

IMPULSO W BY

CENTRAL W

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

Ángel Martínez

Propósito, empatía y consideración, los valores del Capital Humano en Gpo. Vallas

¿Fan del jugo verde?

Aunque es una bebida saludable, consumirla en exceso o sin variedad puede afectar tu salud. En este artículo te contamos por qué es importante rotar los ingredientes.

Abril suena fuerte en CDMX.

Con una cartelera impresionante de conciertos y festivales. Olivia Rodrigo, Empire of the Sun, Katy Perry, y Stray Kids harán vibrar los escenarios más importantes de la capital.

ESCANEA Y DESCUBRE
TODAS LAS EDICIONES



EDICIÓN 24

01

GENÉTICA W



02

HEALTH CENTER W



03

LIFESTYLE W



04

IMPULSO W



05

NETWORKING W



06

BENEFICIOS W



GENÉTICA W

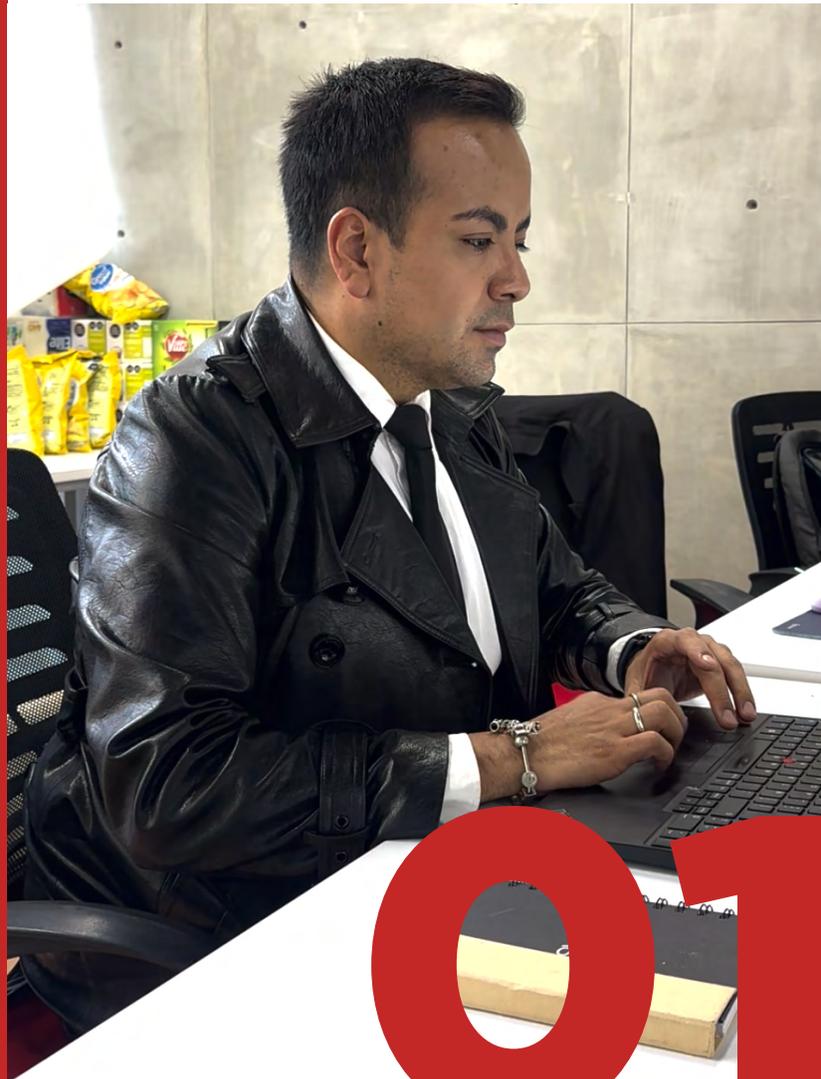
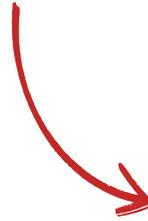


¿Qué hay detrás del Talent & Culture Manager de Grupo Vallas?
Conoce el lado creativo y personal de Ángel Martínez.



El espacio perfecto para conocer a los Centralers

Participa en Segundos Para Conocerte y dale más visibilidad a tu marca. Mira a los Centralers que han participado.



02

HEALT CENTER W

¿TOMAS JUGO VERDE TODOS LOS DÍAS?

“

Todo en exceso puede ser perjudicial, incluso el agua natural. Tomar jugo verde a diario está bien, pero es importante variar los ingredientes. Usar siempre los mismos puede hacer que tu cuerpo reciba en exceso ciertas sustancias que, aunque parezcan saludables, también pueden ser dañinas si se acumulan.

El jugo verde puede ser un gran aliado para tu salud, siempre y cuando sepas cómo prepararlo.

”



La clave está en rotar los ingredientes para aprovechar al máximo sus beneficios. Por ejemplo, las espinacas son muy nutritivas, pero si las consumes en exceso pueden elevar los niveles de oxalatos en tu cuerpo y causar problemas a largo plazo. Varía, combina y equilibra: así tu cuerpo recibe lo mejor de cada alimento, sin excesos.

La clave del jugo verde está en la variedad (y la moderación)

Como en todo, el equilibrio es lo que marca la diferencia. Si tomas jugo verde todos los días, es importante rotar los ingredientes. Alterna entre hojas verdes como kale, acelga, lechuga o espinaca; cambia las frutas para evitar un exceso de azúcares naturales y suma ingredientes frescos como pepino, apio o jengibre.

Así no solo evitas saturar a tu cuerpo con ciertas sustancias, también le das acceso a una mayor variedad de nutrientes. Y si eres de los que necesitas su dosis diaria de jugo verde para arrancar el día con energía, lo mejor es consultar con un especialista. Hay muchas formas de hacerlo bien, sin afectar tu salud.

¿Y los otros jugos? Mejor con moderación

Los jugos, sobre todo los comerciales, no deberían ser una opción diaria. Suelen concentrar el azúcar de la fruta sin la fibra, lo que puede provocar picos



LIFESTYLE W

Música para tus oídos



Un mes de música, conciertos y festivales imperdibles

Con la llegada del cuarto mes del año, la Ciudad de México se prepara para vivir una de las temporadas musicales más intensas y emocionantes. Abril trae consigo una cartelera vibrante que abarca todos los géneros: pop, rock, electrónica, reggaetón y más, con artistas y bandas de talla internacional y nacional que encenderán los escenarios de los principales recintos de la capital.

Estrellas como Katy Perry, Lady Gaga, Los Tigres del Norte y la sensación japonesa XG se presentarán en lugares emblemáticos como el Auditorio Nacional, la Arena CDMX y el Palacio de los Deportes, prometiendo shows inolvidables para todos.

También regresan grandes nombres como Miguel Bosé y Hombrés G, mientras que artistas como Myke Towers, Haken y Gilberto Santa Rosa sumarán ritmo y variedad a la agenda musical. Y para los fans del K-pop, abril será inolvidable con la llegada de Stray Kids, que presentarán un espectáculo de alto impacto visual y sonoro.

Los festivales no se quedan atrás. El esperado Festival Sonorama México 2025 promete 10 horas continuas de música con una curaduría que combina lo mejor del talento internacional y local. Además, bandas como Powerwolf y Empire of the Sun enriquecerán la experiencia con propuestas únicas para los oídos más exigentes.

Con boletos para todos los presupuestos y una diversidad de géneros que va desde lo alternativo hasta lo más comercial, abril será sin duda un mes musical que no querrás perderte.

Yuri y Olivia Rodrigo llegan con todo

La Ciudad de México se prepara para recibir a dos grandes artistas que prometen llenar de emoción y música sus respectivos escenarios.

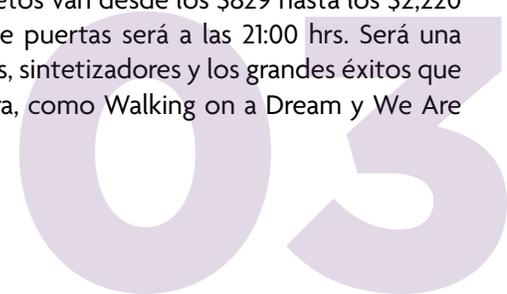
Yuri se presentará en el Auditorio Nacional, uno de los recintos más emblemáticos de la capital, ubicado en Paseo de la Reforma #50, Bosque de Chapultepec, alcaldía Miguel Hidalgo. Los boletos van desde los \$200 hasta los \$3,500 pesos, y la apertura de puertas será a las 20:30 hrs. Un show que reunirá clásicos y nuevas sorpresas de la jarocho más querida del pop en español.

Por otro lado, la estrella internacional Olivia Rodrigo ofrecerá dos fechas imperdibles en el Estadio GNP Seguros, los días 2 y 3 de abril. El recinto está ubicado en Viaducto Piedad y Río Churubusco, 08400, CDMX. Los boletos oscilan entre los \$780 y \$4,380 pesos, y las puertas abrirán a las 21:00 hrs. La artista estadounidense llega con su tour más reciente, listo para conquistar al público mexicano con sus himnos generacionales.

Empire of the Sun llega con su universo sonoro al Palacio de los Deportes

La banda australiana Empire of the Sun, reconocida por su estilo visual extravagante y su sonido electro-pop envolvente, se presentará este 4 de abril en el Palacio de los Deportes, ubicado en Av. Río Churubusco y Añil s/n, Col. Granjas México, 08400, Ciudad de México.

Los precios de los boletos van desde los \$829 hasta los \$2,220 pesos, y la apertura de puertas será a las 21:00 hrs. Será una noche cargada de luces, sintetizadores y los grandes éxitos que han marcado su carrera, como Walking on a Dream y We Are the People.





IMPULSO W

Combate el sedentarismo en la oficina



el sedentarismo se ha convertido en una rutina común, especialmente entre quienes pasan largas horas frente a una computadora, ya sea en oficina o en casa. De hecho, según la OMS, el 60% de la población no realiza suficiente actividad física diaria, una tendencia que sigue en aumento debido al estilo de vida moderno.

Pasar mucho tiempo sentado puede afectar seriamente la salud: favorece el aumento de peso, incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares y genera molestias musculares. Pero la buena noticia es que con algunos ejercicios simples puedes romper con la inactividad. Aquí te compartimos 6 movimientos que puedes hacer desde tu escritorio para activar tu cuerpo y mejorar tu bienestar .

04

Estiramientos para piernas

Estar mucho tiempo sentado puede entumecer y contraer tus músculos. Para reactivarlos:

1. Siéntate con la espalda recta.
2. Estira las piernas hacia adelante y luego llévalas hacia tu abdomen. Esto también activa el abdomen.
3. Haz series de 25 repeticiones, descansando 30 segundos entre cada una.
4. También puedes mover los tobillos en círculos y entrecruzar las piernas alternativamente.

Estiramientos para brazos y muñecas. Usar constantemente el teclado puede generar molestias. Para evitarlo:

1. Apoya bien tu espalda en la silla.
2. Estira los brazos al frente, luego hacia arriba y después a los lados. Mantén la posición 5 segundos.
3. Estira tus brazos con los dedos entrelazados: al frente, hacia arriba y detrás de la espalda.
4. Repite 2 series de 20 repeticiones.

Sentadillas con apoyo. Aprovecha tus descansos para fortalecer las piernas y glúteos:

1. Párate detrás de una silla firme y sujétate del respaldo.
2. Con las piernas separadas al ancho de los hombros, flexiona las rodillas como si fueras a sentarte.
3. Regresa a la posición inicial lentamente.
4. Para más intensidad, mantente unos segundos en la posición baja antes de subir.

Ejercicios con banda elástica

Una cinta elástica es una gran herramienta para entrenar desde tu espacio:

1. Toma los extremos de la banda con ambas manos.
2. Abre los brazos hacia los lados, hacia el frente o con el torso girado a la derecha o izquierda.
3. Este ejercicio activa brazos, hombros y parte del tronco.

Camina y sube escaleras

Pequeños cambios hacen una gran diferencia:

1. Evita el elevador y usa las escaleras siempre que puedas.
2. Si tu oficina está en un piso alto, empieza subiendo uno o dos niveles y luego toma el ascensor.
3. Caminar unos minutos cada hora también ayuda a mantenerte activo.

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

Beer Pong y Clases de Salsa

Febrero estuvo lleno de ritmo, risas y buena vibra en los centros de Central W. Este mes, nuestros espacios en Hipólito Taine, Ferrocarril de Cuernavaca (Polanco) y Roma fueron sede de experiencias únicas que conectaron a nuestra comunidad de una forma distinta.

El Centro de Ferrocarril de Cuernavaca fue el primero en romper el hielo con clases de cumbia, convirtiéndose en el pionero en traer el sabor del baile latino a nuestros Networking. Posteriormente, la energía se trasladó a Central W Roma, donde nuestros Centralers disfrutaron de una divertida sesión de salsa en línea, sacando sus mejores pasos y compartiendo buenos momentos.

Para cerrar el mes, los Centralers de Hipólito Taine cambiaron los pasos de baile por una dosis de competencia amistosa con un torneo de Beer Pong que puso a prueba la puntería y el espíritu de equipo.

En Central W, cada encuentro es una oportunidad para hacer comunidad, romper la rutina y disfrutar de experiencias que inspiran.
¡Nos vemos en el próximo networking!

centralers



05

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

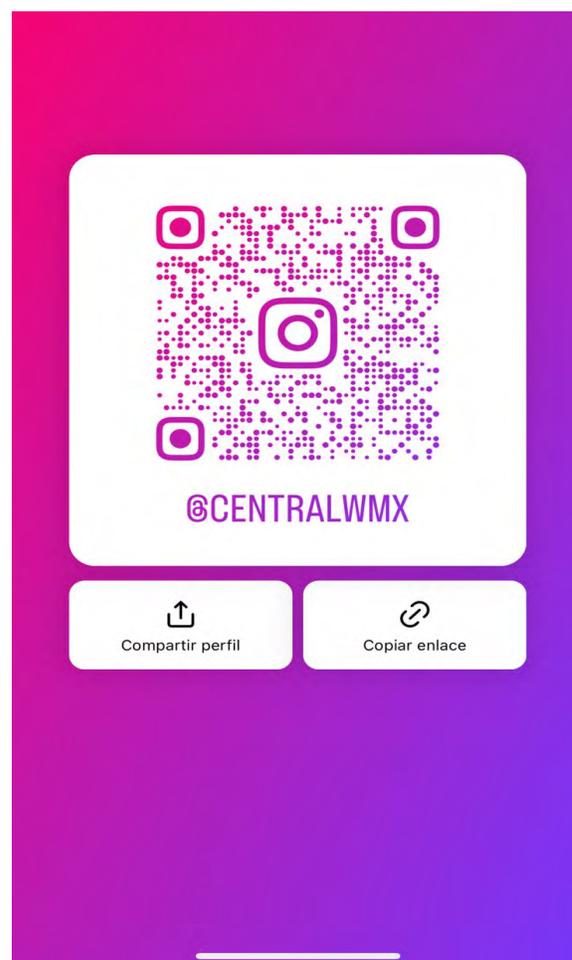
Facebook: Central W Business Center

Instagram: @CentralWMx

TikTok: @CentralWMx

LinkedIn: Central W

¿Te gustaría ser el próximo?



06



BENEFICIOS W

BENESSERE SPA & BEAUTY

- A) Ofrece a todo el staff de Central W el 20% de descuento.
- B) Ofrece a todos los colaboradores de Central W el 15% de descuento.

HEALTH+

- Health+ ofrece a todo el staff de Central W el 20% de descuento.
- b) Health+ ofrece a todos los colaboradores de Central W el 15% de descuento.

VID MEXICANA

- A) 30% de descuento en el primer mes de Club de Vinos para el staff.
- B) 15% de descuento para colaboradores.

CENTRAL W
COWORKING