

AHORA

Nº10 – MAYO 2021

CANADA

CANADA

El Mejor País del Mundo

ESPECTÁCULOS ESTELARES
AL NORTE

CÓMO OBTENER TU
RESIDENCIA PERMANENTE

MONET LLEGA
A TORONTO

● MENÚ

PORTADA.....	4
VIVIR EN CANADÁ.....	7
MANITOBA.....	8
COVID-19.....	10
REAL ESTATE.....	12
MARIPOSAS.....	14
RADIO.....	16
PARA PEQUES.....	19
TERRANOVA.....	20
SHOW.....	22
BÉISBOL.....	25
FAMILIA.....	27
COMIDA.....	28
MODA.....	30



AHORA *nuestras redes sociales*



@ahoracanada



@ahoracanada



@ahoracanada



ahoracanada



Silvia Mendez



@tosilviamendez



@tosilviamendez



Silvia Mendez Ahora





Editorial



¡Somos el mejor país del mundo! Canadá es el número uno por su estabilidad política, su fuerte mercado laboral, su entorno seguro y su buen sistema educativo. El país superó a Suecia, Dinamarca, Noruega, Suiza y Finlandia.

Este año ha estado salpicado de malas noticias, así que decidimos compartir contigo sólo buenas noticias. ¡Llegamos a los 100 programas de televisión! A nuestros patrocinadores les damos las gracias por el apoyo incondicional; sin ustedes esta aventura se hubiera quedado sin gas.

¡Muchas gracias a nuestros invitados! Hemos tenido chefs, bailarines, magos, expertos en lucha libre, diseñadores de tipografías, futbolistas, maestros, estilistas y hasta un astronauta. Gracias al equipo de GoliveTV y a todos los profesionales que trabajan en la producción y diseño de cada

programa. Y sobre todas las cosas gracias a ustedes, queridos amigos y familia por compartir lo que sucede al norte del Paralelo 49, en Silvia Méndez, ¡Ahora!

Otra extraordinaria noticia es que en AHORA Canadá Radio está al aire el programa AHORA nuestros artistas, bajo la conducción de Sofía Grande y Saúl Torres. ¡Escúchalo Lunes y Miércoles a las 10am, por la app de GoliveTV y síguelo en las redes sociales de AHORA Canadá!

Somos globales y jugamos de locales,

Silvia y Felipe
Los Editores



¡Sonríe! Let's be Japi Fest ya casi... casi está aquí

Han sido momentos diferentes, y todos necesitamos un poquito de motivación, asesoría de negocios, consejos de belleza y un plan para estar en forma, así que ya estamos preparando la edición de primavera de Let's be Japi, el primer festival latino dedicado al bienestar y crecimiento.

Nuestra sexta edición tendrá lugar del 24 al 28 de mayo de 2021 y es presentada por CIBC Global Money Transfer y AHORA CANADA Magazine.

Corre la voz e invita a tus amigos a conectarse en este festival digital de 4 días dedicados al bienestar, cuidado personal, crecimiento empresarial y relaciones personales. Las charlas y talleres comenzarán a las 11am y podrás seguirlos y participar a través de nuestro canal de YouTube Silvia Méndez, ¡Ahora! y la app de GoliveTV.

Invitamos a los profesionales y patrocinadores a ponerse en contacto con nosotros,

Kaori Castillo y Silvia Mendez
Producción y coordinación
kaori@letsbejapi.com | silvia@letsbejapi.com



CANADA

EL MEJOR PAÍS DEL MUNDO: US NEWS & WORLD REPORT

A pesar del Covid-19, Canadá es el mejor país por su calidad de vida, estabilidad económica, propósito social, infraestructura, equidad, recursos naturales y justicia social.



Canadá ha sido designado como el mejor país del mundo debido a su calidad de vida, propósito social, bajo nivel de corrupción y respeto a la diversidad. A pesar de que el último año ha traído retos, Canadá superó a otros 78, por encima de Japón, Alemania, Suiza, Australia y Estados Unidos, que respectivamente completan los seis primeros sitios, de acuerdo con un grupo encabezado por US News & World Report.

“Las naciones son analizadas desde la percepción internacional, las relaciones exteriores y hasta los negocios internacionales y el turismo”, explicó Kim Castro, editora y directora de contenido de US News, al dar a conocer el informe. “En un mundo que cambia rápidamente, estas percepciones están en constante evolución”, agregó.

US News & World Report, Wharton School of Business de la Universidad de Pennsylvania y BAV Group, consideraron una serie de categorías como influencia cultural, emprendimiento, patrimonio, calidad de vida, felicidad y patrimonio.

De acuerdo con el informe, Canadá cuenta con cerca de 39 millones de personas que habitan el segundo país más grande del mundo. Es un importante exportador de energía, alimentos y minerales. El país ocupó la primera casilla en calidad de vida, la segunda en ciudadanía.

Si bien Canadá obtuvo un excelente desempeño en los resultados de la encuesta, el equipo también exploró su “relación problemática” de las personas de las Primeras Naciones.

A la cabeza

Esta es la primera vez que Canadá ocupa la primera posición en la clasificación anual, después de haber subido desde el segundo lugar en el informe del año pasado. La encuesta destaca que Canadá es el mejor país del mundo por su calidad de vida y propósito social, infraestructura y recursos naturales, pero también lo coloca en la tercera posición a la hora de emprender negocios nacionales e internacionales.

Los resultados que se encuentran en el informe 2021 Best Countries se determinaron mediante una encuesta realizada a cerca de 20 mil personas con educación empresarial y universitaria, de clase media o superior, y ciudadanos que son “representativos a nivel nacional” de su país.

El análisis utiliza tanto datos como narraciones para explorar cómo se comparan los países en varios temas globales diferentes, como la corrupción y la igualdad racial, bajo las que Canadá obtuvo resultados favorables. “Se percibe que [Canadá] tiene un buen mercado laboral, se preocupa por los derechos humanos y está comprometido con la justicia social”, señala el informe.

Frente al Covid-19

Este año el desenvolvimiento de los países frente al Covid-19 también fue tomado en cuenta. La encuesta encontró que “la economía global está en declive, que el nacionalismo está en aumento y que la brecha entre ricos y pobres en el mundo está creciendo”.

Casi la mitad de los encuestados aseguraron que las condiciones en todo el mundo han empeorado en el último año. Y si bien algunos países europeos sufrieron consecuencias severas, su respuesta fue calificada como positiva. Australia, Canadá y Nueva Zelanda también se colocaron en el top 10 en esta clasificación.

China cayó dos posiciones desde la última encuesta. El país ha enfrentado críticas por su opacidad sobre los orígenes del Coronavirus y su historial de derechos humanos. Además ha sido cuestionada su ética comercial tanto en Estados Unidos como con Canadá.



25 mejores países del mundo 2021

1. Canadá

2. Japón
3. Alemania
4. Suiza
5. Australia
6. Estados Unidos
7. Nueva Zelanda
8. Reino Unido
9. Suecia
10. Países Bajos

11. Francia
12. Dinamarca
13. Noruega
14. Singapur
15. Corea del Sur
16. Italia
17. Polonia
18. Finlandia
19. España
20. Bélgica
21. Austria
22. Emiratos Árabes Unidos
23. Irlanda
24. Rusia
25. India

TU BAJA AUTOESTIMA DESTRUYE TU RELACIÓN DE PAREJA



Creer que tu pareja te dará el valor que tú no te das es como creer que alguien más haga ejercicio por ti y tú tener una condición física óptima. No podrás obtener nada de lo que tú mismo(a) no te otorgues.

Cuando sentimos que recibimos amor es porque nosotros mismos nos damos amor; cuando nos hablan con respeto es porque nosotros nos respetamos; cuando nos valoran es porque nosotros nos valoramos.

Si tenemos una autoestima baja es decir nos damos un valor muy bajo. Y el sentir que no se es suficiente, nos llevará a conformarnos con cualquier candidato(a) para ser pareja. Podríamos hasta mutilarnos con tal de que nos acepten, no nos rechacen o no nos dejen.

Las malas noticias son que, si no arreglamos nuestra autoestima, iremos tropezando de pareja en pareja donde viviremos caos, celos, humillación, toxicidad, desamor y hasta daño psicológico con el paso de los años.

Cuando tienes baja autoestima, dependes de una pareja para que te reafirme todos los atributos que tienes que no eres capaz de ver, por lo que hay la necesidad de que te valoren y por eso intentas conseguir ser una "buena pareja" a partir de dar hasta drenarte. A esto se le llama autoestima contingente basada en las relaciones.

Test para saber si tu autoestima depende de tus relaciones de pareja

Responde Sí o NO

1. Cuando tienes una relación, ¿te da mucho miedo la posibilidad de que se termine?

2. ¿A veces sientes que nadie te quiere o que vales menos?

3. ¿Buscas señales de aprobación o desaprobación en las personas que amas?

4. Cuando tienes problemas con la pareja o no tienes una ¿nada te hace feliz y casi todo lo observas triste?

5. Por más que tu pareja te afirme que te ama, ¿sientes que en cualquier momento puede dejarte o irse con alguien más?

6. A veces crees que tu pareja no es feliz. ¿Piensas que eso es una señal de que pronto terminará la relación?

7. ¿Saber que tu pareja te ama te hace sentir en paz sin importar nada más?

8. ¿Te aterra pensar que te quedarás sol@ para siempre?

9. ¿Cuándo estás en una relación, eso te hace sentir muy dichos@?

10. ¿En tu relación, tienes miedo de equivocarte y que todo se acabe por tu culpa?

Si respondiste que Sí a tres o más preguntas, tu autoestima no es óptima y es posible que sólo te sientas 'bien' contigo mism@ cuando estás en una relación; es decir, tienes dependencia a tener autoestima cuando tienes pareja.

Si tienes alguna duda o quisieras consultarme visita www.abigailordonez.com



Bienestar en Acción
con Abigail Ordoñez

VIERNES 7:00 am por GOlive TV App y Reder Sociales

www.abigailordonez.com

AHORA CANADÁ TE DICE CÓMO OBTENER TU RESIDENCIA PERMANENTE

Hasta 90 mil estudiantes y profesionales de los sectores agrícola y de salud serán admitidos a Canadá. ¡Aprovecha! Nosotros te decimos cómo.

Canadá anunció que ofrecerá la residencia permanente a miles de trabajadores considerados esenciales, en su mayoría de los sectores agrícola y de salud, así como a estudiantes internacionales. ¡Es tu oportunidad!

AHORA Canadá trabaja con las mejores firmas de abogados en el país para asegurar que tu proceso sea llevado con profesionalismo y buenos resultados.

El Ministerio de Inmigración, Ciudadanía y Refugio aseguró que hasta 90 mil extranjeros podrán acogerse al programa como parte del objetivo de Canadá de admitir este año 401 mil inmigrantes.

Para 2020, Canadá tenía como objetivo admitir 341 mil emigrantes, pero la pandemia hizo que solo 184 mil personas llegasen al país. Además de los 401 mil inmigrantes que Canadá aceptará este año, en 2022 la cifra será de 411 mil y en 2023, 421 mil.

Residencia permanente - ¿Quiénes califican?

- Las personas que podrán ser incluidas en el programa son trabajadores con al menos un año de experiencia en Canadá en diferentes áreas relacionadas u otras ocupaciones esenciales.
- Estudiantes internacionales que se han graduado en un programa de educación postsecundaria en el país desde enero de 2017 a la fecha.

¿Cuándo?

A partir del 6 de mayo, las autoridades canadienses empezarán a aceptar las solicitudes para 20 mil trabajadores temporales en el sector de la salud, 30 mil en otras ocupaciones esenciales y 40 mil de estudiantes internacionales.

**¡CANADÁ TE LLAMA!
APROVECHA LA OPORTUNIDAD**

**¡Tracemos tu ruta a casa!
Estudia, trabaja, invierte y vive en
el mejor país del mundo.**

Conecta con los profesionales.
Nosotros te decimos cómo.

WhatsApp: 416 949 9809
infoahoracanada@gmail.com



MENDEZ ROMO
IMMIGRATION SERVICES

5 ESPECTÁCULOS ESTELARES IMPERDIBLES EN CANADÁ

En abril, mayo y junio, Canadá no sólo ofrecerá espléndidos paisajes forestales y magníficos lagos... ¡Mira hacia el cielo y déjate deslumbrar por lluvias de meteoritos, eclipses y superlunas!

1 ● *Lluvia de Meteoros Líridas*

Cuándo: 22 de abril
Sin duda la lluvia de meteoritos Lyrid (Líridas), que podrá verse del 16 al 25 de abril, será un gran espectáculo. Se espera que el pico de este año ocurra antes del amanecer del 22 de abril después de la puesta de la luna. Es probable que puedas ver entre 10 y 15 meteoros por hora, pero a veces pueden ocurrir oleadas, por lo que podría ser un espectáculo muy especial.



2. Luna Super Rosa

Cuándo: 26 y 27 de abril

Uno de los eventos astronómicos más esperados en abril es la superluna rosa. Se trata de un fenómeno que ocurre cuando el satélite se encuentra en su punto más cercano a la Tierra, conocido como perigeo (y que suele suceder a mediados de abril). A pesar del nombre, en realidad la luna no es rosa, pero tomará un tono dorado a medida que se mueva por encima del horizonte y luego pasará a blanco cuando suba.



3. Lluvia de meteoros Eta Aquariid

Cuándo: 5 de mayo

Podrás ver una extraordinaria lluvia de meteoritos cuando alcance su punto máximo el 5 de mayo. Según EarthSky, el mejor momento para verla en Canadá es una o dos horas antes del amanecer.



4. Eclipse Lunar Total y 'Super Blood Flower Moon'

Cuándo: 26 de mayo

¡Este será un macro evento celestial! No sólo habrá un eclipse lunar el 26 de mayo, sino que también podrás apreciar una superluna ese mismo día. En la mayor parte de Canadá se podrá ver el eclipse, pero tendrán un mejor lugar para verlo en el oeste del país porque ahí es donde se volverá completamente rojo.



5. Eclipse solar anular

Cuándo: 10 de junio

Este eclipse total sólo será visible en partes de Ontario, Quebec y Nunavut, donde el sol parece un anillo alrededor de la luna. Otras provincias y territorios sólo tendrán visibilidad parcial. Recuerda que para ver este eclipse necesitas una correcta protección para los ojos.



**EL CENSO
SERÁ EL
11 DE MAYO,
A PESAR DE
COVID-19**



Llegó el momento de contarnos. La Oficina Nacional de Estadísticas de Canadá informó que a pesar de la pandemia del Covid-19, en mayo próximo se llevará a cabo el Censo Poblacional 2021 para pintar un retrato de la población diversa de Canadá y los lugares donde vivimos.

Geoff Bowlby, director general del Censo 2021, aseguró mediante un comunicado de prensa, que están listos para realizar -como cada 5 años-, el Censo de Población, pues “proporciona información de alta calidad sobre tendencias y análisis socioeconómicos clave que ayudan a los canadienses a tomar decisiones importantes que afectan a nuestras familias, nuestros vecindarios y nuestros negocios”.

Bowlby dijo que a pesar de que varias provincias están haciendo más severas las restricciones de salud pública en respuesta al aumento de casos de Covid-19, la Oficina Nacional continuará con sus planes. No se llevarán a cabo actividades de conteo dentro de las viviendas de los encuestados y todas las entrevistas estarán físicamente distanciadas.

Estadísticas de Canadá (Statistics Canada) es la agencia garantiza que los canadienses tengan la información clave sobre la economía, la sociedad y el medio ambiente de Canadá que necesitan para funcionar eficazmente como ciudadanos y tomadores de decisiones.

El Censo de Agricultura se realizará también el 11 de mayo de 2021. Recopilará información sobre las operaciones agrícolas en Canadá.

Detrás de las mascarillas

Bowlby explicó que en preparación del Censo, la agencia ha puesto en marcha planes que garantizan la salud de todos y el seguimiento estricto de los protocolos que impone la pandemia, como el envío de cuestionarios a casa que la población debe responder y enviar de regreso; la eliminación al máximo posible de las visitas a los domicilios; el uso obligado de mascarillas. Como parte del plan, la Agencia ofrece la opción del teléfono y el internet.

A partir del 3 de mayo, los canadienses recibirán por correo documentos de Estadísticas Canadá con instrucciones sobre cómo completar los cuestionarios de formulario en sus versiones larga y corta. De acuerdo con sus estimaciones, nueve de cada diez hogares completarán el Censo ya sea por internet o por teléfono, lo que representa el mismo porcentaje registrado en 2016.

El 10% restante será contactado primero por teléfono para recordarles que deben rellenar los formularios. Aquellos que no completen la encuesta tras ser contactados por teléfono podrían recibir una visita en persona de un empadronador a partir de finales de mayo o junio. Ese encuestador llevará mascarilla, permanecerá a dos metros de distancia y hará las entrevistas desde el exterior de la puerta.

Estadísticas de Canadá ha preparado además videos instructivos acerca de cómo llenar el formulario y enviarlo. Para mayor información, puede consultar la página web <https://census.gc.ca/>

Por Silvia Méndez



Can I Buy or Sell a Home Without a Real Estate Agent?



Today's real estate market is one of the fastest-moving in recent memory. With record-low inventory in many market segments, we're seeing multiple offers—and sometimes even bidding wars—for homes in the most sought-after neighbourhoods. This has led some sellers to question the need for an agent. After all, why spend money on a listing agent when it seems that you can stick a For Sale sign in the yard then watch a line form around the block?

Some buyers may also believe they'd be better off purchasing a property without an agent. For those seeking a competitive edge, proceeding without a buyer's agent may seem like a good way to stand out from the competition—and maybe even score a discount. Since the seller pays the buyer agent's commission, wouldn't a do-it-yourself purchase sweeten the offer?

We all like to save money. However, when it comes to your largest financial asset, forgoing professional representation may not always be in your best interest. Find out whether the benefits outweigh the risks (and considerable time and effort) of selling or buying a home on your own—so you can head to the closing table with confidence.

SELLING YOUR HOME WITHOUT AN AGENT

Most homeowners who choose to sell their home without any professional assistance opt for a traditional "For Sale By Owner" or a direct sale to an investor, such as an iBuyer. Here's what you can expect from either of these options.

For Sale By Owner (FSBO)

For sale by owner or FSBO (pronounced fizz-bo)

offers sellers the opportunity to price their own home and handle their own transaction, showing the home and negotiating directly with the buyer or his or her real estate agent. While Canadian statistics on FSBOs are limited, according to data compiled by the US-based National Association of Realtors (NAR), approximately 8% of homes were sold by their owner in 2020.¹

In an active, low inventory real estate market, it may seem like a no-brainer to sell your home yourself. After all, there are plenty of buyers out there and one of them is bound to be interested in your home. In addition, you'll save money on the listing agent's commission and have more control over the way the home is priced and marketed.

One of the biggest problems FSBOs run into, however, is pricing the home appropriately. Without the experience, updated information about the comparable properties in your area, the real estate trends and translation of all the information surrounding you could end up overpricing your home (causing it to languish on the market) or underpricing your home (leaving thousands of dollars on the table).²

Even during last year's strong seller's market, the median sales price for FSBOs was 10% less than the median price of homes sold with the help of a real estate agent.¹ And during a more balanced market, like the one we experienced in 2018, FSBO homes sold for 24% (or \$60,000) less than agent-represented properties.³ This suggests that, while you may think that you'll price and market your home more effectively yourself, in fact you may end up losing far more than the amount you would pay for an agent's assistance.

Without the services of a real estate professional, it will be up to you to get people in the door. You'll need to gather information for the online listing and put together the kind of marketing that today's buyers expect to see. This includes bringing in a professional photographer, writing the listing description, and designing marketing collateral like flyers and mailers—or hiring a writer and graphic designer to do so.

Once someone is interested, you'll need to offer virtual showings and develop a COVID safety protocol. You'll then need to schedule an in-person showing (or in some cases, two or three) for each potential buyer. In addition, you'll be on your own when evaluating offers and determining their financial viability. You'll need to thoroughly understand all legal contracts and contingencies and discuss terms, including those regarding the home inspection and closing process.

While you're doing all of this work, it's likely that you'll still need to pay the buyer agent's commission. So be sure to weigh your potential savings against the significant risk and effort involved.

If you choose to work with a listing agent, you'll save significant time and effort while minimizing your personal risk and liability. And the increased profits realized through a more effective marketing and negotiation strategy could more than make up for the cost of your agent's commission.

BUYING YOUR HOME WITHOUT AN AGENT OR WITH THE LISTING AGENT

According to the most recent statistics, 88%

of home buyers use a real estate agent who represents their interest when conducting their home search.¹ A buyer's agent is with you every step of the way through the home buying process. From finding the perfect home to submitting a winning offer to navigating the inspection and closing processes, most homebuyers find their expertise and guidance invaluable. And the best part is that, because they are compensated through a commission paid by the homeowner at closing, **most agents provide these services at no cost to you!**

Still, you may be considering negotiating your home purchase directly with the seller or listing agent, especially if you are accustomed to deal-making as part of your job. And if you are familiar with the neighbourhood where you are searching, you may feel that there is no reason to get a buyer's agent involved.

However, putting together a winning offer package can be challenging. This is especially true in a multiple-offer situation where you'll be competing against buyers whose offers are carefully crafted to maximize their appeal. And the homebuying process can get emotional. A trusted agent can help you avoid overpaying for a property or glossing over "red flags" in your inspection. In addition, buyer agents offer a streamlined, professional process that listing agents may be more likely to recommend to their clients.

When you buy through the listing agent, that agent has a fiduciary duties with the seller not with you, it is the same scenario as going through defending yourself in a court case being represented by the same people that are suing you. You would not want to do that correct? That is the same here! Why hiring the other parties lawyer when you can have your own with no cost to you?

If you decide to forego an agent, and do it yourself you or your lawyer will have to write, submit, and negotiate a competitive offer all on your own. You'll also need to schedule an inspection and negotiate repairs. You'll be responsible for reviewing and preparing all necessary documents, and you will need to be in constant communication with the seller's agent and your lender, inspector, appraiser, title company, and other related parties along the way.

Or, you could choose to work with a buyer's agent whose commission is paid by the seller and costs you nothing out of pocket. In exchange, you'll obtain fiduciary-level guidance on one of the most important financial transactions of your life. If you decide to go it alone, you'll be playing fast and loose with what is, for most people, their most important and consequential financial decision.

SO, IS A REAL ESTATE AGENT RIGHT FOR YOU?

It is important for you to understand your options and think through your preferences when considering whether or not to work with a real estate professional. If you are experienced in real estate transactions and legal contracts, comfortable negotiating under high-stakes circumstances, and have plenty of extra time on your hands, you may find that FSBO sale works for you.

However, if, like most people, you value expert guidance and would like an experienced professional to manage the process, you will probably experience far more peace of mind and security in working with a real estate agent or broker.

A real estate agent's comprehensive suite of services and expert negotiation skills can benefit buyers and sellers financially, as well. On average, sellers who utilize an agent walk away with more money than those who choose the FSBO. And buyers pay nothing out of pocket for expert representation that can help them avoid expensive mistakes all along the way from contract to closing.

According to NAR's profile, the vast majority of buyers (91%) and sellers (89%) are thrilled with their real estate professional's representation and would recommend them to others.¹ That's why, in terms of time, money, and expertise, most buyers and sellers find the assistance of a real estate agent essential and invaluable.

QUESTIONS ABOUT BUYING OR SELLING? WE HAVE ANSWERS

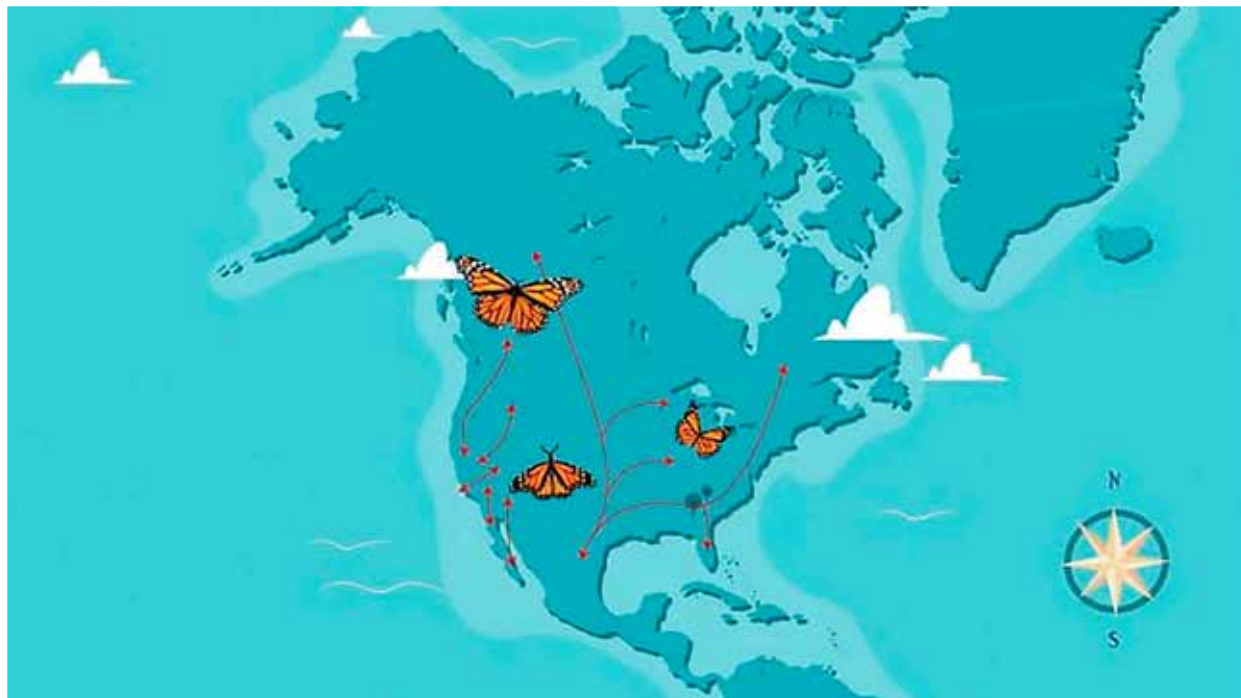
The best way to find out whether you need a real estate agent? speak with one. We're here to help and to offer the insights you need to make better-informed decisions. Let's talk about the value-added services we provide when we help you buy or sell in today's competitive real estate landscape.



LUCILA PADILLA
SALES REPRESENTATIVE
(647) 926 - 5829



Menos mariposas Monarca emprenden vuelo a Canadá



MIGRACIÓN DE LA MARIPOSA MONARCA RUMBO A CANADÁ (INFOGRAFÍA: OIEA)

Comienza esta semana el viaje a Canadá de las mariposa Monarca (*Danaus plexippus*), pero con una reducción del 26 por ciento debido al cambio de uso de suelo, la reducción de algodoncillos en sus lugares de reproducción en Estados Unidos y Canadá, la tala ilegal en México y el cambio climático.

Dos nuevos estudios, realizados por la Alianza WWF–Fundación Telmex Telcel, en colaboración con la Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas (CONANP) y con la UNAM, confirman que la presencia de la mariposa Monarca en los bosques mexicanos de hibernación se redujo un 26 por ciento en diciembre pasado, al ocupar solamente 2.10 hectáreas (ha) frente a las 2.83 reportadas en el mismo mes, pero de 2019.

Jorge Rickards, director general de WWF México, asegura que, aunque esta mariposa no está en peligro de extinción, sí está en riesgo su proceso migratorio, por lo que es urgente que los gobiernos, la comunidad científica y a la sociedad civil de México, Estados Unidos y Canadá refuercen sus tareas.

Años atrás, en varias regiones se les daba la bienvenida con ofrendas de cera y copal; sin embargo, la tala ilegal ha impactado la presencia y reproducción de las Quetzalpapálotl, como las llamaban los aztecas que las asociaban con Xochiquétzal, la diosa de la belleza y las flores.

En la época prehispánica estos hermosos insectos fueron vistos también como “animales sagrados” y el culto que se les rendía siempre fue importante. Es por esta razón que se acostumbraba dejar a su disposición ofrendas de

cera y copal. Otra versión de esta leyenda señala que los muertos viajan en las alas de las mariposas y es así como llegan hasta los altares.

La migración

A finales de marzo, las Monarca inician el regreso a casa. El viaje hacia el Norte, que realizan varias generaciones de mariposas, toma de cuatro a cinco meses para un trayecto de 3 500 kilómetros. La duración del viaje de regreso es mayor porque la generación nacida en el Norte vive más tiempo y puede completar el de ida en menos tiempo.

Las emblemáticas mariposas de Norteamérica comenzaron a abandonar sitios como el Santuario el Rosario, en el municipio de Ocampo del estado de Michoacán, en el suroeste de México, tras una migración anual que suele empezar en noviembre y terminar a principios de abril.

Su migración es un fenómeno en el cual su conservación conlleva un esfuerzo trilateral entre México, Estados Unidos y Canadá, mismo que tiene 45 años de antigüedad, coincidieron expertos en la materia.

Rendón advirtió que este fenómeno representa un gran reto para la humanidad. “En la medida en que salvaguardemos el fenómeno migratorio de las Monarca, es muy probable que demos prueba de que vamos a poder salvar la naturaleza para todos los humanos”.

La ruta de las Monarca incluye sitios de hibernación hacia Estados Unidos y Canadá, en la que participan de tres a cuatro generaciones

de mariposas. En la migración de otoño, cuando llegan a México, solo una generación viene a la nación.

En la ruta migran dos poblaciones de mariposas: la del este, la más conocida y de distribución trinacional, y la del oeste, que va de Estados Unidos a México.

Las mariposas recorren la Sierra Madre Occidental con sitios en México donde también hibernan.

Tala ilegal

El WWF también documentó un incremento anual de cuatro veces del área degradada de bosques mexicanos que sirven como reserva para el insecto. Mientras que en marzo de 2019 registró 12,35 acres (4,99 hectáreas) degradados, el número creció a 50,06 acres (20,26 hectáreas) en 2020.

“Según el análisis, la tala ilegal fue la principal causa, lo que representó 33,03 acres (13,36 hectáreas) de deforestación”, expuso la WWF.

La degradación del área de las mariposas monarca despertó iniciativas como “Atlas por el campo”, un proyecto lanzado esta semana con apoyo de la Agencia Alemana de Cooperación (GIZ). El programa advirtió de la necesidad de proteger estos insectos, además de abejas y colibríes, al exponer que en México el 85% de los cultivos depende de la polinización.

Por Silvia Méndez



AHORA

CANADA RADIO

AHORA... La radio es nuestra. En **GOLIVE TV, Radio & Podcast** los latino/hispano-canadienses transmitimos **AHORA CANADA RADIO** de 7 a 9am, de Lunes a Viernes, en español. Así que si eres de los que escuchan la radio cada mañana y se te hace raro bañarte sin que suenen canciones de fondo y no aguantas el camino hasta el trabajo sin escuchar a tus hosts favoritos platicándote que sucede en el mundo, este espacio es para ti.

En una sola app, **Golive** ha logrado reunir programación diaria en TV en más de 30 idiomas diferentes y ahora, se la juega con nosotros en un esfuerzo conjunto de ofrecer música y programas en español en forma de radio y podcast. A través de su app y nuestras redes sociales conectamos con el mundo entero. Con orgullo decimos: 'Somos globales y jugamos de locales'. La conexión es nuestra mayor ventaja. Conectamos con el mundo entero, pero sin duda alguna nos centramos en lo que ocurre al Norte del Paralelo 49.

Compartimos noticias, temas de actualidad, debates, recetas de cocina, conversaciones profundas y charlas entre amigos, el estado del clima, la situación en calles y avenidas, así como el precio de la gasolina, oportunidades laborales y talleres de asentamiento.

Schedule	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
7 am	Desportes Ahora Silvia Mendez	Ahora Canada Silvia Mendez	Ahora Canada Silvia Mendez	Ahora Canada Silvia Mendez	Ahora Canada Silvia Mendez
7:15 am	Noticias Ahora Jose Bendezu	Noticias Ahora Jose Bendezu	Noticias Ahora Jose Bendezu	Noticias Ahora Jose Bendezu	Noticias Ahora Jose Bendezu
7:30 am	Ahora Canada Silvia Mendez	Ahora Canada Silvia Mendez	Daumier Financial	Lucila Padilla	Bienestar en Accion Abigail Ordones
8 am	Madres Latinas Miriam Arteaga	Reencuentro Silvia Mendez, Martha Pinzon & Jose Bendezu	Estilo de Vida Charo Soriano & Belen Mosqueda	Carlos Pizarro	Ahora Canada Silvia Mendez
8:45 am	Madres Latinas Miriam Arteaga	Reencuentro Silvia Mendez, Martha Pinzon & Jose Bendezu	Estilo de Vida Charo Soriano & Belen Mosqueda	Ahora Canada Silvia Mendez	Daumier Financial
10 am	Nuestros Artistas Saul Torres & Sofia Grande	Ahora Canada Silvia Mendez	Nuestros Artistas Saul Torres & Sofia Grande	Ahora Canada Silvia Mendez	Ahora Canada Silvia Mendez



AHORA, NUESTROS ARTISTAS



¡El estudio de Golive TV, Radio y Podcast está que arde! Bajo la conducción de **Sofía Grande** y **Saúl Torres**, Lunes y Miércoles a las 10am, un show en donde nuestros talentos hispanos son las estrellas. A través de GoliveTV y nuestras redes sociales puedes escuchar música, entrevistas y novedades de talentos del mundo de la música, la pintura, el teatro y la danza. ¡No te lo pierdas!



Elbio Fernández | Uruguay
Tango



MC Sulek | Mexico
Música Urbana



Manny Cárdenas | Perú
Salsa



Yuri y Jorge López | Mariachi
México



Johsan Perez | Venezuela
Latin Pop



Lucho de Sedas | Panamá
Cumbia y Folclor panameño



Kali Niño | México
Son jarocho



Marta Elena | Cuba
Salsa

¡QUÉ IMPRESIÓN! MONET LLEGA A TORONTO

Exactamente no se sabe cuándo (como suceden las cosas hoy en día), pero en algún punto del verano, se abrirá Más allá de Monet: The Immersive Experience (Beyond Monet : The Immersive Experience) por un tiempo limitado.

Beyond Monet hace su estreno mundial en Toronto y para ello ha elegido el Metro Toronto Convention Centre. Esta producción innovadora, cinematográfica y completamente nueva fue creada por las mentes de Normal Studio y producida por Beyond Exhibitions Inc.

Claude Monet es un personaje clave en la historia del arte: sin él no se habría desarrollado la corriente impresionista. De hecho, fue uno de sus cuadros el que puso nombre al movimiento; se trata de Impresión, sol naciente. Gracias a Monet podemos admirar no sólo sus obras –como Jardín japonés– sino la de otros contemporáneos como Van Gogh o Gauguin.

A 95 años de su muerte, se prepara esta experiencia multisensorial de tres partes, inspirada en la “libertad embriagadora” y el “rechazo a los convencionalismos”, características propias de la colección de Monet.

Las proyecciones giratorias darán vida a las pinturas del impresionista, transformando un espacio de 50 mil pies cuadrados dentro del MTCC en una “representación etérea” de su trabajo.

Creada por Normal Studio y producida por Beyond Exhibitions Inc., la experiencia ofrece música, efectos de sonido y escenografía para expandir el arte de Monet más allá del lienzo.

Jeffrey Latimer, productor de JL Entertainment, asegura que se trata de “una experiencia inmersiva multisensorial que ofrece a los visitantes un viaje de ensueño a través del mundo de las obras maestras de Monet; el compartir este espectáculo único con los canadienses para su estreno mundial es un gran honor para nosotros”.

El amplio espacio del espectáculo dentro del Metro Toronto Convention Centre permitirá a los visitantes distanciarse físicamente de manera segura. Un sistema



de horarios escalonados garantizará que se mantengan los límites de capacidad y tiempo. Además, habrá estaciones con gel antibacterial, un programa de limpieza permanente y será obligatorio el uso de cubrebocas, y habrá.

¡Adquiere tus boletos y magnifica las voces de BIPOC!

La venta de boletos en línea ya comenzó. A través de su página web los visitantes podrán conocer la fecha oficial de apertura. Y con la compra de tu boleto, un dólar se destinará a apoyar la Beca para Afroamericanos, Indígenas y personas de Color (BIPOC), que pretende magnificar la visión creativa y las voces de la comunidad BIPOC.

Karen Carter, cofundadora de Black Artists ‘in Dialogue y Gail Lord, presidenta de Lord Cultural Resources, iniciaron la beca BIPOC destinada a apoyar a artistas y profesionales relacionados con galerías, bibliotecas y museos.



Por Silvia Méndez



PETER PAN & WENDY VUELAN POR LOS CIELOS DE VANCOUVER

Si vives en Vancouver, esta noche no olvides mirar hacia el cielo. Puede ser que veas a Peter Pan y Wendy volando por el cielo estrellado. PodDisney anunció que ya comenzó el rodaje de la película que se estrenará en la plataforma de streaming de la compañía, Disney +, en algún momento de 2022.

La peli, dirigida por David Lowery y producida por Jim Whitaker (ambos conocidos por Peter y el dragón), cuenta con un elenco de lujo: Jude Law será el Capitán Hook; Alexander Molony, Peter Pan; Yara Shahidi, Tinkerbell; Ever Anderson será Wendy, y Alyssa Wapanatâhk, una actriz Cree de Alberta, interpretará a Tiger Lily.

En esta nueva película volveremos a ver las aventuras de Peter Pan, el joven que vive junto

a los Niños Perdidos en el país de Nunca Jamás, rodeado de hadas, sirenas e indios, y que pasa su tiempo volando y enfrentándose al Capitán Hook.

Esta nueva versión de acción real, está basada en la novela original de JM Barrie, Peter and Wendy e inspirada en el clásico animado de 1953. "Peter Pan ha sido durante mucho tiempo una de mis historias favoritas, en parte porque siempre me he resistido a crecer, pero también por el corazón, la aventura y la imaginación que hacen que la historia original de JM Barrie sea tan imperecedera", dijo Lowery en un comunicado enviado a AHORA Canada.

"Estoy encantado de tener la oportunidad de redefinir sus personajes icónicos para una nueva generación, y aún más emocionado de poder hacerlo con un elenco y un equipo tan excepcionales", agregó Lowery.

Lo nuevo de Disney

Disney está dispuesta a recoger la cosecha de tantos y tantos filmes, ahora en forma de remakes, entre los que están Dumbo, Aladdin, The Lion King, Lady and the Tramp y Mulan. Y próximamente comenzará a grabar Cruella, La Sirenita y Pinocho.

La semana pasada, Disney + anunció que había superado los 100 millones de suscriptores a sólo 16 meses desde su lanzamiento. La compañía estimó originalmente que tardaría unos cuatro años en llegar a los 90 millones de suscriptores, así que han replanteado su objetivo y ahora planean llegar a 260 millones de suscriptores para 2024, convirtiéndose en un competidor formidable contra Netflix, que recientemente superó la marca de los 200 millones.

Por cierto, Disney + agregó recientemente Star a su plataforma en Canadá, que agrega programación que se encuentra en Hulu, un servicio premium de streaming que ofrece muchas de las series más recientes y populares.



Y en el último rincón de Canadá... Fogo Island Inn

En una isla perdida en el Atlántico canadiense, este hotel se alza al estilo de un barrio de pescadores, donde todo está elaborado por las mujeres de su comunidad (desde las colchas hasta los muebles), con materiales ecológicos y locales. ¡La vista te quitará el aliento!

El hotel se halla en medio de tierras escarpadas y estériles, que enfrentan con valentía el Atlántico Norte, en la isla de Fogo, la más grande de Terranova, Canadá. Su construcción ha tratado de ser respetuosa con el entorno, y se ha trabajado sólo dentro de la huella del edificio, sin afectar el resto del terreno.

Cada una de las 29 habitaciones y suites únicas en su tipo tiene ventanas espectaculares del piso al techo que se abren al océano más salvaje y poderoso del planeta. La posada es un activo de la comunidad, y el ciento por ciento de los excedentes operativos se reinvierte en la comunidad para ayudar a asegurar un futuro sostenible y resistente para Fogo Island, Terranova.

Los habitantes de Fogo han estado lidiando con la cuestión de la resiliencia de la comunidad en esta época de urbanización, industrialización y mercantilización. ¿Cómo establecen comunidades como la isla Fogo su relevancia individual en la economía global? Con detalles significativos como estos.

COLCHAS CON NOMBRE

Las mujeres de la isla cosieron 200 colchas, a pesar de que el hotel tiene sólo 29 suites. Esto se debe a que haría falta variedad para las diferentes estaciones. El proceso fue tradicional y cada pieza lleva el nombre de quien la cosió.

BINOCULARES PARA VER DE LEJOS

En cada habitación, además de estas soberbias vistas, encontrarás binoculares para ver las ballenas pasar (y sin moverte de la cama).

HABITACIONES INSPIRADORAS

Las 29 suites de Fogo Island Inn encarnan el espíritu de los islotes, rocas y bancos de arena justo al norte y se pueden ver desde su ventana. Todas tienen una pared compuesta íntegramente de ventanal, porque aquí el paisaje lo es todo.

GASTRONOMÍA LOCAL

La procedencia de toda la comida es local y regional, basada en productos de temporada. "Estamos haciendo lo que nuestros antepasados hicieron hace cien años, el uso de nuestro ingenio para recoger y cocinar. En aquel entonces trabajaban con lo que tenían para sobrevivir y eso hacemos nosotros", explica su chef, Murray McDonald.





SILVIA
MENDEZ
¡AHORA!



¡Y llegamos a los 100 programas!

Nos volvemos a reinventar. Ahora, estrenamos secciones de Noticias y de las previsiones meteorológicas. No olvides seguirnos en nuestras redes sociales. ¡Gracias!



MARTES A VIERNES 11:00 A 12:00

VISITA NUESTRO CANAL YOUTUBE





SE CANCELA LA FÓRMULA 1 DE MONTREAL



El Gran Premio de Fórmula 1 de Montreal, uno de los clásicos del campeonato y que se tenía que celebrar este año el 13 de junio, ha sido cancelado por segundo año consecutivo a consecuencia de la Covid-19. Pero eso no es causa para no compartir contigo algunos highlights de uno de los grandes eventos canadienses.

La decisión ha sido tomada por las autoridades sanitarias de Montreal tras determinar que, incluso sin la presencia de público en las gradas, la celebración de la carrera supone un grave peligro de propagación de la enfermedad porque los integrantes de los equipos estarían en contacto con centenares de voluntarios que hacen posible el Gran Premio.

Las restricciones impuestas por el país implicaban que los equipos fuesen sometidos a los 14 días de cuarentena que Canadá ha impuesto a todas las personas que llegan al país desde el extranjero, pero ello no era posible debido a que solo una semana antes, los equipos debían estar compitiendo en Azerbaiyán. La F1 había propuesto que los conjuntos fueran vigilados por personal médico privado que realizaría pruebas de forma regular y la organización también propuso mantener a los integrantes de los equipos en una "burbuja" en hoteles reservados solo para el 'Gran Circo'.

provincia de Quebec señalaron que aceptarían la celebración de la carrera bajo ciertas condiciones para reducir el riesgo de propagación de la enfermedad, al final decidieron cancelar la competición.

El alto costo

El ministro de Economía de Quebec, Pierre Fitzgibbon, declaró a medios de comunicación locales que celebrar la carrera este año y mantener las medidas de seguridad impuestas por las autoridades sanitarias sería muy costoso.

"Tener un Gran Premio sin espectadores supone costes. Tenemos que tener cuidado en no gastar demasiado dinero cuando ese dinero puede ir a otras necesidades así que estamos en negociaciones con las autoridades de la Fórmula 1", añadió Fitzgibbon.

El año pasado, en 2020, Montreal ya canceló la carrera, que se celebra en el circuito Gilles-Villeneuve, por la Covid-19. Ahora, como se produjo el pasado curso, la FIA deberá contemplar las opciones que tiene para sustituir la carrera canadiense. Entre ellas, coge fuerza la posibilidad de regresar a un trazado que gusta mucho entre todos los pilotos, el de Turquía, pero también se especula con las opciones de Nürburgring o Hickenheim, en Alemania.

Aunque las autoridades sanitarias de la

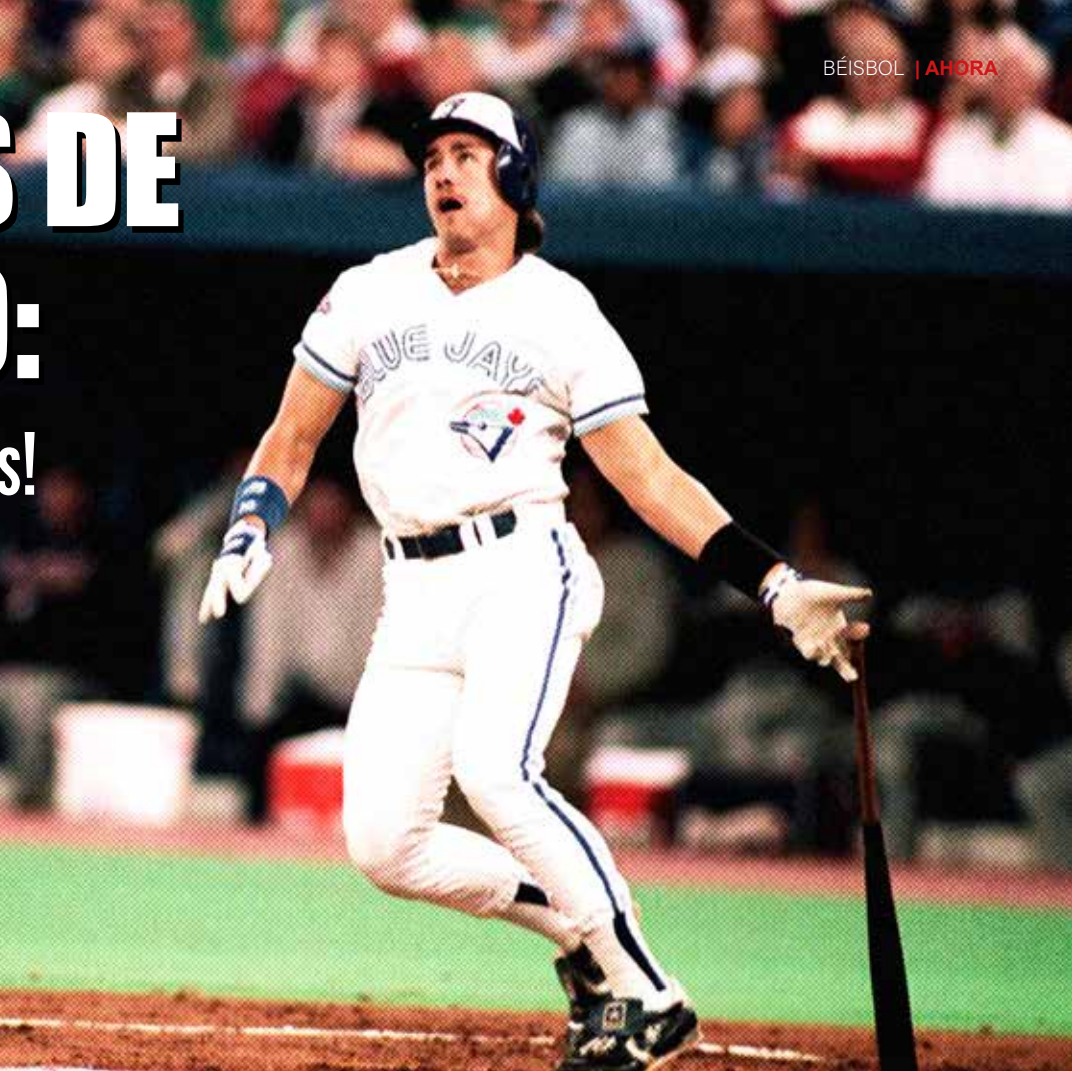
¿Sabías que?

- El Gran Premio de Canadá (en inglés: Canadian Grand Prix; en francés: Grand Prix du Canada) es una carrera de automovilismo de velocidad que se lleva cabo con monoplazas en Canadá desde 1961, con ausencias en 1975, 1987 y 2009, y que a partir de 1967 es válida para el Campeonato Mundial de Fórmula 1.
- Hasta 1977 se disputó en los autódromos de Mosport Park y Circuit Mont-Tremblant. A partir de 1978, se disputa regularmente en un circuito callejero en Montreal. Numerosas ediciones hasta 2001 tuvieron a la Fórmula Atlantic como telonera.
- En numerosas ocasiones, la fecha canadiense formó parte de una etapa norteamericana de la Fórmula 1, en conjunto con el Gran Premio de Estados Unidos, el GP de EU oeste, el del Este, el Gran Premio de Las Vegas y el Gran Premio de México.
- A partir de 1982, la etapa norteamericana se trasladó al verano boreal, de manera que el Gran Premio de Canadá tiene lugar casi siempre a principios de junio, a veces coincidiendo con las 24 Horas de Le Mans.
- El primer vencedor en Montreal fue el corredor canadiense Gilles Villeneuve, nacido en Quebec y fallecido durante las pruebas de clasificación del Gran Premio de Bélgica de 1982. Luego de su muerte, el circuito de Montreal fue rebautizado Circuit Gilles Villeneuve en su honor.

AZULEJOS DE TORONTO:

¡Un nido de campeones!

AHORA, a casi treinta años del gran triunfo de la Serie Mundial ante los Bravos de Atlanta en 1992, los Azulejos han logrado armar un gran equipo de béisbol y ya muchos piensan que en un par de temporadas, podrían dar el salto y otra vez llegar a una Serie Mundial.



Para arrancar, cuentan con un talentoso elenco joven, plagado de peloteros contundentes como Cavan Biggio, Bo Bichette, Vladimir Guerrero Jr, Teoscar Hernández, Lourdes Gurriel Jr y Randall Grishuck; esa es su base desde hace par de campañas pero si a estos le sumamos las adquisiciones de hombres como George Springer y Marcus Siemens; ambos consagrados en la Gran carpa, sin dudas estamos en presencia de un elenco competitivo.

Además, las adquisiciones en el área de lanzadores de figuras como los zurdos, Hyun Jin Ryu, Robie Ray y Steven Matz le otorgan solidez en este departamento al seleccionado canadiense.

El futuro pinta bien, ¿pero cuál es el escenario al que se enfrentan Los Azulejos en la temporada 2021? Varios analistas aseguran que los de Toronto tendrán grandes posibilidades e incluso podrían dar batalla hasta el final e incluso terminar con opciones de wild card.

Un vistazo al pasado y futuro

En 2023 se cumplirán 30 años exactos de aquel batazo de Carter y quién sabe si para entonces, la historia pudiera tener a los Azulejos como protagonistas.

Los Toronto Blue Jays tenían en 1992 a uno de los mejores equipos de su historia. Y con esa gran nómina de jugadores los canadienses hicieron historia pues se convirtieron en el primer equipo no estadounidense en ganar la Serie Mundial.

Los Blue Jays vencieron 4 juegos por 2 a los Atlanta Braves, alcanzando la corona en el sexto partido de la Serie. El camarero Roberto Alomar, el único miembro del Salón de la Fama con los colores de Toronto, y el campocorto Tony Fernández formaban una gran llave en la segunda base en ese equipo campeón. Ellos lideraban la ofensiva junto con Joe Carter, John Olerud y el legendario Rickey Henderson.

En el pitcheo, Toronto tenía un gran grupo en los brazos de Jack Morris, Pat Hentgen, Dave Steward, Juan Guzmán, Duane Ward, Mike Timlin, Mark Eichhorn y el venezolano Antonio Castillo, primer lanzador de su país en ganar un juego en una Serie Mundial.

Toronto vivió una era dorada en esa época al ganar la Serie Mundial de 1992 y luego repitió en 1993. Ahora, podría repetirse la historia.



iiiamnatural

MAKEUP WITH NATURAL INGREDIENTS

available at

amazon.ca



Scan me



www.iiiamnatural.ca

¿POR QUÉ CONTAR CON UN SEGURO DE ENFERMEDADES CRÍTICAS?

¿Sabías qué?

- Las enfermedades críticas son, por lo general, enfermedades de larga duración y progresión lenta.
- Los infartos, las enfermedades cardíacas, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes son las principales causas de mortalidad en el mundo, de acuerdo con la OMS.
- Disponer de un ingreso frente a las principales causas de muerte como son el infarto y el cáncer, ayuda a lograr una mejor calidad de vida.
- Daumier Financial Services te brinda asesoría sin costo alguno. Regálale la oportunidad de conversar con ellos (647 295 0093).

El diagnóstico de una enfermedad crítica sin duda puede ser devastador. La cobertura de un seguro de enfermedades críticas puede ayudarte a sobrellevar la situación mientras te adaptas al diagnóstico.

Con el seguro de enfermedades críticas puedes concentrarte en las cosas importantes como obtener la mejor atención médica.

El seguro contra enfermedades críticas está disponible tanto para adultos como para niños, ya que si tu pequeño se enferma gravemente es vital que estés ahí para él sin tener que preocuparte por tus ingresos o gastos.

Las estadísticas del cáncer, por ejemplo, están en todas partes. Lo escuchamos todos los días y puede ser abrumador. Pero eso no significa que debas ignorar los hechos, en particular aquellos sobre cuánto puede costarte no sólo a ti sino a tu familia un diagnóstico de cáncer. Y es que quizás te hayas detenido a pensar en la pérdida de salario, pero hay otros hechos que también hay que tomar en cuenta.

Hablemos de números

\$17,729 Es la cantidad promedio de salarios perdidos si te diagnostican cáncer. Tienes que faltar al trabajo debido a la enfermedad o los tratamientos.

25% Es el porcentaje de ingresos que pierde un cuidador que se ausenta del trabajo para estar con un ser querido que ha sido diagnosticado con cáncer.

44%, 27% y 26% Según un estudio reciente, un 44% de los pacientes afrontan las dificultades económicas echando mano de sus ahorros e inversiones; un 27% se endeuda y el 26% regresa al trabajo antes de estar recuperado del todo.

\$65 mil dólares Es el costo promedio del tratamiento y medicamentos. Incluso si tienes una cobertura de seguro médico complementario privado, es posible que

debas pagar el 20% del costo o puedes tener un máximo anual de por vida que puede ser alcanzado rápidamente. En caso de que tuvieras que pagar el 20%, estaríamos hablando de un pago de \$13 mil dólares que debes sacar de tu bolsillo.

23 semanas Es el período de tratamiento promedio para muchos cánceres.

55% En caso de que califiques al beneficio del Employment Insurance, éste cubrirá un 55% de tu salario hasta un máximo de \$537 dólares por semana a partir del 2017, y sólo se paga por 15 semanas.

20 años Un seguro de Enfermedades Críticas puede también ser visto como un ahorro, ya que en muchos casos si a los 20 años la persona asegurada nunca se enfermó de forma crítica, todo el pago de la prima del seguro le será retornado al asegurado.



**¡TOMA UNA
DECISIÓN HOY
POR TU FUTURO!**

Daumier Financial Services Inc.

Haz tu cita y uno de nuestros asesores certificados se pondrá en contacto contigo a la brevedad.

Daumierfsi.com | 647 295 0093

Asegura lo que más amas con alguien que lo cuidaría como tú... Daumier Financial Services

LA DIETA QUE NO ES DIETA ALIMENTACIÓN INTUITIVA

Ahora es momento de escuchar al sabio que llevamos dentro a la hora de relacionarnos con los alimentos.

Todos nacemos comedores intuitivos naturales. Los bebés lloran, comen y luego dejan de comer hasta que vuelven a tener hambre. Los niños equilibran de forma innata su ingesta de alimentos de una semana a otra, comen cuando tienen hambre y se detienen una vez que se sienten llenos. Algunos días pueden comer una tonelada, y otros días, casi nada. A medida que vamos creciendo y las reglas y restricciones se establecen alrededor de la comida, perdemos nuestro 'comedor intuitivo interno'.

La alimentación intuitiva, desarrollada por Evelyn Tribole y Elyse Resch, es una filosofía que anima a escuchar al cuerpo en busca de señales de hambre y satisfacción; es decir, comer cuando tenemos hambre y parar cuando estamos llenos.

La idea es sanar el daño que las dietas y la

cultura de las dietas han hecho sobre nosotros porque son estas dietas las que nos han llevado a desconectarnos de nuestra forma intuitiva de comer al hacernos creer que debemos basarnos en reglas externas para alimentarnos. Nos hacen creer que no tenemos esta sabiduría interna para comer.

Este modelo basado en ciencia tiene por objetivo sanar la relación con la comida. No está diseñada para perder peso. Jamás se habla de pérdida de peso ni de reducir medidas.

Los marcadores de salud se estabilizan una vez que aplicas este estilo de vida durante un periodo de tiempo largo. Una vez que comes intuitivamente mejoras la relación con tu cuerpo, hay menos pensamientos obsesivos acerca del cuerpo y la comida.

Principios de la alimentación intuitiva

1. Rechaza la mentalidad de dieta
2. Honra tu hambre
3. Haz la paz con la comida
4. Reta a la policía alimentaria
5. Siente tu saciedad
6. Descubre la satisfacción al comer
7. Lidia con tus emociones sin usar la comida
8. Respeta tu cuerpo
9. Ejercítate para sentir la diferencia
10. Honra tu salud con Nutrición

Tips para llevar una alimentación intuitiva:

1. Evita la comparación. Cada cuerpo es diferente y la comparación causa muchísima ansiedad e inseguridad.
2. Comienza a poner atención a tus señales de hambre y saciedad. Trata de comer cuando tengas hambre y deja de comer cuando estés satisfecho.
3. No te restrinjas grupos de alimentos, ningún alimento es bueno y malo por sí mismo.
4. Elimina la báscula. El peso no es un indicador de salud, esta herramienta no es un buen aliado cuando intentas mejorar tu relación con la comida.
5. Limpia tus redes sociales. Deja de seguir cuentas que te generen ansiedad e incomodidad con tu cuerpo.

Por Laura Guerrero,
Médica especialista en Nutrición



**SMART
EATS**

¿Buscas una
solución **SMART**
para tus comidas?

Entregamos comidas deliciosas y
balanceadas hasta tu puerta.

Visita nuestro sitio web.



www.smarteats.ca

  /smarteats.to

MODA

Este 2021, que ya ha sido bautizado como el año de las tendencias inesperadas, invita a la exploración. Las cosas no son como las habíamos imaginado y cada día la vida nos obliga a cambiar y adaptarnos. Y eso es justo lo que también está pasando en el sector de la moda. Aquí una selección de lo que es tendencia este verano. ¡Atrévete!

Puro romanticismo

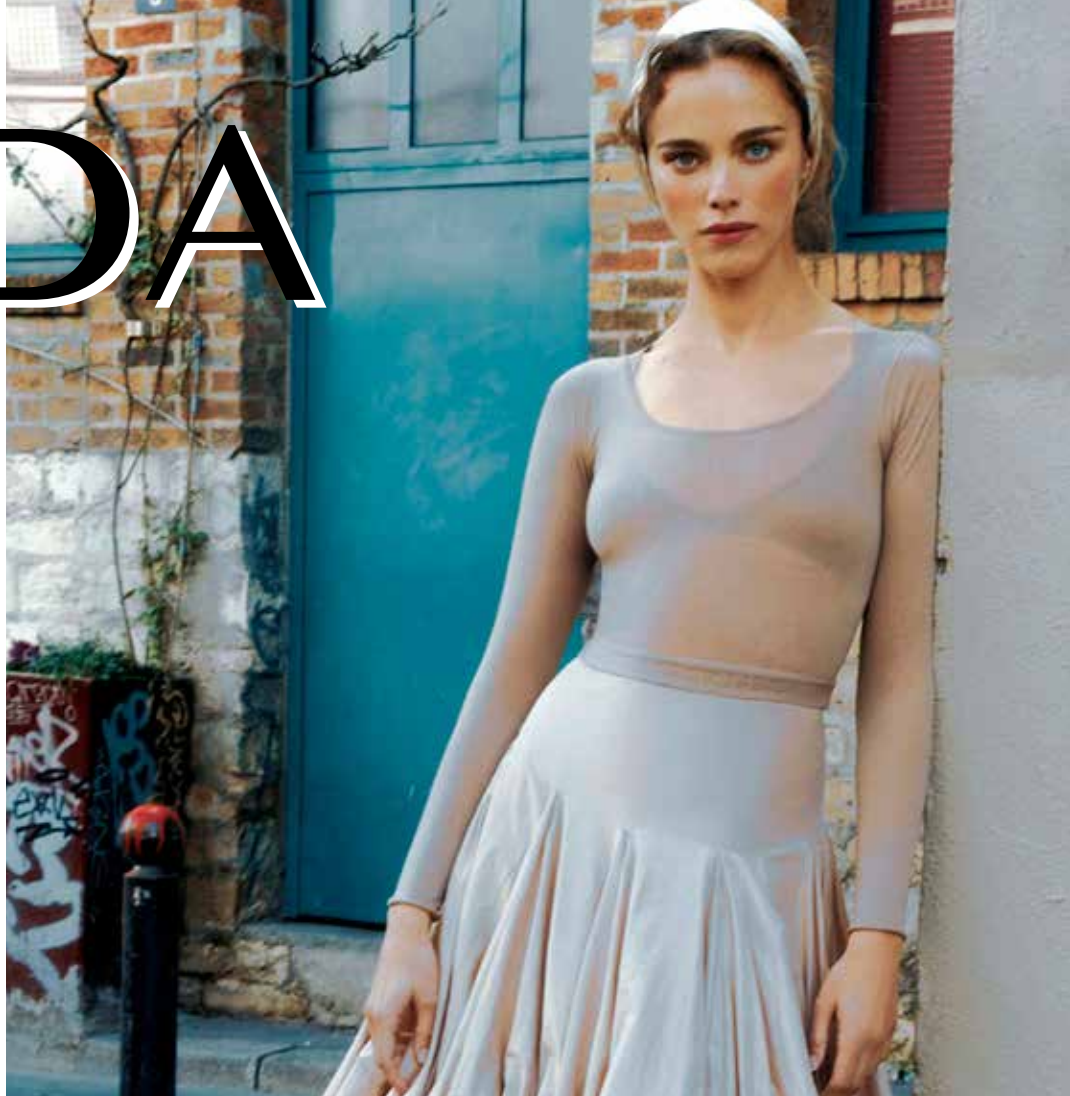
De todas las 'aesthetics' que han llegado esta primavera, el 'balletcore' es la tendencia más romántica hasta el momento. Bailarinas, cárdigans de punto cruzado, faldas de tul... Todas esas prendas que nos recuerdan al mundo del ballet han regresado esta temporada para inundar nuestro armario de tonos empolvados y siluetas femeninas. Esta estética que vuelve cada cierto tiempo, ha hecho su 'comeback' esta primavera gracias a que otras muy similares también están de moda.

Mallones para toda ocasión

Aunque tu madre te diga que son para ir al gimnasio, lo cierto es que los mallones son perfectos para hacer una buena transición del frío al calor. Pero quítate de la cabeza la idea de que solo hay modelos de color negro. Anímate a probarte unos leggings súper brillantes, animal print, efecto piel o incluso look vaquero.

Sandalias franciscanas

Una de las cosas que más ilusión nos hace con la llegada de los rayos de sol es la aparición de las sandalias y chanclas. ¡Qué lujo! Es un verdadero placer poder llevar los deditos al aire, sin tener que ponernos más las medias o los calcetines. Esta temporada de primavera verano 2021 hay muchas



tendencias en este tipo de calzado: las tipo dark, los zuecos de colores y las mules con gran tacón.

Vestiditos de flores

No podemos negarlo, los vestiditos estampados y de flores siempre vuelven. Las mujeres elegantes y las románticas encuentran en ellos el refugio perfecto para ir cómodas y en su estilo cada verano. A lo largo de la historia de la moda hay tantos ejemplos de que los lunares y las flores son sinónimo de tendencia que nos pasaríamos días para contártelos, pero con dos ejemplos nos vale: Julia Roberts con su famoso vestido café con

lunares que usó en Pretty Woman y el de flores que tanto les gusta a Selena Gomez y Kendall Jenner.

Maluma está de moda

Maluma es otra de las celebridades latinas que ha decidido fusionarse con alguna prestigiosa marca de moda para enrolarse en algún interesante proyecto. Ha lanzado su propia colección de edición limitada inspirada en su último disco, Papi Juancho, junto a Balmain.

¡Toma nota!

DISCOVER A NEW
SHOPPING EXPERIENCE.

SKIN CARE
ACCESSORIES
BEAUTY

CHAROSORIANO.CA



Un click. ¡Muchos servicios!



EcoFriendly
Klean
Get ready for another level

- limpieza
- sanitización
- desinfección
- pintura
- drywall
- renovación
- restauración

¡Excelentes
Resultados!



ecofriendlyklean.com | WhatsApp: 437 779 2309



GOlive^{TV}

ANYTIME. ANYWHERE

BAJA AHORA LA APP EN

