



LOCALNOVIAS

Índice

04 Celulitis mitos y verdades . 06 Casual por Nacho Guerrero . 08 Guía
30 Directorio . 32 Planeador . 34 Organizador . 37 Hooneymoon check
list . 38 10 Hábitos saludables . 40 Festival nupcial liverpool-castalia .
42 Alcachofa.

Dirección General

Laura Molina . dirección / Denisse Rodríguez . editorial / Mónica
Mesta . diseño / Michel Lubbert . fotografía / Portada foto por : Nacho
Guerrero .

Contacto

Oficina . 200 16 30 / Denisse Rodríguez . (614) 192 04 61
Laura Molina . (614) 196 35 27.

Carta Editorial

El verano esta por llegar y queremos que te prepares para recibirlo como debe de ser. Para empezar te revelamos los mitos y las verdades del mal que nos persigue a todas, la celulitis. Así podrás atacarla de una manera más eficaz y lucir increíble. También te proporcionamos una lista de 10 hábitos fáciles de cumplir que te harán perder peso y te presentamos un producto nuevo 100% natural que será tu mejor aliado en esta temporada, las ampolletas de alcachofa.

Liverpool y Castalia, dos de las empresas más importantes en su rubro, se unen para realizar un evento inolvidable en el que presentaron lo mejor en tendencias de moda y decoración junto con los mejores proveedores de eventos. Esperamos que disfruten de esta edición y que sigan con nosotros hasta la próxima, donde tendremos como siempre lo mejor para su evento. Gracias!

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

QUÉ ES LA CELULITIS?

Se le llama *CELULITIS* a la colección de depósitos de grasa y toxinas que se forman debajo de la piel de una persona, provocando una apariencia bultosa. Esta aparece por herencia, cambios hormonales, retención de líquidos, exceso de grasa o mala circulación.

SE PUEDE ELIMINAR LA CELULITIS?

La mayoría de las mujeres (un 95%) tiene celulitis. Desde hace muchos años se han intentado miles de remedios y trucos para disimularla. Algunos sí son efectivos otros son tan solo mitos. No desperdices tu tiempo con estos, sigue los siguientes tips y verdades contra este mal de males que nos aflige a todas.

Mito #1: Solo personas con sobrepeso tienen celulitis

Verdad: La celulitis no discrimina ninguna talla, inclusive si eres talla cero. No tiene nada que ver con la grasa corporal que se encuentra en tejidos más profundos que son los que definen tu talla, sino con la grasa que se encuentra inmediatamente debajo de la piel. También se debe de considerar el factor genético y el hormonal que son los que más afectan la apariencia de ésta.

Mito #2: El ejercicio elimina la celulitis

Verdad: Como mencionamos antes, la celulitis ocurre en un nivel de grasa superficial. El ejercicio ataca las reservas de grasa, no la que causa celulitis. Sin embargo, el ejercicio siempre ayuda a tu estado general de bienestar y en cierto grado sí reduce la apariencia de "piel de naranja"

Mito #3: Exfoliaciones y masajes reducen la apariencia de celulitis

Verdad: La apariencia de celulitis sí se puede mejorar con masajes, pero éste tiene que ser de cierta profundidad. Existen métodos como el del Endermologie que aflojan el tejido conectivo, activan la circulación, modelan la grasa y ayudan al cuerpo a eliminar ciertas toxinas. Es un remedio de corto plazo, pero se pueden prolongar sus efectos mientras se practica el tratamiento.

Mito #4: Las Cremas y gels son la solución para tus problemas de celulitis

Verdad: Si untándonos algo de algún tubito sobre nuestras áreas problema nos removiera la grasa, habría muy pocas mujeres con celulitis! Las cremas ayudan al aspecto de tu piel, tonificándola y dándole más firmeza, pero no tienen ningún efecto directo sobre la celulitis.

Mito #5: Puedes eliminar la celulitis por medio de una liposucción

Verdad: Mientras que pensamos en la liposucción como la solución de todos los problemas de grasa extra, en realidad podría agravar el problema. Los doctores no remueven la grasa que causa la celulitis sino "el cojín" de grasa sobre la que descansa la celulitis, dejando nada más que la celulitis en si cubra estas áreas .

Mito #6: El bronceado ayuda a esconder la celulitis

Verdad: Existe algo de verdad en esto. Una piel bronceada oculta mejor los efectos de la celulitis. Pero ten cuidado, los rayos UV adelgazan tu piel lo que por otro lado puede hacer más notable la celulitis. Así que cuando te broncees no olvides hacerlo con protección solar.



Nacho Guerrero
ESTUDIO



GUÍA

La Novia P.09
El vestido, Peinado / Maquillaje, Depilación, Accesorios

El Novio P.18

Anillo P.18

Invitaciones P.19

Fotos P. 20

Salón P. 21

El Día de la Boda P. 22
Decoración, Accesorios de fiesta, Banquete, Pastel, Iluminación

Mi Casa P. 26



STUDIO
one
Hair Design®



Nadia Delgado
DISEÑO DE IMAGEN

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



STUDIOONE.....MÁS QUE UNA ESTÉTICA

Studio One nace hace 6 años en manos de Nadia Delgado, una mujer profesionalista que desde hace 12 años se desempeña profesionalmente en el medio del estilismo además de ser una devota esposa y madre. Empezando su carrera en la escuela básica de estilismo destacando desde ahí y trabajando en varios salones importantes. Su experiencia comienza desde ser auxiliar lavando cabello hasta asistiendo a importantes conferencias de estilismo a nivel mundial ofreciendo así a sus clientes lo más nuevo e innovador.

Actualmente Studio One cuenta con un personal de más de 30 mujeres, altamente capacitadas en la ciudad de México, Guadalajara y Las Vegas así como en varias conferencias de notable importancia en los diferentes ámbitos de la belleza. Studio One se distingue por su calidad y servicio. Sus amplias y modernas instalaciones ofrecen a sus clientas lo más nuevo y sofisticado en cuanto a técnicas e instalaciones. El personal es altamente capacitado y comprometido con el cliente para ofrecerle lo mejor. Sin duda alguna en Studio One se te garantiza el mejor trato, precio y satisfacción garantizada.

SERVICIOS:

- 1) Diseño en color
- 2) Corte
- 3) Extensiones
- 4) Uñas
- 5) Manicure
- 6) Pedicure
- 7) Peinado
- 8) Pestañas
- 9) Planchado de ceja
- 10) Faciales
- 11) Bronceado
- 12) Depilación

DEPILACIÓN LASER* Facilidad de horarios * FACIALES.

Dos horas de relajación . Cuida tu cara . **ENDERMOLOGY.** Ayuda a la circulación y disminuye la celulitis visiblemente . Bajas de medida.

ENFLACA 5 KILOS EN 1 MES (sin problema) marcamos y te explicamos.

20 % EN FACIALES Y ENDERMOLOGY

(lleva una local)

mi

EMPRESA 100% CHIHUAHUENSE

POLITECNICO NACIONAL #4716 3B. T. 430-30-33. T.430-30-32

Porque sabemos lo especial que es este día...



El Salón
Peluquería y Estética

Nacho Cuernero

Novias

ASESORÍA Y DISEÑO DE IMAGEN PERSONALIZADO
Plaza Cúpulas, Ortiz Mena 1840-2 T. 423.03.30 / 37
www.elsalonpeluqueriayestetica.com

STUDIO ATELIER/JOICO

EL STUDIO ATELIER/JOICO

Nace de la necesidad del consumidor de saber más acerca de su cabello y su cuidado personal. Patrocinado por las compañías líderes Mundialmente a Nivel Capilar JOICO y el de Maquillaje de mayor calidad profesional, ATELIER.

JOICO es una empresa Japonesa perteneciente al grupo SHISEIDO.

ATELIER es una compañía Francesa. Ambas compañías se mantienen a la Vanguardia en Tendencias y la calidad de sus productos es insuperable a Nivel Mundial.

El estudio JOICO es más que una estética. Además de proporcionar todos los servicios de ésta, su principal objetivo es educar al cliente sobre el cuidado y necesidades personales de su cabello. Los productos JOICO se caracterizan por poseer keratina natural, la cual se deposita en el cabello.

El tratamiento que te ofrecemos creará una notable diferencia en tu cabello con tan sólo esta aplicación de 20 minutos. Este proceso consta de cuatro pasos:

- 1) Shampoo de limpieza profunda
- 2) Se sella la cutícula
- 3) Reconstrucción
- 4) Hidratación

EL STUDIO ATELIER/JOICO te garantizamos una gran mejoría en la salud y aspecto de tu cabello. No sólo eso, sino también saldrás poseyendo el conocimiento de lo

que necesita tu cabello y las técnicas para terminar con un acabado de salón profesional. Preocupado por la actual Crisis presenta un esquema de Precios totalmente nuevo en la industria. Para todo bolsillo. Te invitamos a que vengas y nos conozcas. Nuestra misión es cubrir todas las necesidades de nuestros Clientes.

JOICO TE INFORMA TIPS PARA UN CABELLO SALUDABLE:

-Tu Shampoo es la parte fundamental para un cabello Saludable. Debe de ser de acuerdo a tus necesidades y hábitos diarios. Tan sólo JOICO cuenta con más de 14 Shampoos diferentes. Esto quiere decir que el Shampoo debe de ser como los zapatos, éstos los usamos de acuerdo a lo que vayamos a hacer.

Lo mismo debe de ser con tu Shampoo, Si esta maltratado debes de usar uno para reconstruir, si lo vas a planchar o suavizar debes utilizar un Shampoo especial para eso, todo esto sin hacer un gasto adicional.

**JOICO TE OBSEQUIA
UN TRATAMIENTO PARA TU CABELLO.
PREVIA CITA.**

EL TELÉFONO 200 05 52,

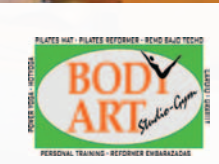
SE APLICARÁN 5 TRATAMIENTOS DIARIOS.

Aplican restricciones. Promoción válida los meses de abril y Mayo.



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. 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^{48*}

- 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^{25*}

- 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



BOSS
HUGO BOSS



NOVIEMBRE 18



**alejandra
carrera**
Diseño Creativo

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

INVITACIONES 19



**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

NOVIEMBRE 18



eventum
Móvilario y atención de eventos

RENTA DE MOBILIARIO, AREAS LOUNGE, CARRITO DE SHOTS, CANDY BAR Y MAS... SHOWROOM PREVIA CITA.
Tels 201.69.09 y 266.31.79 • Cel 1750354



DÍA DE LA BODA 19

Nacho Guerrero
ESTUDIO

FOTO 20



Cortez de Monroy # 2312 / San Felipe / 413-97-36 / www.nachoguerrero.com.mx



SALON 21

El Mesón de la Quinta Carolina

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

www.mesonquintacarolina.com

... Originalidad por Naturaleza.



QUICO

BALDERRAMA

Decorador de Eventos

Previa Cita

Tel: (614) 414-1424

Fernando de Borja No. 409-A Col. San Felipe Chihuahua, Chih.

eventos@quicobalderrama.com

www.quicobalderrama.com



"Somos lo más cercano a tus sueños."



decorador de bodas y eventos

BETO MARQUEZ
D. Av. Cuauhtémoc 1413.
Centro Histórico
T. 415 55 05 / www.bettomarquez.com
"La mejor decoración para tu evento."



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 de-
liciosa, el diseño es único.
Pasteles de Fondant.



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.



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...



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

Desayuno y Comida Buffet
 Viernes, Sábado y Domingo de 8:00 am a 5:00 pm

 **Liverpool** ES PARTE DE **MI VIDA**



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.sigma-solar.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
 Sergio 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 499 62 90

AMENITIES

La Fette 423 46 68

FOTO

Nacho Guerrero 413 97 36
 Wilberth (614) 161 46 26
 Omar Gándara 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
 Rizzke 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

Joico 200 05 52
 El Salón 423 03 30
 Redken 415 50 00
 Tribu 413 63 63
 Studio One 423 37 20

MAQUILLAJE

Lilia 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 trámites 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.
- Compren 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.
- 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

Fecha
Fecha
Fecha
Nombre
Costo.....
Qué incluye

Nombre.....

Quién va a oficiar la misa.....

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

MÚSICA

Fotografías
Nombre
Costo
Anticipo solicitado
Tiempo contratado
No. De músicos
Pagos extras a realizar.....

FOTOGRAFÍA

Nombre
Costo
No. De fotos y tamaños
Que eventos cubre.....
Despedidas.....
Pedida
Civil.....
Ceremonia.....
Recepción.....

VIDEO

Nombre.....
Costo.....
Tiempo de servicio.....

INVITACIONES

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

AUTO

Qué auto.....
Quién va manejar.....

FLORES

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, fotógrafa, 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.

ASIGNACIÓN DE MESAS

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

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.

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 papás 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!!

10 HÁBITOS QUE TE HARÁN PERDER PESO



El *CONTROL DE PESO* esta en hacer pequeños cambios que cambiaran tu vida para siempre. Mientras realizas estos cambios a tu estilo de vida, empezarás a ver como pueden convertirse en calorías positivas y tener como resultado una mejor figura. Aquí te presentamos *10 TIPS QUE CONVERTIRÁN TUS SUEÑOS DE PERDER PESO FÁCILMENTE* en una realidad.

1. Evalúa tus hábitos alimenticios. Identifica tus puntos débiles. Comes tarde en la noche?, te sirves segundas? Comes comida chatarra durante el día? Empieza por ver que hábitos tienes que eliminar.
2. Si fracasas al planear, planea fracasar. Necesitas tener una estrategia para tus comidas y snacks. Trae contigo snacks saludables para aquellas horas en las que más hambre te dé, así podrás mantenerte dentro de tu plan alimenticio.
3. Siempre haz el mandado con una barriga llena. (Sin duda es una receta para desastre) el ir al supermercado con hambre. Haz una lista por adelantado planeando exactamente que es lo que necesitas y que va dentro de tu plan. El comer sano empieza en la alacena.
4. Come regularmente. Elabora un horario que se acomode a tu ritmo de vida y apégate a él. Hacer comidas frecuentes y regulares previene el que rompas la dieta.
5. Come sentado en una mesa y desde tu plato. Comida que viene en paquetitos, que se come fácilmente, también se olvida fácilmente. Puedes terminar comiendo más de lo necesario si no haces conciencia de que es lo que estas comiendo y haces todo el ritual para lograr esa conciencia.
6. A la hora de la comida sirve tus porciones en tu plato, deja el resto en la cocina. Platones de comida sobre la mesa solo están provocando tentaciones, se requiere de una gran fuerza de voluntad para no servirse segundas. Recuerda, el cerebro se tarda por lo menos 20 minutos para recibir la señal de que ya estas satisfecha.
7. Come despacio, mastica cada bocado y saborea cada probada. Procura descansar tu tenedor entre bocados, así tendrás más tiempo para disfrutar de tu comida.
8. No comas después de la cena. Aquí es donde la gente se empaca esos kilitos de más. Si tienes hambre, procura primero tomar un vaso de agua o algún caramelo de dieta. Lavarte los dientes inmediatamente después de la cena te ayudará a reducir la tentación.
9. Si comes entre comidas, considéralo una mini comida. Procura que tus snacks del día sean también balanceados, que tengan un poco de carbohidratos complejos y proteína.
10. Empieza tu día con un buen desayuno. Es la comida más importante del día. Después del descanso de la noche, tu cuerpo necesita combustible para reencender tu metabolismo y darte la energía que necesitarás el resto del día. También es más probable que comas menos durante la noche si desayunas bien.



FESTIVAL NUPCIAL 2009

LIVERPOOL Y CASTALIA



El pasado 19 de Febrero Liverpool y Castalia organizaron en conjunto un festival nupcial para presentarles a las novias las mejores opciones para su evento. Los invitados fueron recibidos en el salón de Eventos Castalia, donde fueron bienvenidos por el comité de mesas de regalos de Liverpool. Castalia se encargó de presentar mesas con lo mejor y más nuevo en decoración de eventos. Dentro del salón las novias podían encontrar los mejores proveedores, como Brasa Desarrollos, Oster, El Salón, Alejandra Carrera Diseño Creativo, Lola Novias, Vibra Gym, Alom Bachir Fotografía,

Fiesta Inn, Hampton Inn, Engelvert Grijalva, Party Stage, Maytag y Sealy. Mientras los asistentes disfrutaban de deliciosas bebidas y bocadillos Liverpool presentó sobre su pasarela la colección Primavera-Verano 2009. Las modelos presentaron desde trajes de baño hasta vestidos de novia Novísima, enseñando al público lo mejor en moda para esta temporada.

Sin duda alguna estas dos importantes empresas ofrecen lo mejor en calidad y servicio para este día tan especial.

BAJA HASTA 5 KILOS EN UN MES CON LAS AMPOLLETAS DE ALCACHOFA SIN DAÑAR TU SALUD.

EXTRACTO DE FLUIDO DE HINOJO

Es útil como diurético y estimula la digestión para la expulsión de gases que provocan dolores en el organismo.

L-CARNITINA

Es utilizada, para el mejor rendimiento físico, además para reducir los niveles de grasa en la sangre, como lo son triglicéridos y colesterol malo.

L-LISINA

Disminuye notablemente los niveles de colesterol en la sangre.

GARNICA CAMBOGIA

Disminuye sustancialmente el peso corporal y reduciendo el apetito con alto índice de eficacia y seguridad.

TE VERDE

La propiedad característica del té verde es su efecto antioxidante al reducir la actividad de los radicales libres. Además se ha comprobado que tiene potencial para la lucha contra el cáncer de piel, estómago esófago y colon así como poder regular el azúcar en la sangre y los niveles de insulina.

AVENA SATIVA

Anti estrés, y anti ansiedad.

RUSCUS

Mejora la circulación.

ANANAS

A metabolizar los alimentos. Es también diurético, ligeramente antiséptico, desintoxicante y antiácido.

Pruebalas, T.430 30 32 . 430 30 33



La alcachofa ha sido el prototipo de hortaliza sana, de amplio espectro medicinal. Se ha recomendado habitualmente en el campo de la nutrición por considerar que su consumo es muy saludable a distintos niveles del organismo, gracias a sus reconocidas propiedades coleréticas, hepatoprotectoras y diuréticas.

Favorece el desempeño físico de los deportistas además de ayudar a la función hepática, y de la vesícula biliar, con lo que mejora la digestión.

Las propiedades nutricionales y medicinales de esta hortaliza, apoyan al organismo a metabolizar las grasas, mediante la mayor producción de bilis en el hígado (propiedades coleréticas).

Existen reportes que indican que los extractos de las hojas producen desintoxicación del hígado.

Además de sus propiedades en el metabolismo de las grasas, tiene alto contenido en potasio, nivelando las cantidades de sodio en el organismo, evitando la retención de líquidos.

OTROS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

VINAGRE DE MANZANA

Es un gran depurativo intestinal ayuda a combatir el estreñimiento.