

# IMPULSO W BY

CENTRAL W  
BUSINESS CENTER

ALSAM

CAMBIANDO LAS REGLAS  
EN LA INDUSTRIA DE LA  
CONSTRUCCIÓN



PRESONA PARA VER  
TODOS LOS NÚMEROS



EDICIÓN 05

# CONTENIDO

01

**GENÉTICA W**



02

**HEALTH CENTER W**



03

**LIFESTYLE W**



04

**IMPULSO W**



05

**NETWORKING W**



06

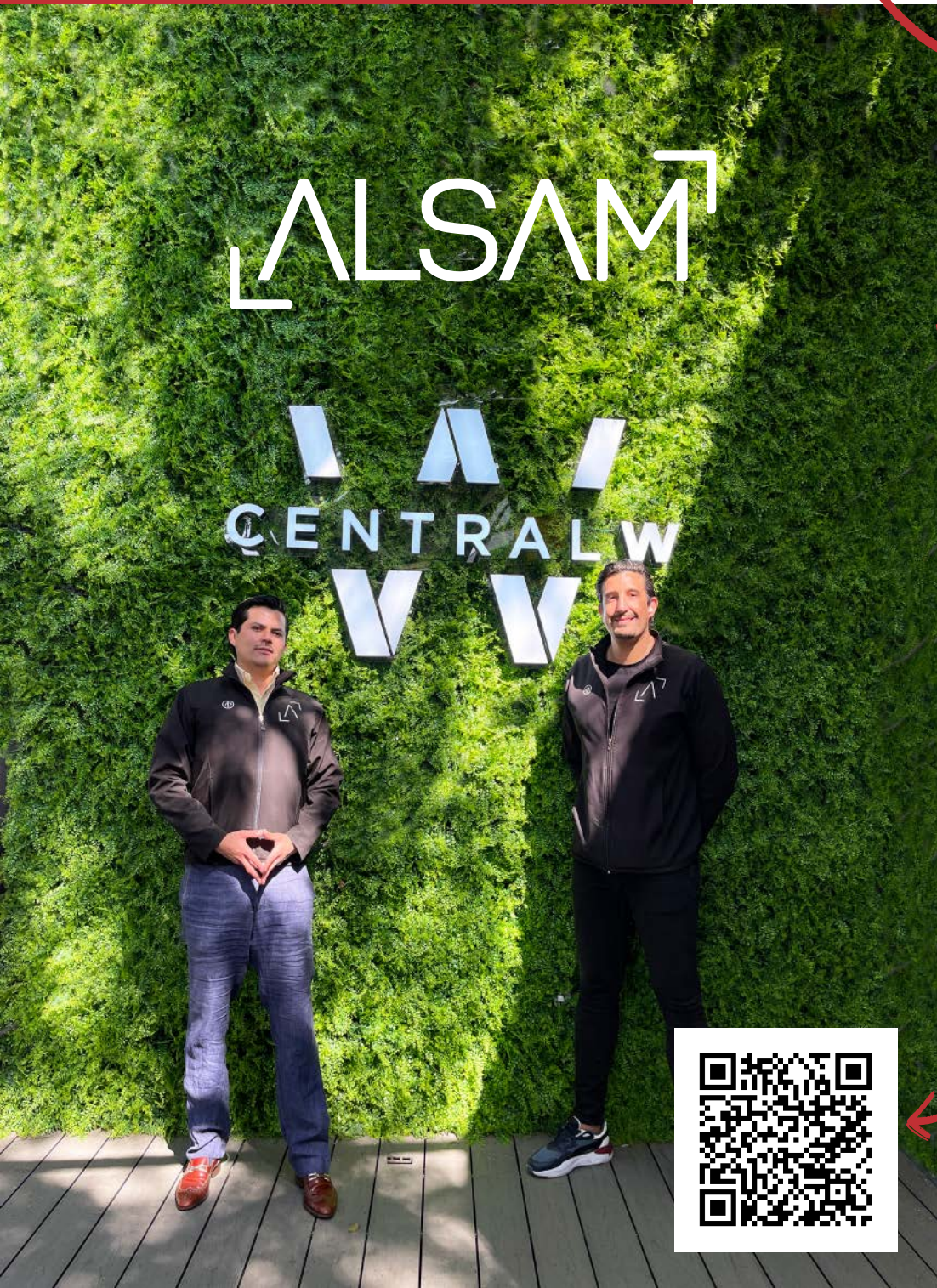
**BENEFICIOS W**



# GENÉTICA W



**PRESIONA PARA VER EL VIDEO  
Y CONOCER CÓMO ALSAM ESTA  
CAMBIANDO LAS REGLAS  
DE LA INDUSTRIA DE LA  
CONSTRUCCIÓN**



**PRESIONA PARA  
ESCUCHAR EL PODCAST  
"GIGANTES DE LA CONSTRUCCIÓN"  
DE ALSAM**



# 01



**PRESIONA PARA VER  
UNA RUTINA DE ENTRENAMIENTO  
QUE PUEDES HACER DESDE CASA**



# HEALTH CENTER W

## "Cómo perder peso después de las fiestas navideñas"



Centraler después de todos los excesos de la temporada festiva, no es de extrañar que uno de tus propósitos de año nuevo sea perder peso.

Si bajar algunos kilos es una prioridad en la lista, o simplemente si deseas estar un poco más saludable, aquí hay algunos consejos importantes para ayudarte a cumplir este objetivo.



# 02

### **1.- Quitate de culpas**

En primer lugar, no te castigues si has tenido una navidad y un fin de año especialmente indulgentes. Recuerde que es lo que comes regularmente lo que afecta el bienestar a largo plazo, no esa ración extra de postre el 25 de diciembre.

### **2.-Pensar en el equilibrio, no en las privaciones**

Después de los típicos atracones navideños, puede ser muy fácil caer en la idea que se necesita hacer una dieta o una desintoxicación extrema, pero casi siempre son ineficaces.

### **3.-Limpiar la casa de las sobras de navidad**

Si no está ahí, ¿no se puede comer! Pero si se sabe que en la cocina hay galletas, chocolate y postres, eventualmente se sucumbirá ante la tentación. Una vez que las fiestas hayan terminado, lo mejor es limpiar la nevera y alacenas.

### **4.- Fijar objetivos específicos de ejercicio**

Para aquellos que se inician en el tema de ejercitarse, simplemente "ir al gimnasio" es un compromiso demasiado vago. La clave es establecer objetivos de ejercicio muy específicos como "ir 3 veces a la semana al gimnasio".



# LIFESTYLE W

Nuestras recomendaciones  
del mes...



## M3GAN

Gemma, diseñadora de una muñeca de inteligencia artificial extraordinaria, se convierte en la tutora legal de una niña. Abrumada por la responsabilidad, cede su educación y protección a la muñeca, sin saber que las consecuencias serán terribles.

Donde ver: Cines

Presiona para ver el  
trailer.



## EDC MÉXICO 2023

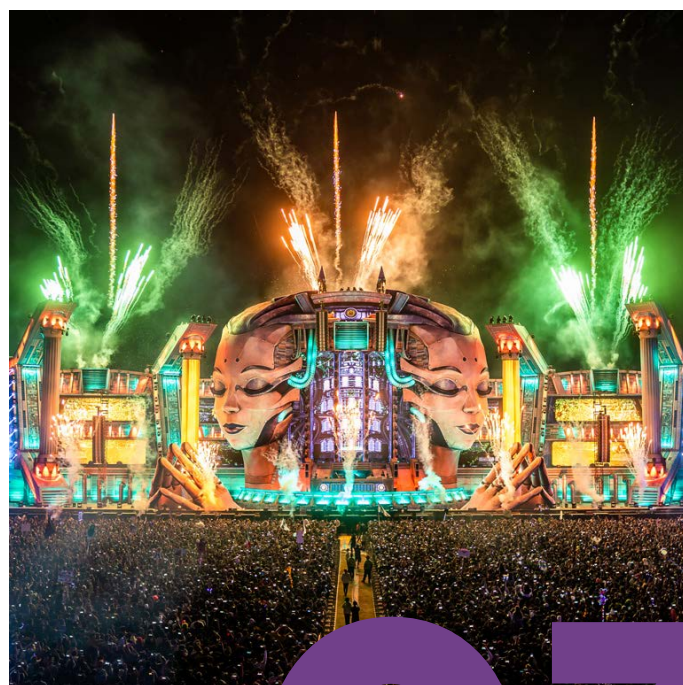
10ª edición del festival Electric Daisy Carnival (EDC México) en el Autódromo Hermanos Rodríguez de la CDMX. Del 24 al 26 de febrero vuelve la fiesta electrónica más importante de latinoamérica, con la participación de prestigiosos DJs, cientos de bailarines, acróbatas y una ambientación espectacular.

Este festival es un performance con lo más avanzado en pirotecnia e iluminación. Una experiencia masiva en la que los asistentes se sumergen en majestuosos escenarios temáticos, junto a un campo repleto de instalaciones de arte y fuegos pirotécnicos. ¡Hay que vivirlo!



Dónde comprar:  
**TICKETMASTER**

Presiona para  
comprar tus  
entradas.



# 03

# 04

## IMPULSO W

### BENEFICIOS DE TRABAJAR AL AIRE LIBRE

Cada vez más son los centralers que optan por utilizar las terrazas o Roof Garden para poder trabajar, esto debido a que se sienten más cómodos y con suficiente libertad, además que trabajar con la luz natural y al aire libre repercute en la creatividad, en la concentración y en la productividad.

Tal parecería que una computadora es lo único que necesitamos para hacer de cualquier lugar nuestro espacio de trabajo. Es cierto que nos ha permitido experimentar con distintos escenarios, como trabajar en el exterior. Y la realidad es que reemplazar las cuatro paredes de nuestras oficinas por árboles y aire fresco,

¿Cuáles son los beneficios que tiene realmente trabajar en el exterior?

### Respiras aire fresco:

Existen distintas investigaciones que indican que la mala calidad del aire afecta la productividad. Y aunque en teoría puedes eliminar fuentes contaminantes del aire, tampoco es algo que puedas controlar fácilmente.

### Te beneficias de la luz del sol:

No se sabe exactamente por qué sucede, pero la exposición a la luz solar incrementa los niveles de serotonina, lo que a su vez mejora el humor, es calmante e incrementa la concentración, cosas que definitivamente necesitamos para hacernos la jornada laboral más llevadera.

### Te hace romper con la rutina

Trabajar en el mismo lugar todo el día te estanca tanto física como mentalmente. Estar al exterior estimula tus procesos mentales y te ayuda a encontrar soluciones más creativas a los problemas y situaciones que enfrentas en el trabajo.

**Recuerda que Central W cuenta con espacios al aire libre para incrementar tus niveles de productividad, aprovéchalos :)**



# SONRISAS PARA NAVIDAD

# ¡GRACIAS!



**GRACIAS POR SUMARTE  
A ESTA GRAN CAUSA**



**PRESIONA PARA DONAR  
Y SEGUIR APOYANDO A  
FUNDACIÓN PAIDI**



# 05

# CENTRAL

## BUSINESS CENTER

# **HOLA INSURGENTES SUR** **BIENVENIDOS A SU NUEVA OFICINA**

APROVECHA PROMOCIONES Y  
PRECIOS DE LANZAMIENTO



PRESSIONA PARA  
CONOCER MÁS  
INFORMACIÓN





# 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.

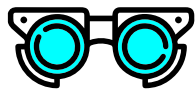
Servicio a domicilio (Roma, Condesa, Polanco)

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.

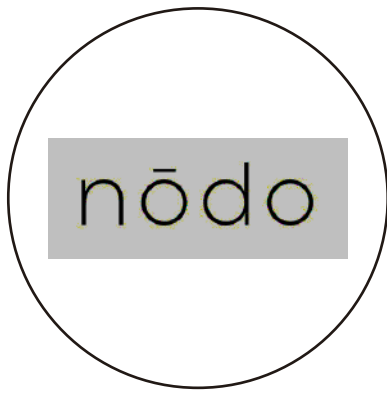
## **VAPIANO / COMIDA ITALIANA**

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)