

"Estilo de vida integral, una moda o una nueva forma de vivir"

AÑO 1 No. 5 SEPTIEMBRE 2022



Organizadores y staff del Picnic Lomas



Colaboradores de Estado Natural en la apertura de la tienda.



Conoce los límites de Lomas de Angelópolis en el reportaje central.



Los chicos de Proart presentando en el Picnic

- **Innovación en estilo de vida: Proyecto Soltando Amarras** (Sección 5)
- **Haz tu despensa mientras ayudas al planeta** (Sección 6)
- **Centro de innovación, emprendimiento y negocios (CIEN)** (Sección 3)

Empoderando a las mujeres desde el conocimiento, Asociación EMPODERAME (Sección 2)



@lomasnewsmx
www.lomasnews.mx



EDITORIAL

Si bien la pandemia nos enfrentó a situaciones de pérdida y dolor insospechadas, para la mayoría de nosotros; también nos dio la oportunidad de enfocar nuestra atención en aquellos aspectos de la vida que, por la rutina en la que estamos inmersos, pierden completo valor, aunque sean sustancialmente necesarios.

El éxito en todo, el trabajo desmesurado, la presión por “no perderte de nada”, la necesidad obsesiva de ser reconocido y aceptado a través de likes de miles de seguidores, entre muchos otros factores ya habían cambiado el estilo de vida del hombre del siglo XXI, el coronavirus sólo vino a cuestionarlo y agregarle nuevas características para darle un vuelco.

Hoy, hay un crisol de modos de vivir, sin embargo, con mucha intensidad va germinando una idea en común; deseamos ser más felices, tener más tiempo para la gente que queremos, disfrutar de momentos de ocio y, al mismo tiempo, resolver las necesidades de la sobrevivencia diaria; pero, sobre todo, ansiamos estar bien con nosotros mismos. Esto es lo que los expertos llaman un estilo de vida en equilibrio: nutrir con la misma prioridad tanto a nuestro cuerpo como a la mente.

En esta edición **LO+ NEWS** aborda este importante tema, en algunas de sus secciones, a fin de ofrecer a nuestros lectores información útil para ayudarlos a reflexionar sobre su propio estilo de vida y cómo podrían encontrar el equilibrio en sus actividades prioritarias.

Así, en el podcast de la columna, Marisol Coronel, metacoach y Directora de Train Advis, nos dice si este estilo de vida integral es sólo una moda o una nueva forma de vivir. En Bienestar, el instructor físico especializado en la mujer, Néstor Corona, nos recomienda el tipo de ejercicio que necesitamos según nuestra edad y cómo Strong Woman puede ser un aliado para cumplir con una rutina de entrenamiento corporal.

En la sección de Tendencias presentamos el estilo de vida muy particular y disruptivo de la familia Irigoyen Sánchez; y en Pruébalo en Lo+ una opción para adquirir productos para una despensa saludable.

Lo que tampoco te puedes perder es el gráfico central en donde explicamos la distribución geográfica de los macrocondominios en los municipios que les dan cabida y cuáles son los límites territoriales entre ellos. De esta manera, los residentes tendremos la oportunidad de conocer cuáles son las fronteras y zonas de concurrencias de nuestro residencial.

En Sociales te compartimos una gran variedad de eventos que se realizaron durante el mes de agosto dentro de nuestra comunidad, échale un vistazo igual te encuentras en uno de ellos. Entre éstos, los que más llenan de orgullo al equipo de **LO+ NEWS**, fue la constitución de nuestro Consejo Consultivo y el Picnic Lomas que organizamos para todas las familias de Lomas de Angelópolis.

COLUMNA

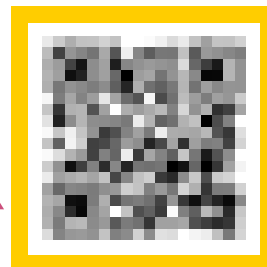
ESTILO DE VIDA INTEGRAL, UNA MODA O UNA NUEVA FORMA DE VIVIR

Por Marisol Coronel Díaz

Esto del estilo de vida integral, ¿es una moda? ¿Llegó para quedarse? ¿De verdad es un estilo de vida? Son preguntas que muchos de nosotros nos hemos hecho a partir de la información que hemos recibido en los últimos años; pero sobre todo, muchos nos hemos preguntado, ¿Cómo le hago para lograr ese equilibrio que tanto se promueve?

Marisol Coronel, Directora de Train Advis nos habla en esta columna sobre lo que sí es Coaching y lo que no es, a qué debemos poner atención previamente y cómo mantener dicho estilo durante mucho tiempo más.


Para escuchar el podcast
con la entrevista completa
escanea el Código QR



Marisol Coronel Díaz

Tel. 222.946.0018

 Trainadvis
 @train.advis

DIRECTORIO

KAROL OREA y MÓNICA ZÁRATE
Consejo de Administración y Editorial

MARIELLA AGUILAR
Coordinador General

ANNY TABLERO
Reportera

MIGUEL ANAYA y CARLOS QUINTERO
Diseño y Administración Digital

YUNUEN ARENAS
Formación y Diseño Editorial

Cel: 2224 02 52 79

Correo: contacto@lomasnews.mx

@lomasnews  
www.lomasnews.mx



EJERCICIO BIEN PLANEADO, NO SÓLO POR HACERLO: STRONG WOMAN

Al hablar de un estilo de vida integral sin duda tenemos que abordar un tema tan común y a la vez tan controversial en nuestra vida como lo es el ejercicio. Y decimos controversial porque para mucha gente es sinónimo de stress, sufrimiento y hasta sentimientos de culpa. En cambio, hay gente que lo disfruta, que lo ha hecho parte de su rutina diaria y que, si por alguna razón no pueden hacerlo, lo extrañan, pero sin obsesionarse. Si tú eres del primer grupo pon atención a este artículo pues quizá aún no encuentras los beneficios de hacer ejercicio ni identificas cuál es el adecuado para ti de acuerdo a diferentes factores como tu edad, género, objetivos, entre otros.

Néstor Corona, instructor físico especializado en la mujer, nos dice que en primer lugar se debe identificar los objetivos que buscamos cumplir con el ejercicio de acuerdo con la edad.

De 13 a 19 años: Entrenamiento de fuerza con el objetivo de hacer más densa su masa ósea, esto ayuda a que en una edad adulta no sufras de osteoporosis

De 20 a 25 años. Se puede pensar en algo más estético, pero también entender que sigue siendo importante tener como objetivo la salud.

Después de los 25 años. Mantener el objetivo de densidad ósea a través de ejercicios de fuerza.

Cuando escuchamos “entrenamiento de fuerza” de inmediato pensamos en hombres musculosos, levantando enormes cantidades de peso, todo el día en el gimnasio y, ya ni hablar de mujeres haciendo lo mismo. Dicho entrenamiento bien planeado se refiere a ayudar a estimular el músculo, así como aumentar la masa ósea para abonar a ser más funcional físicamente en nuestra vida diaria, esto se refiere a cosas tan sencillas como que te puedas levantar, que no te duela la espalda o las rodillas. Es un hecho que cada vez dedicamos menos tiempo a la actividad física debido a nuestro estilo de vida más sedentario.

Strong Woman es un servicio personalizado a domicilio de entrenamiento físico. Para iniciar a trabajar con cada persona se basan en aspectos muy claros para ofrecer un entrenamiento personalizado:

1. Identificar el objetivo de cada persona por el cual quiere hacer ejercicio, puede ser perder grasa o tonificar, por ejemplo
2. Revisar su composición corporal y su estructura ósea
3. Identificar si es principiante, intermedio o avanzado en cuanto a actividad física

Por otro lado, un error muy común es que cuando decidimos iniciar o retomar el ejercicio, lo hacemos todos los días, una o dos horas. Lo recomendable es empezar poco a poco haciéndolo una hora, durante una o dos veces por semana e ir aumentando los días progresivamente. Pero la clave es que podamos sostenerlo en el tiempo y aquí es cuando tenemos que buscar el equilibrio con el resto de nuestras actividades, para así, lograr el tan anhelado estilo de vida saludable, pero, sobre todo adecuado a cada uno de nosotros.

Néstor nos comparte una rutina muy sencilla para empezar a incorporar el ejercicio en nuestra vida diaria, puedes verlo escaneando el Código QR, donde también nos platica sobre los retos virales que se han puesto de moda en redes sociales.

Si quieres solicitar un plan de ejercicio personalizado en tu casa con Strong Woman puedes contactarlos:

Néstor Augusto Corona Barrales
Cel: (221) 434 6220
Instagram @strongwmn_glutes

Finalmente, Néstor Corona nos recuerda que “el ejercicio se realiza por amor propio, salud, funcionalidad y estética, pero nunca como un castigo. Ámate tal como eres para encontrar tu mejor versión física”.

Te recomendamos, siempre que busques este tipo de servicios, solicites a la persona sus certificaciones y acreditaciones para asegurar que estás contratando a un profesional.



CARLO ROSSANO



Conformación del Consejo Consultivo de LO+ NEWS

Con mucho orgullo, les informamos que, como parte de nuestro plan de desarrollo, el 4 de agosto celebramos la conformación del Consejo Consultivo de Lo+ News, el cual está integrado por 7 residentes y vecinos de Lomas de Angelópolis, quienes con su expertise guiarán nuestros esfuerzos en áreas medulares para seguir mejorando la propuesta de comunicación que estamos ofertando con la calidad y oportunidad adecuada para satisfacer a los públicos que impactamos.

Los miembros de nuestro consejo son: Daniel Barrera, Ana Acevedo, Juan Cayarga, Samuel Cortina, Manolo Peña, Sergio Cueto y Abel Tovar.



Primera Foto Oficial del Consejo Consultivo



Fundadoras de Lo+News firmando el acta como testigos

Un picnic familiar con LO+ NEWS

El domingo 14 de agosto nos pusimos el bloqueador solar y los lentes de sol para pasar un día en el Parque del Teatro en nuestro Picnic Lomas, al cual se inscribieron 56 familias de nuestra comunidad que disfrutaron de las presentaciones culturales, apoyaron las causas del DIF en el mercado de artesanías y disfrutaron las actividades que planeamos para sus niños. Queremos agradecer a nuestros patrocinadores: Ambientes Plenos, Proart Puebla, el DIF de San Andrés Cholula y Grupo España, por ayudarnos a hacer realidad estos eventos y crear espacios en los que podemos convivir con nuestros vecinos, formando una comunidad unida.

También agradecemos a los participantes que se quedaron a pesar de la lluvia y felicitamos a la familia que se llevó la tarjeta de regalo de IKEA Puebla, ¡Esperamos que la disfruten!



Los artesanos mostraron al público lo mejor de sus productos



Las familias disfrutaron atentos de las presentaciones



Cuando la felicidad de otro es tu felicidad, eso es amor.

Te ayudamos a mandarle flores,
llámanos al:
(222) 889 2332

abflores.puebla

abflores.com





Las familias llegaron a disfrutar el día



Nuestro presentador dando inicio al acto de la Orquesta Juvenil de San Andrés



La primera familia en llegar fue súper preparada



Proart también reunió a los espectadores en el escenario

Empoderando a las mujeres desde el conocimiento, Asociación EMPODÉrame

Como parte de las estrategias para empoderar a las mujeres dentro y fuera de la comunidad, la asociación Empodérame organizó junto al Instituto de la Mujer de Ocoyucan la plática “Si duele no es amor” el pasado 29 de julio.

Esta plática, que funcionó como taller, tuvo por objetivo informar sobre los tipos de violencia que existen para que ellas pudieran reconocer y compartir con el resto de las participantes, de manera segura, si habían estado en esas situaciones. De igual manera el IMO proporcionó asesoría legal para que todas supieran qué hacer en determinados casos.

Para conocer más del trabajo de esta asociación, hacer voluntariado o participar en sus eventos siguiéndolas en sus redes sociales: [@empoderame_mx](https://www.instagram.com/empoderame_mx)



Foto oficial con todas las participantes, organizadoras y representantes del IMO



Las participantes enlistaron los tipos de violencia en un papel bond

Éste y más artículos en www.lomasnews.mx



Síguenos en [@lomasnewsmx](https://www.instagram.com/lomasnewsmx)



sanatè
AGUA ALCALINA IONIZADA

11 PROCESOS DE PURIFICACIÓN

HAZ TU PEDIDO:

☎ 222 844 8412



@sanate.agua



@sanate_agua



www.aguasanate.com

Sonata Cowork crea oportunidades únicas de networking para sus miembros

El pasado 30 de junio se llevó a cabo un evento organizado por Sonata Cowork y Business Center en el cual se tuvo como invitado especial a Christian Marquina, estrategia mental en alto rendimiento, el mexicano que más rápido se certificó por business coaching school.

Asistieron más de 50 personas entre empresarios y emprendedores quienes disfrutaron una noche llena de aprendizaje y networking. Así mismo, se les otorgó un reconocimiento a todos los patrocinadores del evento; GAL Eventos y NAVONA.

Síganlos en redes sociales en las siguientes redes sociales.
@sonatacowork @sonata.bc



Christian es un estratega mental de alto rendimiento



El público y Christian Marquina

El Hípico Cascatta fue sede del concurso de caballos de la ANCCEMEX Puebla

Del jueves 18 al domingo 21 de agosto se llevó a cabo en el Hípico Cascatta, el concurso de la ANCCEMEX Puebla “Caballo pura raza española”, el cual consistió en múltiples sesiones de concursos morfológicos, pruebas de funcionalidad y concursos de adiestramiento. El evento fue de entrada libre y estuvo lleno de actividades para que las familias de nuestra comunidad pudieran disfrutar mientras esperaban la salida de los concursantes.



Ganador del primer lugar

Recetas fáciles y divertidas con Félix Quintana y los Minichefs de Avanti

Te invitamos a estar pendiente de nuestras redes sociales, ya que mensualmente el Chef experto Félix Quintana y los MiniChefs de Avanti Alonso, Sofía y Diego nos estarán compartiendo ricas recetas que podrás hacer en casa con toda la familia. **Síguenos en nuestras redes o escanea el código QR para ver las cápsulas.**



Minichefs junto a Félix Quintana



Plaza Sinfonía, 2a Planta, local 2-11
Distrito Saneta, Lomas de Angelópolis II
San Andrés Cholula, Pue.

SONATA
BUSINESS CENTER

Sabemos que el espacio de trabajo puede ser muy diferente entre profesionistas y creativos, por eso diseñamos un lugar que se adapta a las necesidades específicas de cada miembro.

¡VISÍTANOS GRATIS!

DAY
PASS 1

DAY
PASS 2

DAY
PASS 3

Centro de innovación, emprendimiento y negocios (CIEN) A la vanguardia del emprendimiento en Puebla

El Gobierno del Estado de Puebla instaló dentro del Parque Intermunicipal (a un costado de la pirámide de Cholula) el CIEN, un espacio donde la innovación, y el emprendimiento conviven día a día.

Si eres un emprendedor ésta es una visita obligada ya que cuenta con áreas de diseño y simulación, prototipado y realidad virtual entre otras que, junto con el personal del centro te ayudarán a darle bases sólidas a tu proyecto.

Por otro lado, en el “martes ciudadano” tendrás la oportunidad de platicar con funcionarios del área de Innovación, Competitividad y Emprendimiento de la Secretaría de Economía estatal, quienes, después de conocer tu proyecto te canalizarán a las áreas oportunas para darle seguimiento tales como capacitación, créditos para PYMES, entre otros.

Desde el inicio de la visita te asignan un folio que será la identificación con la que podrás darle seguimiento al proceso tanto de cursos, asesorías, créditos, entre otros.

Durante el mes de agosto se arrancó la tercera generación en el programa de capacitación Fundamentos Prácticos Empresariales, el

cual es totalmente gratuito, donde se abordan temas como creación y desarrollo de empresas, comercialización y marketing, así como gobierno corporativo.

Además, en la página web de la Secretaría de Economía puedes encontrar información sobre programas como:

- Crédito Peso a Peso
- Programa de Emprendimiento Digital para Mujeres
- Campamentos de Emprendimiento para los meses de Septiembre y Octubre

Si estás interesado en conocer el centro y sobre todo acceder a sus servicios, te invitamos a visitarlo en la **5 Norte No. 134 Barrio de San Juan Aquiahuac en San Andrés Cholula**; o en la página de la Secretaría de Economía (**se.puebla.gob.mx**)



Podrás encontrar el CIEN al lado del Museo Regional de Cholula



EVENTOS 360

SABORES MEMORABLES

AMOR Y PASIÓN POR LA COCINA

FELIX QUINTANA

BANQUETES • BIZCOCHO FLORAL

@felixquintanabanquetes

Las Fronteras de Lomas de Angelópolis

Vivimos en una comunidad maravillosa, llena de personas participativas que quieren sumar su granito de arena para el bienestar de todos. Sin embargo, esto es más sencillo cuando estamos informados, por eso en esta sección podrás encontrar las fronteras de Lomas de Angelópolis, para contestar tus preguntas ¿Dónde empieza Lomas? ¿Qué pertenece al municipio? ¿Cómo están conformados los macrocondominios? ¿Cuál es el límite de mi macrocondominio?

LOMAS 1

A cargo de: **Asociación de
Colonos Concentradora Angelópolis, A.C.**

- MESA DIRECTIVA

Armando Fuentes Picasso - Presidente
Andrea Susanne Berkerfeld Martens - Secretaria
Luis Gerardo Limón López – Tesorero
Juan Carlos Magaña Orozco - Vocal
Itze Karina Jaurequi Villanueva – Vocal

CLÚSTERES

La Isla	777
222	888
222A	999
333	10 10 10
444	10 10 10 A
555	11 11 11
666	12 12 12

CASCATTA 2B

A cargo de *la urbanizadora*

CLÚSTERES

Parque Capri
Parque Ibiza
Parque Malta
Mar Egeo
Kassia
La Rioja
Parque Rodas

LOMAS 2

A cargo de: **Ambientes Plenos, A.C.**

- MESA DIRECTIVA

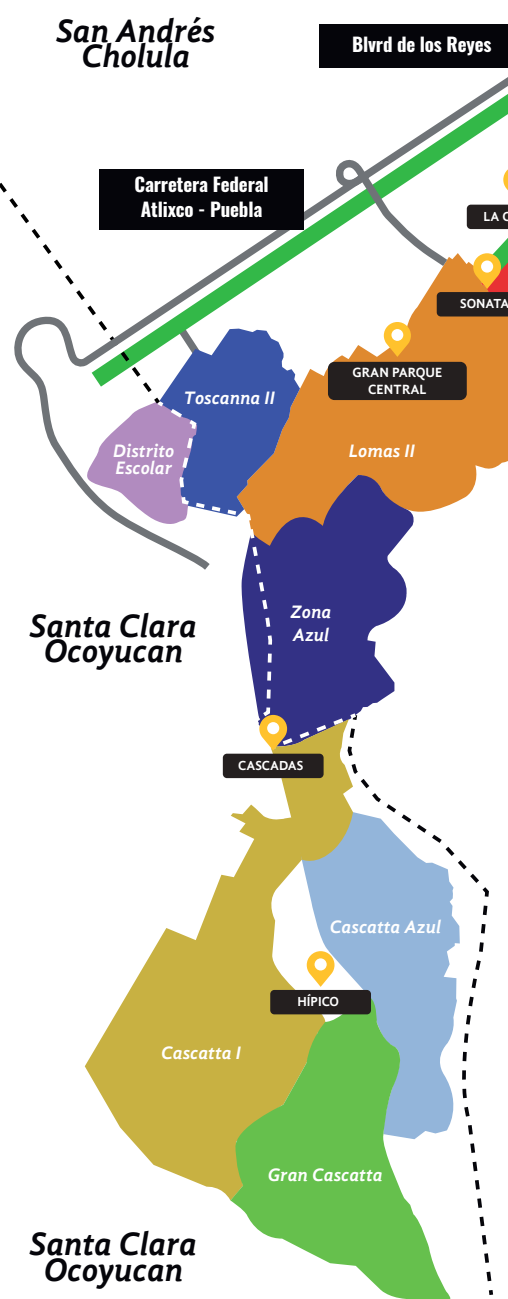
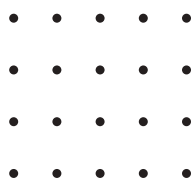
Lucila Fernández - Presidente
Juan del Campo- Tesorero
Blanca Torres- Secretaria
Esther Leal- Comisario

CLÚSTERES

El Deseo	High Towers Elite
Parque Veneto	Nubula
Parque Dublín	Vista Marqués
Parque Nilo	Parque Victoria
Sonata Towers	Puebla Blanca
Punto Horizonte	Parque de la Plata
Parque Sicilia	Parque Terranova
Altix	Parque Cairo
Park View	Parque La Castellana
High Towers Residence	

CITY LOMAS

A cargo de **la urbanizadora**



CONTIGO HACEMOS FUTURO

Domingo 25
septiembre 2022

San Andrés Cholula, Pue

HORA DE ARRANQUE: 07:00 a.m.



duación
San Andrés Cholula - Puebla

San Andrés Cholula · Pueblo



www.sach.gob.mx



POR MUNICIPIOS

San Andrés Cholula: Lomas 1, Lomas 2, Sonata, Zona Azul, Av. Del Castillo, Toscana 2.

Santa Clara Ocoyucan: Zona Azul, Cascattas, City Lomas

ZONA AZUL

A cargo de: **Residencial Lomas de Angelópolis Azul, A.C.**

MESA DIRECTIVA

Presidente - Eduardo Cruz
Secretario - Fernando Rivera
Tesorero - Carlos Quintero

CLÚSTERES

San Juan
Santo Domingo
Lisboa
Jardines de las Lomas
Santiago
Lima
Sao Paulo
Capellanía
San José
Habana

CASCATTA AZUL

MESA DIRECTIVA

Presidente - José Luis Flores
Secretario - Tomas Agustín
Comité de vigilancia
Rayo Flores
Ricardo Díaz

CLÚSTERES

Amani
Jardines de las lomas
Cobá
Madrid
Cuernavaca
Natura
D19
Quintana Roo
Foresta
Yucatán
Hidalgo

TOSCANA 2

A cargo de **la urbanizadora**

CLÚSTERES

Parque Viena
Parque Bruselas
Parque Praga
Parque Varsovia
Parque Sofía
Parque Berna



CASCATTA 1

A cargo de: **Gran Parque Cascatta 1, A.C.**

MESA DIRECTIVA

Presidenta - Ana Ma. Acevedo Placeres
Secretario - José Roberto Grajales Espina
Tesorera - Yanet Vidal Alonso
Vocal - Juan Ramón Rojas Trejo
Vocal - Arturo Morelos Quiroz
Vocal - Jaqueline Hanan Tagle
Vocal - Víctor Manuel Valerio Mercado

CLÚSTERES

Parque Provenza	Isla Blanca
Parque Baja California Sur	Parque Campeche
Parque Sonora	Parque Guanajuato
Parque Volcanes	Parque San Luis Potosí
Parque Chihuahua	Parque Zacatecas
Parque Coahuila	Parque Jalisco
Parque Nuevo León	Parque Querétaro
Parque Durango	Parque Michoacán

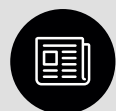
CASCATTA 2 A

A cargo de **la urbanizadora**

CLÚSTERES

El Capricho
Aretha
Altaria
Chiapas
Oaxaca
Sinaloa
Natura 2
Milan
Medellín/Cibeles
Colima
Tlaxcala
Nayarit
Villahermosa
Punta Paraíso
Anáhuac
Mediterráneo
Veracruz
Novara
México

**Síguenos en todos
nuestros canales**



LO+ NEWS
paper



LO+ NEWS
community



LO+ NEWS
tv



LO+ NEWS
wa



@lomasnewsmx

☎ 2224 02 52 79



Participa con tu retroalimentación

www.lomasnews.mx • contacto@lomasnews.mx

5 productos que te urge tener de IKEA Puebla



Con la emoción de la apertura de la segunda tienda IKEA del país en nuestra ciudad, tal vez te preguntes con qué artículos puedes empezar a decorar tu hogar con las soluciones de diseño democrático que nos ofrece IKEA.

Para ayudarte con esto, el equipo de **LOO NEWS** dió un recorrido por la tienda y trae para ti los **5 productos que te urge tener de IKEA Puebla**.



TÄRNÖ

Silla para exterior, plegable negro/tinte café claro

TÄRNÖ está fabricada de forma sustentable, por el uso de un material renovable como la madera en su fabricación, está barnizada con VÄRDA lo que prolonga la duración; es fácil de plegar, guardar y cabe en casi cualquier parte. Es ideal para una terraza o para llevarla a alguno de los parques de Lomas y pasar una tarde agradable en familia.

JOKKMOKK

Comedor y 4 sillas

El comedor está hecho de madera de pino y tiene un diseño que queda bien con cualquier estilo; desde las casas más clásicas, hasta las más modernas. Todo el juego del comedor está empaquetado en una sola caja, para que puedas llevártelo fácilmente a casa.



DUKTIG

Cocina de juego

Para los pequeños amantes de la cocina, DUKTIG es un sueño hecho realidad, pueden jugar a cocinar, hornear y lavar los platos. Las luces de la parrilla se encienden y se apagan para darle un efecto realista. Crecerá a la par de tu hijo, ya que la altura de las patas se puede ajustar a tres posiciones.

ALEX

Cajonera, blanco

ALEX cuenta con un diseño de líneas sencillas que combina con muchos estilos, ya sea con un escritorio o de forma independiente, incluso se puede personalizar para un espacio de home office o para el área de tarea de los niños ya que cuenta con topes en los cajones que impiden que salgan demasiado para no lastimarte.



HEMNES

Estructura diván-cama y 3 cajones, blanco, individual

Sofá, cama individual, cama doble y almacenamiento, todo en un único mueble. Ideal si dispones de poco espacio, pensado para espacios que se convierten en instantes en cuarto de invitados, oficina o cuarto de juegos. Los cajones son grandes y ofrecen espacio para guardar todo lo que quieras tener a la mano.

Te invitamos a visitar IKEA Puebla, ubicado en la Plaza Vía San Ángel, en **Atlixcáyotl 1504, Reserva Territorial Atlixcáyotl, Centros Comerciales Desarrollo Atlixcáyotl, 72810 Puebla, Pue.**



Escanea para ver
el video de esta
sección **LO+ NEWS**
tv

Sección

TENDENCIAS

5

Innovación en Estilo de Vida: Proyecto Soltando Amarras



Familia Irigoyen Sánchez, tripulación de Aldivi.

Desde siempre ha sido un reto formar y educar a los hijos. Los padres a lo largo del tiempo se han enfrentado a diversas situaciones que influyen de manera positiva o negativa a sus familias e impactan la formación de sus integrantes, pero no podemos negar que, en la actualidad, nos enfrentamos a muchos factores que afectan esa formación y que antes simplemente no existían: las pantallas, la sobreinformación, diferentes y radicales puntos de vista en cuanto a temas que van más allá de creencias, religiones y formas de pensar.

Pero cuando te topas con familias como la de los Irigoyen Sánchez, encuentras ejemplos de cómo a pesar de las tormentas y las rachas de mal tiempo y disfrutando de los días de sol y mares tranquilos, han llegado a buen puerto y ahora pueden compartir con nosotros su experiencia y qué aprender de ellos. Y cuando decimos “llegar a buen puerto”, lo decimos literalmente pues Alejandro, Bernardette, Alexa, Diego y Vital emprendieron un viaje hace 3 años y medio dando la vuelta al mundo en un velero, el Aldivi. Si aún no conoces al Proyecto Soltando Amarras puedes seguirlos en sus redes y conocer todo sobre su travesía en @proyectosoltandoamarras, pero hoy en **LO+ NEWS** nos queremos enfocar en lo que sucedió en ellos como familia durante esos 1,225 días.

La tripulación del Aldivi (nombre formado por los nombres de sus tres hijos), está conformada por el Capitán Alejandro Irigoyen, Bernardette Sánchez 1° Oficial y los marineros Alexa, Diego y Vital, y sí, así como debe ser en una familia, en este viaje cada uno de ellos tenía una jerarquía, una función con derechos, pero también responsabilidades.

Y así con este viaje los Irigoyen fueron implementando algunas estrategias, más allá de las obvias para este tipo de viaje, con su familia. Y desarrollaron un estilo de vida que hace tan solo unos años podría parecernos raro o arriesgado, incluso así se los plantearon muchas personas y seguramente muchos de nosotros lo pensamos y que casi exactamente un año después estaríamos viviendo en nuestras casas a partir de la pandemia.

Seguramente ahora ya te sonará familiar, el home school o escuela en casa, el confinamiento, el juego libre en los niños, la creatividad, tiempo de calidad en familia, emprendimiento, entre otros. La pequeña gran diferencia es que para el resto del mundo fue obligado pero para ellos fue una decisión tomada.

Temas formativos tales como límites claros, capacidad de adaptación, trabajo con la frustración, paciencia, por mencionar algunos, en el entorno en que se desarrollaron durante este tiempo en el mar, fueron bien sustentados al tener como base que una familia es un equipo y que, así como en un barco, todos trabajan por un solo fin desde su lugar en esa jerarquía, es la gran lección que nos deja el Proyecto Soltando Amarras.

Pero esta travesía todavía no termina y el Aldivi y su tripulación tiene ya muchos planes de navegación que involucra temas de historia, aventura, supervivencia y paz que fue la bandera que los acompañó durante todo este tiempo.

Finalmente, quisiéramos compartir una frase que nos regalan los Irigoyen y que ahora nos invita a reflexionar:

SOLO IMAGINA LO PRECIOSO QUE PUEDE SER ARRIESGARSE, Y QUE TODO SALGA BIEN.



Aldivi, el velero que terminó siendo un miembro más de la familia.

CREDITOS FOTOS: @proyectosoltandoamarras



LOS NEGOCIOS TAMBIÉN SE ENTRENAN

BARRERA
PEOPLE & BUSINESS DEVELOPMENT

¿Conoces el potencial de tu empresa?

Acompañamos a dueños y líderes de empresa en el desarrollo de su estrategia comercial, planeación y control del negocio, liderazgo y compromiso.

Solicita sin costo por y tiempo limitado una **Valoración de Potencial** para tu empresa o negocio, que te revelará las áreas clave para el crecimiento y mejora.



Haz tu despensa mientras ayudas al planeta

Estado natural es una franquicia originaria de la CDMX y que ahora tienen dos sucursales en Puebla, podrás encontrar la primera en la Plaza Cañadío, dentro de nuestra comunidad de Lomas de Angelópolis.

En esta tienda no solo podrás encontrar una alta variedad de productos a granel, sino que podrás complementar tu experiencia de compra con su app "Estado Natural", donde encontrarás la información nutrimental de todos sus productos, descuentos, marcar tus favoritos, entre otras cosas.

Objetivo: Fomentar un estilo de vida saludable, ofreciendo productos naturales de alta calidad y al mismo tiempo reducir el desperdicio de alimentos y empaques.

Productos y servicios: Campañas de reciclaje de pilas permanentes, productos a granel de despensa básica, especias, superfoods, botanas, productos de limpieza y cuidado personal ecológicos, utensilios y accesorios de cocina.

Los invitamos a probar este nuevo estilo de hacer tus compras, donde puedes llevarte solo lo que necesitas para evitar desperdicios, **¡Si llevas tus propios recipientes te darán un 5% de descuento!**

estadonatural.com.mx
yocompro@estadonatural.com.mx

FB: Estado natural

IG: @estadonaturalmx

Tel: 222 296 4097

App: Estado Natural - IOS, Android



Fachada de la sucursal



Con este cartel la tienda te da la bienvenida.



Los estantes están organizados por categoría y cada producto tiene un QR que puedes escanear



BECA Lomas

hasta el **40%**

Para todos los residentes
de Lomas de Angelópolis

Universidad
UNILOMAS

tu universidad en Lomas
UNILOMAS.MX

13 LICENCIATURAS EN

LOGÍSTICA Y NEGOCIOS -
INTERNACIONALES
ASESORÍA Y GESTIÓN -
DE IMAGEN
DERECHO -
GASTRONOMÍA -
MERCADOTECNIA -
RELACIONES -
INTERNACIONALES
CONTADURÍA Y ESTRATEGIAS -
FINANCIERAS

- COSMETOLOGÍA Y
COSMIATRÍA CORPORAL
- ESTOMATOLOGÍA
- NUTRICIÓN CLÍNICA
- FISIOTERAPIA
- PSICOLOGÍA CLÍNICA
- CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA

5 Maestrías

Preguntanos en whatsapp:

222 782 53 45



@unilomas



unilomaspuebla



@unilomaspuebla

LOMAS 1



- El Consejo Directivo firmó un Convenio con Agua de Puebla para poder llevar a cabo el riego de áreas verdes mediante el suministro de agua tratada.
- Se continúa dando mantenimiento general a fuentes y pórticos de acceso en la caseta monumental de Periférico, se sustituyeron los reflectores para mejorar la iluminación nocturna en las fuentes.



Ya se puede observar la iluminación nocturna en las fuentes del acceso de Periférico

- Se continúa con la sustitución de luminarias en vialidades. Estas luminarias fueron una donación del Ayuntamiento de San Andrés Cholula a nuestra comunidad.

LOMAS 2

- Durante el mes de agosto se estuvo realizando el reacomodo de adoquines en Blvd. Asia, Oceanía y Europa, también se dio mantenimiento y pintura a las jardineras de Caseta Dominó.
- Para mayor seguridad, se instalaron reflectores en la barda perimetral de Puebla Blanca y se sustituyeron las luminarias de Blvd. África.
- Se dio mantenimiento a las bombas de los lagos localizados en Parque Teatro y Parque Central.



Representantes de Lomas 1 desayunando con Edmundo Tlatehui



Pintura en las casetas

Si quieres compartir Información de tu Macroclúster o Clúster Escríbenos



ZONA AZUL

El 13 de agosto se llevó a cabo en Parque de las Mariposas la impartición de una clase de yoga, de manera gratuita, a cargo de Ana Luisa Félix, sin duda una actividad que promueve la actividad física y convivencia para todas las edades.

En las últimas semanas se dio mantenimiento y bacheo a la caseta de ingreso y salida de Zona Azul, ya que el flujo de vehículos es constante al ser una zona de paso obligado para muchos residentes y prestadores de servicios.



Bacheo preventivo en vialidades

- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •



Con estas plantas se consumirá menos agua para riego

En Parque de la Loma se llevaron a cabo acciones de reforestación y sustitución de fauna, podremos disfrutar de estas áreas con mayor presencia de flores y especies que requieren menor suministro de riego.

El 25 de agosto, Grupo Inmobiliario España, ante los incidentes ocurridos en las últimas semanas convocó a una reunión de Interseguridad a la que asistieron autoridades en materia de seguridad pública estatales y municipales de San Andrés Cholula y Ocoyucan, representantes de condominios y macro condominios, con la finalidad de establecer acuerdos de colaboración y respuesta ante los incidentes delictivos en la zona.

Durante su intervención, la Directora General de Seguridad Privada del Gobierno del Estado de Puebla, recalcó la importancia de contratar empresas de seguridad privada que cumplan con los permisos y lineamientos que exige la autoridad estatal, de esta manera se tendrá certeza jurídica respecto de los prestadores de servicios.

Acudieron también los presidentes de los macro condominios de Lomas de Angelópolis I, II y Zona Azul, administrados por Grupo Inmobiliario España; Presidentes y miembros de las mesas de Cascatta 1 y Cascatta Azul, Carlos Anaya Rodríguez, fundador de Parkimóvil, quien dio una breve explicación sobre el funcionamiento de lectura de placas y el control de accesos en casetas monumentales de la Comunidad de Lomas de Angelópolis.

CASCATTA 1

El día 23 de agosto del 2022, la mesa Directiva de Cascatta 1, concluyó el proceso de entrega-recepción para su periodo de gestión 2022 – 2023 del medio administrativo-contable, así como la entrega física de los espacios de dicho macrocluster, detectando algunas áreas de oportunidad para trabajar. Sumándose a nuestro compromiso de informar oportunamente a la comunidad, nos compartieron las principales acciones que se trabajarán en el mes de septiembre:

- Plan de reforestación por etapas en distintas áreas de Cascatta 1.
- Culminación de primera etapa del proyecto de sistema de CCTV Cámaras



Mesa directiva de Cascatta 1 en junta

KenKen LO+ NEWS



Instrucciones:

- Completa el KenKen colocando un número del 1 al 5 en todas las casillas.
- Los números de cada caja remarcada deben sumar el dígito indicado en la parte superior izquierda de dicha caja.
- Ningún número se puede repetir en una misma columna o fila.

13		3		5
9		7		
	3		5	10
	4	10		
3		3		

VALET PARKING

A TODO LOMAS



Nosotros vamos por tu coche para
su servicio de mantenimiento.

PROMOCIONES TODO SEPTIEMBRE

ESTÉTICA \$1,490*
INTERIOR Y EXTERIOR *Auto chico*

Agenda tu cita



*Consulta términos y condiciones

 **22.25.47.18.38**

 **Sucursal 25 Sur**
C. 25 Sur, Águila, 72410 Puebla, Pue.

 **Sucursal Lomas**
Blvd. Interamericano #5925



CROMOCAR