

# **sportbook**

*Enero 2015*

## **Handball**

*Colima Tetracampeón*

## **Nutrición**

*La Papaya*

*Como alimentarte después de los 60*

## **Rutina**

*Fortalece tu abdomen*

## **Ponte al 100**

*Cierra Colima maratón de mediciones*

## **Tips**

*Como recuperar la energía perdida*

## **Correr**

*Carrera Viviendo la Naturaleza*

# **Lorena Sevilla**

Nuestra Belleza Colima

**ADIÓS**  
A LAS MERCANCÍAS  
— Me gusta —

¡Me encanta!



**50%**  
**DE DESCUENTO**  
EN MERCANCÍA MARCADA CON  
**PUNTO VERDE**

y hasta

**9**

**mensualidades**  
**sin intereses**

**en trajes, sacos y pantalones**



**Liverpool**  
*es parte de mi vida.\**

[liverpool.com.mx](http://liverpool.com.mx)



VENTAS Y CENTRO DE ATENCIÓN 52 62 99 99 9. F. Y DEL INTERIOR 01800 713 53 53

Válido del 1 al 31 de enero de 2015. Las mensualidades aplican a partir de \$500 pesos de compra. Consultar restricciones, tarjetas participantes y mensualidades en punto de venta.

CAT 0% informativo.

# Porque "Siempre cumplimos" los propósitos de año nuevo



Celebramos lo que nos une

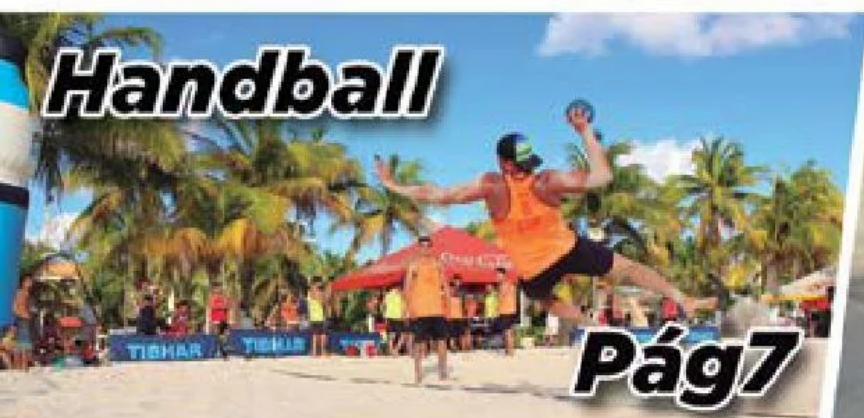


kioskomx

[www.mikiosko.mx](http://www.mikiosko.mx)

Es muy nuestro

# **INDICE** *SPORTBOOK*



# elite

## CARRERA

## 5K



25 de Enero 8:00 am.

# Descubre tu color

INSCRIPCIÓN  
\$150

INCLUYE:



Playera



Medalla



Cuponera



Pintura

INFORMES E INSCRIPCIONES EN

**elitegym**  
wellness center

O AL TELÉFONO 31 6 07 50 EXT. 1227



WELLNESS CENTER

PRINCIPALES  
TU MODO DE VIDA

**EXTRA DIGITAL**  
entrega personal



# DIRECTORIO

## Director General

Eduardo L. Calderón León

## Área Comercial

Luis Vargas

## Director Editorial

Eduardo Calderón

## Editor en Jefe

Fernanda Calderón

## Redes Sociales

Ursula Alejos

## Colaboradores

Luis Fernando Flores Pliego  
Daniel Flores Pliego  
Mario Alberto Andrade Cabrera  
Elsa Rodriguez  
L.N. Sergio Magaña Peña  
Dr. José del Río Valdivia

## Fotografía

Luis Fernando Flores Pliego  
Daniel Flores Pliego  
Mario Alberto Andrade Cabrera

## Ventas Publicidad

Marcelo Medina

## Diseño Gráfico



## Dirección de oficinas y teléfono

Av. V. Carranza 1621, Colima, Col.  
Tels. (312) 323 4583 • 159 2758  
sportbookcolima@hotmail.com  
www.sportbook.mx

Publicación mensual dirigida por Eduardo Calderón. Av. V. Carranza 1621, Col. Esmeralda, Colima, Colima, C.P. 28017 Tel. 01 (312) 323 4583

Los textos aquí publicados son propiedad de esta revista, incluyendo las colaboraciones. Queda prohibida la reproducción total o parcial de todos los textos, imágenes, gráficos, etc., sin el permiso expreso y por escrito del director de la revista Sportbook. Edición Enero 2015. Año 1, Número 2. Los puntos de vista aquí expresados son responsabilidad exclusiva de quien los emite.

La publicidad y promociones publicadas en esta revista son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Todos los derechos reservados. Todos los registros en trámite.

\* Sportbook y su logotipo es una marca registrada.

# SOMOS MÁS



**CONTRATA  
TV+  
INTERNET**

POR SÓLO

**\$379**

AL MES

**Y LLÉVATE  
TELEFONÍA LOCAL  
ILIMITADA**

Quieres Más?  
MÁRCANOS Y TE DAMOS

**HBO max**

La tarifa mostrada es Precio Pago y aplica dentro de los primeros 5 días del mes. La contratación GRATIS aplica pagando como adelanto a su primer mensualidad, \$200 por sólo TV o \$300 por paquete doble o triple. A partir del 4to mes pagará la tarifa vigente del paquete contratado y el servicio de telefonía cambiará al correspondiente a su paquete. Los 3 meses gratis de HD aplican pagando \$100 de contratación. Para disfrutar de los beneficios de los canales HD es necesario contar con TV preparada para Alta Definición y tener un convertidor avanzado DVR/ta HD de Megacable. El beneficio de Megacable Play no incluye Pagos por evento. A partir del 4to mes aplicará la tarifa vigente del servicio Megacable Play. Para disfrutar del servicio Megacable Play en la TV es necesario contar con el servicio de TV Básico y una caja digital avanzada. La promoción del paquete Premier HBO aplica por 4 meses sin costo, con 4 canales para Servicio Conecta de TV o 10 canales para servicio Básico de TV. A partir del 5to mes aplicará la tarifa vigente del Paquete Premier HBO. El módem inalámbrico se incluye sin costo firmando un compromiso de permanencia de 3 meses. En las llamadas locales no se consideran los minutos a celular. Los paquetes de larga distancia no incluyen llamadas a destinos o ciudades no abiertas a prescripción. Los minutos adicionales de los paquetes de telefonía se cotizarán de acuerdo a la tarifa vigente. La oferta de canales está sujeta a cambios. El número de canales y su contenido podrán variar y depender directamente de los proveedores de la programación. Algunos de los servicios mostrados pueden no estar disponibles en su ciudad. Promociones válidas para servicios residenciales, con compromiso de permanencia de 11 meses, en caso de cancelación anticipada el suscriptor deberá cubrir el monto total de las mensualidades pendientes. Vigencia de la promoción al 31 de enero de 2015.

690 00 00



[megacable.com.mx](http://megacable.com.mx)



**MEGACABLE**



# AMAN XALI®

SEA SALT / SAL DE MAR  
FLEUR DE SEL

100% Organic / Natural



70% del éxito  
está en la alimentación



*Por su bajo contenido en sodio, este tipo de sal puede ser consumido por personas con problemas de diabetes, hipertensión, retención de líquidos y cálculos renales.*



Colima  
COMMERCE GROUP

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



amanxali



@amanxali



# Handball

## COLIMA, TETRACAMPEÓN PLAYERO

Colima se consolida como potencia nacional en el Handball de Playa, al conseguir el cuarto título de manera consecutiva en la rama varonil, y el primer campeonato en la rama femenil, luego de participar en el III Campeonato Nacional de Handball Playero celebrado en Islas Mujeres, Quintana Roo, del 11 al 13 de diciembre del presente.

La base colimense ha sido campeón en 2011 en El Paraíso, Colima en el campeonato nacional de invitación, enseguida

en 2012 ya en el Campeonato Nacional, obtuvo el bicampeonato en Cuyutlán, Colima; para 2013 ya con dos equipos en la final se coronó en Acapulco, y este 2014 obtiene el tetracampeonato en Isla Mujeres.

En damas por primera vez las colimotas se coronan campeonas de este evento que avala la Federación Mexicana de Balonmano con el apoyo de la Asociación de Handball del Estado de Quintana Roo, en su camino las dirigidas por las

experimentadas entrenadoras Estrada-Sierra, vencieron en las semifinales a Estado de México 1

Los estados participantes fueron: Guerrero, Quintana Roo, Yucatán, Campeche, Colima, Puebla, Veracruz, Querétaro, Politécnico, Morelos, UNAM y Distrito Federal.



# ARRANCA LIGA AMIGOS DE **BASQUETBOL**



Dio inicio el Torneo “Prof. Roberto González Vergara” que reúne a lo mejor del basquetbol amateur en Colima.

En la categoría de 1era Fuerza A en la que participan 11 equipos: Impresos Serrano, Chini-cuila, Sindicato de Gobierno, Constructores, Sindicato de CIAPACOV, Atuneros, SNTE 39, UdeC, Ozkar, Sección 30 SSA y X-Men.

Los encuentros de este torneo se levaron a cabo en diferentes sedes como la cancha del Auditorio Morelos, el Polideportivo de la Universidad de Colima, la Cancha de la Piedra Lisa, entre otras.





por:

**Elsa Rodriguez**

Atleta de alto rendimiento.

Asesora nutricional.

Entrenadora personal.

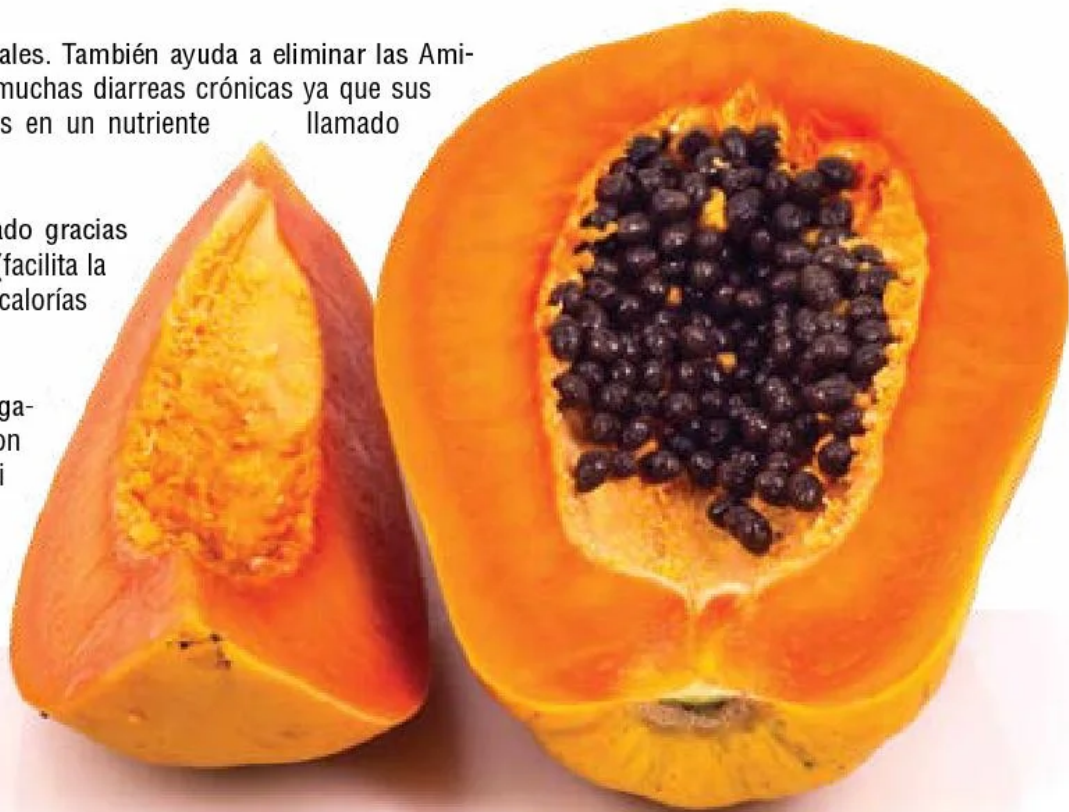
<https://www.facebook.com/elsaelizabeth.hoyosrosas>

## **LA PAPAYA ES UNA DE MIS OPCIONES FAVORITAS PARA ACOMPAÑAR MI DESAYUNO!**

Te dejo aqui algunas de sus propiedades y te invito a incluirla en tu ingesta!

### **Propiedades de la papaya**

- Digestivas, antiinflamatorias y antisépticas, para combatir la amigdalitis, la faringitis, la artritis o la gota, y de uso externo, en heridas, hematomas y picaduras. Facilita la digestión y calma el dolor e inflamación gracias a la enzima papaína que contiene. Combate el estreñimiento.
- Previene cánceres, entre ellos el de pecho, vejiga, colon o cuello del útero, hasta la prevención de la vejez prematura, prevención de la degeneración visual, protección del corazón, o la necesidad de mas ingestión de vitamina C en el tabaquismo o alcoholismo.
- Elimina los parásitos intestinales. También ayuda a eliminar las Amibas que son responsables de muchas diarreas crónicas ya que sus semillas frescas son muy ricas en un nutriente llamado Carpapemina.
- La papaya facilita el bronceado gracias a la gran cantidad de Retinina (facilita la acción de la Melanina)-Baja en calorías y rica en nutrientes.
- Efecto alcalinizante del organismo (ideal para personas con acidosis) Adecuada para casi todo el mundo, especialmente para personas mayores, niños en edad de crecimiento, mujeres lactantes, fumadores y bebedores.



# La Papaya

# ¿CÓMO RECUPERAR LA ENERGÍA POSTERIOR AL EJERCICIO?

Por: **Dr. José del Río Valdivia**

Fisiólogo y Profesor Investigador de la Universidad de Colima.

El ejercicio físico, la actividad física y el deporte son actividades que implican un gasto de energía que debe ser recuperado cuando nos alimentamos y descansamos. La energía gastada, depende de las características del ejercicio, deporte o juego (intensidad y duración) y la obtendremos de nuestras reservas orgánicas, esto es almacenes de glucosa en el musculo y reservas de grasa principalmente.

Sin embargo, podríamos pensar que un ejercicio realizado de manera muy extenuante por tan solo unos minutos (por ejemplo: correr a máxima velocidad una o dos vueltas a una pista olímpica), implicaría un enorme gasto de energía y no es así. En ese caso nuestro organismo quemará la glucosa de una forma rápida que solo nos traería como consecuencia producir grandes cantidades de ácido láctico, un producto que cuando incrementa en nuestros músculos, nos conduce irremediablemente a la fatiga y lo que es peor al dolor muscular conocido como aporreamiento. En esas condiciones, no se requiere de alimentación para recuperarse de la fatiga, en este caso, solo el descanso nos permitirá volver a estar listos para otra de esas carreras locas.

Si por el contrario, nos da por correr en un maratón o decidimos visitar a la Virgen del Platanar caminando, entonces si que empezaremos a echar mano de nuestras amplias reservas musculares de glucosa (glucógeno en realidad) y de nuestras reservas de grasas y como es de suponer, haremos una caminata lenta pero duradera, de seguro que al llegar de nuestro recorrido, podremos recuperar el gasto de energía con una buena taquiza.



# Ciclismo

ARRASA LOROS CON ESTATAL DE MTB



En la última etapa del Estatal de Ciclismo de Montaña, el Club Loros de la Universidad de Colima, finalizó con trece podios y ocho campeones, en la competencia que se realizó en el parque ecoturístico El Cahuite, de Acatitán, Colima.

Los primeros lugares fueron: Categoría Juvenil-A, Brandon Montes de Oca (Paya Bike); Juvenil B, Hernán Castillo Sierra (Loros); Veteranos A, Javier Carrillo (Autotec); Femenil, Karina Noemí García Gutiérrez (Paya Bike); Principiantes Varonil, Miguel Ángel Bravo Machuca (Loros); Infantil AA, Alexa Guadalupe Granados Zamora (Loros); Varonil, Nicolás Ruiz (Tlajomulco); Infantil A, Cristian Emanuel Nuño (Team Colima); Infantil B, Luis Parra (Paya Bike) y en la femenil Ailaní Catalina Chávez García de Loros.



# Midiendo a México

## CIERRA COLIMA MARATÓN DE MEDICIONES

Este maratón se realizó a nivel nacional del 8 al 14 de diciembre, buscando medir la mayor cantidad de personas en una semana en cada estado.

Durante esta semana fueron medidas más de 2 mil personas y hasta el momento se tiene a más de 10 mil personas medidas; en el mes de enero seguirán las mediciones.

Gran cierre del Maratón de mediciones del programa federal "Ponte al 100" Midiendo a México, realizado del 8 al 14 de diciembre, y que cuenta con el apoyo del Gobierno del Estado

que encabeza Mario Anguiano Moreno a través del Instituto Colimense del Deporte su director David Ballesteros Peralta quien manifestó el excelente trabajo que se viene realizando en nuestro Estado donde la Meta es medir a 26 mil 500 colimenses.

Las mediciones en el municipio de Colima se realizaron en la explanada de la Piedra Lisa, el pasado domingo 14 de diciembre, en donde también estuvo presente el presidente municipal

Federico Rangel Lozano quien presenció las mediciones, al mismo tiempo que participó en éstas.

Este programa que tiene como objetivo con-

ocer la



capacidad funcional de las personas, a través de pruebas físicas, psicopedagógicas y de composición corporal, para educar y reeducar a la población en materia de ejercicio y alimentación, a través de una recomendación personalizada.

En este maratón se midió a un total de 2,734 personas en el estado, llegando a un total de 10,300 personas medidas, durante los meses de octubre a diciembre, con lo cual se aproxima a cumplir la primera parte de la meta que es de 13,250 personas. El año pasado de los meses de octubre a abril se midieron a 10,700 personas, por lo cual en este año se ha realizado un mejor trabajo.

“Estamos trabajando en equipo para lograr el objetivo que es cumplir con la meta de medir a 26 mil 500 colimenses; el año 2013 medimos a más de diez mil personas, esta vez queremos cumplir con la nueva encomienda que nos marca la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) con la cual tenemos una buena relación ya que le hemos entregado buenos resultados”, explicó el dirigente del deporte en el Estado.

Ballesteros Peralta, destacó que tan solo este domingo en los municipios de Tecomán se midieron a 140 personas, en Colima a 180 personas y en Villa de Álva-



rez a 130 personas que también participaron en sus respectivos espacios, en el caso del equipo villalvarencense en la Caminata de la Salud que organiza el ayuntamiento cada domingo con gran éxito.

En este cierre en el municipio de Colima también estuvo presente Fernando Mendoza Padilla, responsable del programa Ponte al 100 en Colima, al igual que Mario Alberto Andrade Cabrera, Coordinador técnico de este programa.





Torneo Nocturno de

# golf

Se realizó el tradicional Torneo Nocturno en el Club de Golf de Colima que se jugó el viernes 12 de diciembre en formato A go-go con equipos de 3 personas.

En una reñida competencia y con los retos que representa jugar de noche los participantes mostraron un gran nivel.

Los ganadores fueron Mariano Fernandez, Lupita Cuevas y Cuauhtémoc Adame, mientras que en segundo lugar terminaron Hilda Cinta, Arturo Velazco y Darján Ayala.





**SCI**  
PUBLICIDAD

TODO LO QUE BUSCAS  
EN PUBLICIDAD EXTERIOR  
**EN UN SÓLO LUGAR**

**Espectaculares  
Carteleras  
Vallas  
Autobuses  
Vallas Móviles**

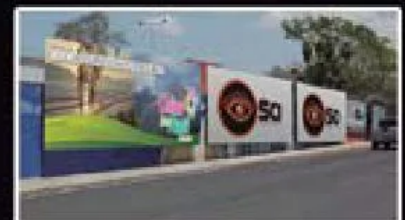
SERVICIO A TODA LA RÉPUBLICA

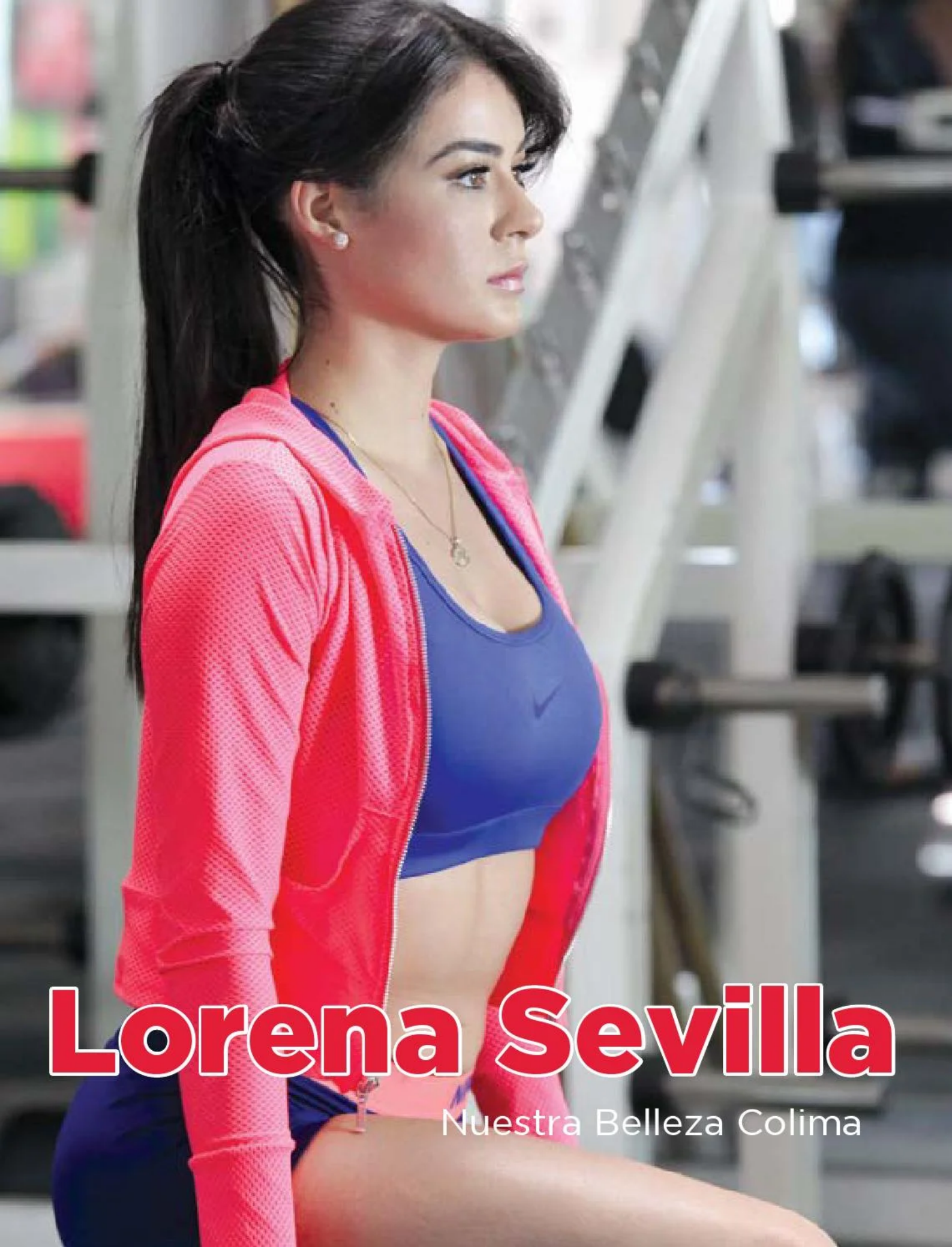


Conoce nuestras promociones  
Visita nuestra página web:

**[www.scipublicidad.com](http://www.scipublicidad.com)**

Av. V. Carranza 1621 • Tel. 312 323 4583 • [publicidadsci@hotmail.com](mailto:publicidadsci@hotmail.com)





# Lorena Sevilla

Nuestra Belleza Colima

# ENTREVISTA

## **¿PARA TI QUÉ SIGNIFICA SER NUESTRA BELLEZA COLIMA?**

Es un orgullo, pero ante todo un compromiso inmenso de representar con dignidad a la mujer colimense en todos los aspectos tanto su belleza externa como interna, nuestros valores, tradiciones; el dar a conocer nuestra riqueza cultural y promover los destinos turísticos con los que cuenta nuestro hermoso estado.

## **¿QUÉ TE LLEVO A PARTICIPAR EN ESTE TIPO DE EVENTOS?**

Es algo que siempre me ha gustado y he tenido la oportunidad de participar en diversos certámenes estudiantiles pero nunca en un certamen de este nivel. Me encanta la pasarela, me siento libre y me da mucha seguridad el hacerlo, es una sensación que no puedo explicar.

## **¿QUÉ EXPERIENCIA TE DEJO EL REPRESENTAR A TU ESTADO EN NUESTRA BELLEZA MEXICO 2014?**

Me vienen muchas cosas a la mente, puedo decir que fue, es y será la mejor experiencia de mi vida, tener la posibilidad de mostrar a todo México y porque no decirlo a otros países lo hermoso que es nuestro estado, el compartirles un poco de las riquezas que posee e invitarlos a conocerlo, me deja un grato sabor de boca y una gran satisfacción. Dios me dio la maravillosa oportunidad de estar ahí, sé que los tiempos de Dios son perfectos y él nunca se equivoca, estoy muy satisfecha y feliz con mi desempeño.

## **¿QUIÉNES TE APOYARON?**

Me apoyaron mi familia, mi novio, mis amigos y tanta gente alrededor de nuestro país que me motivaban día con día, en especial un gran amigo Cesar Ramos, él fue el que más me motivo.

## **¿INCLUÍAS ALGUNA DISCIPLINA O ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO PARTE DE TU PREPARACIÓN FÍSICA?**

Si claro, diario hago ejercicio, y en el tiempo que me estuve preparando hacia 1 hora de spinning en la mañana, 2 horas de pesas más tarde, y una hora de abdomen y glúteo.





**¿ACTUALMENTE CONTINUAS CON ESTA RUTINA COMO PARTE DE TU VIDA COTIDIANA?**

Después de que realizas cualquier actividad constantemente se convierte en un estilo de vida y esto es en lo que se convirtió, en un estilo de vida saludable.

**¿QUÉ DEPORTES TE GUSTAN?**

Me encanta nadar, y correr, son mis deportes favoritos.

**¿PRACTICAS ALGUNO DE ELLOS?**

No nado con frecuencia, pero cuando lo hago me siento plena, pero lo que si hago con frecuencia es correr.

**¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES PRACTICAR ALGUN DEPORTE O HACER EJERCICIO?**

El hacer ejercicio es parte de mi vida diaria, considero que todas las personas deberíamos hacer algo de ejercicio a diario, y los invito a que lo hagamos, esto mejorara por mucho nuestra calidad y estilo de vida.

**¿LLEVASTE ALGUN REGIMEN ALIMENTICIO COMO PREPARACIÓN Y DURANTE LA COMPETENCIA?**

Si, durante la competencia llevábamos un nuevo régimen alimenticio, que fue reto de 20 días y lo digo así porque así es como se llama. Esta dieta es de cero carbohidratos, y el azúcar lo

consumíamos por medio de las frutas. Comíamos cenábamos y desayunábamos, claras de huevo, frutas y verduras, consomé de verduras, filete de salmón diario, y en lo personal a mí me gusta comer saludable, entonces no se me hizo difícil.



### **¿EN TU VIDA COTIDIANA LLEVAS ALGÚN REGIMEN ALIMENTICIO?**

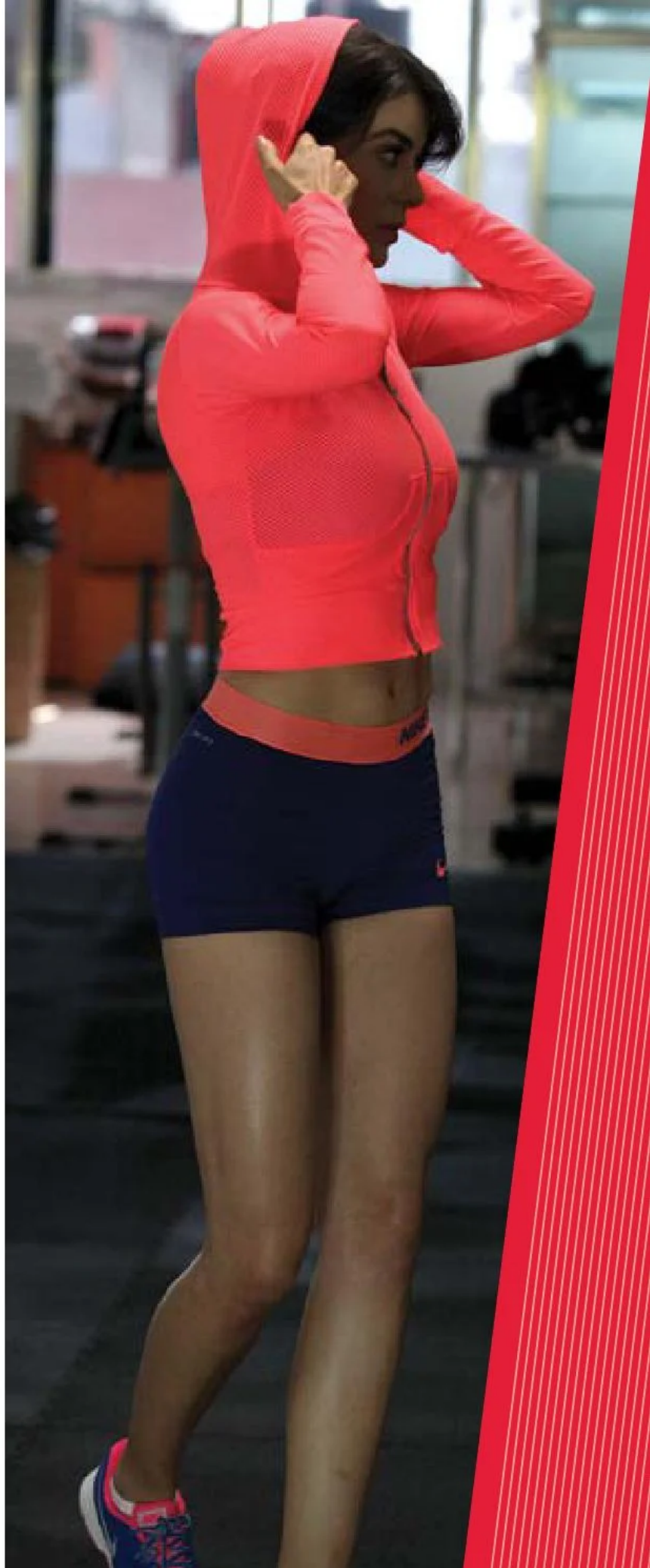
Cuando inicié mi preparación para convertirme en Nuestra Belleza Colima, fui con una nutrióloga, Annaly Rosas, y ella me asignó una dieta especial para mi cuerpo y mi metabolismo basándonos en los resultados que quería obtener, entonces ya llevo bastante tiempo comiendo saludable, esto se me convirtió en un hábito y lo disfruto mucho.

### **¿EN QUE ASPECTOS HA CAMBIADO TU VIDA DESPUÉS DE SER GANADORA DE NUESTRA BELLEZA COLIMA Y HABER QUEDADO EN TERCER LUGAR EN NUESTRA BELLEZA MÉXICO?**

Mi vida ha dado un giro de 360 grados tanto en lo personal como a nivel profesional, soy una persona antes y después de esta hermosa experiencia. El representar a un estado me ha forjado responsabilidad ante todo, el ser una mujer íntegra, el poner en práctica los valores que me han inculcado mis padres y sobre todo me ha dejado un amor aún más inmenso del que ya tenía por mi hermoso Colima. En el ámbito profesional gracias a Dios han surgido diversas propuestas bastante interesantes las cuales analizaré y a su debido tiempo lo sabrán.

### **¿Cuál es tu meta en la vida?**

Mi meta en la vida es ser una mujer feliz. Para llegar a la felicidad necesito realizarme como persona en todos los sentidos, tanto laboralmente, espiritual y sentimental. Mi meta es realizar algo que sirva de inspiración para las demás personas cuando yo ya no esté en este mundo.





### **¿Cuáles consideras que son tus mejores atributos?**

Yo considero que mi mayor atributo es mi manera de ver la vida. Realmente yo veo la vida como un regalo. Siempre me he considerado una mujer de carácter, pienso que debemos de aprovechar al máximo las cosas que de verdad disfrutamos hacer. Me considero una persona que le encanta ayudar a los demás sin esperar nada a cambio. Sé que la belleza exterior de una persona puede ser efímera, pero la entereza, y belleza interior e inteligencia de una persona es la que permanecerá hasta el final. Soy una mujer muy perseverante, me encanta luchar por lo que realmente quiero y no desisto hasta conseguirlo, aunque parezca imposible nada lo es.

### **Describe a una mujer exitosa**

Para mí una mujer exitosa, es cuando una mujer es segura, y se llega a obtener esa seguridad con logros que ha obtenido a lo largo de su vida. Cuando una mujer es visionaria, ella siempre es perseverante y tiene la visión de estar en constancia mejoría para realizar sus metas. Una mujer exitosa es equilibrada, posee siempre un equilibrio en cuanto hace, dice las cosas, y sabe cuándo decir que no. Sabe cómo equilibrar y enfocar su vida amorosa, su vida laboral, su estado emocional y su estado espiritual. Ella siempre es positiva y muy responsable.

### **¿Tienes alguna experiencia que haya dejado una huella (positiva o negativa) en tu vida?**

Si, hace casi 3 años tuve un accidente automovilístico que casi me cuesta la vida, nunca lo ví como algo negativo, siempre me mantuve positiva. Soy muy creyente, y creo que nada pasa por casualidad, todo pasa por algo, y él sabía perfectamente que yo era lo suficientemente fuerte para sobrellevar esa experiencia tan grande que me tocó vivir, y fue por eso que él lo permitió.

### **¿Qué enseñanza te dejó haber vivido esa experiencia?**

Dios me ilumino y me dio fuerza para seguir adelante. Ese accidente me hizo crecer como persona y a valorar más la vida. Me convirtió en una mujer más fuerte y a aprender que nunca debemos de darnos por vencidos por más oscuro que se vea el camino. Me enseñó que mis papás son mis ángeles de la guarda y que mis amigos son los mejores amigos que alguien pudiera pedir, y estoy eternamente agradecida con ellos.

# Rutina para fortalecer **Abdomen**



por:

**Elsa Rodriguez**

Atleta de alto rendimiento.

Asesora nutricional.

Entrenadora personal.

<https://www.facebook.com/elsaelizabeth.hoyosrosas>

El objetivo principal de realizar abdominales es mantener firme la cintura pelvica, fortalecida y estabilizar la columna, de tal manera que te presentamos la siguiente rutina para conseguir unos abdominales fuertes

## ABDOMINAL LATERAL



3 Series • 20 Repeticiones

## ABDOMINAL INVERTIDO



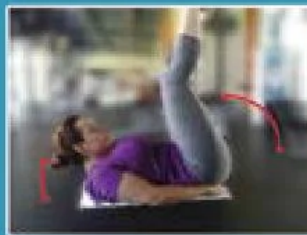
3 Series • 20 Repeticiones

## CRUNCH BÁSICO



3 Series • 20 Repeticiones

## ELEVACIÓN DE PIERNAS



3 Series • 20 Repeticiones

## ABDOMINAL CRUZADO (INTENTA TOCAR CODO CON RODILLA)



3 Series • 20 Repeticiones



# TORNEO DEL PAVO DE TENIS



ALTOZANO  
El Nuevo Colima 

Se realizó el tradicional Torneo del Pavo de Tenis en Altozano con la participación de 39 tenistas provenientes de distintos clubes de Colima como: Altozano, Campestre, Santa Bárbara y de fuera del estado de Guadalajara y Cd. Guzmán.

Los resultados fueron los siguientes:

## **Femenil Singles**

2do. Lugar.- Andrea Cervin

1er. Lugar.- Monica Brambila

## **Femenil Dobles:**

2do. Lugar.- Cristina Brun e Hilda Betancourt

1er. Lugar.- Saharim Ashida y Miriam Pons

## **Principiantes singles:**

2do. Lugar.- Fernando Sánchez

1er. Lugar.- Pablo Ceceña

## **Varonil singles:**

2do. Lugar.- Ricardo Ceballos

1er. Lugar.- Fabricio Sosa

## **Varonil dobles:**

2do. Lugar: Mike Bilger y Silvano Barba

1er. Lugar.- Sergio Cabrera e Ignacio Ramos

## **Varonil dobles:**

2do. Lugar: Christopher Groff y Eduardo Jaik

1er. Lugar: Jorge Jaik y Luis Mariscal

# Voleibol

**BACHILLERATO 4 Y 30  
CAMPEONES DE LA COPA  
LOROS-FEC**



Se realizaron las finales de la Liga Estudiantil de Voleibol "Copa Loros-FEC", donde quedaron campeones el Bachillerato 30 de la UdeC al vencer en 3 sets a la Facultad de Economía en la categoría varonil y las chicas del Bachillerato 4 en la rama femenil al vencer en 2 sets al Bachillerato 20 de Tecomán.

El subdirector de Cultura Física y Deporte de la UdeC, Carlos Hernández Nava, fue el encargado de entregar el trofeo a los ganadores.



*Pasto Sintético Residencial, Siempre Verde,  
Tan Real Que no lo notarás.  
Llámanos y nos acercamos a cotizarte.*

**¿Cansado de tanto gastar y  
mantener su  
jardín sin ver resultados?**

Te ofrecemos una  
opción fresca, práctica y  
económica para tu hogar,  
con productos tan reales  
que siempre estará  
conforme con los resultados

**¡Evita mosquitos  
y gastos  
innecesarios!**



**ESPECIALISTAS EN LA INSTALACIÓN DE  
PASTO SINTÉTICO**

Condor No. 770 Col. Villas Providencia, Villa de Álvarez, Col.  
Oficina: 01 (312) 3082168/ 3082108  
Nextel: 01 (312) 139 1935 / ID 62\*15\*65468  
[www.desarrollosintetico.com](http://www.desarrollosintetico.com)

# HÉCTOR CALLEROS

Después de siete años y medio de haber sido trasplantado de riñón, el colimense Héctor Calleros Arteaga ha participado en tres ediciones de los Juegos Mundiales para Trasplantados en las que ha conseguido tres medallas, ahora Héctor se prepara para los Juegos Mundiales del 2015 en Mar del Plata, Argentina, y esto fue lo que dijo en exclusiva a sportbook Colima:



## Datos

- 3 mundiales:  
Gold Coast, Australia en 2009  
Gotemburgo, Suecia en 2011  
Durbán, Sudáfrica en 2013
- Compite en 3 disciplinas de atletismo y 2 de natación
- Pruebas de velocidad de 200, 400 metros planos y la ruta de los 5 km en atletismo; 50 y 100 metros libres en natación.
- 5 medallas de oro en los Juegos Regionales de Quebec en 2010 y 7 en los de Calgary en 2012
- 3 medallas de bronce en el último Mundial de Durbán en Sudáfrica





CAMPEONES DE LIGA ESTUDIANTIL DE

# Futbol rápido

El Bachillerato 15 de la Universidad de Colima venció 4-3 al Bachillerato 3 en los shoot outs, después de un partido muy competido para llevarse el campeonato de Media Superior Varonil.

En la categoría de Educación Superior, la Facultad de Ciencias de la Educación de la UdeC representada por el equipo Escorpiones del Norte, derrotó 6-4 a Sam-Sol de la misma facultad con goles de Yair Valdés (2), Alejandro Sosa (2) y Efrén Covarrubias (2).

La final femenil la disputaron la Facultad de Contabilidad y Administración y la Facultad de Ciencias de la Educación de la UdeC, en donde se impusieron las primeras con claridad 7 goles a 1.

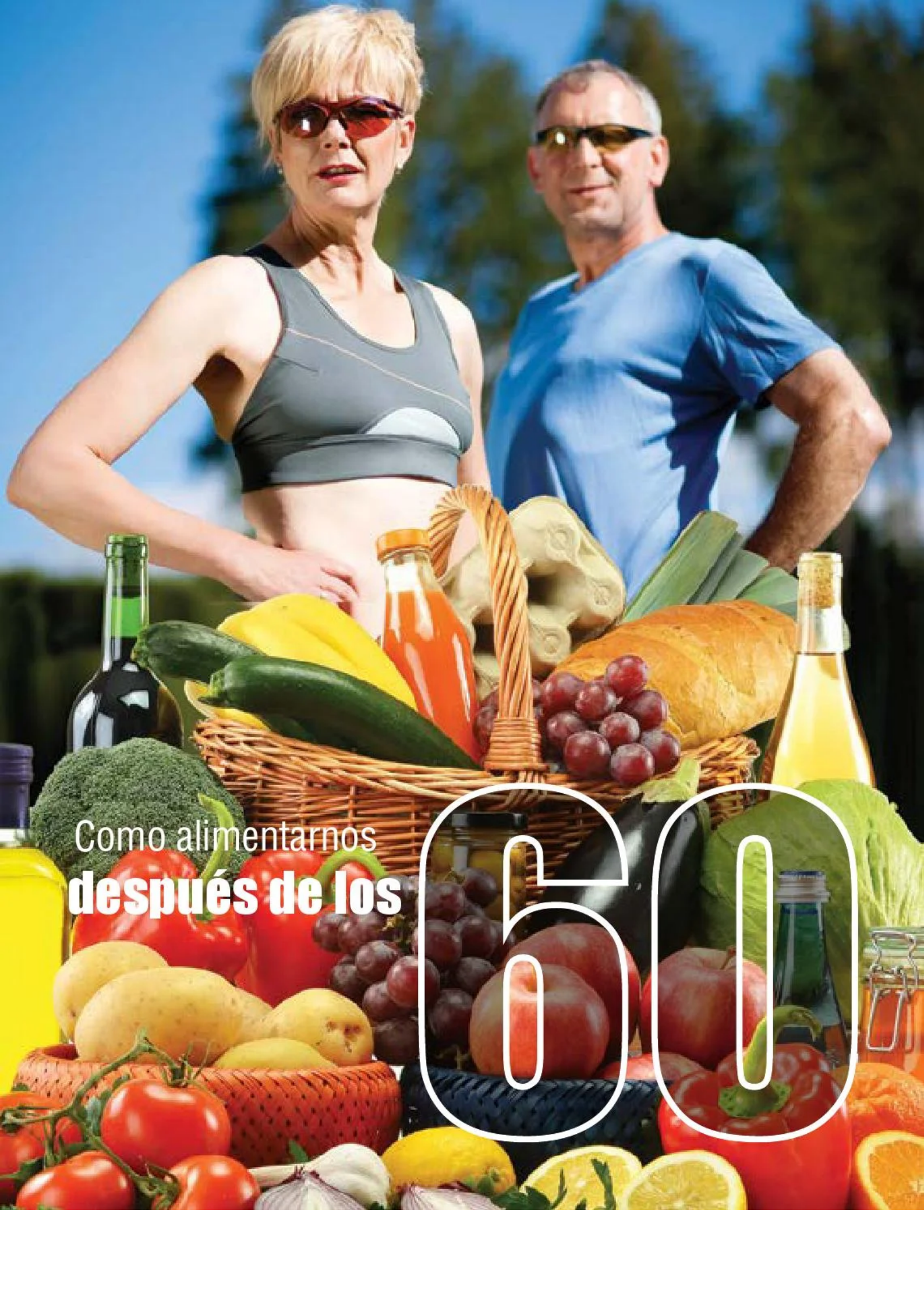
A la entrega de trofeos acudió el Director General de Cultura Física y Deporte de la UdeC, Luis Roberto Larios Carrasco, quien reconoció el esfuerzo y dedicación de los jóvenes para coronarse como campeones.

# “EL CAÑÓN”



## ARTÍCULOS MILITARES, NAVALES, POLICÍA, CACERÍA Y PESCA

Colima & Manzanillo Tel. 3305587, 1140208



Como alimentarnos  
**después de los**

**60**

## Aquí tienes algunos consejos:

- 1.** Comer varias veces al día en pequeños bocados.
- 2.** Aumentar el consumo de fibra con galletas, pastas, arroz integral, cereales, semillas, frutas, verduras, hortalizas y legumbres.
- 3.** Aumentar el consumo de lácteos y alimentos ricos en calcio, pero deben ser desnatados o bajos en calorías.
- 4.** Disminuir el consumo de grasas y colesterol, tanto en quesos duros o curados, carnes rojas, embutidos, salchichas, bollería industrial y frituras.
- 5.** Reducir el consumo de sal y azúcar en las comidas, así como el uso de aceites y mantequillas.
- 6.** Beber mucha agua al día, entre 1,5 a 3 litros.
- 7.** Disminuir el consumo de alcohol y bebidas relacionadas.
- 8.** Cocinar preparaciones blandas para favorecer la masticación y digestión.
- 9.** Comer acompañado todas las veces que sea posible, para disminuir sensaciones de soledad o angustia.

**NOTA:** Recuerda, estos consejos son en general. Si la persona padece alguna enfermedad, por favor acude con tu nutriólogo de confianza para una atención más especializada.



por:  
L.N Sergio Magaña Peña  
NUTRIÓLOGO  
sergmag\_05@hotmail.com

<https://www.facebook.com/nutriologo.sergio>



DESCANSO Y GOLF EN UN SOLO LUGAR LAS HADAS MANZANILLO

Las Hadas  
MANZANILLO

Manzanillo, Col. • +582 (315) 331. 0101 • brisas.com.mx



# Natación

La selección de natación de la Universidad de Colima regresó con los primeros lugares de la competencia del Club Michelsports que se realizó en el Hotel Marina Puerto Dorado de Manzanillo, como parte de la Temporada de Aguas Abiertas en los circuitos de nado de 3 km y 1 km.

En la competencia de 1 km rama femenil, Marlene Garduño y Cinthya López hicieron el 1 y 2 con tiempos de 18 minutos con 49 segundos y 20 minutos con 35 segundos respectivamente. En la rama varonil, el ganador fue Luis Delgadillo por parte de los Loros, con tiempo de 19 minutos 35 segundos.

En 3 kilómetros varonil, Luis Arturo Rosas finalizó en la cuarta posición general y Braulio Mayorga terminó la competencia como sexto lugar general.



# Convivencia Deportiva

## *"Ángeles sin Alas"*

Se realizó una convivencia denominada "Ángeles sin alas" con motivo de la Navidad entre los alumnos de la secundaria del Colegio Campoverde y los de la primaria 1ero de diciembre de La Becerrera, Comala. En esta bonita experiencia hubo juegos deportivos y recreativos, además de intercambio de regalos y piñata.



**GRUPO  
AUTOMOTRIZ**

COMPRA VENTA CONSIGNACIÓN

3er Anillo Periférico 170  
Villa de Álvarez, Col.



- Facturamos tu Auto*
- Garantía de Documentos*
- Servicio Personalizado*
- Tramitamos tus Placas*

*Crédito hasta*

**36** *meses*



**31 157 27**

# CARRERA

## VIVIENDO LA NATURALEZA



El pasado 9 de Enero se llevo a cabo la rueda de prensa de la primera carrera de la SEMARNAT: Viviendo la Naturaleza. Se conto con la presencia de M.V.Z. Israel Ramírez Solís Presidente de la asociación Urban Muchin Colima , el Dr. José Ernesto Pasarín Tapia Delegado de la SEMARNAT, Ursula Alejos en representación de sportbook Colima y el Licenciado Nelson Iván Deniz Galvez director de Break Vive.

Se explico el objetivo de la carrera que es difundir entre la sociedad la importancia de la activación física, en este caso, correr en espacios abiertos rodeado de la naturaleza, motivando la conservación de nuestro ambiente y la convivencia deportiva. Se dieron detalles técnicos de la misma y el delegado Ernesto Pasarín agradeció a sus patrocinadores por el apoyo brindado.



# Más de 1,500 Gracias!



El domingo 11 de enero se realizó la primer carrera "Viviendo la naturaleza", organizada por la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat) en Colima, con la participación de 1500 personas que se dieron cita a un costado de Plaza Zentralia para correr en un circuito sobre el cruce a La Capacha en las categorías de 3, 5 y 10 kms.

Los ganadores de la categoría de 10 kms y acreedores a un fin de semana en un hotel de Isla de Navidad como premio fueron: Aldo Samuel Machuca en la rama varonil con un tiempo de 32 minutos y 47 segundos y Diana Krystell Ayala García en la rama femenil, al detener el reloj en 41 minutos y 9 segundos.



CARRERA  
**VIVIENDO LA NATURALEZA**  
SEMARNAT  
SECRETARÍA DE  
MEDIO AMBIENTE  
Y RECURSOS NATURALES



Durante el evento de premiación, el delegado de la Semarnat en Colima, Ernesto Pasarín Tapia, agradeció a los asistentes por su participación, por contribuir a la promoción del deporte y por crear conciencia en el cuidado de la naturaleza. Para finalizar, Pasarín comentó que se tiene la intención de organizar esta carrera en los municipios de Manzanillo, Tecomán y Villa de Álvarez.



# Comprar es toda una experiencia



**Tercer anillo periférico 301 Col. Valle Dorado**

Disponible en el  
App Store

Disponible en el  
Android Market

 /ZentraliaColimaOficial

[www.zentralia.com.mx](http://www.zentralia.com.mx)

Enero 2015

# sportbook



**Más de 1,500  
Gracias!**