



CASTALLIA®

EXPERTOS EN DISEÑO, PRODUCCIÓN Y LOGÍSTICA DE AMBIENTES ÚNICOS & ORIGINALES.

T.[614]411.55.25 - AV. ZARCO 2628, COL. ZARCO, CHIHUAHUA, CHIH, MX - [WWW.CASTALLIA.COM](http://WWW.CASTALLIA.COM)

# LOCAL NOVIAS

## ÍNDICE

**04** Empezando con el pie derecho . **05** El Ama de casa administradora por excelencia . **06** Dieta Primavera . **08** Guía . **32** Directorio . **34** Planeador . **36** Organizador . **39** Tips para ahorrar en casa . **40** Tres Generaciones . **42** Spa desde tu cocina . **44** Tendencias novias 2009 . **46** Honeymoon check list.

## DIRECCIÓN GENERAL

Laura Molina / Denisse Rodríguez . editorial / Denisse Rodríguez . diseño / Mónica Mesta . fotografía / Michel Lubbert / Portada foto por : Alejandra Cano .

## CONTACTO:

Oficina . 426 52 48 / Denisse Rodríguez . (614) 235 8384 / Laura Molina . (614) 196 35 27.

## CARTA EDITORIAL

Es la primera edición del año y queremos asegurarnos de que empiecen con el pie derecho. En esta edición podrán encontrar tips desde como ponerse en forma y obtener nuevos hábitos saludables hasta como ahorrar en casa.

El año comenzó con muchas bodas y faltan más por venir, así que no olvides que Local Novias es una Guía de los mejores proveedores que necesitaras para tu gran evento. Les queremos recordar a todas las novias que les garantizamos que toda la gente y negocios que se anuncian en Local Novias son 100% recomendados.

Esperamos que disfruten de todos los artículos de esta edición y no olviden utilizar el planeador para estar bien organizadas. Una vez más les damos las gracias por estar con nosotros.

"CHIHUAHUA UNIDOS POR LA PAZ"  
CHIHUAHUA UNIDOS POR LA PAZ

## EMPEZANDO CON EL PIE DERECHO . . . . .

### 12 HÁBITOS PARA MEJORAR LA SALUD.

- 1.** Di no a las dietas rápidas. Con ellas nunca vas a lograr perder grasa y, por ello, así como bajas de peso, puedes subir en un dos por tres, lo que es frustrante y muy dañino para tu organismo.
- 2.** Comprométete. Cambiar tus hábitos es un proceso a largo plazo, que requiere de mucha disciplina, constancia y, sobre todo, tiempo.
- 3.** Horarios regulares. Cuando falta alimento no se pierde peso, al contrario, el cuerpo interpreta que hay escasez y empieza a almacenar en forma de grasa todo cuanto le llegue.
- 4.** Cinco tiempos de comida. El organismo demanda alimento cada tres horas en promedio y dárselo le permite satisfacer los requerimientos nutricionales, energéticos, así como evitar acumulación de grasa.
- 5.** Controla las cantidades de comida. Si eres muy dada a consumir muchos cereales y comidas harinosas, es hora de reducir ese consumo.
- 6.** Aumenta el consumo de frutas. Un buen truco es incorporar frutas a las meriendas.
- 7.** Aumenta el consumo de verduras. Es bueno que las consumas en ensaladas en el almuerzo y la cena.
- 8.** Come despacio. Generalmente quienes comen más rápido tienden a ser más gorditos.
- 9.** Hidrátate. El cuerpo requiere unos ocho vasos de líquido al día, o unos diez o doce si haces mucho ejercicio.
- 10.** Muévete. Es fundamental hacer ejercicio. Lo recomendable es iniciar unos 30 minutos diarios.
- 11.** No te frustres. Si fallas un día en los planes de la dieta no seas dura con contigo misma, ni eches para atrás en el camino recorrido. Evita pesarte todos los días y en su lugar hazlo una vez por semana.

## EL AMA DE CASA, LA ADMINISTRADORA POR EXCELENCIA

Si hacemos cuentas de la historia fácilmente podríamos decir que el hombre y la mujer tienen su rol definido dentro del hogar desde el principio de los tiempos. Hace miles de años había un hombre cavernícola que por instinto era el proveedor y cazador del hogar. Salía temprano y llegaba con algún animal muerto para alimentar y proveer a su familia. Así mismo había una mujer cavernícola, encargada de preparar lo que el esposo cavernícola traía, guardar lo que sobraba y administrarlo. Pero no sólo eso, ella también cuidaba de los bebés cavernícolas, les enseñaba lo básico, hacía piezas de barro, plantaba flores y legumbres, decoraba la cueva y la mantenía limpia, además atendía al señor cavernícola que llegaba cansado de sus labores. Han pasado miles de años y la tecnología ha cambiado y avanzado a pasos agigantados, pero algo sigue igual. El ama de casa es la administradora por excelencia, es muy probablemente la carrera más antigua de la historia.

Por naturaleza la mujer está diseñada para hacer varias cosas a la vez (nuestro cerebro así funciona) es por eso que hacemos varias cosas al mismo tiempo y hablamos el doble de lo que hablan los hombres. Todo esto tiene su razón de ser. Como mujeres no sólo administramos los bienes que se consumen dentro del hogar, sino también nuestro tiempo y dedicación a las cosas. Hoy en día, el papel de la mujer se ha convertido en uno más completo, uno que ansía la superación personal y profesional constante, lo que ha convertido nuestra importante tarea de administradoras en un reto más. La clave está en la organización del tiempo y en cumplir lo que se tiene que hacer día a día. Se tiene que pensar en todo, la familia, la casa, el cuidado personal y el trabajo. Siempre existe que administrar, desde los guardaditos que se tienen escondidos para una emergencia, hasta el tiempo y cuidado que les tenemos que dar a nuestros seres queridos. Parte del éxito que obtenemos como administradoras es el saber mantener el equilibrio de lo que se tiene que hacer en cada etapa de la vida. La mujer moderna muchas veces tiene el complejo de "Mujer Maravilla", por lo que quiere hacer todo. Hay que aceptar nuestras debilidades, aprender a delegar para poder hacer las cosas bien. Claro está que no se tiene que hacer una carrera para ser amas de casa, pero también claro está que no es sólo una "carrera" sino una vocación que necesita de toda tu dedicación, perseverancia, esfuerzo y constancia.

# DIETA PRIMAVERA . . . . .

Probablemente hayas comenzado el año con propósitos a favor de tu figura, tal vez unos los has logrado cumplir, quizás otros no. Aquí te estamos dando una segunda oportunidad, no tarda en llegar la primavera, época en la que empiezan las idas a la alberca y a la playa. Te presentamos una dieta sana y equilibrada para que estés lista para recibirla.

## Lunes

**Desayuno:** 1 taza de cereal sin azúcar con 1 vaso de leche descremada. 2 tostadas de pan integral, 2 cucharaditas de mermelada light, 2 cucharaditas de margarina y 1 taza de café descafeinado.

**Comida:** 100 gramos de pescado al horno con 1 papa asada con 2 cucharadas de queso blanco light. 2 tazas de ensalada con 2 cucharaditas de mayonesa light. 1/2 taza de ensalada de frutas. Agua mineral.

**Merienda:** 250 cc de yogur descremado con frutas, 1/2 taza de uvas y un té o café descafeinado.

**Cena:** 100 gramos de pechuga de pollo a la plancha con 1 taza de espárragos hervidos y 1 taza de arroz integral. 1 y 1/2 taza de ensalada condimentada con 2 cucharadas de vinagre. 1 taza de sandía. Té de hierbas.

## Martes

**Desayuno:** Dos tostadas con 2 cucharaditas de queso blanco light, 1 rebanada de tomate, 1 banana, 1 taza de yogur descremado y 1 taza de té de hierbas.

**Comida:** 100 gramos de pollo al horno con 2 rodajas de pan integral, 2 cucharadas de mostaza, 2 hojas de lechuga, 2 rodajas de tomate y 1 taza de ensalada con aderezo diet. 1/2 taza de sandía. Agua mineral.

**Merienda:** Una banana en rodajas cubierta con 250cc de yogur descremado.

**Cena:** 1 y 1/2 taza de pasta con 1 taza de salsa de tomate light, 1 cucharada de queso, 1 taza de ensalada con mayonesa diet y 1 copa de vino.

## Miércoles

**Desayuno:** Una taza de té y una taza de mamón con 2 cucharadas de queso blanco light.

**Comida:** 100 gramos de pechuga de pollo a la plancha con 2 tazas de ensalada y 2 cucharaditas de mayonesa light. Bebida diet.

**Merienda:** Un té de hierbas con 4 galletitas sin grasa y 2 cucharaditas de queso blanco light.

**Cena:** Un gran bowl que combine 1 taza de arroz integral, 1 y 1/2 cucharada de ají y 1 taza de ensalada de lechuga y tomate. Una bebida diet.

## Jueves

**Desayuno:** Una taza de té de hierbas con 1 y 1/2 taza de cereales combinados con 1 taza de leche descremada. Junto con los cereales, o en un bowl aparte, 1 taza de duraznos cortados en rebanadas más 1 taza de otras frutas variadas.

**Comida:** 1 tortilla con 100 gramos de pechuga de pollo, 1/2 taza de arroz blanco y 3 rodajas de aguacate. Una bebida diet.

**Merienda:** Una banana en rodajas cubierta con 250cc de yogur descremado.

**Cena:** Arroz con pollo: 60 gramos de pechuga y 1 y 1/2 taza de arroz blanco. Una taza de melón con 250cc de yogur descremado. Una bebida diet.

## Viernes

**Desayuno:** Una taza de cereales sin azúcar con 1 taza de leche descremada. Dos tostadas de pan integral con 2 cucharaditas de mermelada diet y 2 cucharaditas de margarina. Una taza de café descafeinado.

**Comida:** 1 porción de pizza vegetariana (sin queso) con 2 tazas de ensalada y 2 cucharaditas de mayonesa light. Una bebida diet.

**Merienda:** 250cc de yogur descremado con frutas, 1 1/2 taza de uvas y agua mineral.

**Cena:** 100 gramos de salmón ahumado con 5 ó 6 papitas asadas, 1/2 taza de espárragos y 2 tazas de ensalada condimentada con 2 cucharaditas de aceite balsámico. Té de hierbas.

## Sábado

**Desayuno:** Dos tostadas de pan integral con 2 cucharaditas de queso blanco light, 1 rebanada de tomate, 1 banana, 1 taza de yogur descremado y 1 taza de té de hierbas.

**Comida:** 150 gramos de pechuga de pollo con 2 láminas de queso magro y 2 cucharadas de mostaza. 1/2 taza de duraznos en rodajas con 1 taza de queso sin grasa. Una bebida diet.

**Merienda:** 2 tostadas de pan integral con 2 cucharaditas de queso blanco light y un té o café descafeinado.

**Cena:** 1 y 1/2 taza de arroz integral con 2 tazas de verduras, 1 taza de ensalada y 1 cucharadita de mayonesa diet. Una bebida diet.

# GUÍA

LA NOVIA ..... *P.09*  
El vestido, Peinado / Maquillaje, Depilación, Accesorios

EL NOVIO ..... *P.17*

ANILLO ..... *P.17*

INVITACIONES ..... *P.18*

FOTOS ..... *P. 19*

SALÓN ..... *P. 22*

EL DÍA DE LA BODA ..... *P. 24*  
Decoración, Accesorios de fiesta, Banquete, Pastel, Iluminación

MI CASA ..... *P. 29*



**STUDIO**  
**one**  
Hair Design®



*Nadia Delgado*  
DISEÑO DE IMAGEN

Perif. de la Juventud No. 6902, Local 25, Plaza Cumbres  
**Citas al: 423-3720 (21)**

*Porque sabemos lo especial que es este día...*

**El Salón**  
Peluquería y Estética



*Novias*

ASESORÍA Y DISEÑO DE IMAGEN PERSONALIZADO  
Plaza Cúpulas, Ortiz Mena 1840-2 T. 423.03.30 / 37  
[www.elsalonpeluqueriayestetica.com](http://www.elsalonpeluqueriayestetica.com)



**Essentielle**  
institute de beauté



*Maquillaje Peinado*  
*Tratamientos Faciales*  
*Diseño de Cejas Colorimetría*  
*Arreglo de uñas Baño de Novia*  
*Extensiones de Cabello*  
*Paquetes para Novia y XV Años*

**Plaza Cantera, Local 2.**  
Avenida Mirador 7312.  
T. 423 38 27 / C. (614) 488 48 58



**EGGO**  
D. Av. Mirador 7312-1, Plaza Cantera. T. 200 0540  
Expertos en depilación láser.  
75% de descuento en todas las áreas.  
Cómodas mensualidades.  
Cita inmediata.



**DEPILACIÓN LASER:**

\*Atención personalizada , \*Facilidad de horarios.

**FACIALES:**

\*Dos horas de relajación, \*Cuida tu cara, \*Maquina española especializada para hidratar, limpiar, disminuir imperfecciones y arrugas mediante la alta frecuencia.

**ENDERMÓLOGY:**

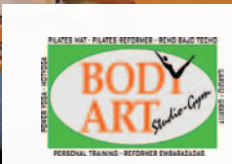
\*Ayuda a la circulación y disminuye la celulitis visiblemente, \*Bajas de medida.

**20% EN FACIALES Y ENDERMÓLOGY.** (lleva una local novias)

EMPRESA 100% CHIHUAHUENSE  
POLITECNICO NACIONAL #4716 3B. T. 430-30-33. T.430-30-32



**PILATES COURT**  
 D. Av. Mirador 7312-1, Plaza  
 Cantera. T. 423 3629  
 POWER PLATE / Ven y  
 descubre el nuevo sistema  
 de entrenamiento corporal  
 integral.



**BODY ART**  
 Sistema de entrenamiento  
 corporal. D. Calle Antonio de  
 Montes #3710, Col. San Felipe  
 T. 414 67 81  
 "Ven a descubrir lo que tu  
 cuerpo puede hacer."

## Eres tan importante como tú lo decides.

Un Check-Up es un examen clínico preventivo que posibilita la detección temprana de enfermedades, que pueden controlarse eficazmente si se descubren en sus etapas iniciales. Le recomendamos someterse a un Check-Up una vez al año, ya que es la mejor alternativa para mantener su salud en buenas condiciones después de los 40 años.

### Check up Básico MUJERES

\$ 5,659<sup>48\*</sup>

- Eco abdomen superior.
- Torax dos posiciones.
- Mamografía Bilateral.
- Citología Cervico Vaginal.
- Biometría hemática completa.
- Perfil de Lípidos.
- Coproparasitoscópico.
- Examen de orina.
- Grupo Sanguíneo y RH.
- HIV.
- Perfil Hepático Químico.
- Química Sanguínea.
- Espirometría.
- Valoración nutricional.
- Examen Médico Completo.
- Prueba de Esfuerzo con electrocardiograma.

### Check up Básico HOMBRES

\$ 4,824<sup>25\*</sup>

- Eco abdomen superior.
- Torax dos posiciones.
- Antígeno prostático.
- Biometría hemática completa.
- Perfil de Lípidos.
- Coproparasitoscópico.
- Examen de orina.
- Grupo Sanguíneo y RH.
- HIV.
- Perfil Hepático Químico.
- Química Sanguínea.
- Espirometría.
- Valoración nutricional.
- Examen Médico Completo.
- Prueba de Esfuerzo con electrocardiograma.

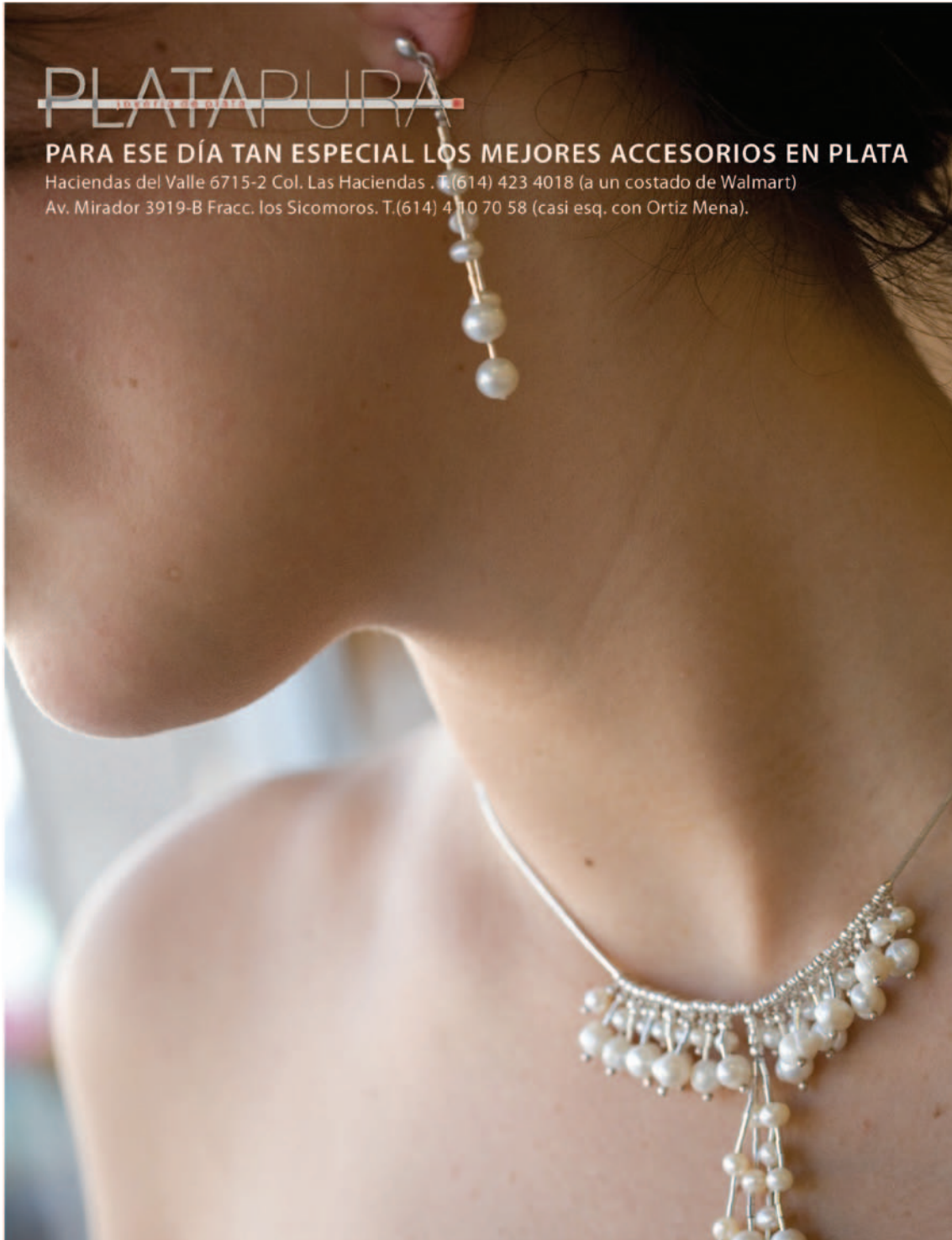
\*Precios sin IVA y no aplica con otras promociones y/o descuentos.



Tu salud por enCIMA de todo.

CITAS Y MAYORES INFORMES:  
 439-8691 y 439-8716  
 Vigencia: 1 de Enero al 31 de Diciembre 2009





# PLATAPURA

PARA ESE DÍA TAN ESPECIAL LOS MEJORES ACCESORIOS EN PLATA

Haciendas del Valle 6715-2 Col. Las Haciendas . T.(614) 423 4018 (a un costado de Walmart)

Av. Mirador 3919-B Fracc. los Sicomoros. T.(614) 4 10 70 58 (casi esq. con Ortiz Mena).



# BOSS

HUGO BOSS

HUGO BOSS  
 D. Plaza del Sol local 159-161  
 Perif. de la Juventud 3203  
 50 % de descuento en toda  
 la tienda.  
 T. 430 04 31

# JOYAS HEGO

diseño • fabricación • reparación

- Asesoría sin compromiso sobre cómo comprar un diamante
- El mayor surtido en anillos de compromiso
- Cómodo sistema de apartado hasta por 1 año
- Mantenimiento sin costo por 2 años
- Gran surtido en argollas de matrimonio.

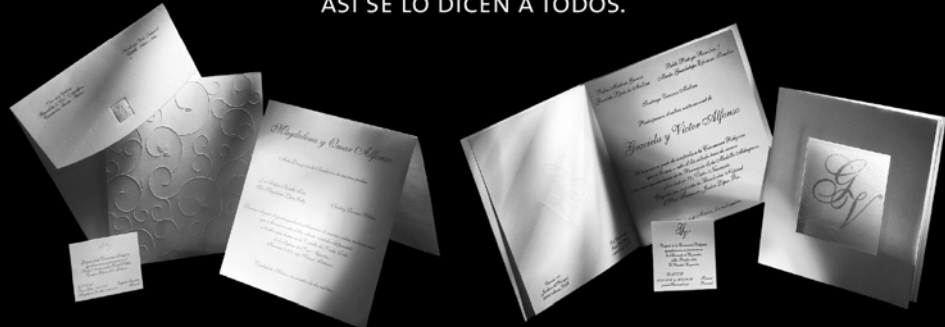
Av. Américas #15 Local 13 en Plaza Américas • T. (614) 414 66 66 • joyashego@yahoo.com.mx

MÁS BARATO QUE EN EL PASO

ASÍ SE LO DICES A ELLA,



ASÍ SE LO DICEN A TODOS.



INVITACIONES

# HISTORIAS en Papel®

INVITACIONES SOCIALES Y COMERCIALES | PAPELERÍA PERSONAL Y EMPRESARIAL

**¡YA ABRIMOS!  
BUSCANOS DENTRO DE ARTICASA**

**CD. JUÁREZ:** AV. TECNOLÓGICO 1770, CENTRO COMERCIAL GALERÍAS TEC, LOC. DO1 Y DO2 | (656) 369.4499

**CHIHUAHUA:** LATERAL PERIFERICO DE LA JUVENTUD 3501, PLAZA DEL SOL, LOC.131 | (614) 430.3099

**TORREÓN:** BLVD. INDEPENDENCIA 3980 ORIENTE, EL FRESNO | (871) 182.0284

**CD. DE MÉXICO:** CONDESA MASARYK SAN JERÓNIMO SANTA FE SATÉLITE | **CUERNAVACA VERACRUZ**

HISTORIASENPAPEL.COM



Bosque de Yuriria No. 2705,  
Plaza Sicomoros.  
(frente a Sanborn's Oriz Mena)  
T. 423 23 33 Cel.(614)196 3135  
El saber estar en el lugar y en el momento adecuado.  
"Esa es nuestra diferencia".

D. Av. Mirador # 4527  
T. 423 49 15 Cel.(614)345 80 08  
Diseño personalizado de invitaciones, boda, XV años, despedida de soltera, y más. Trae tus ideas y nosotros hacemos la invitación que deseas a tu gusto.  
www.alejandracarrera.com

aleo  
ian  
drao  
fine art photo



\*happiness\*

tel. (614) 411 9804

presa granero no.1900, chihuahua. chih. mx

Nacho Guerrero  
ESTUDIO



Cortez de Monroy # 2312 / San Felipe / 413-97-36 / [www.nachoguerrero.com.mx](http://www.nachoguerrero.com.mx)



Villarreal  
Eventos

*¡Donde hacemos realidad tus sueños!*



Perif. de la Juventud # 6501, Plaza Comercial Haciendas . Tel. (614) 415-56-25 . [www.villarreal eventos.com.mx](http://www.villarreal eventos.com.mx)




Un lugar... único  
**Tel. (614) 430. 2301**

Hacienda del Carrizal No. 3402 Int. 101, Col. Las Haciendas III C.P. 31215 Chihuahua, Chih, México  
[munozi@infosel.net.mx](mailto:munozi@infosel.net.mx)


[www.mesonquintacarolina.com](http://www.mesonquintacarolina.com)



**QUICO**  
BALDERRAMA  
Decoración de Eventos  
Originalidad por naturaleza

PREVIA CITA  
Fernando de Borja 409-A , Col.  
San Felipe, Chihuahua Chih.  
T. / F. (614) 414 14 24 /  
eventos@quicobalderrama.com  
www.quicobalderrama.com



  
**ORGANIZACIÓN  
Y DECORACIÓN  
DE EVENTOS**  
María Andrea González  
mandreaglez@gmail.com  
T. 418.1682, Cel. (614) 196.0792

María Andrea González  
T. 418 16 82  
C. (614) 196 07 92  
mandreaglez@gmail.com



CATERING / Chef Karla Schmal  
D. Calle 12 No.2205 Int.2; Col. Centro . T. 415 85 62 / Cel. (614) 125 00 70 .  
www.kschmal.com  
"Deja tu evento en manos de expertos"



## *Pastel*

MARISA GARCÍA  
T. 418 12 94  
Más de 19 años haciendo pasteles. La receta más deliciosa, el diseño es único. Pasteles de Fondant.



RENTA DE MOBILIARIO, TABURETES. SALAS. AREA LOUNGE. SALAS. LÁMPARAS. CALENTONES. CUBOS ILUMINADOS.  
Antonio de Montes 1102, Col. San Felipe Chihuahua, Chihuahua • Tel.(614) 20169 09. Cel. (614) 175 03 54. Nextel. 266 31 97





*Laura P de Rodríguez*

LAURA P DE RODRÍGUEZ

Arreglos musicales para bodas, 15 años, aniversarios y funerales.  
T. 418 29 03  
Las mejores voces e instrumentos de Chihuahua.

**RENOVANDO LA DIVERSIÓN EN CHIHUAHUA CON LA MEJOR MÚSICA EN VIVO PARA TU EVENTO.**

Tels. 498.6280 . 492.1922 . Cel. 192. 34.22



Av. Francisco Villa 5503-A, Chihuahua, Chih. Méx. Col. Panamericana. Chih.T. / F. (614) 414 66 21.

Que mejor forma de consentirle con nuestros eventos especialmente diseñados para usted, despedidas de soltera, baby shower, comidas especiales y más...

**Desayuno Buffet:**  
Lunes a Domingo  
a partir de las 8:00 a.m.

**Comida Buffet:**  
Viernes a Domingo  
a partir de las 12:00 p.m.

Reserve con nosotros y pregunte por nuestras promociones al  
**Teléfono 432 0138**  
ubicados enseguida de Vinos y Licores

**Liverpool**  
ES PARTE DE SU VIDA



ambar

decoración y regalos  
Plaza Dunas local 6 Ortiz Mena  
#2807 . Col. Quintas del Sol  
(junto al Fiesta Inn). T. 430 33 99

ANUNCIATE . TEL. 426 52 48

Más de 500 familias,  
empresas  
e instituciones en  
Chihuahua están ya  
*economizando el gasto*  
familiar y calentando el agua  
con el sol, utilizando un  
*Boiler Solar.*

**AYUDA AL PLANETA**

*Instala un boiler solar*

T. 430 17 42 y 179 02 32 [www.boiler-sigma.com](http://www.boiler-sigma.com)

# DIRECTORIO

## 01 / EL ANILLO

Joyería Torres	411 50 30
Joyería Hego	414 66 66

## 02 / LA BODA

### INVITACIONES

Marcela Mesta	411 27 47
Micheline	(614)131 98 14
Alejandra Carrera	423 49 15
Bermellón	200 85 58

### LA IGLESIA

San Antonio de Padua	413 02 07
Catedral	410 38 77
Sagrado Corazón de Jesús	415 08 70
Sagrada Familia	410 57 50
San Francisco de Asís	410 30 57
Nuestra Sra. de Guadalupe	418 61 96

### EL SALÓN

Castalia	411 55 25
Quintas Carolinas	430 23 01
Hacienda Samotracia	436 30 26
Villareal Eventos	415 56 25

### BANQUETES

Castalia	411 55 25
KS Catering	415 85 62
María Guerrero	418 64 54
Villareal Eventos	415 56 25

### PASTEL

Marisa García	418 12 94
---------------	-----------

## ARREGLOS FLORALES

Marcela Mesta	411 27 47
Betto Márquez	415 36 81
Quico Balderrama	414 14 24
Segrio Ríos	411 29 38
Ma. Andrea Gonzalez	(614) 196 07 92

## MOBILIARIO

Eventum	201 69 09
---------	-----------

## LA MÚSCIA

Phase audio	411 90 34
Laura P de Rodríguez	418 29 03
Maxima	(614) 161 42 72
Xtremo Show	439 62 90

## AMENITIES

La Fette	423 46 68
----------	-----------

## FOTO

Nacho Guerrero	413 97 36
Wilberth	(614) 161 46 26
Omar Cándara	411 60 20

## VINOS Y LICORES

Corpovino	414 35 07
-----------	-----------

## MESA DE REGALOS

Ambar	430 33 99
Liverpool	432 01 70
Plum	423 55 44
Rizke	437 19 22

## PLANEACIÓN BODAS

Estela González	426 04 09
Back Door	(614) 100 18 71
Margara Mesta	(614) 139 69 93

## 03 / LA NOVIA

### EL VESTIDO

Lola Novias	433 37 33
Casa Blanca	200 87 21
Carolina Sandoval	433 44 61

### SALÓN EN GENERAL

Citré	414 26 26
El Salón	423 03 30
Redken	415 50 00
Tribu	413 63 63
Studio One	423 37 20

### MAQUILLAJE

Lila Antillón	(614) 488 43 28
Karla Stoeve	200 57 58
Essentielle	423 38 27
G Make-up	423 49 62

### ACCESORIOS

Plata Pura	423 40 18
------------	-----------

### Salud

Baby Comp	(614) 142 49 74
Cima	439 27 00

### GIMNASIOS

Pilates Court	423 36 29
Body Art	414 67 81

### DEPILACIÓN

Depilite	423 40 38
Eggo	200 05 40
Mint	430 30 32
Vavai	411 01 11

## 04 / EL NOVIO

### EL TRAJE

Hugo Boss	430 04 31
Sastrería Bremen	415 35 68

## 05 / MI CASA

Brasa	439 85 85
Diamante Reliz	430 22 78
Grupo Roma	180 10 10
Atlas	426 13 26

### MUEBLERÍA

Ashley	425 57 77
Casa Mogano	200 29 88
Elías	433 27 92
Gabela	430 10 46
Marda	201 72 36
Stilo	(614) 161 56 89
Stanza	414 66 21

## 06 / MI VIAJE

### AGENCIAS

DiviTur	200 06 92
Rojo y Casavantes	439 58 58

# PLANEADOR DE BODA

## 9-7 MESES

### ETAPA 1

- Elegir La Fecha De La Boda. . . . .
- Establecer Un Presupuesto. . . . .
- Escoger El Salón O Jardín Y Reservarlo. . . . .
- Definir Fecha Y Lugar De Pedida. . . . .

### ETAPA 2

- Averiguar los tramites para la ceremonia religiosa (cumplir con los requisitos) . . . . .
- Comprar un organizador o agenda. Una buena ayuda es un organizador de bodas. . . . .
- Empezar a buscar tu vestido. . . . .

### ETAPA 3

- Elegir el fotógrafo. . . . .
- Quién les va a tomar el video. . . . .
- Avisar a TUS seres queridos la fecha de boda para que no hagan otros compromisos. . . . .

## 7-5 MESES

### ETAPA 1

- Escoger la iglesia. . . . .
- Ver el programa de la ceremonia religiosa. . . . .
- Comprende los anillos. . . . .
- Platica con el florista para la iglesia y el salón. . . . .

### ETAPA 2

- Elijan y aparten lugar para el civil. . . . .
- Hablar con el juez que los va a casar. . . . .
- Escoger los testigos del civil. . . . .
- Compra tu vestido de la boda. . . . .
- Contraten a la persona que va a servir en el civil. . . . .
- Mandar a hacer tus invitaciones. . . . .

### ETAPA 3

- Investiguen lugares para la renta o compra del traje del novio. . . . .
- Comprende los anillos. . . . .
- Elije a tus damitas en caso que vayas a tener para. . . . .
- Que organicen qué se van a poner. . . . .
- Escoger y ver como se van a vestir los pajes y damitas. . . . .

### ETAPA 4

- Manden a hacer tarjetitas de agradecimiento con el nombre de los dos. . . . .
- Platiquen con la persona que les va a rotular las invitaciones. . . . .
- Adornos del carro. . . . .
- Averiguar y platicar con el florista para los arreglos del salón. . . . .
- Renta el equipo mobiliario. . . . .

## 5-3 MESES

### ETAPA 1

- Elijan el menú definitivo. . . . .
- Consigan el lazo y las arras. . . . .
- Escojan las lecturas de la ceremonia religiosa. . . . .
- Rotular las invitaciones. . . . .

### ETAPA 2

- Has tu prueba de peinado. . . . .
- Compra un libro para apuntar los regalos. . . . .
- Les recomendamos mandar tarjetas de agradecimiento. . . . .

## 2-1 MESES

### ETAPA 1

- Elijan el menú y pidan una degustación. . . . .
- Realicen los tramites de cambio de domicilio. . . . .
- Entregar invitaciones. . . . .

## 2 SEMANAS

### ETAPA 1

- Hacer los exámenes prematrimoniales. . . . .
- Realiza una prueba de vestido, con los zapatos y todos los accesorios que vas a usar. . . . .
- Afloja tus zapatos de boda en tu casa. . . . .
- Confirmar con sus invitados su asistencia. . . . .
- Ensayar con las damitas y pajes y checa que todo este listo. . . . .

## 1 SEMANAS

### ETAPA 1

- Te recomendamos un buen masaje y una mascarilla. . . . .
- Haz tu maleta para la luna de miel. . . . .
- Descansa, has lo que mas te gusta hacer, esta semana es para ti. . . . .

# EL DÍA DE LA BODA

# Organizador

- ▶ Día del Anillo
- ▶ Petición de Mano
- ▶ Boda
- ▶ Lugar

- ▶ Iglesia

- ▶ Música

- ▶ Fotografía

Fecha \_\_\_\_\_  
 Fecha \_\_\_\_\_  
 Fecha \_\_\_\_\_  
 Nombre \_\_\_\_\_  
 Costo \_\_\_\_\_  
 Qué incluye \_\_\_\_\_  
 Nombre \_\_\_\_\_

## Quién va a officiar la misa

Es importante escoger al Padre o Pastor entre los dos, que sea alguien con quien se identifiquen y que les gusta la manera en la que officia la misa o ceremonia.

## DOCUMENTOS PARA LA CEREMONIA RELIGIOSA.

Católica \_\_\_\_\_  
 Actualizar boleta de bautismo \_\_\_\_\_  
 Acta oficial de nacimiento \_\_\_\_\_  
 Boleta de confirmación \_\_\_\_\_  
 Acreditación oficial o comprobante de domicilio. \_\_\_\_\_  
 Presentación religiosa \_\_\_\_\_  
 Pláticas pre-matrimoniales \_\_\_\_\_  
 Documento de traslado \_\_\_\_\_  
 Fotografías \_\_\_\_\_  
 Nombre \_\_\_\_\_  
 Costo \_\_\_\_\_  
 Anticipo solicitado \_\_\_\_\_  
 Tiempo contratado \_\_\_\_\_  
 No. De músicos \_\_\_\_\_  
 Pagos extras a realizar \_\_\_\_\_  
 Nombre \_\_\_\_\_  
 Costo \_\_\_\_\_  
 No. De fotos y tamaños \_\_\_\_\_  
 Que eventos cubre \_\_\_\_\_  
 Despedidas \_\_\_\_\_  
 Pedida \_\_\_\_\_  
 Civil \_\_\_\_\_  
 Ceremonia \_\_\_\_\_  
 Recepción \_\_\_\_\_

- ▶ Video

- ▶ Invitaciones

- ▶ Auto

- ▶ Flores

Nombre \_\_\_\_\_  
 Costo \_\_\_\_\_  
 Tiempo de servicio \_\_\_\_\_

Proveedor \_\_\_\_\_  
 Cantidad \_\_\_\_\_  
 Costo \_\_\_\_\_  
 Tiempo de entrega \_\_\_\_\_  
 Quién va a rotular \_\_\_\_\_  
 Invitaciones \_\_\_\_\_ Cantidad \_\_\_\_\_  
 Tarjetas de recepción \_\_\_\_\_ Cantidad \_\_\_\_\_  
 Tarjetas de asignación de mesas \_\_\_\_\_  
 Tarjetas de menú \_\_\_\_\_  
 Tarjetas de recuerdos \_\_\_\_\_  
 Tarjeta de agradecimiento de regalos \_\_\_\_\_  
 Misal \_\_\_\_\_

Es muy importante la invitación, ya que es la primera impresión del evento.

## EJEMPLO DE LISTA DE INVITADOS

NOMBRE / APELLIDOS / TELÉFONO / DIRECCIÓN / COLONIA

Qué auto \_\_\_\_\_  
 Quién va manejar \_\_\_\_\_

Proveedor \_\_\_\_\_  
 Costo \_\_\_\_\_  
 Qué incluye \_\_\_\_\_  
 Ramo de novia \_\_\_\_\_  
 Ramo de ofrendas \_\_\_\_\_  
 Ramo de lanzamiento \_\_\_\_\_  
 Ramos de meninas \_\_\_\_\_  
 Arreglos de iglesia \_\_\_\_\_  
 Ramos de madrinas \_\_\_\_\_  
 Centros de mesa \_\_\_\_\_  
 Mesa principal \_\_\_\_\_  
 Arreglos civil \_\_\_\_\_  
 Corsage \_\_\_\_\_  
 Arreglo de carro \_\_\_\_\_  
 Arreglo de pastel \_\_\_\_\_

► Recinto de  
Recepción

Nombre \_\_\_\_\_  
 Costo \_\_\_\_\_  
 Qué incluye \_\_\_\_\_  
 Garantías Solicitadas \_\_\_\_\_

Es importante considerar su presupuesto, requerimientos del banquete, capacidad máxima de personas, facilidades en caso de mal clima, estacionamiento, valet parking. También es importante la capacidad de los baños y las cuestiones de limpieza. Restricciones de horarios, licor, música, fotografía, decoración y más.

► Catering

Nombre \_\_\_\_\_  
 Costo por platillo \_\_\_\_\_  
 Qué incluye \_\_\_\_\_  
 Descripción de Platillo \_\_\_\_\_  
 Montaje de la mesa \_\_\_\_\_  
 Mesa de novios \_\_\_\_\_  
 Pastel \_\_\_\_\_

► Vinos y Licores

Nombre del proveedor \_\_\_\_\_  
 Cantidad de copas por botella \_\_\_\_\_  
 Vino 8 Copas  
 Whisky 16 Copas  
 Tequila y ron 22 Copas  
 Champaña 9 Copas  
 Les sugerimos que les entreguen todas las botellas vacías para evitar robos o confusiones.

En el caso de asignar mesas es muy importante checar que todos los invitados estén asignados en alguna mesa.

► Asignación  
de Mesas

► Música

Nombre \_\_\_\_\_  
 Costo \_\_\_\_\_  
 Horas de servicios \_\_\_\_\_  
 Temas que desean escuchar \_\_\_\_\_  
 Canción del vals \_\_\_\_\_  
 Canción que baila con su papá \_\_\_\_\_

Es importante ver los tiempos de descanso. Pregunten de la vestimenta que van a utilizar.

► Baños

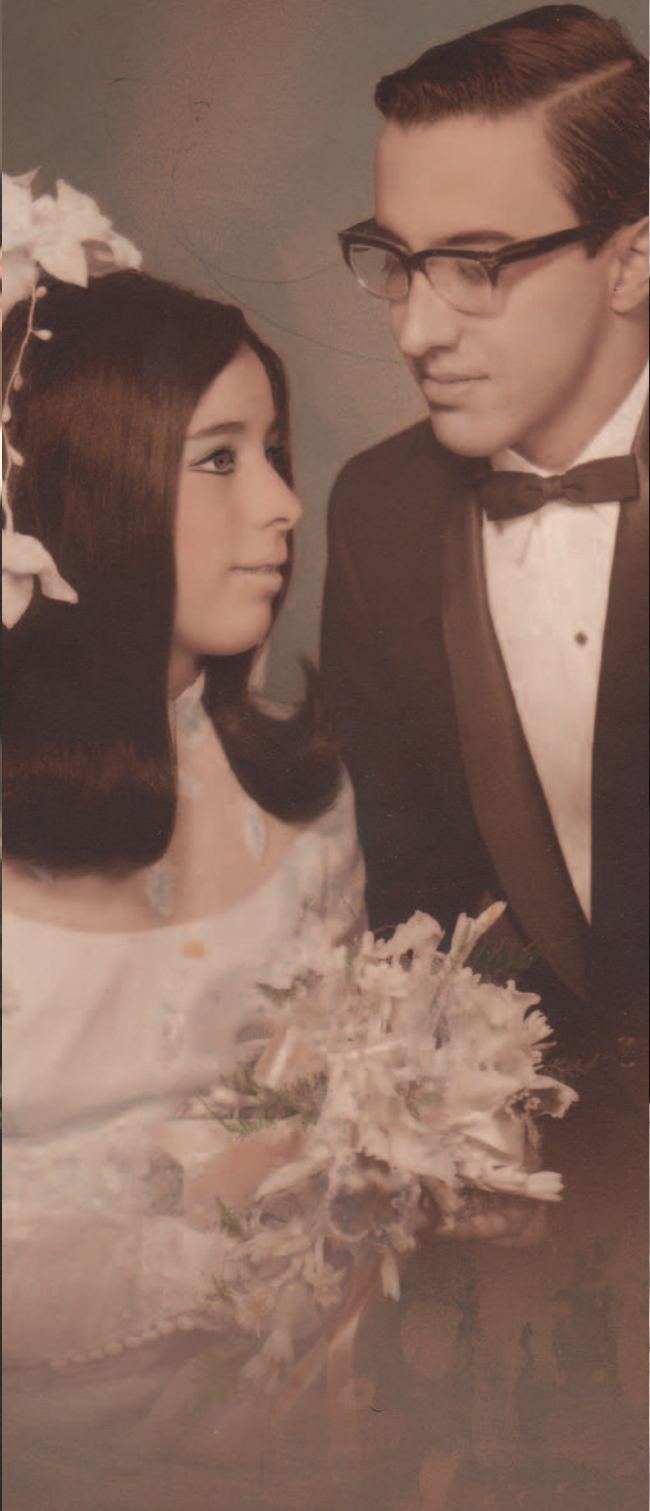
Sugerencia. Toallas Sanitarias, Pastillas de dolor de cabeza y cólicos, crema de manos, spray, pasadores, ligas, lima de uñas, costurero, gasas, pañuelos.

## TIPS PARA AHORRAR EN CASA



- 1.** Apaga la luz cuando no la estés usando. No sólo estarás bajando tu cuenta de luz, sino también aportarás a la ecología.
- 2.** Desconecta los aparatos eléctricos cuando no estén en uso. Fuera del refrigerador el resto de los aparatos pueden permanecer desconectados. En un lugar donde haya varios aparatos electrónicos se pueden conectar todos a un transformador y sólo desconectar ese.
- 3.** Aprovecha ofertas. Los días que en los supermercados algo está en oferta, aprovéchalos. Probablemente haya más fila a la hora de pagar, pero a final de cuentas si llegas temprano y con tiempo valdrá la pena hacerlo de manera regular.
- 4.** Compra por montón. Comprar por mayoreo artículos de uso diario que no cambian en necesidad, como papel del baño y detergente.
- 5.** Lava por tandas grandes. La lavadora utiliza mucha agua y electricidad. Espera que se acumule suficiente ropa para que valga la pena el gasto que se hace con cada puesta.
- 6.** Procura casi no usar la secadora. La secadora también consume muchísima energía y gas, por lo que es mejor aprovechar la luz del sol y el buen clima. Además de ahorrar, la ropa clara queda mejor cuando se seca con la luz solar.
- 7.** Compra marcas genéricas. Grandes cadenas de supermercados tienen sus propias marcas, por lo general más baratas que marcas conocidas. Son prácticamente lo mismo y provienen de la misma fábrica, no notarás la diferencia con productos no tan específicos.
- 8.** Utiliza focos ahorradores de energía. Iluminan de igual manera, sólo que estarás contribuyendo al planeta y a tu cartera.
- 9.** En épocas de calor aprovecha el uso de los abanicos. Los aires acondicionados consumen mucha energía eléctrica, un abanico puede ser el aliado perfecto para combatir el calor.
- 10.** Mantén al corriente tus pagos de tarjetas de crédito. Las tarjetas de crédito pueden ser tus aliados o tu peor enemigo. La inestabilidad de la economía, de las tasas de intereses y de la constante inflación pueden hacer que se salga de control el uso de tus tarjetas de crédito. Programa con unos 5 días de anticipación al corte tu pago.

3 | Generaciones





## HAZ TU SPA DESDE TU COCINA.

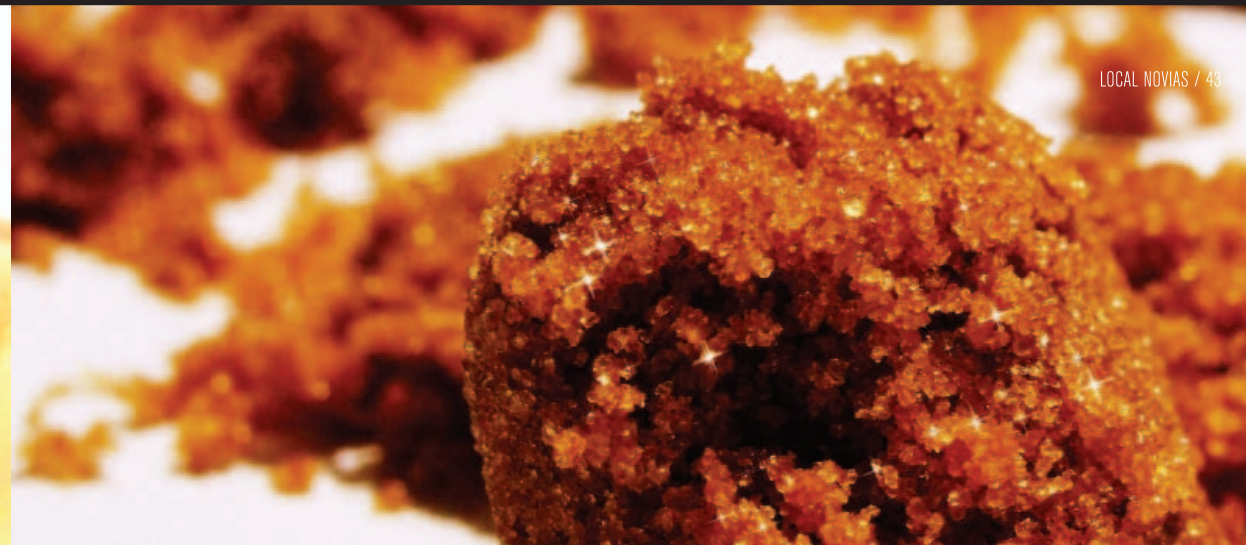
*A todas nos gusta ir al Spa a embellecernos y a que nos consientan, pero no siempre tenemos el tiempo, presupuesto o disponibilidad de hacerlo. Sabemos que la mayoría de los productos que se utilizan en los Spas son de origen natural. Hemos escuchado de baños de chocolate, mascarillas de miel, infusiones de té verde o pepino, lo que nos dice que no es tan difícil conseguir los ingredientes necesarios para hacer tu propio Spa en casa. Aquí te damos una lista de ingredientes que puedes encontrar dentro de tu cocina y los usos que les puedes dar.*

### EXFOLIANTES

Los exfoliantes tienen como función principal el remover las células muertas de la piel, para así darle un aspecto más limpio, terso y radiante.

- ▶ Sal marina.
- ▶ Azúcar, puede ser refinada o gruesa, blanca o morena.
- ▶ Ralladura de alguna cáscara de nuez.

Estos ingredientes se tienen que combinar con otro para formar una especie de pasta o mezcla que se pueda esparcir. En este caso te recomendamos la miel de abeja, sólo procura no mezclar tanto los ingredientes ya que se puede disolver el ingrediente exfoliante.



### ASTRINGENTES

La función del astringente es purificar y revitalizar el cutis. Estos se aplican por lo general después de exfoliar. Recuerda que cuando utilizas astringentes de este tipo debes enjuagar con agua tibia tu cutis. Algunas sustancias astringentes que podrás encontrar en tu cocina son:

- ▶ Jugo de limón o cítricos como toronja.
- ▶ Vinagre de manzana.
- ▶ Té verde o de manzanilla.

### HUMECTANTES

Los humectantes sirven para devolver a la piel la humectación que se pierde con las rutinas de maquillaje y limpieza diaria. Al researse la piel, pierde suavidad y elasticidad. La ventaja de este tipo de humectantes naturales es que revitaliza de manera inmediata la piel ya que tiene propiedades en su estado natural lo que hace que la piel lo absorba de manera diferente ya que no está acostumbrada a este tipo de nutrición. Recuerda que éstos sólo se dejan reposar sobre el rostro por un rato y se enjuagan con agua tibia para retirar los excesos.

- ▶ Avena (remojada previamente en leche).
- ▶ Aguacate.
- ▶ Plátano.
- ▶ Miel de abeja.
- ▶ Pepino.
- ▶ Aceite de olivo (recomendado para manos y pies).

vestidosdenovia

2009



## VESTIDOS DE NOVIA 2009: TENDENCIAS

Luego de ver las colecciones de Puerta de Europa y Pasarela Gaudí, ya se notan algunas claras tendencias para los vestidos de novia 2009. Se ven dos grandes líneas dentro de las tendencias. Por un lado, se han visto predominar los escotes palabra de honor o strapless, en una gran variedad de estilos. El escote corazón es una gran tendencia para

el 2009. La parte superior del cuerpo tiende a estar ceñida, mientras que las faldas son voluminosas, con muchos volantes, drapeados, encajes, y capas. Los tejidos predominantes son la organza y la seda natural.

La segunda rama en lo que se refiere a tendencias, es básicamente

líneas simples y puras y cortes amplios, con gasas muy vaporosas. Los cuellos halter se han visto mucho, complementándose con cristales Swarovski y mucha pedrería.

# HONEYMOON CHECKLIST

---

- Pasaporte, visa e identificación oficial.
- Cheques de viajero, tarjetas de crédito y efectivo en la moneda del lugar de destino.
- Boletos de avión (tren o barco).
- Reservación de Hotel.
- Itinerario de actividades y transportes.
- Copia de itinerario de vuelos, destinos y hoteles para los papas de los novios.
- Lista de teléfonos de emergencia, familia, trabajo y doctores.
- Listado de restaurantes, atracciones y actividades del lugar de destino.
- Botiquín: Antibiótico, Antihistamínico, Analgésico, Curitas, Pastillas para el Mareo, Antiséptico, Antiácido, Bloqueador y aloe vera, Repelente de insectos y Anticonceptivos.
- Costurero: Hilo, agujas, botones y seguros.
- Cosas de Baño: Shampoo, enjuague, jabón, crema, desodorante, rastrillo, cepillo de dientes, pasta de dientes, hilo dental, crema para la cara, desmaquillante, maquillaje, secadora de pelo, plancha, cepillo, spray o crema para el cabello.
- Ropa interior y lencería.
- Zapatos, tenis o zapatos cómodos para caminar, sandalias y pantuflas.
- Ropa adecuada para el clima del lugar: Si es playa o clima cálido traje de baño con todos sus accesorios. Si es un lugar frío, botas y abrigos.
- Cámara digital, con su cargador o pilas respectivas.
- Relájate y disfruta!!