

IMPULSO W_{BY}

CENTRAL W

De Centralers para Centralers.

¿Ya eres parte de la comunidad?

Adriana Antúnez e Iyali Reyes de Rent Row

Rental & Custom Made Boutique. Un concepto que redefine el glamour al ofrecer vestidos en renta y diseños a medida para mujeres que buscan moda, vanguardia y estilo en cada momento especial. ¿Buscas un outfit perfecto?, encuéntralas en Central W de Eugenio Sue.

Shirin Yoku.

Sumérgete en el shinrin yoku o baño de bosque, una práctica japonesa que conecta cuerpo y mente con la naturaleza para reducir el estrés, aumentar el bienestar y devolvernos la calma en medio de la rutina.

Restaurantes pet friendly.

¿Buscas un plan donde tu mejor amigo también sea bienvenido? Descubre los restaurantes pet friendly en CDMX que combinan buena comida, espacios cómodos y el ambiente perfecto para disfrutar juntos.

ESCANEA Y DESCUBRE
TODAS LAS EDICIONES



EDICIÓN 28

01

GENÉTICA W



02

HEALTH CENTER W



03

LIFESTYLE W



04

IMPULSO W



05

NETWORKING W



06

BENEFICIOS W



GENÉTICA W



La boutique que hace de la moda circular y los diseñadores mexicanos su sello. Vestidos, accesorios que hacen el total look para vivir la moda sin comprarla. 💎



El espacio perfecto para conocer a los Centralers

Participa en Segundos Para Conocerle y dale más visibilidad a tu marca. Mira la participación de Rent Row.



02

HEALT CENTER W

SHINRIN-YOKU

LA TERAPIA DE CAMINAR ENTRE ÁRBOLES PARA CALMAR TU MENTE

“

En medio del ruido de la ciudad y las rutinas llenas de pantallas, cada vez más personas buscan espacios para reconectar con la naturaleza. Una de las prácticas que más ha ganado popularidad en el mundo del bienestar es el Shinrin-yoku, o “baño de bosque”, originaria de Japón.

Un detox mental necesario.

Incorporar un baño de bosque semanal puede convertirse en tu ritual de desconexión: una pausa para bajar el ritmo, limpiar el ruido mental y volver con energía renovada.”



No se trata de ejercitarse ni de hacer senderismo. Un baño de bosque es caminar sin prisa y en silencio, prestando atención a los sonidos, colores, texturas y aromas del entorno natural. Es permitir que el bosque te “bañe” con su atmósfera y te devuelva al presente.

Beneficios comprobados.

Estudios del gobierno japonés han demostrado que practicar Shinrin-yoku:

- 1.Reduce el cortisol, la hormona del estrés.
- 2.Mejora la concentración y el estado de ánimo.
- 3.Fortalece el sistema inmunológico al aumentar la producción de células NK (natural killer).
- 4.Disminuye la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

Cómo practicarlo en la ciudad.

Aunque vivamos en entornos urbanos, es posible llevar esta práctica a la vida diaria: Elige parques o reservas naturales cercanas y desconéctate del teléfono por al menos 30 minutos.

Camina despacio y respira profundamente; observa los detalles del entorno como el viento, los sonidos y las formas de las hojas. Hazlo solo o en silencio para permitir que tu mente descanse.

Extra: Dónde vivir un baño de bosque en CDMX.

Si buscas practicar Shinrin-yoku sin salir de la ciudad, estos lugares son perfectos:

Bosque de Chapultepec (Sección II y III): rincones tranquilos para caminatas lentas lejos del bullicio.

Desierto de los Leones: aire puro, pinos y senderos silenciosos a solo 30 minutos de la ciudad.

Parque Nacional Los Dinamos: ideal para sumergirte en la naturaleza y escuchar el sonido del agua.

LIFESTYLE W

CDMX PET FRIENDLY: 3 RESTAURANTES DONDE TU PERRO ES BIENVENIDO



Salir a comer ya no significa dejar a tu mascota en casa. Cada vez más restaurantes en la CDMX apuestan por ser pet friendly, creando experiencias donde humanos y perros disfrutan juntos. Aquí te dejamos tres opciones que combinan buen ambiente, gastronomía y espacios ideales para tu mejor amigo de cuatro patas.

Tips para salir a comer con tu mascota.

1. Llévalo con correa y arnés cómodo.
2. Evita las horas pico para que tu mascota no se estrese.
3. Lleva contigo bolsitas para limpiar y respeta el espacio de otros comensales.

¿Por qué elegir lugares pet friendly?

Salir con tu mascota no solo enriquece la experiencia, también ayuda a reforzar el vínculo con ellos y a integrarlos a tu estilo de vida. Estos espacios fomentan la convivencia y ofrecen la tranquilidad de saber que tu compañero de cuatro patas está cómodo y seguro.

1. Café Nin – Roma Norte

Un clásico en la Roma Norte que combina panadería artesanal con un menú de temporada delicioso. Su terraza es ideal para desayunar con tu mascota mientras disfrutas de un café de especialidad.

Tip Centraler: Llega temprano, suele llenarse los fines de semana.

2. Lalo! – Roma Norte

Con ambiente relajado y mesas comunitarias, Lalo! es perfecto para brunch o comidas casuales. Los perritos son bienvenidos en el área exterior y siempre hay agua disponible para ellos.

3. Maison Belén – Polanco

Un spot acogedor con propuesta de cocina francesa. Su patio es amplio y pet friendly, ideal para un plan más tranquilo en Polanco.

4. Por Siempre Vegana – Roma Sur

Si buscas opciones veganas y quieres compartir un rato relajado con tu mascota, este lugar es un imperdible. Ofrece tacos, tortas y postres sin ingredientes de origen animal.

5. Cluny – San Ángel

Un restaurante icónico de cocina francesa con un patio encantador donde los perritos son consentidos. Perfecto para un plan de fin de semana en el sur de la ciudad.

Pro tip Central W

Antes de visitar cualquier restaurante, revisa sus redes sociales o llama para confirmar las políticas pet friendly, ya que algunas pueden variar según el horario o el área del establecimiento.





IMPULSO W

PSICOLOGÍA DEL ESPACIO



Tu espacio de trabajo no solo es un lugar donde cumples tareas; es un factor psicológico clave que puede mejorar (o sabotear) tu bienestar, creatividad y concentración. La psicología del espacio estudia cómo los colores, la luz, el orden y la distribución del mobiliario afectan tu estado de ánimo y rendimiento.

04

El impacto del diseño en tu cerebro.

Colores: tonos neutros y verdes generan calma, mientras que los azules promueven la concentración y los amarillos estimulan la creatividad.

Iluminación: la luz natural aumenta los niveles de serotonina y reduce la fatiga visual; la luz cálida ayuda a relajarte al final del día.

Orden vs. caos: escritorios despejados reducen el estrés; un poco de “desorden creativo” puede favorecer ideas originales.

Por qué importa en un coworking
En espacios compartidos como Central W, el diseño influye directamente en cómo interactúas y trabajas:

Áreas abiertas fomentan la colaboración y networking.

Cabinas privadas mejoran la concentración para tareas profundas.

Zonas verdes o terrazas funcionan como micro descansos que recargan energía mental.

Pequeños cambios que hacen gran diferencia
Personaliza tu escritorio con plantas pequeñas o fotos que te inspiren.

Ajusta la altura de tu silla y monitor para evitar fatiga física y mental.

Crea una rutina visual: mantener el mismo orden en tu espacio ayuda al cerebro a entrar más rápido en “modo trabajo”.

Extra: Colores que potencian tu día laboral
Azul: para jornadas de enfoque y análisis.

Verde: para trabajar en calma y reducir ansiedad.

Amarillo: para reuniones creativas o lluvias de ideas.

Tip: si no puedes pintar paredes, usa accesorios o post-its de estos colores para el mismo efecto.

CENTRAL

Centraler, recuerda que cada miércoles
tu Hospitality Manager te espera con un snack.



NETWORKING

Networking y salud intestinal: una charla sobre la microbiota.

En Central W creemos que los mejores encuentros nacen cuando el networking va más allá de los negocios. Durante el último mes, realizamos tres eventos en nuestras sedes de Roma, Del Valle y Ferrocarril de Cuernavaca (Polanco), donde nuestros Centralers se reunieron para aprender, convivir y crear conexiones significativas.

El encuentro estuvo liderado por Vivir Naturales, consultorio de nutrición y cliente de Central W Roma, quienes compartieron su experiencia sobre un tema que cada vez cobra más relevancia: la microbiota intestinal. La charla abordó su impacto en la salud general, el papel que juega en el bienestar diario y cómo pequeños cambios en nuestros hábitos pueden generar grandes beneficios.

Para hacerlo aún más interactivo, se realizó una dinámica con cuestionarios que permitió a los asistentes conocer el estado promedio de su salud intestinal, despertando curiosidad y motivación para mejorar sus hábitos.

La sesión concluyó con un espacio de preguntas y convivencia entre Centralers, además de la invitación a una consulta personalizada para quienes quisieran profundizar en el tema.

Estos espacios son parte del compromiso de Central W por ofrecer experiencias que nutren tanto el crecimiento profesional como el personal de nuestra comunidad.

centralers



05

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

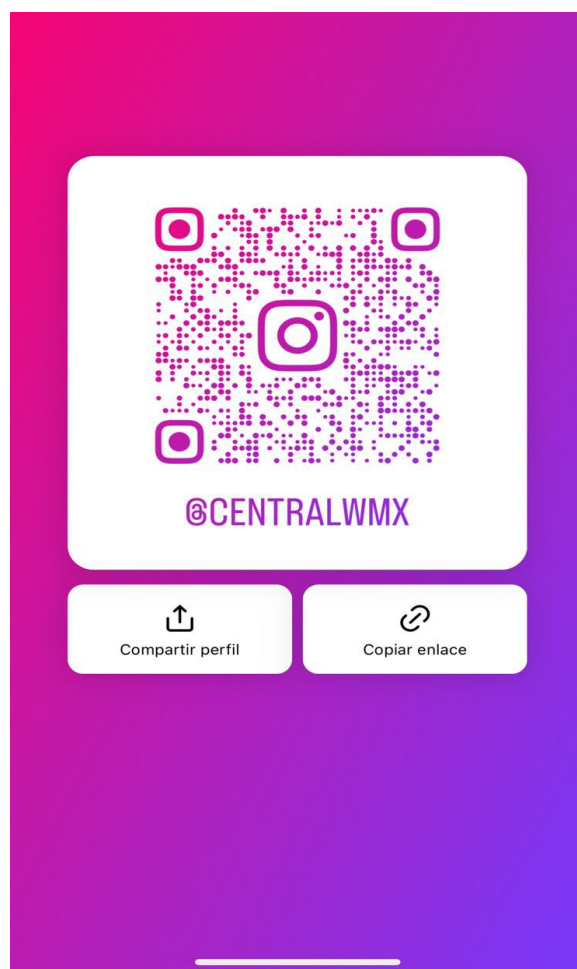
Facebook: Central W Business Center

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 reservación en Zereno Tulum.
Código de descuento: Centralers15.

CENTRAL W
COWORKING