

# IMPULSO W BY

CENTRAL W

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

## Brian Gómez CEO de Vivir Naturales.

Vivir Naturales, un consultorio de nutrición que transforma la salud desde la microbiota intestinal, ayudando a sus pacientes a mejorar su bienestar, estilo de vida y autoestima.

¿Quieres descubrir cómo pequeños cambios generan grandes resultados?

### Cómo evitar el “bajón de energía” después de comer.

Descubre los hábitos más sencillos para mantenerte activo y productivo tras la comida, evitando el cansancio y la somnolencia que suelen aparecer en la jornada laboral.

### Eventos culturales imperdibles de septiembre 2025.

Cine, literatura, exposiciones y música que no querrás perderte. Vive la riqueza de las tradiciones y las nuevas propuestas artísticas que hacen de septiembre un mes único en México.

ESCANEA Y DESCUBRE  
TODAS LAS EDICIONES



**EDICIÓN 29**

01

GENÉTICA W



02

HEALTH CENTER W



03

LIFESTYLE W



04

IMPULSO W



05

NETWORKING W



06

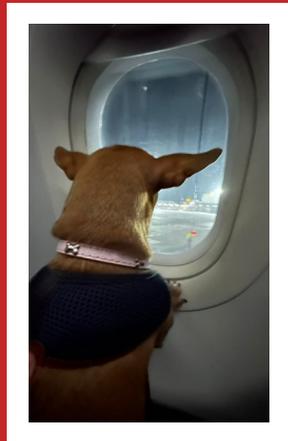
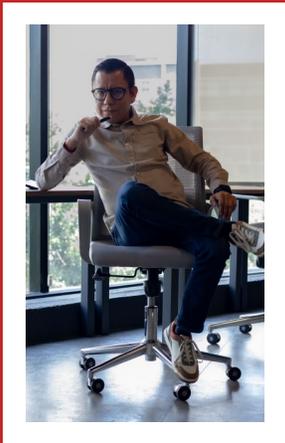
BENEFICIOS W



# GENÉTICA W



Desde Central W Roma Sur, Brian Gómez nos comparte cómo el bienestar inicia desde adentro y cómo pequeños cambios en los hábitos pueden marcar una gran diferencia en nuestra salud y autoestima.



## El espacio perfecto para conocer a los Centralers

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



# 02

## HEALT CENTER W

### CÓMO EVITAR EL “BAJÓN DE ENERGÍA” DESPUÉS DE COMER

“

A todos nos ha pasado: después de la comida, esa sensación de cansancio, somnolencia o falta de concentración aparece justo cuando más necesitamos seguir con nuestras actividades. Este fenómeno, conocido popularmente como “bajón de energía” o food coma, no es casualidad. Se trata de una reacción natural del cuerpo frente a la digestión, pero la buena noticia es que existen hábitos que ayudan a prevenirlo.

”



¿Por qué ocurre?

Cuando comemos, el cuerpo dirige gran parte de la energía al proceso digestivo, lo que provoca que disminuya la oxigenación y el flujo sanguíneo en otras zonas, como el cerebro. Además, consumir alimentos ricos en azúcares o carbohidratos simples dispara la glucosa en la sangre y luego genera una caída brusca, lo que intensifica la sensación de fatiga.

Algunos tips para prevenirlo:

**Cuida las porciones:** las comidas abundantes hacen que tu cuerpo concentre la energía en la digestión, dejándote con menos para mantenerte alerta.

**Equilibra tu plato:** combina proteína magra, vegetales y carbohidratos integrales para evitar picos de glucosa .

**Evita los azúcares simples:** refrescos, panes o postres generan energía rápida pero pasajera, seguida de fatiga.

**Mantente hidratado:** la deshidratación puede intensificar la sensación de cansancio.

**Muévete un poco:** una caminata ligera o estiramientos después de comer ayudan a activar tu circulación.

**Pequeños ajustes en tu alimentación y hábitos diarios** pueden marcar la diferencia para mantener tu energía estable y tu productividad al máximo.

No se trata de comer menos, sino de comer mejor. Pequeños cambios en la elección de los alimentos y en los hábitos posteriores a la comida pueden marcar la diferencia. De esta manera, tu productividad y bienestar no se verán comprometidos por ese temido “sueño de sobremesa”.

# LIFESTYLE W

## EVENTOS CULTURALES IMPERDIBLES EN SEPTIEMBRE



Septiembre en México no solo significa fiestas patrias, también es un mes vibrante cargado de propuestas culturales para todos los gustos. Desde ferias del libro y festivales de cine hasta exposiciones, danza folclórica y grandes encuentros musicales, el país se convierte en un escenario donde la creatividad y la tradición se encuentran. Si eres amante de la cultura y buscas experiencias diferentes para enriquecer tu agenda, aquí te compartimos una guía de eventos imperdibles en septiembre 2025 que no puedes dejar pasar.

Para quienes disfrutan de la vida cultural y buscan planes distintos más allá de la típica noche mexicana, septiembre ofrece una agenda repleta de experiencias únicas. Algunos eventos rinden homenaje a nuestras raíces, otros miran al futuro con propuestas innovadoras, pero todos tienen algo en común: la posibilidad de conectar con la comunidad, compartir momentos memorables y vivir el arte de una manera cercana y emocionante.

### **FeriAlicia del Libro Independiente (CDMX).**

7 de septiembre (Multiforo Alicia, colonia Roma)

Una feria gratuita e íntima que reúne más de 20 autores de la literatura independiente y editoriales alternativas, como Ficción Emergente, Resistencia y Linterna Negra. Ideal para quienes buscan lecturas distintas y encuentros culturales auténticos.

### **XXV Feria Internacional del Libro en el Zócalo (CDMX).**

Hasta el 5 de septiembre

La feria literaria más multitudinaria del país se instala en el corazón de la capital: libros, presentaciones y cultura para todos, en uno de los espacios urbanos más icónicos.

### **Hay Festival Querétaro.**

Del 4 al 7 de septiembre

Evento literario de talla internacional con actividades para todos los públicos: literarias, comunitarias y juveniles. Además, los estudiantes y adultos mayores pueden acceder a entradas gratuitas.

### **"México Sostenible" – exposición fotográfica (El Espinal, Oaxaca).**

Hasta el 14 de septiembre

Una muestra de 38 fotografías de gran formato que invita a reflexionar sobre energías renovables, sostenibilidad y desarrollo comunitario en el Istmo de Tehuantepec.

### **Presentación de danza folclórica (IPN, CDMX)**

9 de septiembre (Centro Cultural Jaime Torres Bodet)

Una experiencia gratuita para vibrar con el folclore mexicano: danza, color, música y tradición en un entorno universitario abierto al público.

### **Atlixayotontli — La Fiesta de Atlixco (Puebla)**

Primer domingo de septiembre

Un festival de música, danza, poesía y canto que reúne a comunidades indígenas y visitantes en el Cerro de San Miguel para celebrar la identidad y tradición cultural poblana.





# IMPULSO W

## ESTRATEGIAS PARA MEJORAR TU MARCA PERSONAL EN LINKEDIN



LinkedIn se ha convertido en mucho más que una red para buscar empleo: hoy es la plataforma profesional más influyente para construir una marca personal sólida, generar confianza y posicionarse como referente en tu sector. Sin embargo, destacar entre millones de usuarios requiere estrategia, autenticidad y constancia.

# 04

Aquí te compartimos algunas tácticas clave para potenciar tu presencia y aprovechar al máximo lo que esta red puede ofrecerte:

### 1. Optimiza tu perfil de principio a fin.

- Tu perfil es tu carta de presentación. Cuida cada detalle: Foto profesional: clara, actual y con fondo neutro.
- Titular atractivo: más allá de tu puesto, incluye tu propuesta de valor (ej. “Especialista en marketing digital | Impulso marcas a crecer con estrategias creativas”).
- Resumen poderoso: redacta en primera persona, mostrando tu trayectoria, habilidades y lo que te apasiona.

### 2. Construye un portafolio de logros

- No basta con enlistar cargos. Añade resultados medibles, proyectos destacados, publicaciones o certificaciones. Esto convierte tu perfil en una vitrina de tu talento.

### 3. Publica contenido de valor

- LinkedIn favorece a quienes generan conversación. Comparte artículos, reflexiones, estadísticas, consejos o experiencias profesionales. Recuerda que lo importante no es la cantidad, sino la relevancia para tu red.

### 4. Interactúa de manera estratégica

- Comentar, reaccionar y aportar ideas en publicaciones de colegas o líderes de tu industria aumenta tu visibilidad. La clave está en agregar valor con tus aportaciones, no solo dar “me gusta”.

### 5. Amplía tu red con intención

No se trata de acumular contactos, sino de generar conexiones de calidad. Personaliza tus invitaciones explicando por qué quieres conectar y cómo pueden aportar mutuamente.

### 6. Cuida tu reputación digital

Sé constante, coherente y profesional en cada interacción. Recuerda: lo que publicas y cómo respondes construye (o debilita) tu marca personal.

# CENTRAL W

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



# NETWORKING

## Geotelecom México. Networking y marketing digital.

Lo que Google, ChatGPT y las redes sociales saben de ti y tu empresa.

En Central W creemos que los mejores encuentros surgen cuando el networking se combina con conocimiento práctico y oportunidades para crecer. Por ello, durante el último mes recibimos a Geotelecom México, una agencia de marketing digital con sede en Burgos, España, que compartió con nuestra comunidad un tema fundamental para los negocios de hoy: la importancia de que tu marca tenga presencia en el ecosistema digital.

La charla titulada “Lo que Google, ChatGPT y las redes sociales saben de ti y tu empresa” exploró cómo las plataformas digitales almacenan, interpretan y difunden información de las marcas, y cómo una estrategia bien diseñada puede marcar la diferencia entre ser visible o quedar en el olvido.

Los expertos de Geotelecom abordaron aspectos clave como:

- SEO: optimizar la presencia en buscadores para que los clientes encuentren a las marcas de manera orgánica.
- Publicidad digital (Ads): cómo diseñar campañas inteligentes que generen resultados medibles.
- Redes sociales: la importancia de construir una identidad coherente, cercana y alineada a los valores de la empresa.

La gira de este encuentro se llevó a cabo en tres de nuestros ocho centros: Central W Roma Sur, Central W Ferrocarril de Cuernavaca (Polanco) y Central W Del Valle, reuniendo a decenas de Centralers en un ambiente de aprendizaje, colaboración y networking.

# centralers



# 05

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

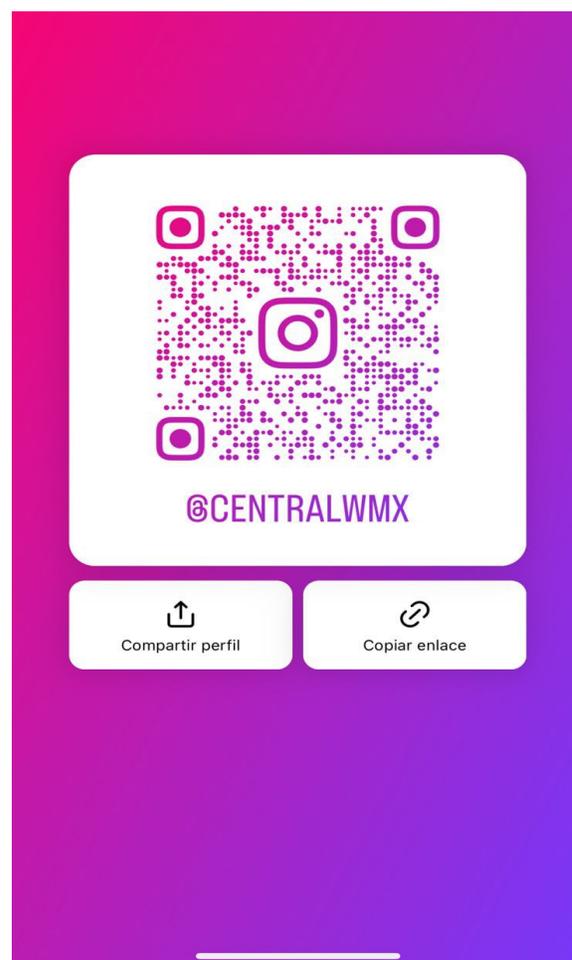
**Facebook:** Central W Business Center

**Instagram:** @CentralWMx

**TikTok:** @CentralWMx

**LinkedIn:** Central W

¿Te gustaría ser el próximo?



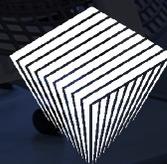
# Central W y Terraza Central

conquistan Roma Norte y San Miguel Chapultepec

Espera el Gran Opening

**CENTRAL W**  
COWORKING

**TERRAZA CENTRAL**  
CREANDO EXPERIENCIAS



# 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**