

IMPULSO W_{BY}

CENTRAL W

De Centralers para Centralers.
¿Ya eres parte de la comunidad?

Centralers Momentos de la fiesta de fin de año.

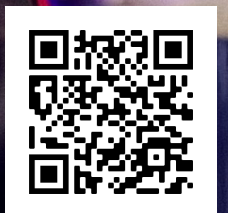
Inmersión en agua helada: ¿Te atreverías a probarla?

La ciencia respalda sus múltiples beneficios para la salud a nivel físico, mental y emocional.

Descubre más sobre esta práctica que seguirá ganando popularidad en 2025.

Mejora tu productividad con la técnica Pomodoro. Descubre sus beneficios y cómo puede ayudarte a gestionar mejor tus tareas diarias sin caer en el burnout.

ESCANEA Y DESCUBRE
TODAS LAS EDICIONES



EDICIÓN 22

01

GENÉTICA W



02

HEALTH CENTER W



03

LIFESTYLE W



04

IMPULSO W



05

NETWORKING W

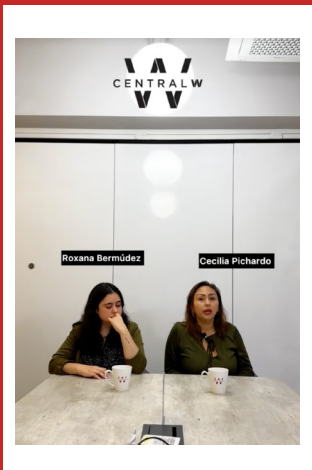
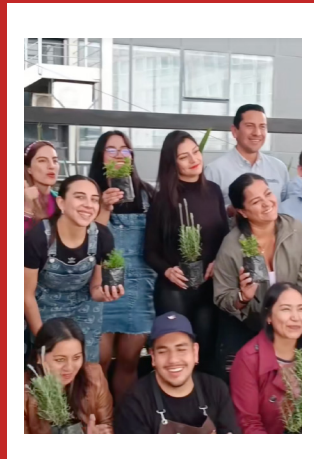


06

BENEFICIOS W



GENÉTICA W



¿Te gustaría contarnos todo acerca de tu negocio o emprendimiento?

Participa en Minutos Para Conocerle y dale más visibilidad a tu marca. Para participar, contáctanos por WhatsApp.



02

IMPULSO W

RESPIRACIÓN ADECUADA. UNA TÉCNICA SUBESTIMADA.

“

Investigaciones científicas recientes demuestran que, la respiración, si es rápida, superficial y sin foco puede contribuir a una serie de problemas, como la ansiedad, la depresión y la presión arterial alta.

Mientras, cultivar un mayor control sobre nuestros pulmones puede traer muchos beneficios a nuestra salud física y mental. Curiosamente, los científicos están descubriendo que una frecuencia particular de respiración, alrededor de seis exhalaciones por minuto, puede ser especialmente reconstituyente, desencadenando una "respuesta de relajación" en el cerebro y el cuerpo. Además de inspirar a life coaches (mentores personales) y gurús del fitness, la respiración también ha comenzado a llamar la atención de grandes corporaciones, que esperan que la práctica pueda ayudar al personal a enfocar sus mentes y hacer frente al estrés diario de su trabajo.

”



Una rampa hacia la relajación.

Al igual que la moda actual del mindfulness (atención plena), la respiración se ha inspirado en las enseñanzas de los textos antiguos, especialmente las escrituras hindúes y védicas, que durante mucho tiempo ensalzaron la importancia del control de la respiración a través de prácticas como pranayama, ejercicios respiratorios del yoga.

De hecho, puede que te preguntes si los ejercicios respiratorios son, simplemente, otro nombre para la atención plena, dado que muchos cursos de meditación animan a los participantes a centrar su atención en su inhalación y exhalación.

La atención plena, sin embargo, tiende a involucrar la observación pasiva -"observar la respiración"- mientras que los ejercicios respiratorios requieren que cambies activamente la forma en que respiras.

Esto incluye asegurarse de respirar con el diafragma (en lugar de con el movimiento del pecho) para que puedas llenar tus pulmones con más aire, mientras reduces conscientemente el ritmo de tu respiración en reposo.

Según quienes lo practican, esas respiraciones lentas y profundas desencadenan una cascada de respuestas fisiológicas que aceleran su descenso a un estado de relajación más completo, en comparación con los ejercicios de atención plena, más pasivos.

La evidencia científica parece estar de acuerdo.

Pacientes con hipertensión han mostrado reducciones a corto plazo en la presión arterial después de ejercicios guiados de respiración lenta, efectos que parecen ir más allá de los beneficios de la atención plena, sin un control activo de la respiración. Un revelador estudio reciente encontró que la respiración lenta y profunda puede ayudar a aliviar los síntomas de depresión y ansiedad, y también parece ayudar a aliviar el insomnio.

Por otra parte, un estudio de Hassan Jafari, del King's College de Londres, demostró que la respiración profunda puede mejorar el manejo del dolor.

Dados estos beneficios, algunos científicos sugieren que las técnicas de respiración podrían incluso ayudar a los pacientes a sobrellevar enfermedades crónicas como la artritis. (Si padece alguna afección médica, debes hablar con un profesional médico antes de probar cualquier terapia nueva).



LIFESTYLE W

¿Te sumergirías en una tina de hielo?



Inmersión en hielo.

Los baños de hielo son una forma de inmersión en agua fría, o IAF, un método terapéutico deportivo que sirve para contrarrestar el cansancio y acelerar el proceso de recuperación tras el ejercicio. La IAF a menudo implica sumergirse en una bañera o una piscina de agua muy fría, a menos de 15 °C para ser exactos

El fundamento teórico de meterse en un baño helado justo después del entrenamiento es que la baja temperatura ralentiza el flujo sanguíneo del organismo, lo que, a su vez, ayuda a que la sangre vuelva a circular más rápido al volver a la temperatura ambiente. Este aumento de la circulación permite que la sangre llegue más rápido a los músculos dañados para ayudar en el proceso de reparación y reducir la inflamación muscular.

El proceso puede ser un baño o una zambullida rápida, una inmersión de cuerpo entero de varios minutos o simplemente poner en remojo uno o dos miembros.

Sin embargo, las investigaciones revelan que lo ideal es sumergirse entre 11 y 15 minutos para aprovechar los beneficios reparadores tras el entrenamiento. A continuación te explicamos cómo aclimatarte a esos tiempos (y por qué deberías).

Beneficios potenciales de un baño de hielo.

Reducir el dolor muscular

Los atletas de élite utilizan los baños de hielo para acortar su tiempo de recuperación y reducir el dolor muscular de aparición tardía, un efecto secundario del proceso de reparación muscular. El ejercicio intenso provoca desgarros microscópicos en las fibras musculares. El organismo responde a estos daños aumentando la inflamación, lo que puede provocar ese dolor que suele aparecer uno o dos días después del ejercicio.

Dormir más profundamente.

La termorregulación, el proceso que permite al organismo controlar su temperatura interna, es otro componente crucial del sueño. La temperatura interna del organismo desciende de forma natural durante el sueño, motivo por el que quizá hayas oído aquello de que una habitación fresca ayuda a conciliar y mantener el sueño. Por el mismo motivo, los baños de hielo, que bajan la temperatura del organismo, podrían resultar beneficiosos para mejorar la calidad del sueño.

Fortalecer tu sistema inmunológico.

Los investigadores siguen estudiando si el shock de sumergirse en agua fría puede estimular los leucocitos, las células sanguíneas que combaten las infecciones.

Pueden ayudar a fortalecer tu sistema inmunológico. Existen pruebas que sugieren que los atletas que nadan habitualmente en aguas frías sufren menos infecciones virales y más leves. Aunque todavía no se sabe si tomar un baño helado podría ayudar a contraer menos resfriados, es plausible si se tiene en cuenta la teoría de que el estrés fisiológico a corto plazo, como la exposición al agua fría, prepara al sistema inmunitario para combatir las infecciones.

03



HEALTH CENTER W

¿Conoces la técnica pomodoro?



Te distraes fácilmente o pospones las cosas? Encontrar la concentración en un mundo lleno de distracciones es un desafío. Con las tareas que se acumula y el tiempo que avanza implacablemente, de manera constante se te pide que hagas todo lo que puedas durante tus momentos más productivos. Estas prisas de última hora pueden llevar a que las cosas se hagan, pero a menudo derivan en agotamiento y un trabajo de menor calidad.

¿Y si pudieras romper este ciclo y gestionar proactivamente tus tareas diarias? Con la técnica Pomodoro, puedes hacerlo. Este método de gestión del tiempo te permite trabajar con el tiempo que tienes en lugar de hacerlo en contra de él.



¿Tienes curiosidad por saber cómo funciona? Usa esta guía para aprender a usar esta técnica para transformar tu rutina de trabajo y aumentar la productividad.

Francesco Cirillo baso su teoría en que un tomate ,pomodoro en italiano, es más fácil de comer que cuando lo cortas en pedazos que si lo tomas entero. El italiano defendía que realizar las tareas en intervalos de treinta minutos, 25 de trabajo y 5 de descanso, permiten mantener la agilidad y cumplir metas. Este método se completa con una parada de 15 minutos cada cuatro pomodoros. La finalidad de la misma es que optimices tu productividad concentrándote sobre una tarea determinada.

Ventajas del método pomodoro

Trabajar en periodos breves ayuda a mantener la motivación y la concentración en una sola tarea .

Se reducen las distracciones durante los “pomodoros”, y se puede responder mensajes, consultar redes sociales o dar un paseo breve en los periodos de descanso. Permite organizar mejor las tareas y el tiempo empleado para realizarlas, mejor dicho, la cantidad de “pomodoros” que se requieren.

Es la técnica ideal para las personas a las que les cuesta dejar la procrastinación.

¿Sabías que existen Apps que te pueden ayudar?

Focus Keeper: Time Management (para iPhone).

Time Management es una app muy sencilla. No solo es un temporizador, sino que te mostrará gráficos en los que podrás dar seguimiento a tus horas de trabajo y cuánto te está sirviendo la técnica.

Focus To-Do: Pomodoro & Tasks (para Android).

Tiene un timer para que midas tus pomodoros, pero también te permite hacer listas de tus pendientes y ofrece reportes y gráficos muy completos para que sepas en qué has invertido tu tiempo.

Chromodoro (para Google Chrome).

Es la alternativa más sencilla para ti. No necesitarás usar tu teléfono (así evitarás potenciales distracciones de notificaciones). Esta es una extensión para Google Chrome que te ayudará a contar tu tiempo (incluidos los descansos).

CENTRAL W

BIENVENIDO A TU NUEVA OFICINA



Visita nuestras terrazas, cabinas telefónicas, salas de juntas y coffee bar. Recuerda que, al ser parte de Central W, puedes ocupar las áreas comunes de cualquier sucursal.



NETWORKING

Así vivimos la fiesta de fin de año.

El cierre de 2024 llegó, y Terraza Polanco recibió a todos los Centralers. Entre equipo, staff y clientes, nos reunimos en Ferrocarril de Cuernavaca para disfrutar de una celebración llena de actividades, sorpresas, regalos y mucha diversión.

Terraza Polanco abrió sus puertas a las 2:00 p.m. para recibir al equipo interno de Central W. Entre risas y obsequios, brindamos por el cierre de un año laboral exitoso y por un 2025 lleno de retos emocionantes, con la expansión de los centros Roma e Hipólito Taine en Polanco.

A partir de las 6:00 p.m., nuestros clientes comenzaron a llegar para disfrutar de la comida, los regalos y la música.

Julio Nolasco y Christopher Molina, CEO y COO de Central W, respectivamente, ofrecieron un discurso de agradecimiento a la comunidad de Centralers por su apoyo y por seguir fortaleciendo nuestra comunidad en cada uno de nuestros centros.

Conforme avanzaba la noche, los Centralers disfrutaron de juegos, música, la rifa de regalos y, por supuesto, las tradicionales piñatas antes de dar por concluida la celebración.

📸 No olvides seguirnos en nuestras redes sociales y compartir tu día a día, Centraler. ¡Queremos verlo!

centralers



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.

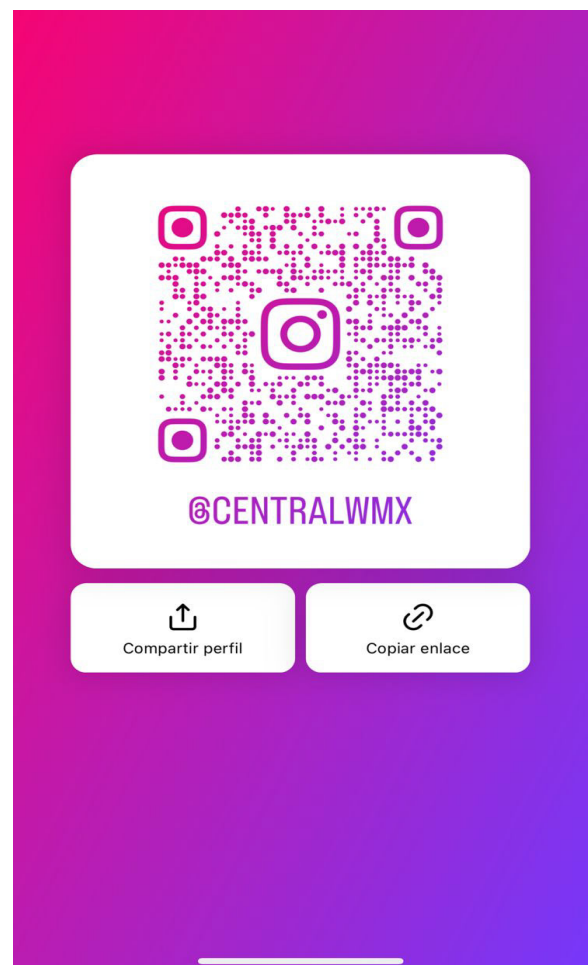
Servicio a domicilio (Roma, Condesa, Polanco)

Contacto: Victoria Colmenares / 5624855990

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



TÚ PUEDES SER EL PRÓXIMO



CENTRAL W
COWORKING