

# IMPULSO W

BY

## CENTRAL W

BUSINESS CENTER



INNOVANDO LA  
**INDUSTRIA**  
**TECNOLÓGICA**



ESCÁNEA PARA VER  
TODOS LOS NÚMEROS



EDICIÓN 03

# OPINION

01

**GENÉTICA W**



02

**HEALTH CENTER W**



03

**LIFESTYLE W**



04

**IMPULSO W**



05

**NETWORKING W**



06

**BENEFICIOS W**



# CENTRALW

BUSINESS CENTER

**HOLA INSURGENTES SUR**  
**NOVIEMBRE 2022**

**APROVECHA PROMOCIONES Y  
PRECIOS DE LANZAMIENTO**

**ESCANEA PARA  
CONOCER MÁS  
INFORMACIÓN**



# GENÉTICA W



**ESCANEA PARA VER  
EL VIDEO Y CONOCER  
CÓMO TEKNEI INNOVA EN LA  
INDUSTRIA TECNOLÓGICA.**

teknei



# 01



ESCANEA PARA VER EL VIDEO  
Y CONOCER MÁS SOBRE CÓMO  
MEJORAR TUS HÁBITOS  
ALIMENTICIOS



# HEALTH CENTER W

**"Mejora tus hábitos alimenticios  
en la oficina"**



“

Aumentar el consumo de proteínas, beber suficiente agua y evitar comer en tu escritorio son algunos de los tips que puedes implementar cuando estás en la oficina.

Al llevar un ritmo de vida ajetreado como el de la oficina resulta complejo comer sanamente, por ello aquí te presentamos algunos hábitos alimenticios que puedes implementar:

”

# 02



- **Aumenta el consumo de proteínas:**

¿Sabías qué el cuerpo humano quema más calorías cuando trata de digerir las proteínas?.

- **Bebe suficiente agua:**

**Para activar el funcionamiento de los órganos, bebe dos vasos de agua antes de los alimentos para evitar sentir sueño después de la hora de la comida.**

- **Come tres frutas y dos verduras al día:**

**Cuando tienes este hábito disminuyes el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, así como ciertos tipos de cáncer y mejoras tu presión arterial.**

- **Sal a caminar después de la hora de comida.**

- **Evita comer en tu escritorio y hazlo con calma.**

# LIFESTYLE W

**Nuestras recomendaciones  
en el mes del terror...**



**Sonríe** Tras presenciar el dramático incidente sufrido por un paciente, la Dra. Cotter empieza a experimentar hechos aterradores sin explicación aparente.

A medida que el horror se adueña de su vida, comprende que la respuesta está en su propio pasado.

**Donde ver: Cines**

**Escanea para ver el trailer.**



**Festival del terror de Six Flags 2022** en su décimo aniversario el Festival del Terror en Six Flags promete traer sustos y diversión para ustedes con una de las experiencias más terroríficas del parque de diversiones.

En esta edición, Six Flags el Festival del Terror 2022 se realizará del 15 de septiembre al 14 de noviembre. Es decir, durante casi dos meses podrás adquirir boletos para las experiencias terroríficas que se ofertarán. Es importante resaltar que estas experiencias son pensadas para mayores de 13 años debido a la naturaleza de las mismas.

**Dónde comprar:**

**Escanea para comprar tus entradas.**



Escribenos a [mkt@centralw.mx](mailto:mkt@centralw.mx) y dinos qué película o libro nos recomiendas y por qué.

# 03

# 04

## IMPULSO W

### TRES TIPS PARA TERMINAR RÁPIDO TU TRABAJO PENDIENTE

Ser eficiente en la oficina no es tan sencillo como parece. Entre las muchas tareas urgentes que surgen durante el día, así como las ya acumuladas, es necesario que establezcas un plan para hacerle frente a todo tu trabajo, sin estresarte en el intento.

Por ello, te damos unos tips infalibles que te ayudarán a terminar a tiempo tus actividades y hasta puedas dar un extra, sin que acabes todo solamente por "cumplir".

#### 1. Escribe todos tus pendientes del día

Ya sea en la computadora, un Post-it, la agenda, donde sea, pero anota todas y cada una de las tareas que debes cumplir ese día, incluyendo las que tengas acumuladas. Esto te permitirá saber cuánto tiempo necesitas para desahogar tu lista de pendientes.

#### 2. Establece qué es más importante

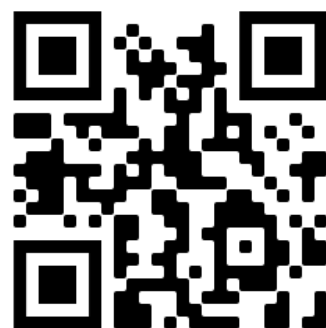
Sí, en el trabajo de oficina pareciera que todo es "para ayer", pero pon en una balanza qué es más importante entregar, qué puede esperar para la tarde e incluso cuáles son las tareas que podrían entregarse en días posteriores. Solo así podrás ir descartando lo que tiene mayor prioridad.

#### 3. Ponte un límite de tiempo

A veces, algunas actividades son demasiado agotadoras, pero seguramente ya tienes una idea del tiempo que tardas en resolverlas sin bloquearte en el intento. Delimita más o menos cuántas horas puedes laborar siendo cien por ciento productivo y date un descanso, si el pendiente abarca más de ese lapso, para que termines en lo establecido. Si intentas hacerlo más rápido o no eres honesto con tus tiempos, te verás cansado a media tarea y perderás tiempo valioso.



ESCANEA PARA VER  
UN VIDEO SOBRE MÁS TIPS  
PARA ORGANIZAR TUS PENDIENTES



# NETWORKING W

Así se viven los momentos de  
networking con nuestros  
Centralers.



#NETWORKINGCENTRALW  
ESPERA LAS NUEVAS FECHAS

¿Quieres participar?  
escribe a [mkt@centralw.mx](mailto:mkt@centralw.mx)



05

# 06



## BENEFICIOS W

### **SAM'S CLUB POLANCO**

30% de descuento en la adquisición de la membresía presentando credencial de Central W.

Av. Ejército Nacional Mexicano 559, Granada, Miguel Hidalgo, 11520 Ciudad de México, CDMX

### **FOOD FITNESS AND HEALTH**

20% de descuento en plan nutricional totalmente personalizado, plan de alimentación y rutina de ejercicio basado en las metas del cliente.

Servicio a domicilio (Roma, Condesa, Polanco, Del Valle, Satelite)

Contacto: Gabriel Soto / 5611778282

### **MÍSTICA CANTINA TRADICIONAL**

Una bebida de cortesía por persona, (agua de fruta de temporada o un refresco, o una cerveza, o una bebida preparada con tequila, ron, brandy o vodka nacional.) Limitado a un consumo mínimo de \$100 PP.

Schiller 333 Col. Polanco, C.P. 11560

Contacto: Ernesto Flores / 56 1122 5550



### **SURA AFORE**

Obtendrás una tasa preferencial al ser cliente de Central W en la contratación del servicio.

Servicio directo en Central W agendando cita.

Contacto: Bertha Jiménez / 5591892075



### **INSTITUTO DE BELLEZA ESPECIALIZADA**

Descuento todo el 2022 en masajes relajantes, descontracturantes, masajes de velas y reafirmantes.

Precio público \$1,200, precio Central W a domicilio \$750

A domicilio y/o en sucursal ubicada en colonia Alamos.

Contacto: Ivan Sanchez / 5526948339



### **ENERGY FITNESS POLANCO**

Precio al público de \$897 mensual a \$499 presentando tu credencial de Central W, aplica en contrato anual.

Av. Horacio 203, Polanco V Secc, Miguel Hidalgo, 11220 Ciudad de México, CDMX

Contacto: Alberto Ramírez / 55 8531 2206



### **NAIL RUSH**

10% de descuento en el servicio de manicure y pedicure a domicilio.

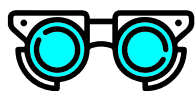
Servicio a domicilio (Roma, Condesa, Polanco)

Contacto: Victoria Colmenares / 5624855990

**ÉLÉVATIONE™**  
Time Stops



**EVOC ÓPTICA**  
Evaluación Visual Optométrica Completa



**VAPIANO**

## **ÉLÉVATIONE MASARYK**

Facial completo y estudio de la piel por \$1,299

Av. Pdte. Masaryk 427, Polanco III Secc, Miguel Hidalgo, 11550 Ciudad de México, CDMX

Contacto: 5513284250

## **F45 TRAINING LOMAS**

Recibe 5 clases gratis

Sierra Mojada 405-PB, Lomas de Chapultepec III Secc, Miguel Hidalgo, 11000 Ciudad de México, CDMX

Contacto: José Luis Elizondo / 5587649735

## **EVOC ÓPTICA**

2 lentes graduados por \$499, incluye graduación, armazón y antireflejante (aplica en armazón gama básica y límite de graduación)

Servicio directo en tu sucursal Central W agendando cita.

Contacto: Brayan Juárez / 5537246415

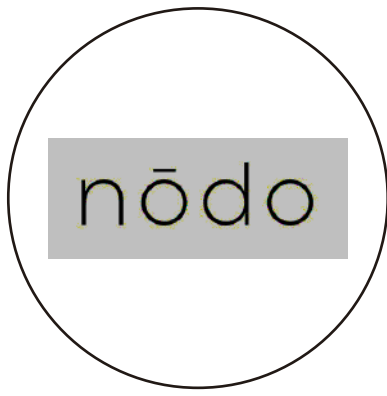
## **VAPIANO / COMIDA ITALIANA**

20% de descuento en su cuenta.\*

Únicamente para consumo en restaurante. No aplica para Delivery, Pick Up o plataformas.

\*Consumo mínimo \$300. No aplica con otras promociones, aplican restricciones.

Aplica en cualquier sucursal Vapiano de CDMX y EDOMEX Carso, Samara, Refomra, Tlalnepantla, Vallejo.



## **NODO / COMIDA JAPONESA**

20% de descuento en su cuenta.\*

Únicamente para consumo en restaurante. No aplica para Delivery, Pick Up o plataformas.

\*Consumo mínimo \$500. No aplica con otras promociones, aplican restricciones.

Virgilio 25A Polanco, Polanco III Sección Miguel Hidalgo 11550 Ciudad de México.

## **GAIA / MOBILIARIO**

5% de descuento adicional a los precios publicados con el código GAIAMXO22

[www.gaiadesign.com.mx](http://www.gaiadesign.com.mx)