

# IMPULSO W

BY

## CENTRAL W

BUSINESS CENTER



PRESONA PARA VER  
TODOS LOS NÚMEROS



RENTVOLUTION

EXPERIENCIAS DISRUPTIVAS  
EN EL MUNDO DE LA MODA

EDICIÓN 07

# CONTENIDO

01

**GENÉTICA W**



02

**HEALTH CENTER W**



03

**LIFESTYLE W**



04

**IMPULSO W**



05

**NETWORKING W**



06

**BENEFICIOS W**



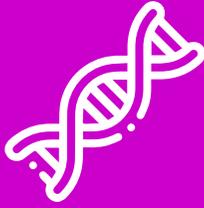
# SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES Y CONOCE LAS HISTORIAS DE ÉXITO DE LOS CENTRALERS



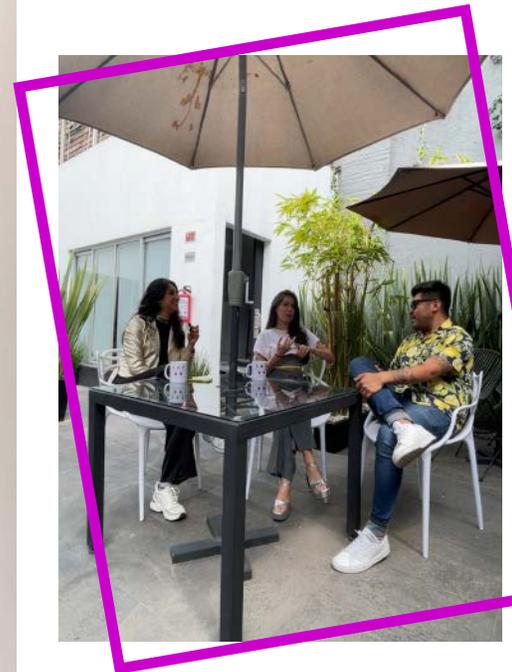
## TÚ PUEDES SER EL PRÓXIMO



# GENÉTICA W



PRESIONA PARA VER EL VIDEO  
Y CONOCE CÓMO  
RENTVOLUTION  
ESTÁ CREANDO NUEVAS  
EXPERIENCIAS EN LA MODA



# 01



**PRESIONA PARA CONOCER  
10 ALIMENTOS QUE PUEDES  
COMER SIN REMORDIMIENTOS**



# HEALTH CENTER W

**"15 alimentos que engordan mucho y se deben evitar"**



“

El sobrepeso es perjudicial para nuestra salud. Eso es algo que sabemos todos pero que muchas veces no podemos evitar por varias razones, como la mala alimentación, el estrés o el sedentarismo. Como todos sabemos, la manera de evitar ese sobrepeso se sustenta en dos columnas: la alimentación y la actividad física.

”

Hay muchos estudios que han demostrado qué comidas nos engordan. Como te puedes imaginar, muchos de ellos son "sospechosos habituales" que cuando los consumimos con regularidad nos hacen ganar peso. También existen otros que, en principio, son sanos pero que también nos aportan calorías a la larga.

1. Jugos de frutas procesados
2. Salchichas
3. Tocino
4. Mazapanes
5. Pan procesado
6. Chocolate blanco
7. Nueces
8. Avellanas
9. Aderezos para ensalada
10. Helados
11. Cacahuates
12. Miel
13. Mantequilla
14. Yogurt con frutas
15. Pan blanco

Al estar hablando de nuestra salud es importante tener estos alimentos en cuenta, para no consumirlos regularmente. Si eres de los que no pueden evitarlos, consúmelos con mucha moderación. Como siempre, te recomendamos hacer deporte para reducir sus efectos y estar saludable. Si tienes dudas consulta a tu médico.

# 02



# LIFESTYLE W

## Nuestras recomendaciones del mes...



### LA BALLENA

Un solitario profesor de inglés que tiene obesidad mórbida y vive recluso intenta reconectar con su hija adolescente para tener una última oportunidad de redención.

Dónde ver: Cines

Presiona para ver el trailer.



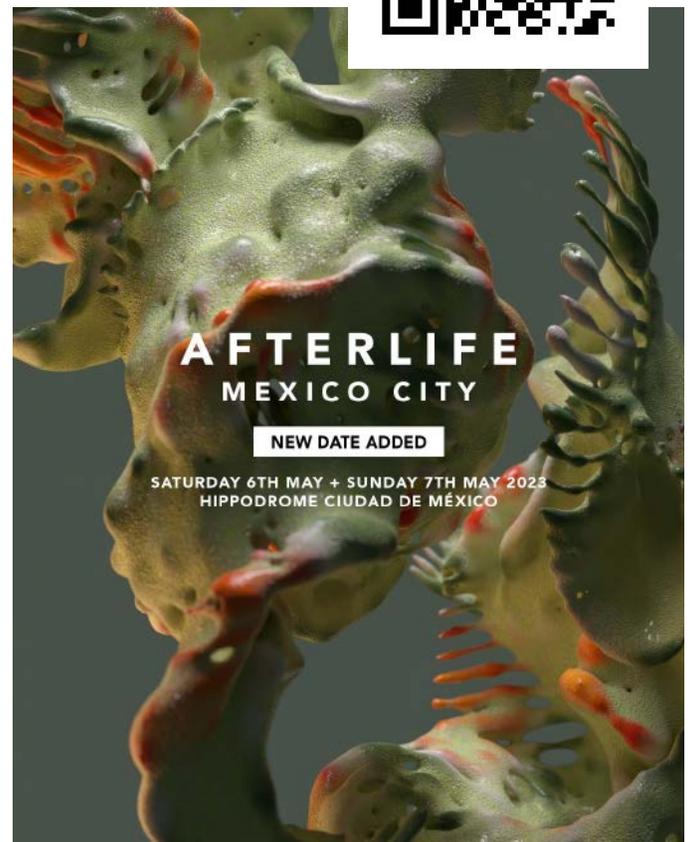
### AFTERLIFE

Es el concepto que te llevará a vivir la experiencia de música electrónica de una manera sin igual y en otro nivel.

Afterlife no solo es la experiencia de la música electrónica, sino también visual, pues se trata de todo un show.

Por lo que no solo disfrutaras de la música electrónica, pues los visuales de Afterlife serán ese toque para armar la fiesta en grande.

Presiona para comprar tus entradas.



# 03

# 04

## IMPULSO W

### TRES FORMAS DE MOTIVAR A TU EQUIPO DE TRABAJO

“

Está comprobado que los trabajadores motivados son muchos más productivos que quienes trabajan solo por necesidad, son capaces de aprovechar mejor el tiempo, los recursos y consiguen alcanzar las metas de la empresa con mayor eficacia.

Por eso es tan importante conseguir mantener siempre motivados a tus empleados cuidando tanto de ellos como personas y profesionales, como de todos los problemas que puedan interferir en su desarrollo y progreso laboral:

”

#### CUIDA EL AMBIENTE DE TRABAJO

Si los trabajadores se sienten a gusto tanto con el lugar como con la gente que les rodea en el trabajo, estarán más motivados para seguir avanzando y alcanzar nuevos objetivos. Por eso, debes potenciar que el ambiente sea favorable con actividades en común dentro y fuera del trabajo para conseguir estrechar lazos de amistad entre los trabajadores.

#### INCENTIVA A LOS TRABAJADORES

Cuando tus empleados hagan algo bien, házselo saber. Pocas cosas motivan más que saber que tus superiores se sienten orgullosos de tu trabajo. Debes incentivar el trabajo bien hecho tanto con palabras como con acciones para animar a los empleados a seguir en esa línea. Reconoce públicamente la labor bien hecha con felicitaciones y recompensa a los trabajadores con incentivos.

#### COMUNÍCATE

Para que un trabajador esté cómodo y motivado es fundamental que se sitúe dentro de la empresa, que sepa qué se espera de él, cuáles son sus tareas y cómo debe actuar en cada momento. Un trabajador que no sabe qué debe hacer ante una nueva situación es un trabajador inseguro, y por lo tanto, poco motivado. Por eso es importante que te tomes un tiempo para hablar con cada uno de los trabajadores del equipo y explicarles bien sus tareas y resolver dudas.



#### PRESIONA PARA ESCUCHAR UNA TEDTALK DE MOTIVACIÓN EN EQUIPOS DE TRABAJO





Centraler queremos que formes parte del podcast "Los Dioses del Marketing", esto como un beneficio adicional que te ofrecemos por ser parte de la nuestra comunidad.

Los Dioses del Marketing se encuentra posicionado como uno de los 5 mejores podcast de marketing en México, su humor y la forma de llevar las entrevistas los hacen únicos y sobre todo un gran canal de comunicación para que puedas darle ese impulso que tu empresa necesita.

Si estas interesad@ en aparecer en el podcast escribe a [mkt@centralw.mx](mailto:mkt@centralw.mx) para agendar.



# NETWORKING

QUEREMOS QUE  
TODOS TE  
CONOZCAN...



PRESIONA PARA  
ESCUCHAR TODOS  
LOS EPISODIOS



05

# CENTRAL W

## INSURGENTES SUR



### BIENVENIDO A TU NUEVA OFICINA

“ Visita nuestras terrazas, cabinas telefónicas, salas de juntas\* y auditorio\*, recuerda que al ser parte de Central W puedes ocupar las áreas comunes de cualquier sucursal. ”



\*Previa reservación

# 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.

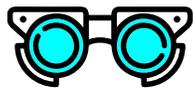
Servicio a domicilio (Roma, Condesa, Polanco)

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 antirreflejante (aplica en armazón gama básica y límite de graduación)

Servicio directo en tu sucursal Central W agendando cita.

Contacto: Brayan Juárez / 5537246415

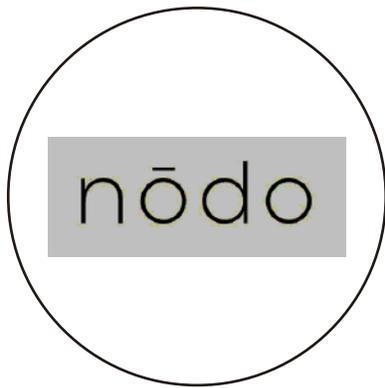
## **VAPIANO / COMIDA ITALIANA**

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)