

— Enero 2026 —

Comenzar con Conciencia, No con Presión

Claves para iniciar el año con
bienestar consciente

Entrevista PYS | La voz editorial
de Multimedica PYS

POR QUÉ LA MAYORÍA DE LOS PROPÓSITOS FRACASAN SALUD, HÁBITOS Y DECISIONES REALES PARA 2026

VOLVER A LA RUTINA CON BIENESTAR
NIÑOS SANOS, FELICES Y ACOMPAÑADOS

INICIA EL AÑO CON CLARIDAD
PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS

CONECTA CON SALUD, BELLEZA Y
BIENESTAR CONFIABLES
ESPACIO PUBLICITARIO PYS

AÑO 1 · NÚMERO 7 · ENERO 2026

ENERO

UN MES PARA CRECER Y CONECTAR



LLEGA A MILES DE PERSONAS Y
PACIENTES POTENCIALES A TRAVÉS DE
NUESTRA PLATAFORMA DIGITAL

MULTIMEDICAPYS.COM

CONTÁCTO VÍA WHATSAPP : +52 56 19 13 92 15

MULTIMÉDICA PYS TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR

Publicación enfocada en la divulgación de temas de salud, nutrición, bienestar físico, emocional y estilo de vida saludable.

Año 1, Número 7

Enero 2026

Periodicidad: Mensual

Director General y Editor Responsable:

Leobardo Ramírez Paz

Diseño y Coordinación Visual y Comercial:

Orlando Ramírez Trejo

Número de Reserva de Derechos al Uso

Exclusivo: 04-2025-061813490300-102

(INDAUTOR).

Dirección editorial:

Diagonal Gladiolas 4 Barrio San Marcos,

Alcaldía Xochimilco

C.P. 16050, Ciudad de México, México.

Email: revistamultimedicapys@gmail.com

Sitio web: www.multimedicapys.com

Aviso Legal:

Todas las opiniones expresadas en los artículos firmados son responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan necesariamente el criterio de la revista.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de esta publicación por cualquier medio, sin la autorización previa y por escrito de Multimédica PYS Tu Guía de Salud y Bienestar y/o representante legal.

© 2025 Multimédica PYS Tu Guía de Salud y Bienestar. Todos los derechos reservados.

Contenido

EDITORIAL

"ENERO: EL INICIO DE UN NUEVO AÑO COMO OPORTUNIDAD DE CONCIENCIA, NO DE PRESIÓN" 04

ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR

POR QUÉ LA MAYORÍA DE LOS PROPÓSITOS FRACASAN. 05

ENTREVISTA PYS

"CLAVES PARA INICIAR EL AÑO CON BIENESTAR CONSCIENTE: LA VOZ EDITORIAL DE MULTIMÉDICA PYS RESPONDE LAS PREGUNTAS MÁS IMPORTANTES PARA COMENZAR 2026 CON SALUD, EQUILIBRIO Y CLARIDAD" 08

MUNDO INFANTIL

"VOLVER A LA RUTINA CON BIENESTAR: NIÑOS SANOS, FELICES Y ACOMPAÑADOS" 12

PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS

INICIA EL AÑO CON CLARIDAD: LO QUE NUESTROS LECTORES QUIEREN SABER 17

SECCIÓN: ESPACIO PUBLICITARIO PYS

CONECTAR CON SALUD, BELLEZA Y BIENESTAR CONFiables. 22

Editorial

Enero: el inicio de un nuevo año como oportunidad de conciencia, no de presión.

Enero suele llegar cargado de listas interminables, promesas urgentes y una presión silenciosa por “empezar bien”. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a reflexionar que un nuevo año no exige perfección inmediata, sino presencia, claridad y decisiones más conscientes.

En Multimédica PYS creemos que el verdadero comienzo no está en hacer más, sino en comprender mejor. Escuchar al cuerpo, reconocer nuestras emociones, revisar hábitos sin juicio y avanzar paso a paso es, muchas veces, la forma más honesta de transformar nuestra salud y bienestar.

La conciencia nos permite elegir con mayor responsabilidad: qué comemos, cómo descansamos, a quién confiamos nuestro cuidado y qué espacios ocupan la salud, la belleza y el equilibrio emocional en nuestra vida diaria. Cuando dejamos de vivir desde la exigencia y comenzamos a hacerlo desde la intención, el bienestar deja de ser una carga y se convierte en un camino posible.

Este inicio de año es una invitación a bajar el ritmo, informarnos mejor y construir hábitos sostenibles que se adapten a nuestra realidad. No se trata de hacerlo todo en enero, sino de empezar a hacerlo mejor.

Que 2026 sea un año de decisiones conscientes, de autocuidado real y de bienestar sin presión. Ese es el propósito que nos mueve y que seguimos compartiendo contigo desde este espacio.

Construimos bienestar con información, conciencia y confianza.

Leobardo Ramírez Paz

Fundador y Director

Multimédica PYS

A woman with long, wavy brown hair is smiling broadly, showing her teeth. She is wearing a light-colored, ribbed sweater. She is holding a large, white rectangular sign in front of her with both hands. The sign has the text "Propósitos 2026" printed on it in a large, dark blue serif font. The background is a scenic sunset or sunrise over a body of water with mountains in the distance.

SECCIÓN: ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR

Propósitos
2026

¿POR QUÉ LA MAYORÍA DE LOS PROPÓSITOS FRACASAN?

MULTIMÉDICAPYS

Cada inicio de año llega acompañado de listas, promesas y grandes intenciones. Comer mejor, hacer ejercicio, dormir más, bajar de peso, ahorrar, "ahora sí" cuidarnos. Sin embargo, las estadísticas son claras: la mayoría de los propósitos se abandonan antes de terminar febrero.

La pregunta no es por qué faltan ganas, sino qué estamos haciendo mal al plantearlos.

1. Confundimos motivación con compromiso

La motivación es emocional y momentánea; el compromiso es una decisión consciente y sostenida. Muchos propósitos nacen desde la emoción del "año nuevo" y no desde un plan realista. Cuando la emoción baja — porque el trabajo cansa, la rutina pesa o la vida sucede — el propósito se desvanece.

La clave: transformar la motivación inicial en hábitos pequeños y repetibles.

2. Nos imponemos metas irreales

"Voy a ir al gimnasio todos los días", "nunca más comeré azúcar", "cambiaré por completo mi estilo de vida".

El problema no es querer mejorar, sino exigirle al cuerpo y a la mente cambios abruptos para los que no están preparados.

El cerebro interpreta estos cambios extremos como una amenaza, no como un beneficio, y responde con resistencia, cansancio y abandono.

La clave: metas posibles, medibles y amables.

3. No entendemos nuestro punto de partida

Cada cuerpo, mente y contexto es distinto. Copiar la rutina, la dieta o el método de alguien más ignora factores fundamentales como:

- Estado emocional
- Nivel de estrés
- Salud metabólica
- Historia personal
- Ritmo de vida

Cuando no respetamos nuestro punto de partida, el proceso se vuelve frustrante.

La clave: conócete antes de exigirte.

4. Buscamos resultados rápidos, no procesos

Vivimos en la cultura de la inmediatez: queremos cambios visibles en semanas, no en meses. Pero la salud real —física, mental y emocional— no responde a atajos.

Cuando los resultados no llegan rápido, aparece la sensación de fracaso, aun cuando el proceso va bien.

5La clave: valorar el progreso, no solo el resultado final.

5. Ignoramos el componente emocional

Muchos propósitos fracasan porque no toman en cuenta las emociones. Comer por ansiedad, abandonar el ejercicio por culpa, rendirse por miedo a fallar.

El cuerpo no se transforma solo con disciplina; la mente también necesita acompañamiento.

La clave: integrar bienestar emocional al cambio físico.

6. Nos juzgamos en lugar de escucharnos

Un error, un día sin ejercicio, una comida fuera del plan, y aparece la culpa. El juicio interno es uno de los mayores sabotajes al bienestar.

El autocuidado no se sostiene desde el castigo, sino desde la comprensión.

La clave: volver al camino sin castigarte.

Un nuevo enfoque para este año

Tal vez el problema no es que fallamos en nuestros propósitos, sino que los planteamos desde la presión y no desde la conciencia.

Este año, más que proponerte cambiarlo todo, pregúntate:

- ¿Qué necesito hoy para sentirme un poco mejor?
- ¿Qué hábito pequeño puedo sostener?
- ¿Cómo puedo cuidarme sin exigirme de más?

Porque el verdadero propósito no es cumplir una lista, es construir una vida que se sienta bien habitar.

Aquí tienes un recuadro editorial tipo “Tip PYS”, alineado al tono reflexivo, accesible y consciente de la revista Multimédica PYS:

Tip PYS

No te pongas metas grandes, crea hábitos posibles.

La mayoría de los propósitos fracasan no por falta de voluntad, sino por exceso de exigencia. El bienestar real no nace de cambios drásticos, sino de decisiones pequeñas y sostenibles.

En lugar de decir “este año voy a cambiar mi vida”, pregúntate:

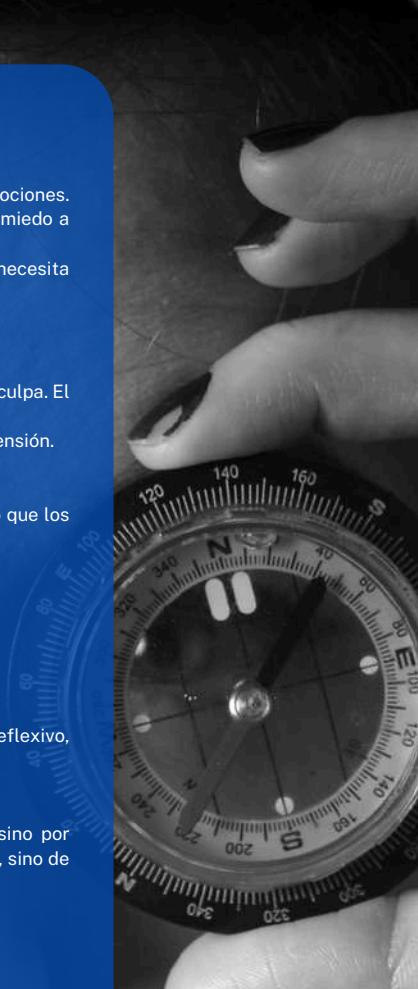
¿Qué puedo hacer hoy que sí esté a mi alcance?

Dormir 20 minutos más.

Tomar agua conscientemente.

Mover tu cuerpo 10 minutos.

Decir “no” cuando tu energía lo necesita.



En Multimédica PYS creemos que el bienestar no se impone: se construye paso a paso.



SECCIÓN: ENTREVISTA PYS

CLAVES PARA INICIAR EL AÑO CON BIENESTAR CONSCIENTE: LA VOZ EDITORIAL DE MULTIMÉDICA PYS RESPONDE LAS PREGUNTAS MÁS IMPORTANTES PARA COMENZAR 2026 CON SALUD, EQUILIBRIO Y CLARIDAD”

DR. LEOBARDO RAMÍREZ PAZ

El inicio de un nuevo año suele venir acompañado de propósitos, expectativas y decisiones importantes. Enero no solo marca un cambio en el calendario, también representa una oportunidad para replantear la forma en la que cuidamos nuestra salud, nuestro bienestar emocional y nuestra calidad de vida.

En un contexto donde la información sobre salud, belleza y bienestar es abundante, pero no siempre confiable, resulta indispensable detenernos, reflexionar y elegir con mayor conciencia. En esta edición, Multimédica PYS abre un espacio de diálogo editorial con su equipo de colaboradores para compartir orientaciones claras, realistas y accesibles que ayuden a nuestros lectores a iniciar 2026 con mayor equilibrio y claridad.

Esta Entrevista PYS reúne las preguntas más frecuentes que surgen al comenzar el año y las responde desde una mirada integral, profesional y humana, alineada con nuestra misión de democratizar el acceso a proveedores confiables en salud, belleza y bienestar.

1 Arranque de la entrevista:

1. ¿Por qué enero es un mes clave para hablar de bienestar consciente?

R: Enero representa un punto de reinicio natural. No solo marca el inicio de un nuevo año, sino también una oportunidad para detenernos, reflexionar y decidir cómo queremos vivir. Hablar de bienestar consciente en este momento nos permite dejar atrás la improvisación y comenzar a cuidarnos de forma más informada, realista y sostenible.

2. ¿Qué significa realmente “bienestar consciente” más allá de los propósitos de año nuevo?

R: El bienestar consciente implica tomar decisiones intencionales sobre nuestra salud física, emocional y mental. No se trata de cambios radicales ni de exigencias extremas, sino de escuchar al cuerpo, respetar los procesos personales y construir hábitos que puedan mantenerse en el tiempo.

3. ¿Cuáles son los errores más comunes que cometemos al iniciar el año en temas de salud?

R: Uno de los principales errores es querer hacerlo todo al mismo tiempo: dietas restrictivas, rutinas intensas y expectativas poco realistas. Otro error frecuente es seguir recomendaciones genéricas sin considerar la individualidad de cada persona. El bienestar no es una fórmula universal.

4. ¿Por dónde debería empezar una persona que quiere cuidarse pero no sabe cómo hacerlo?

R: El primer paso es la conciencia: reconocer cómo se siente hoy su cuerpo, su mente y sus emociones. A partir de ahí, buscar orientación profesional confiable y comenzar con pequeños ajustes, como mejorar el descanso, la hidratación o la alimentación, antes de intentar cambios mayores.

5. ¿Por qué es tan importante contar con proveedores confiables en salud, belleza y bienestar?

R: Porque nuestra salud no debería ponerse en manos de la improvisación. Un proveedor confiable cuenta con preparación, experiencia y ética profesional. Elegir bien a quién acudir reduce riesgos, evita frustraciones y favorece resultados reales y seguros.

6. ¿Cómo apoya Multimédica PYS a las personas en esta búsqueda de bienestar integral?

R: Multimédica PYS funciona como un directorio especializado que conecta a las personas con proveedores confiables de salud, belleza y bienestar. Nuestro objetivo es facilitar el acceso a opciones profesionales, claras y accesibles, promoviendo decisiones informadas y responsables.

7. ¿Qué papel juega la salud emocional al iniciar un nuevo año?

R: La salud emocional es el eje de cualquier proceso de bienestar. Sin equilibrio emocional, es difícil sostener hábitos saludables. Enero es un buen momento para revisar cómo nos sentimos, qué cargas emocionales arrastramos y qué necesitamos soltar para avanzar con mayor claridad.

8. ¿Cómo evitar abandonar los buenos hábitos a las pocas semanas de haber iniciado el año?

R: La clave está en la constancia, no en la perfección. Es mejor avanzar poco a poco que exigir cambios drásticos. Establecer metas alcanzables, acompañarse de profesionales y entender que los tropiezos forman parte del proceso ayuda a mantener la motivación a largo plazo.

9. ¿Qué mensaje le darían a quienes sienten culpa por no haber cuidado su salud en años anteriores?

R: Nunca es tarde para empezar. El bienestar no se construye desde la culpa, sino desde la compasión y la responsabilidad personal. Cada día es una nueva oportunidad para elegirnos y hacer algo positivo por nuestra salud.

10. ¿Cómo integrar el bienestar físico, mental y emocional en la vida diaria sin complicaciones?

R: Integrar el bienestar implica coherencia en lo cotidiano: alimentarnos mejor, mover el cuerpo, descansar, gestionar emociones y pedir ayuda cuando sea necesario. No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo consciente.

11. ¿Qué tendencia en bienestar consideran clave para 2026?

R: La personalización del cuidado. Cada vez más personas comprenden que su salud requiere atención individualizada, combinando prevención, acompañamiento profesional y hábitos alineados a su estilo de vida real.

12. Para cerrar, ¿qué mensaje le deja Multimedica PYS a los lectores para iniciar 2026?

R: Que el bienestar no es un lujo, es una decisión diaria. Iniciar el año con conciencia, información y acompañamiento profesional puede marcar una diferencia profunda en la calidad de vida. En Multimedica PYS creemos que cuidarnos mejor es posible cuando tenemos las herramientas adecuadas y acceso a opciones confiables.

Cierre de la entrevista

Iniciar un nuevo año no se trata únicamente de fijar metas, sino de tomar decisiones más conscientes sobre cómo queremos vivir y cuidarnos. A lo largo de esta Entrevista PYS, hemos confirmado que el bienestar no es una fórmula rápida ni una tendencia pasajera, sino un proceso que se construye día a día con información confiable, hábitos sostenibles y una mirada integral de la salud.

Desde Multimedica PYS, reiteramos nuestro compromiso de ser un puente entre las personas y los proveedores que realmente suman valor a su calidad de vida. Creemos firmemente que el acceso a la salud, la belleza y el bienestar debe ser claro, responsable y al alcance de todos.

Que este 2026 sea un año para escucharte más, elegir mejor y priorizar aquello que te permita vivir con equilibrio, claridad y bienestar consciente. Ese es el verdadero inicio que vale la pena sostener.

Ha sido un verdadero privilegio escuchar a mi equipo editorial desde su creatividad. A nombre de todos los lectores y el mío propio ... ¡GRACIAS!





fortalece tu sistema inmune



¿Quieres fortalecer tu sistema inmunológico y empezar el año con más salud y energía ?
¡No busques más! Nuestro producto está diseñado para hacer exactamente eso, pregunta a los expertos en que te puede ayudar al :

52 55 4892 0647

ventas



SECCIÓN: MUNDO INFANTIL



VOLVER A LA RUTINA CON BIENESTAR: NIÑOS SANOS, FELICES Y ACOMPAÑADOS

MultimédicaPYS

Enero marca el regreso a la rutina para miles de niñas y niños. Después de las vacaciones, los horarios, la escuela y las actividades diarias vuelven a ocupar un lugar central en su vida. Este proceso, que a veces parece sencillo, puede representar un reto emocional y físico si no se acompaña con conciencia y empatía.

Volver a la rutina no significa volver a la prisa. Significa reconstruir hábitos con calma, respetando los tiempos de cada niño y reconociendo que el bienestar infantil no se limita al rendimiento escolar, sino al equilibrio entre cuerpo, emoción y juego.

Rutinas que brindan seguridad

Los niños se sienten más tranquilos cuando saben qué esperar. Establecer horarios claros para dormir, comer, estudiar y jugar les da estructura y confianza. Sin embargo, estas rutinas deben ser flexibles y humanas, no rígidas ni punitivas.

Una rutina saludable es aquella que acompaña, no la que presiona.

Cuerpo nutrido, mente disponible

El regreso a clases es un buen momento para reforzar hábitos básicos: alimentación balanceada, hidratación suficiente y descanso adecuado. Un niño cansado o mal alimentado no puede concentrarse ni disfrutar su día.

Pequeños cambios —como desayunos completos o reducir el consumo de azúcares— tienen un impacto profundo en su energía y estado de ánimo.

Escuchar también es cuidar

Muchos niños no saben expresar con palabras lo que sienten frente al regreso a la escuela. Cambios de humor, apatía o irritabilidad suelen ser señales de adaptación emocional. Escuchar sin juzgar, validar sus emociones y acompañarlos con paciencia es parte fundamental del bienestar infantil.



El juego sigue siendo esencial

Aunque regresen las responsabilidades, el juego no debe desaparecer. Jugar es una forma natural de aprender, liberar estrés y fortalecer vínculos. Un niño que juega es un niño que procesa el mundo de forma sana.

Acompañar, no exigir

El verdadero bienestar infantil se construye cuando los adultos dejamos de exigir perfección y comenzamos a ofrecer presencia. No se trata de que los niños "se adapten rápido", sino de que se sientan acompañados mientras lo hacen.

En Multimedica PYS creemos que niños sanos y felices son el resultado de adultos conscientes, que entienden que cuidar también es escuchar, esperar y sostener.



e-dus

EMPREND UNA GUIA PARA TU NEGOCIO



ENTRA EN LA PLATAFORMA E-DUS.COM.MX Y ADQUIERE TU LIBRO
FÍSICO O DIGITAL

Hola soy
Axito

**El ajolote más
Axsuper**

**LLÉVAME CONTIGO ESTE
2026**

DE VENTA AL : 5534527863

PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS

¡LOS LEO A TODOS!



Escribe algo...

En esta sección, damos voz a las preguntas reales que muchas personas se hacen todos los días sobre su salud bio-psico-social. Con la orientación de especialistas y un enfoque claro y confiable, te ofrecemos respuestas prácticas que pueden ayudarte a tomar mejores decisiones para tu bienestar. Porque cuidar de ti también empieza por informarte. Aquí respondemos con seriedad, sencillez y el deseo de acompañarte en el camino hacia una vida más equilibrada.

¿Tú también tienes una duda? Escríbenos y quizás la veas publicada en nuestra próxima edición. Tus dudas más frecuentes sobre nutrición, belleza, ejercicios y cuidado integral, respondidas por profesionales.

1. Laura, 34 años, Ciudad de México

P: ¿Por qué cada inicio de año sentimos la necesidad de "cambiarlo todo" y cómo hacerlo sin agotarnos?

R: El inicio de año activa una expectativa cultural de "borrón y cuenta nueva", lo que puede generar presión innecesaria. El verdadero cambio sostenible no ocurre desde la exigencia, sino desde la conciencia. Comenzar con uno o dos ajustes realistas permite avanzar sin caer en el agotamiento físico o emocional.

2. Carlos M., 41 años, Guadalajara, Jalisco

P: ¿Qué es más importante para la salud: la disciplina estricta o la constancia flexible?

R: La constancia flexible es clave. La disciplina rígida suele romperse ante el primer obstáculo, mientras que la flexibilidad permite adaptarse sin abandonar el objetivo. La salud se construye con hábitos sostenibles, no con perfección.

3. Ana Sofía R., 29 años, Puebla, Puebla

P: ¿Cómo distinguir entre un propósito auténtico y uno impuesto por la presión social?

R: Un propósito auténtico nace de una necesidad personal y genera bienestar, no culpa. Si el objetivo provoca ansiedad constante o comparación, probablemente responde más a expectativas externas que a un deseo propio.

4. Jorge H., 46 años, León, Guanajuato

P: ¿Cuáles son los errores más comunes que afectan la salud física y emocional en enero?

R: Exigirse cambios extremos, dormir menos, restringir alimentos sin guía y subestimar el impacto emocional del cierre de año. Enero debería ser un mes de ajuste y observación, no de castigo.

5. Paola V., 37 años, Monterrey, Nuevo León

P: ¿Es posible mejorar la salud sin hacer cambios radicales en la rutina diaria?

R: Sí. Pequeños cambios sostenidos –como mejorar el descanso, hidratarse mejor o caminar diariamente– generan grandes beneficios a mediano plazo. La salud no se transforma de golpe, se cultiva.

6. Ricardo T., 52 años, Querétero, Qro.

P: ¿Cómo impacta el estrés de inicio de año en el sistema inmunológico?

R: El estrés crónico debilita las defensas, altera el sueño y favorece procesos inflamatorios. Por eso es fundamental iniciar el año con equilibrio emocional y no con sobrecarga de expectativas.

7. Laura G., 33 años, Toluca, Edo. Mex.

P: ¿Qué señales nos da el cuerpo cuando necesita descanso y no más exigencia?

R: Cansancio persistente, irritabilidad, dificultad para concentrarse y molestias físicas recurrentes. Escuchar al cuerpo es una forma de prevención, no de debilidad.

8. Daniela P., 27 años, Mérida, Yucatán.

P: ¿Por qué el bienestar emocional debería ser un propósito prioritario en 2026?

R: Porque la salud emocional influye directamente en el sistema inmunológico, las decisiones diarias y la calidad de vida. Sin equilibrio emocional, ningún otro propósito se sostiene.

9. . Miguel Á., 45 años, Aguascalientes, Ags.

P: ¿Qué hábitos simples ayudan a sostener la motivación durante los primeros meses del año?

R: Establecer metas pequeñas, celebrar avances, mantener rutinas realistas y evitar la comparación constante. La motivación crece cuando hay coherencia, no presión.

10. Natalia C., 31 años, Cancún, Quintana Roo

P: ¿Cómo influye la alimentación consciente en la claridad mental y el estado de ánimo?

R: Una alimentación equilibrada favorece la microbiota intestinal, lo que impacta directamente en el estado de ánimo y la concentración. Comer con atención es una forma de autocuidado integral.

11. Héctor S., 50 años, San Luis Potosí, SLP.

P: ¿De qué manera la salud financiera se relaciona con el bienestar integral?

R: La incertidumbre económica genera estrés crónico. Tener orden financiero, aunque sea básico, aporta tranquilidad emocional y permite tomar decisiones más saludables en todos los ámbitos.

12. Claudia N., 39 años, Veracruz, Ver.

P: ¿Cuál es el primer paso realista para iniciar el año con mayor equilibrio y conciencia?

R: Detenerse, evaluar cómo se siente el cuerpo y la mente, y elegir un solo hábito que sume bienestar. El verdadero inicio no está en hacer más, sino en hacerlo con sentido.

¿Tienes dudas sobre tu salud, bienestar o nutrición?

¡Esta es tu oportunidad de preguntar directamente a nuestros expertos!
Envíanos tu pregunta y podrá ser seleccionada para aparecer con su respuesta en nuestras próximas ediciones de la revista.

Escribe de forma clara y agrega tu nombre, edad y lugar de donde nos contactas.

No hay preguntas pequeñas cuando se trata de tu bienestar.

Participa escribiéndonos a:

 revistamultimediacapys@gmail.com
 o mándanos un WhatsApp al:
[5619139215]

 ¡Tu curiosidad puede ayudar a otros también!

SECCIÓN: ESPACIO PUBLICITARIO PYS



Sección: Espacio Publicitario PYS

En Multimédica PYS, creemos firmemente en el poder de las alianzas comerciales para promover una vida saludable y equilibrada. En esta sección, reunimos a especialistas, emprendedores y profesionales comprometidos con el bienestar integral, ofreciéndote soluciones prácticas, innovadoras y seguras para mejorar tu calidad de vida.

A lo largo de cada edición, nuestros anunciantes destacados comparten sus servicios y productos, respaldados por su experiencia y dedicación en el ámbito de la salud y el bienestar. Gracias a estas colaboraciones, nuestros lectores pueden descubrir opciones efectivas y confiables que se ajustan a sus necesidades personales y familiares.

Te invitamos a conocer a los protagonistas de esta sección y a aprovechar las recomendaciones y promociones exclusivas que ponemos a tu alcance. Juntos, fortalecemos una comunidad informada y saludable.

productos



de venta al **5548920647**



de venta al **5548659075**



de venta al **5548659075**



de venta al **5548659075**

23

Leyenda de No Responsabilidad:

"Multimedica PYS Tu Guía de Salud y Bienestar y/o sus editores NO se hace responsable de la veracidad, calidad o efectividad de los productos y servicios anunciados en esta revista. Las opiniones expresadas y las promociones presentadas son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Recomendamos a nuestros lectores verificar la información directamente con los proveedores antes de tomar decisiones de compra o contratación."

productos



de venta al 5548920647

de venta al 5548659075



de venta al 5548920647



de venta al 5548659075

24

Leyenda de No Responsabilidad:

"Multimedica PYS Tu Guía de Salud y Bienestar y/o sus editores NO se hace responsable de la veracidad, calidad o efectividad de los productos y servicios anunciados en esta revista. Las opiniones expresadas y las promociones presentadas son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Recomendamos a nuestros lectores verificar la información directamente con los proveedores antes de tomar decisiones de compra o contratación."

servicios

**ODONTOLOGÍA
INTEGRAL**
AGENDÁ TU
CITA
C.D. TERESA GONZÁLEZ
SANDOVAL
5513200967
L-V 9-11 AM SÁBADOS 11-15 HRS
DE LA NORIA ESQUINA CON PROL
ALDAMA NO 27 COL PASEOS DEL
SUR ,XOCHIMILCO.CDMX
(TIMBRE 2)

EL DISEÑO DE CEJAS: MÁS QUE DEPILACIÓN,
ES ARTE Y CUIDADO

¿Listo para transformar tu mirada
y regalarle un tiempo solo para ti?

**NUESTRO SERVICIO DE DISEÑO DE
CEJAS INCLUYE:**

- **ASESORÍA PERSONALIZADA:**
ESTUDIAMOS LA FORMA ÚNICA
DE TU ROSTRO Y TUS
PREFERENCIAS PARA
ENCONTRAR EL DISEÑO IDEAL
PARA TI
- **TÉCNICAS DE PRECISIÓN:**
UTILIZAMOS MÉTODOS
PROFESIONALES.
- **RELAJACIÓN TOTAL:**
SUMERGETE EN LA ATMÓSFERA
TRANQUILA DE NUESTRO SPA
MIENTRAS NUESTROS EXPERTOS
REALZAN TU BELLEZA NATURAL

¡Convierte la rutina en
un ritual de bienestar!

  [anutrition_spa](https://www.instagram.com/anutrition_spa/)  [\(55\)3717-3028](tel:(55)3717-3028)

UNUS CLÍNICA & SPA
"Tu Salud y Bienestar son un solo
lugar"

¿Dolor de Rodilla?
Recupera Tu Movilidad y Bienestar

PAQUETE UNUS - CUIDADO INTEGRAL DE RODILLA

- Menos dolor al caminar y subir escaleras.
- Mayor movilidad e flexibilidad.
- Regeneración al cartíago.
- Fortalecimiento muscular

6 SESIONES \$2,900
Incluye: un colágeno hidrolizado.

Protocolo por sesión:

1. Masaje linfático (10-12 + aceite árnica
2. Ultrasonido terapéutico + gel árnica
3. Láser terapéutico (8-10 min)
3. Electroestimulación (15 min) +
guía ejercicios.

Agenda tu cita ahora: 55 60 64 75 46
Domicilio: Diagonal Gladiolas 4 Barrio San Marcos, Alcaldía Xochimilco, C.P.16050, CDMX

AGENCIA DE TAY PUBLICIDAD

MIA
MÍA CON TÍA



LLEGA A MÁS CLIENTES CON EL PODER DE LA TAY
SERVICIOS AL +52 56 3776 9757



Leyenda de No Responsabilidad:

"Multimedica PYS Tu Guía de Salud y Bienestar y/o sus editores NO se hace responsable de la veracidad, calidad o efectividad de los productos y servicios anunciados en esta revista. Las opiniones expresadas y las promociones presentadas son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Recomendamos a nuestros lectores verificar la información directamente con los proveedores antes de tomar decisiones de compra o contratación."

25



**Únete hoy y llega a
miles de pacientes en
todo México**

multimedicapys.com

PONTE FIT



2F

FITNESS-FUSION



27

2F Fitness Fusión Nando Rmz

Cuenta de empresa de WhatsApp





b-utstore.com

