

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

Empezar bien

Empieza el año con el pie derecho: Hábitos y Tips para administrarte todo el 2026 *(Sección 1 - Bienestar)*

Maternidad y bienestar: encontrar el equilibrio posible *(Sección 2 - Familia Lomas)*

Sé tu mejor versión
(Sección 4 - Comunidad)

Foto: Sonia Saavedra

  @lomasnewsmx
 www.lomasnews.mx

EDITORIAL

Este mes en

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

Comenzar un nuevo año siempre trae consigo una mezcla de ilusión, expectativa y reflexión. Enero no es solo un cambio de calendario; es una pausa colectiva para observarnos, replantearnos y decidir cómo queremos vivir los meses que vienen. En esta edición, quisimos partir justo de ahí: del deseo compartido de empezar con el pie derecho, pero hacerlo desde un lugar más consciente, realista y profundamente humano.

Hablar de nuevos comienzos suele asociarse con listas interminables de propósitos. Sin embargo, el verdadero cambio rara vez nace de hacerlo todo perfecto, sino de tomar decisiones pequeñas y sostenidas que impactan nuestra vida diaria. Por eso, este número pone el foco en hábitos que construyen estabilidad: desde cómo administramos nuestro dinero, hasta cómo cuidamos nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestros vínculos más cercanos.

La salud financiera aparece como un pilar fundamental. Administrarnos mejor no es una restricción, es una forma de libertad. Cuando entendemos nuestros números, planeamos con anticipación y dejamos de improvisar, ganamos tranquilidad y margen de maniobra para disfrutar lo que realmente importa. Esa misma lógica aplica al bienestar físico y emocional: no se trata de cambiarlo todo de golpe, sino de crear orden, constancia y equilibrio.

En estas páginas también hablamos de maternidad, autocuidado y movimiento, recordando algo esencial: cuidarnos no nos aleja de quienes amamos, nos fortalece para estar presentes. Ser madres, padres, profesionales o miembros activos de una comu-

nidad no debería implicar olvidarnos de nosotros mismos. Al contrario, el ejemplo que damos, en hábitos, en límites y en amor propio, deja huella.

La salud, vista desde la biología cotidiana, nos recuerda que el cuerpo responde a señales simples: descanso, movimiento, alimentación consciente y rutinas que generen seguridad. Pequeños hábitos repetidos todos los días pueden transformar nuestra energía, nuestro sueño y nuestra manera de vivir el estrés. No es disciplina extrema; es coherencia.

Esta edición también abre espacio a la reflexión personal y comunitaria: a cuestionarnos quiénes somos, hacia dónde vamos y cómo queremos evolucionar. Ser nuestra mejor versión no es competir con otros ni cumplir expectativas externas, sino conocernos, aceptarnos y atrevernos a crecer. Y en ese camino, el arte, la creatividad y el talento local nos recuerdan que lo invisible, eso que sentimos antes de entender, también nos sostiene.

Finalmente, apostamos por el bienestar integral como una inversión a largo plazo. Elegir actividades que nos acompañen, que respeten nuestro ritmo y nos ayuden a conectar cuerpo y mente, es una forma de construir un año más pleno y sostenible.

Este inicio de año no pretende ser un punto de exigencia, sino una invitación. A organizarnos mejor, a escucharnos más, a movernos con intención y a recordar que crecer, cuidarnos y avanzar juntos como comunidad es, quizá, el mejor propósito que podemos elegir.

Que este año comience con claridad, equilibrio y la certeza de que cada pequeño hábito cuenta.

DIRECTORIO

KAROL OREA Y ANA GABRIELA LÓPEZ
Consejo de Administración y Editorial

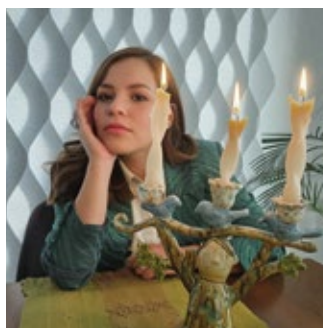
ANA GABRIELA LÓPEZ
Contenido Editorial, cuentas comerciales y alianzas

MARCELA ROMERO
Coordinadora de Diseño y Producción Audiovisual

MARIA DE LA PAZ HERNÁNDEZ
Diseño Editorial

JAVIER MONTIEL
Producción Audiovisual

FERNANDA GUTIÉRREZ
Redacción



En portada:

Empezar bien

Sonia Saavedra
*Residente de Lomas
Artista ceramista*

DATOS DE CONTACTO

@lomasnewsmx

22 24 02 52 79

www.lomasnews.mx

contacto@lomasnews.mx

EMPIEZA CON EL PIE DERECHO: HÁBITOS Y tips para administrarte todo 2026

Por: Raquel Sing Palomeque

Cada nuevo año trae consigo esa sensación refrescante de volver a empezar. *Es una oportunidad para replantear nuestras metas, nuevos hábitos y la oportunidad de tomar decisiones más inteligentes.* Y si hay un tema que impacta directamente en nuestra tranquilidad diaria, es la manera en la que administramos nuestro dinero. *Tener finanzas organizadas no significa dejar de disfrutar, sino construir estabilidad y claridad para todo el año.*

Aquí tienes una guía práctica y motivadora para mantener el control financiero durante el 2026:

Diseña un presupuesto que te acompañe todo el año.



Mantén una estructura simple y funcional: 50% necesidades, 30% estilo de vida y 20% ahorro. Este modelo es suficiente para tener control sin complicarte. Lo importante es mantenerlo mes a mes y hacer pequeños ajustes según tus prioridades.

Ahorra al inicio, no al final.

Uno de los hábitos más efectivos es separar una cantidad fija en cuanto recibes tu ingreso. El ahorro deja de ser un "lo que sobra" y se convierte en un compromiso contigo mismo. Esta simple acción cambia por completo tu estabilidad anual.

Planea tu año financiero.

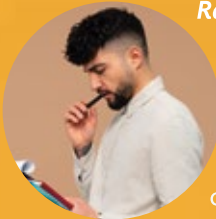
Identifica los meses que tradicionalmente son más pesados: regreso a clases, vacaciones, mantenimiento de auto, trámites anuales y fiestas. Separar una cantidad con anticipación hace que estos periodos no afecten tu flujo mensual ni tu tranquilidad.



Construye un fondo de emergencia útil y realista.

No necesitas reunirlo de golpe. Con pequeñas aportaciones constantes puedes reunir entre uno y tres meses de gastos esenciales. Este fondo te da seguridad ante imprevistos y evita que recurra a deudas innecesarias.

Registra y revisa tus gastos cada mes.



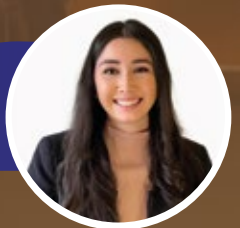
No importa si usas una aplicación, un Excel o una nota del celular: llevar un registro te ayuda a identificar patrones, gastos impulsivos y áreas de mejora. Complementa esto con una revisión mensual de 10 a 15 minutos para analizar cómo vas con tus metas y hacer ajustes estratégicos.

Depura, prioriza y organiza tus recursos.

Revisa suscripciones, cargos automáticos y servicios que ya no utilizas. Define qué deudas puedes liquidar primero -sea por monto o por interés- y establece un propósito para cualquier ingreso extra que llegue durante el año. Esto te permite avanzar sin sentir que haces sacrificios grandes.

Administrarte durante todo el 2026 no requiere perfección, solo constancia y claridad. Cuando conoces tus números, anticipas tus meses fuertes y tomas decisiones basadas en información, logras un año más estable, más consciente y mucho más libre. Y como he aprendido trabajando con datos, cuando usas la información a tu favor, siempre tomas mejores decisiones.

Raquel Sing Palomeque
Residente de Lomas
Coordinadora de Inteligencia de
negocios en FEMSA.



ENERO



Puebla

LA CAPITAL
IMPARABLE

IMACP



La Imparable

AGENDA CULTURAL

MÁS DE **300**
ACTIVIDADES

MATERNIDAD Y BIENESTAR: ENCONTRAR EL EQUILIBRIO POSIBLE

Por: Martha Hernández

La maternidad es una etapa hermosa pero también retadora... una etapa que te transforma por completo.



Durante esta etapa, tus prioridades cambian y de la noche a la mañana te encuentras en un mundo completamente diferente, ahora un pequeño ser depende completamente de ti. A lo largo del camino me he encontrado con mujeres que concuerdan que el mayor reto es poder balancear el cuidado de sus hijos con el cuidado autocuidado. Es difícil ya que tener hijos es una responsabilidad enorme y el amor es tan grande que nos desvivimos por ellos. Sin embargo, he llegado a la conclusión de que cuidarse a uno mismo es también cuidar de los que amamos. Es muy importante mantener este balance para que como mujeres no perdamos nuestra esencia y nuestra salud mental y física después de volvernos mamás.

Personalmente creo que una de las prioridades tras convertirme en mamá es mantenerme activa.



La actividad física y el deporte siempre han sido parte importante de mi vida y se ha convertido en parte de quién soy hoy en día. He tenido dos embarazos y fueron muy diferentes, en el primero me mandaron reposo absoluto por unos meses y luego me dejaron hacer actividad física mínima. En segundo todo fue mejor, pude seguir haciendo mi deporte favorito, que es el crossfit, durante todo el embarazo y nos fue increíble, me sentía muy bien anímicamente y físicamente me sentía fuerte. Mi segundo bebé llegó demasiado rápido y sin ninguna intervención médica ni anestesia, nos fue increíble yo creo que fue gracias a que me mantuve activa durante todo el embarazo.



De primera mano sé que es difícil llegar a encontrar tiempo para mantenernos activas después de tener bebés, sobre todo los primeros meses. Entre noches de desvelo, el cansancio, las nuevas responsabilidades y el cambio de prioridades es muy fácil perdernos de vista a nosotras mismas y dejar el ejercicio en segundo

plano, pero hay que recordar que mantener una vida activa nos conviene a nosotras y a nuestra familia, nuestros hijos nos necesitan fuertes y sanas, aparte de que a nosotras nos beneficia en cómo nos percibimos y en el estado de ánimo y sobre todo les estamos enseñando a nuestros hijos con el ejemplo hábitos saludables que les servirán a lo largo de su vida. Ser fit no se trata únicamente de alcanzar una figura ideal; implica adoptar un estilo de vida activo, consciente y equilibrado y también invita a replantear la alimentación. Comer de forma equilibrada no significa seguir dietas restrictivas, sino nutrirse adecuadamente para tener energía.



Otro aspecto clave es el bienestar emocional. El ejercicio físico ayuda a mejorar el ánimo y combatir el estrés, factores que muchas veces acompañan el posparto. Dedicar unos minutos al autocuidado no es egoísmo, sino una forma de recargar energías para cuidar mejor a los demás.

En definitiva, la maternidad y el estilo de vida fit no son caminos opuestos. Con paciencia, organización y una mirada compasiva hacia una misma, es posible construir un equilibrio saludable. Ser fit desde la maternidad significa moverse, cuidarse y reconocer que el bienestar propio también forma parte del bienestar de la familia.

Martha Hernández
Residente de Lomas



IGLESIA DE LA
SAGRADA FAMILIA
LOMAS

Todos los domingos al finalizar la Misa en Parque Cascatta

UN ESPACIO PARA LA FE, UN LEGADO PARA SIEMPRE

Tú también puedes formar parte de esta obra, mediante la adquisición de tu nicho, pensado para honrar la vida, la fe y el recuerdo de quienes amamos.

Es una oportunidad para dejar huella en un lugar sagrado que acogerá nuestras oraciones y la de futuras generaciones.

222 212 6899

ventas@sagradafamilialomas.org

sagradafamilialomas.org



HÁBITOS QUE CAMBIAN TU BIOLOGÍA : LA GUÍA SENCILLA para empezar el año con más energía, mejor digestión y mejor sueño

Por: Dr. Eder Hernández Angelino

Cada enero comenzamos con la misma intención: mejorar la salud, tener más energía y “por fin” crear hábitos que duren. Pero la mayoría se rinde a las pocas semanas porque trata de cambiarlo todo. La verdad es que el cuerpo no necesita perfección, necesita orden. Y cuando hablamos de salud, pequeños hábitos pueden tener un impacto enorme en la biología: en tus hormonas, tu microbiota, tu cerebro y tu metabolismo.

La ciencia es clara: los hábitos son estímulos que encienden o apagan procesos internos. Por eso, este año vale más aprender a elegir los que realmente transforman tu energía, tu digestión y tu descanso. No requieren grandes esfuerzos, solo constancia.

Uno de los pilares más poderosos es cómo comienzas el día. La primera hora define tu energía y tu regulación hormonal. Exponerte a luz natural, aunque sea dos minutos en la ventana, ayuda a despertar tu cerebro y a regular el cortisol. Ese mismo cortisol, cuando está equilibrado, da energía estable; cuando está alterado, produce ansiedad, inflamación y antojos. La mañana también es el mejor momento para hidratarte y para darle al cuerpo proteína, que ayuda a estabilizar la glucosa y reduce los picos de energía seguidos de fatiga.

Regular la glucosa no es solo cosa de diabéticos: es la clave para tener menos antojos, mejor concentración y menos inflamación. Iniciar tus comidas con proteína y vegetales, y dejar los carbohidratos para el final, puede reducir los picos de glucosa hasta en un 30%. Caminar diez minutos después de comer es otro hábito sencillo que mejora la digestión y ayuda al cuerpo a usar la energía de forma eficiente.

La longevidad no se construye con suplementos caros, sino con microhábitos que repetimos todos los días. Moverte un poco cada hora, beber suficiente agua, hacer dos sesiones semanales de fuerza, respirar profundo cuando sientes estrés y dormir bien son señales que el cuerpo reconoce como “seguridad”. Cuando el cuerpo se siente seguro, reduce la inflamación, mejora la digestión y produce hormonas de bienestar.



1

2

3



Dr. Eder Hernández Angelino
Médico funcional certificado, con formación en microbiota, hormonas y epigenética.
@dr.ederher

El sueño es otro gran regulador biológico. Una rutina nocturna tan simple como bajar la intensidad de las luces, evitar pantallas 30 minutos antes de dormir y realizar respiraciones lentas activa el sistema parasimpático y mejora la calidad del descanso en cuestión de días. Dormir bien es uno de los hábitos más antiinflamatorios que existen y uno de los más descuidados.

Este año no necesitas cambiar todo. Solo necesitas cambiar lo que tiene impacto. Y cuando eliges hábitos que el cuerpo reconoce como aliados, la salud deja de sentirse como un propósito y se convierte en una forma de vivir.

Un nuevo año, un nuevo Kia

Compra ahora y paga en marzo + Bono de \$20,000 al enganche*

2026



KIA
Angelópolis

¡Cotiza ahora: 222-576-8081!



KIA Financiero de México, S.A. de C.V. es una subsidiaria de KIA Motor Finance Company, Ltd. de Corea del Sur. Los términos y condiciones de financiamiento están sujetos a la aprobación de KIA Financiero de México, S.A. de C.V. y a la política de crédito de KIA Motor Finance Company, Ltd. de Corea del Sur.

SÉ TU MEJOR VERSIÓN

Por: Helena Guerrero

Nuestro cerebro busca la supervivencia, pero mientras aparece una amenaza quiere hacer el mínimo esfuerzo, se necesita ímpetu, voluntad para avanzar y estar lo mejor preparado para cuando estas aparezcan. No podemos engañarnos con una imagen falsa de quienes somos o deseamos ser. **Es vital trabajar desde nuestro interior, reconocer nuestras carencias y comprender por qué y para qué queremos lograr el objetivo.**

Como coach actuarial y actriz un ejercicio básico que se debe dominar para interpretar un personaje es : aceptar quién soy, desde lo superficial hasta lo doloroso y una vez en escena evaluar si un pensamiento o emoción, nos funciona para abordar al personaje. En la vida real es igual: ¿Te funciona tu pasado?, ¿Cómo estas emocionalmente? ¿Cómo es tu actitud hoy? ¿Tu energía? ¿Tu cuerpo?

Como dice Enrique Rojas, psiquiatra español, "la motivación viene de la voluntad", ¿Qué te motiva? ¿Cuáles son tus metas? Te propongo un ejercicio: imagínate en una carrera en posición de arranque, consciente de lo que has vivido y del esfuerzo realizado. Crece con toda tu energía para salir al disparo de salida, seguro de ti, hoy es momento de aplicar lo aprendido enfocado en el objetivo, has llegado a la línea final, pero te has dado cuenta que no es cruzar la meta, no son los demás. El verdadero trofeo es habernos reconstruido, a pesar de las adversidades, de tomar al toro por los cuernos, de pararnos erguidos a la realidad y verla de frente, sin evadir, porque sabemos realmente quiénes somos, de qué estamos hechos y de nuestra evolución. **Ahí nuestra mejor versión... hasta el momento; porque esta historia, siempre continua.**



Helena Guerrero
TV Host y actriz
Coach actuarial de Gloria Trevi
Conductora del noticiero "La Estaca"

No creo haya alguien que se despierte cada mañana deseando ser peor que el día anterior. Por eso, resulta curioso encontrar tantas referencias a la frase: "Sé tu mejor versión".

Suena el despertador, nos estiramos, colocamos los pies en el suelo y deseamos que nuestro día sea mejor. Pero, ¿cómo lograrlo? Las rutinas diarias como el tráfico, dejar a los niños en el colegio, las exigencias laborales junto a posibles despidos o enfermedades, presentan desafíos reales. Aunque parece fácil, en realidad no lo es. Ahí el reto y la oportunidad de ser mejores, comenzando no de lo que nos ocurre, sino desde dentro: nosotros mismos.

Todos buscamos mejorar, pero.. ¿mejorar en función de qué? Debemos partir de quiénes somos, de lo que nos hace auténticos, quitar máscaras y saber cuál es nuestra esencia, reconocer nuestras batallas, retos, y triunfos, en pocas palabras no podemos llegar a la meta, (nuestra mejor versión) si no sabemos cuáles son nuestras fortalezas y sintiéndonos seguros analizar nuestras áreas de oportunidad para cambiar, mejorar, e ir mas allá de nuestras expectativas.

SORPRÉNDETE DE LO QUE ERES CAPAZ y continua.

El cambio y la mejora definitivamente viene de la aceptación, de la visión que tenemos hacia nuestros objetivos; y la conciencia de la realidad para dominar las olas del día a día.

Muchos responden a sus circunstancias con un "así soy". Al hacerlo, su cerebro limita sus posibilidades, no podemos ser rígidos, la evolución viene de una revolución, es decir, saber cambiar, catarsis, para adaptarnos; no a lo que tenemos, sino al reto, a nuestros miedos más profundos para alcanzar nuestros sueños más grandes. El que se conforma se queda en el mismo lugar, y recuerda: lo que no se mueve... muere.



RENTA DE VALLAS PUBLICITARIAS EN LOMAS

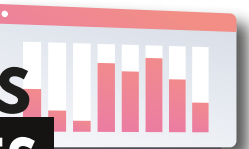
📞 221 388 07 98



RESUMEN

Lomas+News 2025

1500
REPORTES
RESIDENTES



Limpieza y/o arreglo de tapas, alcantarillas y coladeras a Agua de Puebla, Megacable y limpia



Reportes atendidos por empresas



Placas automovilísticas encontradas



Campaña de conciencia vial



Perritos regresaron a casa



Reportes atendidos por las distintas administraciones, mantenimiento, vigilantes, jardinería, limpieza, casetas.



Reportes y fallas en suministro y aviso de fugas a Agua de Puebla y CFE



Artículos encontrados y regresados a sus dueños



Apoyo para conseguir donadores de sangre



Logramos reducir en un 50% número de vallas publicitarias en blvd. Europa

Aviso y apoyo en tiempo real

En inundaciones en vías principales de acceso/salida de Lomas en época de lluvias.

De movilidad estatal, proximidad de caminos, tránsito municipal para agilizar circulación en Arco Lomas, Adamant, lateral de Atlixcáyotl en momentos críticos.

De movilidad estatal y proximidad de caminos para reubicar choques y liberar las circulaciones comprometidas.

Implementación de trabajos de bacheo en:

Bache de la lateral a la altura Oktan

Baches de la salida a la lateral del periférico para llegar a Arco lomas

Baches bajando del puente de Arco lomas a la lateral de la vista, antes de la incorporación a periférico

Baches en la zona de Chedraui selecto y debajo del puente

Baches en la zona de Torres JV

Adoquín de Boulevard Europa

Acciones oportunas

Residentes en acción: Difundimos acciones increíbles de residentes como:

Amoor Peludo

Campañas de donativos de distintas causas sociales

Impulso a emprendimientos de la comunidad con 7 convocatorias gratuitas para promoción de productos y servicios de residentes:

Día del niño/ Día de la madre
Día del padre/ Día del maestro
Curso de verano / Buen fin
Navidad

EXPERIENCIAS

Lomas+News

Búsqueda de huevitos de Pascua en los principales parques de Lomas y sumando a las zonas comerciales de Downtown y Sonata

Los **concursos de disfraces** más divertidos en Pumpkin Zone y en PetFest

Creamos la **comunidad de WhatsApp** para darte la información en el momento

PetFest 2025 presentado por Animalitos con la participación de 300 perritos de Lomas y recaudamos **380kg** de croquetas para el refugio de Amoor Peludo.

3er concurso de Arbolitos Navideños con premios de marcas increíbles de Downtown y Barrio Cascatta

Crecimos **30% en redes**

Más de **500 ganadores** de beneficios, boletos de cine y teatro, clases, conferencias, cortesías para negocios y eventos, dinámicas y concursos

Gracias a toda la comunidad que confía participa y comparte

Cada lectura, mensaje, reporte y conversación hizo posible estos resultados. Lomas News es un reflejo de lo que logramos cuando informamos, dialogamos y construimos juntos una comunidad más conectada, participativa y consciente.

"Sigamos cuidando el lugar donde vivimos"

CRIATURAS DE LO INVISIBLE

Por: Sonia Saavedra

Hay cosas que una siente antes de entenderlas. En mi caso, casi siempre empiezan como un sol en el pecho, un nudo en la garganta o una imagen que aparece sin que yo la llame. No llegan como ideas. Llegan como pequeñas presencias. Como si alguien tocara la puerta desde adentro.

A eso les llamo criaturas de lo invisible.

No vienen del arte académico ni de una técnica específica. Vienen de mi vida real: de las cosas que me han roto, de las que me han salvado y de las que todavía no sé cómo nombrar. A veces aparecen después de un silencio largo. Otras, mientras camino con mi hija por el Parque del Teatro, mi lugar favorito de Lomas, y me pregunto cómo es que lo cotidiano puede brillar tanto. Algunas veces nacen desde el cansancio, otras desde el amor. Pero siempre llegan desde un lugar verdadero.

Muchas veces aparecen mientras corro por Cascatta temprano en la mañana. Mi parte favorita es cuando entro a Zona Azul: siempre siento que estoy entrando en un cuento. El sol se refleja en el pavimento y en los árboles como si fuera una señal, una especie de guiño. Y ahí, sin buscarlo, surge una forma o un gesto que más tarde se convierte en arcilla.



Mis esculturas no siguen un orden lógico; vienen de lugares distintos. Tienen un origen más parecido a un sueño que a la razón. Algunas llegan desde heridas antiguas que ya no duelen pero aún brillan. Otras desde el amor más sencillo: ese que se siente cuando una niña te toma la mano sin pedir nada a cambio. O desde los ojos de mi perrita Susu, que siempre mira como si entendiera. Y otras nacen de rincones que no sabría explicar aunque quisiera: lugares donde se mezcla lo sagrado, lo extraño y lo profundamente humano.

No busco que mis esculturas sean perfectas. Busco que estén vivas. Que tengan un punto de fragilidad, un pequeño secreto, una fisura luminosa. Algo que haga que quien las observe sienta que la pieza también lo está mirando a él. Porque eso hacen las criaturas invisibles: revelan lo que uno ya sabía, pero no había tenido valor de ver.



Cuando alguien se detiene frente a una de mis piezas, no quiero que entienda nada. Quiero que sienta algo. Una punzada, una nostalgia, un alivio, un recuerdo que creía olvidado.

Me llamo Sonia Saavedra y soy artista ceramista. Trabajo desde mi estudio aquí mismo en Lomas, un espacio que huele a arcilla húmeda y donde casi siempre entra la luz de la mañana como si también quisiera participar. Desde ese lugar íntimo he ido creando mi universo que hoy comparto. Y en febrero de 2026 llevaré Criaturas de lo Invisible a ArtFest Querétaro, una colección que ha crecido conmigo y que, pieza a pieza, ha trazado un mapa secreto de lo que me sostiene.

Sonia Saavedra
Residente de Lomas
Artista ceramista

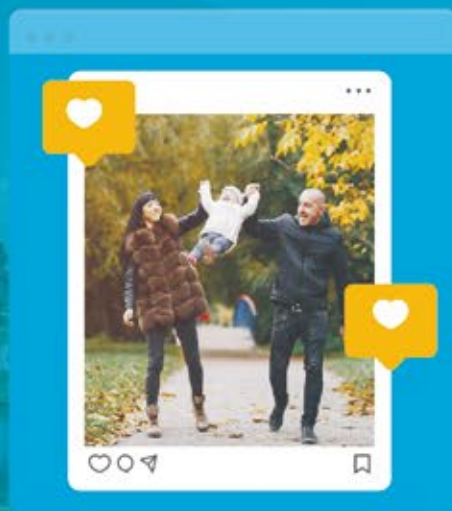


Síguenos en
todas
nuestras
redes

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

@lomasnewsmx



SEGUIMOS CRECIENDO PARA ESTAR MÁS CERCA DE TI EN CADA DECISIÓN FINANCIERA

Abrimos un nuevo espacio pensado para la asesoría personalizada y el acompañamiento que te ayude a construir las grandes historias de tu vida.

A todos nuestros inversionistas les informamos que, a partir del **19 de enero de 2026**, podrán visitar **nuestro nuevo Centro de Asesoría Actinver** en:

Sonata, Puebla

En Paseo Sinfonía #1, Local 21 del
Centro Comercial Plaza Punta.

Lomas de Angelópolis II, C.P. 72830, Heroica
Puebla de Zaragoza, Puebla.

Este Centro de Asesoría está enfocado en la atención personalizada, no cuenta con ventanilla de operaciones, pero sí con cajero automático para tu comodidad.



Actinver

PILATES: EL PROPÓSITO DE AÑO NUEVO QUE TRANSFORMA EL CUERPO nuevo

Por: Neshamá

Cada inicio de año trae consigo una ola de motivación. Queremos sentirnos mejor, vernos mejor, recuperar energía y retomar el control de nuestro bienestar. Sin embargo, muchos propósitos se pierden con el paso de las semanas porque no encontramos una actividad que realmente se adapte a nuestras necesidades. Ahí es donde Pilates se convierte en una de las mejores decisiones que puedes tomar este Año Nuevo: un método integral, seguro y progresivo que fortalece desde adentro hacia afuera.

Pilates no solo mejora la postura, la flexibilidad y la fuerza, también reduce el estrés, aumenta la conexión mente-cuerpo y ayuda a mantener una rutina sostenible. La clave está en practicarlo en un espacio adecuado, acompañado por profesionales que sepan guiar cada movimiento con precisión. En Puebla, uno de los estudios que destaca por su enfoque humano y personalizado es Neshamá Studio.

En Neshamá Studio entendemos que cada cuerpo es único y cada etapa de vida requiere un acompañamiento diferente. Por ello, nuestras clases están diseñadas para atender necesidades específicas —desde las más suaves hasta las más retadoras— siguiendo una metodología progresiva que permite avanzar con seguridad y confianza.

Atención para todas las etapas de vida

Pensando en el bienestar integral, contamos con clases especiales para: Etapa prenatal, donde las futuras mamás trabajan movilidad, respiración y fortalecimiento suave que favorece un embarazo saludable y consciente. Etapa posnatal, enfocada en recuperar el control del core, la estabilidad pélvica y el bienestar físico y emocional después del nacimiento. **Adultos mayores**, con sesiones diseñadas para mejorar la movilidad, equilibrio y fuerza funcional, siempre respetando límites y promoviendo una mayor calidad de vida.

Tres niveles, un camino de evolución

En Neshamá, el progreso se vive paso a paso. Por ello, nuestras clases están estructuradas en tres niveles:

Principiante, ideal para iniciar, reconectar con el cuerpo y aprender la técnica desde cero.

Modalidades para cada tipo de exigencia

Intermedio, donde se combina fluidez, resistencia y control para seguir fortaleciendo cuerpo y mente.

Avanzado, perfecto para quienes buscan llevar sus capacidades al máximo, ampliando fuerza, movilidad y coordinación.

Sabemos que el Pilates no es igual para todas las personas, por eso ofrecemos diferentes modalidades que varían en intensidad: desde clases suaves enfocadas en alineación y respiración, hasta sesiones dinámicas y retadoras que incluyen reformer, accesorios y movimientos más complejos.

Este Año Nuevo, en vez de poner un propósito más en la lista, elige uno que realmente pueda transformarte.

En Neshamá Studio encontrarás un acompañamiento sensible, profesional y adaptado a ti. Ven a descubrir cómo el Pilates puede convertirse en tu mejor inversión del 2025: más fuerza, más serenidad y más bienestar para tu vida.

Neshamá
Plaza Ópera, Piso 1 Local 12
Sonata



¿Tienes **INFORMACIÓN** importante para nuestra **COMUNIDAD**?

Ayúdanos a difundirla con **REPORTE RESIDENTE** ¡NOSOTROS LO COMPARTIMOS!

1 Toma una foto o video de lo sucedido



2 Mándanos la información por mensaje a nuestras redes o por WhatsApp



2224 02 52 79
@lomasnews

**REPORTE
RESIDENTE**

Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE



SECCIÓN MACROS

7



LOMAS I

- 1.- Rehabilitación de pasos peatonales
- 2.- Mantenimiento de fuentes
- 3.- Inspección por parte de CFE
- 4.- Rehabilitación de vialidades



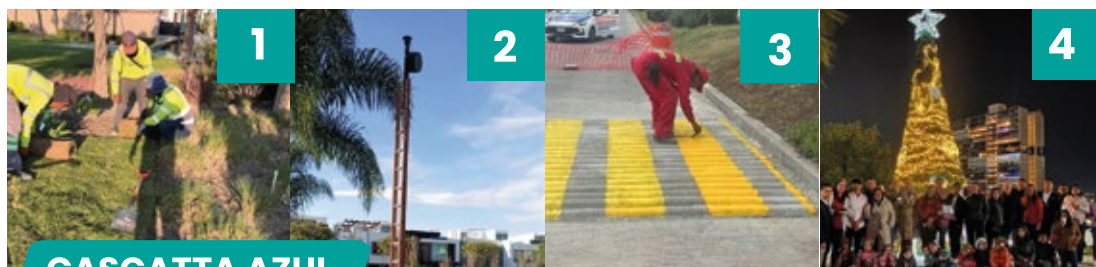
LOMAS II

- 1.- Bacheo de adoquín en Gran Boulevard Lomas, altura Toscana.
- 2.- Desazolve de canaletas, en casetas.
- 3.- Instalación de decoración en casetas.
- 4.- Instalación de esferas en árbol navideño.



ZONAZUL

- 1.-Mantenimiento y reparaciones de rejilla pluvial en Blvd. de las Cascadas
- 2.- Reparación de adoquines en pasos vehiculares en principales avenidas de Zonazul.
- 3.- Aplicación de pintura automotriz en herrería de juegos infantiles en Parque de la Loma.
- 4.- Mantenimiento de jardines y áreas verdes de Zonazul



CASCATA AZUL

- 1.- Rehabilitación de pasos peatonales
- 2.- Se realizó mantenimiento a luminaria de Parque de Los Flamingos
- 3.- Se terminó construcción, señalización y pintado de reductor de velocidad sobre Boulevard de Las Cascadas
- 4.- Encendido de árbol del Macro Cascatta Azul



CASCATA I

- 1.- Finalización de cableado proyecto de cámaras
- 2.- Instalación de Proyecto cámaras
- 3.- Reparación de casetas Monumentales
- 4.- Instalación de Parque de Perros

Sé parte de la Comunidad **Lomas+News** WhatsApp

Aquí encontrarás información veraz, útil y oportuna sobre lo que sucede en **Lomas de Angelópolis**.

Este espacio fue creado
para mantenernos
**conectados e
informados**

¡Únete aquí!



Recuerda que si tienes un reporte
nos puedes escribir de manera directa.

+  **2224025279**



#LomasNews #ComunidadLomas #MeEncantaLomas #ILoveLomas