

SPORTBOOK

Febrero 2015

TENIS

Abierto de Monterrey

CORRER

Carrera Elite

Carrera Nocturna Coparmex

60. Nacho

CHARRO TAURINO

La Petatera

CICLISMO

Aztecas Colima

CÉSAR
"Tiburón"
Ramírez

Te esperamos en nuestros festejos de San Valentín este Sábado 14 de Febrero a las 6 pm

Este San Valentín enamórate en



Liverpool



SEARS
Me entiende

SOLD
Sanborns

marti
Vivir es un deporte

Cinépolis

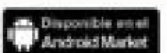
Applebee's

Tercer anillo periférico 301 Col. Valle Dorado

 /ZentraliaColimaOficial

www.zentralia.com.mx

 Disponible en el
App Store

 Disponible en el
Android Market

Porque "Siempre cumplimos" los propósitos de año nuevo



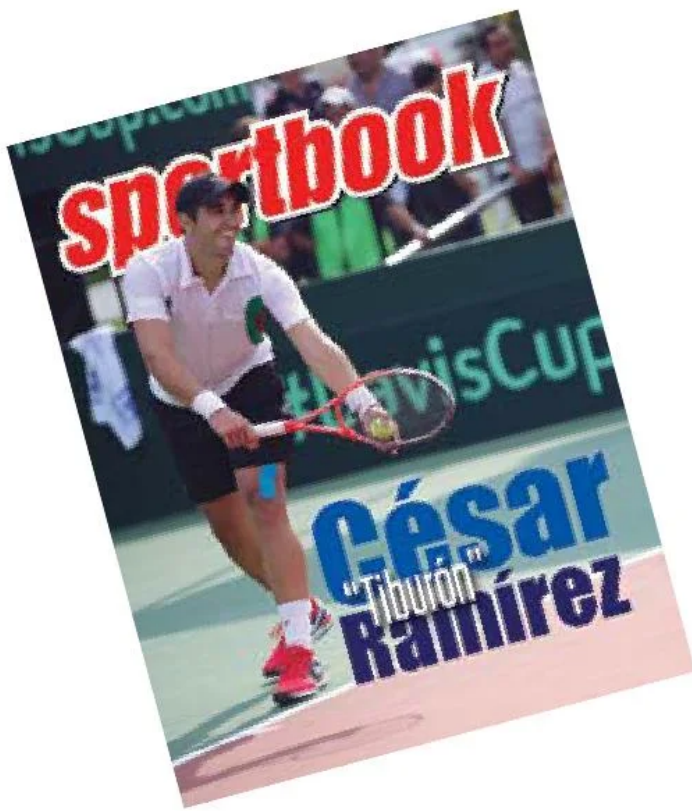
Celebramos lo que nos une



kioskomx

www.mikiosko.mx

Es muy nuestro



EN PORTADA

César "Tiburón" Ramírez, tenista veracruzano, ha logrado 2 títulos de la categoría ATP Challenger Tour en la modalidad de dobles, además de varios títulos Futures tanto en individuales como en dobles.

Es el actual campeón en dobles del Jalisco Open, que se realizará en marzo de 2015.

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 3. 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 son una marca registrada.

DIRECTORIO

Director General

Eduardo Calderón

Área Comercial

Luis Vargas

Área Editorial

Alejandro Calderón

Editor en Jefe

Fernanda Calderón

Director de Arte

Eduardo L. Carderón León

Redes Sociales

Ursula Alejos

Colaboradores

Luis Fernando Flores Pliego

Daniel Flores Pliego

Mario Alberto Andrade Cabrera

Alicia Isla

Elsa Rodríguez

Sergio Magaña Peña

Lenin Tlamatini Barajas Pineda

Fotografía

Luis Fernando Flores Pliego

Daniel Flores Pliego

Mario Alberto Andrade Cabrera

Ventas-Publicidad

Marcelo Medina

Miguel Angel Rendón

Diseño Gráfico



Dirección oficinas y teléfono

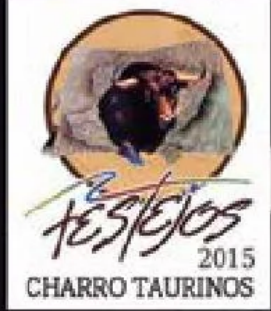
Av. V. Carranza 1621

Tels. (312) 323 4583 • 159 2758

sportbookcolima@hotmail.com

www.sportbook.mx

En honor a
"San Felipe de Jesús"



La
Mejor fm
92.5

Joan Sebastian

EN CONCIERTO

== FEBRERO **27** 8:00PM ==
2015

Plaza de Toros

• **La PETATERA** •

Villa de Álvarez, Colima

venta de boletos:

Preventa
desde **\$400**
Pesos

GlobalTicket®
www.globalticket.com.mx

FORTUNY

AGV
Tercer Concurso \$4.99
El premio más importante
del Tour en Colima Colima

YENNY
COLLECTION



Joan Sebastian
Tour

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 pre-rescripción. 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



MEGACABLE

Todo el deporte está en

sportbook **RADIO**

Lunes a Viernes 4:00pm

93.3FM / 1020AM

**EXTASIS
DIGITAL**
93.3 FM / 1020 AM





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

[amanxali](https://www.facebook.com/amanxali)

[@amanxali](https://twitter.com/amanxali)





Copa

English School Challenge

Loros de la Universidad de Colima resultó ganador del evento deportivo organizado por el Colegio Inglés; por delante de Guepardos y del Club Salvajes.

El encuentro de atletismo reunió a más de 180 participantes de diferentes clubes e instituciones educativas, celebrándose en la pista de la Unidad Morelos como previo para los próximos selectivos estatales de primaria y secundaria, así como para el estatal de la Olimpiada que se llevará a cabo en este año.

En esta primera edición, las categorías que participaron fueron: Micro (2007-2008), Mini (2005-2006), Junior (2003-2004), Infantil (2002-2003), Juvenil A (1997-1999), Juvenil B (1994-1996) y Libre (1993 y anteriores).

Al finalizar su participación, los competidores fueron premiados con medallas y un reconocimiento por su buen desempeño en el evento.





Liga Mayor de **HANDBALL**

Volvió a la actividad la Liga Mayor de Handball, después de haber sido suspendida por las vacaciones navideñas. Los seis equipos en competencia son: Universidad de Colima, Wayac HC, Instituto Tecnológico de Colima, KCRV HC, Isenco y Ademar.

Recordemos que esta liga nutre a las selecciones estatales de Handball, disciplina que más satisfacciones le ha dado al deporte local de conjunto con varios primeros lugares conseguidos en campeonatos nacionales.



Liga Estatal de **TOCHITO**

En febrero estará en marcha la primera temporada de la Liga Estatal de Tochito Bandera para mujeres y hombres en categoría libre. En reunión con representantes en las instalaciones del campo nuevo, se acordó que serán 10 los equipos participantes en la rama varonil: Sharks, Condors, Old School, Colima Duck, Delfines, Ascenders, Toros Blancos, Toros Rojos y Atlético San Quintín.

Con esta liga se pretende fortalecer a los equipos que participan año con año en el importante Torneo Nacional de Tochito NFL, en el que Jaguares Colima obtuvo el título estatal en las categorías Joe Gibbs y Vince Lombardi.



Listo Loros para el Clausura 2015



Loros de la Universidad de Colima convenció y ganó el cuadrangular de pretemporada disputado en el estadio Olímpico Universitario.

En el primer encuentro derrotaron por marcador de 2 goles a 0 a los Dorados de la UACH y posteriormente en la final, vencieron con facilidad a los Cimarrones de Sonora por 3 a 0.

Los Loros que debutan en el torneo de Clausura 2015 visitando a los Gallos Blancos de Querétaro, ya cuentan con el plantel completo para competir por el título de la Liga Premier de la Segunda División Profesional. Dentro de los siete refuerzos emplumados para la presente temporada, sobresale el delantero Juan Carlos Martínez, quien regresa a Loros tras su breve paso en Coras del Deportivo Tepic.

La lista de refuerzos la completan: Bernardo López, José Bautista, Alexis Loera, Irvin Rolando Ávalos, Gerardo Aguilar y Eder López.



Uniforme Completo
\$199.00

Balon Oficial
Zapato Futbol



Cadenas 13 Colima • Tel (312) 312 5855

Bvd. camino Real # 8 Colima • Tel: 159 7099

Bvd. Miguel de la Madrid 897-Manzanillo • Tel (314) 137 1665

Av. López Mateos #170 Tecomán • Tel: (313) 324 4904

DEPORTES CHIVAS

J. Merced Cabrera # 100-B Villa de Álvarez • Tel: 31 152 02.

Rutina para Brazo

En esta ocasión te presentaré una rutina para mejorar la calidad muscular de tus brazos trabajando tus bíceps y tríceps alternadamente en biseries.

Los hombres deberán manejar de 3 a 4 series de 10 a 12 repeticiones, seleccionando como mínimo 3 biseries, de las que el atleta Erick, miembro de Rodriguez Team, te muestra.

Las chicas, para lucir unos brazos más tonificados y definidos, deberán seleccionar también como mínimo 3 de las biseries con repeticiones de 15 a 20.

• **Curl Martillo biseriado con Extensión de Tríceps con soga.**

• **Curl con Mancuernas abiertas biseriado con Fondos en Máquina.**

• **Curl Concentrado biseriado con Press California.**

• **Curl en Crossover biseriado con Francés Acostado con Barra Z.**

Nota: La rutina sólo es un ejemplo básico dentro de un método de muchos para trabajar tus brazos; para una rutina específica y personalizada se necesita una evaluación personal, de acuerdo a los objetivos individuales de cada persona.

RECUERDA:

¡El poder de decidir llevar una vida más saludable hoy, está en tus manos!

Lograr tus objetivos depende de ti, porque el único límite para alcanzarlos está en tu mente.

Rodriguez Team
Construyendo masa muscular
¡Nunca te rindas!



Elsa Rodriguez
Atleta de alto rendimiento.
Asesora nutricional.
Entrenadora personal.

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

PAS01



PAS02



CURL MARTILLO

PAS01



PAS02



EXTENSIÓN DE TRÍCEP CON SOGA

PAS01



PAS02



EXTENSIÓN DE TRÍCEP CON SOGA

PAS01



PAS02



FONDOS DE MÁQUINA

PAS01



PAS02



CURL CONCENTRADO

PAS01



PAS02



PRESS CALIFORNIA

PAS01



PAS02



CURL EN CROSSOVER

PAS01



PAS02



FRANCÉS ACOSTADO CON BARRA Z



LIGA COMALA DE

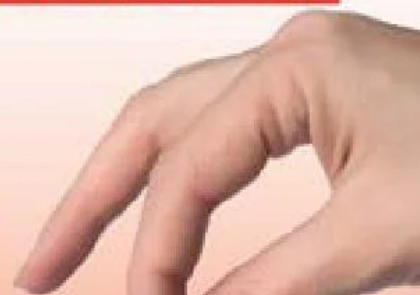
FÚTBOL

En acciones de la jornada 9 de la Liga Municipal de Comala, Barrio Alto sufrió para vencer a Colomos en un disputado partido que terminó 3 a 2, para seguir como líder único en una jornada que sirvió para que los equipos estrenaran los uniformes que les entregó el H. Ayuntamiento de Comala como apoyo. La goleada de la jornada fue protagonizada por Caguameros, que superó con claridad al nuevo equipo de San Juan. Mientras que el actual campeón Tekatos no pasó del empate a 3 contra el equipo de la colonia Cuauhtémoc. En otros encuentros Galáticos sigue sin ganar en su casa al caer con la Berrera por 4 a 0, el Manchester mostró mucha mejoría al reforzarse con jugadores ofensivos y derrotó por 3 goles a 1 a Taller Comala, Tigrillos superó fácilmente 4 a 0 a Jaguares, San José hizo lo propio con Noguerras con marcador de 2 a 1 y el sublíder Colacar sigue apretando el paso al vencer 5 a 0 al Chelsea. Buenos encuentros y muchas emociones se han vivido en el torneo que dirige el licenciado Julio César Llerenas Ceballos y que está llegando a la mitad del campeonato.



**GRUPO
AUTOMOTRÍZ**

COMPRA VENTA CONSIGNACIÓN



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

Crédito hasta

36
meses

3er Anillo Periférico 170
Villa de Álvarez, Colima.



31 157 27



elite

CARRERA

5K

Una gran fiesta multicolor fue la que vivieron los 800 participantes de la Carrera Elite 5K "Descubre tu color", organizada por el Elite Gym y que se desarrolló en las principales avenidas de la capital colimense.

Durante esta carrera diseñada para gente de todas las edades y con un ambiente familiar, los asistentes fueron bañados de pintura de diferentes colores en cada una de las 5 estaciones mientras completaban su recorrido hasta la meta.

El evento que fomentó la actividad física y la sana convivencia, contó con dinámicas para fortalecer la energía positiva entre los participantes y se dieron premios especiales por parte de los patrocinadores.

Gran Fiesta Multicolor



La Petatera

FIESTAS CHARRO TAURINAS 2015

Apartir del 6 de febrero inicia uno de los Festejos Charro Taurinos más importantes del occidente de la República Mexicana: los Festejos Charro Taurinos de Villa de Alvarez, Colima. Lo anterior, principalmente por su majestuosa e inigualable plaza de toros “La Petatera”, representando la principal atracción de los Festejos Charro Taurinos de Villa de Alvarez, es una imponente construcción artesanal que con el paso de los años sigue manteniendo intacta su estructura organizacional para su construcción anual. Parte de la gran riqueza cultural que tiene esta plaza es su arquitectura, los materiales básicos para su construcción son: horcones de madera, otates, petates y mecates.

En su procedimiento de construcción predomina la mano de obra no especializada, con elementos atados y entretrejidados con un mínimo de uso de recursos industrializados; y en el cual, interactúan diversas generaciones para transmitir la enseñanza, sabiduría, y experiencia acumulada a lo largo de diferentes épocas.

Su construcción esta diseñada para ser desmontable; se parte de una base llamada tablado que forma una sección de la plaza y cada tablado, en interdependencia con los demás, forman una colectividad; de esta forma, la estructura mantiene una flexibilidad apropiada para una región sísmica. En esta majestuosa “Petatera”, que se construye en 4 semanas y que en tan solo 4 horas desaparece al terminar los Festejos, se llevan a cabo jarípeos y corridas formales con las figuras de la tauromaquia, así como también eventos artísticos de talla internacional.





FESTEJOS CHARRO TAURINOS

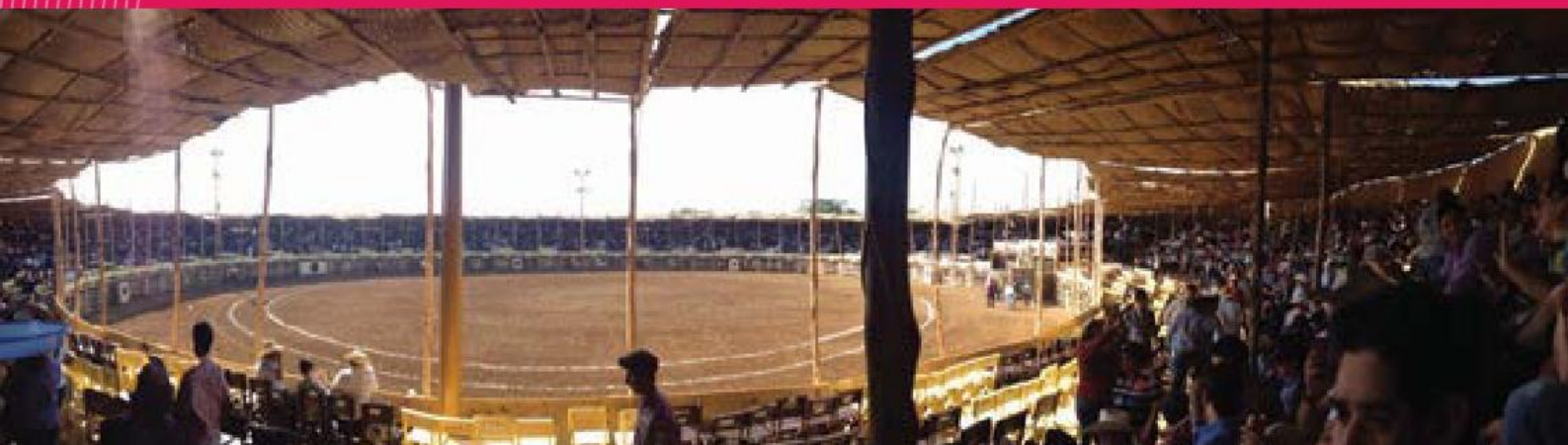
VILLA DE ALVAREZ 2015

Del 6 al 24 de Febrero se llevara a cabo la edición 158 de los Festejos Charro Taurinos de Villa de Alvarez, Colima. No pueden faltar año con año las tradicionales cabalgatas acompañadas de los mojigangos, banda, payasos y jinetes, además de los jaripeos, los recibimientos; y los terrenos de la feria, los stands comerciales y de exposiciones, teatro del pueblo y juegos mecánicos entre otras cosas. Para mayor información y programación de eventos en estos tradicionales festejos visite la página web: www.lapetatera2015.com



ORIGEN

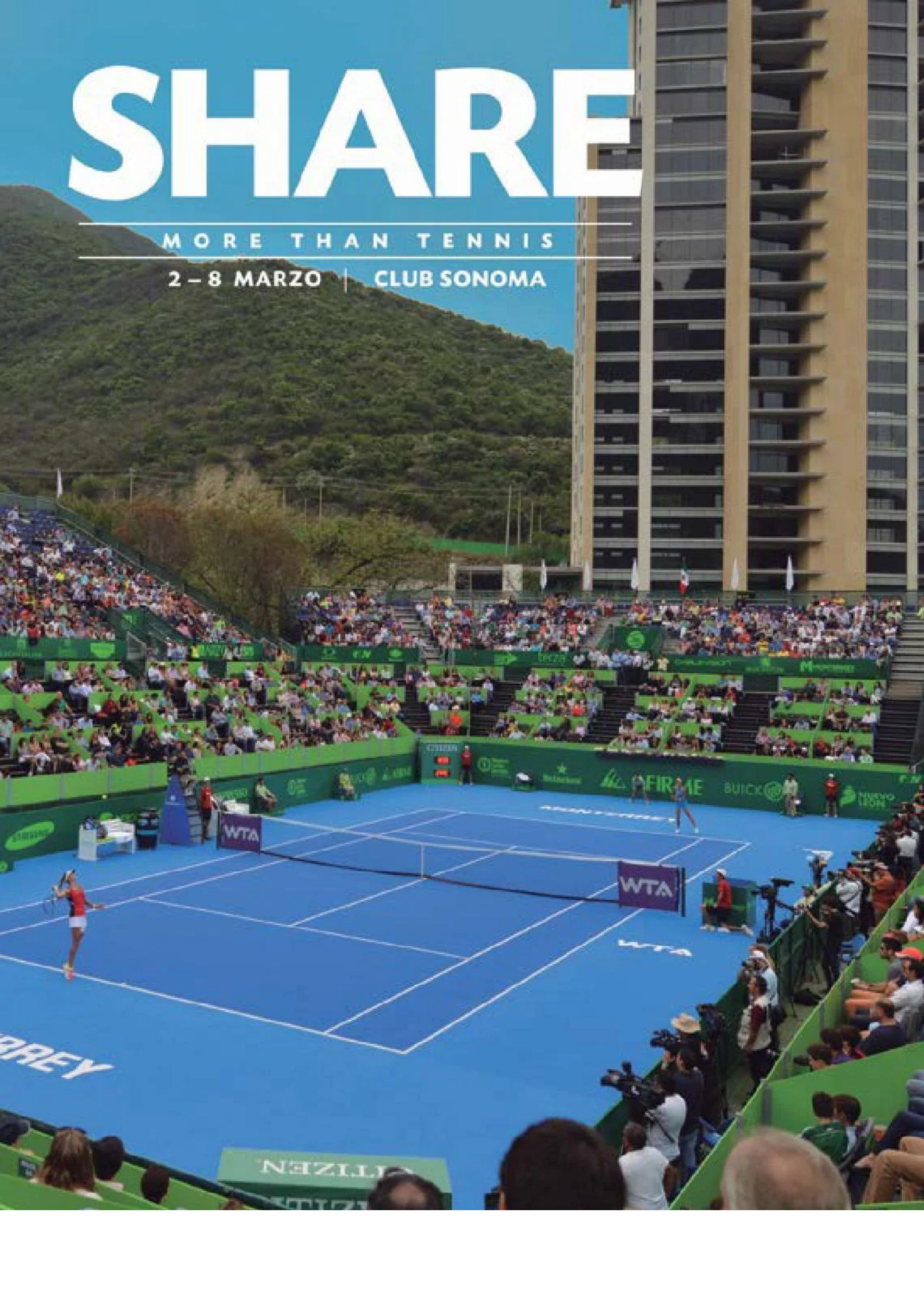
Las fiestas tuvieron su origen en la Villa de Colima en el año de 1668, ofreciéndose a San Felipe de Jesús, a quien se nombrara como Santo Patrono; generado esto por los frecuentes sismos y fenomenos naturales que afectaban a la población de ese tiempo. Fue en el año de 1857 cuando los festejos fueron trasladados a la Villa de Almoloyan y que en 1860 recibiera el nombre de Villa de Álvarez, mediante el decreto signado el 15 de septiembre de ese año, por parte del gobernador Urbano Gómez.



SHARE

MORE THAN TENNIS

2 - 8 MARZO | CLUB SONOMA





LIVE THE CHALLENGE

abierto monterrey.com

Lo que inició como un reto de emprendedores en una pequeña oficina dentro de la casa de Hernán Garza Echavarría, se ha convertido ahora en uno de los eventos deportivos más importantes de México: El Abierto Monterrey AFIRME.

El torneo que forma parte del calendario de competencia de la WTA, es ahora uno de los más importantes de su clase a nivel internacional y va ahora por su séptima edición en el Club Sonoma de Monterrey del 28 de febrero al 8 de marzo de 2015.

Junto a sus hijas, Hernán Garza Echavarría se ha dado a la tarea de organizar un evento de clase mundial que este año tiene asegu-

rada una bolsa de 500 mil dólares y a dos de las mejores tenistas del mundo, Ana Ivanovic y Eugenie Bouchard.

Como cada año, el comité organizador esta entregado a hacer un evento mejor que su anterior edición, siendo el reto cada vez más grande.

La séptima edición del Abierto Monterrey AFIRME abre el juego con el nuevo concepto de "Share" (compartir) demostrando que el torneo no es sólo de los aficionados al tenis, sino de todos en Monterrey y en México.

Además de las súper estrellas de tenis femenino ya anunciadas, y las

que están por sumarse, el Abierto Monterrey AFIRME tiene programados eventos alternos para toda la familia, tales como un Kids Day, conciertos, restaurantes de moda, además de un ampliado 'Foodcourt' con variedades de comidas para todos los gustos y desde donde se puede vivir la experiencia del tenis de la manera más placentera y entre amigos.

Mientras en las canchas de tenis las mejores jugadoras del mundo demuestran sus habilidades, dentro del Club Sonoma habrá atracciones para todos los gustos, que van desde conciertos de grupos de moda, hasta espacios de diversión con los amigos.



abierto
monterrey
AFIRME





LIVE THE CHALLENGE

abierto monterrey.com

El Club Sonoma ya demostró en 2014 ser una plataforma más amplia, que cuenta con 14 hectáreas de áreas verdes, lo que significa un importante incremento en capacidad de asistencia en Cancha Estadio y Canchas Alternas; además de nuevas zonas para el entretenimiento, que hacen del evento una gran experiencia.

Debido al éxito que representó el sistema de traslados desde los estacionamientos de la zona de San Agustín al Club Sonoma, estos regresarán a dar un servicio de calidad para nuestros aficionados.

Para la edición 2015 del Abierto Monterrey, se implementarán varias zonas dentro del Club Sonoma, en las cuales se podrán disfrutar las diferentes atracciones.

Hernán Garza Echavarría, presidente del Comité Organizador del evento, ha confirmado ya la participación de la actual campeona vigente Ana Ivanovic, número siete del mundo; así como de la rusa Anastasia Pavlyuchenkova, quien ostenta el récord de más juegos en Monterrey con 15.

Otras jugadoras que han participado y han logrado coronarse en el Abierto Monterrey son Marion Bartoli en el 2009 y quien en el 2013 en Wimbledon, se alzó como campeona conquistando su primer Gran Slam. Pavlyuchenkova fue ganadora en el 2010, 2011 y 2013, y Tímea Babos campeona en el 2012.

Además de traer a las mejores tenistas del mundo, una de las tareas de la organización del evento es fomentar y promover el deporte blanco en México. Este año se apoyará al equipo de tenis de Nuevo León, que busca realizar una gira de competencia por Estados Unidos.

El Abierto Monterrey AFIRME está por iniciar y lo que podemos asegurar es que este 2015 será el mejor de todos.



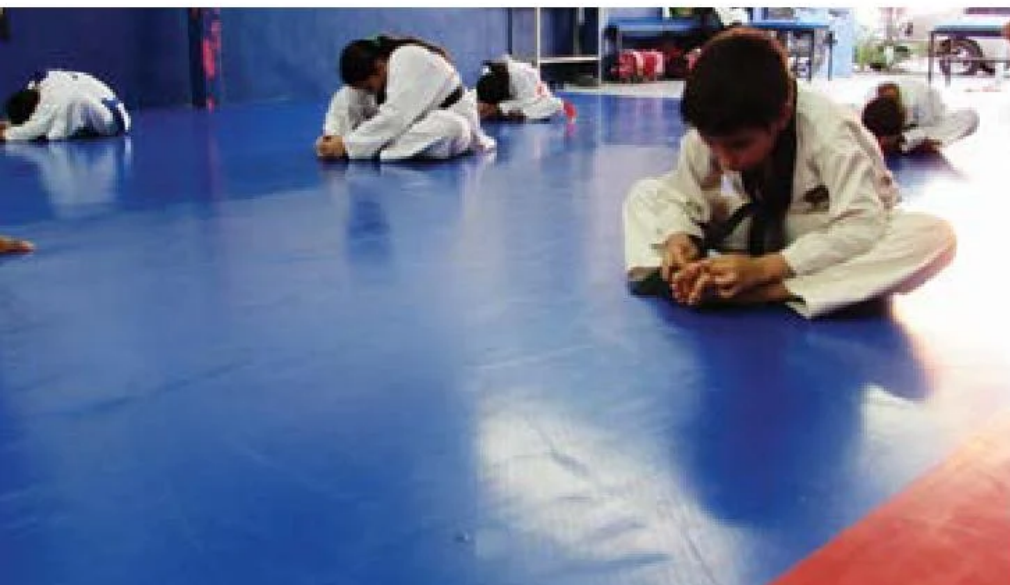
Tae kwon Do

Un deporte para chicos y grandes

El Tae Kwon Do es un arte marcial en el cual se utilizan las manos y los pies como defensa. Esta disciplina se ha convertido en un deporte global y actualmente se encuentra entre los deportes oficiales de los Juegos Olímpicos.

Oscar Israel García, cinta negra tercer Dan y profesor de Tae Kwon Do, explica los diversos beneficios que brinda este deporte. “Nos sirve como ejercicio físico, como defensa personal y como método educacional ya que con disciplina, orden y control se desarrolla la mente al adquirir un nuevo aprendizaje”.

Esta disciplina atrae el interés de los niños, que desde pequeños participan activamente en clases como la del profesor Israel García. “Para mí es una gran satisfacción el poder transmitir mis conocimientos y entrenar a los niños. Considero que el Tae Kwon Do les ayuda mucho en la coordinación, aumenta su flexibilidad, potencializa sus sentidos, la fuerza y el conocimiento propio de su cuerpo”, finalizó.



VISA CENTER.MX

TRAMITE DE VISA AMERICANA

GRATIS!

PAGANDO TU TRANSPORTE Y MMS



RENOVACIÓN DE VISA EN AUTOMÁTICO SIN PRESENTARSE EN EL CONSULADO

OFICINA COLIMA

En los Portales de Colima, Degollado # 26, Col. Centro
Lunes a Viernes de 8:00am a 6:30pm
Sábados de 9:00am a 2:00pm

(312) 312 5865

Autobús 43 Plazas Van 15 plazas

VIAJAMOS AL CONSULADO TODOS LOS DIAS

RENTAME
(312) 101 6946

CONTAMOS CON SUCURSALES EN:

TECOMÁN (313) 327 0777
MANZANILLO (314) 333 1881

¡Muévete en bicicleta y mejoremos juntos el planeta!



Los objetivos primordiales de Aztecas Colima son:

- Fomentar el uso de la bicicleta a fin de mejorar nuestra salud física. Utilizar la bicicleta como medio de transporte alternativo que permita disminuir las emisiones de contaminantes a la atmósfera, provenientes principalmente, de la gran cantidad de automotores que circulan por las calles de las ciudades y comunidades de la entidad.
 - Fomentar la cultura vial de respeto entre ciclistas, peatones y conductores.
- Conocer de cerca y convivir con la naturaleza, a través de las rodadas, la vida cotidiana de colonias, barrios y comunidades del estado de Colima.
- Promover ante las autoridades competentes, en coordinación con los demás clubes de ciclismo, la actualización del marco

normativo a fin de convivir en armonía ciclistas, peatones y conductores de vehículos motorizados.

- Promover la construcción de infraestructura, como ciclovías, que permitan a los ciclistas transportarse con mayor seguridad.
- Fomentar la sana convivencia, principios y valores entre quienes participan en las rodadas.
- Fomentar el turismo recreativo, visitando en bicicleta los lugares de interés en la entidad.



RODADAS

Rodadas Nocturnas:

Se llevan a cabo todos los jueves, salvo casos de excepción que son notificados con anticipación. El punto de reunión es la esquina noroeste del jardín Gabriela Mistral, Situado entre las calles de Luis G. Urbina y Gabino Barrera de la colonia Lomas Vista Hermosa de la ciudad de Colima. La salida es a las 21:00 horas, por lo que se recomienda estar con anticipación y se recorre un promedio de 25 km visitando los diferentes puntos de interés de las ciudades de Colima, Villa de Álvarez, Comala y Coquimatlán, así como algunas localidades suburbanas como El Chanal y La Capacha, entre otras.

Rodadas Dominicales:

Los Domingos de cada quince días se organizan rodadas de carácter recreativo, cultural y familiar para visitar lugares de interés, convivir con la naturaleza, disfrutar de los paisajes y degustar la rica y orgánica gastronomía de las comunidades rurales. El punto de reunión y salida es en Aldama 170, sede del colectivo, donde un promedio de 100 personas realiza los recorridos de las diferentes rutas establecidas de entre 60 y 90 km. Con excepción de Manzanillo y Minatitlán, que por su lejanía no están considerados en este tipo de rodadas, el resto de los municipios, sus cabeceras y comunidades rurales son ampliamente visitadas.

Coquimatán es el municipio donde prácticamente todas sus localidades son visitadas, incluyendo por supuesto, la cabecera municipal; desde el cerro de los libros, Jala y El Alcomún para visitar "Los Amiales"; El Ranchito, El Chical y Cruz de Piedra para visitar "La Piedra Encampanada", hasta La Esperanza, Pueblo Juárez, Agua Zarca, El Algodonal y la Sidra, para visitar por esos rumbos la Ecogranja; "El Palapo" en Agua Zarca y "El Baño de mi General" adelante de Pueblo Juárez rumbo a Cualatilla.

En los municipios del norte del Estado, como es Comala, se realizan recorridos a Suchitlán y Carrizalillos por la ruta del café, así como La Caja, El Remate, Remudadero y Cofradía de Suchitlán, con bellos paisajes naturales y rica gastronomía.

En Villa de Álvarez se rueda a Campo 4, El Chivato, Nuevo Naranjal y El Naranjal, entre otros.

Rodadas Especiales:

Para festejar el aniversario del colectivo, se realiza una rodada especial que concluye con una comida y una sana convivencia de los integrantes. De igual manera, se participa a invitación de los organizadores a las rodadas especiales como la "rodada rosa" a favor del cáncer de mama, así como la conmemorativa del aniversario de la Revolución Mexicana que se celebra el 20 de noviembre, entre otras.

BICIPARTES Y MOTOPARTES

El Azteca 

- **BICICLETAS**
- **MOTOCICLETAS**
- **REFACCIONES**
- **ACCESORIOS**
- **SERVICIO**

LOS MEJORES PRECIOS
60 AÑOS NOS DISTINGUEN

TEL: (312) 312 0969
Aldama 170 Col. Centro, Colima, Col.

diniguez@aztecascolima.com.mx
www.aztecascolima.com.mx

 [aztecascolima](#)

ACEPTAMOS:




CICLISMO
ALTERNATIVO
Y RECREATIVO

Tel: 163 5436
92*10*60432



HOTCAKES

PROTEICOS DE AVENA



Todos hemos crecido con hot cakes, pero una vez que llegamos a ser más conscientes de la constitución nutrimental de estos, decidimos hacer el sacrificio de abandonarlos con tal de poder lucir un cuerpo tonificado y sin panza en la playa. Sin embargo, para que este platillo favorito de la infancia regrese de nuevo a la mesa del desayuno te presento esta receta de hot cakes de avena y proteína, contiene hidratos de carbono de digestión lenta, un montón de fibra y una buena dosis de proteína, por lo que los podemos incluir en nuestra dieta sin culpa y al mismo tiempo, nos ayudarán a desarrollar músculos, cumpliendo así, un delicioso antojo.



Ingredientes:

- 1/2 taza de avena (en el caso de los hombres 1 taza)
 - 4 claras de huevo (en el caso de los hombres pueden ser 8, dependiendo sus requerimientos y objetivos musculares)
- Si se desea usar proteína en polvo, la cantidad de claras en vez de 4 será sólo una y se le pondrá una medida de proteína de su elección, sugiero las de cero carbohidratos para las mujeres, y los hombres sustituirán las claras por 2 medidas de proteína.
- Una cucharadita de canela
 - Una cucharadita de extracto de vainilla
 - Una cucharadita de cocoa en polvo (opcional)
 - Una cucharada de endulcolorante (splenda, canderel, etc. esta es opcional)
 - Un chorrito de agua o leche de almendras sin azúcar o soya, según sea su preferencia.
 - Aceite en aerosol

NOTA: La cantidad de claras y/o proteína, así como la avena, pueden variar de persona a persona, dependiendo sus requerimientos u objetivos musculares.

PREPARACIÓN

- Se vacía la avena en la licuadora para que quede como polvo.
- Se vierte un chorrito de agua (en este caso el agua es mi elección, pero tú puedes utilizar leche de almendras sin azúcar o la de tu preferencia)
- Se vierte la cucharadita de canela, el extracto de vainilla, la cucharada de cocoa en polvo (esta es opcional, yo normalmente no se la agrego), las claras de huevo o la proteína en polvo, según lo que hayas elegido (si uso la proteína en polvo, yo me inclino por una cero carbohidratos), ya que está todo, se licua muy bien.
- En una cacerola se le pone aceite en aerosol y se vierte la mezcla en la sartén.
- Cuando se hacen burbujitas se voltea, se espera un tiempo y se retira.
- Listos tus hot cakes proteicos en un plato, les puedes agregar jarabe sabor maple sin azúcar y/o adornarlos con un poco de fruta de tu elección, ya sean fresas, arándanos, kiwi o plátano.

¡Excelente! ahora disfruta sin culpas ni remordimientos unos deliciosos hot cakes saludables y deliciosos.



Elsa Rodriguez

Atleta de alto rendimiento.

Asesora nutricional.


Entrenadora personal.

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

Tips *Saludables*

por: L.N Sergio Magaña Peña/NUTRIÓLOGO
sermag_05@hotmail.com
<https://www.facebook.com/nutriologo.sergio>

VINO



Una copa de vino tinto al día, es saludable: El vino tinto tiene un efecto antioxidante y puede reducir el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y cáncer. Asimismo reduce la absorción de grasa en el cuerpo. Recuerda, el exceso no es bueno.

AJO



El ajo actúa como antiviral y antibacterial, además de que baja los niveles de colesterol y reduce las posibilidades de ataques al corazón.



EJERCICIO

Si no tienes tiempo para ejercitarte de manera formal, aquí tienes estas opciones: caminar, subir y bajar escaleras, trotar, bailar, limpiar la casa o andar en bicicleta.

PROTEINAS



La proteína es necesaria para nuestro organismo y es importante ingerirla diariamente por medio de los alimentos. Recuerda, que si no puedes consumir carne, ya sea por alguna enfermedad, economía o cultura, tengas en cuenta que existe un alimento rico en proteína: **LEGUMINOSAS CON ARROZ:**

SUPLEMENTOS




Un suplemento jamás debe sustituir una comida. La correcta alimentación es el 90% y los suplementos el 10%.

DORMIR



Quienes se duermen más tarde son más propensos a sufrir depresión, adicciones y trastornos de la alimentación.

HORA DE COMER



Saltarse un tiempo de comida hace que el cuerpo pida más alimentos, almacene grasas y gaste más energía. Es mejor 5 pequeñas comidas diarias, así el cuerpo no trabaja de más y la sensación de apetito no existe.

ANSIEDAD



No recurras a los alimentos para calmar tu ansiedad. Realiza ejercicio para evitar el exceso de activación del sistema nervioso. Regula tu sueño de forma que sea suficiente para ayudar a disminuir la tensión. Planifica tus actividades para rebajar tensiones e intercala descansos. Aumenta tu vida social, no la dejes de lado pensando que el retiro y el aislamiento te tranquilizarán más.

ADIÓS A LA BARRIGA Y LLANTITAS

“La salud es lo que te hace sentir que justo ahora es el mejor momento del año” Franklin P. Adams

TIPS PARA REDUCIR GRASA ABDOMINAL

Existen muchas personas inconformes con el exceso de grasa abdominal, la gran mayoría lo considera un problema estético, pero es más que eso, puede provocar la aparición de múltiples enfermedades como el síndrome metabólico, hipertensión arterial, diabetes mellitus, entre otras patologías que pueden dañar considerablemente la salud.

Algunas creencias:

Muchos tienden a considerar que la única forma para bajar la “barriga”, es realizando las famosas abdominales, sin embargo, lo que realmente ocurre al hacer sólo abdominales es lograr más volumen en el abdomen en consecuencia este se verá más abultado, atención: no se puede “quemar” grasa abdominal puesto que no es un ejercicio aeróbico que degrade la misma.

Otra de las creencias que mayormente damos por hecho es que si te ejercitas con prendas térmicas hechas de nylon perderás peso y en consecuencia la grasa abdominal se reducirá. Veamos, lo que realmente ocurre con el uso de estas indumentarias es que efectivamente bajas de peso, sin embargo lo perdido no se trata de grasa, sino más bien de agua, hasta de un litro y medio por sesión de trabajo, claro está, una vez finalizada la rutina al rehidratarte volverás a tu peso habitual. ¡Oh, sorpresa!

Pero entonces, ¿qué hacer para reducir de manera efectiva la grasa abdominal? A continuación te presentamos tres recomendaciones básicas para que logres ese objetivo:

1.- Lleva una dieta balanceada. Considera una dieta baja en calorías que asegure el consumo adecuado de todos los grupos de alimentos como frutas, verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal. Recuerda que la forma más indicada para bajar de peso es mediante la modificación de hábitos alimenticios y no por productos “milagro” que te prometen bajar de peso en poco tiempo, evita dañar tu organismo. ¡Ojo! Es importante que la pérdida de peso no sea mayor a 1.5kg por semana para no poner en riesgo tu salud.

2.- Realiza ejercicio continuo. Es recomendable entre 30 a 90 minutos de trabajo continuo como mínimo para activar las fibras musculares aeróbicas (los ejercicios aeróbicos son el mejor aliado para la “quema” de grasa). Algunos ejemplos de ejercicios aeróbicos son: correr, nadar, andar en bicicleta, etc. Este tipo de ejercicio suele ser muy fácil de hacer pero requiere de un tiempo para ser efectivo. Se recomienda hacerlo durante la mañana, pues el organismo está preparado para perder grasa debido al ayuno nocturno.

3.- Asesoría de un profesional. Cuando se haya perdido el exceso de grasa, al seguir las recomendaciones anteriores, entonces sí, trabaja los músculos abdominales. Considera la asesoría de un profesional de la educación física o un entrenador certificado, es fundamental evitar lesiones por realizar rutinas estandarizadas, no aptas para tu edad, peso y estado de salud.

Por: Mtro. Lenin Tlamatini Barajas Pineda,
profesor investigador de tiempo completo
de la Universidad de Colima

GOLF

Se iniciaron las actividades de golf del presente año en el Club de Golf de Colima con el Torneo del Mecate, contando con la participación de 24 jugadores.

Los participantes fueron distribuidos por equipo en los diferentes hoyos para después iniciar el juego por escopetazo, mostrando técnica y dedicación durante las horas de juego, destacando los tres primeros lugares de la competencia: Arturo Jeronimo Alejos, primer lugar con score de 60; Rafael Aguirre, quien ganó el segundo lugar con score de 61, y Eduardo López, tercer lugar con score de 61. El cuarto lugar fue para Ursula Alejos con score de 62 y el quinto sitio fue para Ricardo Castro con un score de 63.



Go, Nacho!



Sin duda, correr es reflejo de bienestar y José Ignacio Peralta es un visionario que ha practicado esta actividad física desde hace tiempo. Ejercitarse día a día es un requerimiento para los y las colimenses que buscan optimizar su estado de salud.

En cada carrera que participa Nacho Peralta, junto con miles de corredores, aumenta su capacidad aeróbica, mejora la circulación sanguínea y disminuye sus niveles de estrés, al generarse endorfinas.

Quienes corren saben que aminoran el riesgo de adquirir enfermedades como hipertensión arterial, diabetes tipo 2, obesidad y derrames cerebrales; asegurando el fortalecimiento de músculos, la tonificación del cuerpo y la activación del metabolismo.



Gilles Müller

Comenzando su carrera en el 2001 cuando llegó a la final del Campeonato de Wimbledon, al perder contra Romano Valent en tres sets. Después jugó la final contra Jimmy Wang en el US Open asegurando su primer título de Grand Slam. Colocándose ese año en el número 1 en el ranking mundial junior.

En los siguientes dos años estuvo en muchos torneos futuros, completando un total de 4 títulos y en el 2004 le gana la semifinal al número sexto del mundo Andre Agassi en dos sets y perdió la final contra Lleyton Hewitt de manera significativa en el Torneo de Washington. En el 2005 ingresó por primera vez en el cuadro principal de un torneo Grand Slam, el Torneo de Roland Garros 2005 en el cual no superó la primera ronda. Pero poco después mejoró al derrotar a Rafael Nadal en cuatro sets en el Campeonato de Wimbledon 2005 y a Andy Roddick en tres sets en el Abierto de Estados Unidos 2005.

En el 2008 avanzó a cuartos de final de un torneo de Grand Slam por primera vez en su carrera. Al siguiente año Müller venció al español Feliciano López en un partido de cuatro horas y veinticuatro minutos en la primera ronda del Abierto de Australia 2009, después también salió vencedor en la segunda ronda y en la tercera ronda perdió ante Juan Martín del Potro.

- Se Pronuncia: jeel MU-ler
- Edad: 31 (09.05.1983)
- Lugar de Nacimiento: Luxemburgo
- Residencia: Leudelange, Luxemburgo
- Estatura: 6'4" (193 cm)
- Peso: 202 lbs (92 kg)
- Juego: Zurdo
- Profesional desde: 2001
- Entrenador: Alexandre Lisiecki & Jamie



En el 2011 avanzó a la cuarta ronda del Abierto de Estados Unidos hasta enfrentarse y perder ante Rafael Nadal por segunda vez en el mismo año. Sucesivo a eso, en el 2012 llegó a la final En el Torneo de Atlanta perdiendo ante Andy Roddick.

El año pasado comenzó disputando el circuito ATP Challenger Series obteniendo los títulos del Challenger de Guadalajara derrotando en la final al estadounidense Denis Kudla, El Challenger de Shenzhen en China derrotando al eslovaco Lukáš Lacko, el Challenger de Taipéi derrotando a John- Patrick Smith y el Challenger de Gimcheon otra vez en China derrotando a Tatsuma Ito.



MOVIMIENTO ES VIDA

Actividad física para el adulto mayor

por:
LEFD. Mario Alberto Andrade Cabrera

La importancia de realizar alguna actividad física en cualquier edad es de vital importancia para conservar no solo la llamada “condición física”, sino para mantenernos en un estado saludable. El caminar, movernos, hacer algún deporte, de manera planificada (es decir, dedicarle tiempo a esa actividad) es indispensable para todas las personas.

En el caso del adulto mayor (60 años y mayores), la capacidad funcional disminuye pues el envejecimiento es un proceso que no se puede detener, pero ese proceso no nos impide el poder movernos y sobre todo conservar la salud.

Las actividades para el adulto mayor, obviamente requieren de mayor supervisión, debido a que las extremidades se vuelven más frágiles, y es aquí donde el trabajo de fortalecimiento es lo ideal para que nuestros “ancianitos” conserven la fuerza en músculos clave para esta etapa.

El fortalecimiento de brazos, hombros y sobre todo piernas, es vital para prevenir algún accidente; los

músculos, para que los adultos mayores se mantengan útiles, son los brazos, pues, quién no ha ayudado a un ancianito a cruzar la calle o a bajarse de la escalera, o simplemente al levantarse.

Este movimiento requiere de gran esfuerzo por parte de la persona mayor, el aligerar esa carga, sin duda, es un logro para quienes están a cargo de este adulto en plenitud.

El pensar en nuestros ancianitos y decir “ya no puede” es una idea errónea, pues aunque esté en una silla de ruedas, o el movimiento sea limitado, no quiere decir que no pueda, sino al contrario, el moverse le ayudará a sentirse aún útil y seguro de sí mismo, adquirirá poco a poco confianza y así hacer cosas que pensaba ya no podía realizar.

Recomiendo que quien tenga adultos mayores los incluyan en este tipo de activi-

dades, desde caminar o llevarlo a algún grupo donde se trabaje con esta clase de personas; por ejemplo los jardines o parques son lugares comunes para este tipo de actividades. Además de investigar sobre los programas de activación física que existe para este sector de la población.

Un servidor tiene su grupo en el Jardín Principal de Villa de Álvarez a espaldas de la Iglesia, de 07:00 a 08:00 am lunes, miércoles y viernes, atendiendo al grupo Hermoso Atardecer.

¡¡LA ACTIVACIÓN FÍSICA ES PARA TODOS!!





ELIMINATORIA ESTATAL DE **ATLETISMO** LOGRAN PASE 36 COLIMENSES

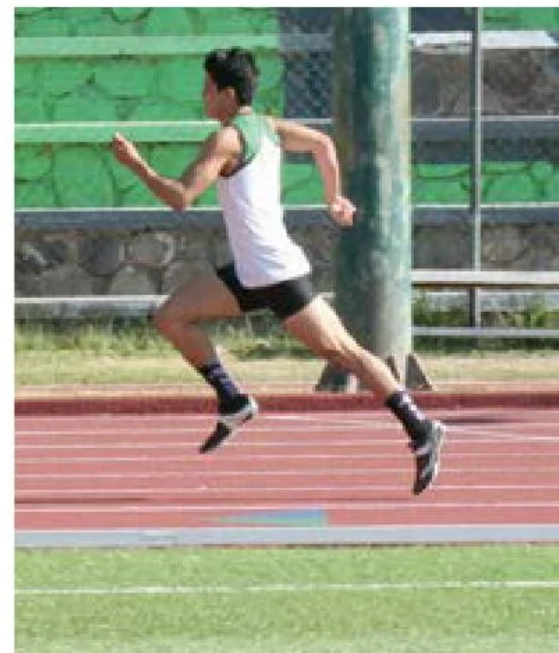
Quedó conformada la selección estatal de atletismo que representará a Colima en la etapa regional de la Olimpiada Nacional 2015, a realizarse en Guadalajara, Jalisco del 26 al 28 de febrero del presente, con la participación de 36 atletas en pruebas de pista y campo.

La eliminatoria estatal se llevó a cabo del 22 al 24 de enero en la pista de la Unidad Deportiva Morelos, con atletas inscritos de los municipios de Comala, Minatitlán, Manzanillo, Tecomán, Villa de Álvarez y Colima.

Cabe señalar que para seleccionar a estos deportistas, se realizó una propuesta de marcas mínimas en cada prueba para clasificar al regional, los atletas tuvieron la oportunidad en 5 eventos, incluyendo el selectivo estatal, para dar la marca y así clasificar al regional. Las categorías que participaron fueron Sub 16 (2000 - 2001), Sub 18 (1998-1999), Sub 20 (1996-1997) y Sub 23 (1994-1995) en ambas ramas.

Para el evento regional, las categorías Sub 16 y Sub 18 será su única oportunidad de conseguir el pase a la Olimpiada Nacional a realizarse en Monterrey, Nuevo León en el mes de mayo, clasificando los 16 mejores tiempos y marcas; mientras que para las categorías Sub 20 y Sub 23, tendrán oportunidad de clasificarse

en más eventos avalados hasta el 1 de mayo del presente, en la Sub 20 clasifican las mejores 15 marcas en cada prueba, mientras que en Sub 23 las mejores 8 marcas en cada prueba.





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

Av. V. Carranza 1621 • Tel. 312 323 4583 • publicidadsci@hotmail.com



CARRERA NOCTURNA

COPARMEX • COLIMA

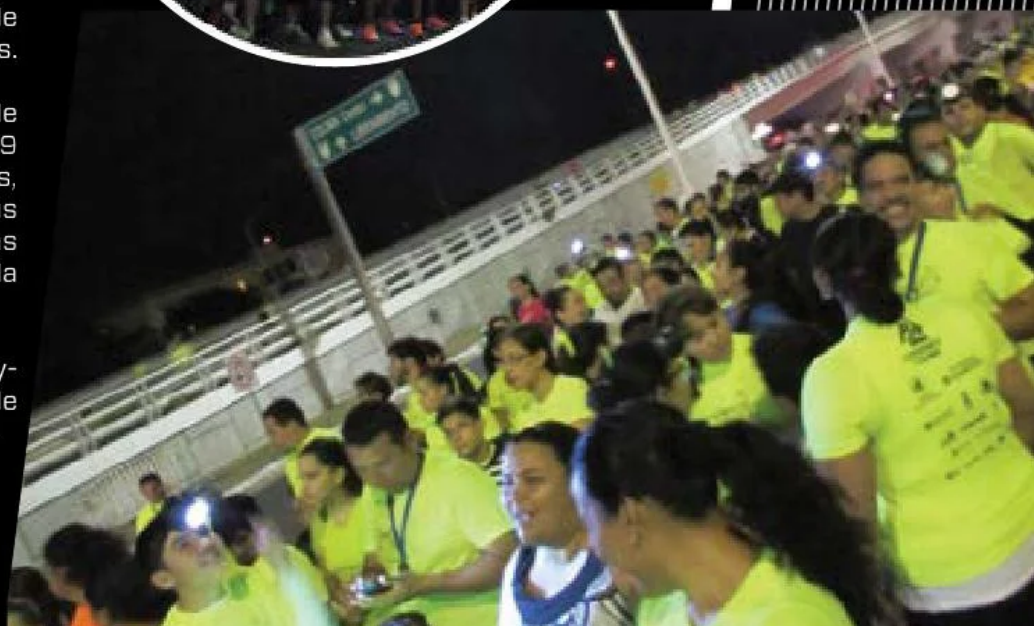


El sábado 31 de enero se realizó la primera carrera nocturna organizada por la Coparmex Colima en las modalidades de 3, 5 y 10 kilómetros en donde participaron más de 1000 deportistas superando todas las expectativas.

Con la idea de promover la actividad física y el deporte entre los socios de este centro empresarial, de sus trabajadores y del público en general, la carrera fue todo un éxito iluminando la ciudad en el Tercer Anillo Periférico teniendo como línea de inicio y llegada el Centro de Convenciones.

Los ganadores de las cinco categorías de 10 kms de la rama varonil fueron: de 14 a 19 años, Oswaldo Barriga; de 20 a 39 años, José Alberto Cortés; de 40 a 49, Jesús Chávez Flores; de 50 a 59 años, Reubens Kambich. En la rama femenil, Frida Ávila Soto.

A todos los corredores se les dio una playera Dry Fit, una lámpara frontal, pulsera de neón y medalla al completar el recorrido.





MARATÓN DEPORTIVO

TU ESTILO
TU DEPORTE

Hasta
15%
en Monedero
Electrónico

comience a pagar en
y mayo de 2015*

en **Deportes**



Liverpool
es parte de mi vida®

liverpool.com.mx



VENTAS Y CENTRO DE ATENCIÓN 52 62 99 99 D. F. Y DEL INTERIOR 01 800 715 55 55

Válido del 4 al 22 de febrero. Consulte mensualidades, tarjetas participantes y restricciones en las cartulinas en piso de venta. Las mensualidades aplican a partir de \$300 de compra.

CAT 51.7% sin IVA, promedio, informativo. *Además disfrute hasta 48 mensualidades en pagos fijos. No aplica con otras promociones.

sportbook

Febrero 2015

La Petatera

FIESTAS CHARRO TAURINAS 2015