

**podercantar**

## HERRAMIENTAS DEL ARTÍCULO

-  escucha este artículo
-  guardar en mi cajón
-  formato de impresión
-  tamaño de texto
-  envíalo por e-mail
-  aclaraciones
-  comentarios al editor
-  enviar a facebook

## NOTICIAS RELACIONADAS

- Buscan detener tiempo
- Invita Lupita Jones a no envejecer
- Lupita detiene el tiempo

## BUSCADOR EN GENTE!

  
**buscar**

## 'Veinte años son nada'



Lupita Jones y Diego Di Marco presentarán "Detén el Tiempo" en la Feria del Libro

De acuerdo a su experiencia como directora de belleza se ha dado cuenta que las muchas mujeres batallan para mantener su disciplina

[Alejandro Jasso](#)

Monterrey, México (8 octubre 2011).- Hace 20 años triunfó como Miss Universo... y la mejor forma que encontró Lupita Jones para festejarlo fue escribiendo un libro con el que busca "detener el tiempo".

La directora de Nuestra Belleza México representó al País en 1991 cuando consiguió coronarse como la más bella del mundo... ahora, dos décadas después, hizo "Detén el Tiempo", junto a Diego Di Marco, con quien estará en Monterrey el próximo jueves para brindar una conferencia dentro del marco de la Feria internacional del Libro.

"Este material es muy especial porque luego de 20 años de ese momento que cambió mi vida, presento un libro donde comparto información muy valiosa sobre medicina antiedad, algo muy novedoso y revolucionario en cuanto a salud se refiere", dijo Jones.

"Y cuando a algunas personas 20 años les puedan parecer muchos, con toda certeza te puedo decir, a través de este libro y de mi propia experiencia, que 20 años son nada".

...ctor Martínez  
vazos  
iculo  
pone "Brava!" por su hijo  
iculo  
engo mala vista, pero no  
oy bizco"  
iculo  
dsay Lohan  
ección de fotos  
ackman como el 007?  
iculo

video

Tanto ella como el socio de  
Centro de Transformación

Personal Zer, brindarán una serie de consejos a quienes vayan a escucharlos este jueves en Cintermex.

"Vamos a hablar sobre las nueve herramientas que presentamos en nuestro libro y cómo podemos aplicar todo de una manera muy práctica, sin grandes esfuerzos, sólo con pequeños cambios de hábitos podemos mejorar nuestra calidad de vida de manera notable", comentó la Miss Universo 1991.

En su conferencia, los dos buscarán hacerle ver a la gente que no tiene por qué resignarse a los "achagues" de la edad.

"Nos hemos acostumbrado a vivir con enfermedad y lo tomamos como algo muy natural, es importante entender que el estado normal de nuestro cuerpo es la salud y nuestras herramientas nos permiten alcanzar ese nivel de vida saludable al que todos aspiramos", mencionó.

De acuerdo a su experiencia como directora de belleza se ha dado cuenta que las muchas mujeres batallan para mantener su disciplina.

"Los hábitos de alimentación y una rutina de ejercicio intensa es lo mas complicado, por lo general. Al hablar de hábitos de alimentación no me refiero a dejar de comer, simplemente a comer lo que es saludable para nuestro cuerpo y adecuado para el nivel de actividad física que tienen que realizar".

El ejercicio siempre lo recomienda, no sólo para verse mejor, sino para sentirse mejor por dentro.

"Para mí es básico (hacer ejercicio), te brinda muchos beneficios. En primer lugar, al realizar cualquier tipo de actividad física intensa nuestro cuerpo segrega ciertas hormonas que nos dan una sensación de bienestar", explicó Jones.

"Favorece también a nuestros neurotransmisores dándonos una mente ágil y con pensamientos más claros, por eso mucha gente dice que cuando no hace ejercicio se siente desganado o de mal humor, le hacen falta esas endorfinas que nos llenan de energía y bienestar".

Otro de los aspectos importantes que destacó fue el que las mujeres no deben forzarse a rutinas desgastantes.

"No se trata de ser rígido, para mí se trata de hábitos y de no perder de vista que ante todo tu salud es primero, para mí no hay belleza sin salud. Todos sabemos lo que le hace mal a nuestro cuerpo: azúcar refinada, harinas refinadas, grasas saturadas, y demás", dijo.

"Fuera de eso tenemos muchas opciones para alimentarnos bien, por lo que no se tiene que ser rígido, simplemente disciplinado y consciente de lo que estás comiendo".