puedes cuidar tu piel.

Combinar limpieza, hidratación y protección solar es la base. Luego puedes añadir tratamientos específicos según tus objetivos, pero definitivamente el llevar una rutina constante, junto con tratamientos adecuados, puede transformar la piel y mantenerla saludable, luminosa y equilibrada a largo plazo.

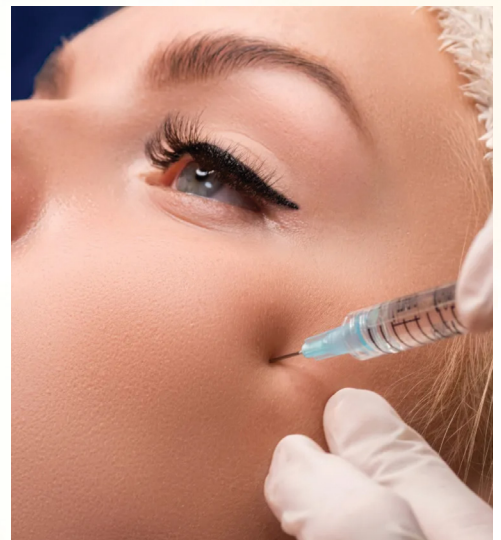
Por. Liz Sanjuanero  
lg. @lizsanjuaneroherrera

Los tratamientos para manchas más recomendables destacan **láser para manchas; vitamina C tópica y ácidos exfoliantes (glicólico, láctico).**



Los tratamientos antiedad más utilizados son **peelings químicos; radiofrecuencia facial; láser rejuvenecedor y microneedling.**

En cuanto a **tratamientos calmantes para piel sensible se recomiendan terapia LED (luz roja), productos con centella asiática y tratamientos con avena coloidal.**



Para una hidratación intensiva los **tratamientos con ácido hialurónico; la hidratación con oxígeno y las ampollas concentradas, es lo ideal.**

Para una limpieza profunda lo más recomendable es **limpieza facial profesional; exfoliación química suave y microdermoabrasión.**

# SALA de CORTE

BARBERÍA  
ALTA  
PELUQUERÍA

[WWW.SALADECORTE.MX](http://WWW.SALADECORTE.MX)

CARRIZALEJO

DISTRITO ARMIDA

COMUNIA

AV. MANUEL GÓMEZ MORÍN 2003  
RESIDENCIAL CHIPINQUE 1ER SECTOR

AV. CIRCUITO FRIDA KHALO 303  
LOCAL 121

AV. MANUEL GÓMEZ MORÍN 801  
LOCAL 208

8111840083

8117926931

8115077183

# Cómo **REINVENTARTE** cuando un ciclo llega a su fin

Por: Dra Vero Marcos PhD @veromarcos70



Hay un momento que nadie te enseña a manejarte en la vida: **ese instante después del punto final.**

Se acabó la relación que juraste que era para siempre. El negocio en el que metiste tus ahorros y tus noches quebró. El grupo de amigos que era tu familia se deshizo en silencio. El trabajo que te definía te soltó la mano.

Y te quedas ahí, con las manos vacías, preguntándote: "**¿Y ahora qué?**".

Lo primero que tienes que hacer es *soltar* y **dejar de pelearte** con el final de lo sucedido...



Hombres y mujeres cargamos con el mismo veneno: creer que si algo termina, fracasamos y eso no es así...

A los hombres les dijeron "**no te quiebres, no llores, sigue adelante**". A las mujeres nos dijeron "no hagas drama, sé fuerte", échale ganas. Resultado: ninguno hace el duelo. Solo cambiamos de máscara y seguimos aparentando como no nos sentimos y coleccionando emociones que se acumulan en nuestra mente y con el tiempo se desencadenan en estrés, ansiedad y burn out entre otras muchas formas que tiene nuestro cuerpo de expresar a gritos lo que no le hacemos caso en el momento que nos suceden los detonantes que deben ser expresados.

Un ciclo que termina no es un fracaso. Es una estación que cumplió su función. El árbol no llora las hojas que caen en otoño. Las suelta porque sabe que sin ese vacío, no hay espacio para la primavera.

## *Segundo:* **El luto no es debilidad.**

Es mantenimiento y el duelo debe vivirse para sentirse y posteriormente sanarse y por eso con esta gráfica te explico los ciclos del duelo que no necesariamente van en orden cronológico, sino que brincan de un lado a otro como pelotas de ping pong hasta que encuentran el consuelo y la aceptación de la situación tal y como es.

Reinventarte no empieza con un curso de coaching ni con "pensar positivo". Empieza con aceptar, perdonar, adaptarse y seguir adelante con este cambio radical de tu vida y llenando ese vacío desde adentro en un proceso terapéutico especializado en el tema. En este caso sería con terapia tanatológica.

**Llora la relación.** Agradece el negocio. Extraña a los amigos. Siente la rabia de los planes que no fueron. Si te saltas un proceso del duelo, lo cargas en la espalda al siguiente ciclo. Y pesa.

**Date los días de duelo real que necesites.** No de victimismo, de duelo. Escribe una carta que no vas a mandar. Quema fotos. Rompe la libreta donde anotabas metas con esa persona. El cerebro necesita rituales para entender que algo acabó.





## Tercero: Audita, no te castigues

**Quando pase la tormenta, haz la autopsia sin culpa:**

Qué me enseñó este ciclo sobre mí: ¿Qué límites no puse? ¿Qué señales ignoré? ¿En qué me traicioné para que funcionara? Qué me llevo que sí sirve: Descubre el opuesto positivo, la belleza colateral, el aprendizaje y la enseñanza de todo este proceso de duelo cuestionándote, preguntándote y concluyendo: De esa relación sacaste paciencia. Del negocio aprendiste a negociar. De esa amistad, a reírte de ti. Nada es 100% pérdida si rescatas la herramienta.

Qué no voy a repetir: Escríbelo. Ponlo en la pared. "No vuelvo a rogar atención". "No vuelvo a firmar sin leer". Ese es tu nuevo manual.

## Cuarto: Reinventarse es volver a tu versión base, no inventar otra

La sociedad te vende que tienes que "ser tu mejor versión 2.0". Mentira!

Reinventarse es quitarte capas. Es volver a la mujer o al hombre que desde tu esencia real y genuina eras antes de que ese trabajo, esa pareja o ese socio te dijera quién debías ser.

¿Qué te gustaba hacer a los 15 antes de que la vida te pidiera ser productivo? ¿Qué soñabas antes de que te dijeran "sé realista"? Ahí está la respuesta. No tienes que inventarte. Tienes que recordarte y regresar a ti... Por qué el camino es hacia adentro...



## Quinto: Mueve el cuerpo antes que la mente

No esperes a "sentirte listo" para empezar. La motivación no llega, se fabrica.

Cambia tu rutina física radicalmente: si siempre corrías, nada. Si eras nocturno, levántate a las 6. Córtese el pelo. Cambia los muebles de lugar. El cerebro asocia cambio externo con permiso interno para cambiar.

Un hombre o mujer estancada suele ser un cuerpo estancado. **Muévete, y la cabeza te sigue.**



## Guía de autocuidado en el proceso de duelo



@veromarcos70

/veromarcos

## La *regla de oro* No llenes el vacío *huyendo*

El error más caro es tapar el hueco con la primera persona, el primer negocio o el primer "proyecto nuevo" que aparece. Eso no es reinención, es pánico.

Después de un final necesitas un desierto. Un espacio en blanco sin ruido. Ahí, en el silencio, escuchas qué quieres tú y no qué esperan los demás.

## *Cierra esta etapa así:*

No le debes explicaciones a nadie de por qué se acabó. No tienes que salir de esto "más sabio" o "más fuerte" para complacer a tu ex, a tu ex-socio o a tu familia.

## Tienes que *salir de esto* *más tú.*

Porque un ciclo que termina solo significa una cosa: quedaste libre para elegir el siguiente. Y esta vez, eliges con cicatrices, no con ingenuidad. Y eso, aunque duela, es una ventaja brutal.

La pregunta no es "¿cómo supero esto?". La pregunta es: "Ya que estoy en cero... ¿qué vida quiero construir ahora que no tengo que pedirle permiso a nadie?".

Esa respuesta no está en este editorial. Está en lo que hagas mañana a las 7 am, cuando nadie te ve.

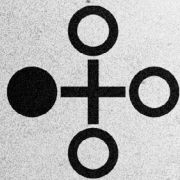


# *Bienvenido*

al final de un *bello principio* y al principio de un amor propio sin final.

Por: Dra Vero Marcos PhD

# The Strategist Behind PREMIUM BRANDS



Marketing

Photography

Web pages

Google and meta

Graphic Design



@OTH0.EG



I.CON. + AROMAS

YOUNGBLOOD

ACO

*La nueva era de la cirugía plástica facial:*  
**VERSE DESCANSADA,**  
NO DIFERENTE



**Dr. Richer**  
CIRUJANO PLÁSTICO

Citas: 81 4005 8678 Instagram @drricher richermd.com

Hoy, los mejores resultados en rejuvenecimiento facial son aquellos que no se identifican a simple vista.

Durante muchos años, la cirugía estética facial estuvo asociada a cambios evidentes: rostros excesivamente tensos, expresiones rígidas y resultados fáciles de identificar. Hoy, esa visión ha cambiado por completo.

Cada vez más pacientes buscan algo distinto: rejuvenecer sin perder identidad. Lucir frescos, descansados y naturales, sin que el rostro deje de parecer suyo.

Esa filosofía es precisamente la que ha definido el trabajo del Dr. Richer, cirujano plástico certificado especializado en rejuvenecimiento facial.

Para él, la cirugía facial moderna no se trata de transformar a una persona, sino de devolver armonía y vitalidad respetando la esencia de cada rostro.

### *El fin de la estética exagerada*

Las tendencias exageradas comienzan a quedar atrás. El exceso de volumen, las expresiones congeladas y los cambios drásticos han dado paso a una estética mucho más refinada y natural.

“El paciente de hoy ya no quiere verse operado”, explica el Dr. Richer. “Quiere verse bien. Quiere verse descansado, fresco y elegante, pero seguir reconociéndose frente al espejo.”



Parte de este cambio también proviene de una **mejor comprensión del envejecimiento** facial. Hoy sabemos que el envejecimiento facial va mucho más allá de la piel.

“El problema no es solo **flacidez cutánea**. Existe descenso de tejidos profundos, pérdida de soporte y cambios estructurales. Cuando el rejuvenecimiento se enfoca únicamente en tensar piel, es cuando aparecen resultados artificiales.”

Por eso, el enfoque del **Dr. Richer** se centra en técnicas avanzadas de rejuvenecimiento profundo que buscan reposicionar estructuras faciales y restaurar armonía de manera natural.

La meta **no es borrar la edad** por completo, sino lograr que el paciente proyecte vitalidad.

## *Naturalidad: el nuevo símbolo de lujo*

En una era dominada por filtros y redes sociales, la **percepción de belleza** también ha cambiado. Hoy, la sofisticación muchas veces se encuentra en lo imperceptible.

Quienes buscan al **Dr. Richer** suelen coincidir en algo: desean resultados elegantes, discretos y naturales.

“Los mejores resultados son aquellos donde las personas notan que te ves increíble... **pero no pueden identificar exactamente qué cambió.**”

Esa **naturalidad** se ha convertido en el nuevo símbolo de lujo dentro de la medicina estética facial.

Más que **transformar un rostro**, el objetivo es lograr que el rejuvenecimiento se integre de forma armónica a la persona, conservando expresión, personalidad y carácter.

## *La elegancia de conservar identidad*

Uno de los principios más importantes dentro de la filosofía del **Dr. Richer** es preservar la identidad facial.

“Cada rostro tiene historia, expresión y personalidad. La cirugía no debe borrar eso. Debe **rejuvenecer** respetando quién es la persona.”

Esa visión ha hecho que cada vez más pacientes busquen cambios sutiles y atemporales, priorizando resultados que envejezcan bien con el paso del tiempo.

Lejos de seguir estándares idénticos para todos, el rejuvenecimiento facial moderno se enfoca en individualizar cada procedimiento según la anatomía y esencia de cada paciente.

## *El futuro del rejuvenecimiento facial*

La **cirugía estética facial** continúa evolucionando hacia procedimientos más precisos, personalizados y naturales.

Para el **Dr. Richer**, el futuro de la especialidad está en lograr resultados cada vez menos evidentes y más sofisticados.

“Cuando una cirugía facial está bien hecha, el paciente simplemente se ve mejor. Más descansado. Más fresco. Más seguro de sí mismo. Pero sigue siendo él.”

Porque al final, la cirugía facial más sofisticada no es la que cambia un rostro por completo, sino la que logra rejuvenecerlo conservando aquello que lo hace único.

Fotografía - Otho Espinosa

# Infertilidad: *La Familia y los Amigos*

*“Cualquiera puede dominar un sufrimiento, excepto el que lo siente”*

- William Shakespeare

Por. Lic. Sandra De la Garza Santos - [www.sandradelagarza.com](http://www.sandradelagarza.com) - [www.amifertil.com](http://www.amifertil.com)

**Q**uizás te sorprenda saber que aproximadamente una de cada cinco parejas que decide tener un hijo, no puede concebirlo y que la mayoría de las personas podemos decir que conocemos a alguien en esta situación. En México se estima que más de 4 millones de personas en edad reproductiva pueden presentar problemas en su fertilidad por Trompas de Falopio obstruidas, problemas ováricos, alteraciones hormonales, conteo bajo de espermatozoides o de mala calidad, por mencionar algunos. Todas las causas que impiden un embarazo son fisiológicas, no psicológicas. Las trompas no se bloquean por el hecho de que una mujer esté pensando con intensidad en quedar embarazada.

Dado que el embarazo es un proceso que se asume como natural y cotidiano, puede pensarse que es un proceso sencillo, pero no lo es en absoluto, de tal manera que hay muchos factores que

pueden disminuir las posibilidades de que se logre y, por lo tanto, se presente un problema de infertilidad.

La infertilidad se define como la incapacidad de lograr un embarazo sin el empleo de un método anticonceptivo, después de un año de vida sexual activa, así como también incluye la incapacidad de llevar a buen término un embarazo, el cual culmine con el nacimiento de un bebé vivo.

Aun cuando la Organización Mundial de la Salud

(OMS) la clasifica como una enfermedad, en México, alrededor del 90 por ciento de los especialistas y las clínicas de reproducción se encuentran en el sector privado de salud, los seguros de gastos médicos no contemplan una póliza, los medicamentos son muy costosos.

La infertilidad representa uno de los problemas más difíciles de sortear para una pareja o persona. No sólo no están cumpliendo con el objetivo, no escrito, establecido culturalmente para la pareja, que es el de formar una familia con hijos; sino tampoco están cumpliendo con lo esperado como hombre y como mujer.



Si bien la vida está llena de períodos de adaptación desde el inicio: cambios de ciudad, de escuelas, situaciones familiares, el primer trabajo, entre muchos otros, las parejas tienen que adaptarse a la infertilidad, a las emociones que esta genera y al proceso médico.

A todos nos gustaría disfrutar siempre, ver cómo lo que hacemos funciona, por eso cuando se juntan el dolor y la ausencia de recompensa inmediata, como en la infertilidad, se viven diferentes momentos de optimismo y sensación de pérdida y fracaso. El duelo, la furia, la angustia, la depresión, la culpa, son emociones que se experimentan con gran intensidad. Algunas áreas se van viendo afectadas en conjunto como la autoestima, la vida sexual, la situación económica, la carrera profesional o el trabajo, la habilidad para planear la vida y sobre todo las relaciones no solo de pareja, también las familiares y sociales.

Poco a poco van descubriendo que han dejado de pertenecer al mundo fértil siendo involuntariamente infértiles, proceso que afecta su identidad social. El mundo fértil al que ellos pertenecían, donde eran aceptados, sintiéndose personas completas y normales cuando no estaba cuestionada su fertilidad, se ha distanciado. A partir de ese momento su valor social se percibe disminuido, teniendo que aprender a llevar un estigma social, portadores de un tabú, porque la fertilidad es visualizada como un símbolo de prestigio.

Vivir el proceso de infertilidad es una situación que se va resolviendo en el camino, donde no existe un instructivo para las personas que deseaban formar una familia, que pueda mostrarles los pasos a seguir para inventarse una vida plena sin hijos.

La infertilidad es una situación que resulta muy difícil exponerla claramente, por lo que son frecuentes las excusas cuando el tratamiento interfiere de alguna manera con un evento social o con el trabajo. En algún momento los verás aislados, deprimidos y obsesionados con la idea de tener un hijo.

Cuando alguien a quien queremos tiene problemas, es natural intentar ayudarlo; y si no hay nada específico que podamos hacer, procuramos darle algún consejo. A menudo recurrimos a nuestras propias experiencias o anécdotas. Quizás conozcas la historia de alguna pareja que tuvo problemas para concebir hasta que se fueron de viaje. Así que le sugieres que se tomen también unas vacaciones, este consejo, no les sirve porque su problema tiene un origen físico, pero además de que no les sirve, los daña emocionalmente, de hecho, continuamente están bombardeados por este tipo de consejos no solicitados.

Hacer el amor y concebir un bebé son dos conceptos que empiezan a no estar relacionados. La medicina moderna ofrece esperanza donde antes no la había, pero con una pequeña probabilidad de éxito y acceso para un número reducido de personas. Es un camino económico y emocional muy difícil de recorrer, visitas al médico, inyecciones diarias, compaginar continuamente su trabajo y otras actividades con los diferentes procedimientos médicos y realizar importantes desembolsos de dinero, todo esto va precedido de pruebas de diagnóstico que pueden llegar a ser dolorosas.

Puedes imaginar lo que sentirías si recibieras la noticia de que te fue amputado un brazo o pierna, esa sensación se vive después de un tratamiento de reproducción con resultado negativo, una y otra vez en cada procedimiento. Todavía algunas personas van más allá y experimenta el duelo de haber perdido a su bebé. Podrás cuestionar que ese bebé solo existió como una ilusión, así de complejas son las emociones cuando se vive este proceso de infertilidad. Y mientras ellos están intentando arreglárselas con esta confusión emocional, puede ser que lleguen las invitaciones a una fiesta infantil o a un bautizo, o se enteran de que una amiga o una compañera de trabajo está embarazada, o leen la noticia de un bebé recién nacido abandonado en un parque.

### **Escucha lo que tienen que decir, pero no los juzgues.**

La mayoría de las personas estamos siempre aprendiendo a comunicarnos en forma escrita o hablada, pero tenemos muy poco entrenamiento en escuchar con la intención de comprender, porque generalmente se escucha con la intención de responder.

Después de la necesidad física de sobrevivir, la necesidad más importante de una persona es la de sobrevivir psicológicamente. Por tal motivo escuchar con empatía es una herramienta muy poderosa para poder ver el mundo como lo mira cada uno de ellos y no sugerir sobre el mundo que cada uno de nosotros miramos.

Igual que una habitación puede ser una carrera de obstáculos para una persona con discapacidad visual, la vida cotidiana puede estar llena de peligros para una pareja infértil; peligros que no existen para una pareja con hijos.

Navidad, día de la Madre, el Padre, del Niño, son muchas de las fiestas que les recuerda el paso del tiempo, cada celebración tiene su particular carga emocional para ellos. Ir a una fiesta infantil puede ser doloroso, pero también lo es distanciarse de los encuentros sociales que celebran sus familias y amigos.

Es frecuente que en alguna reunión alguien les pregunte sobre el tiempo que llevan de casados y si tienen niños, ellos saben que serán abordados con esas preguntas y por más que intentan estar preparados, les hace daño. Por otro lado, si comentan que tienen problemas para concebir, probablemente comiencen los consejos, "Relájate, no te obsesiones, vendrán pronto", o aún peor: "Es la voluntad de Dios". Son esta clase de comentarios los que hacen que se sientan desvalorizados.

Viven un camino lleno de incertidumbre, no saben cuándo ni cómo terminará, así como el por qué les tocó vivir esta experiencia y al observar a otras familias con hijos les recuerda lo que no han logrado. Su vida es muy estresante y hacen lo posible por sobrellevarlo, sabiendo que cuentan con una baja probabilidad de éxito y sin embargo, cuanto más se empeñan, mayores son las posibilidades de conseguir finalmente el nacimiento de su bebé.

**Lo que ellos esperan de ti, es ser comprendidos y sentirse apreciados, necesitan a alguien que poder confiar. La confianza es una emoción que se manifiesta con tranquilidad, calma, aproximación y franqueza. En si es la emoción que humaniza pues hace posible acercarse a la otra persona.**

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



# EDUARDO GÓMEZ

## *El Doctor*

### QUE DEVUELVE EL JUEGO

el traumatólogo de los **deportistas AAA de San Pedro** que cambió el yeso por el movimiento

Por: Verónica Batiz Fotografía: Otho Espinosa Paciente: Ricardo Samar Baruqui



A los 8 años espiaba quirófanos por las ventanillas del hospital. Su mamá es psicoterapeuta. Su papá, urólogo. Creció entendiendo que la medicina no era una carrera: **era una forma de estar en el mundo.**

Hoy, **Eduardo Gómez** es el traumatólogo al que los deportistas de San Pedro le confían sus rodillas. Y también es el papá que prefiere un fin de semana de hiking con su esposa e hijos antes que una sala de urgencias.

Formado en la UANL y el Tec de Monterrey, con paso por quirófanos de Barcelona, Madrid y Lyon, colaboró con el Atlético de Madrid y tiene **certificaciones FIFA** en alto rendimiento. Opera con brazos robóticos y terapias biológicas que hace 5 años eran ciencia ficción.

Pero cuando habla de su trabajo, no presume tecnología. Habla de movimiento.

*"Cambiamos la inmovilidad por el movimiento temprano. Porque el movimiento es vida."*

Su adicción es simple: resolver lo que parece roto. Ver a un paciente que llegó sin caminar, regresar meses después a su deporte. Sin dolor.

En esta conversación, el **Dr. Gómez** desmiente mitos, da red flags que te pueden salvar de una cirugía y explica por qué el 80% de las lesiones que ve diario se pudieron evitar.

"HAY QUE  
**ESTAR EN FORMA**  
PARA HACER EJERCICIO,  
NO HACER EJERCICIO PARA  
ESTAR EN FORMA."



## EL ORIGEN: SANGRE Y ADRENALINA

### ¿Por qué decidiste dedicarte a la medicina?

Se podría decir que lo llevo en la sangre. Vengo de una familia de médicos: mi mamá es psicoterapeuta y mi papá es urólogo. Desde los 8 años me asomaba a los quirófanos por las ventanillas para ver qué pasaba adentro. Crecer viendo esa vocación de servicio hizo que, desde niño, tuviera clarísimo que este era mi camino.

### ¿Y por qué Traumatología?

Soy un apasionado del deporte. Al principio, quería hacer Medicina del Deporte, pero sentía que me iba a faltar la adrenalina del quirófano. Cuando roté por Traumatología confirmé que ese lugar era para mí: el ambiente, la biomecánica, la forma de trabajar. Pero lo que realmente me enganchó fue la capacidad de resolución. Ver la evolución de una persona que llega sin poder caminar y, meses después, regresa a su deporte gracias a su tratamiento, es una satisfacción inigualable.

### ¿Si no fueras traumatólogo, ¿qué hubieras elegido?

Probablemente análisis financiero e inversiones, que me apasiona estudiar por mi cuenta. O algo que me permitiera estar al aire libre combinando tecnología y naturaleza.



## EL LADO PERSONAL: HIKING, GOLF Y FAMILIA

### ¿Cuál es tu deporte?

He jugado fútbol y fútbol americano desde niño. Hoy mantengo la disciplina en el gimnasio, practico tenis y recientemente comencé en el golf, que tiene su propia curva de aprendizaje y sus propias lesiones, por cierto.

### ¿Cuáles son tus hobbies?

El senderismo y el camping son mi escape de la rutina; me encanta explorar haciendo hiking, visitando ríos u hospedarme en alguna cabaña en la montaña. Pero mi mayor pasión es viajar y conocer lugares nuevos con mi familia.

### ¿Cómo pasas los fines de semana?

Mi prioridad absoluta es mi familia. Trato de dedicar el fin de semana a mi esposa y a mis hijos. Nos gusta salir a algún museo, explorar la montaña o buscar actividades donde podamos convivir. Y claro, si los amigos invitan, no perdonamos una buena cena.



“CAMBIAMOS *LA INMOVILIDAD*  
**POR EL MOVIMIENTO TEMPRANO.**  
*EL MOVIMIENTO ES VIDA.*”

# MITOS, VERDADES

Y EL DÍA A DÍA EN EL CONSULTORIO

## Regla de oro:

### ¿Cuándo debe acudir un deportista al traumatólogo?

Cuando el dolor se convierte en un freno de tu día a día. Si notas que no puedes llegar a tu pico de rendimiento o si el dolor ya te molesta en tu vida diaria, es momento de parar y revisar. Si una molestia te dura más de 5 días, vete a consultar. No te hagas el héroe.

### ¿Cuáles son las 3 lesiones que ves diario y se pudieron evitar?

Lesiones de menisco en la rodilla.

Dolor de hombro por inflamación del bíceps o desgaste del manguito rotador.

Roturas del ligamento cruzado anterior.

Muchas ocurren por falta de fuerza muscular o por mala técnica al entrenar.



### ¿Cuándo un dolor significa "urgencia"? 4 red flags:

-Dolor insoportable que te impide moverte.

-Deformidad evidente en la extremidad.

-Adormecimiento, hormigueo o pérdida de sensibilidad.

-Herida grande o sangrante.

Si perdiste el conocimiento durante el impacto.



*“MÁS DEL 80%  
DE LAS LESIONES ORTOPÉDICAS  
SON PREVENIBLES.”*

## MITO VS. REALIDAD

### ¿Correr daña las rodillas?

En general, NO. Pero hay que saber cómo y cuándo correr. Si no tienes una base muscular entrenada, vas a destruir tus articulaciones. Hay que estar en forma para hacer ejercicio, no hacer ejercicio para estar en forma.

### ¿El frío cala en los huesos?

MITO. No hay evidencia científica dura, pero con el frío contraemos los músculos para guardar calor, y esa tensión constante es la que genera dolor articular.

### ¿Los suplementos de colágeno sirven?

DEBATE. La ciencia aún no respalda al 100% que el colágeno tomado se vaya directo a tu cartílago. Es mil veces mejor invertir en proteína de calidad, creatina y vitamina D. Si no te afecta el bolsillo, tomarlo no te hará daño.

### ¿Si me trueno los dedos me va a dar artritis?

FALSO. Ese sonido son solo burbujas de gas reventando en el líquido articular. No pasa nada.

# TECNOLOGÍA

Y EL FUTURO DE LA  
TRAUMATOLOGÍA

## ¿Cómo ha cambiado la traumatología en 15 años?

El cambio más radical: cambiamos la inmovilidad por el movimiento temprano. Antes era "inmovilizar para sanar" con yeso por meses. Hoy, mi objetivo en quirófano es lograr una fijación tan estable que el paciente pueda mover esa articulación casi de inmediato. El movimiento preserva el cartílago, evita que el músculo se evapore y acelera la recuperación.

## ¿Qué tecnología usas hoy que hace 5 años era ciencia ficción?

La cirugía robótica. Usamos brazos robóticos para asistir en prótesis articulares con precisión milimétrica. Además, las terapias biológicas para acelerar la cicatrización están cambiando las reglas del juego.

# PREVENCIÓN:

SAN PEDRO SE FRACTURA

## ¿Qué fractura ves más en Monterrey y por qué?

Muchísimas fracturas de muñeca y de cadera a causa de caídas. Vivimos en una sociedad revolucionada, siempre corriendo y con prisa, lo que nos hace sumamente propensos a los accidentes.



Tel: +52 81 1588 1163

**Consultorio:** Torre Vantash  
Calzada San Pedro Mauricio Fernández  
#121 piso 3 / 302-A Col. Miravalle, SPGG, NL

Instagram: @traumatólogo.dreduardogomez

### Dr. Eduardo Gómez

Traumatólogo y Ortopedista | Cirugía Articular y Medicina Deportiva  
UANL | ITESM Hospital Zambrano Hellion | Barcelona, Madrid, Lyon  
Certificaciones FIFA | Colaboración Atlético de Madrid  
Monterrey, N.L.

## ¿Cuántas cirugías realizas al mes de rodilla y cuántas se podrían evitar?

Rondo unas 20 cirugías mensuales solo de rodilla. Lo impactante es que más del 80% de las lesiones ortopédicas son prevenibles.

## ¿Qué come un traumatólogo para cuidar sus huesos?

La base es la proteína. Evito azúcares, ultraprocesados y refrescos. Recomiendo creatina, proteína, magnesio y Vitamina D. Y lo más importante: cero tabaco y cero excesos de alcohol.

## ¿Qué es lo más gratificante de tu trabajo?

Ese momento exacto en el que das de alta al paciente y lo ves regresar a su vida diaria o a su deporte sin dolor. Te cambia el día.

## ¿Tú te has lesionado?

¡Sí! Estoy operado del Ligamento Cruzado Anterior. Me tardé 4 años en decidirme a operarme. Los médicos somos los peores pacientes, sin duda.



# SAMAR GOLF

PROFESSIONAL SERVICES



Authorized PING Fitter Clubs

**PRO SHOP | FITTINGS | GOLF LESSONS**



@samargolf

Contacto: 818.309.6875 / samargolf@gmail.com

# Vrea;

NEW  
*COLLECTION*  
Online store

**COSTA MÍA**  
by Karla Guti



**CLOTHING:** VREA - @VREAMX  
**STYLIST:** KARLA GUTI - @KARLAGUTI.OFICIAL  
**MAKE UP:** JORGE VASQUEZ - @KOKECHANELL  
**HAIR:** JANET SILVA - @JANET.HAIRSTYLE

# ROSÉ

Detalles que convierten  
momentos en eternidad

📍 **Lemon Park,**  
El Uro.

📍 **Petite Ville,**  
Vasconcelos Col. Del Valle.

📍 **Acento,**  
Metropolitan Center.



# Lujo *Atemporal*

Por. Verónica Batiz

La mujer moderna, audaz y elegante viste con lujo minimalista, y pule su look con joyería statement que cautiva, y calzado que siempre llama la atención.

Es la mujer **Thera Home**, donde cada pieza transforma historias en diseño.

Envuelve tu espacio en elegancia atemporal

Equilibrio, textura, presencia.

Elegancia contemporánea y confort que se nota, diseño que permanece.

Líneas suaves, proporciones equilibradas y una textura que invita a quedarse.

Un cambio de espacio lo cambia todo.

**Thera Home, Thera Rugs y Galeria Carcamo**; dentro de **Metropolitan Center**, donde cada detalle transforma tu hogar con estilo y personalidad.



Foto - Kevin Cisneros @kevincnava  
Modelo - Anayka Treviño @anaykamx  
Talento - Rafa Zúñiga @rafaelzunigamodelos  
Foto + hair + mkp - FC Agency @fcagency.mx  
Coordinación - Vero Batiz  
Styling - Vero Batiz @verobatiz, Karla Guti @karlaguti.official  
Outfits - Vrea Mx @vreamx  
Joyería - Rosé Joyería @rose\_joyeria  
Calzado - Altura 7 @alturasiete  
Muebles - Thera Home @therahome\_metropolitan  
Alfombras - Thera Rugs @therarugs  
Arte- Galeria Carcamo @carcamo\_galeria







# Thera Home

## **Thera Home: *Crafted Legacy***

En Thera Home, cada pieza es una expresión de exclusividad.

La fusión de cuero, madera y aluminio da forma a una elegancia atemporal, reinterpretada para el presente.

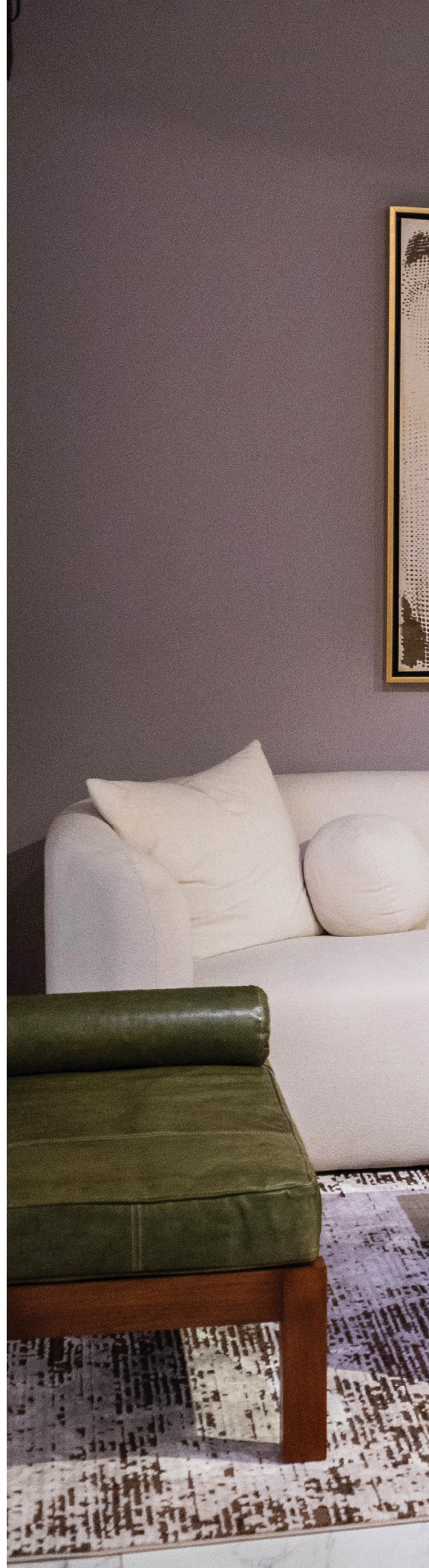
La firma equilibra tradición e innovación, creando espacios sofisticados y perdurables, donde las piezas generan un impacto distintivo en residencias, hoteles boutique y sky homes.

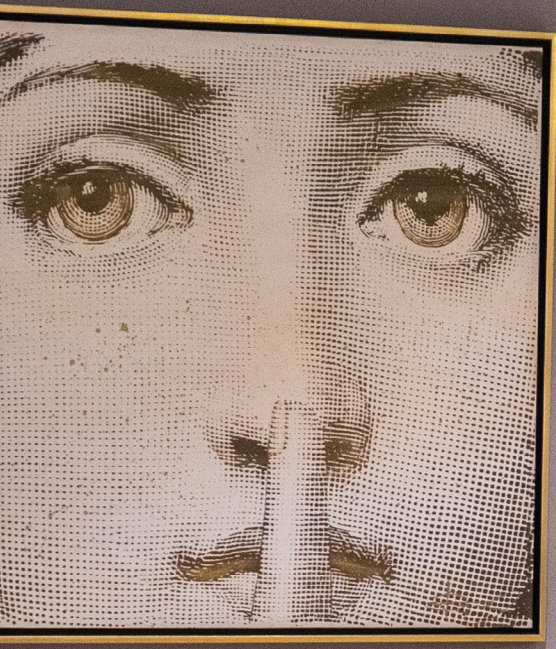
Cada detalle es cuidadosamente considerado, desde la selección de materiales nobles hasta la precisión de sus acabados.

*Una visión donde el lujo no se impone, se percibe.*



**Contáctanos: (81) 2519 6869**  
Metropolitan Center, San Pedro Garza García  
**@therahome\_metropolitan**







# THERA RUGS

TODO SOBRE TAPETES

© +52 81 3274 6548

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

© @therarugs

Metropolitan Center: Av. Lázaro Cárdenas 2400, Local B5  
Valle Oriente, 66260, San Pedro Garza García, N.L.

Plaza Cuicuilco Inbursa: Av. Insurgentes Sur 3500, Local 26A  
Manantial Peña Pobre, Tlalpan, 14060, Ciudad de México, CDMX.



**Lázaro Cárdenas #1200 Col. Valle - Nivel 2 - Local B21**

*Metropolitan Center, San Pedro, Garza, García, N.L.*

[www.carcamogaleria.carrd.co](http://www.carcamogaleria.carrd.co)

# HOME **intrend**

## TIPS

### ADIÓS BICHOS, HOLA VERANO

El secreto para un hogar libre de plagas: remedios naturales que Sí funcionan

Olvídate de los químicos que huelen a laboratorio. Este verano, tu mejor aliado contra moscas, cucarachas y mosquitos está en tu cocina.

#### SPRAY DE CLAVO + LAUREL

Para cucarachas y moscas en la cocina

##### **Necesitas:**

15 hojas de laurel secas  
10 clavos de olor enteros  
1 taza de agua

##### **Prepáralo así:**

Pon el laurel y los clavos en una olla con 1 taza de agua. Lleva a hervor suave y deja hervir por 10 minutos. Deja que la mezcla se enfríe por completo. Cuela y vacía el líquido en un atomizador limpio. Úsalo en los lugares donde se esconden las plagas: detrás del refri, bajo el fregadero, alrededor del bote de basura e incluso en tu alacena.



##### **Por qué funciona:**

Es completamente seguro para usar cerca de áreas donde preparas comida y no deja residuos pegajosos ni olores fuertes. El aroma a clavo y laurel nos encanta, pero para los insectos es una gran señal de alerta.



#### SPRAY MULTIUSOS DE 3 INGREDIENTES

Para moscas, cucarachas y mosquitos en toda la casa

##### **Necesitas:**

½ taza de shampoo normal, del que sea  
½ taza de aceite vegetal  
½ taza de vinagre blanco

##### **Prepáralo así:**

En un bowl, mezcla bien los tres ingredientes.

Vacía la mezcla en un atomizador limpio. Agita bien antes de cada uso.

Puedes rociarlo en repisas de ventanas, marcos de puertas, bajo gabinetes y a lo largo de los zoclos. El vinagre repele a los insectos, el aceite cubre las superficies y evita que se instalen, y el shampoo ayuda a que la mezcla se adhiera. Lo mejor: huele a limpio y no deja vapores químicos, así que respiras tranquila mientras proteges tu casa.

## POR QUÉ VALE LA PENA USAR ESTOS REPELENTES CASEROS

**Son más seguros para tu salud:** Especialmente importante si hay niños o adultos mayores. Los remedios naturales no causan los dolores de cabeza, problemas respiratorios o irritaciones que a veces provocan los sprays químicos.

**Cuidan tu bolsillo:** La mayoría de los ingredientes ya están en tu cocina. No necesitas sprays caros ni servicios de fumigación.

**Son eco-conscious:** Usar ingredientes naturales significa que no agregas tóxicos innecesarios a tu hogar ni al medio ambiente.

**Son fáciles de hacer:** Sin recetas complicadas ni herramientas especiales. Solo pasos simples y básicos de tu alacena.

**Previenen futuras plagas:** Con uso constante, estos remedios ayudan a que los bichos no regresen.



##### *Tip In Trend:*

Guárdalos en botellas ámbar con etiquetas bonitas. Hasta el control de plagas puede verse chic.



# LILY DUCLAUD

## Architecture & Interior Design Studio

Lily Duclaud no solo diseña espacios.

**Diseña universos donde el lujo, el arte, la hospitalidad y la emoción conviven en perfecta armonía.**

Con más de dos décadas de trayectoria en interiorismo, arquitectura y branding experiencial, se ha consolidado como una de las voces más distintivas del diseño contemporáneo en México, llevando su visión a proyectos residenciales, comerciales y experiencias internacionales de alto nivel.

Su trabajo se caracteriza por una estética profundamente elegante y atemporal, donde cada detalle cuenta una historia. Desde residencias privadas hasta experiencias sensoriales alrededor del vino, la gastronomía y el diseño, Lily ha logrado convertir el interiorismo en una forma de narrativa emocional.

Como fundadora de **Wine, Dine & Design**, ha creado una plataforma única que fusiona diseño interior, alta gastronomía, champagne, arte, protocolo y lifestyle, reuniendo a marcas, creativos y líderes internacionales alrededor del arte del buen vivir. Más que eventos, sus experiencias se han convertido en encuentros culturales donde el diseño se vive, se siente y se comparte.

Su visión global la ha llevado a colaborar y representar algunas de las marcas más importantes del mundo del

lujo, el diseño y la hospitalidad, construyendo relaciones estratégicas con firmas internacionales de mobiliario, champagne, cocina, lifestyle y experiencias premium. Desde Milán y Portugal hasta Champagne y Ciudad de México, Lily se ha convertido en una embajadora natural del lujo contemporáneo, conectando marcas con audiencias sofisticadas a través de storytelling, contenido, PR y experiencias memorables.

Actualmente, **Lily Duclaud** impulsa una nueva generación



de proyectos donde convergen interiorismo, wellness, moda, gastronomía y hospitalidad, posicionando el diseño como una herramienta de transformación personal y cultural.

Para Lily, el verdadero lujo no es solamente aquello que se posee. Es aquello que se vive, se comparte y permanece en la memoria.



LD  
LILY DUCLAUD  
ARCHITECTURE & INTERIOR  
DESIGN STUDIO

# CAFÉ MACADAM



*Reservaciones:*

**(81) 8777 6666**

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

( @ CAFEMACADAM )

HIGH PARK - AV. MANUEL GÓMEZ MORIN 922, 66252 SPGG N.L.

# Me gusta tener mi dinero donde pueda verlo: colgado en mi closet

Por. Karla Rios Cisneros  
@karlarios @oficiocreativo.ad

Esas es, sin duda, una de las frases más icónicas de Carrie Bradshaw en Sex and the City. Y aunque parece una declaración audaz, en el fondo, muchas nos sentimos profundamente identificadas. Nuestro clóset guarda mucho más que simples prendas; es un santuario de recuerdos, el uniforme de nuestras mejores experiencias y la colección de piezas que nos brindan seguridad frente al mundo.

Sin embargo, para que esa "inversión" realmente luzca y se preserve en el tiempo, el espacio debe estar a la altura de lo que contiene. No importa si tienes metros de sobra para un walk-in closet de ensueño o un clóset compacto en un departamento: la clave absoluta reside en la ingeniería del orden.

## Diseñar el clóset perfecto: ¿Por dónde empezar?

Un buen diseño comienza visualizando lo esencial: áreas de colgado largo, colgado corto, zapateras y maleteros. Pero para elevar el resultado a un nivel más sofisticado y personalizado, debemos planificar también el lugar de las bolsas, joyas, relojes y corbatas. Aquí te comparto las reglas de oro para los básicos y los herrajes que transformarán los detalles en los protagonistas del espacio.

## Los Fundamentales: Medidas que no perdonan

El error más común es no calcular el espacio real que requiere cada prenda. Para un diseño funcional, toma nota de estas dimensiones:

**Colgado largo:** Reserva al menos 1.80m de altura. Es vital para que tus vestidos de gala y abrigos no terminen doblados o maltratados en el piso.

**Colgado corto:** Optimiza instalando doble barra (una sobre otra). Deja un espacio de 1 metro entre el tubo superior e el inferior para duplicar tu capacidad sin que la ropa se amontone.

**Zapateras:** La comodidad absoluta son las zapateras extraíbles. Considera las alturas de tu calzado: las botas requieren nichos más altos, mientras que los flats y tenis pueden vivir en repisas más compactas.

**Nichos de exhibición:** Tener un espacio designado para bolsas o artículos de colección no solo ayuda a su conservación, sino que funciona como un acento visual de alto impacto.



## Los Héroes de la Funcionalidad: Herrajes de Alta Gama

Una vez resuelta la estructura, el secreto de un clóset superior reside en los accesorios que facilitan el acceso y cuidan los materiales.

**Portapantalones extraíbles:** Olvídate de las perchas que se resbalan o marcan la tela. Una pantalonera permite visualizar todas tus opciones de un vistazo, manteniéndolas alineadas y sin arrugas.

**Corbateros y porta cinturones laterales:** Estos herrajes aprovechan los costados internos del mueble que suelen quedar como "espacio muerto". Son retráctiles, manteniendo un orden visual impecable.

**La Isla y el "Cajón Joyero":** Si el espacio lo permite, una isla central es el epítome de la sofisticación. Integra un cajón con frente de cristal y divisiones acolchadas; es como tener una vitrina de exhibición privada para tus piezas más queridas.

**Elevadores de ropa:** Para techos altos, el elevador es indispensable. Esta barra hidráulica baja la ropa hasta tu altura y vuelve a subirla sin esfuerzo, aprovechando cada centímetro hasta el techo.



## Atmósfera, Luz y Reflejo

Para finalizar, no debemos olvidar los elementos que terminan de construir la experiencia sensorial. Integrar tiras de iluminación LED no es solo una solución práctica; crea una atmósfera envolvente y cálida que transforma el ritual de elegir tu outfit en un momento de pausa y disfrute.

Asimismo, los acentos de espejos son fundamentales. Instalar espejos de cuerpo completo en las puertas no solo es esencial para el check final de tu look, sino que crea una ilusión de amplitud y rebota la luz, haciendo que tu espacio se sienta significativamente más grande.

En conclusión, diseñar un clóset es, en última instancia, diseñar tu propia rutina. Al invertir en herrajes especializados, planificar las medidas con precisión y cuidar la calidez del ambiente, estás haciendo honor a la filosofía de Carrie. Porque cuando tu ropa y accesorios están bien cuidados y a la vista, no solo estás viendo tu dinero: estás disfrutando de un espacio que te regala orden, paz y seguridad cada día.



# El arte de vivir bonito:

## 5 Beneficios de tener flores naturales en tu hogar

Por. **Rocío Licón** — Event Designer & Floral Stylist  
@cielodeflores @rocioliconeventos

Las flores naturales tienen la capacidad de transformar un espacio de manera inmediata. Más allá de su belleza estética, aportan sensaciones, energía y pequeños momentos de bienestar que muchas veces pasan desapercibidos en la rutina diaria.

Como diseñadora floral, y creadora de eventos memorables, he comprobado que incorporar flores al hogar no es un lujo reservado para ocasiones especiales; es una forma de elevar la experiencia de vivir los espacios cotidianos. Es vivir bonito. Un arreglo floral puede cambiar el ambiente de una habitación, transmitir calma o incluso convertirse en el detalle que hace sentir un hogar más cálido y sin duda, refleja tu personalidad.

Aquí comparto cinco beneficios de tener flores naturales en casa.

### 1. Elevan nuestro estado de ánimo, y reducen el estrés

Las flores generan una conexión emocional inmediata. Sus colores, aromas y formas aportan alegría, frescura y sensación de bienestar.

Diversos estudios han demostrado que convivir con elementos naturales ayuda a reducir el estrés y mejora el estado de ánimo. Un ramo de flores en la cocina, el comedor o la recámara puede convertirse en un pequeño recordatorio de belleza en medio de días acelerados.



### 2. Renuevan tus espacios y otorgan personalidad

No es necesario remodelar una casa para darle vida. Las flores tienen el poder de renovar un ambiente de manera elegante y sencilla.

Un arreglo bien elegido puede aportar sofisticación, calidez o modernidad dependiendo de las flores y tonos seleccionados. Incluso los espacios más minimalistas cobran personalidad cuando incorporan elementos naturales.

### 3. Diseños que inspiran, y transmiten tu estilo

Las flores aportan una sensación de hospitalidad que difícilmente logra otro elemento decorativo. Hacen que un espacio se sienta cuidado, vivo y armonioso.

En decoración, los detalles marcan la diferencia, y las flores son uno de los recursos más poderosos para transmitir estilo sin esfuerzo. Desde un diseño orgánico y relajado hasta un concepto elegante y contemporáneo, siempre existe una propuesta floral ideal para cada hogar.



### 4. Nos conectan con la naturaleza

En una vida cada vez más acelerada y digital, rodearnos de elementos naturales se vuelve esencial. Las flores nos ayudan a crear una pausa visual y emocional dentro del hogar.

Tener flores frescas permite reconectar con las estaciones, los colores naturales y la belleza de lo simple. Son una forma sutil de traer el exterior al interior y generar espacios más equilibrados.

### 5. Lo ordinario, se vuelve memorable

Las flores tienen la capacidad de convertir lo ordinario en memorable. Un desayuno acompañado de flores frescas, una cena sencilla o una tarde tranquila en casa adquieren otra atmósfera cuando existe belleza en el entorno.

No necesitamos esperar una celebración importante para disfrutar de flores; muchas veces, el simple hecho de vivir y compartir nuestro hogar ya es motivo suficiente.



## Crear bonito, para vivir bonito

**Incorporar flores naturales al hogar es una manera de cuidar nuestros espacios y también nuestra energía. No se trata únicamente de decoración, sino de crear ambientes que transmitan bienestar, armonía y emoción.**

**Porque al final, las flores no solo decoran una casa... también transforman la manera en que la habitamos.**

*Sígueme en Instagram, para más ideas: @cielodeflores @rocioliconeventos*

# Be well.



# Luly Santos

## Y EL LUJO ATMOSFÉRICO

Hay algo sumamente interesante en la concepción del lujo de Luly Santos: su estilo barroco dista mucho de ser ostentoso.

Un refinamiento que nace de la delicada orquestación de la luz, el oro (que distribuye por toda la atmósfera y los detalles), el pigmento y el silencio.

El uso del oro por parte de Luly Santos evoca la función espiritual del fondo dorado bizantino, la de los iconos medievales, donde la luz dorada no representaba el mundo terrenal, sino un espacio sagrado suspendido.

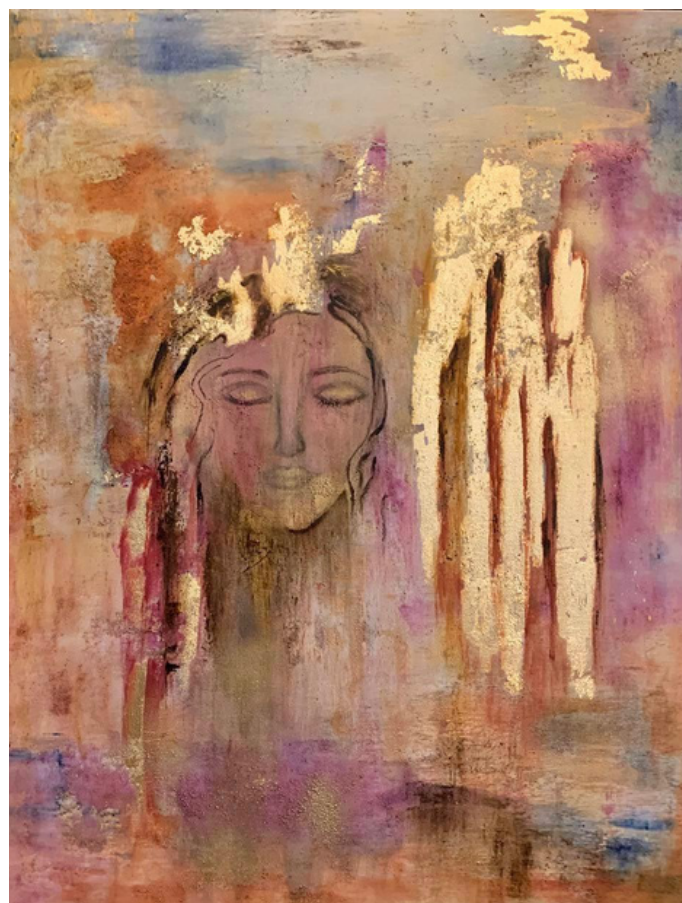


Los flamencos, inmersos en ese campo dorado, parecen existir fuera del tiempo, convirtiéndose en figuras aristocráticas. Tienen la postura pausada de quienes no tienen nada que demostrar; simplemente son. Y aquí comprendemos el refinamiento de Luly Santos: el lujo, en sus obras, coincide con la calma, con una atmósfera espiritual.

Junto al oro atmosférico, Luly combina temas naturales o figuras sugerentes, o bien el oro se convierte en el elemento que embellece una abstracción.

Las texturas densas crean una sensualidad táctil que recuerda a ciertas superficies de Gustav Klimt o a ciertos pasajes florales de simbolismo decorativo.

Luly Santos transforma la naturaleza en una experiencia elegante. Sus obras son equilibradas pero no rígidas, y se percibe una feminidad madura, una feminidad que domina el lenguaje de la elegancia: pan de oro, transparencias, pigmentos fluidos, superficies luminosas.



LÉELO RÁPIDO...

PORQUE ESTE

PAN

TAMBIÉN SE ACABA RÁPIDO

(DE MASA MADRE)

@xolopan

@danniecocinasustentable

BREAKFAST ALL DAY



HERMENEGILDO GALEANA #333 PTE, SAN PEDRO GARZA GARCÍA  
BUSCÁNOS EN GOOGLE MAPS O WAZE COMO XOLOPAN

# Santiago Arau y LocoTequila

Inauguraron “*Canchas*” en Monterrey:

*Una exposición donde el territorio se transforma en arte*

@locotequilamx - locotequila.mx

**Loco Tequila y Santiago Arau** presentaron en Monterrey la **exposición fotográfica Canchas**, una obra que transforma el paisaje mexicano en geometría y símbolo. La noche inaugural reunió a coleccionistas, artistas, creativos y medios de comunicación en la Nave Generadores del Centro de las Artes CONARTE. En este espacio, la propuesta visual de Santiago Arau invitó a observar el territorio de una manera distinta: **la cancha como una presencia persistente que atraviesa la geografía nacional**. Más que infraestructura, este entorno aparece como un gesto que se repite, se adapta y evoluciona hasta convertirse en una estructura cultural profundamente arraigada en la memoria colectiva.

A través de su mirada aérea, inusual y disruptiva, Arau reveló una serie de canchas ocultas entre selvas, desiertos, montañas, litorales, pueblos, ciudades y campos de agave. Desde esa distancia, la cancha adquiere una dimensión nueva: **deja de ser únicamente un espacio de juego para convertirse en una composición donde geometrías, trazos y repeticiones transforman la manera de leer el paisaje**.

El origen conceptual de “Canchas” nace del **ancestral juego de pelota mesoamericano**. Desde sitios ceremoniales como Guachimontones, Jalisco, hasta los espacios contemporáneos que emergen en distintas regiones del país, el juego aparece como una persistencia cultural que atraviesa el tiempo. **Jugar con una pelota ha sido, desde tiempos antiguos, una forma de habitar el territorio**.



Juego de pelota en Guachimontones, Jalisco.  
Serie Canchas. Santiago Arau. 2026



**Paisaje agavero de Loco Tequila.**  
*El Arenal, Jalisco. Serie Canchas. Santiago Arau. 2026*



Esa misma lógica encuentra una resonancia particular en El Arenal, Jalisco, lugar donde nace **Loco Tequila**. Inspirándose en las emblemáticas formas redondas y cónicas de Guachimontones, **Loco Tequila** diseñó las formaciones de sus propios campos de agave siguiendo estos mismos patrones geométricos; lejos de ser un sembradío tradicional, el paisaje se revela como una monumental expresión artística y de locura genial.



**Cancha de Loco Tequila entre mar azul de agave.**  
*El Arenal, Jalisco.*  
*Serie Canchas. Santiago Arau. 2026*



Es justamente en medio de este mar azul de agave donde una cancha emerge e irrumpe en el horizonte como una reinterpretación contemporánea del territorio, recordando que el juego posee un origen ritual, simbólico y colectivo.

Concebido desde la **locura genial, la autenticidad radical y la creatividad trascendente**, Loco Tequila elevó la velada gracias a su afinidad natural con el arte y las creaciones de autor. Sus expresiones se integraron a la experiencia como **auténticas obras de arte para contemplarse y deleitarse**, amplificando el diálogo entre fotografía, materia y sensibilidad contemporánea.

Durante el recorrido, los asistentes disfrutaron de una experiencia inmersiva donde imagen, atmósfera y arquitectura se entrelazaron. La fuerza industrial de la Nave Generadores potenció las composiciones de Arau, donde **la fotografía adquirió una dimensión casi escultórica y el paisaje mexicano reveló nuevas formas de percibirse**.

Como parte de la velada, **las botellas y estuches de Loco Tequila —concebidos por el artista visual Jan Hendrix— se exhibieron como piezas de contemplación** integradas naturalmente al discurso curatorial de la muestra. Inspiradas en formas botánicas y estructuras orgánicas vinculadas al agave, las piezas establecieron un diálogo armonónico entre arte, materia y diseño contemporáneo.

La experiencia sensorial continuó a través de las distintas expresiones de Loco Tequila: **Loco Tequila Puro Corazón desplegó su pureza, fineza y elegancia; Loco Tequila Ámbar reveló notas complejas, atrevidas y profundamente expresivas; mientras que Loco Tequila Blanco aportó intensidad, potencia, frescura y versatilidad a través de los cócteles Luz de Piña Ahumada, Espejo de Verano y Mineral, creados especialmente para acompañar la noche.**

Más que una exposición fotográfica, **Canchas se consolidó como una invitación a observar México desde otra perspectiva: como una composición viva donde juego, geometría, identidad cultural y creación contemporánea encuentran nuevas formas de trascender.** El territorio se traza, se habita y se transforma.

La exposición permanecerá abierta al público hasta el 23 de agosto en el **Centro de las Artes CONARTE, Monterrey**, como parte de la agenda cultural y artística de la ciudad.

**Sobre el artista:** Santiago Arau es un fotógrafo y artista visual mexicano cuya práctica se ha centrado en **documentar el paisaje desde una perspectiva aérea e inusual**, donde la distancia y el desplazamiento de la mirada transforman lo cotidiano en composición. Su trabajo combina precisión técnica con una narrativa visual que vincula historia, urbanismo, territorio y medio ambiente.

A través del uso del dron como herramienta artística y documental, Arau desarrolla una mirada oblicua que revela patrones invisibles desde tierra. Sus imágenes descolocan la percepción habitual del territorio y permitiendo nuevas formas de leer aquello que parecía conocido.

En Canchas, su mirada encuentra una cualidad particular: **la repetición de la cancha como una forma persistente dentro del territorio mexicano.** Desde esa altura, el juego se convierte en estructura visible, en un acto que organiza el espacio y revela nuevas lecturas del paisaje. Su trabajo ha sido presentado en la Bienal de Venecia y ha recibido reconocimiento internacional por el uso pionero del dron como lenguaje visual y herramienta documental.

Así, **Loco Tequila** reafirmó su propósito: **consolidarse como una obra de arte** que dialoga con la creación contemporánea, el paisaje agavero y la sensibilidad artística desde su **filosofía de locura genial, creatividad trascendente y autenticidad radical.**

**Loco Tequila, el arte de celebrar la vida.**

# VACACIONES DE VERANO SIN ESTRÉS:

Por: Alice Ayón

Con la **llegada del verano** también aparece una de las decisiones más esperadas del año: a dónde viajar. Lo que inicia como ilusión suele transformarse en una lista interminable de pendientes: reservaciones, itinerarios, traslados, restaurantes, actividades -hasta que el descanso termina diluyéndose entre horarios y confirmaciones.

En un momento donde el tiempo se ha vuelto uno de los lujos más escasos, la forma de viajar también comienza a

replantearse. Ya no se trata solo de elegir un destino, sino de decidir cómo se quiere vivir la experiencia.

Bajo esa lógica, **los cruceros** han dejado de ser únicamente una opción práctica para convertirse en una forma distinta de habitar el viaje: más fluida, más contenida, más consciente del ritmo.

## Viajar sin complicarse:

El **arte** de soltar la logística

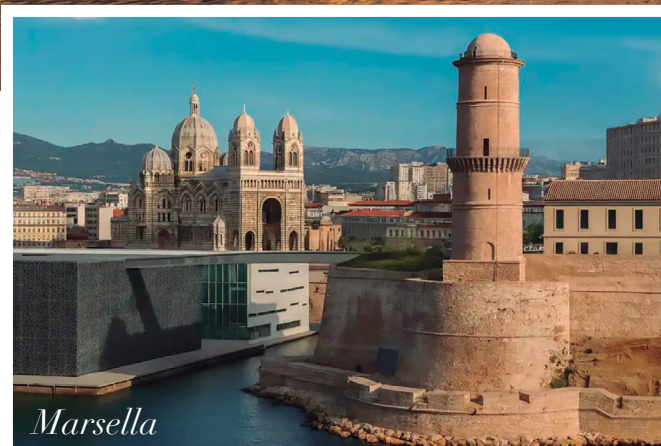
Un crucero no es solo transporte, es un entorno diseñado para que el viaje suceda sin fricción.

A diferencia de los esquemas tradicionales, donde cada traslado implica una decisión y cada experiencia requiere coordinación, aquí todo converge en un mismo espacio que se mueve contigo.

El cambio no es menor: la logística deja de ser protagonista y el tiempo recupera su intención original.

Los días en altamar, lejos de ser pausas vacías, se convierten en momentos clave. Espacios donde no hay prisa por llegar, porque el destino también está ocurriendo en ese instante.

Entre albercas, spas, caminatas con vista infinita, cenas temáticas y espectáculos, el día adquiere otra textura: una en la que descansar no se siente como perderse algo, sino como finalmente habitar el viaje.



Una  
**EXPERIENCIA**  
*que se adapta,  
no que exige*

Parte de la esencia de los cruceros está en su capacidad de adaptarse. No imponen un ritmo único: lo contienen. Familias, parejas o grupos encuentran formas distintas de vivir el mismo viaje sin que una experiencia invalide la otra.

Mientras algunos exploran cada destino, otros eligen quedarse a bordo. Mientras unos buscan actividad constante, otros encuentran valor en la pausa.

Y en esa coexistencia, el viaje se vuelve más personal sin dejar de ser compartido.

# Viajes en crucero



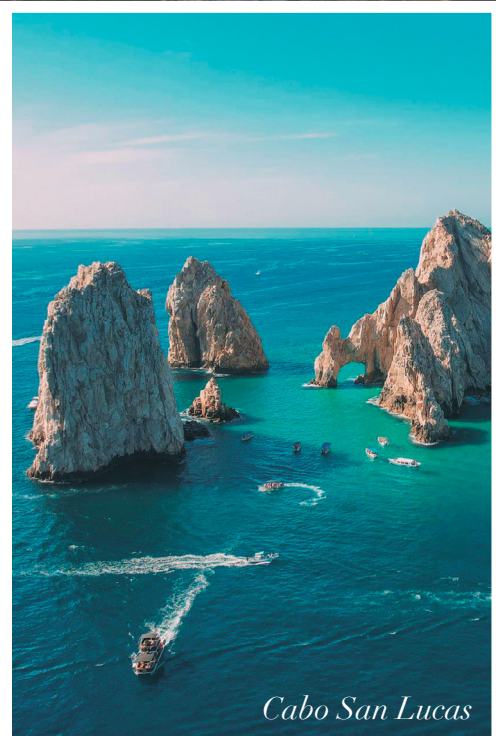
## Itinerarios recomendados para verano

Riviera Mexicana

Caribe Occidental

Mediterráneo Occidental

Islas Griegas



*Cabo San Lucas*

### RIVIERA MEXICANA

Un recorrido cálido por el Pacífico mexicano con paradas como Puerto Vallarta, Mazatlán o Cabo San Lucas suena cercano, accesible y sin necesidad de vuelos largos. Este itinerario permite entrar en modo vacaciones casi desde el primer día. El verano regala cielos abiertos, días luminosos y atardeceres intensos que tiñen el mar de tonos dorados, marcando el ritmo de un viaje sin prisa.

*(Royal Caribbean / Norwegian Cruise Line / Carnival Cruise Line)*

### CARIBE OCCIDENTAL

Uno de los clásicos que nunca pierde vigencia: aguas turquesa, playas de arena clara y destinos como Cozumel, Costa Maya y Belice construyen un escenario donde todo invita a desconectar. Aquí, el verano se siente en el agua tibia, en la brisa constante y en esa ligereza que hace que los días se deslicen sin esfuerzo entre una parada y otra.

*(Royal Caribbean / MSC Cruises / Carnival Cruise Line)*



*Lake Louise, Canada*

### MEDITERRÁNEO OCCIDENTAL

Viajar por Europa sin cargar con su logística es, en sí mismo, un lujo. Barcelona, Roma, Marsella, la Costa Amalfitana o Sicilia se enlazan en un recorrido donde cada mañana trae consigo un nuevo paisaje. La historia, la gastronomía y la vida urbana conviven en una experiencia continua, donde descubrir se vuelve más natural y menos demandante.

*(MSC Cruises / Costa Cruises / Royal Caribbean)*



*Sicilia*

### ISLAS GRIEGAS

Hay destinos que se viven... y otros que se contemplan. Las islas griegas pertenecen a ambos. Santorini, Mykonos y el resto del Egeo ofrecen una estética inconfundible: blancos luminosos, azules profundos y una luz que transforma cada rincón. Un itinerario que equilibra descanso y asombro, con escenarios que parecen detenidos en el tiempo y momentos que inevitablemente terminan en una fotografía.

*(Norwegian Cruise Line / Celebrity Cruises / Royal Caribbean)*

*El verano no necesariamente pide más planes, más distancia o más itinerarios.*

A veces, lo que realmente transforma la experiencia, es la forma en la que se decide habitar el tiempo. Y en ese sentido, los cruceros no solo proponen nuevos destinos... proponen una nueva manera de viajar.



## Celebramos doce años de servicio humano, atención de persona a persona y compromiso contigo.

En Bancrea creamos relaciones porque entendemos que detrás de cada cuenta, empresa y proyecto hay una historia. Gracias por ser parte de esta historia. Sigamos juntos, adaptándonos a tus necesidades con soluciones ágiles, cálidas y a tu medida.



### Divisas

Permite realizar transferencias internacionales, así como la compra y venta de monedas extranjeras con tipos de cambio preferenciales, facilitando operaciones financieras sin fronteras.

### Servicios Fiduciarios

Brindamos seguridad y transparencia en la gestión del patrimonio de nuestros clientes, a través de la administración responsable de bienes y recursos.

### Banca Empresarial

Ofrece créditos y soluciones financieras diseñadas para apoyar la operación, expansión y manejo de capital de las empresas.

### Banca Patrimonial

Enfocada en hacer crecer el patrimonio de nuestros clientes mediante instrumentos de inversión sólidos y de alto rendimiento.

### CrediBancrea

Un crédito diseñado especialmente para pensionados del IMSS, que ofrece apoyo financiero claro y accesible.

### Arrendadora Bancrea

El mejor instrumento de financiamiento para la adquisición de activos. Ofrecemos esquemas de arrendamiento para equipo de transporte, flotillas y vehículos utilitarios, adaptados a las necesidades de cada empresa.

### Banca de Gobierno

Otorga crédito a entidades, municipios y organismos paraestatales, destinado al mejoramiento y fortalecimiento de la infraestructura social.

### Pyme Digital Bancrea

La solución financiera integral para tu negocio, con procesos ágiles y herramientas diseñadas para impulsar el crecimiento de las pequeñas y medianas empresas.

### Pagaré y Pagaré Digital

Opciones de inversión seguras para hacer crecer tu capital, con rendimientos confiables y procesos sencillos.

### Apartados Bancrea

Tu ahorro, a tu manera. Una herramienta que te permite organizar y administrar tu ahorro de acuerdo con tus metas.

Porque una banca cálida es aquella que está presente cuando más se necesita.



BANCREA.COM 800 BANCREA (226 2732)

BANCO  
Bancrea



Bancrea  
ATM



# Las metas no se FINANCIAN: *se diseñan*

*Por qué la forma en que llegas a lo que quieres define tu patrimonio — no el hecho de lograrlo.*

**Hay una narrativa que suena lógica, incluso responsable: definir metas, construir un presupuesto, ahorrar con disciplina y, si es necesario, generar ingresos adicionales para alcanzarlas.**

Viajar en Año Nuevo. Remodelar la casa. Cambiar el coche. La lista cambia; la lógica, casi nunca. Y sin embargo, algo algunas veces no cuadra. Porque hay mujeres que sí cumplen sus metas — con esfuerzo, con constancia, con sacrificio real — y aun así no construyen patrimonio.

Llegan al destino y se dan cuenta de que el viaje las dejó en el mismo lugar financiero, o peor.

## EL PROBLEMA

**no es** la falta de disciplina.  
*Es la falta de dirección.*

**Cumplir metas** no garantiza avanzar financieramente. De hecho, cuando no están bien diseñadas, pueden hacer exactamente lo contrario: descapitalizarte en el proceso.

La diferencia no está en el ahorro ni en el ingreso. Está en algo más fundamental: *cómo decides financiar lo que quieres lograr.*

### **El flujo** es tu ingreso actual:

lo que puedes separar mes a mes sin comprometer tu estabilidad operativa.

### **El capital** es lo que ya

**construiste:** ahorros o inversiones que decides movilizar.

### **La deuda** es una decisión de adelantar consumo:

comprometer ingresos futuros para resolver en el presente.

**TODA META**  
**— sin excepción —**  
*se financia de tres formas:*

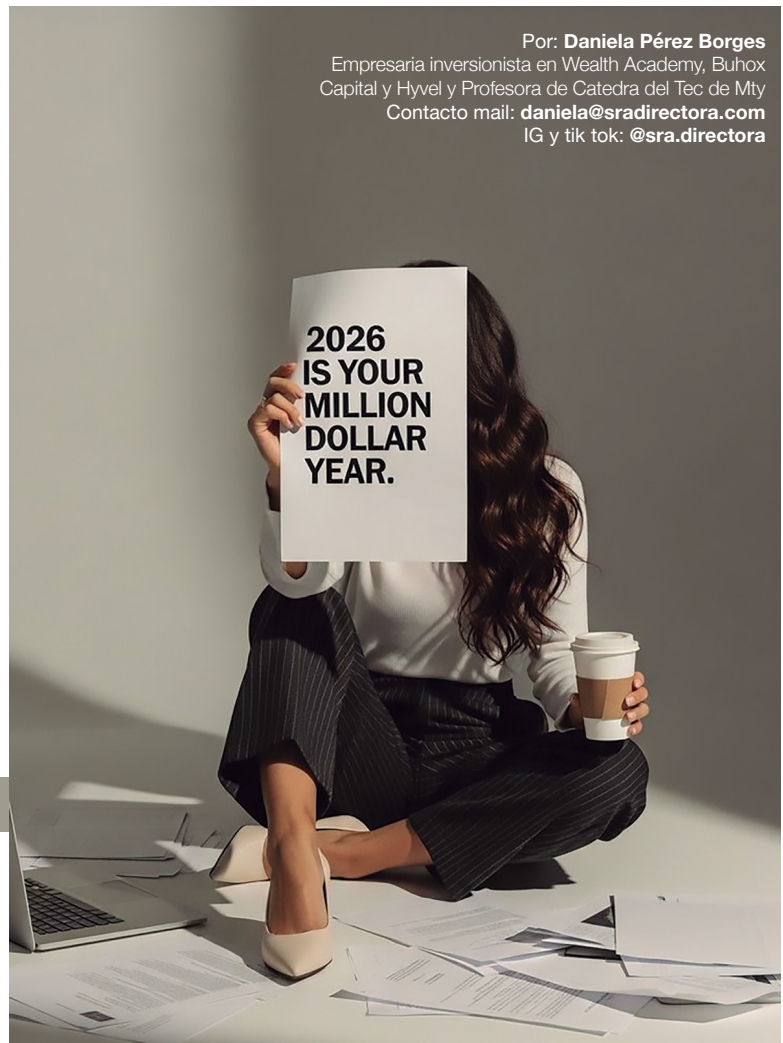
**CON FLUJO**  
**CON CAPITAL**  
**CON DEUDA**

### **Ninguna es intrínsecamente correcta o incorrecta.**

Lo que importa — lo único que importa — es si la elección fue consciente.

Ahí es donde la mayoría falla.

No porque decida mal, sino porque no decide.



Por: **Daniela Pérez Borges**  
Empresaria inversionista en Wealth Academy, BuhoX Capital y Hyvel y Profesora de Catedra del Tec de Mty  
Contacto mail: [daniela@sradirectora.com](mailto:daniela@sradirectora.com)  
IG y tik tok: [@sra.directora](https://www.instagram.com/sra.directora)

Se ahorra un poco, se usa otro poco del ahorro existente y, cuando no alcanza, se completa con deuda. Sin estrategia. Sin claridad sobre el impacto. Sin medir lo que esa combinación le cuesta a la estructura financiera completa.

**No es lo mismo financiar un viaje con flujo que hacerlo con deuda.** No es lo mismo remodelar usando liquidez disponible que comprometiendo los próximos dieciocho meses de ingresos. El resultado visible puede ser idéntico — la meta cumplida, la foto, el techo nuevo — pero el impacto patrimonial es completamente distinto.



**No es lo mismo**  
financiar un viaje **con flujo**  
que hacerlo **con deuda**.

**Financiar con flujo** requiere disciplina, pero preserva tu estructura intacta.

**Usar capital** tiene un costo de oportunidad concreto: ese dinero deja de crecer, de estar disponible, de trabajar para ti. La deuda, en cambio, no solo resuelve el presente; redefine silenciosamente tu futuro financiero.

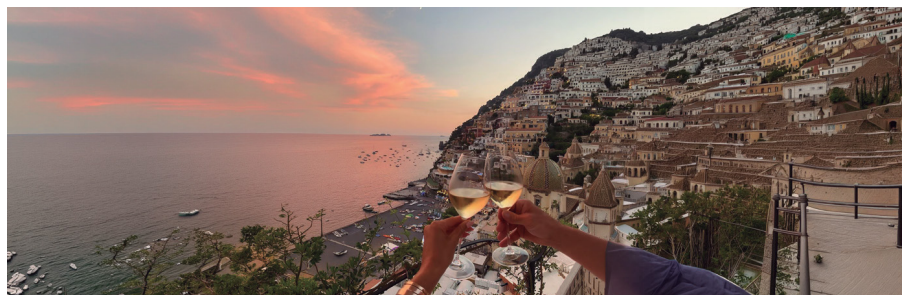
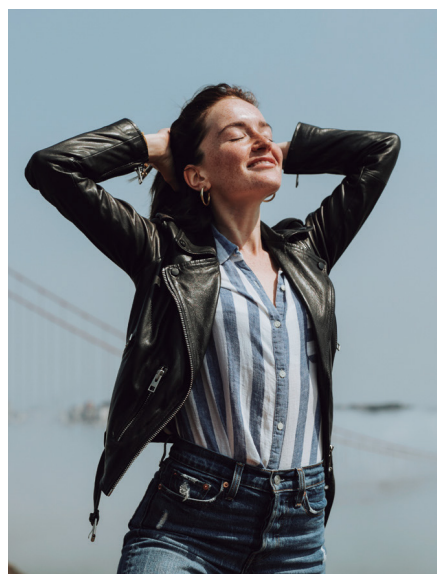
Y aquí aparece una recomendación que se repite con frecuencia como si fuera solución universal: genera más ingresos. Es un consejo muy bienintencionado. Y casi siempre incompleto.

**El ingreso adicional** no corrige una estructura mal diseñada. La amplifica. Quien opera desde la reacción — gastando en función de lo disponible, financiando sin criterio, mezclando fuentes sin estrategia — no cambia ese patrón por ganar más. Lo escala.

Más ingreso sin criterio de asignación suele traducirse en **más gasto**, más metas cumplidas y el mismo patrimonio de siempre. O menos.

Por eso, además de pensar en generar más, vale la pena hacerse una pregunta más incómoda: **¿desde dónde estoy financiando mis decisiones?**

**Diseñar una meta** implica algo más que quererla con claridad. Implica entender su costo real, elegir conscientemente cómo financiarla y asumir lo que esa elección significa para tu estructura financiera en el tiempo.



No se trata de dejar de viajar ni de postergar indefinidamente lo que deseas. Se trata de dejar de improvisar cómo lo pagas.

Las metas bien diseñadas no compiten con generar tu patrimonio. Se integran a él.

Porque construir patrimonio no ocurre en el momento en que cumples una meta. Ocurre en la forma en que decides llegar a ella.

No es una cuestión de disciplina ni de motivación. Es una cuestión de criterio.

Y el criterio — *sostenido en el tiempo, aplicado con consistencia* — es lo único que convierte decisiones aisladas en dirección patrimonial real.

# Your Experience in Mexico

---

20 YEARS OF

📷 @COSTENOGROUP



*ryoshi*

一期 Ichikani

Hotaru  
螢

天空のバー  
SKY BAR



TIGRE

  
*machamos*

*Lázaro & Diego*

  
BAR



Dr. Richer

CIRUJANO PLÁSTICO



Dr. Richer  
CIRUJANO PLÁSTICO

