

DE COMPRAS

EL HORIZONTE

San Valentín

¡EL AMOR ESTÁ EN EL AIRE!



RECONÉCTATE

Evita que el estrés del día a día le cobre factura a tu relación, te decimos cómo revivir la llama del amor.

PÁGINA 4

LA DUPLA IDEAL

Hay parejas célebres que han pasado a la historia pues su química se refrenda en el amor, la amistad o la camaradería.

PÁGINAS 6 Y 7

REGALOS PARA SORPRENDER

¿Ya sabes qué vas regalar en esta fecha especial?, aquí te compartimos ideas infalibles.

PÁGINA 10

CUIDA EL CORAZÓN DE TU PAREJA

Deja que sólo las míticas flechas de Cupido lo toquen, y evita que lo hieran las afiladas puntas de los hábitos nocivos

Redacción / El Horizonte

El corazón es uno de los símbolos del amor, y también un órgano del que depende nuestra vida y su calidad. Los cardiólogos de la Clínica Cleveland en Ohio, EUA, recomiendan pensar en su salud cardíaca y en la de su pareja para el Día de San Valentín, ya que una relación armoniosa es una fuente de motivación y mutuo apoyo para cuidar el corazón.

“Diviértanse, pero sean responsables. Encuentren nuevas recetas saludables y cocínenlas juntos, únanse a una clase de ejercicio o realicen caminatas diarias. Hacer cambios simples en el estilo de vida puede ser de gran ayuda para mantener el corazón fuerte y salu-

dable”, enfatiza el cardiólogo Samir Kapadia.

El especialista Nicholas Ruthmann anima a sus pacientes a apoyarse en su pareja para reducir el estrés emocional, nocivo para el corazón, pasando tiempo de calidad juntos, ya sea compartiendo risas, escuchándose mutuamente o abrazándose.

“Sabemos que las emociones fuertes pueden afectar el corazón, aunque sólo sea temporalmente”, detalla el doctor Samir Kapadia, presidente de Medicina Cardiovascular en CC.

EJERCICIO PARA LOS DOS

RUTHMANN RECOMIENDA APOYARSE EN LA PAREJA PARA AUMENTAR LA MOTIVACIÓN DE INVOLUCRARSE DE FORMA REGULAR EN LA ACTIVIDAD FÍSICA, CUYOS BENEFICIOS CARDÍACOS SON NUMEROSOS. “AUNQUE LA PANDEMIA LO HA DIFICULTADO EN EXTREMO, LES DIGO A MIS PACIENTES QUE HAGAN CUALQUIER ACTIVIDAD QUE LES GUSTE Y LES DIVIERTA, YA SEA HACER EJERCICIO JUNTOS, JUGAR AL FÚTBOL O BAILAR”, APUNTA.



UNA SANA ALIMENTACIÓN

EL CARDÍOLOGO PROPONE DISCUTIR QUÉ ALIMENTOS CARDIOSALUDABLES SON LOS FAVORITOS DE CADA UNO Y CÓMO INCORPORARLOS A COMIDAS PREPARADAS Y A BOCADILLOS, Y PLANIFICAR CON ANTICIPACIÓN UNA LISTA DE COMIDAS BUENAS PARA LA SALUD CARDÍACA PARA NO DISTRAERSE CON OTRAS QUE NO LO SON AL HACER LAS COMPRAS.





Sabemos
lo que Quieres

paseo  san pedro
centro comercial


Eternity
Diamonds

MARIO RAMOS
Su joyero

MICHAEL KORS

BOSS
HUGO BOSS

Av. José Vasconcelos 402 Col. Del Valle, San Pedro Garza García, N.L. Horario: Lunes a Domingo 10:00hrs a 21:00hrs

 /paseosanpedro  paseosanpedro  @paseo_san_pedro

RECONECTA EN TIEMPOS DE DIFICULTAD

¿DÓNDE QUEDÓ EL AMOR?



Que la rutina no afecte tu relación, descubre cómo fortalecer su compromiso

Nora Zambrano / El Horizonte

A lo largo de casi un año de convivencia 24/7, las estadísticas son demoledoras con relación al índice de separaciones y divorcios que durante el año anterior se han cuantificado; no es de sorprender que al vernos forzados a estar en casa muchas carencias han quedado al descubierto, como la falta de comunicación, empatía e independencia.

Sin embargo, hay parejas que le han dado una vuelta a la situación, y están aprovechando la oportunidad para resolver estas condiciones y usarlas a su favor.

¿CÓMO SALIR DE LA TORMENTA PERFECTA?

1.SOMOS EQUIPO:

COMO PARTE DE UN EQUIPO, Y NO CUALQUIERA SINO UNO GANADOR, CADA UNO TRABAJA POR EL MISMO OBJETIVO, COMPARTEN ACTIVIDADES DEL HOGAR, TOMAN TURNOS PARA REALIZAR TAREAS Y ENTRE LOS DOS SE HACEN CARGO DE LAS LABORES COTIDIANAS.

2.COMBATIENDO LA RUTINA:

AUNQUE NO LO CREAS HAY MUCHAS ACTIVIDADES QUE PUEDES HACER IN DOOR, LOS CURSOS EN LÍNEA HAN FLORECIDO DE MANERA GRATIFICANTE, EL COMPARTIR UN BUEN PODCAST Y COMENTARLO, AVENTURARSE A COCINAR EN PAREJA, INCLUSO PEQUEÑAS REMODELACIONES, PUEDEN LLEGAR A SER UN EXCELENTE TEMA DE CONVERSACIÓN Y PUNTO DE UNIÓN.

3.CARA A CARA:

POR MÁS DISTANCIA QUE QUIERAS PONER TRAS UN DESACUERDO NO HAY MUCHOS METROS ENTRE LA COCINA Y LA RECÁMARA, LA OPORTUNIDAD DE NO HUIR DE LOS PROBLEMAS NOS BRINDA EL MOMENTO DE ENFRENTAR, DISCUTIR, ARGUMENTAR Y BUSCAR LA SOLUCIÓN. QUIZÁ PUEDES DESCUBRIR QUE TIENE MÁS VALOR LA SOLUCIÓN QUE SEGUIR ESCONDIENDO LOS PROBLEMAS DEBAJO DE LA ALFOMBRA.

4.INTIMIDAD:

MÁS QUE NUNCA SE DA EL ESPACIO PARA ESTAR JUNTOS, ¡VUÉLVELO EDIFICANTE!, ASIGNA UN TIEMPO PARA ESTO, EL DÍA A DÍA TRAE CONSIGO SUS NUEVAS TAREAS, SEPARA UN TIEMPO SAGRADO SIN INTERRUPCIONES PARA ESTAR AL 100% CON TU PAREJA, VER UNA SERIE, COMPARTIR BUENA MÚSICA, DISFRUTAR DE UNA CENA, O SENCILLAMENTE REPOSAR JUNTOS EN SILENCIO DISFRUTANDO UNO DEL OTRO.

NORA ZAMBRANO: ES CATEDRÁTICA DE LA FACULTAD DE PSICOPEDAGOGÍA DEL CENTRO DE ESTUDIOS UNIVERSITARIOS; PSICÓLOGA, CON ESPECIALIDAD EN NEUROPSICOLOGÍA Y MAESTRÍA EN ASESORAMIENTO EDUCATIVO FAMILIAR.

~~Día Del Amor~~

Mi Día
En familia



♡ Lety ♡
Cachitos



4x3

Válido solo
12 y 13 de Febrero



QUÍMICA PERFECTA

Dale un vistazo a la historia de amor y camaradería que han inscrito en la memoria colectiva a estas parejas célebres

Jessica Meza / El Horizonte

En el mundo existen parejas de celebridades que parecen estar hechas a prueba de todo, porque aunque pasan los años, siguen juntas. Conoce algunas que pueden considerarse ejemplo real de que el amor, la amistad y la camaradería pueden ser para toda la vida.



CHARLIE BROWN Y SNOOPY

LOS PERSONAJES CREADOS POR CHARLES SCHULZ SE CONOCIERON EN OCTUBRE DE 1950 Y DESDE ENTONCES HAN SIDO INSEPARABLES. SU AMISTAD SE BASA EN COMPLEMENTARSE UNO AL OTRO, PUES MIENTRAS QUE CHARLIE VIVE CON MUCHAS INSEGURIDADES Y MIEDOS, SNOOPY ES UN SOÑADOR QUE LE INYECTA ÁNIMO CUANDO MÁS LO NECESITA.





ORFEO Y EURÍDICE

EN LA MITOLOGÍA GRIEGA, CUANDO EURÍDICE MUERE POR LA MORDEDURA DE UNA SERPIENTE, ORFEO ESTÁ DISPUESTO A DESCENDER AL INFRAMUNDO PARA SALVARLA. LA CONDICIÓN PARA RESCATARLA ES NO VOLTEAR A VERLA HASTA LLEGAR A LA LUZ DEL SOL. PERO NO RESISTE Y VUELVE A PERDERLA, POR ESO DECIDE MORIR PARA IR AL INFRAMUNDO Y ESTAR CON ELLA PARA SIEMPRE.



DIEGO Y FRIDA

A LOS PINTORES MEXICANOS LOS UNIO SU ADMIRACIÓN MUTUA. CUANDO SE CASARON -POR PRIMERA VEZ- ÉL TENÍA 43 AÑOS Y ELLA 22. DURANTE SU MATRIMONIO, DIEGO LE FUE INFIEL A FRIDA, SE DIVORCIARON Y UN AÑO MÁS TARDE, DECIDEN CASARSE DE NUEVO. PESE A LOS ALTIBAJOS DE LA PAREJA SIEMPRE SE MANTUVIERON UNIDOS.

FITZWILLIAM DARCY Y ELIZABETH BENNET

SIN DUDA SON LA PAREJA EMBLEMA DE LA LITERATURA INGLESA Y SU HISTORIA DE AMOR ES LA RAZÓN POR LA QUE *ORGULLO Y PREJUICIO* DE JANE AUSTEN ES UNO DE LOS LIBROS MÁS LEÍDOS DE LA HISTORIA. EL CAMINO PARA EL FINAL FELIZ DE ELIZABETH Y MR. DARCY FUE COMPLICADO; SON EJEMPLO DE QUE CUANDO HAY AMOR, NO IMPORTA NADA MÁS.



DIEGO Y GAEL

UNA DE LAS AMISTADES MÁS SÓLIDAS DEL MEDIO ARTÍSTICO. AUNQUE SU HISTORIA COMENZÓ DESDE QUE ERAN NIÑOS, FUE EN *Y TU MAMÁ TAMBIÉN* CUANDO SE CONVIRTIERON EN LOS INSEPARABLES CHAROLASTRAS, DENTRO Y FUERA DE LA PANTALLA. JUNTOS CREARON LA PRODUCTORA CANANA FILMS Y EL FESTIVAL DE CINE AMBULANTE.



DAVID Y VICTORIA BECKHAM

SU HISTORIA INICIÓ CUANDO ÉL ERA EL FUTBOLISTA DE MODA Y ELLA INTEGRANTE DE SPICE GIRLS, LO QUE PRONOSTICABA QUE NO SERÍA MÁS QUE UNA RELACIÓN DE UN PAR DE SEMANAS, PERO MUY MEDIÁTICA. SIN EMBARGO, EL TIEMPO SE ENCARGÓ DE TUMBAR ESTA PREDICCIÓN, CON 20 AÑOS DE RELACIÓN.

ALIMENTOS AFRODISIACOS, ¿MITO O REALIDAD?

Para potenciar la actividad sexual, la alimentación puede ser pieza clave

Mayra Treviño / El Horizonte

Todas las culturas tienen en su historia culinaria referencias a alimentos 'con efectos afrodisíacos'. No es de extrañar si tenemos en cuenta que la base de la existencia de todo ser vivo es alimentarse y reproducirse.

La literatura y el cine han hecho famosos algunos alimentos etiquetándolos de afrodisíacos, como por ejemplo las ostras, las fresas o el champán. La ciencia ha ayudado a determinar qué nos hace subir la libido y en qué alimentos podemos encontrar el componente necesario para hacerlo.

Es el caso por ejemplo del cacao, que por su contenido en teobromina actúa como vasodilatador y estimulante del sistema cardíaco y nervioso. Las almendras y los higos, que están relacionados con la fertilidad femenina, así como especias y hierbas aromáticas.

Sin embargo, a la hora de aumentar el deseo sexual son muchos los factores que entran en juego, y que van más allá de los componentes de unos alimentos u otros. Si volvemos a los alimentos afrodisíacos mencionados, por sus características nutricionales, todos ellos cumplen con algunos de los efectos que aquí mencionaremos.



Fotos: Especial



ENTÉRATE

•PROPORCIONAN ENERGÍA INMEDIATA POR SU RIQUEZA EN GLÚCIDOS DE ABSORCIÓN RÁPIDA O POR SU RIQUEZA EN GRASA. ES EL CASO DE LOS HIGOS, LAS FRESAS, LAS ALMENDRAS O EL CACAO Y EL CHOCOLATE.

•APORTAN NUTRIENTES INDISPENSABLES PARA UNA CORRECTA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA, COMO EL ZINC, NECESARIO TANTO PARA EL DESARROLLO DEL APARATO REPRODUCTOR, COMO PARA SU FUNCIONAMIENTO Y FERTILIDAD. ESTE MINERAL SE ENCUENTRA EN LOS MARISCOS, Y POR SUPUESTO EN LAS OSTRAS.

•ESTIMULAN EL SISTEMA NERVIOSO Y EL SISTEMA CARDÍACO, DISMINUYENDO EL CANSANCIO Y LA FATIGA, PRINCIPALES ENEMIGOS DE LA LIBIDO. ES EL CASO DEL CACAO, EL CHOCOLATE Y EL GINSENG.

MAYRA TREVIÑO: ES LICENCIADA EN NUTRICIÓN EGRESADA DE LA UANL Y ESPECIALISTA EN OBESIDAD, TCA Y DIABETES POR LA UNIVERSIDAD DE BARCELONA. CONTÁCTALA EN MAYRA.NEWTRITION@GMAIL.COM



#HOLALAREDO



**PACIENCIA,
PRONTO
VOLVEREMOS
A VERNOS**



LAREDO

EST. 1755

visitlaredo.com

OLVÍDATE DE LAS ROSAS, LOS BOMBONES Y LOS CHOCOLATES

REGALOS ÚNICOS ¡PARA TU MEDIA NARANJA!

Fotos: Especial

A Brenda Garza / El Horizonte sólo unos días de que se celebre San Valentín, existe un invitado especial que no puede faltar en esta celebración: el regalo ideal, sobre todo si se trata de obsequiarle algo especial a nuestra

pareja. Existen obsequios con lo más avanzado en tecnología que llevan el plus e ingenio de quien lo fabrica, y

que desde luego va más personalizada para quien lo recibe, te compartimos algunas ideas.

TOMA NOTA



PULSERA INTELIGENTE

ES UNA ALTERNATIVA TANTO PARA HOMBRE COMO PARA MUJER Y ES COMPATIBLE CON NUMEROSOS SMARTPHONES DEL MERCADO, SON DISPOSITIVOS QUE NOS PERMITEN MONITOREAR NUESTRA ACTIVIDAD FÍSICA, LAS PULSACIONES Y EL RECORRIDO QUE HACEMOS A DIARIO.



MINI CÁMARA INSTANTÁNEA

SI TU CHICA ESTÁ OBSESIONADA CON LAS FOTOS ESTA ES LA MEJOR OPCIÓN. EXISTEN ALGUNAS EN EL MERCADO QUE HASTA ESTÁN EQUIPADAS CON UN ESPEJO PARA SELFIES Y UNALENTE MICRO Y ADEMÁS INCORPORAN LA POSIBILIDAD DE TOMAR FOTOS DE MANERA MÁS LUMINOSA.



MINI PROYECTOR CON CABLE HDMI

PARA QUIENES GUSTAN DEL 'CINE EN CASA', ESTE ES EL REGALO IDEAL, YA QUE ES OTRA FORMA DE DISFRUTAR DE LAS PELÍCULAS Y SERIES FAVORITAS MEDIANTE EL USO DE UN MINI PROYECTOR. ALGUNOS DE LOS MÁS AVANZADOS EMITEN IMÁGENES EN FULL HD CON UNA RELACIÓN DE CONTRASTE ALTA.



LIBRETA DIGITAL... ¡DE BOLSILLO!

PARA QUIENES NECESITAN TENER TODAS SUS ACTIVIDADES EN ORDEN, UNA ALTERNATIVA ES UNA LIBRETA DIGITAL DE BOLSILLO. EN EL MERCADO HAY DE VARIOS TAMAÑOS Y YA INCLUYEN SU FUNDA Y LÁPIZ. TODO LO QUE SE ESCRIBA O DIBUJE ES DIGITALIZADO Y SE VA DE FORMA AUTOMÁTICA A LA APP O NUBE.

GARPEC

Control de Plagas

¡PROTEGE TU CASA O TU NEGOCIO!

Incluye visitas al domicilio en exterior e interior

¡CONTRA TODAS LAS PLAGAS!

FUMIGACIÓN INTERIOR/EXTERIOR

PÓLIZA SEMESTRAL

(REFUERZOS SIN COSTO, APLICA RESTRICCIONES)

PÓLIZA ANUAL

(REFUERZOS SIN COSTO, APLICA RESTRICCIONES)

**PROCESO DE SANITIZACIÓN
GRADO QUIRÚRGICO
DESINFECCIÓN ALTO ESPECTRO**

ELIMINAMOS EL 99.9% DE VIRUS Y BACTERIAS

 (81) 8242.6161 /  818.242.6161



CONQUISTA SU PALADAR

De la vista nace el amor... y si tú lo cocinaste, ¡mucho mejor!; el chef Roberto Navarro te comparte una deliciosa receta

Roberto Navarro / El Horizonte

El Financier Choco Frambuesa es un pastelillo de almendra, nació en el siglo XVII, pero cobró fama en el siglo XIX cuando también tomó su nombre gracias a una pastelería que se encontraba en el distrito de la bolsa en Francia. Es súper fácil de elaborar y riquísimo. El único secreto es tostar la mantequilla hasta que comience a cambiar de color y despida un aroma a nuez.



Fotos: Especial

INGREDIENTES

- 100 GRAMOS DE HARINA DE ALMENDRA
- 200 GRAMOS DE AZÚCAR
- 25 GRAMOS DE HARINA
- 25 GRAMOS DE COCOA EN POLVO
- 125 GRAMOS DE CLARAS DE HUEVO
- 100 GRAMOS DE MANTEQUILLA
- 170 GRAMOS DE FRAMBUESAS

PREPARACIÓN

- TOSTAR LA MANTEQUILLA: COLOCARLA EN UNA SARTÉN Y COCER A FUEGO MEDIO MOVIENDO CONSTANTEMENTE. CUANDO HAGA UNA ESPUMA ABUNDANTE HAY QUE PONER ATENCIÓN YA QUE ESTÁ CASI LISTA. TOMARÁ UN COLOR LIGERAMENTE CAFÉ. RETIRAR DEL SARTÉN Y DEJAR ENTIBIAR.**
- MEZCLAR Y CERNIR TODOS LOS POLVOS, INCORPORAR LAS CLARAS DE HUEVO Y FINALMENTE LA MANTEQUILLA TOSTADA TIBIA. TRANSFERIR A MOLDES PEQUEÑOS, INSERTAR LAS FRAMBUESAS LIGERAMENTE EN LOS FINANCIERS. HORNEAR A 200°C HASTA QUE DORE LIGERAMENTE Y AL TOCARLA NO SE QUEDE MARCADA NUESTRA HUELLA (REBOTE).**





Expertos en el Manejo Integral de Residuos



Recolección, Tratamiento, Co-Procesamiento y Disposición RSU / RME / RP / RPBI / Valorizados / Lodos

- Operaciones 24/7 con personal capacitado
- Protección de marca y destrucciones fiscales
- Zero Waste to Landfill
- Economía Circular
- Ingeniería y Gestión Ambiental
- Compra venta de residuos valorizados y trazabilidad

www.redambiental.com

Tel. (81) 8150 5959



Síguenos como **Red Ambiental**





AG

AVANTA
GARDENS



CREANDO CON CAUSA

Diseña un cubrebocas creativo y original, envía tu propuesta a mkt@avanta.mx.

¡El primer lugar recibirá grandes premios!

1. Un iPad Pro de 256gb
2. Financiamiento para fabricar tu cubrebocas
3. Un espacio para venderlo en Avanta Gardens



San Pedro
Garza García

70% de las ganancias irán destinadas al proyecto municipal 'Héroes por la educación'



Consulta las bases en sanpedro.avanta.mx

#CreandoConCausa



LeaderPeople®

RECURSOS QUE RINDEN FRUTOS

- Administración de Personal
- PayRoll
- Reclutamiento y Selección
- Transporte de Personal

Av. Lázaro Cárdenas #2944 Col. Mirador,
C.P. 64910 Monterrey Nuevo León.



 www.lpcorp.com.mx

 +52 800 220 2015
 +52 812 085 4497

   @LeaderPeople Corporativo

LA
BUENA BARRA

CANTINA CONTEMPORÁNEA



CAÑA AL MEZCAL

600 Calle Río Missouri Oriente, San Pedro Garza García
Plaza LÚA