

IMPULSO W_{BY}

CENTRAL W

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

Elizabeth Sandoval

El taletto femenino detrás de la
Firma Mexicana de Abogados Consultores.

Cuidar lo que más importa.

Cuidar de nuestro corazón y del sistema circulatorio es, sin duda, una de las decisiones más valiosas que podemos tomar para preservar nuestra salud y bienestar a largo plazo.

CDMX en modo concierto.

La música en vivo toma el control de la ciudad con shows que van desde íconos globales hasta nuevas promesas del escenario. La capital suena más fuerte que nunca.

ESCANEA Y DESCUBRE
TODAS LAS EDICIONES



EDICIÓN 25

01

GENÉTICA W



02

HEALTH CENTER W



03

LIFESTYLE W



04

IMPULSO W



05

NETWORKING W



06

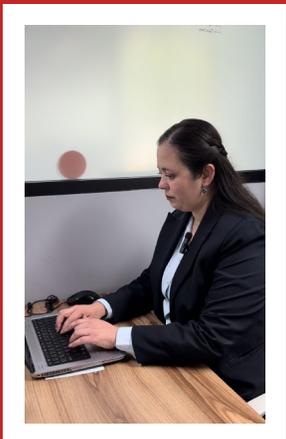
BENEFICIOS W



GENÉTICA W

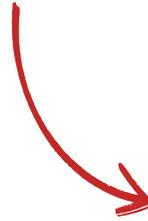


En la Firma Mexicana de Abogados Consultores, se desempeña Elizabeth Sandoval, experta en derecho fiscal y administrativo.



El espacio perfecto para conocer a los Centralers

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



02

HEALT CENTER W

ALIMENTOS PARA UN CORAZÓN SANO

“

Cuidar de nuestro corazón y del sistema circulatorio es, sin duda, una de las decisiones más valiosas que podemos tomar para preservar nuestra salud y bienestar a largo plazo.

Mantener una alimentación equilibrada no solo mejora nuestra salud general, sino que también aporta grandes beneficios al sistema cardiovascular. “Existen alimentos con propiedades especialmente favorables para el corazón”, afirman desde la Fundación Española del Corazón (FEC).

”

Por su parte, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de EE.UU. (NHLBI) destaca que “una dieta saludable para el corazón se basa en priorizar ciertos alimentos, como frutas y verduras, y reducir el consumo de grasas saturadas, grasas trans y azúcares añadidos”.

Alimentos que cuidan tu corazón, según una experta en nutrición cardiovascular.

Aceite de oliva virgen extra: Rico en grasas monoinsaturadas y polifenoles, ayuda a proteger el corazón de forma natural.

Frutos secos: Nueces, almendras y similares aportan grasas saludables y compuestos como tocoferoles y fitosteroles, que reducen el colesterol LDL.

Legumbres: Fuentes de fibra y proteína vegetal, son económicas y cardioprotectoras. Se recomienda consumirlas al menos cuatro veces por semana.

Frutas del bosque: Fresas, moras, arándanos y similares son antioxidantes y antiinflamatorios naturales gracias a su alto contenido en polifenoles.

Ajo: Contiene alicina, un compuesto que ayuda a reducir el riesgo cardiovascular. Añadirlo a las comidas a diario, aunque sea en pequeñas cantidades, es un buen hábito.

Verduras de hoja verde: Espinacas, brócoli, acelgas o coles deben estar presentes cada día en nuestra dieta, tanto crudas como cocidas, por sus potentes beneficios.

Cereales integrales:

Aportan fibra, minerales y ayudan a prevenir tanto la diabetes tipo 2 como enfermedades del corazón. Elige siempre versiones integrales de pan, pasta o arroz.



LIFESTYLE W

MÚSICA PARA TUS OÍDOS



Un mes de música, conciertos y festivales imperdibles

¡Mayo imparable en la CDMX!

La CDMX vibra al ritmo de la música en vivo!

La capital mexicana se convierte este mes en el epicentro de los conciertos más esperados del año. Desde leyendas internacionales hasta nuevas voces emergentes, los escenarios de la ciudad están listos para ofrecerte experiencias inolvidables.

¿Listo para descubrir quién se presenta este mes? Aquí te dejamos la agenda:

Auditorio Nacional

- Miguel Bosé – 14 de mayo
- Jesse & Joy – 15 de mayo
- Caifanes – 30 y 31 de mayo

Palacio de los Deportes

- Latin Mafia – 31 de mayo

Arena CDMX

- Nicky Jam – 29 de mayo

Autódromo Hermanos Rodríguez

- Tecate Emblema 2025 – 16 y 17 de mayo
(Varios artistas internacionales y nacionales)

Festival de Jazz en el CENART

- Conciertos gratuitos todos los viernes de mayo
(Perfecto para quienes buscan un plan diferente)

Otros foros alternativos

- Lunario del Auditorio Nacional
- Auditorio BB
- Elena Rose – 15 de mayo

 **Consejo de fan a fan:** Asegura tu lugar con anticipación. Los boletos para los conciertos más esperados vuelan rápido.

 Y no olvides tu salida: Planifica tu transporte si el evento termina tarde. La CDMX tiene muchas opciones para moverte con seguridad y comodidad.

★ Mayo 2025 será inolvidable para los amantes de la música en la capital.

No te lo pierdas: organiza tu agenda, arma tu grupo y prepárate para vivir momentos épicos en los escenarios de la ciudad. ¡Nos vemos en los conciertos!





IMPULSO W

CONSEJOS PROFESIONALES PARA ALCANZAR TUS METAS



¿Te sientes estancado profesionalmente o necesitas claridad sobre tu futuro laboral? Estos 10 consejos están diseñados para ayudarte a avanzar, sin importar si estás empezando tu carrera, buscando un ascenso o cambiando de rumbo.

El camino profesional de cada persona es único, pero hay principios universales que pueden marcar una gran diferencia. Aquí los tienes:

04

1. Define un rumbo profesional claro .

Aunque no tengas todo resuelto, sí deberías tener una visión general:

¿En qué industria quieres trabajar? ¿Cuánto deseas ganar en 5 o 10 años? ¿Dónde te gustaría estar profesionalmente? Este marco te ayudará a tomar decisiones más acertadas y mantenerte enfocado.

2. Cultiva relaciones.

El networking importa. No es solo lo que sabes, sino a quién conoces. Haz conexiones con colegas, líderes de tu industria y profesionales afines. Ellos pueden abrirte puertas, darte consejos valiosos y ayudarte a avanzar más rápido.

3. Atrévete a experimentar.

Sal de tu zona de confort. Prueba nuevas funciones, cursos, herramientas o industrias. Cuanto más explores, más claro tendrás lo que realmente quieres (y lo que no).

4. Aprende constantemente.

El aprendizaje no termina al conseguir un buen empleo. La mejora continua te mantiene competitivo y relevante. Estudia, lee, capacítate. Hazlo un hábito.

5. Sé un jugador de equipo.

La colaboración es clave en cualquier entorno laboral. Escucha, comunica, ayuda y aprende a trabajar en conjunto. Esto te hará más valioso dentro y fuera de tu equipo.

6. Acepta la retroalimentación.

No temas las críticas constructivas. Analízalas, aplícalas y úsalas como una brújula para crecer. También reconoce tus fortalezas y sigue potenciándolas.

7. Busca equilibrio entre tu vida laboral y personal.

Tu carrera es importante, pero tu bienestar lo es aún más. Cuida tu salud mental y física, cultiva tus relaciones y encuentra espacios para descansar.

8. Rodéate de mentores.

Los mentores ya han recorrido el camino que tú quieres seguir. Pide consejos, escucha sus experiencias y aprende de sus aciertos (y errores). Te ahorrarán años de ensayo y error.

9. Participa en eventos de networking.

Asistir a ferias, charlas, talleres o eventos del sector te dará visibilidad, nuevos contactos y acceso a oportunidades que no están en LinkedIn ni en bolsas de trabajo.

10. Mantente en movimiento.

No te acomodes. Evalúa constantemente tu progreso. ¿Estás más cerca de tu meta? ¿Necesitas ajustar algo? El crecimiento profesional no es lineal, pero requiere acción constante.

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

Clases de energía Qi

La comunidad Centraler vivió una experiencia única al combinar networking y bienestar en tres eventos especiales realizados en Central W Ferrocarril de Cuernavaca (Polanco), Central W Roma y Central W Del Valle. Cada encuentro no solo fue una oportunidad para ampliar redes profesionales, sino también para reconectar con uno mismo a través de las clases de energía Qi impartidas por Sun Kyeong México.

El Qi, conocido como la energía vital, es una vibración que fluye por nuestro cuerpo y mente. Las prácticas de Sun Kyeong, originarias de Corea del Sur, combinan canto, movimiento y meditación para desbloquear tensiones, reducir el estrés y revitalizar la energía interna .

En medio de la jornada laboral, los asistentes encontraron un espacio para relajarse, meditar y recargar energías. Estas sesiones no solo fortalecieron la salud física y emocional de los participantes, sino que también fomentaron conexiones más auténticas y significativas entre los miembros de la comunidad.

En Central W, creemos que el verdadero networking va más allá de los intercambios profesionales; se trata de construir relaciones genuinas en un entorno que promueve el bienestar integral. Estos eventos son testimonio de nuestro compromiso por ofrecer experiencias que nutren tanto el crecimiento profesional como personal.

centralers



05

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

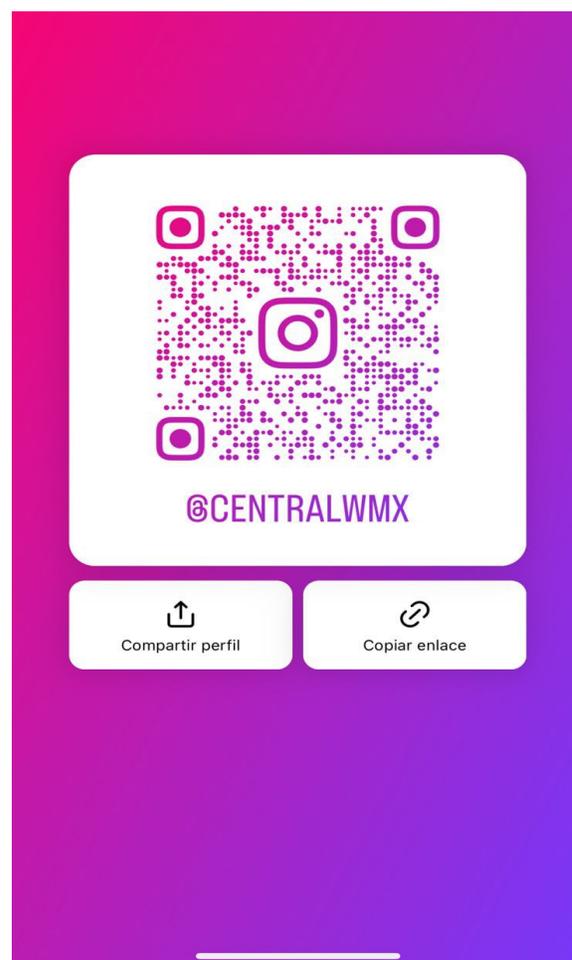
Facebook: Central W Business Center

Instagram: @CentralWMx

TikTok: @CentralWMx

LinkedIn: Central W

¿Te gustaría ser el próximo?



06



BENEFICIOS W

BENESSERE SPA & BEAUTY

Ofrece a todos los Centralers el 15% de descuento en productos participantes de la marca.
Código de descuento: CentralerB15

HEALTH+

Health+ ofrece a todos los Centralers el 15% de descuento.
Código de descuento: CentralerH15.

VID MEXICANA

15% de descuento para Centralers en el primer mes del Club de Vinos.
Código de descuento: CentralerV15.

Zereno

15% de descuento para Centralers en su reserva en Zereno Tulum.
Código de descuento: Centralers15.

CENTRAL W
COWORKING