

LIVING HABITAT[®]

Lifestyle & Real Estate Magazine

EDICIÓN JUNIO 2025

NUEVO LEÓN - QUINTANA ROO - YUCATÁN

A taste of NIZUC
A fuego lento



¡Oaxaca Visita Ramona!

Un Homenaje a Sus Sabores, Aromas y Colores.

Presentando al Reconocido Chef José Manuel Baños,

Restaurante Cocina de Autor “*Pitona*”

Junto a Nuestros Chefs Sylvain Desbois e Irving Cupul

en un Encuentro Culinario Inigualable.



Junio 20-21, 2025

Cena Maridaje
18:00-23:00 Hrs.

Más Información



conciERGE@nizuc.com

998-891-5700



XCARET® CATAMARÁN



XUNSET TOUR AL ENCUENTRO DEL ATARDECER



Bebidas premium
a bordo



Aperitivos



Ambientación
musical

xcaret.com

ÍNDICE

L & L
GOLF CUP



Hospiten
CANCÚN

ESTRENA NUEVA
RESONANCIA MAGNÉTICA



INNOVACIÓN
QUE FACILITARÁ
TU HOGAR



TENDENCIAS INMOBILIARIAS
EN YUCA'TÁN



CREA ESPACIOS
PARA MANTENERTE
SIEMPRE EN FORMA



LOS MEJORES
ÁRBOLES FRUTALES
PARA CULTIVAR EN CASA



SIAN
KA'AN



QUÉ HACER EN...
QUINTANA ROO
MONTERREY



MEJORA TU CALIDAD
DE VIDA



CUORE

Tu Nueva Oficina

En Cumbres Cancún



Oficinas desde **\$4,000,000**^{MXN}
Con Amenidades Incluidas

Más Información

cuore.mx

Una revista digital producida por



DIRECTORA GENERAL

Liuska Larez Yanez

liuskalarez@lplenty.co

DIRECCIÓN EDITORIAL

Cristina Bojórquez Espinosa

direccioneditorial@lplenty.co

DIRECCIÓN CREATIVA

Mardely García Montes

direccioncreativa@lplenty.co

EDITORIA ADJUNTA

Sofía Cauz Valero

editorial@lplenty.co

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Noemi Ramos

asistentedireccion@lplenty.co

DISEÑADOR ADJUNTO

Javier Lucero Cabrera

diseño@lplenty.co

SOCIAL MEDIA

Shanty Lares

ADMINISTRACIÓN

Aroly Castillo Mamani

administracion@lplenty.co

CONTABILIDAD

Luis Eduardo May

contabilidad@lplenty.co

WEB MASTER

Lister Lares

listerlares@lplenty.co

Javier Lucero Cabrera

diseño@lplenty.co

COMERCIALIZACIÓN

Patty Vega

representantecomercial@lplenty.co

Alicia Cano

ventascancun@lplenty.co

LEGAL



Lic. Manuel Arjona

9988494244

Villa Pescadores, Blvd. Kukulcan Kilómetro 2.5,
Lotes 3 y 4, Zona Hotelera, 77500 Cancún, Q.R.



www.livinghabitat.com.mx



www.lplenty.co

El contenido editorial y comercial de nuestras ediciones no necesariamente refleja la posición de la dirección editorial. La responsabilidad por las opiniones expresadas incumbe exclusivamente a los autores y su publicación.



Estimados lectores,

Es un placer darles la bienvenida a nuestra edición de junio, llena de contenido interesante y relevante para todos. En esta ocasión, exploraremos temas que seguramente les resonarán, desde las últimas tendencias en tecnología y diseño hasta los destinos atractivos para visitar y disfrutar.

Descubre con Nosotros

- **Casa Inteligente:** Cómo la tecnología está revolucionando nuestros hogares y haciéndolos más eficientes y seguros.
- **Tendencias Inmobiliarias en Yucatán:** Lo último en el mercado inmobiliario de esta región, destacando las oportunidades y proyectos más prometedores.
- **Lugares para Visitar**
 - Monterrey: Explora los mejores sitios que esta vibrante ciudad tiene para ofrecer.
 - Quintana Roo: Descubre los tesoros escondidos y las maravillas naturales de esta hermosa región.
- **Espacios en el Hogar para Mantenerse en Forma:** Ideas y consejos para crear áreas de ejercicio y bienestar en tu propia casa.
- **La Reserva de la Biósfera de Sian Ka'an:** Un vistazo a esta impresionante reserva natural, su importancia ecológica.

Esperamos que esta edición les brinde inspiración y conocimiento. ¡Disfruten la lectura!

Con aprecio,
Liuska Larez



PORTADA

LUGAR: HACIENDA SANTA ROSA

MODELO: EVGENIIA ILINA

STYLE: ANKAYAYA

FOTOGRAFO: HERNAN SANTIAGO



Suscríbete a nuestro
Newsletter

CONOCE NUESTRAS
REDES SOCIALES

f @livinghabitatmagazine

DESCUBRA WOODEND BY CURTIS STONE

Celebre sus momentos especiales en Woodend, donde el aclamado chef Curtis Stone trae su concepto de parrilla a fuego abierto a Maroma, A Belmond Hotel, Riviera Maya.

Experimente la excelencia culinaria recomendada en la Guía Michelin.

15% de descuento para peninsulares.



MAROMA

A BELMOND HOTEL
RIVIERA MAYA

Carretera Federal Cancún-Tulum KM 51, Riviera Maya, 77710

WhatsApp: 998 556 6363 | woodend@belmond.com

Belmond.com/Maroma

[@woodendrивieramaya](#) [@belmondmaroma](#)

L&L GOLF CUP

EN ALIANZA CON



Una CELEBRACIÓN de LUJO y Excelencia Deportiva



El pasado 31 de mayo, el exclusivo campo El Tinto, en Cancún Country Club, fue el escenario de la primera edición de nuestra L&L Golf Cup, un torneo que combinó deporte, lujo y conexiones extraordinarias en una experiencia inolvidable.





Más de 50 golfistas participaron en esta maravillosa competencia, acompañados por más de 26 marcas de alto prestigio que ofrecieron activaciones exclusivas a lo largo de los dieciocho hoyos y atractivas rifas durante todo el evento.





La jornada culminó con un cóctel y un bufé de cocina regional, donde se premiaron a los tres primeros lugares de las categorías A, B y C. Este evento conmemoró el aniversario de nuestras revistas Luxury Magazine México y Living Habitat, reafirmando así nuestro compromiso de ofrecer experiencias y conexiones de primer nivel.





Gracias al respaldo de nuestros patrocinadores, proveedores y a la alianza extraordinaria junto a:



La primera edición de nuestra L&L Golf Cup fue todo un éxito, proyectándose como una cita imperdible para los amantes del golf y el lifestyle de alto perfil.

Gracias a nuestros patrocinadores



Gracias a nuestros proveedores



Mayor Precisión Diagnóstica

SIGNA
Explorer

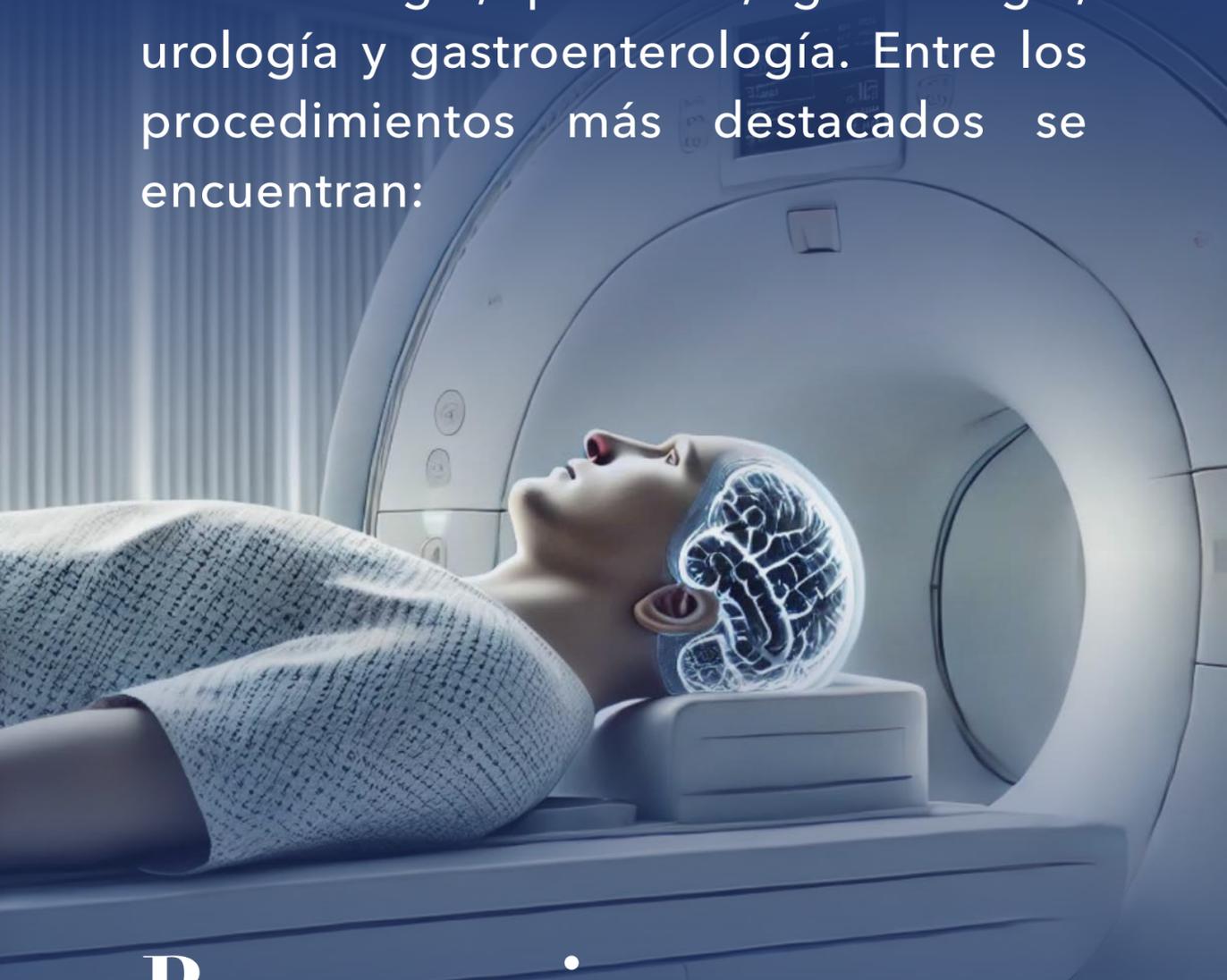


Hospiten
CANCÚN

Estrena nueva RESONANCIA MAGNÉTICA

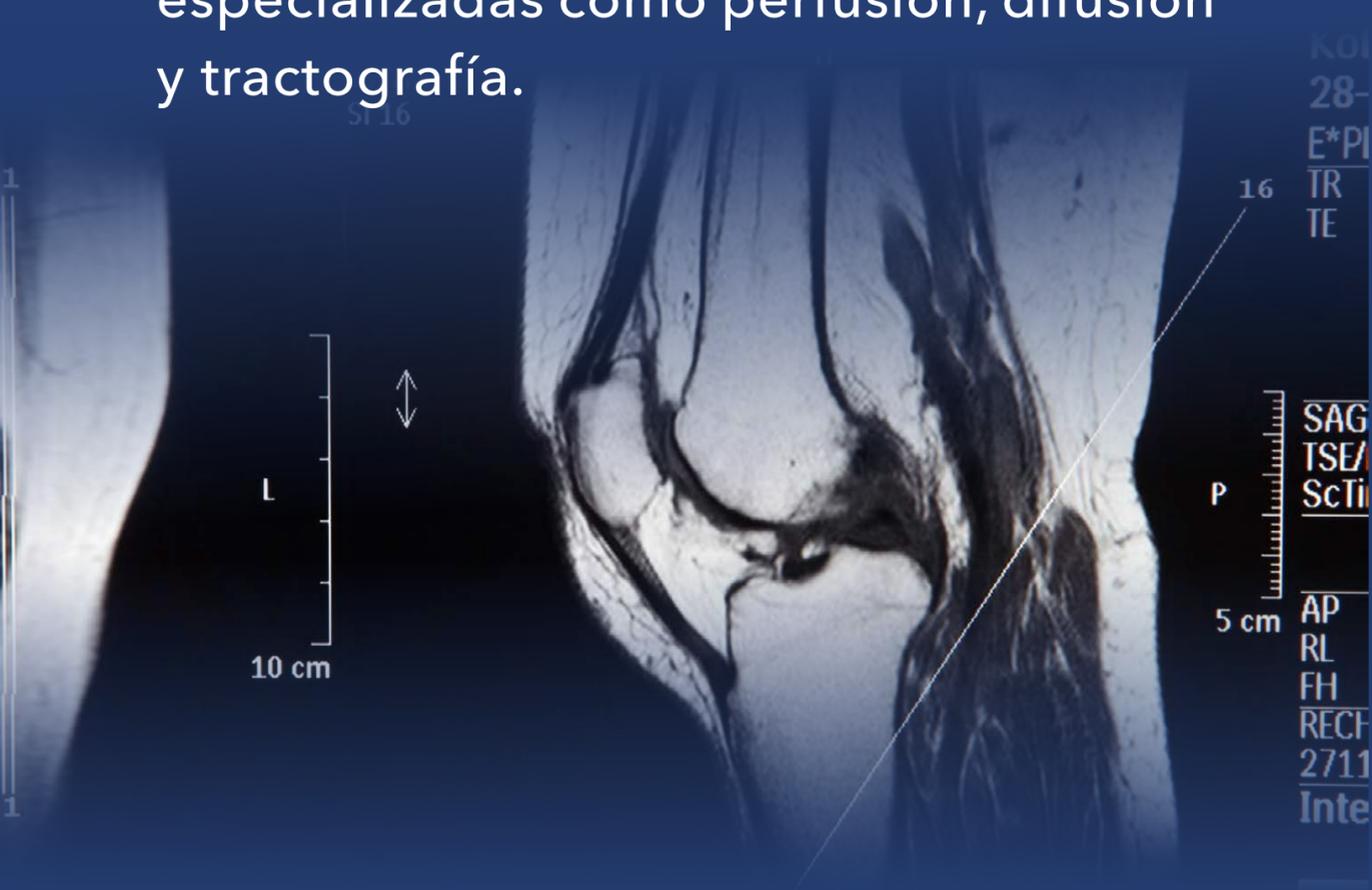
Fortaleciendo su compromiso con la salud de los Quintanarroenses, Hospiten Cancún suma a sus instalaciones un equipo de resonancia magnética de última generación. Esta tecnología avanzada permite detectar con mayor precisión lesiones y anomalías que podrían pasar desapercibidas en estudios convencionales, representando una inversión estratégica para mejorar la calidad diagnóstica y garantizar una atención médica más confiable y oportuna.

Gracias a su versatilidad, este equipo permite la realización de estudios avanzados en diversas especialidades médicas, tales como neurología, traumatología, pediatría, ginecología, urología y gastroenterología. Entre los procedimientos más destacados se encuentran:



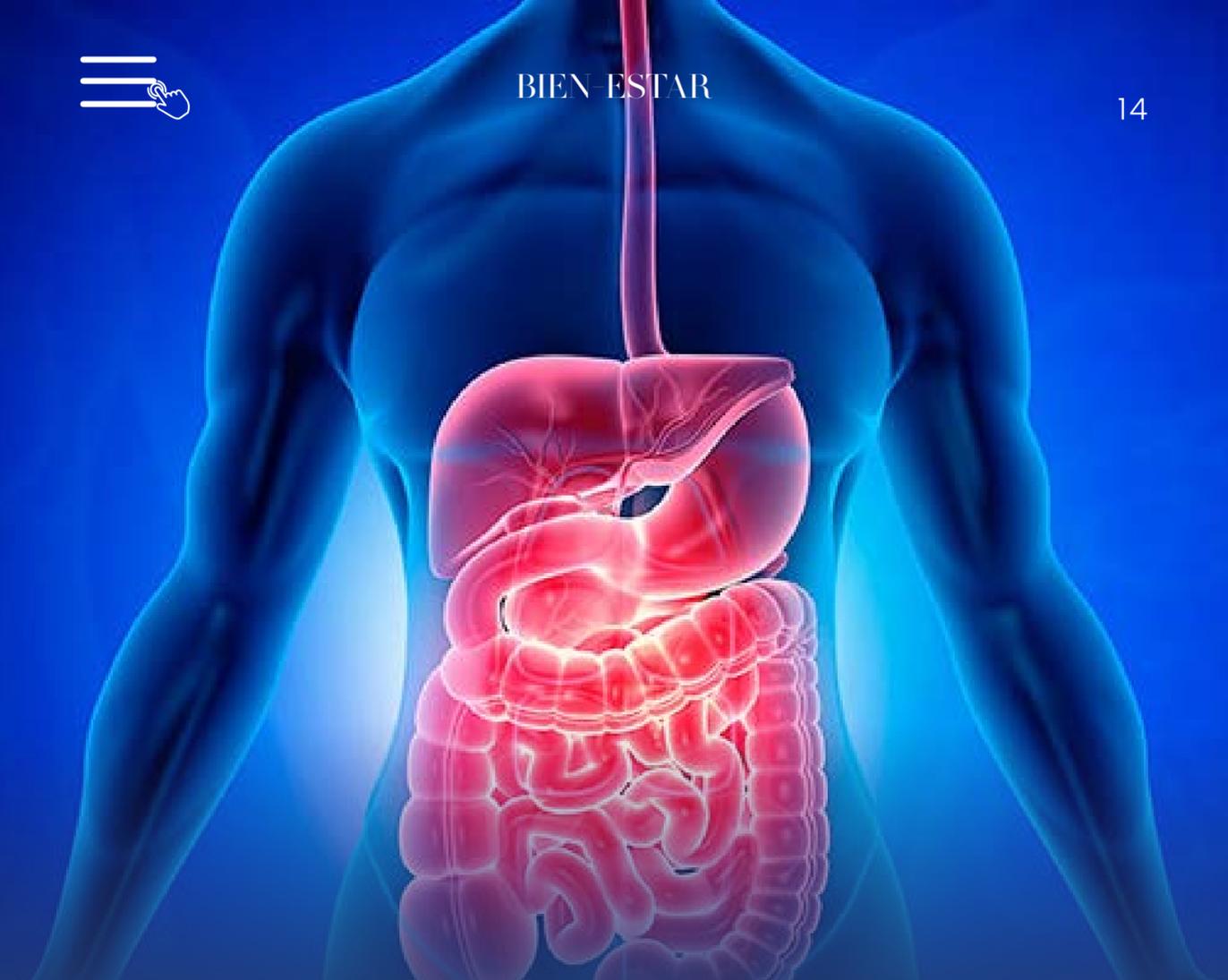
Resonancia Magnética Cerebral Avanzada

Permite el diagnóstico preciso de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, la evaluación de accidentes cerebrovasculares y la detección de tumores mediante técnicas especializadas como perfusión, difusión y tractografía.



Resonancia Articular con Evaluación de Cartílago (*Cartigram*)

Facilita la detección temprana de lesiones del cartílago, contribuyendo al diagnóstico y tratamiento oportuno de artrosis y otras patologías articulares.



Evaluación Gastrointestinal Avanzada

Incluye colangiografía por resonancia para el estudio de las vías biliares, resonancia de páncreas y suprarrenales, enterografía por resonancia para enfermedades inflamatorias intestinales, urografía por resonancia y otros estudios específicos.



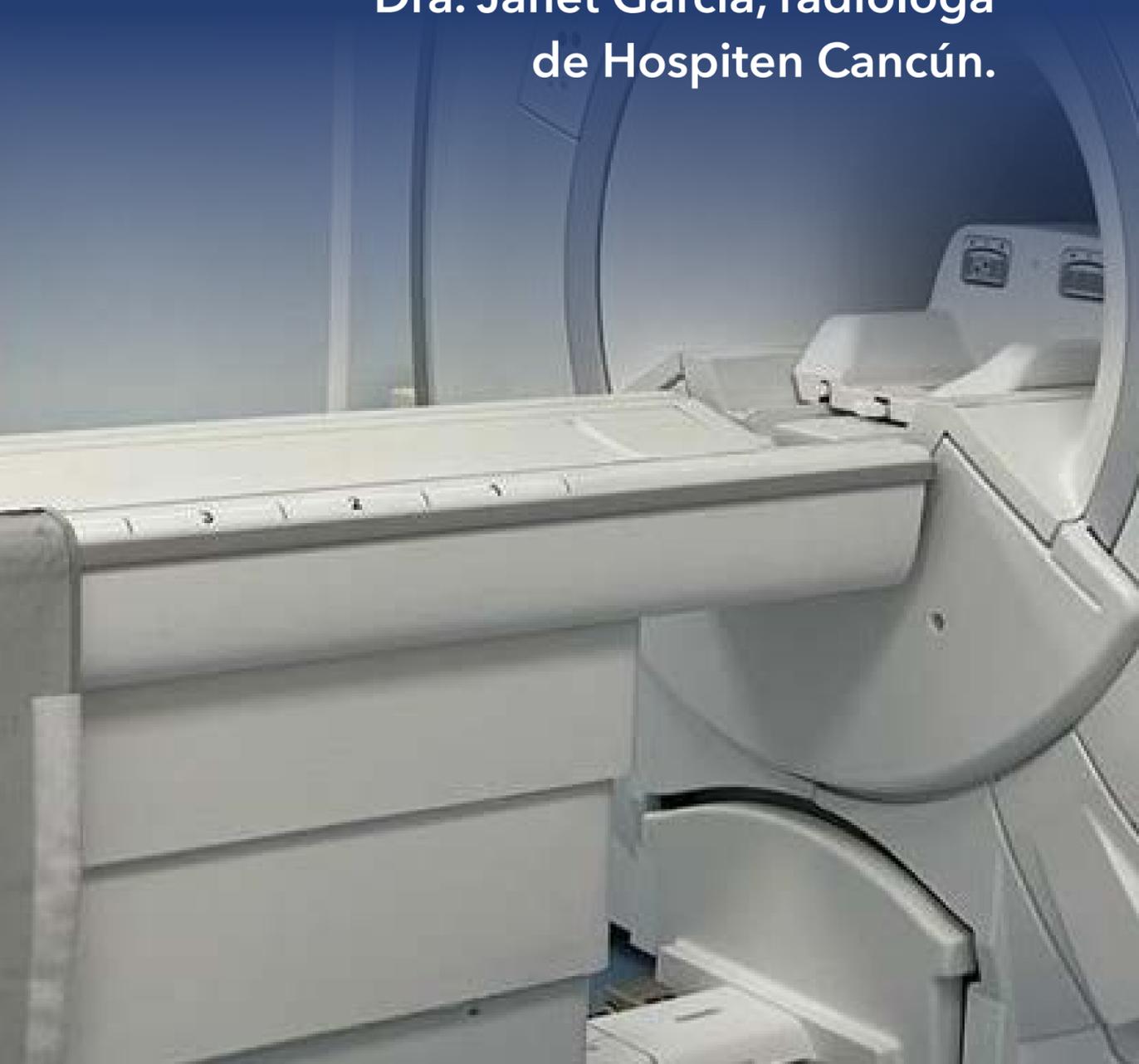
Resonancia Magnética Ginecológica

Brinda una evaluación precisa del útero, ovarios y estructuras pélvicas, apoyando el diagnóstico de miomas, quistes ováricos, endometriosis y tumores ginecológicos. Resulta especialmente útil en el estudio de malformaciones congénitas y en el seguimiento de tratamientos cuando la ecografía resulta insuficiente.

“La incorporación de este equipo de última generación reafirma el compromiso de Hospiten Cancún con la mejora continua de sus servicios, consolidándose como un referente en la atención médica de alta calidad en la región.

Esta apuesta tecnológica no solo amplía las opciones diagnósticas para la comunidad, sino que también garantiza a los pacientes estudios más seguros, cómodos y confiables”.

**Dra. Janet García, radióloga
de Hospiten Cancún.**



Además de optimizar la calidad de los estudios médicos, este avance mejora la experiencia del paciente: acorta los tiempos de exploración y brinda mayor comodidad durante el procedimiento. Con esta incorporación, Hospiten Cancún reafirma su liderazgo en la prestación de servicios de salud con tecnología de vanguardia, asegurando diagnósticos más certeros y una atención centrada en el bienestar del paciente.

Para conocer más sobre las instalaciones y trabajos de Hospiten, visita:

www.hospiten.com



OCEANNA RESIDENCES

*Diseñado por Artigas Arquitectos, para brindar
la sensación de vivir en un resort.*



ARTIGAS
ARQUITECTOS

DEPARTAMENTOS
DE 3 RECÁMARAS
EN PLAYA DEL CARMEN

143.3 M² - 151.65 M²

 (998) 189 6316



PREVENTA
oceanna.mx

UN PROYECTO DE
INVERTIKAL
DEVELOPERS

CARRETERA CANCÚN - TULUM LT 01 MZA 030. ESQUINA PLAYA MAGNA, Q.ROO, MX.

INNOVACIÓN que facilitará *tu hogar*



En una era donde estamos inmersos de tecnología por todos lados, implementarla con funciones para el hogar se ha vuelto prácticamente una necesidad.

Los electrodomésticos inteligentes son aparatos que tienden a ser más eficientes que los convencionales, se alimentan de electricidad y son controlados mediante una conexión Wi-Fi. En la mayoría de los casos, cuentan con sensores para automatizar el ahorro energético.

La oferta de electrodomésticos inteligentes crece cada día más, y es que la propuesta que realizan es verdaderamente útil para cualquier persona. Con los electrodomésticos inteligentes puedes desde prender o apagar un enchufe hasta pedirle a tu refrigerador que haga la lista del supermercado.

Algunas de las funciones más habituales de las que puedes disfrutar con estos electrodomésticos son:

- Apagado y encendido a distancia.
- Conexión remota.
- Programación.
- Gestión personalizada.
- Gestión del consumo en tiempo real.



Los electrodomésticos más usados hoy en día en estas modalidades son:

- Refrigeradores
- Hornos
- Cafeteras
- Lavadoras
- Climatización
- Bocinas de sonido
- Aspiradoras

Estos aparatos se pueden adaptar a un ecosistema más amplio, permitiendo controlar toda la casa desde una misma plataforma, a lo que se le conoce como "smart home". Desde estas plataformas, se automatizan todos los dispositivos, lo que resulta en una reducción del consumo energético.



Al ser aún novedosos y poco comunes, los electrodomésticos inteligentes pueden representar una inversión importante, sin embargo, es una tendencia que viene para quedarse y evolucionar.

Te invitamos a conocer este enfoque más tecnológico para tu hogar, que te generará muchísima más practicidad y ahorro.



HONRANDO *el amor de* MAMÁ



Como cada año, Hospiten Cancún celebra a todas las mamás que con su amor y fortaleza cuidan de todos, incluso antes que de ellas mismas.

¡Un gran agradecimiento a Hospiten Cancún por celebrar el Día de las Madres con un desayuno muy especial en el Restaurante Gran Puerto Marina, en Puerto Cancún. Todas las mamás se deleitaron con exquisitos platillos, dinámicas y regalos celebrando como merecen.



SAVE THE DATE

REB+

SUMMIT

by **INMOBILIARE**

MONTERREY

JUNIO 4-5

JW MARRIOTT

REBS.MX

Tendencias inmobiliarias en Yucatán

LOS COMPLEJOS DE LUJO LLEGARON PARA QUEDARSE.

Con una oferta dinámica y una demanda constante, las tendencias de 2025 en Yucatán están apostando por propiedades de lujo con diseños arquitectónicos innovadores que, de la mano con las tecnologías actuales, creen una experiencia inigualable para los compradores.

Residenciales de departamentos de lujo que integran espacios amplios con servicios de conserjería, gimnasios de alta gama, spa y áreas recreativas privadas son, sin duda, una de las principales tendencias que se están dando, sobre todo, en la ciudad de Mérida.

Estos complejos buscan crear una experiencia personalizada y de alto lujo con sus innovaciones en cuestiones de sostenibilidad, integrando edificios con paneles solares, tecnologías verdes y equipamiento de "smart home", dándole un toque totalmente novedoso y llamativo para el mercado.



Otra tendencia que va ganando popularidad entre los desarrolladores son los terrenos residenciales con casas club de lujo. Estos espacios buscan que el usuario tenga una experiencia totalmente exclusiva en una comunidad con servicios y comodidades de alta gama que enriquecen su calidad de vida, tales como piscinas, canchas de tenis, campos de golf, restaurantes gourmet y espacios para eventos sociales.

La idea de estos residenciales es poder proporcionar un estilo de vida completo sin necesidad de salir del condominio, brindándoles todo aquello que pudieran requerir para tener confort y privacidad.



El estado de Yucatán se perfila para seguir como uno de los principales estados del país para invertir en el desarrollo inmobiliario.

El turismo, su riqueza geográfica y la seguridad que enriquece el estado son una de las apuestas más prometedoras para el crecimiento de sus ciudades.





CREA *tu espacio* *en casa* *para* mantenerte siempre en forma

¿SIN TIEMPO PARA ACUDIR A UN ESTUDIO O CENTRO DEPORTIVO?

No te desanimes, ejercitarte en casa se ha convertido en una opción totalmente accesible y popular, y es que la facilidad de adaptar tus horarios a las rutinas diarias y el no tener que desplazarte a algún gimnasio o recinto deportivo hace que esta alternativa sea una opción totalmente viable para aquellos cuyas ocupaciones diarias vuelven complicado comprometerse con horarios específicos o trasladarse.

Para no perder la condición física y maximizar la efectividad de tus entrenamientos en casa, contar con los elementos adecuados puede marcar la diferencia.

**Aquí te presentamos aquellos
que no pueden faltar en tu
rutina de ejercicio.**

Tapete Antideslizante

Es fundamental para realizar ejercicios en el suelo, como abdominales, estiramientos o yoga. Proporciona comodidad y soporte, ayudando a prevenir lesiones.

Bandas de Resistencia

Existen bandas de caucho o de tela que añaden resistencia a tus ejercicios. Las bandas de resistencia son de los elementos más útiles ya que son ligeras, portátiles y se pueden usar para prácticamente cualquier rutina, desde entrenamiento de fuerza hasta rehabilitación.

Mancuernas Ajustables

Las mancuernas son versátiles y permiten trabajar diferentes grupos musculares. Optar por un par ajustable te permitirá variar el peso según tus necesidades y progresar en tus entrenamientos sin ocupar mucho espacio.

Aplicaciones y Videos de Entrenamiento

Aunque no son elementos físicos, las aplicaciones y videos de entrenamiento son recursos valiosos que ofrecen rutinas guiadas. Podemos encontrar desde clases de yoga hasta entrenamiento de alta intensidad, hay una gran cantidad de opciones para todos los gustos y niveles.





Contar con estos elementos para tu rutina de ejercicio en casa hará que puedas diseñar una rutina efectiva que se adapte a tus necesidades y estilo de vida. Creando un espacio en tu hogar donde no solo te ayude a mantenerte en forma, sino que también pueda ser un refugio para liberar el estrés y mejorar tu bienestar general.

¡Disfruta de los beneficios del ejercicio en casa!

Los mejores **ÁRBOLES** **FRUTALES** *para cultivar* *en casa,* belleza, sabor y naturaleza al alcance

Tener un árbol frutal en casa es una de las formas más gratificantes de conectar con la naturaleza. No solo aportan sombra, belleza y aroma, además nos regalan frutos frescos, libres de pesticidas, que puedes cosechar directamente desde tu jardín o terraza.

¿Sabes cuáles son los mejores árboles frutales para cultivar en casa?

La elección depende del clima, el espacio disponible y el tipo de cuidado que estés dispuesto a dar. Aquí te presentamos algunos de los grandes clásicos presentes en miles de hogares en todo el mundo.





Limón

(Citrus limon)

El limonero es un clásico en los hogares, especialmente en climas templados y cálidos. No requiere demasiado espacio y puede cultivarse en macetas grandes. Sus flores de azahar despiden un aroma delicioso y, si se cuida bien, puede dar frutos casi todo el año. Solo necesita sol directo y riego regular.

Mandarino o naranjo enano

Los cítricos enanos son una excelente opción para espacios pequeños o interiores luminosos. Además de sus frutos,

aportan un atractivo decorativo gracias a su follaje brillante y sus pequeñas flores blancas. Prefieren mucho sol y buena ventilación.





Manzano enano (*Malus domestica*)

En variedades enanas, el manzano se convierte en una opción viable para patios y terrazas. Ofrece una floración espectacular en primavera y frutos crujientes en otoño. Requiere horas de sol, suelo bien drenado y cierto control de plagas.

Granado (*Punica granatum*)

Este árbol resistente y ornamental es perfecto para climas secos y soleados. El granado puede crecer en macetas y ofrece frutos jugosos, además de flores rojizas muy atractivas en primavera.

Guayabo (*Psidium guajava*)

El guayabo es ideal para climas tropicales y subtropicales. Se adapta bien al cultivo en macetas, siempre que reciba sol directo. Sus frutos son ricos en vitamina C, sus hojas poseen grandes propiedades curativas y su aroma es inconfundible.



Antes de plantar, investiga qué especies se adaptan mejor a tu zona climática. Asegúrate de que tengan buen drenaje, suficiente luz y espacio para crecer. Muchos árboles frutales enanos están injertados para producir más en menos espacio, lo que los hace perfectos para jardines urbanos o balcones.

Cultivar árboles frutales en casa no solo embellece tu espacio, sino que también te conecta con los ritmos naturales y el placer de cuidar algo vivo.

¡Anímate a plantar uno y descubre el sabor de lo hecho en casa!





NOTARIA 90
CERTEZA LEGAL
JURÍDICO INMOBILIARIO & CORPORATIVO

Especialistas en Derecho Notarial, Inmobiliario,
Registral, Civil y Corporativo

“EL TRABAJO EN EQUIPO ES NUESTRA FORTALEZA”

ISO 9001:2015

La inolvidable experiencia de “CURTIS STONE: FIRE AND FRIENDS”



El famoso restaurante Woodend by Curtis Stone, reconocido por la Guía Michelin y ubicado dentro del maravilloso Hotel Belmond Maroma, fue el escenario donde, durante tres días, la cocina a fuego abierto conquistó el paladar de los asistentes.



Con un programa de actividades que incluyó parrillada a la orilla del mar, master class, brunch y cena degustación, los chefs Curtis Stone, Alexandre Silva, Mariana Villegas y José Luis Hinostraza presentaron sabores inigualables, junto a técnicas ancestrales de la región, con el fuego como protagonista.



Este evento marca el inicio de una serie de experiencias culinarias exclusivas, donde los sabores vibrantes de la Riviera Maya nos envuelven en una vivencia única y memorable.

SIAN KA'AN



La Reserva de la Biósfera de Sian Ka'an, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1987, abarca una superficie de más de 650 mil hectáreas y es uno de los tesoros naturales más impresionantes de Quintana Roo.

Hogar de diversas especies de flora y fauna en peligro de extinción, como el jaguar, el manatí y el pecarí, esta área natural protegida es uno de los lugares más extraordinarios e importantes del mundo, ya que gracias a su extensa cantidad de manglar forma uno de los reservorios de carbono más importantes de México, encargado de proteger la atmósfera.



Dentro del perímetro de la Reserva podemos encontrar hasta nueve ecosistemas, como selva, manglar, humedal y arrecife de coral. Este último comprende el Sistema Arrecifal Mesoamericano, uno de los más grandes del mundo, que atraviesa por cuatro países; México, Belice, Honduras y Guatemala.

La magia de Sian Ka'an no termina ahí, ya que esta área cuenta con un sistema de ríos subterráneos de agua dulce que conecta cenotes con petenes, un fenómeno único en el mundo.



La reserva se ubica dentro de lo que fueron los poblados de Cohuah y Uaymil durante los periodos Clásico y Preclásico maya. Se han hecho descubrimientos en la zona, en los que se han encontrado materiales con más de 2300 años de antigüedad, además de un canal de 24 km que une Chancah, Veracruz, con la Bahía de la Ascensión.



**Sian Ka'an
es un regalo
de la naturaleza,
visitarlo te hará
entrar en una
conexión profunda
con su entorno
y sus maravillosas
playas, llenas de selva
y animales
por doquier,
es una maravillosa
experiencia por
vivir y también por
conservar.**

Armonien

ARQUITECTURA SOSTENIBLE

*"Construcción inteligente,
confortable y eficiente"*

Ahorro eléctrico
superior al **35%**

Reduce la huella
de carbono **-CO₂**

Optimiza el consumo de tu hogar
con tecnología pasiva y renovable.
Tramitamos certificaciones y hacemos
realidad tu proyecto.



armonien.com
info@armonien.com

MIRROR MASCARADE & RENAISSANCE:



Una noche de elegancia y misterio organizada por GMB en Hacienda Tuk Tulum.

Los asistentes presenciaron diversos espectáculos visuales con proyecciones de geometría sagrada, performance y luces, creando una atmósfera espectacular.

Durante la velada, GMB presentó su nueva área comercial, reafirmando su liderazgo y ambiciosos planes de expansión con un equipo renovado.



"Mirror Mascarade & Renaissance" no solo fue una celebración, sino una declaración de la visión y el compromiso de GMB con la excelencia y la innovación en el sector inmobiliario de la Riviera Maya.

QUÉ HACER *en...*



Si vives o estas de visita en la Cancún, Riviera Maya o Monterrey, aquí te damos unas ideas para disfrutar tus días libres al máximo.

en QUINTANA ROO

Ruta de los Cenotes

En el pueblo místico de Puerto Morelos encontramos una ruta que abarca aproximadamente 35 km entre Puerto Morelos y Leona Vicario; donde podremos encontrar una gran variedad de cenotes.

Los cenotes, considerados para los mayas las puertas al inframundo, son un gran atractivo turístico en la zona de Quintana Roo; Los cenotes cuerpos de agua conformados por ríos y corrientes subterráneas, son formaciones naturales únicas, y en esta ruta podemos encontrar diferentes variedades de estos sistemas que han tomado forma a través de millones de años.



La ruta cuenta con aproximadamente 50 cenotes para explorar, desde cenotes abiertos y, semiabiertos, hasta cenotes dentro de cavernas o subterráneos.

Algunas de las actividades que puedes realizar son: snorkel, buceo, paseos en tirolesas, rappel, rutas para bicicleta de montaña, paseos a caballo, expediciones por la selva, entre muchas otras.

En diferentes cenotes dentro de la ruta, también se organizan diferentes experiencias holísticas, desde yoga hasta ceremonias dentro de la selva.

Te invitamos a conocer esta gran y hermosa zona dentro de Puerto Morelos, que hará que te adentres en la selva y estés en conexión contigo mismo de una forma mágica y única.

en MONTERREY

BARRIO ANTIGUO

Ubicado en el centro de la ciudad, enfrente de la Macroplaza, encontramos este barrio con alma bohemia que nos transporta a un Monterrey diferente.

Un sitio donde el arte y la gastronomía reinan cada una de sus calles, el Barrio Antiguo se caracteriza por sus pintorescas casonas provenientes de los siglos XVIII y XIX, llenas de vida y color que albergan espacios multiculturales como museos, festivales, galerías, boutiques, bazares, y mucho más.



Es el lugar elegido para pasar una tarde tranquila, caminando por sus calles, con una infinidad de opciones para degustar tu paladar o quizás tomar un café y leer un poco.

Y si tienes ganas de salir a bailar o poder tomar un trago, el Barrio Antiquo cuenta con una vida nocturna de primer nivel.

El Barrio Antiquo es un espacio cultural y turístico donde puedes encontrar diversas actividades para pasar un momento agradable y lleno de experiencias enriquecedoras.

**¡VISÍTALO Y PIÉRDETE
EN SUS CALLES
LLENAS DE COLOR!**

Únete a nuestro *Newsletter*

para recibir nuestros editoriales más recientes



L & L
PLENTY CO.

LUXURY
MAGAZINE *Mexico*

**LIVING
HABITAT**
Lifestyle & Real Estate Magazine



Suscríbete a nuestro **Newsletter**

Conoce nuestras **Ediciones**



MIEJORA *tu* calidad de vida



Llevar una vida saludable es esencial para prolongar una vida longeva, feliz y llena de momentos mágicos.

Si no sabes por dónde comenzar o qué herramientas puedes implementar para lograrlo, te dejamos los principios básicos para mejorar tu día a día.

Realizar actividad física

ya sea que te guste algún deporte en particular, seas más de levantar pesas o quizás hacer senderismo o yoga, el ejercicio es una parte vital para mejorar nuestra calidad de vida. La actividad física ayuda a fortalecer los músculos, mejorar la circulación y mantener un peso saludable. Al realizar ejercicio, producimos endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que reducen el estrés y mejoran nuestro estado de ánimo.



Consumir alimentos saludables y balanceados

Solemos pensar que comer saludablemente es sinónimo de restricción; sin embargo, el aprender a comer equilibradamente va más allá de solo hacer una dieta por un tiempo determinado. Implementarlo como un elemento básico de nuestro día a día cambiará nuestra vida por completo.



Una alimentación saludable debe estar basada en una dieta variada y nutritiva, que incluya frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Se recomienda evitar el consumo excesivo de azúcares, grasas saturadas y alimentos procesados, ya que esto ayuda a prevenir enfermedades crónicas. Además, una buena alimentación proporciona la energía necesaria para afrontar las actividades diarias y mejorar la calidad del sueño.



Hidratación

Parte esencial de mejorar nuestra calidad de vida se basa en algo tan simple como mantenernos hidratados. Nuestro cuerpo está compuesto en gran parte por agua, está es esencial para que todos los sistemas de nuestro cuerpo funcionen correctamente.



Cuando nos hidratamos adecuadamente, ayudamos a regular nuestra temperatura corporal, transportar nutrientes y oxígeno a las células, eliminar toxinas a través de la orina y mantener la piel saludable. Además, una buena hidratación mejora la digestión, previene dolores de cabeza y aumenta nuestros niveles de energía. Por eso, beber suficiente agua a lo largo del día es clave para sentirnos bien, mantenernos activos y cuidar nuestra salud en general.



Establecer una rutina diaria ayudará a que tengamos un sueño de buena calidad de manera constante. Procura establecer un horario para dormir y despertar todos los días, relajar tu mente y dejar los dispositivos electrónicos por lo menos 30 minutos antes de acostarte. Esto facilitará conciliar un sueño profundo y continuo, recomendado de 7 a 9 horas.



Integrar estos hábitos en nuestra rutina diaria requiere compromiso y constancia, pero los beneficios son evidentes y duraderos. En definitiva, cuidar de nuestra calidad de vida a través de estos elementos es invertir en nuestra felicidad y bienestar a largo plazo.



LIVING
HABITAT[®]
Lifestyle & Real Estate Magazine

NOS VEMOS EN
LA SIGUIENTE EDICIÓN

SÍGUENOS EN TODAS NUESTRAS REDES

