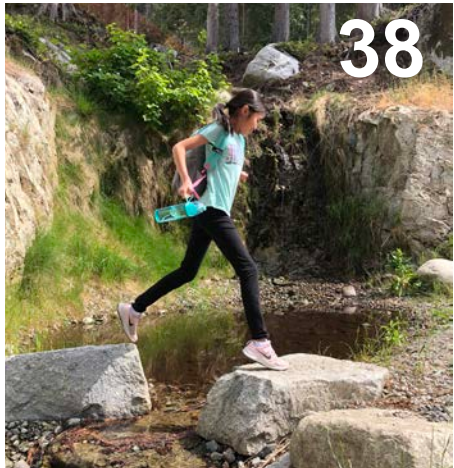


La Revista de Pesca Center

PURA ENERGIA

Verano 2023





4 Pesca en el Barco

La pesca en barco es una excelente manera de relajarse y disfrutar de la naturaleza. En esta edición tenemos consejos para quienes quieran iniciarse en la práctica de este deporte.

8 Pesca

¡Confirma nuestros productos de pesca y prepárate para todas tus capturas!

16 Barracas de Camping

Si estás pensando en emprender una aventura con la familia o con amigos, las barracas de camping Sumax son las barracas ideales!

23 Receta - Brochetas de filete de lomo con ajo asiático

¿Buscas una receta de brochetas? ¡Esta receta es perfecta para cualquier ocasión, especialmente si se trata de una barbacoa con amigos!

24 Ciclismo

Descubre nuestros accesorios de seguridad para ciclistas.

30 Vestuarios y Accesorios

Gorras y sombreros, con protección 50UV+, ideales para pesca, ocio acuático y otros deportes.

37 Receta - Dirty Shirley / Caipiriña de Maracuyá

Prepara esta receta sencilla, rica en sabor que sorprende a todo aquel que la prueba.

38 Consejos para una rutina saludable

Establecer algunos hábitos diarios puede ayudarle a prepararse mejor para una vida saludable.

Editora Responsable: Natalia Kao

Pura Energia es una publicación del Pesca Center
Redacción, administración, publicidad y correspondencia:
Shopping Pacific 5to Piso
Tel: 061-506376 / 061-50637

Atendimento al lector:

Pura Energia es una publicación de Pesca Center. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, por cualquier medio o procedimiento, sin para ello contar con la autorización previa, expresa y por escrito del editor. Toda forma de utilización no autorizada será perseguida con lo establecido en la ley federal del derecho de autor. Los artículos así como su contenido, su estilo y las opiniones expresadas en ellos, son responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan la opinión de Pesca Center.

Pesca en el Barco

La pesca en barco ofrece su propia emoción, pero nada como aventurarse en aguas más profundas para pescar. La pesca embarcada es una actividad que cada vez gana más adeptos en Brasil, Paraguay y Argentina. Pero para aquellos que no tienen experiencia, puede resultar un poco difícil entender cómo funciona. Antes de lanzarte a una de estas aventuras es importante saber cómo funciona la pesca a bordo y qué precauciones se deben tomar. En esta edición, vamos a dar algunos consejos para quienes quieran iniciarse en la práctica de este deporte.

La pesca en barco es una excelente manera de relajarse y disfrutar de la naturaleza, también es una excelente manera de disfrutar del hermoso clima y pescar en aguas más profundas.

Consejos de Seguridad

Como cualquier actividad, la pesca requiere medidas de seguridad. Además de no estar en su entorno natural, el pescador corre varios riesgos con el material, la embarcación y el propio pez.

1. Chaleco de salvavidas

Si vas al agua ¡¡Vaya prevenido! Siempre debes considerar la posibilidad de un accidente. Si no sabes nadar muy bien, más razón para usar un chaleco de salvavidas.

2. Lleva sólo lo imprescindible

Un buen consejo de seguridad en la pesca es no sobrecargar el barco. Lleve a bordo solo su propia comida y equipo de pesca esencial.

3. Medios de comunicación

Los teléfonos móviles pueden resultar muy útiles para comunicarse con personas en tierra. Mantenlo siempre al alcance, pero protegido del agua y posibles impactos.

4. Protégete del sol y la lluvia

En cuanto a la ropa, es muy importante elegir ropas largas y ligeras para protegerte de los rayos UV y disfrutar de todas las buenas sensaciones practicando en el barco. La cabeza es una zona sensible que conviene cubrir con un sombrero de ala ancha, como un panamá o una gorra de visera. Deben tener formas de ser atados para que no se los lleve el viento. Para preservar tus ojos, considera usar gafas con lentes polarizados que te permitan filtrar los rayos UV.

5. Durante la pesca

Cuidado al luchar contra los peces: puede suponer mucho trabajo y el pescador tiene que utilizar muy bien el equipo para no lastimarse. Tenga cuidado de no comprometer su columna ni a ninguno de sus miembros. Utilice un cinturón de pesca, ya que proporciona protección para la espalda y fortalece los músculos.

6. Para principiantes

Si eres principiante, no te arriesgues solo. Si todavía estás aprendiendo a pescar, nunca salgas solo al agua. Vaya con alguien experimentado, que sepa manejar el equipo de pesca, conozca los hábitos de los peces, las técnicas de pesca, los peligros del mar o del río.



Si todavía estás aprendiendo a pescar, nunca salgas solo al agua.



7. Mantente organizado

No tienes mucho espacio en un barco, y eso es normal, así que asegúrate de mantener todo organizado, especialmente con más personas a bordo. Lo último que necesitas es tropezarte con algún equipo perdido o una vara de pescar suelta y terminar en el agua.

8. Merienda y agua

Si planea pasar el día en el agua, traiga refrigerios y un picnic. Otra cosa fundamental: agua, mucha agua. Es el líquido de la vida, ¡así que nunca te quedes sin agua en tus viajes de pesca!

9. Cambiar punto de pesca

No pierdas el día en un solo lugar si no pescas nada. Si puedes pasar una o dos horas en un lugar sin siquiera darle un mordisco, no dudes en moverte.

Las mejores iscas para la pesca en barco

Las iscas artificiales son mejores que las naturales porque duran más y atraen todo tipo de peces. Pruebe diferentes tipos de iscas hasta que encuentre los que funcionen mejor para usted.

Los tipos más utilizados son:

Crankbaits: iscas de plástico resistente, ideales para la pesca de traíra.

Jigs: iscas con un precio muy asequible, son las más indicada para la pesca de tucunaré.

Stick: imita el nado de un pez herido.

Jumping Jig: Como su nombre indica en inglés (jump), la isca consiste en 'saltar' al agua, utilizado en la pesca vertical.

Popper: Excelente para pescar peces de paso.

Spinner bait: Tiene unas laminas cuya vibración en el agua atrae a los peces.

TENGA PACIENCIA:
LA PESCA EMBARCADA
REQUIERE PACIENCIA. NO
PESCARÁS UN PEZ CADA
MINUTO, ASÍ QUE RELÁJATE Y
DISFRUTA DE TU TIEMPO EN EL
BARCO.



Metodos de Pesca en el Barco

Trolling

Trolling significa arrastrar la línea de pesca al fondo del agua, ya que esto atrae a los peces más pequeños y, finalmente, a la gran captura.

Casting

Se realiza lanzando la línea de pesca junto con la corriente de agua. Sin embargo, sólo funciona mejor cuando tienes señales de peces grandes. Es simple y solo requiere que lances la línea y dejes que el pez muerda la isca.

Es muy importante de saber que la pesca en embarcación, cuando se realiza sin los cuidados adecuados, es bastante peligrosa. Por ello, es fundamental que te prepares con antelación, revisando tus equipos de pesca, embarcación y condiciones climáticas, para evitar accidentes.

¡No olvides hacer una lista de verificación para tu pesca en barco! Para saber qué llevar en un viaje de pesca en el mar es necesario prestar atención. Es horrible estar en alta mar y sólo entonces darte cuenta de que has olvidado objetos importantes, lo que hará que la pesca sea menos productiva, más agotadora o menos cómoda. Esta lista es un checklist de elementos que no pueden faltar en tu viaje de pesca:

Checklist Para La Pesca en el Barco

- Varas
- Reels o molinetes ompatibles con las varas
- Caja con iscas artificiales
- Garatéias reforzados 4x 3x 2x
- Boga Grip / Passaguá
- Alicate
- Snap
- Anillos reforzados extras
- Tijeras para quitar y colocar garatéias
- Pantalones o Bermudas
- Ropa ligera, camisa o camiseta de manga larga
- Sombrero o gorra
- Buff o máscara para pescar
- Capa de lluvia
- Gafas polarizadas
- Guantes
- Bloqueador solar de 50 fps o más
- Máquina fotográfica
- Celular con batería
- Tarjeta Nacional de Pesca Embarcada
- Alimentos y bebidas



PESCA

VARA PEACOCK



PEACOCK

Vara Peacock de Sumax Fishing, una vara liviana con un Blank de fibra de carbono IM7 High Carbon Toray Carbon, alta resistencia y peso ligero, tiene anillas de dióxido de aluminio, cable bipartito con acabado en corcho y detalles en EVA, su reel seat tiene apertura en Blank para mayor sensibilidad.

Vara perfecta para pescar y trabajar con iscas de todos tamaños, especialmente diseñada para pescar tucunarés, así como otros depredadores como dorado, robalo, traira y más.



Modelo	Partes	Medida	Passadera	Resistencia de línea
SPA-5.6M	1	1.65m	7	8-17lbs
SPA-5.6MH	1	1.65m	7	10-20lbs
SPA-5.6H	1	1.65m	7	12-25lbs
SPA-5.6XH	1	1.65m	7	15-30lbs
SPA-6.0M	1	1.80m	7	8-17lbs
SPA-6.0MH	1	1.80m	7	10-20lbs
SPA-6.0H	1	1.80m	7	12-25lbs
SPA-6.0XH	1	1.80m	7	15-30lbs

PESCA

SAFIRA II

DISEÑADO PARA EL MEJOR RENDIMIENTO

Vara Safira II Sumax Fishing, la nueva versión de la vara Safira, con Blank de fibra de carbono "Muscle Carbon HM85 Million", un Blank altamente resistente y ligero, especialmente desarrollado para la pesca de los grandes Tucuranés Açú del Amazonas y para la pesca de grandes depredadores como Tucuranés Azules, trairas, Dorados, Robalos y otras especies.

Posee un cómodo y resistente reel seat, con acabado metálico, su mango en EVA bipartito tiene acabado base de corcho, equipado con guías de acero inoxidable con núcleo cerámico en el modelo sin enredos, lo que evita que la línea se enrede, brindando lances largos y con mayor precisión.

Modelo	Partes	Medida	Passadera	Resistencia de línea
LSFII-561MH	1	1.65m	8	10-20lbs
LSFII-561H	1	1.65m	8	12-25lbs
LSFII-561XH	1	1.65m	8	15-30lbs
LSFII-601MH	1	1.80m	9	10-20lbs
LSFII-601H	1	1.80m	9	12-25lbs
LSFII-601XH	1	1.80m	9	15-30lbs

Destinada a ser tu vara favorita





AMAZON

- Gear Ratio: 5.2:1
- 7+1BB Rodamientos de acero inoxidable
- Cuerpo construido 100% en metal
- Discos de freno de tela de lana importada
- manivela CNC
- Max Drag: 22 lbs - 33 lbs
- Diseño fresco, moderno y único.
- Adoptando la tecnología japonesa de fresado de engranajes HAMAL para mejorar la precisión y disminuir la resistencia al desgaste.



METANIUM

- 7+1 rodamientos de acero inoxidable
- Cuerpo y carrete de metal forjado mecanizados con precisión
- Freno ultrapotente con pastillas de freno de fibra de carbono y acero inoxidable
- Eje principal de acero inoxidable
- Blindaje interno resistente al agua y al polvo, asegurando una vida útil más larga
- Cuerpo principal y carrete extremadamente livianos con diseño aerodinámico
- Anillo roscado cerámico especial de larga duración



VORTEX

- Rodamientos: 10+1
- Gear Ratio: 7,5:1
- Engranajes con tecnología japonesa "HAMAL", mayor precisión y menor desgaste
- Cuerpo compuesto de fibra de carbono ultrarrígido y ligero
- Freno magnético con ajuste de 32 puntos para una sintonización más precisa y eficiente
- Sistema de arrastre con discos de fibra de carbono y acero inoxidable para un arrastre robusto de 20 lbs
- Eje principal de acero inoxidable
- El carrete CNC ultraprofundo garantiza una mayor cantidad de línea



ORION PLUS

- Rodamientos: 11+1
- Gear Ratio: 8.1:1
- Engranaje principal de aluminio aeronáutico de alta resistencia (7075)
- Empuñaduras planas de EVA, ligeras y cómodas.
- Guía de línea grande y de forma ovalada para lanzamientos más largos y evitar daños en la línea
- Tapa lateral con sistema anticaída para una apertura rápida y segura
- Discos de freno de fibra de carbono para una resistencia fuerte y eficiente

Las Mejores Iscas Artificiales de

Sumax[®]



Jaraki Shad SJS-80

Tamaño: 80mm

Peso: 14gr



Bay Shinner SBS-85

Tamaño: 85 mm

Peso: 9.7 g



Canis X SCX-90

Tamaño: 90 mm

Peso: 10g



Taty Jump STJ-90

Tamaño: 90mm

Peso: 9.5gr

**ACCIÓN EXCEPCIONAL
COLORES INNOVADORES**



Steak Minnow STK-110

Tamaño: 110 mm

Peso: 14g



X-Maverick SXM-115

Tamaño: 115mm

Peso: 18.8gr

Explora nuestra
selección de modelos
en nuestro web



CAMPING

Barracas de Camping

Si estás pensando en emprender una aventura con la familia o con amigos, las barracas de camping Sumax son las barracas ideales!

Sumax®



2 



BAR-2301

Acampar es una excelente manera de pasar tiempo con amigos y familias, pero puede resultar bastante difícil si no lo ha hecho antes. Nuestros diseñadores de Sumax desarrollaron la barraca de camping BAR-2301 para 2 personas, sencilla y fácil de montar. Para brindar mayor comodidad al dormir, manteniendo en su interior un ambiente fresco y oscuro.



INSTALAR EN
1
MINUTO



Resistente al viento



Techo doble



Impermeable 1500 MM

CAMPING

4 



BAR-2302

Si estás buscando una nueva barraca de camping, es importante buscar un diseño que facilite su montaje y desmontaje para ahorrar tiempo en el embalaje. Con la barraca de camping Sumax BAR-2302 podrás disfrutar de la máxima inmediatez. Es la barraca de camping ideal para aquellos que no quieren perder tiempo instalándola y disfrutar de cada momento de sus vacaciones.

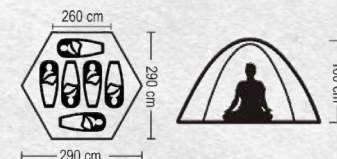


6 



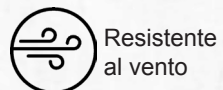
BAR-2303

La barraca BAR-2303 es el mejor tipo de barraca para un viaje de campamento de fin de semana que resiste el clima y tiene suficiente espacio para usted y sus amigos o familiares. Una barraca de camping fácil de instalar y desmontar que soportará el clima sin problemas hará que su viaje de campamento sea mucho más fácil.



INSTALAR EN

1
MINUTO



Resistente al viento



Techo Doble

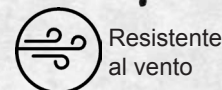


Impermeable 1500 MM



INSTALAR EN

1
MINUTO



Resistente al viento



Techo Doble



Impermeable 1500 MM

CAMPING



1. Barraca de Privacidad MaxGo – CBD-1

Se puede utilizar como baño, vestuario y diversas situaciones que requieran privacidad y comodidad en camping, pesca, eventos al aire libre. Incluye bolsa de almacenamiento y transporte.

2. Ducha Portátil MaxGo - MAX-DCH

La ducha tiene una capacidad de hasta 20 litros de agua y está fabricada en PVC reforzado atóxico. Se puede utilizar con agua fría o caliente.

3. Inodoro Portátil MaxGo – BPC-1

Ofrece comodidad y conveniencia para toda la familia y ayuda con la higiene personal, ideal para acampar, pescar y diversas actividades al aire libre, con tapa de almacenamiento inodoro y compartimentos para papel higiénico y otros productos.

4. Pala plegable MaxGo - MAX-PA

Diseñada para satisfacer diversas necesidades, la pala plegable multifuncional se puede utilizar como pala, sierra, pico y otras herramientas para todos los gustos.

5. Silla plegable MaxGo - CADEIRA-6

Silla plegable portátil, construida con tela Oxford 600D, resistente y duradera, tiene un soporte para vara de pescar, ideal para acampar, pescar y actividades al aire libre.

6. Toldo MaxGo - TOLDO-03

Toldo plegable, la solución que necesitas para tus eventos especiales al aire libre.

7. Kit de mesa y sillas plegables MaxGo - MAX-MESA-1

Ligero y fácil de transportar, montaje rápido. Seguro y firme, ideal para acampar, pescar y otras actividades.

8. Hacha de camping MaxGo - MAX-HA

Excelente opción para cualquiera que necesite un hacha para practicar senderismo, acampar, pescar o practicar lanzamiento.

9. Silla plegable MaxGo - CADEIRA-7

Silla extraíble y portátil. Dispone de una mesa auxiliar con portavasos, reposabrazos y bolsa refrigeradora lateral, para mantener tus bebidas y alimentos fríos o calientes.

CAMPING



1. Tijera Sumax – SU-2211

Tijera multiusos, de acero inoxidable, ideales para pescar, acampar, cocinar y actividades diversas.

2. Colchón Auto-inflable Sumax – A1004

Para un buen sueño en las frías noches de acampada, ¡el colchón auto-inflable Sumax es ideal!

3. Bolsa de Camping Sumax - SM-1706-VE

La mochila ha sido diseñada para ofrecer el equilibrio perfecto entre durabilidad, tamaño, ligero, compacto y fácil de transportar y almacenar.

4. Mesa MaxGo - MESA-8

Con un elegante diseño en color negro, esta mesa es ideal para cualquier ambiente, ya sea en casa, en la oficina o en eventos al aire libre.

5. Saco de dormir Sumax - SACO-2

Ya sea de camping o en la montaña, una noche cálida con este saco de dormir es más que necesaria.

6. Bolsa Sumax - SM-1707

Comodidad y seguridad a bordo! Nuestra mochila estanca es completamente impermeable. Muy utilizado en embarcaciones, senderos, Stand-up, trekking, motos, bicicletas, Jet ski, entre otros.



Brochetas de Carne con Ajo Asiático

Estas brochetas asiáticas a la parrilla con ajo se adoban en una deliciosa marinada asiática y luego se asan a la parrilla a la perfección jugosa.

Ingredientes

- 700 g de filete de lomo
- 2/3 taza de salsa de soja
- 6 dientes de ajo picados
- 1/4 taza de aceite de sésamo
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 1 cebolla morada cortada en trozos de una pulgada
- 1 pimiento verde/amarillo/rojo cortado en trozos de una pulgada
- brochetas

Instrucciones

1. Cortar el filete de lomo en cubos de una pulgada.

2. En un tazón grande, combine la salsa de soja, el ajo, el aceite de sésamo, el aceite de oliva, el azúcar, el jengibre y las semillas de sésamo. Agregue al filete y mezcle bien con la marinada. Marinar durante 3 horas o toda la noche.

3. Precaliente la parrilla a fuego medio alto. Ensarte la carne, la cebolla morada y los pimientos en las brochetas. Ase durante 8 a 10 minutos hasta que la carne esté bien cocida.

4. Retirar del fuego y servir inmediatamente.



CICLISMO

MAXGO[®]



La marca MaxGo nace del sueño de una ciclista por emprender, alineado con las necesidades y deseos que presenta el mercado del ciclismo. El trabajo de MaxGo consiste en traer productos de ciclismo con las mejores tecnologías del mercado, combinadas con modernidad, practicidad, estilo, calidad a un costo justo. Tenemos actualmente varias líneas de productos, que se adaptan a todos los estilos de ciclistas, desde principiantes hasta deportistas profesionales.

"¡Con una calidad extrema y múltiples aberturas de aire, el casco MAX-CA9-NE te permitirá practicar deportes con seguridad y comodidad a un nivel Premium!"



MAXGO

CASCO MAX-CA9-NE

Manténgase seguro con estilo

- COMODIDAD: sus espumas desmontables y cómodas evitan las presiones
- FACILIDAD DE USO: Sin necesidad de ajustar correas
- LIGERO: Liviano y confortable
- SUJECIÓN DEL PRODUCTO: El sistema de ajuste 3D ofrece seguridad
- VENTILACIÓN: Mantiene el aire circulando gracias a las aireaciones
- IN MOLD: tecnología avanzada de producción de cascos. Con el sistema In-Mold, los cascos MAXGO son ultraligeros con un alto nivel de firmeza y máxima protección



- 20 salidas de aire para mejor ventilación
- Medidas: 58cm-61cm

Otros Modelos



MAX-CA5-R



MAX-CA4-ROSA



MAX-CA2-A



MAX-CA6-NE



MAX-CA6-N

Candados de bicicleta

Maxgo dispone de diversos modelos y tipos de candados que aportan la seguridad deseada, aliviando la sensación de miedo y garantizando protección.



Modelo: **MAX-LOCK-2**
Medida: 120 mts
Diámetro: 8 mm

MAX-LOCK-1



 Cable reforzado y trenzado

 Cable de acero recubierto de PVC

 Código de 4 dígitos



6 mm de diámetro



1,2 metros de largura

Modelo: **MAX-LOCK-3**
Medida: 180 mts
Diámetro: 10 mm



Modelo: **MAX-LOCK-5**
Medida: 80 mts
Diámetro: 18 mm



VESTUARIOS

Sumax®

Protégete del sol durante tu salida de pesca con estos sombreros y gorras de práctico uso y excelente aplicabilidad, previniendo quemaduras.



SB-2303



SB-2301



SB-2305



SB-2302



Malla transpirable
Mantenga su cabeza cómoda y ventilada



Ala ancha
Mantén el sol alejado de tu cabeza, cuello y cara



Secado ligero y rápido
Absorbe la humedad y se seca rápidamente, lo que lo hace cómodo de usar durante todo el verano



Todas ocasiones
Para pesca, camping, playa, deportes al aire libre, ciclismo, desplazamientos, viajes, festivales, etc.

Sumax®

Las gorras Sumax, además de ser bonitas y elegantes, proporcionan comodidad y seguridad, ya sea para protegerse del sol o pescar con isca artificial.

SUM-BN-7



SUM-BN-15



SUM-BN-5



SUM-BN-14



SUM-BN-6



SUM-BN-15



ACCESORIOS



Modelo: SU-2210

Caja para accesorios de pesca 5 en 1, viene con alicates de punta fina, funda para alicates, protector de equipo con mosquetón, cuchillo fileteador con funda protectora, balanza digital y tijeras de pesca.



Modelo: SU-1904

Alicate alargado Sumax fabricado en acero carbono forjado y templado con tratamiento anticorrosivo, tiene el pico alargado y dentado, su tamaño facilita la manipulación de peces de mayor tamaño.

Tamaño: 11" (27,5cm)



Modelo: SU-1901

Alicate Sumax fabricado en acero carbono forjado y templado con tratamiento anticorrosivo, cuenta con diseño multifunción, punta dentada con punta para extracción de aros partidos, herramienta de corte y herramienta para amasar plomos de pesca.

Tamaño: 6" (15cm)

Modelo: SU-2101

- Material de nylon
- Liviano y resistente
- Cierre rápido
- Cordón de seguridad resistente a la corrosión



Sumax®



Modelo: SU-2215

Alicate con un nuevo y moderno diseño, fabricado en aluminio anodizado con detalles en fibra de carbono, su mango de EVA tiene un excelente agarre, antideslizante y gira 360°, facilitando su manejo.

Balanza hasta 26kgs



Modelo: SU-2104

Alicate de anillas partidas de acero inoxidable con punta de extracción, mango ergonómico engomado, borde ondulado para facilitar el corte de líneas multifilamento, resorte para fácil uso con una sola mano.

Tamaño: 5,5" (14 cm)



Cómo liberar rápidamente tu captura para darle la mejor oportunidad de sobrevivir:

1. Utilice anzuelos sin púas
2. Retirar el pescado rápidamente
3. Mantén los peces en el agua
4. Mójate las manos
5. Retire los ganchos rápidamente
6. Si es necesario, corte el hilo

ACCESORIOS



Modelo: SM-1203

¡Una de las bolsas de pesca más vendidas del mercado! Esta bolsa tiene la diferencia de tener espacio para guardar tus iscas, reels y molinetes, y todos tus accesorios de pesca. Con bolsillos internos y externos, cremallera impermeable para proteger aún más tu equipo. Fabricado con materiales 600 POLY/PVC, de primera calidad. Viene con 3 cajas de iscas. Tamaño: 24x29x38cm



Modelo: SKW-08

- 120 pcs
- 12 colores
- Tamaño: 8cm
- Peso: 4.2 g

El Kit de iscas soft de Sumax produce con un realismo increíble. Tiene colores y detalles vibrantes en la pintura para aumentar su eficiencia, por lo que es una atracción para los depredadores. Hecho con silicona de alta calidad que proporciona una gran elasticidad y durabilidad, su diseño le permite tener una acción muy realista, junto con su increíble acabado realista, este cebo es ideal para atraer peces depredadores de varias especies y garantizar mucha diversión en su pesca.



Modelo: SKC-24P

- 24 pcs
- 6 colores
- Tamaño: 9cm
- Peso: 6 g

Los drinks siempre son bienvenidos en fiestas y celebraciones. Con diferentes colores, sabores y frutas, estas bebidas agradan a todo tipo de paladares, por eso son tan apreciadas. Confirma estas recetas de drinks para que puedas preparar en casa.

DIRTY SHIRLEY

Ingredientes

- 2 oz. vodka
- 1 oz. jugo de limón fresco
- 1 oz. granadina
- 4 oz. refresco de limón
- Cerezas al marrasquino y rodajas de limón, para servir

Instrucciones

Llena un vaso alto con cubitos de hielo. Vierta vodka, jugo de limón y granadina sobre hielo. Agrega el refresco de limón y revuelve bien. Servir con cerezas y rodajas de limón.



Caipiriña de Maracuyá

Ingredientes

- 3 rodajas de limón
- 3 cucharadas de azúcar moreno
- 1 maracuyá
- 2 oz de cachaza

Instrucciones

Cortar la maracuyá por la mitad, quitarle la pulpa y ponerla en el vaso. Combinar las rodajas de limón y el azúcar en una jarra de cristal; triturar hasta que los limones se hagan jugo y el azúcar se haya disuelto. Añadir el licor de cachaza y el coctel de maracuyá. Llena el vaso con hielo y revuelve bien hasta que se mezcle y el hielo se haya diluido un poco antes de servir



A man and a woman are running away from the camera on a dirt path. The man is on the left, wearing a black t-shirt and black shorts. The woman is on the right, wearing a pink tank top and black leggings with grey stripes. The background is a bright sunset with trees and a clear sky.

Consejos para una rutina saludable

.....

¿Alguna vez has sentido que podrías ser un poco más saludable y más activo en tu rutina? Tener una rutina saludable es vital para el cuerpo y la mente. Hemos preparado para ti un artículo completo con consejos para tener una rutina saludable y mejorar tu día. ¡Confira!

.....

Tener una rutina saludable es esencial para la salud física y mental. A través de sencillos hábitos es posible añadir más bienestar y calidad de vida a tus días, previniendo enfermedades oportunas y favoreciendo tu inmunidad. Si te estás adaptando para tener una vida mejor, o necesitas consejos y nuevas prácticas para construir una rutina saludable, este contenido está hecho especialmente para ti!

Consejo 1: Ejercicio

Para aprender a tener una rutina saludable, insertar la actividad física en tu vida diaria es necesario. Aunque cualquier actividad que hagas es mejor que nada. Elige el ejercicio con el que más te identifiques, que puede ser caminar, bailar, correr, nadar, pilates, yoga o crossfit. No importa la modalidad, sino la frecuencia. Estudios científicos y el Ministerio de Sanidad recomiendan que los adultos realicen al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana o 75 minutos de aeróbic intenso.



Consejo 2: Alimentación Saludable

Una alimentación saludable, a diferencia de lo que muchos piensan, no es una dieta llena de restricciones o sin sabor. Una dieta saludable es aquella que garantiza principalmente que su cuerpo obtenga todos los nutrientes que necesita. Concéntrate en evitar los alimentos envasados y procesados y optar por ingredientes más frescos siempre que sea posible.

¡MODERACIÓN! Esto significa comer sólo la cantidad de comida que su cuerpo necesita. Debes sentirte satisfecho al final de una comida, pero no lleno. Y recuerda: beber suficientes líquidos te ayuda a digerir los alimentos, absorber los nutrientes y eliminar los residuos.



Consejo 3: Caminar Más

Estamos muy acostumbrados a coger las llaves del coche cada vez que queremos salir y esto contribuye al sedentarismo. Una de las mejores maneras de mantenerse físicamente activo es empezar a caminar con más frecuencia. Podría ser detener el auto a unas cuadras del trabajo - o bajarse del autobús una parada antes - para caminar la parte final del proyecto, o caminar a lugares cercanos a casa.



Consejo 4: Dormir Bien

Dormir bien es importante para una rutina saludable, porque es por la noche cuando el cuerpo produce hormonas importantes, como el crecimiento, y repara la memoria y el aprendizaje, lo que ocurre durante el sueño REM, el más profundo de todos los ciclos. Para dormir bien, crea un ritual, que puede comenzar con un baño tibio y relajante. Mantenga el dormitorio lo más oscuro posible y evite la luz azul de las pantallas de televisión y smartphones. También evite la cafeína y las bebidas alcohólicas al final del día.

Consejo 5 - Beber Agua

Aunque para todos está muy claro que es necesario beber agua, esto no siempre se lleva a la práctica. La importancia de la hidratación radica en que del agua dependen para que se produzcan reacciones químicas vitales para el funcionamiento de nuestro organismo. La deshidratación dificulta la eliminación de secreciones, afecta el rendimiento cognitivo y el estado de ánimo y dificulta el funcionamiento del intestino. Por estos y otros factores, ¡bebe agua!



Consejo 6 - Relájate

Tómate un descanso de tus compromisos diarios para relajarte un poco. Esto puede suceder leyendo un libro, meditando, estirándose, pescando, dando un paseo por el parque, aprendiendo algo nuevo y viendo una serie en exceso. Por último, busca una actividad para desconectar de la rutina. Reserva este momento para recargar energías, haciendo que la vuelta al trabajo sea más productiva y llena de nuevas ideas. Por más simple que parezca, es una actitud que marcará la diferencia a la hora de construir una buena rutina.



Comienza tu rutina saludable con Pesca Center



Marca: MaxGo
Modelo: MAX-HP-2001
Capacidad: 680 ml



Marca: Intex
Modelo: 28205
Capacidad: 1828 litros
Diámetro: 2.44m



Marca: MaxGo
Modelo: MAX-CAM-11

Marca: Sumax
Modelo: Amazon Plus Spin
Medida: 1.73 mts

Marca: MaxGo
Modelo: MAX-OC-03



Marca: Sumax
Modelo: Mesa-1
Capacidad: 28L



Marca: Sumax
Modelo: SM-1709-30
Medidas: 64 x 28 cm

Mantener una vida saludable y productiva puede ser un desafío, especialmente si se considera la rutina agitada y los estímulos excesivos que enfrentamos a diario. Sin embargo, invertir en hábitos saludables y productivos es fundamental para garantizar la calidad de vida en todos los ámbitos, desde el trabajo hasta las actividades de ocio. Recuerda que cambiar de hábitos es un proceso continuo, pero con perseverancia y dedicación podrás lograr tus objetivos.

¡Empieza hoy y conviértete en tu mejor versión!



Marca: Intex
Modelo: 64756
Medidas: 191cm x 76cm
Soporta hasta 136 kg

Marca: Sumax
Modelo: SM-1703
Tamaño: 37x74x27cm
Capacidad: 70 + 10L





Visítenos

 Shopping Pacific 5to Piso,
Ciudad del Este, Paraguay

 (595) 61 506 377

 (595) 993 285852

 info@pescacentershop.com

Sumax[®]

Sumax[®]

Sumax[®]

MFXGO[®]

CENTURY

Abu Garcia

STORM

Mustad

Berkley

PENN

Megabass

VMF

INTEX

WILLIAMSON

Flambeau
OUTDOORS

PFLUEGER

FLAWO

www.pescacenter.org