

**Fitness consciente: entrenar el cuerpo
sin descuidar la salud integral**

**MUJERES QUE INSPIRAN BIENESTAR
ARACELI RUIZ ESQUIVEL Y LA VISIÓN DETRÁS DE ARA FITNESS**

MOVIMIENTO Y
BIENESTAR DESDE LA
INFANCIA
PREGÚNTALE A LOS
EXPERTOS: EJERCICIO,
NUTRICIÓN Y
CONSTANCIA

**"ESPACIO PYS | PROVEEDORES QUE CUIDAN TU
BIENESTAR"**

FEBRERO

UN MES PARA CRECER Y CONECTAR

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

MULTIMEDICAPYS.COM

CONTACTO VÍA WHATSAPP : 5529441432

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 8

Febrero 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

"FEBRERO: EL MES DONDE LA CONSTANCIA SUPERA AL ENTUSIASMO" 04

ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR

FITNESS CONSCIENTE: ENTRENAR EL CUERPO SIN DESCUIDAR LA SALUD INTEGRAL 05

ENTREVISTA PYS

MUJERES QUE INSPIRAN BIENESTAR
ARACELI RUIZ ESQUIVEL Y LA VISIÓN DETRÁS DE ARA FITNESS 08

MUNDO INFANTIL

MOVIMIENTO DESDE LA INFANCIA: NIÑOS ACTIVOS, SANOS Y SEGUROS 13

PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS

CUERPO ACTIVO, MENTE CLARA: DUDAS REALES SOBRE EJERCICIO Y NUTRICIÓN 18

SECCIÓN: ESPACIO PUBLICITARIO PYS

"ESPACIO PYS | PROVEEDORES QUE CUIDAN TU BIENESTAR" 23

Editorial

Febrero: el mes donde el bienestar se sostiene con acciones

Enero suele llegar cargado de propósitos, promesas y listas interminables de “ahora sí”. Febrero, en cambio, es el mes donde la realidad se acomoda y nos invita a algo mucho más honesto: sostener, ajustar y continuar.

En Multimédica PYS creemos que el bienestar no se construye desde la exigencia, sino desde la constancia consciente. No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo posible. De escuchar al cuerpo cuando pide movimiento, a la mente cuando necesita pausa y a las emociones cuando buscan ser atendidas.

Este número está dedicado a ese punto clave del año donde muchas personas abandonan... y donde otras deciden transformar el intento en hábito. Hablamos de salud integral, de disciplina amable, de elecciones cotidianas que sí suman y de rodearnos de aliados confiables que acompañen el proceso.

Nuestra Entrevista PYS con Araceli Ruiz Esquivel, fundadora de ARA Fitness, nos recuerda que el bienestar también se construye con información clara, productos adecuados y una comunidad que impulse estilos de vida activos y reales, lejos de modas extremas.

Seguimos avanzando con el compromiso de democratizar el acceso a proveedores confiables en salud, fitness, belleza y bienestar, fortaleciendo un directorio que conecta a las personas con opciones reales, cercanas y responsables.

Febrero no es un mes de retrocesos.

Es el mes donde el bienestar deja de ser intención y empieza a ser decisión.

Gracias por aprender, por cuidarse y por formar parte de esta comunidad que cree que vivir bien es un proceso que se construye todos los días.

Dirección Editorial
Multimédica PYS



SECCIÓN: ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR

FITNESS CONSCIENTE: ENTRENAR EL CUERPO SIN DESCUIDAR LA SALUD INTEGRAL

MULTIMÉDICAPYS

Durante años, el fitness se asoció casi exclusivamente con estética, exigencia y resultados rápidos. Hoy, esa visión está cambiando. Cada vez más personas entienden que entrenar el cuerpo sin escuchar la mente y las emociones puede convertirse en una fuente de desgaste, frustración e incluso lesiones. De ahí surge una nueva forma de entender el movimiento: el fitness consciente.

¿Qué es el fitness consciente?

El fitness consciente es una manera de entrenar que prioriza el bienestar integral por encima del rendimiento extremo. No se trata solo de cuántas repeticiones haces o cuánto peso levantas, sino de cómo te sientes antes, durante y después del ejercicio.

Implica entrenar con atención plena, respetando los tiempos del cuerpo, reconociendo señales de fatiga, cuidando la respiración y entendiendo que cada organismo tiene necesidades distintas.

Cuerpo, mente y emoción: un mismo sistema

El ejercicio tiene un impacto directo en la salud mental y emocional. Un entrenamiento adecuado puede:

- Reducir el estrés y la ansiedad
- Mejorar el estado de ánimo
- Fortalecer la autoestima
- Favorecer el descanso y la concentración

Pero cuando se realiza desde la exigencia excesiva, sin descanso ni acompañamiento profesional, puede generar el efecto contrario: cansancio crónico, lesiones recurrentes y abandono temprano.

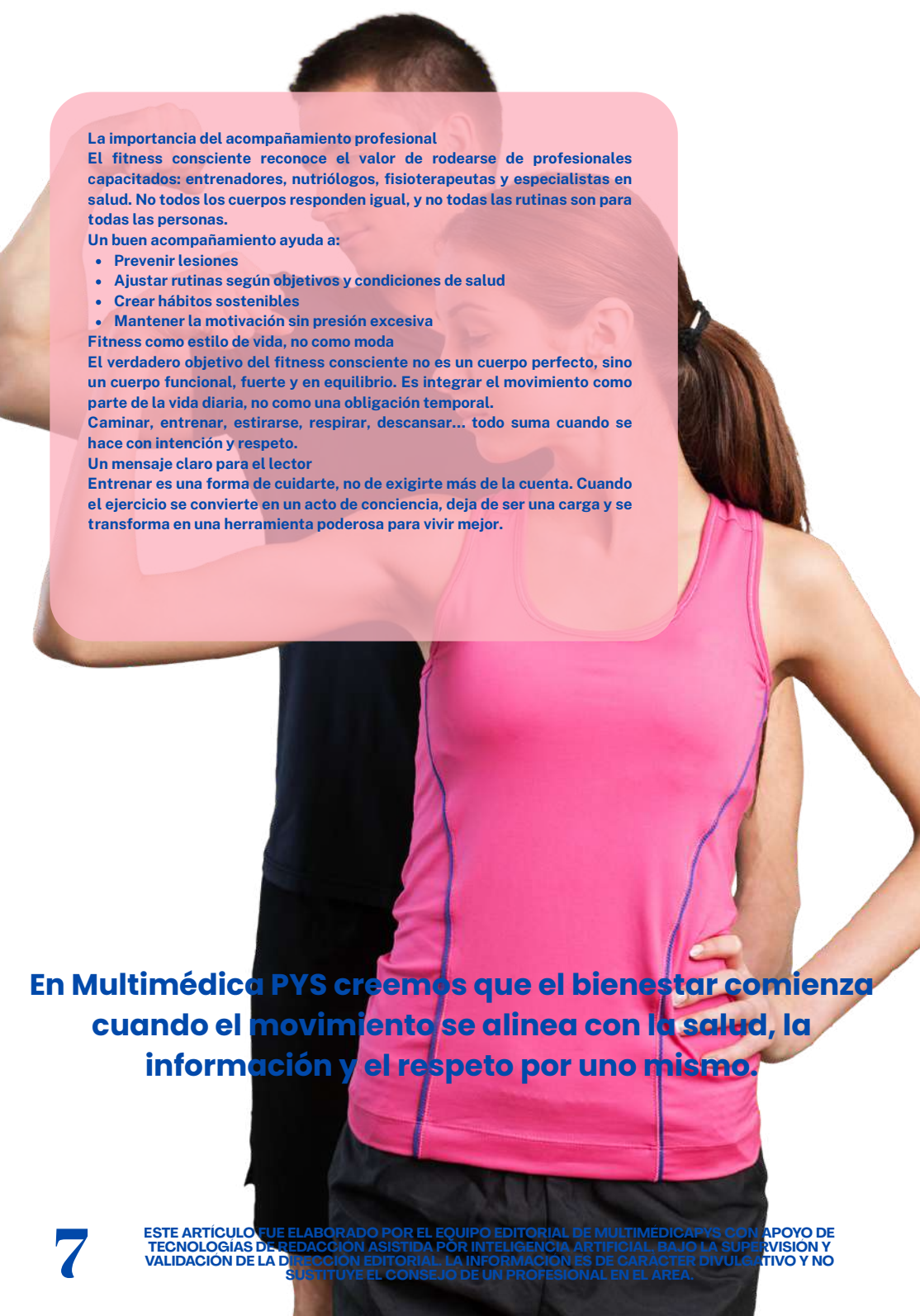
El fitness consciente propone escuchar al cuerpo como un aliado, no como un enemigo que hay que forzar.

Entrenar no es castigarse

Una de las creencias más arraigadas es que “si no duele, no sirve”. Hoy sabemos que esto no es verdad. El progreso real ocurre cuando existe equilibrio entre:

- Movimiento adecuado
- Alimentación suficiente y personalizada
- Descanso reparador
- Gestión emocional

Entrenar desde el castigo o la culpa suele ser insostenible. En cambio, hacerlo desde el autocuidado genera constancia y resultados a largo plazo.



La importancia del acompañamiento profesional

El fitness consciente reconoce el valor de rodearse de profesionales capacitados: entrenadores, nutriólogos, fisioterapeutas y especialistas en salud. No todos los cuerpos responden igual, y no todas las rutinas son para todas las personas.

Un buen acompañamiento ayuda a:

- Prevenir lesiones
- Ajustar rutinas según objetivos y condiciones de salud
- Crear hábitos sostenibles
- Mantener la motivación sin presión excesiva

Fitness como estilo de vida, no como moda

El verdadero objetivo del fitness consciente no es un cuerpo perfecto, sino un cuerpo funcional, fuerte y en equilibrio. Es integrar el movimiento como parte de la vida diaria, no como una obligación temporal.

Caminar, entrenar, estirarse, respirar, descansar... todo suma cuando se hace con intención y respeto.

Un mensaje claro para el lector

Entrenar es una forma de cuidarte, no de exigirte más de la cuenta. Cuando el ejercicio se convierte en un acto de conciencia, deja de ser una carga y se transforma en una herramienta poderosa para vivir mejor.

En Multimédica PYS creemos que el bienestar comienza cuando el movimiento se alinea con la salud, la información y el respeto por uno mismo.

A blurred background image showing an interview in progress. On the left, a person in a dark suit is gesturing with their hands. On the right, a person in a grey suit is holding a black microphone towards the first person. The text 'SECCIÓN: ENTREVISTA PYS' is overlaid in the center in a white, bold, sans-serif font.

SECCIÓN: ENTREVISTA PYS

MUJERES QUE INSPIRAN BIENESTAR

ARACELI RUIZ ESQUIVEL Y LA VISIÓN DETRÁS DE ARA FITNESS

DR. LEOBARDO RAMÍREZ PAZ

Introducción

En un contexto donde el fitness suele asociarse únicamente con la estética o el rendimiento extremo, cada vez cobra más valor una visión que integre salud, conciencia y bienestar real. Empezar en este sector implica no solo ofrecer productos, sino también informar, acompañar y generar comunidad.

En esta edición de Multimédica PYS conversamos con Araceli Ruiz Esquivel, fundadora de ARA Fitness, una tienda especializada en suplementos, ropa y accesorios que ha logrado posicionarse como un espacio de confianza para quienes buscan cuidar su cuerpo desde un enfoque responsable y accesible.

Araceli representa a una nueva generación de mujeres emprendedoras que entienden el fitness como un estilo de vida sostenible, donde la disciplina convive con el autocuidado y la información clara. En esta entrevista nos comparte su historia, su visión y los aprendizajes que la han llevado a construir una marca alineada con el bienestar integral.

Araceli, gracias por acompañarnos en esta edición, cuéntanos:

Arranque de la entrevista:

1. ¿cómo nace ARA Fitness y en qué momento decides emprender en el mundo del fitness y el bienestar?

R. "ARA Fitness nace de algo muy humano: ver a personas con ganas de cambiar, pero frustradas por no saber por dónde empezar. Yo también viví ese '¿qué hago, qué compro, a quién le creo?'. Y pensé: quiero crear un lugar que dé claridad, confianza y motivación real."

2. ARA Fitness no es solo una tienda de suplementos. ¿Cuál fue tu visión inicial al integrar suplementos, ropa y accesorios en un solo espacio?

R. "Yo quería que la gente entrara y sintiera 'aquí sí me entienden'. Por eso integré suplementos, ropa y accesorios: porque el cambio no es solo físico; también es sentirte capaz, cómoda y constante. Un espacio completo para sostener hábitos."

3. Como mujer emprendedora, ¿cuáles han sido los mayores retos que has enfrentado al crear y posicionar tu marca?

R. "Emprender siendo mujer te exige doble: ser fuerte y ser sensible al mismo tiempo. Ha sido reto cargar con todo, demostrar que sabes, y mantenerte firme en días difíciles. Pero cada clienta que regresa y dice 'me siento mejor' me recuerda por qué vale la pena."

4. Hoy el mercado del fitness está saturado de información. ¿Cómo seleccionas los productos que ofreces para asegurar calidad y confianza a tus clientes?

R. "Soy muy cuidadosa porque la confianza se gana lento y se pierde rápido. No vendo algo si no lo entiendo, si no tiene respaldo o si no encaja con un objetivo real. Prefiero decir 'esto no' a prometer algo que no quiero para mi comunidad."

5. Desde tu experiencia, ¿qué errores comunes ves en las personas que inician un estilo de vida fitness sin orientación adecuada?

R. "Veo gente que llega lastimada o desmotivada por intentar hacerlo perfecto desde el día uno: dietas extremas, rutinas copiadas, culpas. Mi enfoque es regresar a lo real: constancia, técnica, comida que sí puedan sostener y paciencia."

6. ¿Qué papel juegan los suplementos dentro de un estilo de vida saludable y qué mitos te gustaría derribar sobre su uso?

R. "A mí me gusta decirlo claro: los suplementos no te cambian la vida... pero bien usados sí te ayudan a sostenerla. El mito que quiero romper es el miedo o la fantasía: no son milagro ni veneno. Son herramienta, y la base siempre será hábitos."

7. En ARA Fitness se percibe una comunidad más que una tienda. ¿Qué importancia tiene para ti acompañar y educar a tus clientes en su proceso?

R. "ARA Fitness se siente como comunidad porque a mí me importa el proceso de cada persona. Me emociona cuando alguien aprende, cuando ya no se siente perdida, cuando se siente acompañada. Eso para mí es éxito."

8. ¿Cómo equilibras el enfoque estético del fitness con el cuidado de la salud integral y el bienestar emocional?
- R. "Claro que la estética motiva, pero yo siempre pregunto: ¿cómo te sientes?, ¿duermes?, ¿te estás cuidando o te estás castigando? El bienestar emocional es parte del resultado. No quiero cuerpos perfectos con mentes agotadas."
9. Como mujer, ¿qué mensaje te gustaría transmitir a otras mujeres que desean iniciar o retomar su camino hacia el ejercicio y el autocuidado?
- R. "Les diría: no estás tarde, no estás rota y no tienes que hacerlo perfecto. Empieza pequeño, pero empieza. Hazlo por ti, por tu energía, por tu amor propio. Tu cuerpo escucha cómo le hablas."
10. ¿Qué hábitos personales consideras indispensables para mantenerte física y mentalmente fuerte como empresaria y como mujer?
- R. "Mis indispensables son: disciplina, rutina y autocuidado real. Entreno, como ordenado, duermo y cuido mi mente. Y algo muy importante: aprender a priorizar, porque una empresaria también necesita paz para rendir."
11. ¿Cómo visualizas el futuro de ARA Fitness y qué nuevos proyectos o enfoques te gustaría desarrollar en los próximos años?
- R. "Quiero que ARA Fitness crezca con propósito: más educación, más asesoría, más contenido que ayude y no confunda. Que sea un referente donde la gente diga: 'aquí sí me orientan, aquí sí confío'."
12. Finalmente, Araceli, si tuvieras que resumir en una frase lo que representa ARA Fitness para ti, ¿cuál sería y por qué?
- R. "ARA Fitness es mi manera de transformar vidas con confianza: un lugar donde el bienestar se vuelve un estilo de vida, no una moda."

Cierre de la entrevista

Conversar con Araceli Ruiz Esquivel nos confirma que el bienestar no se trata de fórmulas rápidas, sino de decisiones conscientes que se sostienen en el tiempo. Su visión detrás de ARA Fitness refleja un compromiso genuino con la salud, la educación y el acompañamiento real de las personas que buscan mejorar su calidad de vida.

Desde Multimédica PYS agradecemos profundamente su apertura, su tiempo y la claridad con la que comparte su experiencia como mujer emprendedora en el mundo del fitness. Su historia nos recuerda que cuidar el cuerpo también es un acto de responsabilidad, información y respeto hacia uno mismo.

ARA Fitness no solo impulsa el movimiento y la disciplina, sino también una manera más amable y consciente de relacionarnos con nuestro cuerpo.



PARA FITNESS

**LOS MEJORES SUPLES
SOLO EN COAPA**



DE VENTA AL

 **+52 55 3223 5565**



¡México enfrenta **IMPORTANTE BROTE DE SARAMPIÓN** en las 32 entidades del país!



FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

Mantener un **sistema inmune fuerte** es clave para protegerte a ti y a tu familia.



+FORTE de UNUS Nutrition

Complemento alimenticio diseñado para apoyar el funcionamiento normal del sistema **inmune**

✓ Ideal como parte de un estilo de vida saludable, buena alimentación y seguimiento médico.

👉 Consulta con nuestros expertos para saber si este producto es adecuado para ti.

venta +52 55 4892 0647



SECCIÓN: MUNDO INFANTIL

MOVIMIENTO DESDE LA INFANCIA: NIÑOS ACTIVOS, SANOS Y SEGUROS

MultimédicaPYS

El movimiento es una necesidad natural en la infancia. A través del juego, los niños no solo fortalecen su cuerpo, sino que desarrollan habilidades emocionales, sociales y cognitivas que los acompañarán toda la vida. Fomentar una infancia activa no significa exigir rendimiento, sino ofrecer espacios seguros donde el movimiento sea disfrutable y libre.

Hoy en día, el sedentarismo infantil ha aumentado debido al uso excesivo de pantallas, rutinas escolares demandantes y la falta de tiempo para el juego libre. Este estilo de vida puede impactar en la salud física, el estado de ánimo y la autoestima de niñas y niños desde edades tempranas.

¿Por qué es importante el movimiento en la infancia?

El movimiento regular ayuda a:

- Fortalecer huesos y músculos.
- Mejorar la coordinación y el equilibrio.
- Regular el sueño y el apetito.
- Favorecer la concentración y el aprendizaje.
- Reducir el estrés y la ansiedad infantil.
- Construir una relación positiva con el propio cuerpo.

Además, cuando los niños se mueven en un ambiente de confianza, aprenden a reconocer sus límites, a cuidarse y a respetar el cuerpo de los demás.

Actividad física sin presión ni competencia

No todos los niños disfrutan de los deportes estructurados, y eso también está bien. El objetivo no es formar atletas, sino niños sanos y seguros de sí mismos. Caminar, brincar, bailar, andar en bicicleta, nadar o jugar en el parque son formas valiosas de movimiento.



La clave está en:

- Adaptar la actividad a la edad y personalidad del niño.
- Evitar comparaciones.
- Respetar tiempos de descanso.
- Valorar el esfuerzo más que el resultado.

Seguridad y acompañamiento

El movimiento debe ir acompañado de cuidados básicos:

- Supervisión adecuada según la edad.
- Uso de ropa y calzado cómodos.
- Hidratación suficiente.
- Espacios libres de riesgos.
- Escuchar al niño cuando expresa cansancio o incomodidad.

Cuando los adultos acompañan con atención y sin exigencias, los niños desarrollan confianza corporal y aprenden a moverse con mayor seguridad.

El ejemplo comienza en casa

Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice. Compartir caminatas, juegos al aire libre o momentos activos en familia fortalece el vínculo y normaliza el movimiento como parte de la vida diaria.

Crear rutinas donde el cuerpo se mueva con gusto es una inversión en la salud presente y futura.

Un niño que se mueve con alegría hoy, será un adulto que confía en su cuerpo mañana.





SE PARTE DE E-DUS

A screenshot of the e-dus website homepage. The browser address bar shows "e-dus.com.mx". The website header includes the e-dus logo, navigation links for "Cursos", "Clases Magistrales", "Consultorias", "Tienda", and "Letter", and a "Panel Estudiante" button. A red banner across the top of the main content area reads "DEMO E-DUS" and "Contenido mostrado con fines informativos y no lucrativos, no representa el contenido final." The main content area features a collage of images of professionals. Overlaid on this is the text "Aprende nuevas habilidades de los mejores en Publicidad" in white and yellow. Below this, it says "Sin importar donde te encuentres... Aprende en E-dus". At the bottom right of the main content area is a button that says "Conoce E-dus".

e-dus

Cursos Clases Magistrales Consultorias Tienda Letter

Panel Estudiante

DEMO E-DUS

Contenido mostrado con fines informativos y no lucrativos, no representa el contenido final.

Aprende nuevas habilidades de los mejores en **Publicidad**

Sin importar donde te encuentres...
Aprende en E-dus

Conoce E-dus

CREA TUS CURSOS Y GENERA DINERO 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 dudas reales que forman parte de la vida cotidiana de nuestros lectores, preguntas que surgen en el cuidado del cuerpo, la mente y el bienestar emocional. A través de la orientación de especialistas y un enfoque claro, ético y confiable, compartimos respuestas prácticas que ayudan a tomar decisiones más conscientes sobre la salud.

Creemos que el bienestar comienza con la información correcta. Por ello, aquí respondemos con seriedad, sencillez y compromiso, acompañándote en cada paso hacia una vida más equilibrada y activa.

¿Tienes alguna inquietud sobre tu salud, alimentación o estilo de vida? Escríbenos. Tu pregunta podría ser parte de nuestra próxima edición.

1. Laura Méndez, 34 años, CDMX

Pregunta: ¿Cuántos días a la semana es recomendable hacer ejercicio sin afectar la salud?

Respuesta del experto:

Para la mayoría de los adultos, realizar actividad física entre 3 y 5 días por semana es suficiente para obtener beneficios sin sobrecargar el cuerpo. Lo importante no es solo la frecuencia, sino alternar tipos de ejercicio, respetar el descanso y escuchar las señales del cuerpo.

2. Jorge Ramírez, 41 años, Guadalajara

Pregunta: ¿Es malo entrenar todos los días?

Respuesta del experto:

Depende del tipo de entrenamiento. Actividad ligera diaria como caminar o estirarse es positiva, pero el ejercicio intenso requiere días de recuperación. Entrenar sin descanso puede aumentar el riesgo de lesiones, fatiga y desmotivación.

3. Ana Sofía Torres, 29 años, Querétaro

Pregunta: ¿Es necesario consumir suplementos para hacer ejercicio?

Respuesta del experto:

No siempre. Una alimentación equilibrada cubre las necesidades de la mayoría de las personas. Los suplementos pueden ser útiles en casos específicos, pero deben consumirse con orientación profesional y no como sustitutos de una dieta adecuada.

4. Ricardo López, 38 años, Monterrey

Pregunta: ¿Hacer ejercicio ayuda realmente a reducir el estrés?

Respuesta del experto:

Sí. El movimiento favorece la liberación de endorfinas, mejora el estado de ánimo y ayuda a regular el sistema nervioso. Actividades como caminar, nadar o entrenar de forma moderada pueden ser grandes aliados para la salud mental.

5. Daniela Cruz, 26 años, Puebla

Pregunta: ¿Qué es mejor: ejercicio en casa o en gimnasio?

Respuesta del experto:

Ambas opciones son válidas. Lo más importante es la constancia y que el espacio te resulte cómodo. El mejor ejercicio es aquel que se adapta a tu estilo de vida y que puedes mantener en el tiempo.

6. Miguel Ángel Soto, 45 años, Toluca

Pregunta: ¿A partir de qué edad se debe cuidar más el tipo de ejercicio?

Respuesta del experto:

A cualquier edad es importante cuidar el cuerpo, pero a partir de los 40 años conviene priorizar ejercicios de fuerza, movilidad y equilibrio, así como realizar chequeos médicos antes de iniciar rutinas intensas.

7. Paola Hernández, 32 años, León

Pregunta: ¿Entrenar en ayunas es recomendable?

Respuesta del experto:

No es ideal para todas las personas. Algunas pueden tolerarlo, pero en otros casos puede provocar mareos, fatiga o bajo rendimiento. La recomendación es individualizar según el estado de salud y el tipo de ejercicio.

8. Carlos Vega, 50 años, Mérida

Pregunta: ¿El ejercicio puede ayudar a controlar enfermedades crónicas?

Respuesta del experto:

Sí, cuando se realiza de forma adecuada y supervisada. La actividad física puede mejorar el control de enfermedades como diabetes, hipertensión y problemas articulares, siempre acompañada de orientación médica y nutricional.

9. Fernanda Ruiz, 24 años, Aguascalientes

Pregunta: ¿Es normal sentir culpa cuando no se hace ejercicio?

Respuesta del experto:

La culpa es común, pero no es saludable. El movimiento debe ser un acto de autocuidado, no de castigo. Aprender a escuchar el cuerpo y respetar los descansos es parte de una relación sana con el ejercicio.

10. Luis Fernando Ortiz, 36 años, Tijuana

Pregunta: ¿Cuánto tiempo debe durar una rutina efectiva?

Respuesta del experto:

Entre 30 y 60 minutos son suficientes para obtener beneficios. La calidad del entrenamiento y la constancia son más importantes que la duración excesiva.

11. Mariana Flores, 43 años, San Luis Potosí

Pregunta: ¿La alimentación influye en el rendimiento físico?

Respuesta del experto:

Totalmente. Una alimentación adecuada aporta energía, favorece la recuperación y reduce el riesgo de lesiones. Comer bien es parte fundamental del entrenamiento.

12. Iván Morales, 28 años, Cancún

Pregunta: ¿Cómo empezar a hacer ejercicio sin frustrarse?

Respuesta del experto:

Iniciando de forma gradual, con metas realistas y actividades que resulten agradables. El bienestar se construye paso a paso, no desde la exigencia extrema.

¿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:

✉ revistamultimedicapys@gmail.com

📱 o mándanos un WhatsApp al:
[5529441432]

🔍 ¡Tu curiosidad puede
ayudar a otros también!

SECCIÓN: ESPACIO PUBLICITARIO PYS



Sección: Espacio Publicitario PYS

En Multimedica 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

productos



de venta al 5548920647



de venta al 5548659075



de venta al 5548920647



de venta al 5548659075

25

Legenda de No Responsabilidad:

"Multimédica 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

¿Lista para transformar tu mirada
y regalarte 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!



Instagram icon @arcnutrition_spa

Phone icon (55) 3717-3028

UNUS CLÍNICA & SPA
"Tu Salud y Bienestar Integral"

¿DOLOR DE RODILLA?

**RECUPERA TU MOVILIDAD Y
BIENESTAR**

PAQUETE UNUS - CUIDADO INTEGRAL DE RODILLA

- MENOS DOLOR AL CAMINAR Y SUBIR/BAJAR
ESCALERAS.
- MAYOR MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD EN LA RODILLA.
- REGENERACIÓN PROGRESIVA DEL CARTÍLAGO Y
TEJIDOS BLANDOS.
- FORTALECIMIENTO MUSCULAR QUE PROTEGE LA
ARTICULACIÓN.

6 SESIONES A \$2,900 MX

INCLUYE UN COLÁGENO HIDROLIZADO (BOLSA CON 300 G.)

PROTOCOLO POR SESIÓN:

- MASAJE UNIFÁTICO EN RODILLA
- ULTRASONIDO TERAPÉUTICO CON GEL DE ÁRNICA
- LASER TERAPÉUTICO EN RODILLA
- ELECTROESTIMULACIÓN

RESERVA TU CITA:

Domicilio: Diagonal Gladiolas 4 Barrio San Marcos,
Aledaño de Xochimilco. C.P. 14050, CDMX.

WHATSAPP:

5560647546/5548920647/5554330542



AGENCIA DE TAY Y PUBLICIDAD

MIA
MKT CON IA



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

Leyenda de No Responsabilidad:

"Multiméica 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."

**únete hoy y llega a
miles de pacientes en
todo méxico**



multimedicapys.com

PONTE FIT



2F

FITNESS-FUSION



28



2F Fitness Fusión Nando Rmz

Cuenta de empresa de WhatsApp





b-utstore.com

UNUS

—
STORE

UNUS
C&S+

UNUS

—
STORE