

SPORTBOOK

Abril 2015



ENTREVISTAS

*Karen Jacobson
Victor Ariel Comparán
Nacho Peralta*

NUTRICIÓN

*¿Carbohidratos o Carbohidrogas?
Sopa de Peperino*

RUTINA

Hombro

PICO ZEPEDA

TIPS

*Reduce Lesiones
Mejora tu postura en bicicleta*

NACHO

PASIÓN POR EL DEPORTE

Peppa Pig™


Llegó a
centro comercial
ZENTRALIA
COLIMA

Para celebrar
el día del
Niño



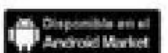
JUEVES **30** de ABRIL
17:00hrs

Paseo Miguel de la Madrid Hurtado N° 301 Col. Valle Dorado

 /ZentraliaColimaOficial

www.zentralia.com.mx

 Disponible en el App Store

 Disponible en el Android Market

Porque cuando viajamos hasta con el perico cargamos

¡Disfrutamos lo que nos une!



www.mikiosko.mx



kioskomx



Es muy nuestro



EN PORTADA

Nacho Peralta

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 Abril 2015. Año 1, Número 4. 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.

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
Lic. Eduardo Canela Orozco
Luis Fernando Flores Pliego
Daniel Flores Pliego
Mario Alberto Andrade Cabrera
Mtra. Alicia Islas Lobato
Elsa Rodríguez
Dra. Ciria Salazar
Lic. Arnoldo Virgen Cárdenas
Dr. Jorge Noriega Sevilla

Fotografía
Luis Fernando Flores Pliego
Daniel Flores Pliego
Mario Alberto Andrade Cabrera

Ventas-Publicidad
Karla Cervón Grayeb
Marcelo Medina
Miguel Ángel Rendon

Diseño Gráfico



Dirección oficinas y teléfono
Av. V. Carranza 1621
Tels. (312) 323 4583 • 159 2758
sportbookcolima@hotmail.com
www.sportbook.mx

ATP CHALLENGER TOUR

ITF Pro Circuit



ZURICH®

CODE JALISCO



UNIVENTO DE:

OSM

JALISCO OPEN

PRESENTADO POR



AEROMEXICO



LACOSTE

LA FIESTA DEL TENIS

20-26 ABR

Boletos en

[ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx)

POLIDEPORTIVO METROPOLITANO DE TENIS / GDL



EN ENTREVISTA CON...



Víctor Ariel Comparán Tintos

Buena noticia para el deporte colimense fue enterarnos de los 3 podios que consiguió el pequeño Víctor Ariel Comparán Tintos en la segunda fecha del Campeonato Nacional de Motocross 2015 en Tepic, Nayarit. Decidimos visitarlo mientras entrenaba y nos contó sobre el deporte, sus motivaciones y sus planes a futuro:

SB: ¿Cómo te fue en Tepic, nos enteramos que ganaste tres podios?

VC: Gané un primer lugar en la categoría 65CC de 9 a 11 años y dos segundos lugares en la 65CC Open y en la 85 CC mini.

SB: ¿Cuánto llevas practicando

este deporte, como empezó todo?

VC: Inicé a los 7 años. Una vez en una agencia vi una moto y le insistí a mi papá hasta que me la compró y nos enteramos que había competencias.

SB: ¿Nunca te han dado miedo las motos?

VC: Al principio si me daban miedo los saltos y las vueltas porque sentía que me iba a caer. Ahora es la emoción de la competencia.

SB: ¿Te has lastimado alguna vez?

VC: He sufrido una fractura de clavícula y algunos raspones y heridas pero te vas acostum-

brando.

SB: ¿Hasta dónde te gustaría llegar?

VC: Me gustaría seguir ganando muchas competencias y algún día llegar al AMA Supercross.

SB: ¿Qué apoyos han recibido?

VC: El Incode nos ha ayudado un poco, pero las competencias y los viajes son muy caros ojalá nos puedan ayudar más. Estamos tocando puertas buscando patrocinadores que se sumen al proyecto.

SB: ¿Cuál es tu mensaje a los niños que les interesa el Motocross?

VC: Que lo practiquen, que no le tengan miedo a las motos ya que es una competencia muy divertida. Hace 4 años no sabía andar en bicicleta y ahora soy campeón.



SOMOS MÁS



CONTRATA
TV+
INTERNET

POR SÓLO

\$399

AL MES

Y LLÉVATE
TELEFONÍA LOCAL
ILIMITADA

Quieres Más?
HÁRCANOS Y TE DAMOS

HBO **max**

La tarifa mostrada es Pronto 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 paquetes 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 o 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 modem 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 cobran 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 disponible en su ciudad. Promociones válidas para servicios residenciales, con compromiso de permanencia de 6 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



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



@amanxali

10ª. CARRERA ANÁHUAC



Con la presencia de más de 500 personas se realizó la décima edición de la Carrera Anáhuac en las modalidades de 5 y 10 kms en un ambiente totalmente familiar en la que participaron alumnos, padres de familia, personal del colegio y público en general.

La Carrera Anáhuac se está convirtiendo en toda una tradición, siendo el colegio uno de los primeros en organizar este tipo de eventos al comenzar en el año de 2005. La edición de este año tuvo como meta y salida al centro comercial Plaza San Fernando trazando un circuito que recorrió Avenida San Fernando y Avenida de los Maestros hasta rodear la glorieta del DIF.

Durante el trayecto, los corredores fueron animados por grupos de porristas y familiares que se dieron cita en las calles para apoyar a los competidores e iniciar de una forma muy sana y divertida un domingo. A todos los corredores se les entregó una playera y un kit de recuperación.



Llaves con chip y controles para auto

-  **Aperturas**
-  **Codificación**
-  **Duplicados**
-  **Chapas**
-  **Alarmas**
-  **Switch**
-  **Cajas Fuertes**

**Lunes a Viernes
de 9:00 a.m. a 8:00 p.m.
Sábados
de 9:00 a.m. a 6:00 p.m.**

**Matriz: Ignacio Sandoval
No. 602 Local D.**

Lomas de Circunvalación
(Casi esquina San Fernando)
Tel. 313 8634 Nextel: 139 3971
I.D. 62*240697*1

Suc. V. Carranza No. 1657
Residencial Esmeralda
Tel: 312 5517 Nextel: 139 3973
I.D. 62*240697*2

**SERVICIO
A DOMICILIO**

RUTINA DE HOMBRO

Laterales con mancuerna paso 1 y 2

La siguiente rutina, es una rutina de hombro donde se trabajará, abarcando todas las partes que conforman este músculo, siendo una sugerencia de como redondearlos y darles una mejor forma y definición, las rutinas pueden ser variadas de acuerdo a las necesidades y objetivos de cada persona. En este caso tal como nos muestra Salvador Cerrillo miembro del equipo RodríguezTeam, emplearemos 4 series de 10 a 12 repeticiones en el caso de los hombres y 4 series de 15 a 20 repeticiones en el caso de las mujeres

¡Así que a lucir unos hombros espectaculares ejercitándolos adecuadamente!



Elevacion frontal con barra



Remo al Mentón



Laterales recostado en banco inclinado con mancuernas



Elsa Rodriguez
Atleta de alto rendimiento
Asesora nutricional



ALTOZANO
El Nuevo Colima

Se corona campeón el Colegio Campoverde en el Torneo Altozano de Fútbol 7 2015

Con una gran actuación durante el torneo regular y la final, el Colegio Campoverde logró conseguir el campeonato del Torneo Altozano de Fútbol 7, categoría Minis 2015.

Los Búhos vencieron cómodamente en la final al Colegio Anáhuac, mientras que en el duelo por el tercer lugar, el Colegio Fray Pedro ganó en tanda de penales al Colegio Inglés.

José Ramón García, delantero del Colegio Campoverde, se llevó el trofeo de campeón goleador del torneo al anotar 23 dianas.

El evento deportivo se desarrolló del 9 al 13 de Marzo en la cancha de fútbol 7 de Altozano y contó con la participación del Colegio Campoverde, Colegio Anáhuac, Instituto Salesiano Fray Pedro de Gante, Colegio Gandhi y Colegio Inglés.



Especialistas en Artículos Deportivos

- FUTBOL • BEISBOL • TENNIS •
- FITNESS • BASQUETBOL •
- NATACION • ENTRENAMIENTO •

DISTRIBUIDORES AUTORIZADOS:

LA CASA DEL DEPORTISTA
Blvd. Camino Real # 10
TEL. 01-312-159-7099/01-312-159-7099

DEPORTES CHIVAS
J. Merced Cabrera # 100-B Centro
Villa de Alvarez, Colima.
Tel. 311-5202

PROVEEDORA DEPORTIVA
Aldama #178 Col. Centro
Tel. 01-312-312-5410

CHARAS SPORT
Blvd. Camino Real #51-A
Col. Jardín de las Lomas
Tel. 01-312-330-9001

ultrasports 

www.ultrasports.com.mx





KAREN JACOBSON

CAMPEONA NACIONAL DE SUP

A sus 19 años, la vallartense Karen Jacobson puede presumir ser una de las 10 mejores paddle surfers del mundo. Con mucho amor al mar, Karen es la mejor en su deporte en México y nos cuenta sus planes a futuro en una entrevista exclusiva para Sportbook:

SB: ¿Cómo fue que empezaste a practicar SUP (Stand up paddle)?

KJ: Empecé con la gimnasia olímpica a los 4 años y desarrollé capacidad para otro tipo de deportes. Comencé a surfear a los 12 años y cuando viví en Sayulita, mucha gente ya lo practicaba.

SB: ¿Cómo fue que te decidiste hacer profesional en SUP?

KJ: Después de ganar mi primer título Nacional en el 2012.

SB: ¿Cuál ha sido el mejor momento de tu carrera?

KJ: Cuando gano competencias y la emoción que da llegar a las finales.

SB: ¿Cuál ha sido tu momento más difícil?

KJ: Perder, entrenamientos pesados. No poder ir a torneos por falta de recursos económicos, aunque eso ya cambió gracias al Fideicomiso de Turismo de Puerto Vallarta.

SB: ¿Qué sentimientos y emo-

ciones te genera estar dentro del mar compitiendo?

KJ: Pasión y amor.

SB: ¿Cómo es un día normal en tu vida?

KJ: Comer saludable, entrenar, surfear, dormir, Netflix, guapearme.

SB: ¿Cuál es tu playa favorita?

KJ: No tengo playa favorita, son muchas las que me gustan. Entre ellas Los Muertos en Puerto Vallarta, Sunset Beach y Makaha en Oahu.

SB: ¿Has estado en alguna playa de Colima?, ¿Qué te parecen?

KJ: Si, las olas son increíbles.

SB: ¿Qué viene para ti en este año 2015?

KJ: Ganar competencias, entrenar mucho y viajar.

SB: ¿Cuál es tu sueño en este deporte?

KJ: Ser campeona mundial.

SB: ¿Qué le dirías a los jóvenes que les gusta el surf y leen Sportbook?

KJ: Que se motiven, al principio hay que ser paciente, pero con ganas, cualquier cosa es posible y sobretodo mucho esfuerzo, no sólo es un deporte, es un pasatiempo muy divertido y un estilo de vida completamente diferente.

SB: ¿Qué viene para ti en este año 2015?

KJ: Ganar competencias, entrenar mucho y viajar.

SB: ¿Cuál es tu sueño en este deporte?

KJ: Ser campeona mundial.

SB: ¿Qué le dirías a los jóvenes que les gusta el surf y leen Sportbook?

KJ: Que se motiven, al principio hay que ser paciente, pero con ganas, cualquier cosa es posible y sobretodo mucho esfuerzo, no sólo es un deporte, es un pasatiempo muy divertido y un estilo de vida completamente diferente.

- Patrocinadores: Bomber Eyewear, PANGA Surf, Carbonero Paddles, Bikinis POLY, Stand Up Paddle Mexico.
- Surfers favoritos: Carissa Moore y Fernando Stalla.
- Instagram: @karencjacobson
- Competencias: ISA World Championships (Campeonato Mundial), Top 10 Stand Up World Tour, 3 veces campeona nacional.
- Pasatiempos: ir al spa, shopping, viajar, dormir y ver películas





Delfines, campeones de la Liga Estatal de Tochito Bandera

La primera temporada de la Liga Estatal de Tochito Bandera en categoría libre, se decidió con una espectacular final en la que Delfines venció 36 a 30 a los Ducks, en un partido que se definió hasta el tiempo extra.

De esta manera, se concluyó el primer torneo que se realizó en las instalaciones del campo nuevo, con 10 equipos participantes: Sharks, Condors, Old School, Colima Duck, Delfines, Ascenders, Toros Blancos, Toros Rojos y Atlético San Quintín.

Los equipos se dividieron en dos grupos, de los que calificaron los tres primeros lugares, después de haber jugado la temporada en el sistema todos contra todos.

En el primer sector calificaron Sharks, Delfines y Condors. Y en el segundo grupo los calificados fueron Ducks, Ascenders y San Quintín.

En los juegos de comodines, Delfines venció a San Quintín y Ascenders a Condors. En la actividad de la semifinal, los partidos fueron Delfines contra Sharks y Ducks contra Ascenders. Avanzando a la final Delfines y Ducks.

Los Delfines se coronaron como campeones, teniendo en sus filas a jugadores destacados que tienen experiencia en torneos nacionales como lo son: Diana Martínez, Israel Cervantes, Kevin Vargas y André Gámez.



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



CONTAMOS CON SUCURSALES EN:

TECOMÁN (313) 327 0777

MANZANILLO (314) 333 1881

REDUCE LESIONES: MEJORA LA POSTURA EN BICICLETA

Moverse en bicicleta es una experiencia gratificante desde varios puntos de vista (salud, movilidad, impacto ecológico, etc.). Sin embargo, pedalear en una bicicleta con un sillín muy alto o los pedales a una distancia mayor a nuestras piernas puede incomodarnos e incluso producirnos una lesión crónica. En el mundo del ciclismo existen distintas medidas de cuadros, manubrios, rines, etc. Por esto, no basta con simplemente escoger correctamente la bici, también es básico conocer la configuración de sus partes de acuerdo a la persona que la va a usar. Sigue las siguientes recomendaciones que harán que al moverte en bicicleta la comodidad y seguridad de tu cuerpo no se vean comprometidos.

Altura del sillín.

Uno de los aspectos más importantes para la postura correcta y eficiente en la bicicleta es la altura del sillín. Un sillín muy bajo puede ser causa de una postura en flexión forzada de rodillas y sucesivos problemas tendinosos. Mientras tanto, un sillín colocado a gran altura podría causar un balanceo de las rodillas y tensión y dolor a nivel lumbar.

Para una forma fácil de colocar el sillín en la altura adecuada sólo necesitas el apoyo de un compañero que sostenga la bicicleta mientras te colocas en posición de pedaleo con una pierna completamente extendida y apoyado el metatarso del pie hasta que el pedal se encuentre en la posición más baja (a las 6 en punto si lo vemos como las manecillas del reloj). En esta posición la rodilla debe estar ligeramente flexionada (10-20° aproximadamente). En caso contrario, será necesario hacer el ajuste de la altura hasta que la posición de tu rodilla quede con una ligera flexión de no más de 10°.

Fondo del sillín:

Así como es posible ajustar su altura, el sillín nos permite modificar su distancia al manubrio, moviéndolo hacia adelante y atrás. Con este ajuste podremos maniobrar sin forzar los brazos para alcanzar

el manubrio. Esto lo lograremos nuevamente con el apoyo de un compañero para mantener fija la bicicleta y ajuste se realiza una vez ajustados el sillín y el manubrio. Las muñecas deben quedar en posición neutral (sin flexión ni extensión) al momento de agarrar las manijas de frenos y cambios.

Posición de los pies:

Un buen pedaleo se realiza apoyando la parte del pie conocida como cabeza de los metatarsos, con la punta de los pies apuntando al frente y sin hacer giros o rotaciones de los pies. Las rodillas al pedalear deben hacer un movimiento de arriba abajo únicamente, sin separarlas o alejarlas del cuadro de la bicicleta.

Con estos prácticos consejos y hábitos saludables, el ciclismo en cualquiera de sus modalidades será una forma sana y divertida de mantenerte en forma.



Dr. Jorge Noriega Sevilla

Especialista en Medicina del Deporte
Profesor de la Facultad de Ciencias de la Educación de
la Universidad de Colima

Blvd. Camino Real No. 351

Tel: 31 6 07 50

ext. 1256



CLASES MATUTINAS

De Lunes a Viernes

Spinning	7, 8 y 9 am
Crossfit	7 am
Abdomen y glúteo	8 am
Aquafitness	8 y 9 am
Zumba	9 am
Insanity	10 am

CLASES VESPERTINAS

De Lunes a Viernes

Crossfit	5 y 8 pm
Aquafitness	5 pm
Abdomen y glúteo	6 pm
Zumba	7 pm
Insanity	7 pm
Spinning*	7, 8 y 9 pm
Yoga**	9 pm

*Martes y Jueves 6:00 pm ** Lunes a Jueves

POLE DANCE Pregunta por horarios

LUNES A VIERNES

6:00 am - 11:00 pm

SÁBADOS

7:00 am - 2:00 pm

DOMINGOS

9:00 am - 2:00 pm

elitegym
wellness center

CARBOHIDRATOS SALUDABLES O ¿CARBODROGAS?

En la edición del mes de marzo de la revista Sportbook, conocimos los principios de la nutrición evolutiva o dieta paleolítica, un modelo nutricional que mejor nos acomoda genéticamente por nuestra adaptación a los alimentos. Algunos nutricionistas argumentan que es una dieta demasiado alta en proteínas y baja en carbohidratos, lo cual es un error; la dieta paleolítica puede tener su base en un ingesta alta en carbohidratos, proveniente de verduras, frutas y algunos tubérculos.

Pero, ¿qué son los carbohidratos? ¿podemos digerir todo tipo de carbohidratos que nos brindan los alimentos? ¿porque no se consumen granos, lácteos y cereales en la nutrición evolutiva? Los carbohidratos son un grupo básico de alimentos, el cual abarca la fibra, almidones y azúcares, siendo la principal fuente de energía del cuerpo humano, si nos vamos a la pirámide nutricional que nos rige en la actualidad veremos que la principal fuente de carbohidratos para una dieta balanceada son los cereales, granos, y legumbres, como lo son trigo, arroz, frijol, etc; de los cuales se nos dice que debemos ingerir 6 porciones al día, y de frutas y verduras tan solo de 4 a 5 porciones al día.

El Dr. Ludwig Johnson en su libro ENDOCRINO EN 1 MINUTO denomina a estos alimentos, base de nuestra actual pirámide nutricional; como son los cereales,

las harinas, los granos y la leche de vaca como CARBODROGAS. Alimentos que no existían en la dieta del ser humano en la era paleolítica y lesionan el intestino, la glándulas tiroidea, el tracto respiratorio, el hígado, el cerebro, el páncreas, el sistema inmune y, por si fuera poco, también retiene líquido y producen adicción.

Un claro ejemplo de lo anterior es, que estudios científicos han determinado que antes de la revolución agrícola no existían caries ni se ha encontrado la existencia de enfermedades denominadas “de la civilización” como lo son diabetes, hipertensión, cáncer o enfermedades degenerativas, algunas de ellas relacionada con el alto consumo de cereales. Otra referencia importante es que el hombre se hizo mas pequeño de estatura y redujo considerablemente su masa muscular.

En la actualidad podemos encontrar mucha evidencia científica que muestra que los granos, así como legumbres contienen anti nutrientes y otras sustancia problemáticas que pueden aumentar la permeabilidad intestinal (se desarrollan espacios entre las células (enterocitos) que conforman la membrana que recubre la pared intestinal, permite que bacterias se introduzcan al torrente sanguíneo). Algunas de estas sustancias son la Gliadina y las Lectinas. La Gliadina es una proteína principal inmunotóxica

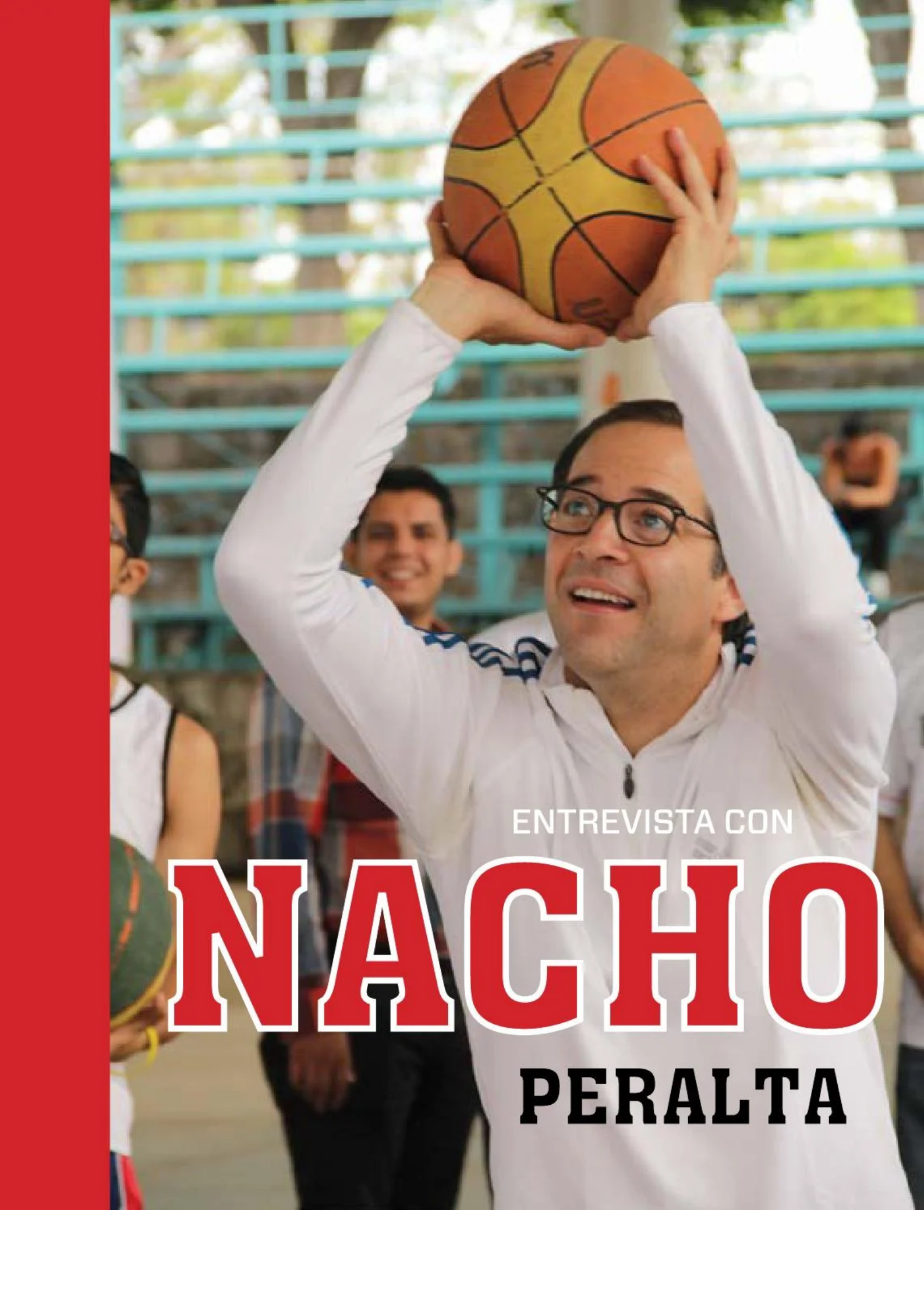
encontrada en el gluten de trigo y es una de las más dañinas para su salud (enfermedad celíaca), por otro lado las Lectinas son el mecanismo mediante el cual las plantas se protegen para no ser comidas, y se encuentran en concentraciones más elevadas en su forma de semilla, es decir es tóxica para el ser humano.

El Dr. Loren Cordain uno de los principales impulsores de la nutrición evolutiva nos dice en su libro LA PALEODIETA que: “El cuerpo humano no requiere granos. Usted puede sobrevivir fácilmente con los nutrientes necesarios para su cuerpo sin la necesidad de comer granos. Y los granos son definitivamente fuentes pobres de vitaminas y minerales comparados con las frutas y vegetales, carnes y pescado.”

Al escuchar esto puedes decir, pero ¿cómo no voy a comer pan?, ¿ni integral?, ¿y la avena y el arroz no son saludables?, definitivamente es algo que nos cuesta trabajo entender, ya que toda la vida los hemos conocido como alimentos saludables, pero como dice el Dr. Cordein, los nutrientes que nos pueden aportar estos alimentos son muy pobres comparados con las frutas, vegetales, carnes, pescado y grasas de origen animal, y recordar que: “el cuerpo no necesita alimentos, sino nutrientes”.

Arnoldo Virgen Cárdenas
Asesor en Nutrición Evolutiva
Tel 312 132 7693





ENTREVISTA CON

NACHO

PERALTA

Sportbook tuvo la oportunidad de platicar con Nacho Peralta, colimense destacado en el emprendedurismo y reconocido internacionalmente como el Young Global Leader 2010 del Foro Económico Mundial por ser un líder del futuro.

Nacho creció en un Colima que veía al deporte como una actividad recreativa y para el desarrollo, razón por la que dio comienzo a la práctica de una disciplina de crecimiento personal, con el objetivo de ser competitivo también en sus proyectos profesionales.

SB: NACHO, desde ¿Cuándo empezó a ha-

cer deporte?

NP: Desde muy pequeño practiqué activación física, la que nos dan a todos en la escuela, de hecho. Esos primeros años me permitieron desarrollar habilidades no sólo físicas, sino también las de trabajo en equipo, cooperación, inclusión y amistad. Esa es la fortaleza del deporte: que nos ayuda a ser mejores personas y solidarios con quienes nos rodean, el deporte es reflejo de nuestra vida.

SB: ¿Qué deportes ha practicado?

NP: Desde niño me gustó el deporte, practiqué natación en la alberca olímpica; y como actividad diaria corría

o andaba en bicicleta. Posteriormente, me interesó participar en un triatlón porque lo consideré un reto y una experiencia interesante al integrar todo lo que practicaba en una sola competencia.

SB: NACHO ¿Y las carreras?

NP: Pues las carreras no es algo nuevo para mí, siempre he recorrido grandes distancias, aunque no sea en un circuito específico o una carrera formal; de hecho, corría desde que estaba en la preparatoria. Después, me llamó la atención participar en una carrera que se anunciaba en la Ciudad de México, cuando empezaban a



generar la cultura de la activación física; desde ese momento quise prepararme para inscribirme en la mayoría de las carreras a las que me invitaran y ha sido prioridad complementar mi visita a Colima con una carrera. Lo más interesante de esta participación con mi gente es que el ambiente en el circuito es muy ameno, aquí sigue existiendo cercanía entre los participantes. Por eso me gusta llegar a la meta en Colima.

SB: ¿Cuál es la meta de Nacho Peralta?

NP: Mi meta es ser un excelente ser humano, sólo así podré dejar un mejor legado a mi hija y podré enseñar con el ejemplo. En todo lo que hago, siempre fijo una meta, un objetivo para trazar el recorrido; siempre pensando que habrá un camino que no conozco y debo

estar preparado para seguir adelante. Esa es mi meta, no detenerme, continuar y llegar al final como ganador.

SB: ¿Qué aporta el deporte a Nacho Peralta?

NP: De inicio, hacer deporte me permite estar dese-

es que fomenta una disciplina y gran capacidad de estrategia, nos permite generar mayor confianza en nosotros mismos, además de que mejoramos nuestra salud física y mental.

SB: ¿Y qué aporta Nacho al deporte?

NP: Estoy seguro de que el deporte siempre será un apoyo social para evitar la discriminación, potenciar la cultura y la convivencia; genera el escenario propicio para la recreación y la formación de mayor responsabilidad social en quienes practican algún deporte.

Lo que puedo aportar al deporte será mi ejemplo: que cuando hay carrera siempre descanso un día antes de ir a la competencia, me alimento e hidrato correctamente, y procuro trabajar en mi desempeño físico previamente con caminata diaria o acti-



stresado.

Vivimos con tantas ocupaciones, que a muchas personas se les olvida activarse físicamente para aclarar sus ideas y ampliar su visión. Una ventaja que también encuentro en el deporte

ENTREVISTA CON

NACHO

PERALTA

vacación sencilla en casa.

SB: ¿Crees que el deporte te genera beneficios?

NP: Por supuesto que sí, somos una generación que vio cómo el deporte fomentaba una mejor calidad de vida, que vimos grandes deportistas en eventos internacionales y que siempre confiamos en los mexicanos para alcanzar una medalla. Ese impulso con grandes íconos deportivos permitió que hoy tengamos más talentos en diferentes disciplinas y que muchos de ellos también tengan éxito profesional. El deporte nos crea hábitos a través de la rutina, nos implica ser competitivo con uno mismo y nos inserta en espacios para la convivencia, lo que significa que aprendamos a trabajar en equipo para alcanzar una meta en cierto periodo de tiempo. El deporte siempre nos ayudará a optimizar los recursos propios, nos ayuda en la autoestima y en la mejora constante como personas.

¿Qué deben saber los seguidores de Sportbook para mejorar sus marcas personales?

NP: De inicio, tener la seguridad de que el deporte no sólo requiere un desempeño físico, sino también mental. Entrenar día con día nos permitirá mejorar habilidades como la concentración, el autoconocimiento, la relajación, la motivación y, prin-

cialmente, la visualización, que en lo personal, es fundamental para que toda tarea o meta tenga una planeación y eso se traduzca en resultados positivos para quien inicia cualquier actividad.



LOROS A LA UNIVERSIADA NACIONAL 2015



Las selecciones de fútbol varonil y femenino, balonmano varonil, voleibol femenino, fútbol rápido varonil, ajedrez, atletismo en 100 metros planos, relevo femenino 4x100, judo, halterofilia y tenis de mesa femenino consiguieron sus pases a la Universiada Nacional al ganar sus pruebas en el regional.

La fase regional se realizó en Jalisco durante el mes de marzo en donde compitieron contra los estados de Michoacán, Nayarit y Jalisco para ganar boletos a la Universiada que se llevará a cabo en la ciudad de Monterrey, Nuevo León, del 19 de abril al 4 de mayo.

En Monterrey competirán los mejores deportistas a nivel universitario que representarán a sus universidades y buscarán la medalla de oro que los lleve a la Universiada Mundial de Gwangju, en Corea del Sur a finales del mes de junio.

Muchas felicidades a los Loros que representan dignamente a lo mejor del deporte universitario en nuestro estado y estaremos muy pendientes de su preparación para la Universiada.

Flow
SHOES




2X1½

**Promoción vacacional:
Compra un par de tenis
y el segundo a
mitad de precio**

**Aceptamos tarjetas
bancarias**

VISA 

3 Y 6 MESES SIN INTERESES

SOLO MARCAS ORIGINALES



y muchas mas marcas...

Madero #17, Col. Centro Coitma, Col.



TORNEO "Acompaña a un Senior"

Mejor ¡Oh! yes, Hoyo No. 2

Nombre Diferencia
Iglesias, Gustavo 5.59 m

Mejor ¡Oh! yes, Hoyo No. 14

Nombre Diferencia
Rosas, Rubén 1.32 m



Lugar Nombre HPC 80% Score

1	Corona, Farid	14	11	44
	Iglesias, Gustavo	15	12	
	Corona, Tayde	20	16	
2	Adame, Cuahutemoc	19	15	43
	Cuevas, Lupita	29	23	
	Alejos Jero	6	5	
3	Shelley, Andrea	19	15	42
	Fernández, M.	27	22	
	Castro, Ricardo	27	22	
4	Host, Carlos	22	18	41
	Rosas, Rubén.	25	20	
	González, Jorge	28	22	
5	Cárdenas, Salvador	27	22	40
	Adame, Raúl	28	22	
	Velasco, Arturo	28	22	
	Cinta, Hilda	30	24	
6	Flores, Alberto	17	14	38
	Fuentes, Omar	19	15	
	Flores, Gilberto	21	17	





REGIONAL DE BOXEO

Colima con once clasificados a Olimpiada Nacional y cinco Campeones Regionales

Por primera vez una mujer es campeona regional, con Yoshira Herrera.

Colima participó en la etapa regional de boxeo que se realizó en el Complejo Panamericano de Voleibol en Guadalajara, Jalisco, en donde la delegación rodillona obtuvo once pasas a la Olimpiada Nacional 2015, y un total de cinco campeonatos regionales. En esta etapa se compitió contra los estados de Jalisco, Nayarit, y Michoacán.

De acuerdo a la presidenta de la Asociación Estatal de Boxeo, Irene Pérez Estrada, "se mejora con respecto en la cantidad de clasificados al nacional del año pasado, además se logra por primera vez el campeonato regional en damas con Yoshira Herrera".

Asimismo, el trabajo en los municipios se vió reflejado "con los pasas de Andres Missael Galvez Jurado del municipio de Tecomán, al igual del municipio de Manzanillo clasificaron Ulises Nahum García y Erick Ramón Larios Rodríguez", destacó la presidenta del boxeo en el estado.

Los campeones regionales son: Andrés Missael Gálvez Jurado en la categoría Juvenil Mayor hasta 56 kg, al igual que Christopher Flores en la división de 60 kg, así como, Yoshira Herrera en Juvenil Mayor femenino hasta 57 kg, Carlos Alejandro López Huerta en Infantil Menor hasta 57 kg, y Erick Ramón Larios Rodríguez en Infantil Menor hasta 63 kg.

La lista de pasas al nacional se completa con Pablo Daniel Gutiérrez en Infantil Menor hasta 57 kg; Carlos de Jesús Suárez Sánchez en Juvenil Menor hasta 91 kg; al igual que Ulises Nahum García hasta 60 kg; Ricardo Álvarez Cortes en la división de los 64 kg y Luis Hernández Tamayo en los 81 kg.

Como entrenadores asistieron, Nabor Estrada Ávila de Villa de Álvarez, Santos Guzmán Quirino de Armería, Oscar Hernández Navarrete, Obed Espinal, así como Iván Llamas González y el profesor cubano Justo Yrure Álvarez, ambos del municipio de Colima.



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

Crédito hasta

36

meses

☎ **31 157 27**

PICO ZEPEDA



Presidente para el Deporte



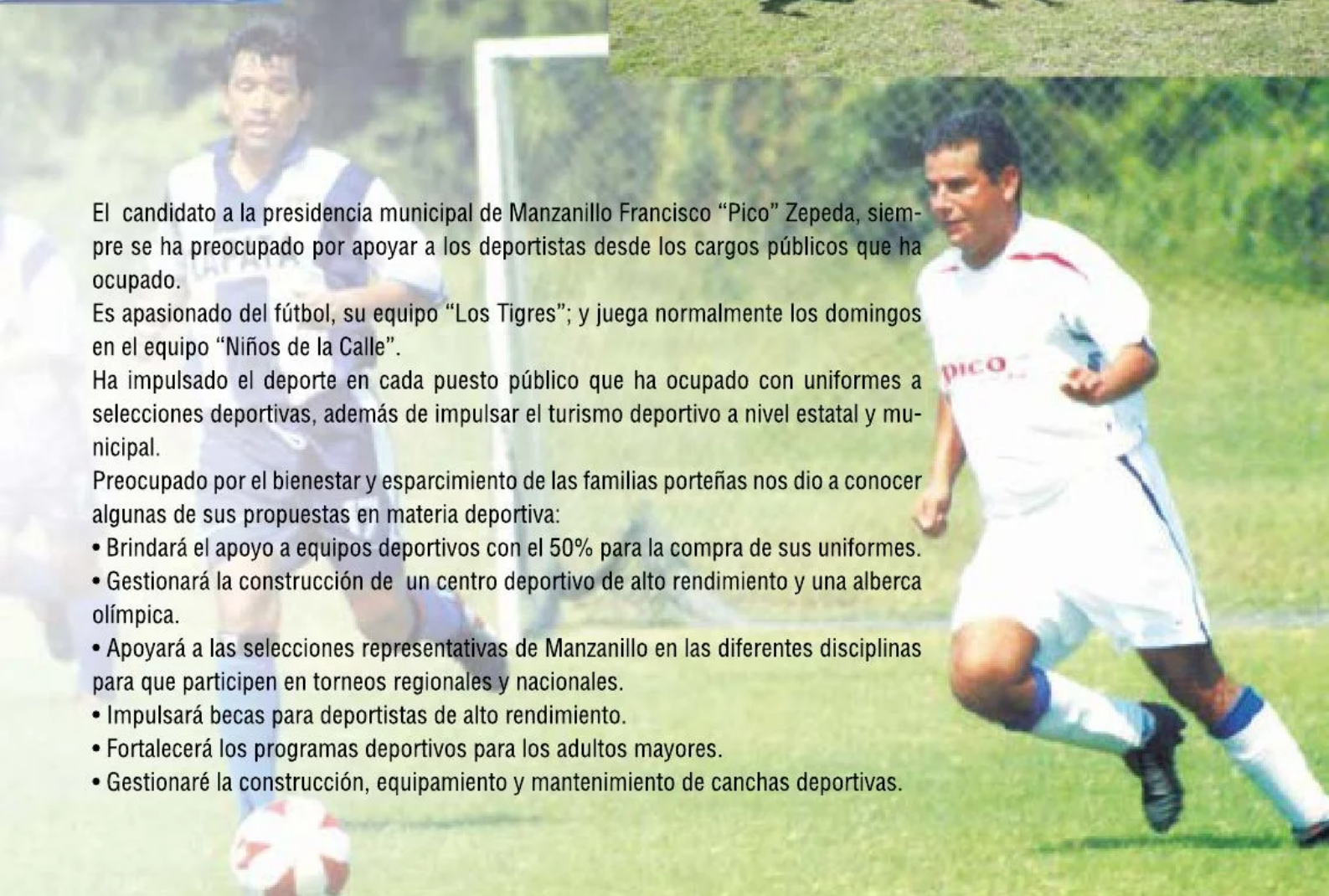
El candidato a la presidencia municipal de Manzanillo Francisco “Pico” Zepeda, siempre se ha preocupado por apoyar a los deportistas desde los cargos públicos que ha ocupado.

Es apasionado del fútbol, su equipo “Los Tigres”; y juega normalmente los domingos en el equipo “Niños de la Calle”.

Ha impulsado el deporte en cada puesto público que ha ocupado con uniformes a selecciones deportivas, además de impulsar el turismo deportivo a nivel estatal y municipal.

Preocupado por el bienestar y esparcimiento de las familias porteñas nos dio a conocer algunas de sus propuestas en materia deportiva:

- Brindará el apoyo a equipos deportivos con el 50% para la compra de sus uniformes.
- Gestionará la construcción de un centro deportivo de alto rendimiento y una alberca olímpica.
- Apoyará a las selecciones representativas de Manzanillo en las diferentes disciplinas para que participen en torneos regionales y nacionales.
- Impulsará becas para deportistas de alto rendimiento.
- Fortalecerá los programas deportivos para los adultos mayores.
- Gestionaré la construcción, equipamiento y mantenimiento de canchas deportivas.



Movimiento es VIDA

INICIANDO MI CARRERA

En Colima el auge de las carreras cada vez es mayor, todo mundo quiere hacer carreras pedestres y por supuesto la gente participar. Prácticamente cada dos semanas una competencia de 5 km o de 10 km llama la atención de la población que se vuelca hacia ella, para participar.

El "running" se ha vuelto cotidiano en la ciudad de las palmeras, que día a día, ve pasar a decenas, tal vez cientos de corredores por las calles, así como, en las Unidades Deportivas y en los diferentes espacios para la actividad física.

En la experiencia como coach personal, así como, en mi experiencia al iniciar como corredor hace algunos años, estas son algunas características de aquellos principiantes en las carreras.

1. Nunca te compares contra otros, es el primer error de quienes desean correr, ya sea por demostrar que son mas fuertes que alguien que sí corre, o porque se sienten con la condición suficiente para terminar una carrera. En este caso necesitas conocer de

cuantos kilómetros es la carrera y cuanto tiempo eres capaz de mantener un ritmo de carrera, es decir correr a la misma intensidad.

2. Al cambiar de actividad física deportiva, notarás el cambio cuando empiezas a correr

Si eres una persona que practica actividad física de manera regular (gimnasio, taekwondo, baile, etc) y comienzas a correr, sentirás el cambio, aunque tengas la preparación, la condición y te mantengas saludable, el hecho de hacer algo diferente pondrá a prueba el tu cuerpo, ya que no estaba acostumbrado a la actividad de correr durante determinado tiempo.

Es decir no es lo mismo hacer una hora de gimnasio en aparatos, que correr una carrera de 5 km, tu cuerpo de inmediato lo notará.

3. Una vez que corres tu primer carrera, comenzaras a interesarte por correr y seguir participando.

La gente que corre por primera vez una carrera, descubre un mundo diferente, un mundo en el cual se siente, apoyado, en donde conoce a gente de su mismo nivel, o a gente que supera, sin saber si cuentan con una preparación o no.

4. Lo importante no es correr mucho, sino saber cómo correr.

Los entrenamientos de fondo, es decir correr una hora, hora y media todos los días, no te provocará cambio significativo si deseas competir en una carrera. La dosificación del entrenamiento, es decir realizar trote continuo, tramos de velocidad, trabajo de fuerza y potencia, complementarán tu preparación, y ayudará a mejorar tu tiempo carrera tras carrera.



El correr sin duda es una actividad que te ayuda en tu desarrollo personal, te ayuda a superarte a ti mismo, a fortalecer articulaciones, liberar endorfinas, desintoxicar tu cuerpo, genera retos personales, además de ser una nueva forma de tejido social, al unir a las personas en torno a una carrera y a una actividad como lo es el correr.

Recuerda, si quieres participar por primera vez en una carrera o quieres mejorar tus tiempos, acude con un entrenador personal en este rubro, en este caso Tiempos y Marcas A.C. te puede orientar con los entrenadores Braulio Ramírez, José Luis Salvatierra y Mario Alberto Andrade, ellos laboran en la pista de la Universidad de Colima y la Unidad Deportiva Morelos respectivamente de Lunes a sábado de 08:00 a 10:00 am y de 5:00 a 7:00 pm de lunes a viernes.

Recuerda, ¡Movimiento es Vida!

Mario Alberto Andrade Cabrera
Lic. en Educación Física y Deportes



ppfish

DISFRUTA DE

EL CLASICO

VS

DOMINGO 26 DE ABRIL

LA PELEA DEL SIGLO

MAYWEATHER VS PACQUIAO

SÁBADO 2 DE MAYO

&

CELEBRA

CON NOSOTROS EL

10 DE MAYO

¡ EN EL MEJOR RESTAURANTE DE MARISCOS!

Av. Constitución #1989 · Reservaciones al 3234051

ppfishmx f pppfish www.pppfish.mx

COLIMA 5TO LUGAR NACIONAL EN TOCHITO

Los Delfines de Colima se quedaron con el quinto lugar en el Campeonato Nacional de Tochito en la categoría Joe Gibbs (11 y 12 años), que se realizó en la ciudad de Querétaro en el mes de marzo.

Los colimenses cumplieron con una gran actuación al ganar con facilidad el grupo B que conformaban junto con los estados de Puebla, Baja California Sur y Morelos. En su debut vencieron al cuadro poblano 27 a 14, luego derrotarían a Baja California 33 a 6 y cerraron la primera vuelta con triunfo de 30 a 20 sobre el conjunto de Morelos.

En la ronda de cuartos de final fueron derrotados y perdieron la oportunidad de ser campeones y ganar un viaje a un partido de la NFL en Nuevo Orleans. Sin embargo, fue muy digna su participación al terminar en quinto lugar de los veinticinco estados de la república que estuvieron en el torneo.

Los campeones fueron los Patriotas de Saltillo que se coronaron por tercera ocasión consecutiva en el nacional de la categoría al ganar la final ante los Chargers de Yucatán con marcador de 48 a 19.



ARTÍCULOS MILITARES, NAVALES, POLICÍA, CACERÍA Y PESCA



“EL CAÑÓN”



EMILIO CARRANZA No.529 COL. CENTRO
elcanon_colima@hotmail.com

Colima & Manzanillo
Tel. 3305587, 1140208



DESARROLLO MUSCULAR EN ADULTOS MAYORES PARA AUMENTAR AUTONOMÍA FÍSICA

De acuerdo a la OMS, a la población con más de 60 años de edad se le clasifica como adulto mayor, se estima que para el año 2050; el grupo poblacional de adultos mayores representarán el 28% de la población en México (1). De acuerdo a los datos del censo de población y vivienda del 2010, Colima se ubica entre los estados con población mayor a 60 años de entre el 7.7 y el 9.6 % (2); y son el grupo poblacional que más se ve afectado por la discapacidad y la dependencia de otros para cubrir las necesidades básicas de sobrevivencia e higiene. Esto implica el de-

sarrollo de un modelo de atención en materia de salud específico para el adulto mayor.

La aptitud músculo esquelética comprende tres elementos básicos para su buen desarrollo o mantenimiento: la fuerza, capacidad del músculo para generar tensión; la resistencia muscular, capacidad para generar tensión por tiempo prolongado; y flexibilidad, que depende de la movilidad de las articulaciones.

El patrón de comportamiento inactivo que caracteriza a la población Mexicana (2); afecta significativamente la aptitud músculo esquelética;

ya que el sistema locomotor requiere del movimiento corporal para su activación. Los adultos mayores se presentan como el grupo etario más sensible a ese deterioro, lo que incrementa su dependencia de otras personas para cubrir las necesidades de relación social, higiene personal y alimentación; también la debilidad muscular y ósea incrementa el riesgo de caídas que pueden ocasionar fractura de huesos y dislocación de articulaciones (3,4).

Se puede establecer que el desarrollo y mantenimiento eficaz de la aptitud músculo esquelética debe enfocarse en la

ejercitación de la fuerza muscular, la resistencia muscular y la flexibilidad articular, se pueden utilizar ligas, pelotas medicinales, el propio peso del cuerpo o mancuernas de diferentes pesos como resistencias (6). Aunque se advierte que el diseño y seguimiento de un plan de entrenamiento de fuerza en adultos mayores debe ser individualizado considerando algunos otros padecimientos que pudieran presentarse. A partir de la valoración y autorización médica y del asesoramiento del educador físico, se puede iniciar un plan de ejercicios para desarrollar la aptitud musculo-esquelética. Se presentan las cualidades generales de los ejercicios que podrían realizarse. (3)

Para desarrollar la fuerza muscular:

- Realizar ejercicios donde se involucren la musculatura de varios segmentos corporales o grupos musculares grandes.
- Utilizar sobrepesos lo suficientemente ligeros para realizar el movimiento completo durante 10 a 20 repeticiones, pero lo suficientemente pesados como para elevar la frecuencia cardíaca cuando menos al 20% por encima del nivel de reposo.
- Permitir la recuperación completa entre las series de ejercicios.
- Realizar los ejercicios tres veces a la semana para que otros días se trabaje resistencia muscular o trabajo aerobio (4, 5).

Para desarrollar resistencia muscular:

- Realizar ejercicios donde se involucren la musculatura de varios segmentos corporales como extremidades



inferiores, superiores y tronco al mismo tiempo (lanzar un balón medicinal hacia el frente arriba, extendiendo brazos y rodillas)

-Utilizar pesos ligeros que permitan la realización de ejercicios completos durante varias repeticiones: 20 a 30 o más.

-La recuperación entre las series solo debe durar lo necesario para iniciar la siguiente serie de ejercicios.

-Utilizar el modelo de sets o circuitos. (5,6)

Para desarrollar la flexibilidad:

-Durante la realización de los ejercicios aprovechar la mayor amplitud de movilidad articular que el adulto mayor presente.

-Evitar forzar las articulaciones con movimientos de hiperextensión o hiperflexión, aun cuando el adulto mayor lo pueda hacer.

-Realizar ejercicios de calentamiento que eleven la frecuencia cardíaca (trotar o realizar movimientos articu-

lares de la gimnasia básica) antes de iniciar los ejercicios de fuerza.

-Realizar ejercicios de estiramiento con y sin ayuda, antes y posterior al ejercicio de modo sostenido sin que se presente dolor.

-La inclusión de masajes, juegos o actividades lúdicas ayuda a desarrollar la movilidad articular (5)

Como consideraciones generales:

-Evitar ejercicios de tensión constante (isométricos) y alto peso.

-Iniciar el programa con la ejercitación de los músculos que sostienen articulaciones de gran movilidad como el hombro, cadera y espalda. (3)

BIBLIOGRAFÍA

1.- Partida, Virgilio. La transición demográfica y el proceso de envejecimiento en México. Papeles de población. Universidad Autónoma del Estado de México 2005;45:9-27.

2.- Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, Romero-Martínez M, Hernández-Ávila M. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados nacionales. 2a. ed. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX), 2013.

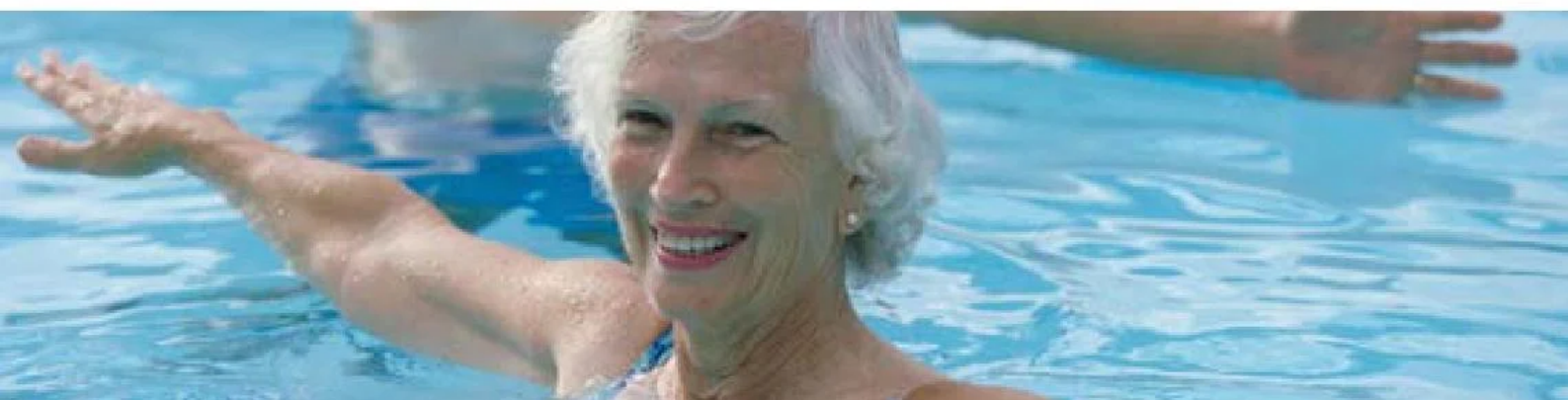
3.- Warburton D.E.R, Nicol C.W, Bredin S.S.D. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ. 174(6) 801 - 809. 2006.

4.- Jiménez-Gutiérrez A, Entrenamiento personal: Bases, fundamentos y aplicaciones. INDE. 2ª Edición. Barcelona. 2007.

5.- Hartmann J, Tünnemman H. Entrenamiento moderno de la fuerza. Edit. Paidotribo. Barcelona. 1996

6.- Fardy PS, Franklin BA, Porcari JP, Verrill DE. Training techniques in cardiac rehabilitation. Human Kinetics. Champaign IL. USA. 2000

Dr. Eduardo Gómez Gómez.
Profesor Investigador Tiempo Completo. Licenciatura en Educación Física y Deporte. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Colima.





www.neocsa.com.mx f Grupo Neocsa



LAS MEJORES MARCAS EN LLANTAS



AFINACIÓN ALINEACIÓN BALANCEO CAMBIO DE ACEITE SUSPENSIÓN FRENOS

VENTA DE PRODUCTOS DE GOLF



ESPECIALISTAS EN LLANTAS DE MOTO

GUADALAJARA

CENTRO DE SERVICIO BRIDGESTONE STORE
 Av. Patria #2064
 Fracc. Sta. Isabel, Zapopan, Jal.
 Tel: (33) 3640 2135 | (33) 3640 2136

CENTRO DE SERVICIOS COUNTRY GUADALAJARA
 Circunvalación Providencias #1790
 Col. Jardines del Country, Guadalajara, Jal.
 Tel: (33) 3824 5849 | (33) 3823 9515

SUCURSAL MINERVA
 Agustín Yañez #2850
 Arosos Vallarta, Guadalajara, Jal.
 Tel: (33) 3616 6991 | (33) 3616 5353

ARCOS GUADALAJARA
 Av. Arcos #777
 Guadalajara, Jal.
 Tel: (33) 3122 1251 | (33) 3122 9260

COLIMA

SUCURSAL COLIMA
 Av. Felipe Sevilla del Río #198
 Col. Lomas Vista Hermosa, Colima, Col.
 Tel: (312) 512 49 44 | 313 41 41

SUCURSAL MANZANILLO
 Blvd. Miguel de la Madrid II. #9055
 Col. Salagua, Manzanillo, Col.
 Tel: (314) 334 22 30 | 334 22 40

ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS DE CRÉDITO





RECETARIO

Sopa de pepino con yogur griego y menta

Ingredientes

- 2 pepinos
- 1 yogur griego
- 1/2 cebollín
- 1/2 diente de ajo
- sal
- Vinagre de manzana
- Pimienta negra
- 2 cucharaditas de Aceite de Oliva
- Hojitas de menta

PROCEDIMIENTO:

- Lava los pepinos
- Pela los pepinos casi totalmente

-Corta en trozos los pepinos, el cebollín y el ajo.

-Coloca todo en la licuadora junto con la sal, el vinagre de manzana, la pimienta negra, aceite de oliva y las hojitas de menta.

-Trituramos todo junto el yogur griego hasta obtener un puré fino. Si resulta muy espeso para nuestro gusto podemos agregar un poco de agua hasta dejar la consistencia deseada. Refrigeramos unas horas o toda la noche. Se debe servir esta crema muy fría.

-Podemos adornar con un poco de pepino y menta espolvoreado por encima.

Elsa Rodriguez
Atleta de alto rendimiento
Asesora nutricional

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





SCI
PUBLICIDAD

TODO LO QUE BUSCAS
EN PUBLICIDAD EXTERIOR
EN UN SÓLO LUGAR

**Espectaculares
Carteleras
Vallas
Autobuses
Vallas Móviles**

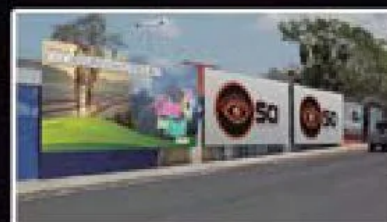
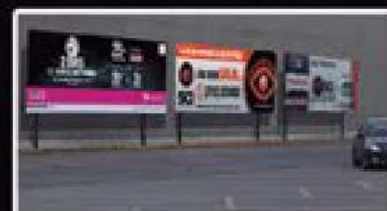
SERVICIO A TODA LA RÉPUBLICA



Conoce nuestras promociones
Visita nuestra página web:

www.scipublicidad.com

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



VIVA BONITO



Reinvente su espacio

Hasta
30%
de **descuento**

comience a pagar en
agosto
de **2015**

Hasta **48** mensualidades en pagos fijos*

EN MUEBLES Y UNA GRAN VARIEDAD DE ARTÍCULOS PARA EL HOGAR.



Liverpool
es parte de mi vida

liverpool.com.mx



VENTAS Y CENTRO DE ATENCIÓN 52 62 91 99 0. F. Y DEL INTERIOR 01 800 712 55 55

Válido del 26 de marzo al 5 de mayo de 2015. *Con su Tarjeta de Crédito Liverpool, Fábricas de Francia y Liverpool Premium Card Visa. Las mensualidades aplican a partir de \$500 de compra.

Consulte términos, condiciones, modelos y marcas participantes en cartulinas de piso de venta.

CAT 41.89% sin IVA para pagos diferidos calculado al 1 de marzo de 2015 para fines informativos. **CAT 0%** informativo. No aplica con otras promociones.

Todo el deporte está en

sportbook **RADIO**

Lunes a Viernes 4:00pm

93.3FM / 1020AM

**EXTASIS
DIGITAL**
93.3 FM / 1020 AM

