

REGRESO A CLASE

REVISTA PROOM
Since 2013

5TA EDICION
BOLETIN INFORMATIVO



El Gran Pez
WWW.ELGRANPEZ.ORG





BUSOS PROM

||
CON
||



ANUARIO PROM

REVISTA PROOM Y EL TALLER CREATIVO 12 TRIBUS TRAEN PARA TI LOS BUSOS PROM MAS EXCLUSIVOS, PODRÁS DISEÑAR Y PERSONALIZARLOS A TU GUSTO, PARA QUE LA MODA Y EL ESTILO TE ACOMPAÑEN DURANTE TODO 2014.



COMO OLVIDAR A ESOS COMPAÑEROS CON QUIENES COMPARTISTE GRANDES MOMENTOS?; AHORA PUEDES SER PARTE DE LA EDICIÓN CONMEMORATIVA DE REVISTA PROOM UN ANUARIO EN EL CUAL PODRÁS LLEVAR POR SIEMPRE LA FOTOGRAFÍA DE TODOS TUS COMPAÑEROS DE CLASE, INSCRIBE TU GRUPO DESDE YA Y HAZ PARTE DE LA EXCLUSIVA REVISTA DE LOS ESTUDIANTES.

WWW.REVISTAPROOM.COM

DESDE YA PUEDES COMENZAR A PLANIFICAR LA MÁS INOLVIDABLE FIESTA PROM, DIFERENTES TEMÁTICAS, DJs, ARTISTAS URBANOS EN VIVO, CONCURSOS Y MUCHO MÁS, CON REVISTA PROOM CELEBRARÁS COMO NUNCA!!!

INFORMACIÓN

321 783 1422 - 312 891 5483
INFO@REVISTAPROOM.COM

INSCRIBETE
YA



FIESTAS PROM

HORÓSCOPO



ARIES

TE BENEFICIAS AHORA DE AQUELLAS PERSONAS QUE SE ENCUENTRAN EN PUESTOS IMPORTANTES O DE AUTORIDAD. TUS ASUNTOS PROFESIONALES MARCHARÁN A LAS MIL MARAVILLAS GRACIAS A LA INFLUENCIA POSITIVA DE VENUS QUE SE ENCUENTRA AHORA EN TU CASA DIEZ. NÚMERO DE LA SUERTE: 28



LEO

ES MOMENTO DE PONER LAS COSAS EN CLARO CON TU PAREJA Y RESOLVER CONFLICTOS QUE HAN QUEDADO EN EL PASADO PERO SIN RESOLVER. ASUNTOS DE TRABAJO O PROFESIÓN SE ENFATIZAN FAVORABLEMENTE EN ESTOS MOMENTOS. NÚMERO DE LA SUERTE: 14



TAURO

ENTRAS AHORA EN UN PERIODO DE CRECIMIENTO PERSONAL. TODO LO RELACIONADO AL ARTE LLAMARÁ PODEROSAMENTE TU ATENCIÓN. LO NUEVO, LO NUNCA PROBADO POR TI TE ATRAERÁ COMO UN IMÁN. ES BUEN MOMENTO PARA VIAJAR YA QUE TODO VIAJE POR CIELO, MAR O TIERRA RESULTARÁ MUY PLACENTERO Y RICO EN EXPERIENCIAS TODAS ELLAS MUY AGRADABLES. NÚMERO DE LA SUERTE: 22



VIRGO

ES TIEMPO DE ENTRETENIMIENTO PARA TI VIRGO CON LA ENTRADA DE VENUS EN TU CASA QUINTA. TE SENTIRÁS CON MAYOR LIBERTAD PARA HACER AQUELLAS COSAS QUE ANTES CONSIDERABAS COMO LOCURAS SANAS. TODA ACTIVIDAD CREATIVA SE EXALTA POR LO QUE LOGRARÁS EXPRESARTE POR MEDIO DE LAS ARTES. NÚMERO DE LA SUERTE: 26



SAGITARIO

EL PLANETA VENUS SE MUEVE A TU CASA DEL DINERO, LO QUE TE LLEVARÁ A GASTAR MÁS DE LA CUENTA YA QUE NO PODRÁS RESISTIR LA TENTACIÓN DE COMPRAR COSAS BELLAS TANTO PARA LA DECORACIÓN DE TU HOGAR COMO PARA TU USO PERSONAL. ATRAERÁS EL DINERO FÁCILMENTE YA QUE NO TE FALTARÁN OPORTUNIDADES FINANCIERAS PARA INVERTIR Y MULTIPLICAR EL MISMO. NÚMERO DE LA SUERTE: 37



CAPRICORNIO

VENUS ENTRA EN TU PRIMERA CASA ENFATIZANDO TUS DESEOS DE RELACIONARTE CON OTRAS PERSONAS. APROVECHA SU ENERGÍA POSITIVA PARA ARREGLAR TODA SITUACIÓN TENSA O DIFÍCIL QUE TENGAS CON ALGUIEN. DISFRUTARÁS MUCHO DEL CONTACTO CON TUS BUENAS AMISTADES PERO NO NECESARIAMENTE TIENE QUE HABER ROMANCE EN LA MISMA. NÚMERO DE LA SUERTE: 29



GEMINIS

SE INTENSIFICAN LAS RELACIONES AMOROSAS CON LA ENTRADA DE VENUS, EL PLANETA DEL AMOR EN TU CASA OCTAVA. ARDES EN LAS LLAMAS DE LA PASIÓN JUNTO A TU SER AMADO. TODA RELACIÓN QUE COMIENCES BAJO ESTE ASPECTO SERÁ SUMAMENTE ACTIVA Y PASIONAL. EL DINERO TE LLEGARÁ AHORA POR MEDIO DE TU PAREJA, SOCIO O BANCO POR LO QUE ESTÁS EN MUY BUEN MOMENTO PARA SOLICITAR UN PRÉSTAMO. NÚMERO DE LA SUERTE: 2



LIBRA

CUANDO VENUS TRANSITA POR TU CASA CUARTA, LA QUE RIGE EL HOGAR, TUS DESEOS DE DECORAR, CAMBIAR, EMBELLECEER EL MISMO SE ENFATIZAN. GUSTARÁS DE SEGUIR TU INTUICIÓN EN TODO Y TU TOQUE ÚNICO SERÁ MUY ESPECIAL AL MOMENTO DE ESCOGER AQUELLO QUE LE DE BELLEZA AL MISMO. NÚMERO DE LA SUERTE: 3



ACUARIO

EL PLANETA VENUS TE LLEVA A ENVOLVERTE EN ACTIVIDADES EN DONDE PUEDES AYUDAR A LOS DEMÁS. CÚDATE SIN EMBARGO DE QUE NO ABUSEN DE TU GENEROSIDAD. SE PRESENTAN CONFLICTOS QUE AUN SE ENCUENTRAN SIN RESOLVER EN TU VIDA PERO AHORA ESTARÁS EN MEJOR DISPOSICIÓN DE BUSCARLE SOLUCIÓN. NÚMERO DE LA SUERTE: 41



CANCER

TIENES LUZ VERDE AHORA PARA HACER Y DESHACER EN CUESTIONES DE AMOR. VENUS LLEGA A DERRAMAR TODO SU ESPLENDOR EN TUS RELACIONES SENTIMENTALES EXTENDIENDO SU MAGIA A TUS AMISTADES, COMPAÑEROS DE TRABAJO Y FAMILIARES. SI ESTÁS CASADO O UNIDO A ALGUIEN PODRÁS EXPRESAR FÁCILMENTE TU AFECTO. NÚMERO DE LA SUERTE: 17



ESCORPIÓN

TU VIDA SOCIAL SE ENFATIZA CON LA ENTRADA DE VENUS EN TU CASA DE LA COMUNICACIÓN. DESCUBRIRÁS EL AMOR QUE TE TIENEN AQUELLOS QUE COMPARTEN JUNTO A TI. NADA QUEDARÁ A LA IMAGINACIÓN YA QUE TÚ TAMBIÉN ESTARÁS MUY EXPRESIVO EN TUS EXPRESIONES DE AMOR HACIA LOS DEMÁS. NÚMERO DE LA SUERTE: 18



PISCIS

VENUS ILUMINA TU MUNDO DE LAS AMISTADES POR LO QUE ES BUEN MOMENTO PARA ENTRETENER, ENVOLVERTE EN ACTIVIDADES PARA CON LA COMUNIDAD Y DISFRUTAR DE TUS AMIGOS. TODA ACTIVIDAD EN QUE TENGAS QUE TRATAR CON PERSONAS, COMO PUEDE SER EL CASO DE TU TRABAJO O NEGOCIO, SE FAVORECE BAJO ESTE TRÁNSITO. NÚMERO DE LA SUERTE: 31

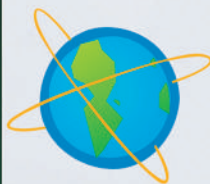
TEMPORADA ESCOLAR

DESCUENTO ESPECIAL PARA ESTUDIANTES CON CARNET



PAPELERÍA PIRAMIDE

IMPLEMENTOS PARA:
-DIBUJO TÉCNICO -INGENIERÍA
-ARQUITECTURA -ARTES GRÁFICAS



UNIVERSO DEL ARTE
UN MUNDO DE ARTE Y CREACIÓN

ARTES PLÁSTICA
-VINILOS -LACAS -OLEOS -PINCELES
-BIZCOCHOS -MADERA -CERÁMICA

CLASE DE MANUALIDADES



**TODA LA PAPELERÍA
PARA LA OFICINA
MODERNA**

PAPELERÍA Y DISTRIBUCIONES COLOMBIA: Carrera 7 # 22-64 Tel: 325 4361 - 335 6644 PEREIRA
PAPELERÍA PRIRAMIDE: Carrera 8 Calle 21 Esquina Tel: 335 0558 PEREIRA
UNIVERSO DEL ARTE: Calle 21 # 8-40 Tel: 325 1711 PEREIRA



¿NECESITAS CAMBIAR DE NOVI@?



Aquí tienes algunas de esas señales, si te identificas con más de tres, a lo mejor tienes que analizar si debes seguir con tu chic@.

* Le tienes miedo. Te la pasas pegada al teléfono para contestarle en cuanto te llama y cuidas mucho todo lo que haces, dices y cómo te vistes para que no se enoje.

* Es hiperultrarecontrasuperachimegaceloso. No te engañes, los celos son señal de que él se siente poca cosa. Tu novi@ cree que en cuanto te des cuenta de lo mal novi@ que es lo dejarás y tiene razón: hasta el más tont@ un día abre los ojos. Ojalá que no te tardes mucho en ver que mereces ser feliz.

* Te has quedado sin amig@s. Si él(ella) te presionó para que dejaras de juntarte con tus mejores amigos es señal de que quiere tenerte aislad@ para poder controlarte. Y eso no es nada sano, es una señal de que tu relación fracasará tarde o temprano.

* Se mete droga o es alcohólico. Cualquiera de los dos casos es fatal porque no sólo te arriesgas a que te pase algo cuando tu novi@ está borracho o en el viaje sino que, si sigues con él, tarde o temprano tú también le entrarás a esta onda.. si no es que ya empezaste. ¡Huyeeee!

* Se ha metido en líos con la policía. ¿Qué te hace creer que alguien que no cumple con las leyes es capaz de ser honesto o fiel? Lo que es más: ¿qué te hace creer que mereces estar con esa persona?

* Te golpea y/o te insulta por cualquier cosa. ¿De veras te tengo que decir lo horrible que es esto? Tú lo sabes perfectamente bien porque te sientes terrible después de que tu novi@ te trata así y juras que no lo soportarás más... hasta que él regresa llorando arrepentido. Tú lo(la) perdonas y se porta bien... un tiempo y luego el ciclo se repite. ¿De veras te gusta estar junto a un chic@ así?

* Tu familia y tus amig@s lo alucinan. Esta es una de las señales más claras: tus papás y tus amig@s siempre buscan que estés bien y si ellos se dan cuenta de que tu novi@ te hace sufrir, lo más lógico es que lo quieran lejos de ti. ¡Despierta! No te mereces un tipo así, sino un amor que de verdad de ame y te respete.

PAPELERÍA EL PASAJE DE LOS MAYORISTAS



PAPELES - CARTULINA

ÚTILES ESCOLARES

PAPELERÍA PARA OFICINA

LAMINADORAS

ANILLADORAS

VENTAS POR MAYOR Y DETAL

SERVICIO A DOMICILIO

CALLE 15 N°. 7-56 TEL : 333-2860

PEREIRA - RISARALDA

LOS RESTREPOS

accesorios & tecnología



Visita !!!



Nuestra Tienda VIRTUAL en FACEBOOK

WWW.FACEBOOK.COM/TIENDALOSRESTREPOS

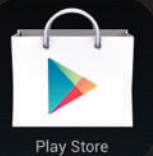
**CONECTA
TU NEGOCIO**

Escanea el código QR
y descarga nuestra app oficial



Descarga GRATIS!! Nuestra APP
LOS RESTREPOS

ANDROID APP ON
Google play



C. Comercial Sanandresito Local 107 3 Nivel
losrestrepos.at@hotmail.com
tiendalosrestrepos@gmail.com
3168743481 - 3168620046
PEREIRA - COLOMBIA

15 AÑOS - FIESTAS PROM
TEMATICAS - COCKTAILS
COMIDAS



312 412 6504 - 312 264 4912

David Rubio
Fotografía

"Creatividad para
tus mejores momentos"

CEL: 312 885 9803

CARRERA 4ª N° 18-22



PARQUE INDUSTRIAL MZA 15 CASA 7 SECTOR B
PEREIRA - RISARALDA

TEL: 311 445 9306 - 313 782 8929



¿YA SUPERASTE A TU EX?

Superar a alguien, más cuando fue algo muy fuerte, pero es muy cierto eso de que el tiempo lo cura todo. Con el paso de los meses, esa sensación de que no podías vivir sin él se va yendo hasta que de pronto, ya, no sientes nada más por él. Pero, ¿cómo identificarlo? Aquí te lo decimos.

Ya lo superaste si...

- * Puedes hablar en persona con él(ella) sin sentir ganas de besarlo o abrazarlo.
- * No te causa nada que otras chicas le publiquen comentarios coquetos en su face.
- * Te parece cool la idea de que ya tenga novi@.
- * Recuerdas la relación y sólo piensas en lo bien que la pasaste y lo mucho que aprendiste.
- * Sales con otros chic@s y no te la pasas comparándolos con tu ex o pensando que ojalá fueran como él(ella).
- * Puedes regresar a los lugares a los que acostumbrabas a ir con él(ella) sin que te sientas triste y deprimid@.
- * No lo(la) necesitas para ir a ningún lado; eres más independiente.

El tiempo para superar a alguien es muy relativo, porque depende de qué tan intensa fue la relación, pero estos puntos te pueden ayudar a saberlo, más si te sientes algo confundid@. Si no te identificas con alguna de las señales, es que aún hay un sentimiento por él que no se ha ido, pero no te apures, poco a poco irá sanando.

PARQUE TEMÁTICO DE FLORA Y FAUNA DE PEREIRA



LA INVITACIÓN A RISARALDENESSES, COLOMBIANOS Y EXTRANJEROS LA HIZO EL ALCALDE DE ESA CIUDAD, ENRIQUE VÁZQUEZ, EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ. LA OBRA SERÁ FINANCIADA CON RECURSOS LOCALES Y DEL GOBIERNO NACIONAL, INFORMÓ LA REPÚBLICA, QUE AÑADIÓ QUE AÚN SE ESPERA DEFINIR SI SE REALIZA LA ALIANZA PÚBLICO-PRIVADA PARA SU ADMINISTRACIÓN.

LA OBRA YA SE ENCUENTRA EN EJECUCIÓN EN EL KILÓMETRO 14, MARGEN SUR DE LA VÍA PEREIRA-CERRITOS, Y YA SE HAN DESTINADO 110 MIL MILLONES. SIN EMBARGO, EL ESPECTADOR ASEGURA QUE SERÍAN UNOS 80 MIL MILLONES DE PESOS. VÁZQUEZ TAMBIÉN DESTACÓ QUE SE TIENEN EMPLEADAS A 400 PERSONAS DE FORMA DIRECTA, Y QUE EN LA ETAPA DE APERTURA SE EMPLEARÁN 240 PERSONAS DE FORMA PERMANENTE.

EN LOS 820 MIL METROS CUADRADOS SE INSTALARÁN VARIAS ATRACCIONES COMO EL JARDÍN BOTÁNICO MÁS GRANDE DEL PAÍS, ACUARIOS, AVIARIOS, ADEMÁS DE LA INTEGRACIÓN CON EL ZOOLOGICO DE MATECAÑA Y LA CONSTRUCCIÓN DE UN MUSEO ANTROPOLÓGICO Y UNO DE CIENCIAS NATURALES. ADEMÁS FUNCIONARÁ COMO COMPLEJO AMBIENTAL DE INVESTIGACIÓN, POR LO QUE TAMBIÉN SE HA PENSADO EN INVOLUCRAR A AMBIENTALISTAS, VETERINARIOS Y UNIVERSIDADES.

“ESCENIFICA LOS CINCO CONTINENTES, CON TODOS LOS ANIMALES QUE EN CADA UNA DE ESAS REGIONES HABITAN Y VAMOS A TRASLADAR EL ACTUAL ZOOLOGICO DE MATECAÑA AL PARQUE TEMÁTICO PARA QUE LOS ANIMALES SE ADAPTEN, EN ESTE MOMENTO ESTAMOS EN LA NEGOCIACIÓN, PERO TAMBIÉN VAMOS A COMPRAR JIRAFAS Y ANIMALES DE TODO EL MUNDO”, EXPLICÓ EL ALCALDE.

TATTOO STUDIO
DR. KLOWN
 Calle 20 No. 3-58 en el Hotel la Rivera

Erick Gomez
 310 4238963

Picaso
 314 6700847

Daniel Mejia
 310 8203735

www.creaxis.co

CREAXIS
 Publicidad sin fronteras

Diplomas - Carnets - Manuales - Revistas - Afiches - Tarjetas para toda Ocasión

Impresión Digital

Gran Formato

Volantes

Afiches

Carta Menu

Avisos

Factureros

Llaveros

Bolsas

Pendones

☎ 334-3324
 Cel. 311 7273036
 Calle 16 No. 4 - 68 Pereira
 creaxispublicidad@gmail.com

2014, EL AÑO DE LOS TELEVISORES 4K

El empeño de la industria de electrónica por impulsar la tecnología 4K será contundente en este año. Según la firma NPD DisplaySearch las ventas de estos televisores con ultra alta definición serán cercanas a los 13 millones de unidades, frente a los 1,9 millones de equipos vendidos en el 2013.

En el pasado CES, todos los fabricantes de televisión mostraron sus novedades, como por ejemplo las pantallas curvas de hasta 105 pulgadas.

En cuanto al 4K no se trata de una función de los televisores sino la evolución de la tecnología, que permite una resolución cuatro veces superior a la actual 'Full HD'. Es un estándar de calidad que se impondrá.

¿Qué tener en cuenta?

Este año en Colombia veremos unas 15 referencias distintas de televisores 4K. Cada marca ofrece sus ventajas. Sony, por ejemplo, incluye el sistema de imagen Triluminos y funciones de conectividad (NFC) para que el equipo se conecte fácilmente con parlantes, tabletas y celulares con un toque. Esta marca espera lanzar en abril modelos de televisores 4K con precios alrededor de los tres millones de pesos.

LG, por su lado, apuesta por el diseño y la eficiencia de operación, con su nuevo sistema operativo WebOS y con su línea de TV OLED.

Samsung, que acaba de lanzar la línea 2014 de sus equipos 4K, también se enfoca en diseño y en la calidad de la imagen con sistemas como Quadmatic Picture Engine, un chip que optimiza la calidad 4K de los contenidos, así no estén capturados en dicha resolución, para que se vean como tal.

Otra ventaja de esta marca es su evolution kit, un sistema que permite actualizar el software y el hardware (conectores traseros) del televisor, año con año, a los últimos avances y estándares de 4K sin cambiar el TV completo. El precio de este dispositivo es de unos 300.000 pesos en Colombia.

Vienen contenidos en 4K?

Netflix y Youtube lanzarán este año contenidos y canales exclusivos que aprovechan la resolución 4K. Sony Pictures e ESPN también seguirán creando contenidos en ultra alta definición. Sony lanzó una cámara de video que graba en tecnología 4K, la cual llegará en abril a Colombia.

Este año se espera que se emitan los primeros eventos de entretenimiento y deportes en 4K a través de canales de TV cerrada.

ACADEMIA



CATERPILLAR POLEDANCE



318 392 8807

312 724 1128

CLL 23 # 5-27

SOPA DE LETRAS PROOM



D	Q	R	C	A	O	T	D	A	Ñ	O	S	U	V	A
O	F	A	F	X	J	S	M	O	B	X	N	G	E	X
B	J	L	T	Y	P	E	O	E	X	I	W	O	Q	E
R	I	S	U	S	R	R	I	R	V	Q	D	E	A	D
A	A	H	I	I	I	S	O	E	R	N	Ñ	T	N	I
L	J	I	C	X	B	R	R	O	U	E	S	G	W	M
L	H	A	I	O	A	S	O	M	M	I	P	M	O	A
I	N	L	L	J	O	E	Z	Y	V	D	S	Q	L	R
P	G	D	W	V	F	U	R	E	A	G	U	L	K	I
R	H	A	R	T	E	A	R	C	I	M	E	W	I	P
E	G	C	I	N	O	R	T	A	L	O	K	A	L	T
T	Y	J	A	R	E	S	T	R	E	P	O	M	Q	O
A	M	M	F	G	Q	X	G	O	Y	J	W	F	C	Z
C	Q	D	U	Q	N	O	I	C	A	T	A	N	G	W
S	Z	B	N	C	N	U	B	L	X	C	L	G	D	E

- PROOM-
- REVISTA-
- NATAACION-
- BEISBOL-
- MAYORISTA-
- RESTREPO-
- AKOLATRONIC-
- CATERPILLAR-
- KLOWN-
- PERROS-
- AMERICAN-
- GYM-
- CREAXIS-
- PIRAMIDE-
- MUNDO-
- UNIVERSO-
- ARTE-

SUDOKU

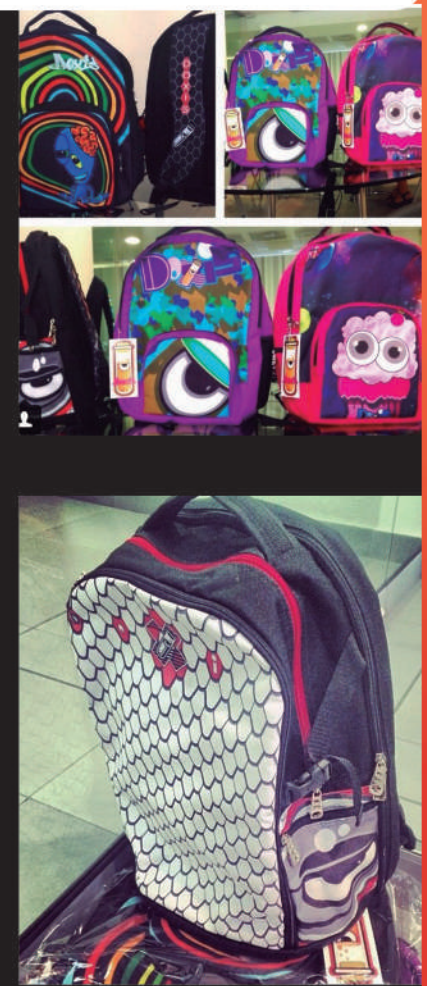


		7			5			
	9			2				
	2		7			3		
5					7			
	4	2			8			6
	8	6				7	4	
	6		3					9
2			4					
				9	2			



**REGRESA A CLASE
CON UNA
DOLCE
DE ESTILO CON TUS
NUEVOS AKOBAGS**

f AKOLATRONIC PEREIRA Instagram AKOLATRONICPEREIRA



TELÉFONO: 3257411 DIRECCIÓN: CRA 6 # 21-04 PEREIRA



**DISFRUTA TU TIEMPO LIBRE
PRACTICANDO EL DEPORTE MÁS
COMPLETO "LA NATACIÓN"**

PROGRAMAS

**MENORES
(NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS)**

**ESCOLARES
(NIÑOS DE 7 A 14 AÑOS)**

**ADULTOS
(MAYORES DE 15 AÑOS)**

GIMNASIO SAUNA Y TURCO



NATACIÓN CARRERAS



CLAVADOS



POLO ACUÁTICO



LIGA RISARALDENSE DE NATACION

**PISCINAS OLIMPICAS - VILLA OLIMPICA
TEL: 3377525 - 3278095 - 313 649 0289**



LAS GRANDES LIGAS TE ESPERAN
ven y aprende a jugar béisbol

**EN LA ESCUELA DE LA
FORMACIÓN DE LA LIGA
RISARALDENSE DE
BÉISBOL.**

TEL: 3126409 - 310 514 3267



LIGA RISARALDENSE BEISBOL



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE QUE LOS JÓVENES PRACTIQUEN EJERCICIO?



ES IMPORTANTE QUE LOS JÓVENES HAGAN ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA EQUILIBRADA, QUE EL EJERCICIO SE CONVIERTA EN UN HÁBITO DIARIO, ES ESENCIAL PARA EL CRECIMIENTO, EL DESARROLLO Y LA SALUD DE LOS JÓVENES. LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR MEJORA LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR, LA RESISTENCIA, LA FLEXIBILIDAD Y LA DENSIDAD ÓSEA. ADEMÁS DE AYUDAR A MANTENER UN PESO SALUDABLE MEJORA LA AUTOESTIMA, EL RENDIMIENTO ESCOLAR, EL BIENESTAR EMOCIONAL Y COGNITIVO.

HACER DEPORTE DE MANERA HABITUAL AYUDA A LOS JÓVENES EN EL DESARROLLO FÍSICO, MENTAL Y A RELACIONARSE CON LAS DEMÁS PERSONAS. MEDIANTE LA CREACIÓN DE BUENOS HÁBITOS EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA LA ACTIVIDAD FÍSICA AYUDA A REDUCIR ALGUNOS FACTORES DE RIESGO PARA ENFERMEDADES COMO LA HIPERTENSIÓN, PROBLEMAS CARDIOVASCULARES, OBESIDAD, DIABETES Y OSTEOPOROSIS. LOS JÓVENES FÍSICAMENTE ACTIVOS SON MENOS PROPENSOS A FUMAR, CONSUMIR ALCOHOL U OTRAS DROGAS. PERO EN LA ACTUALIDAD LOS ADOLESCENTES SON MENOS ACTIVOS QUE ANTES YA QUE PASAN MUCHO TIEMPO VIENDO TELEVISIÓN, JUGANDO CON VIDEOJUEGOS O CON EL ORDENADOR. AUNQUE ESTAS ACTIVIDADES PUEDAN SER EDUCATIVAS Y ESTIMULANTES INTELLECTUALMENTE, ES IMPORTANTE QUE LOS JÓVENES NO DESCUIDEN SU ACTIVIDAD FÍSICA PARA QUE PUEDAN DESARROLLARSE Y CRECER SANOS. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE, ASOCIADOS A BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, SON IMPORTANTES PARA SENTIRSE EN FORMA Y PARA PREVENIR ENFERMEDADES.

POR REGLA GENERAL LOS ADOLESCENTES DEBEN HACER 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA, NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE QUE TENGAN QUE HACER EJERCICIOS COMPLICADOS O IR AL GIMNASIO DIARIAMENTE, LO BUENO ES QUE ESOS 60 MINUTOS SE PUEDEN DIVIDIR EN PERÍODOS DE ACTIVIDAD FÍSICA MÁS CORTOS DISTRIBUIDOS A LO LARGO DEL DÍA.

TOMA EN CUENTA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

EMPIEZA HOY MISMO. SAL A DAR UN PASEO.

SUBE POR LAS ESCALERAS EN VEZ DE COGER EL ASCENSOR.

ASEGÚRATE DE INCLUIR ALGUNA ACTIVIDAD QUE TE ACELERE EL CORAZÓN Y LA RESPIRACIÓN Y TE HAGA SUDAR.

EN VEZ DE IR EN COCHE O UTILIZAR EL TRASPORTE PÚBLICO, VE A PIE O EN BICI A LUGARES COMO TU CENTRO DE ENSEÑANZA O LA CASA DE UN AMIGO.

PASA LA ASPIRADORA POR TU HABITACIÓN, LAVA EL COCHE O CORTA EL CÉSPED. INO SON TAREAS DOMÉSTICAS SINO OPORTUNIDADES PARA HACER EJERCICIO!

REDUCE EL TIEMPO QUE DEDICAS A VER LA TELEVISIÓN, UTILIZAR EL ORDENADOR O JUGAR CON LA VIDEOCONSOLA —Y, CUANDO JUEGUES CON LA VIDEOCONSOLA, INTENTA SELECCIONAR JUEGOS INTERACTIVOS DONDE TENGAS QUE MOVERTE.

BAILA. AUNQUE SEA EN LA INTIMIDAD DE TU HABITACIÓN, IDEARTE LLEVAR POR TUS RITMOS FAVORITOS PUEDE AYUDARTE A QUEMAR MÁS DE 300 CALORÍAS POR HORA!

PIENSA EN QUÉ TIPO DE EJERCICIO TE GUSTARÍA PRACTICAR Y LUEGO PRUÉBALO. TÓMATELO CON CALMA SI ES LA PRIMERA VEZ. BÚSCATE UN AMIGO PARA QUE TE ACOMPAÑE. TE RESULTARÁ MÁS FÁCIL SEGUIR MOTIVADO SI HACES ALGO QUE TE GUSTA.

LOS PROS Y CONTRAS DE LOS AMIGOS CON DERECHOS



LOS AMIGOS CON DERECHOS PARECE LA RELACIÓN PERFECTA PORQUE NO HAY QUE RENDIRLE CUENTAS A NADIE Y AÚN ASÍ PUEDES TENER A ALGUIEN CON QUIEN PASARLA BIEN CADA QUE SE TE ANTOJE... SUENA COOL, ¿NO?

DESAFORTUNADAMENTE NO ES ASÍ, PUES SI BIEN HAY MUCHOS BENEFICIOS, TENER UNA RELACIÓN ASÍ TAMBIÉN TIENE SUS COSAS NEGATIVAS.

ANALIZAMOS LOS PROS Y CONTRAS PARA QUE LOS EVALÚES ANTES DE ANDAR DE LIBRE CON ALGUIEN.

PROS

* NO TIENES UN COMPROMISO, POR LO QUE NO HAY NECESIDAD DE CONTARLE A ESE CHIC@ NADA DE TU VIDA NI DECIRLE A DÓNDE O CON QUIÉN SALES.

* PUEDES SALIR CON MÁS PERSONAS O BESARTE CON EL CHIC@ QUE QUIERAS SIN QUE PIENSES QUE ESTÁS SIENDO INFIEL.

* SABES QUE HAY ALGUIEN AHÍ PARA TI SÓLO CUANDO TÚ LO DECIDAS. SI DE PRONTO TIENES GANAS DE SALIR, LE LLAMAS; SI QUIERES ESTAR SOLA, NO HAY NINGÚN PROBLEMA.

* NO ES NECESARIO INVERTIR EL TIEMPO Y LA DEDICACIÓN QUE REQUIERE UNA RELACIÓN BIEN ESTABLECIDA.

* COMO NO INVOLUCRAS SENTIMIENTOS (COMO LOS CELOS, POR EJEMPLO) LAS DECEPCIONES O LAS PELEAS ESTÁN FUERA DE LUGAR (O AL MENOS ASÍ DEBERÍA SER).

CONTRAS

* LO MÁS GRAVE QUE PUEDE PASAR ES QUE TERMINES ENAMORÁNDOTE DEL CHIC@ EN CUESTIÓN Y SI ÉL NO TE CORRESPONDE, ACABES CON EL CORAZÓN HECHO PEDACITOS (O VICEVERSA).

* PASAR TIEMPO JUNTOS PUEDE CONFUNDIRLOS Y HACER QUE EXIJAN CIERTAS COSAS COMO SI ESTUVIERAN EN UNA RELACIÓN FORMAL.

* DERIVADO DE LA SITUACIÓN QUE MENCIONAMOS EN EL PUNTO ANTERIOR VIENEN LOS CELOS. SI UNO DE LOS DOS COMIENZA A SENTIRLOS QUIERE DECIR QUE YA ESTÁN INVOLUCRANDO SENTIMIENTOS, Y DE ESA MANERA, LA RELACIÓN NO PUEDE FUNCIONAR.

* OTRO PUNTO EN CONTRA ES QUE UNO DE LOS DOS EMPIECE A SALIR EN SERIO CON ALGUIEN MÁS Y ENTONCES SURGE LA PREGUNTA: ¿CÓMO TERMINAR EL JUEGO?

SI QUIERES TENER UN AMIGO CON DERECHOS, ESTÁ PERFECTO, PERO AMBOS TIENEN QUE SER SÚPER MADUROS PARA NO INVOLUCRAR NINGUNA CLASE DE SENTIMIENTOS Y TOMARLO COMO SIMPLE DIVERSIÓN. ASÍ QUE PIÉNSALO BIEN Y DEJA LAS COSAS CLARAS SI ES QUE NO QUIERES QUE EL ASUNTO TERMINE MUY MAL.



**Sabemos que nos ven,
Sabemos que nos vemos bien!**



**Entrenamiento personalizado
y Semi personalizado - Valoración Médica
Aeróbicos - Rumboterapia - Danza Árabe
Defensa Personal - Kick Boxing - Masajes
Cardio - Circuitos - Steps - Pesas - Turco
Spinning - Asesoría Nutricional**

INNER POWER



**DESCUBRE TU
PODER
INTERIOR**

¡SUPER OFERTA!

SOLO POR ESTE MES DE FEBRERO
PRESENTANDO EL CARNET
ESTUDIANTIL DE TU COLEGIO

**PAGA \$21.000
SOLO DE MENSUALIDAD
DURANTE TODO EL AÑO 2014**

Oferta válida solo para estudiantes de cualquier colegio
que presenten su carnet estudiantil al momento
de inscripción del 1 al 28 de Febrero.



Instituto Técnico
**American
Business School**
Escuela Americana de Negocios

**CII 15 # 6-38 Piso 3
Centro Tel: 333-9239**

**SE ABREN
BANDAS**

DESBLOQUEAMOS CUALQUIER
TELEFONO TRAIDO DEL EXTERIOR

**VENTA DE
TELEFONOS LIBRES
NUEVOS Y USADOS
PRECIOS MAS BAJOS
DEL MERCADO "GARANTIZADO"**

htc
quietly brilliant

Apple iPhone

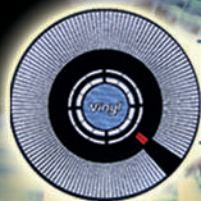
BlackBerry

XPERIA™
Sony

Samsung
GALAXY S



**C.CIAL MEDITERRANEE
CARRERA 7 NO. 17-60
LOCAL 34A AQUI ES TAVO
TEL: 333 70 79 / 312 209 7920**



ACADEMIA DJ
QUALITY RECORDS



ESCUELA
DEE-JAY

LA MEJOR

ACADEMIA DEEJAY DEL EJE CAFETERO Y LA DE MAS TRAYECTORIA
CURSOS DE ELECTRONICA + REGAETON & CROSSOVER

Pioneer
PRO DJ



CABINAS CON PIONEER 1000 MK3



+ ESTUDIOS DE PRODUCCION

FACILIDAD
DE PAGO

3 NIVELES
MESES
PAGOS

INSCRIBETE YA: 3252680 - 344 49 37 - 313 662 1839
CRA 6 # 18-11 PISO 2 CENTRO - PEREIRA

