

Revista **sportbook**

Julio 2015

ENTREVISTA

Diego Álvarez (Ciclismo)

NUTRICIÓN

Pizza sin harina

¿Es bueno mi nutriólogo?

RUTINA

Hombro

TIPS

Monitores de actividad física

CORRER

Carrera corre y recida
por el cáncer

MIGUEL ANGEL

REYES VARELA

UN MEXICANO EN

WIMBLEDON

GRAN BARATA



Hasta
25%
de **descuento**

y hasta
9 mensualidades
sin intereses

EN TECNOLOGÍA, MUEBLES Y ARTÍCULOS PARA EL HOGAR.



 **Liverpool**
es parte de mi vida®

liverpool.com.mx



VENTAS Y CENTRO DE ATENCIÓN 52-62 99 99 D. F. Y DEL INTERIOR 01800 713 55 55

0 si lo prefiere elija únicamente pagar hasta en 15 mensualidades sin intereses. Válido del 24 de junio al 2 de agosto de 2015. Consulte mensualidades, departamentos, tarjetas participantes y restricciones en las carúlinas de piso de venta. Las mensualidades aplican a partir de \$500 de compra. **CAT 0%** informativo.

**Porque si algo
podemos presumir,
es que somos buenos
pa' consentir**

¡Amamos lo que nos une!

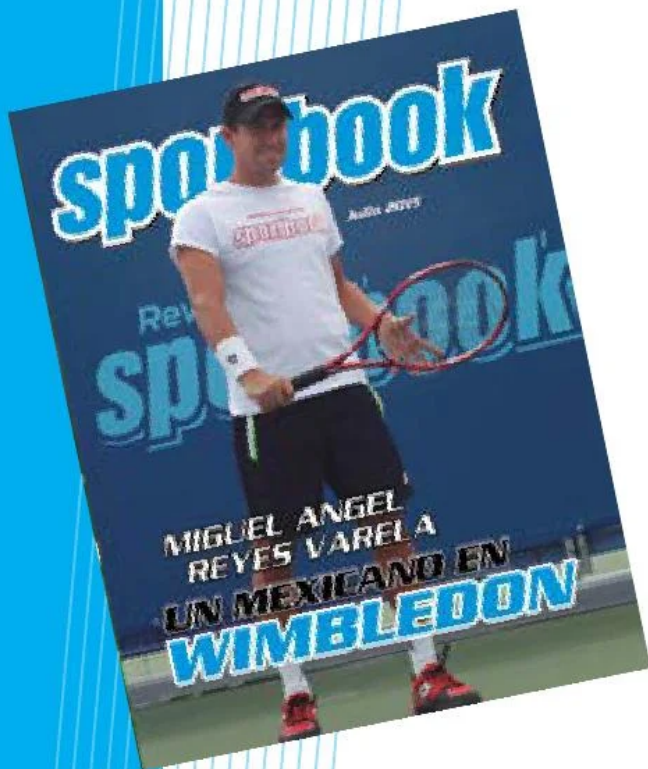


www.mikiosko.mx

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



Es muy nuestro



EN PORTADA

El mexicano Miguel Angel Reyes-Varela y el hindú Divij Sharan avanzaron a la segunda ronda de la previa de Wimbledon al imponerse a la dupla compuesta por el alemán Martin Emmrich y el sueco Andreas Siljeström [4], con parciales de 6-4, 6-4.

El gran Miguel Ángel está preparándose para competir en Copa Davis contra Chile y muy seguramente su pareja será Santiago González.

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 2, Número 8. 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. Calderón León

Redes Sociales
Ursula Alejos

Colaboradores
Lic. Eduardo Canela Orozco
Luis Fernando Flores Pliego
Mario Alberto Andrade Cabrera
Elsa Rodríguez
Ursula Alejos
Dra. Ciria Salazar
Dr. Jorge Noriega Sevilla
Alberto Gudiño
Diana Lozano Medina

Fotografía
Luis Fernando Flores Pliego
Mario Alberto Andrade Cabrera

Ventas-Publicidad
Marcelo Medina
Miguel Ángel Rendon

Fotografía Portada
Santino Sánchez

Diseño Gráfico



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



MEGACABLE[®]play

LA TV QUE VA CONTIGO

PELÍCULAS, INFANTILES SERIES Y TV EN VIVO EN TODOS TUS DISPOSITIVOS



TV MÁS INTERNET POR SOLO \$399

GRATIS 3 MESES



TELEFONÍA
LOCAL Y NACIONAL
ILIMITADA

Paquete Premier

HBO

Canales

HD



MEGACABLE[®] EVOLUTION

ENTRA A megacableplay.com
Y REGÍSTRATE

Contrata al:
690 00 00

El primer mes gratis de servicio HD aplica con las suscripciones con servicio básico de TV y compromiso de permanencia de 6 meses pagando \$100 pesos como garantía.
Para habilitar las prestaciones de los canales HD es necesario contratar una TV preparada para HD. El número de canales y/o contenido podrá variar y dependerá del destino de la prestación de la programación.
Consulte la información en [www.megacableplay.com](http://megacableplay.com). Para habilitar los canales Premier HD, HBO, Fox y Adult Swim es necesario contratar el paquete Premier correspondiente. Consulte la disponibilidad del Servicio Cliente en línea.
Vigencia de la promoción al 31 de agosto de 2015.

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



@amanxali



VENCE CICLONES DE COLIMA A LEÓN



Los Ciclones de Colima vencieron al cuadro del Club León en la sexta jornada de la Liga Mexicana de Fútbol para amputados con marcador de 4 por 0, duelo realizado en el campo de fútbol infantil del polideportivo central de la Universidad de Colima.

Fue el mediocampista Juan José Flores Fajardo la figura de este partido, al despacharse con la cuchara grande, aprovechando el trabajo de sus compañeros que le generaron espacios para culminar las jugadas y poner tres de los cuatro goles de los Ciclones colimenses.

Asimismo el relevo en la parte final de Juan Martín Díaz por parte de los ciclones, revolucionaba el medio campo y ocasionó varias jugadas de gol, incluyendo su anotación.

Este equipo participa junto con los cuadros de Guerreros Laguna (Coahuila), Panteras del DF, Coyotes de Querétaro, Lobos de Jalisco, Regios de Nuevo León, y el Club León.

Con este resultado los Ciclones se ubican en cuarto dentro del grupo único de esta liga, la cual aún tiene partidos pendientes por desarrollar, con dos juegos ganados y dos juegos perdidos. A falta de al menos tres partidos. Por parte de los Ciclones alinearon Héctor Javier Zamora Pizano, en la defensa José Luis Caballero, Dorlin Mancilla, Ignacio Santana Cabrera, como medios estuvieron Juan José Flores Fajardo y Jesús Vázquez Flores, en la delantera, Luis Alberto Medina, Roberto Ruiz Díaz y Juan Martín Díaz.

Este equipo es dirigido por Marco Mario Mejía, y tiene el respaldo de un vasto cuerpo técnico integrado por Francisco Javier Ramírez Mendoza como auxiliar, así como del psicólogo Héctor Hugo Magaña, con el respaldo de la presidenta del equipo Noemí Arias.

» Juan José Flores Fajardo la figura de este partido, al marcar 3 de 4 goles.



Ciria Margarita Salazar,
Doctora en Educación
Física y Artística



LA HORA DEL DÍA CUENTA PARA EJERCITARTE

Los discursos cotidianos nos hacen batallar entre la duda y la veracidad, hoy platicaremos justamente de uno de los grandes enigmas que pueden optimizar ejercicio y generar mayores beneficios a la salud. Charlaremos sobre la hora del día y sus efectos en el ejercicio. Para ser precisos y no entrar en supuestos revisamos bases de datos de investigaciones serias y certificadas por comités científicos, que han explorado el tema.

Salud

En lo relativo a la salud, los expertos coinciden que no hay un horario en particular para acceder a los beneficios ilimitados que proporciona el movimiento; sin embargo, en el caso de algunas afecciones metabólicas y la adaptación horaria de las personas, el mejor momento para la actividad física será en la mañana. Hacerlo por la noche se corre el riesgo de retrasar el momento central del sueño, y echar mano de muchas ovejas para dormir.

Funcionalidad física

Otras fuentes relacionadas con la funcionalidad física, especialmente la resistencia aeróbica, que no es otra cosa que la resistencia en la prolongación del ejercicio, la evidencia científica no tiene un consenso sobre un horario fijo.

En lo relativo a la resistencia anaeróbica (capacidades condicionales como: fuerza, velocidad y flexibilidad), se recomienda la actividad física en horario vespertino, ya que el cuerpo está en una etapa de mayor elasticidad y se pueden evitar lesiones, que son muy comunes en el trabajo de estas capacidades.

Ejercicio vs. sobrepeso

En este sentido, los expertos han analizado que hay una fuerte quema calórica en las primeras horas de la mañana y por la tarde entre las 18 y 20 horas, espacio en el que nuestro metabolismo comienza a descender. Es la oportunidad magnífica para ponernos los tenis y comenzar a caminar o bien un trote lento.

Desarrollo muscular

Los horarios perfectos para el desarrollo de la masa muscular, están asociados a procesos endocrinos, que no es otra cosa que la segregación de hormonas que están implicadas en el ejercicio y desarrollo de masa muscular. El British Journal of Sports Medicine publicó un texto que recomienda el ejercicio para este tipo de actividades en los horarios vespertinos.

Sin embargo, la ciencia nos indica, que si bien, hay optimizaciones en lo relativo tiempo de la ejercitación, también hay precisiones que nos dicen que cada persona es un mundo, por tanto, dependerá de sus procesos de adaptación horaria, fisiológica y emocional para que el ejercicio y la hora del día hagan lo suyo.



MONITORES DE ACTIVIDAD FÍSICA

¿REVOLUCIÓN O MODA?

1 ¿Cómo surgieron?

Desde la década de los 60's, el uso de dispositivos para medir las funciones del cuerpo en movimiento ha sido exitoso y se han utilizado de forma segura y confiable en medicina. Sin embargo, en menos de 15 años han evolucionado en el mundo del fitness dispositivos con fines diversos. Al principio el precio de estos aparatos solo era costeable para deportistas profesionales. Pero el interés del público, costos más accesibles y mayor calidad, han hecho de ellos un producto masificado.



2 Conoce un monitor de actividad física

Un monitor de actividad física es una pequeña computadora equipada con sensores de pulso, aceleración, altitud, brújula, entre otros. Actualmente, la segunda generación de estos monitores cuenta con sensores que registran 30 veces por segundo la frecuencia cardíaca, calorías consumidas, horas de sueño, intensidad del ejercicio, distancia recorrida, ya sin requerir de sensores en el pecho, siendo una ventaja para deportistas cada vez más exigentes.

3 ¿Qué tan exactos son?

La diferencia entre frecuencias cardíacas medidas por los principales monitores en el mercado es mínima comparada con un monitor cardíaco de uso médico. Como todo instrumento de precisión, estos equipos deben estar previamente calibrados y contar con la información exacta del usuario. Como dato curioso, el número de sensores de los equipos recientes puede darnos datos distintos a los equipos de primera generación.

4 ¿También tu hijo puede usarlo?

Los monitores de actividad física pueden desestimar el nivel de actividad física en niños hasta en un 20%, de acuerdo a varios estudios. Esto se debe a diferencias en la mecánica de sus movimientos respecto a los del adulto, para quienes están hasta ahora enfocados los monitores. Un ejemplo práctico es el trote, donde el niño requiere más energía para recorrer la misma distancia que el adulto por tener piernas más cortas y requerir dar más pasos.

5 Conclusiones finales

Cada día somos más conscientes de que el ejercicio físico habitual es el “medicamento” más económico, con mayores beneficios y prácticamente sin efectos adversos. El tratamiento de las enfermedades crónicas tiene costos cada vez mayores y la prevención mediante ejercicio es una opción más saludable a cualquier plazo. El uso de equipos para medir nuestras actividades diarias seguirá por lo tanto en aumento. Conforme la mayoría de la población mundial envejezca, mayor será la necesidad de prescribir el ejercicio.

Fuentes:

- Stone M. (2007) Comparative Validity Assessment of Five Activity Monitors: Does Being a Child Matter? *Pediatric Exercise Science*, 2007, 19, 291-309
- Schaefer S. (2014). A feasibility study of wearable activity monitors for pre-adolescent school-aged children. *Prev Chronic Dis*; 11:130262.
- Chen K. (2012) Re-defining the roles of sensors in objective physical activity monitoring. *Med Sci Sports Exerc.* 4(1 Suppl 1), pp 1-18.

**Dr. Jorge Noriega Sevilla es
especialista en Medicina del
Deporte de la UANL**



RUTINA DE HOMBRO

 [Elsaelizabethhr](#)

 [Elsa_Elizabeth_HR](#)



Press de hombro en barra smith



Laterales con mancuerna



Combinación de hombro frontal con mancuerna agarre prono y agarre supino



Press con mancuerna

Los músculos del hombro son 9, y se dividen a su vez en 3 grupos, externos (deltoides), posterior (infraespinoso, redondo mayor, redondo menor, subescapular y supraespinoso) y anterior (pectoral mayor, pectoral menor y subclavio). En esta rutina ejecutada por Iván Alexei y Gustavo López del Fitness World Gym, te mostraremos una rutina con la cual podrás atacar todos los músculos del hombro para darle mejor forma y tamaño.

Sugiriéndose 4 series de 10 repeticiones con peso máximo para los hombres y 4 series de 15 repeticiones para las mujeres
¡Cada día cuenta, nunca te rindas!



CALIFICAN LOROS A NACIONAL DE APEN

Un trofeo de primer lugar en la categoría Mixto Nivel 5 y uno de segundo lugar en Senior Femenil, además de dos premios individuales se llevaron los Loros del equipo de Porristas y Animación de la Universidad de Colima, en el evento Regional denominado "Ruta APEN, Road to Nationals, Cheer and Dance, Colima 2015" que les da un lugar en el campeonato nacional se celebrará en el mes de octubre en Nayarit.

En el evento realizado en el Centro de Convenciones "Allegra" en el que participaron equipos de Jalisco, Nayarit, Michoacán y Colima. Los Loros fueron protagonistas de la jornada al destacar en todas las categorías de equipos y a nivel individual con el primer lugar en Saltos Mortales de Juan José Villanueva y en Saltos Individuales de Cecilia Zizumbo.

Este logro se suma a los muchos que han tenido los equipos de animación bajo la preparación de Renata Castillo que les ha inculcado compromiso, responsabilidad, disciplina y amor por este deporte. Les deseamos mucha suerte en el Campeonato Nacional al que llegan como uno de los mejores equipos del país.



Especialistas en Artículos Deportivos

★ FUTBOL ★ BEISBOL ★ TENNIS ★ FITNESS ★ BASQUETBOL ★ NATACION ★ ENTRENAMIENTO ★

DEPORTES CHIVAS

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

CHARAS SPORT

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

LA CASA DEL DEPORTISTA

Blvd. Camino Real # 10
TEL. 01-312-159-7099/01-312-159-7099

PROVEEDORA DEPORTIVA

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

REBOLLEDO SPORT

Av. Camino Real # 425
Col. El Diezmo, Colima, Col.
Tel. 01-312-308-1144

DEPORTES LUNA

Aldama # 494-A
Col. Centro, Colima, Col.
01-312-312-3770

DEPORTES BETIN

Juárez # 30 Santiago, Col. Centro
Tel. 01-314-333-0172

MUNDO DEPORTIVO

Av. López Mateos # 157-B Col. Centro
Tecoman, Col.
Tel. 01-313-324-7191

LA CASA DEL DEPORTISTA

Cárdenas # 11
Col. Centro, Colima, Col.
Tel. 01-312-312-5855

ZONA DEPORTIVA

Fco. I. Madero # 3
Tapixtlan, Col.
Tel. 01-314-114-0370

LA MARINA CENTRO

Fco. I. Madero # 37 Col. Centro,
Colima, Col.
Tel. 01-312-313-0006

LA MARINA SAN FERNANDO

Av. de los Maestros esq. Av. Carranza
Colima, Col.
Tel. 01-312-316-3600

DEPORTES MANRRA SPORT

López Velarde # 323
Col. San Isidro, Tecoman, Col.
Tel. 01-313-324-1730

DISTRIBUIDORES AUTORIZADOS

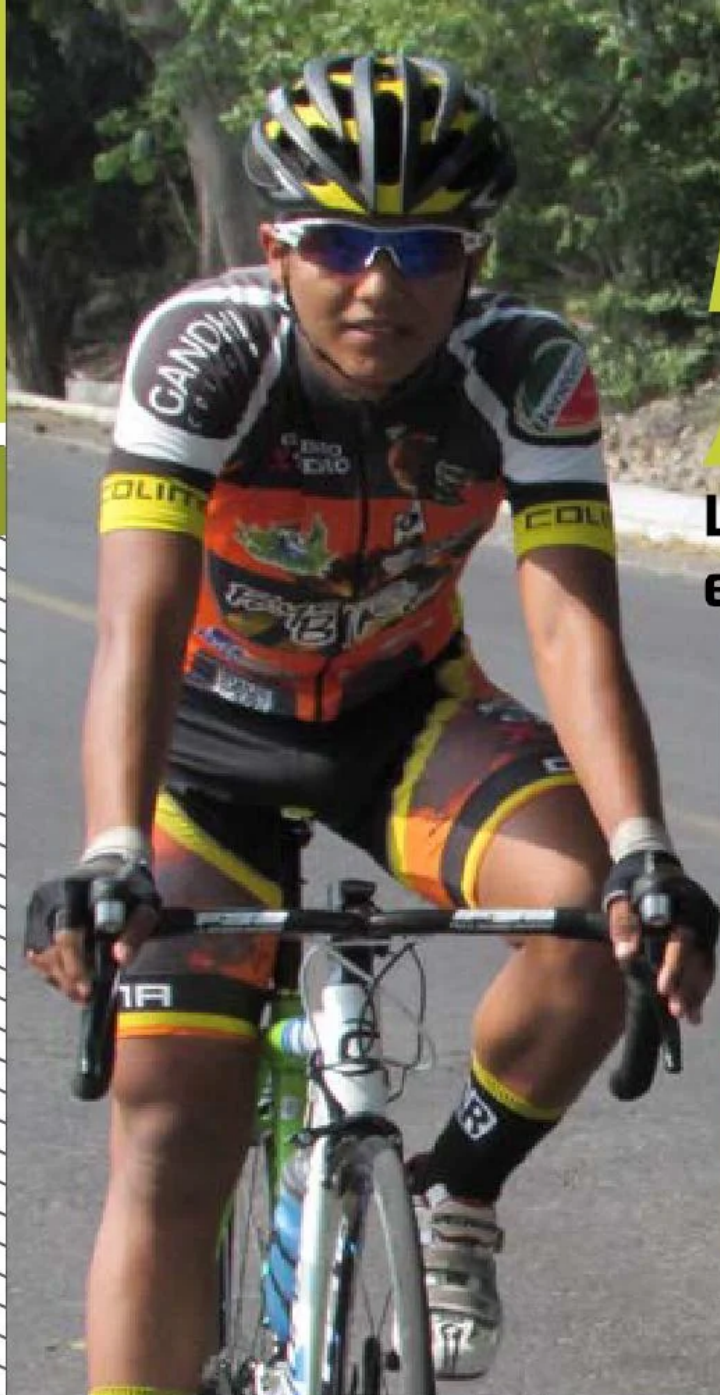
DIEGO ÁLVAREZ

Lidera campeonato estatal de Ciclismo

Uno de los más grandes talentos en el ciclismo colimense es Juan Diego Álvarez Mendoza, quien marcha primero en el Campeonato de Ciclismo de Ruta en el Estado. Este joven talento de 16 años de edad acumula dentro de su exitosa trayectoria varios triunfos y destacadas participaciones en ciclismo de ruta y montaña a nivel regional y nacional. Esto fue lo que le dijo en exclusiva a Sportbook.

SB: ¿Cuánto llevas practicando este deporte, cómo empezó todo?

DA: Inicié a los 11 años, mi hermano hacía ciclismo y me invitó a practicarlo, me gustó la adrenalina y la competencia.



SB: ¿Cuáles han sido tus mayores logros?

DA: He ganado 4 veces consecutivas el Campeonato Estatal de Ciclismo de Ruta y he tenido varias actuaciones destacadas a nivel nacional.

SB: ¿Te has lastimado alguna vez?

DA: He tenido varias caídas y raspaduras, incluso me han tirado algunas veces los carros, pero nada grave. Alcanzas una velocidad de 40 kms por hora, así que hay que conservar la concentración.

SB: ¿Cuál es tu lugar favorito para hacer ciclismo?

DA: El Naranjal, porque tiene una subida de 16 kms y tiene paisajes muy bonitos y el clima muy fresco.

SB: ¿Con qué equipo compites?

DA: Estoy en la Selección de Colima y compito con Paya Bike en el Campeonato Estatal, en el cual llevamos dos fechas esta temporada y voy de líder actualmente.

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

DA: Es un deporte en el que vives muchas experiencias y conoces muchos lugares bonitos. Ahora entreno a un grupo de niños todos los días y les trato de transmitir el amor por este deporte.

*Es un deporte
en el que
vives muchas
experiencias y
conoces muchos
lugares bonitos*



INICIACIÓN DEPORTIVA EN COLIMA



Como padres, siempre queremos lo mejor para los hijos, dentro de ese descubrir que es mejor, nos dejamos llevar por nuestras emociones e intereses, pensando por el hijo o hija. Si es niña, hay que llevarla a la gimnasia, al tenis, a atletismo, voleibol etc, mientras que con el varón en la mayoría de ocasiones es el futbol el que domina esa preferencia. El objetivo a final de cuentas es que nuestros hijos adopten la práctica deportiva sea cual sea la actividad.

En Colima existen infinidad de opciones para esta iniciación deportiva. El objetivo de la etapa de formación, como lo llaman algunos teóricos del deporte, consiste en que el niño adquiera valores a través del deporte, tales como la disciplina, perseverancia, respeto y sobre todo el trabajo en equipo.

Algunas opciones en Colima recomendadas son las siguientes:

Fútbol Americano (TOCHITO): Desde muy pequeños este deporte tiene cabida para niños y niñas, si usted busca valores, trabajo duro y sobre todo mucha disciplina esta es la mejor opción, además del trabajo físico que pronto se verá reflejado en su hijo o hija, se aceptan desde los 5 años. Club Jaguares en Villa de Álvarez y Club Búhos son algunas de las opciones en Colima.

Atletismo: Sin duda el running, poco a poco se instala en Colima, existen tres pistas de atletismo en menos de 6 km, además de varios clubes que promueven esta actividad. Si usted quiere que su niño o niña de inmediato mejore aspectos coordinativos y de condición física, esta es una gran opción, además de que se fomenta la participación en Juegos Escolares y en eventos organizados por la propia Asociación local de Atletismo. Lugares: Pista de la Unidad Deportiva de Villa de Alvarez, Unidad Deportiva Tubo Gómez y 5 de mayo en Manzanillo, Unidad Deportiva Morelos y Pista de la Universidad de Colima, donde se reciben a niños de todas las edades.

Deportes de Combate: Tanto el boxeo, las luchas asociadas, judo, y tal vez algunos más conocidos como el Taekwondo o Karate ofrecen escuelas en diferentes partes del estado, y a diferente costo.

El boxeo, luchas asociadas y judo, son deportes que ofrecen un nuevo reto para quienes creen que deben de desahogar su energía contra un objeto. En el caso del judo “es como las tumbaditas” menciona su profesor Cristóbal Aburto, mientras que las luchas asociadas son la base de los deportes de combate que terminan en el popular MMA (Artes Marciales Mixtas).

Lugares: Centro de Fuerza y Combate de la Unidad Deportiva Morelos, Colonia M. Dieguez en Villa de Álvarez.

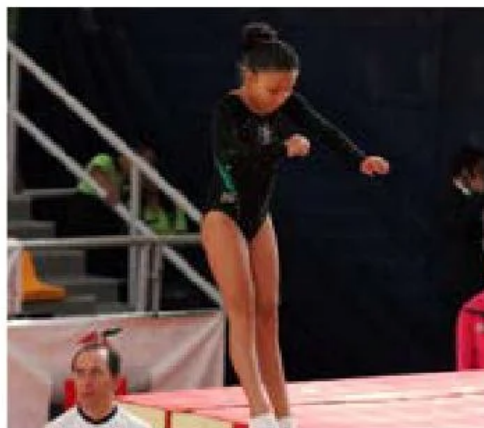
Gimnasia y Clavados: Tanto la gimnasia y los clavados requieren de una gran preparación física y mental, pues la precisión en los movimientos es la clave para la ejecución de las rutinas propias de cada deporte. Si lo que

quiere es tener una base física, con gran aspecto estético, esta es la mejor opción, en ambos deportes el equilibrio y la fuerza juegan un papel primordial.

Lugares: Gimnasia, Centro de Talentos Gimnásticos en Villa de Álvarez, cerca de la Casa de la Cultura de Villa de Álvarez, por la calle reforma, así como en la UCI a espaldas de la Piedra Lisa. Y los clavados en la alberca de la Unidad Deportiva Morelos.

Recuerden que lo importante es hacer que el niño o niña tenga una formación física y de paso una formación con valores en cualquier escuela deportiva.

Lic. Mario Alberto Andrade Cabrera
Licenciado en Educación Física y
Deporte



» ¡LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE ES PARA TODOS!



Receta

PIZZA SIN HARINA

f ElsaElizabethhr

Instagram Elsa_Elizabeth_HR

Una pizza deliciosa y además ligera, ya que no lleva harina en su composición. UNA PIZZA LIGHT: Esta nueva receta cuenta con hasta 10 veces menos calorías que una base de pizza común.

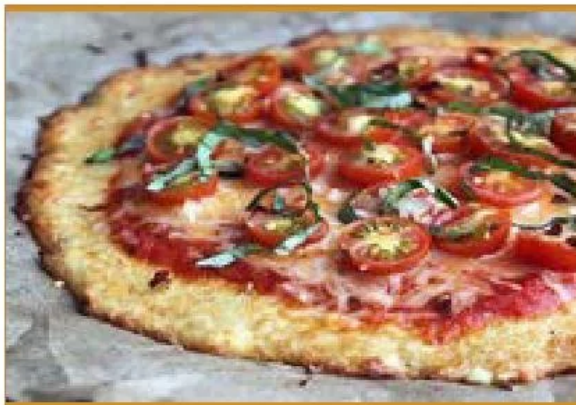
Una base de pizza convencional como la de harina (no demasiado gruesa) de 26 cm de diámetro, y unos 180 gramos de peso, tiene unas 540 calorías. Luego está el relleno de queso, tomate, jamón etcétera. Es por esto que la pizza es un alimento tan calórico.

Ahora te contamos nuestra alternativa, una base de pizza hecha con coliflor, que es muy económica y tiene muy pocas calorías. Sólo 25 calorías aproximadamente por cada 100 gramos. Así una base de pizza de unos 200 gramos elaborada con la coliflor tiene aproximadamente unas 50 calorías, es decir, diez veces menos que la base de pizza convencional.

El ingrediente principal como lo mencionamos anteriormente es la coliflor, si te suena raro recuerda la textura de la coliflor y verás que es muy similar como a migas de pan humedecidas, así que la textura es perfecta para hacer una base de pizza. Te aseguro que queda riquísima, incluso no se sabe que está elaborada a base de coliflor, parece una masa fina crujiente y deliciosa.

INGREDIENTES:

- 200 gramos de coliflor
- Un huevo
- Un puñito de albahaca
- Un poquito de sal
- 40 gramos de queso mozzarella



» PREPARACIÓN

-Precalentar el horno a 500°C.

-Cortar los floretes de coliflor hasta hacer unos 200 gramos de peso, dependiendo del tamaño de la coliflor será un cuarto o la mitad de la coliflor. No hace falta cortar mucho tallo, es preferible al ras del tallo. Lo lavamos y lo colocamos en la batidora, o picadora. Lo picamos hasta que queden finitos como si fuera nieve (o harina). Tenemos que tener de dos a tres tazas de esta harina de coliflor.

-Ahora colocamos esta "harina de coliflor" en un recipiente apto para microondas y lo cubrimos. Poner el microondas unos 4 minutos y luego volcar la coliflor ya cocida sobre un paño de cocina y dejar reposar para que se enfríe.

-Pasado una media hora la coliflor estará ya fría o templada, entonces podemos envolver el paño de cocina con la coliflor dentro y escurrirlo, cuanto más cantidad de agua escurras mejor, de esta forma la pizza quedará más durita y crujiente.

-Ahora añade el queso mozzarella, la sal y la albahaca. Mezcla los ingredientes hasta lograr una masa homogénea.

-Una vez mezclado todo, solo tienes que usar un rodillo sobre la encimera de casa recubierta con papel de horno y darle forma. Usa un plato como molde y le das forma redondeada a la masa. Ya la tienes lista para hornear unos 9 minutos a unos 500°C. Sólo la base de la pizza, de esta manera la tenemos ya medio hecha.

Luego añadimos el tomate, el queso y los ingredientes de tu pizza que pueden ser pollo o jamón de pechuga de pavo y le damos 8 minutos más al horno con calor sobre todo por arriba. El queso se fundirá con el tomate y tus ingredientes y la base de pizza estará crujiente.



elitegym

w e l l n e s s c e n t e r

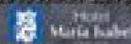
¡Contamos con las mejores instalaciones!

- SERVICIOS -

Entrenamiento de Fuerza
Entrenamiento Cardiovascular
Alberca
Vapor
Estacionamiento

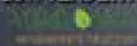
Descuentos Especiales*

20% HOSPEDAJE - 10% TOKIOSHI



tokioshi

10% GUACAMAYAS - 10% VERDEVITTA



- CLASES -

Abd. y Gluteo Spinning
Pole Dance Zumba
Aquafitness Crossfit
Yoga Insanity

Bvd. Camino Real #351

Tel: 3160750 ext. 1256

HORARIOS:

Lunes - Viernes
6:00 am. - 11:00 pm.

Sábado
7:00 am. - 2:00 pm.

Domingo
9:00 am. - 2:00 pm.



Carrera por el día del Autismo

En el Día Mundial del Autismo y celebrando el 15º Aniversario de la Fundación TATO, se realizó un evento deportivo denominado “Camina, Trota y Corre por el Autismo”; acción en la que participaron cientos de niños, familiares y público en general para promover la culminación de actividades por el Día Mundial del Autismo.

Misma que arranco a las 08:00 horas en el cruce de la avenida Felipe Sevilla del Río y avenida Constitución, hacia el boulevard Camino Real, bajando hacia la Glorieta del DIF y concluyen en el parque de la Piedra Lisa. En donde los asistentes vistieron de azul, color identificado con el autismo, además de globos listones y accesorios que le dieron un toque de alegría al evento.

Además de esta actividad se realizó una jornada de conferencias en la que participaron padres de familia, maestros, psicólogos, pediatras y médicos. En la cual se hablo sobre la importancia de que se brinde un tratamiento oportuno se puede ver reflejado en sus actividades.



PARTICIPARON CIENTOS DE NIÑOS, FAMILIARES Y PÚBLICO EN GENERAL

LOGRAN LOROS

BOLETOS AL NACIONAL DE NATACIÓN

El equipo de natación de los Loros de la Universidad de Colima obtuvo diez boletos al Campeonato Nacional de Natación, que se desarrollará en Guadalajara del 29 de junio al 4 de julio, en la alberca del CODE-Metropolitano.

En las competencias realizadas en la alberca de la Universidad de Colima, los Loros destacaron con muy buenos tiempos en los que sobresale la actuación del medallista de la Olimpiada Nacional 2014, Emiliano Mora Contreras, categoría de 15 y 16 años de edad, quién impuso cuatro nuevos records estatales en las pruebas de 200 metros libres (2.09.94), 50 mariposa (27.79), 50 pecho (31.71) y 100 mariposa (1.04.38).

En la misma categoría de 15 y 16 años, pero rama femenil, Nayeli Rodríguez Perea calificó al nacional imponiendo record de Colima en los 200 metros dorso (2.58.43). Y en la de 13 y 14 años varonil, Kevin Bueno López logró nuevo record en los 50 metros mariposa (28.22).

La lista de calificados al nacional la completan Yara López, Yoanelle Ramírez y Emiliano Gudiño de los tritones del club Neptuno y Lía Contreras, Edgar Hernández, Rommell Díaz, Abigail Contreras, Brenda Chavira, Manuel Arreguín y Moisés Gil de Loros.





TORNEO DEL DÍA DEL PADRE

Se realizó el Torneo del Día del Padre en el Club de Golf de Colima con la participación de 26 jugadores divididos en equipos de dos. Como siempre el campo lució en muy buenas condiciones para que los asistentes dieran sus mejores golpes y mostraran el mejor nivel.

Los ganadores fueron J.L. Cárdenas e Indalecio Arias con un Score de 55; en segundo lugar, el equipo conformado por Carlos Host y Rubén Arias con score de 56 y el tercer lugar lo obtuvieron Jaime Martínez y Ayen Enríquez con score de 59.

Los primeros lugares obtuvieron de premios cajas de pelotas, Green Fees del Club de Golf y accesorios de los patrocinadores. Mientras que los premio de O'Yes se los llevaron Alberto Luna en el hoyo 2, Octavio Zamora en el hoyo 5 y David Cervón en el hoyo 16. Felicidades a los ganadores.



26 jugadores divididos en equipos de dos





Nuestras promociones

Lunes

En la compra de cualquier corte recibe una empanada gratis.

Martes

Arrachera al 2 x 1

Miércoles de Parejas

Recibe un Queso fundido, Lomo Limon, Filete platense y dos bebidas

sin alcohol por solo 350 pesos.

Jueves de Platon

Recibe una parrillada para 6 personas por 650 pesos.

Viernes de Bar

En la compra de cualquier botella recibe un queso fundido gratis.

Domingo de sopas

En la compra de cualquier corte recibe la sopa del dia gratis

Sabado de Vacio

Nuestro delicioso corte de vacio en tan solo 250 pesos.

En la compra de 4 cervezas recibe unos nachos mansión de cortesía.

Descuentos del 10% hasta el 30%

*No aplica con otras promociones ni descuentos

*Aplican restricciones

Av. Constitución 555 Lomas de Circunvalación

Plaza San Fernando, Colima Col.

mansioncolima@richycarls.com.mx

5K

CORRE
Y RECICLA

POR EL CÁNCER

SÁBADO 30 / MAYO

sportbook



Niños de "Caminemos juntos" y "Amanc Colima" fueron los beneficiados

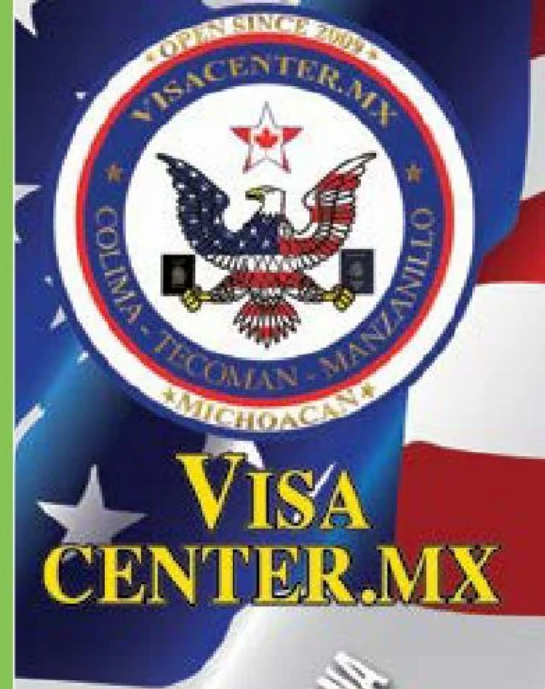


En un gran ambiente de festividad el pasado 30 de Mayo se llevó acabo la carrera "Corre y Recicla por el Cáncer 5K" En el cual más de ochocientos corredores se dieron cita para contribuir con esta doble causa social, donde todos listos para el banderazo de salida se reunieron en las instalaciones de Zentralia, marcando el punto de salida para esta magna carrera.

Recyproc, Sportbook, Erika Espinoza y Prendete 5k empresas socialmente responsables unieron sus esfuerzos para poder llevar a cabo esta gran evento, donde los principales beneficiados fueron los pequeños de las asociaciones civiles "Caminemos juntos" y "Amanc Colima".

Previo al banderazo de salida todos los corredores se reunieron para hacer el calentamiento al ritmo de la música donde los asistentes de todas las edades no pararon de bailar y ejercitarse.

Acompañados por autoridades civiles, deportivas y comité organizador se dio el banderazo de salida, donde todos los corredores listos, partieron para comenzar el trayecto iluminados por sus accesorios luminosos.



TRAMITE DE VISA AMERICANA
GRATIS!
 PAGANDO TU TRANSPORTE Y MPA



**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



VISAMOS AL CONTADO
 TODOS LOS DIAS
RENTAME
 (312) 101 6946

CONTAMOS CON SUCURSALES EN:
TECOMÁN (313) 327 0777
MANZANILLO (314) 333 1881



Recyproc, Sportbook, Erika Espinoza y Prendete 5k empresas socialmente responsables unieron sus esfuerzos para poder llevar a cabo este gran evento, donde los principales beneficiados fueron los pequeños de las asociaciones civiles "Caminemos juntos" y "Amanc Colima".

Previo al banderazo de salida
////////////////////





**GRUPO
AUTOMOTRIZ**

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

Sonia Flores León

El luto invade a todo el basquetbol nacional, así como al deporte colimense, las basquetbolista Sonia Flores León, y Laura Silvia Rivera Navarro fallecieron en un accidente automovilístico en la carretera Ocotlán, después de concluir la gira de partidos de la Liga Nacional de Baloncesto Profesional Femenil con Pumas Club Baloncesto, donde enfrentaron a Marineras de Puerto Vallarta y Mexcaltecas de Nayarit.

Sonia originaria del D.F. jugó toda su adolescencia (secundaria y preparatoria), en Colima en los equipos de basquetbol de Búhos Campoverde, y algunos otros de nivel de primera fuerza local. Destacando a nivel local y siendo un referente del baloncesto colimense en las categorías menores, siendo seleccionada estatal durante varios años, participando en eventos como Liga Nájera, y eliminatorias regionales de Olimpiada Nacional.

En la pasada Universiada Nacional celebrada en Monterrey, N.L.; Sonia se destacó contribuyendo en promedio con el 40% de los puntos de su equipo (PUMAS de la UNAM) entre canastas propias y pases para canasta (asistencias)", siendo ampliamente reconocida por los medios que cubrieron el evento, así como por sus rivales.

La información del fallecimiento de la basquetbolista rápidamente tuvo impacto en las redes sociales durante la mañana de este 15 de junio, entre toda la comunidad deportiva colimense que tuvo la dicha de compartir la duela con ella.

Sonia, cursaba sus estudios en la Unidad Académica de Arquitectura y Paisaje de la UNAM. Sabemos que en momentos como estos, ninguna palabra es suficiente, sin embargo quisiéramos expresarle a la familia Flores León nuestras más profundas condolencias.



“EL CAÑÓN”



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



**Colima & Manzanillo
Tel. 3305587, 1140208**

**EMILIO CARRANZA No.529
COL. CENTRO**

elcanon_colima@hotmail.com



MI NUTRIÓLOGO, ¿ES BUENO?

En la actualidad es más común tener disposición de ir con un especialista, en este caso un Licenciado en Nutrición el cual nos ayude a tener mejores hábitos alimenticios, sin embargo aún muchas personas siguen dietas de la vecina, el instructor del gimnasio, la comadre o hasta las que publican en redes sociales e internet, los cuales nos pueden llevar a tener efectos negativos.

Es importante destacar que debemos de asistir con una persona capacitada para ayudar a cumplir nuestros objetivos, ya sea para bajar de peso, aumentar masa muscular, e incluso te puede ayudar a tener un mejor rendimiento en tus actividades, así como para el tratamiento de algunas enfermedades.

Si tú ya asistes con un personal capacitado la siguiente pregunta es: ¿Qué tan bueno es mi nutriólogo?, hay unas preguntas muy sencillas para saberlo:

1 ¿Te hace historia clínica? (fecha de nacimiento, antecedentes familiares, antecedentes de enfermedades o cualquier otro dato médico relevante, recordatorio de 24 horas, etc.)

2 ¿Te evalúa composición corporal? (indicándote al menos tu % de grasa)

3 ¿Te pregunta tus gustos?

4 ¿Adapta la dieta a tus gustos?

5 ¿Adapta la dieta a tus tiempos?

6 ¿Adapta la dieta a tus posibilidades económicas?

7 ¿Te dice de que estas bajando de peso? Este punto es muy importante, ya que las dietas con rápida pérdida de peso puede llevarte a perder masa muscular y poca pérdida de grasa.

8 ¿Te enseña a comer o sólo te da un plan de alimentación a seguir?

En caso de contestar SI a todas las preguntas es señal de que tienes un excelente nutriólogo y podrás llegar a tus objetivos de forma saludable.

¡FELICIDADES!

DIANA LOZANO MEDINA
Licenciada en Nutrición
Cel: 33-117-22-830



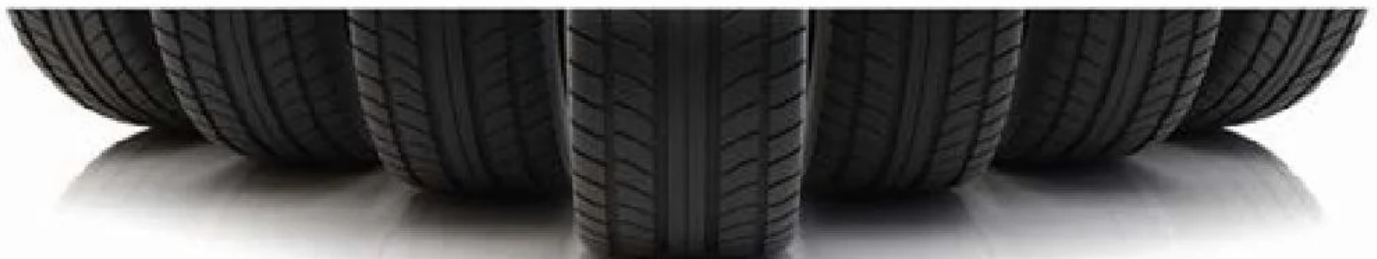


www.neocsa.com.mx f Grupo Neocsa

**TODO UN EQUIPO
DE PROFESIONALES
AL SERVICIO DE TU AUTO**



AFINACIÓN ALINEACIÓN BALANCEO CAMBIO DE ACEITE SUSPENSION FRENOS



ENCUÉSTRANOS FRENTE A
PLAZA COUNTRY



VENTA DE PRODUCTOS DE GOLF



ESPECIALISTAS EN LLANTAS DE MOTO

GUADALAJARA

CENTRO DE SERVICIO BRIDGESTONE STORE
Av. Patria #2064
Frac. 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 #2890
Arcos Vallarta, Guadalajara, Jal.
Tel: (33) 3616 0991 | (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) 312 49 44 | 313 41 41

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

**ACEPTAMOS
TODAS LAS
TARJETAS
DE CRÉDITO**





ARRASA JAGUARES EN INICIO DE TEMPORADA

Los Jaguares de fútbol americano ganaron todos sus encuentros de la jornada inicial de la Temporada Infantil 2015 de la Conferencia Blanca del CONA en el Grupo Pacífico.

En encuentros realizados en la cancha de Villa de Álvarez, donde los Jaguares reciben sus juegos de local, los felinos vencieron en su serie completa a los Piratas de la Bahía de Banderas. Estas victorias fueron en las categorías Tiny, Pee wee, Midget y Bantam.

**Tiny Jaguares Colima 36 - 0 Piratas de la Bahía.
Pee wee Jaguares Colima 36-0 Piratas de la Bahía.
Midget Jaguares Colima 40-0 Piratas de la Bahía.
Bantam Jaguares Colima 39-0 Piratas de la Bahía.**

Con estos resultados positivos se augura una temporada de éxitos para el conjunto amarillo y negro que ha sido protagonista de las finales en los últimos años.

En otros resultados, los Halcones de Mazatlán vencieron en sus juegos de inicio a los Seahawks de Manzanillo en TINYTOT (35-0) y en BANTAM (28-8), perdiendo en Pee wee (35-0). En MIDGET, empataron (6-6) con los Tigres de Manzanillo.



CONCLUYE OCTAVA COPA BÚHOS

En los deportes de Baloncesto, Tochito, Fútbol 7, así como con exhibiciones de Kung Fu y Porristas, se realizó la Octava Copa Búhos del 15 al 20 de junio del presente año, en las instalaciones del Colegio Campoverde, así como en la cancha de futbol el "nido".

Hubo cerca de 1200 participantes en estos deportes provenientes de lugares como Ciudad Guzmán, Guadalajara, Puerto Vallarta del estado de Jalisco, Aguascalientes y Guanajuato; al igual que equipos locales de los municipios de Manzanillo y Tecomán.

Cabe destacar el gran trabajo de organización por parte del Colegio Campoverde y su división de Deportes, que coordinaron cada uno de los deportes, premiando a cada uno de los equipos ganadores conforme terminaba cada categoría jugada, con trofeo y medallas.

Finalmente, durante los partidos de la categoría preparatoria en el deporte de baloncesto, se homenajeo con un minuto de aplausos a Sonia Flores León, jugadora fallecida en fechas recientes, quien participo en varias ediciones de este torneo representando a Campoverde.



Cabe destacar el gran trabajo de organización por parte del Colegio Campoverde y su división de Deportes



AIRE ACONDICINADO GRATIS

☎ 312152 5507 NEXT 1652702

🌐 www.tesshouse.com.mx

» Hubo cerca de 1,200 participantes





SCI
PUBLICIDAD

TODO LO QUE BUSCAS
EN PUBLICIDAD EXTERIOR
EN UN SÓLO LUGAR

**Espectaculares
Carteleras
Vallas
Autobuses
Vallas Móviles**

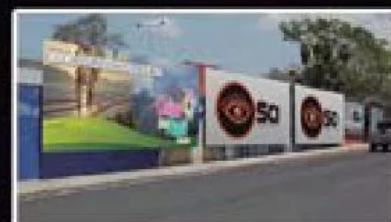
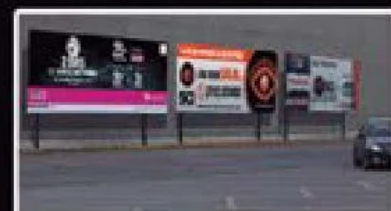
SERVICIO A TODA LA RÉPUBLICA



Conoce nuestras promociones
Visita nuestra página web:

www.scipublicidad.com

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



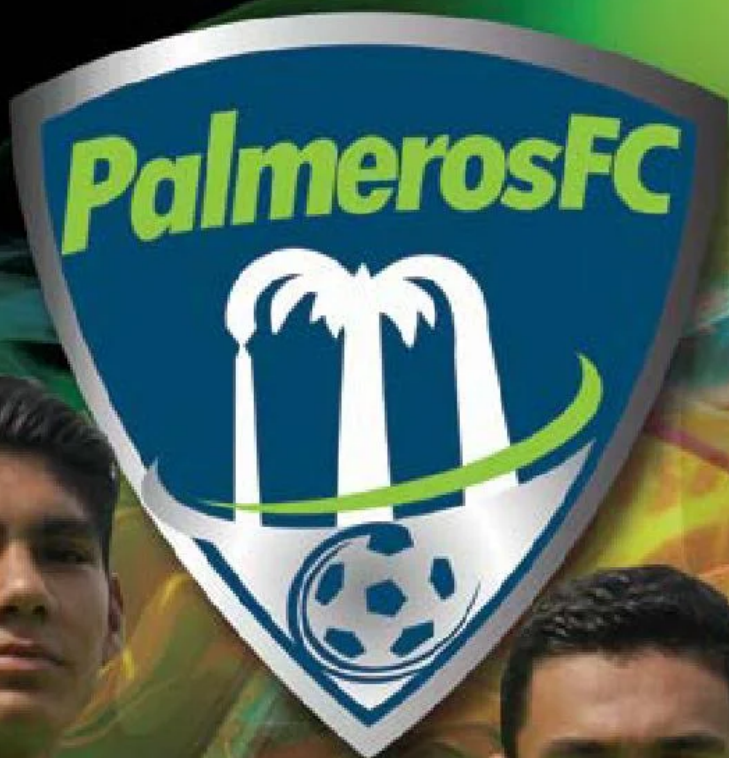
sportbook

FITNESS & BAR

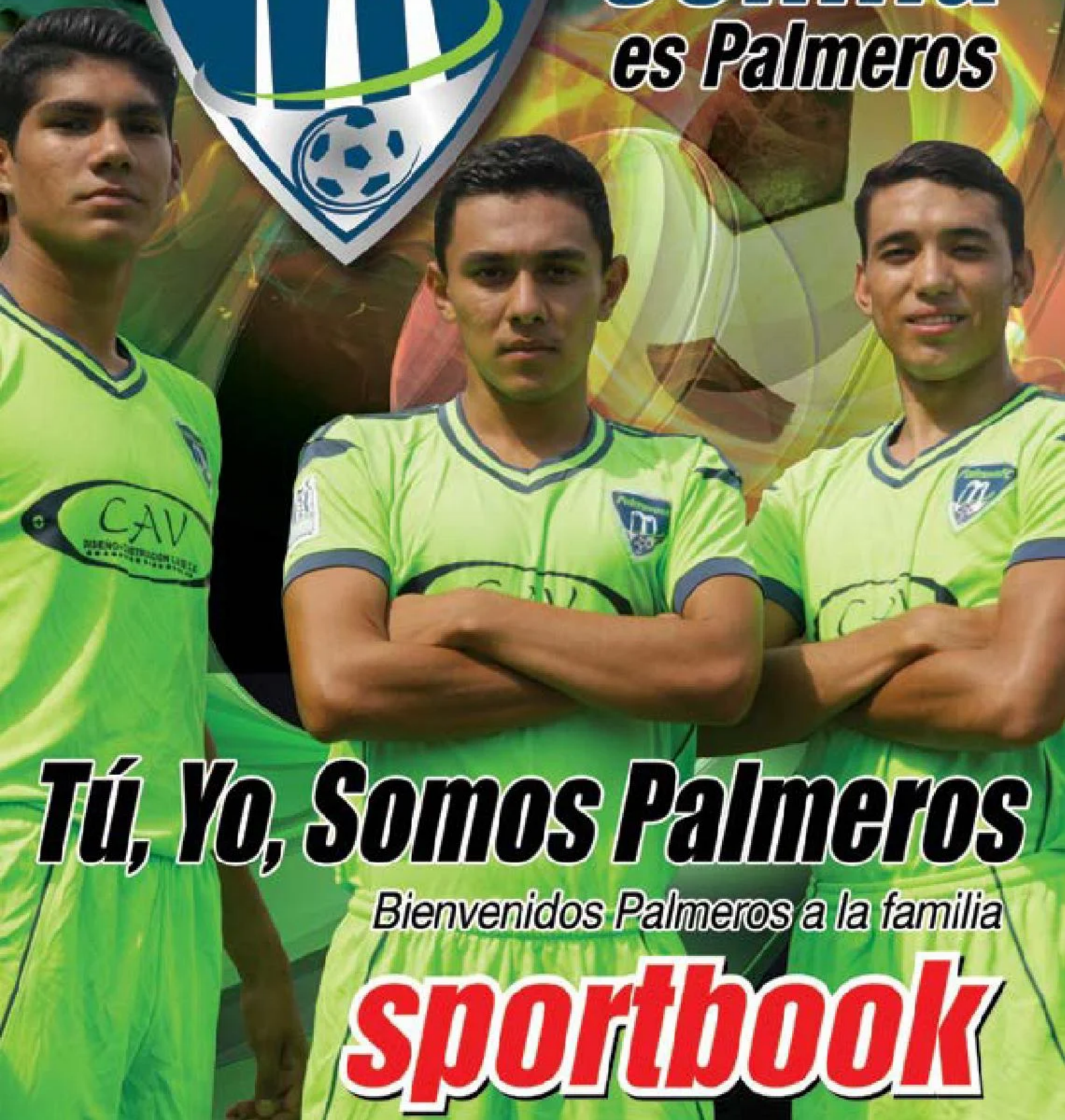
**¡Donde
comen los
campeones!**



AV. V. CARRANZA 1621 • COL. ESMERALDA • COLIMA, COL. • TEL. 01 (312) 159 2758



Colima
es Palmeros



Tú, Yo, Somos Palmeros

Bienvenidos Palmeros a la familia

sportbook