

B Y A L E J A N D R A O R T I Z

RUN4LIFE[®]

MAGAZINE

Busca tu foto en nuestro facebook

Run4Life magazine

**WOMAN
FEST**

**SUBE TU FOTO
CON EL HASTAG
#mifotoenrun4life**
@run4lifemagazin

**6TA
CARRERA
RUN4LIFE**
29 JUNIO 2025

**GABRIEL
SOTO**
EN SU MEJOR VERSION



juárez
mía
13a
carrera

Kardias
TUDN



RUN4LIFE®

PLAYERAS DRYFIT



PLAYERAS DRYFIT
PARA TU CARRERA
ENTREGA EXPRES

10% DE DESCUENTO*

*Aplican restricciones





PROPIEDADES
ANTIINFLAMATORIAS

CRECIMIENTO MUSCULAR
Y RECUPERACION



REFUERZA EL
SISTEMA INMUNOLOGICO



APOYO A LA
SALUD MENTAL



AUMENTA LA
VITALIDAD Y ENERGIA

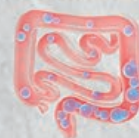


**CALOSTRO
NATURAL
(SIN SABOR)**

**CALOSTRO
NATURAL
SIN AZÚCAR
(STEVIA/MONK FRUIT)**



APOYA LA SALUD
GASTROINTESTINAL



CONOCE NUESTRA
LINEA COMPLETA



PROTEÍNAS EN POLVO DE CLARAS DE HUEVO DESHIDRATADAS



ENDULZADO
CON SUCRALOSA



SIN AZÚCAR
ANADIDA



ENDULZADO
CON STEVIA
Y MONK FRUIT

° IDEAL PARA
INTOLERANTES A
LA LACTOSA

° NO MAS
INFLAMACION

° NO SACA
ACNE

° 1 SCOOP 24GR
(EQUIVALE A 4 HUEVOS)



CONOCE NUESTRA
LINEA COMPLETA



CONTENIDO

RUN4LIFE

f Run4Life magazine

ig run4lifemagazine

t @R4Lmagazine

Carta de la Directora

El mayor desafío que enfrentamos los seres humanos no es el conocernos a nosotros mismos, el mayor de nuestros desafíos es el de inventarnos a nosotros mismos. Los seres humanos participamos con los dioses en el acto sagrado de nuestra propia creación.

Y este es el caso de nuestra increíble portada de este mes Gabriel Soto.

Esta edición te llenará de motivación y ganas de alcanzar tu mejor versión. Disfruta de las entrevistas especiales de nuestra Portada así como la de nuestras increíbles mujeres que enorgullecen esta edición de marzo.

Recuerda agendar en tu calendario de carreras nuestra Carrera "CORRE Y SÉ LA PORTADA" en León, Gto. el 29 de Junio, hay distancias de 5, 10 y 21k así como la carrera RUN4KIDS donde los niños y niñas pueden correr a lado de Runny nuestra mascota, me encantará verte!

Te mando un abrazo y recuerda que estamos a solo 1 mensaje de Instagram de tener contacto.

Alejandra Ortiz



ig @aleortiz4life

DIRECTORIO

Directora General:
Alejandra Hernández Ortiz

Fotografía:
Joaquín Aguirre

Colaboradores:
José Núñez Mental Coach
Equipo Béisbol Profesional
Leones de Yucatán.

Dr. Fernando Márquez
Club Pachuca.

 Corresponsal México
Gerardo Villarreal
Escritor y Columnista:

 Corresponsal España
Álvaro Manso
ig @mansoasensio
Escritor / Actor / Corredor

Distribución: Pedro García Pozos

Contabilidad: Octavio Jaloma

Ventas: Dafne Muñoz

Encuéntrela en:
**Tiendas Sanborns
de la República Mexicana**

RUN4LIFE MAGAZINE no se responsabiliza por información y las fotografías proporcionadas por los anunciantes. Dicha información se asume como confiable de acuerdo a las fuentes de donde se obtiene. Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido.



GLOBAL CUP

EDICIÓN 22



18 AL 22 DE ABRIL

LEÓN GTO
PRIMAVERA 2025



RUN4LIFE

STADIUM
LEÓN

SPORTWEY

GASER

REATOR

TEQBALL



El Mentoring

Tu mentora de vida Alejandra Ortiz

Por: Alejandra Ortiz
Directora RUN4LIFE
Conferencista
Coach & Mentora

La importancia de pedir ayuda para lograr potencializar tu talento y lograr tus objetivos.

Muchas veces nos cuesta trabajo pedir ayuda y dejarnos guiar y más las mujeres con la era de empoderamiento femenino y en general el ser humano de esta era con la idea individualista de que podemos con todo, es por eso que te quiero presentar los conceptos básicos y las características de un mentee, aquella persona que requiere ser asesorada y las características del mentor aquel guía que ayudará al mentee a potencializarse.

¿Qué es mentoring?

Desde la antigüedad existen muchos ejemplos del proceso. En la odisea, al partir Odiseo para Troya encomendó al fiel mentor sus intereses en Ítaca y la educación de su hijo Telémaco. En las universidades del medioevo la figura de los maestro-mentor va poco a poco apegándose al área académica aunque en este momento histórico el mentor seguía atendiendo gran parte de las cuestiones personales que aquejaban a sus estudiantes. Durante el Renacimiento en donde la figura del mentor y aprendiz era parte natural del desarrollo de las ciencias y las artes.

Mentor

El concepto mentor se refiere a un consejero o guía que a través de la experiencia y el conocimiento ayuda a otra persona a llevar a cabo sus objetivos, el mentor es alguien experimentado que ofrece la posibilidad de ayudar a alguien a través de esas experiencias que ha ido acumulando a lo largo de su vida.

Actividades del mentor:

- Conocer al mentee y sus objetivos.
- Acompañar a la definición del plan de acción.
- Ayudar al mentee a lograr sus objetivos.
- Favorecer el desarrollo de red de contactos.
- Si ambas partes lo desean podrían continuar en el tiempo si lo desean.

¿Quién puede ser mentor?

- ¿Se quiere ayuda o se necesita ayuda?
- Requisitos para ser mentor (años de experiencia industria ejecutivos etcétera)
- Cualitativos.
- Quieren aprovechar su liderazgo para empoderar a otro y hacerlos brillar.
- Está dispuesto a compartir.
- conocimientos y experiencias.
- Tiempo red de contactos.
- Energía y credibilidad.

Mentee es un aprendiz activo quien reconoce la necesidad adicional de conocimiento y consejo es un aprendiz quien conscientemente ha realizado la decisión de comenzar un viaje de desarrollo es un participante activo en este proceso.

Rol del mentee

- Lograr objetivos planteados a través de la experiencia y conocimientos del mentor.
- Desarrollar una relación de confianza parte de la agenda de trabajo.
- Decidir de continuar o no la relación en el futuro una vez que termine el programa.
- Cumplir con las tareas establecidas.
- Cumpla con las fechas y tiempos.

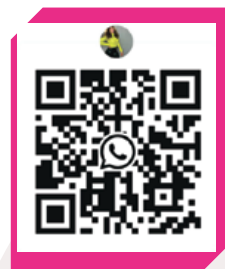
Mentee requisitos:

- formales edad años de experiencia industria posiciones, etc.
- Estar dispuesto a comprometerse a su desarrollo personal y profesional.
- Desconectarse del día a día.
- Aceptar condiciones del programa.
- Enfoque en el logro de objetivos.
- Dedicar energía, tiempo adicional.
- Estar abierto al feedback

Si algo de lo que te escribí resuena en tu mente es porque necesitas ese empujón, o tal vez te sientas identificado con ser mentor y esa puede ser tu vocación y no lo sabías.

Espero tus comentarios escríbeme en mis redes y con gusto te respondo tus dudas.

SI DESEAS DAR EL SIGUIENTE PASO
 Y CONOCER TU POTENCIAL CONTÁCTAME



NO PAIN NO BRAIN



Sin duda alguna, uno de los temas que mas genera controversia en el ámbito deportivo es el entrenamiento de la fuerza y en el fútbol soccer no es la excepción.

Frases como “las pesas te harán mas lento”, “cargar pesas te ocasionará una lesión” o “mejor corre todos los días para mejorar tu rendimiento en la cancha” continúan siendo mitos en la preparación física del futbolista y están muy lejos de ser realidad.

En la actualidad, las ciencias aplicadas al deporte son contundentes en señalar que una adecuada programación del entrenamiento de fuerza en cualquier disciplina deportiva tiene múltiples beneficios. Siempre y cuando este basado en los objetivos y las demandas mecánicas y fisiológicas que el



Por: Diego Rodríguez Bernal
Preparador Físico de Fuerzas Básicas en Club América

Fotografías: Cortesía y Freepik

deporte y el individuo requieran, con la finalidad de contribuir en efectos positivos agudos, durante la sesión, y de manera crónica en el largo plazo, avalando su aplicación en niños y niñas favoreciendo su crecimiento y rendimiento deportivo.

Por lo tanto, las variables que van a definir la magnitud del estímulo del entrenamiento de fuerza son:

- **Volumen:** número de series y repeticiones.
- **Intensidad:** número de series y repeticiones.
- **Densidad:** relación trabajo y pausa.
- **Frecuencia:** número de veces que se repite el estímulo a la semana.

Estas variables son imprescindibles a la hora de prescribir un adecuado entrenamiento de fuerza, la continua y progresiva repetición de los distintos estímulos es indispensable para desencadenar procesos adaptativos a nivel metabólico, hormonal y muscular.

Otros factores a tomar en cuenta para dosificar de manera óptima el entrenamiento de fuerza en el deporte son los medios y los métodos de entrenamiento que serán aplicados

durante los distintos periodos y etapas deportivas, así como establecer por medio de ciertas evaluaciones físicas el nivel de entrenamiento y estado de salud actual del deportista, estado nutricional y etapas de crecimiento en la que se encuentra.

Un punto clave es que la aplicación de estas tareas deben estar supervisadas por un especialista en entrenamiento deportivo, ya que estará encargado controlar cada una de las sesiones para no exceder el límite de estímulos y generar efectos negativos en el rendimiento ni en la salud del individuo.

Definitivamente el entrenamiento de fuerza es un tema fascinante y extenso, hoy día la preparación física de un deportista debe ser gestionada mediante grupos interdisciplinarios formados por un médico del deporte, nutriólogo deportivo, psicólogo, fisioterapeuta, preparador físico y director técnico, con la finalidad de establecer objetivos orientados hacia el éxito deportivo a corto, mediano y largo plazo.

Si deseas saber más de entrenamiento deportivo puedes escribirnos y comentar de qué otro tema relacionado con la preparación física te gustaría saber.



GLOBAL CUP

Historia Global Cup

Desde el 2016:

🌐 21 ediciones de historia.

🌐 5 sedes: León, Querétaro, San Luis Potosí, Monterrey y Guadalajara.

🌐 Equipos de todo México y Países como Colombia, Estados Unidos y Costa Rica.

🌐 Crecimiento futbolístico de cada edición.

🌐 Más de 50 jugadores brincaron al fútbol Profesional y fuerzas básicas de Liga Mx.

🌐 En el 2024 tuvimos más de 400 equipos participantes y fue el torneo más visto de todo México en plataformas digitales.



EL TORNEO DE MÉXICO

La edad es sólo un número:

los atletas que siguen rindiendo al máximo nivel

Por: Gerardo Villarreal / Fotografías: Freepik



El tiempo no perdona pero, en el deporte, hay quienes desafían esta idea y demuestran que la edad es sólo un número. En un mundo donde la juventud suele asociarse con el rendimiento elite, atletas como Cristiano Ronaldo, LeBron James y Tom **Brady** han redefinido lo que significa competir al más alto nivel, incluso cuando los aficionados aseguran que su mejor momento ya pasó.

Cristiano Ronaldo es el ejemplo más reciente de esta filosofía. Con 40 años, el delantero portugués -que actualmente juega en Arabia Saudita- sigue marcando goles, dominando físicamente y mostrando una disciplina inquebrantable. Su régimen de entrenamiento, dieta estricta y mentalidad competitiva lo han mantenido en la élite del deporte. Mientras otros jugadores de su generación han optado por el retiro, Cristiano continúa siendo una figura clave tanto a nivel de clubes como de selección.

LeBron James, con 39 años, sigue siendo uno de los jugadores más dominantes de la NBA. Su capacidad para adaptarse a los cambios físicos y la evolución del juego le han permitido mantener su estatus como uno de los mejores en la historia. LeBron invierte millones de dólares en el cuidado de su cuerpo cada año, desde recuperación con terapias de crioterapia hasta entrenamientos personalizados. Su longevidad no es casualidad, sino el resultado de

un enfoque metódico hacia su condición física y mental.

En el caso de Tom Brady, su retiro definitivo a los 45 años no hizo más que consolidar su legado como el mejor mariscal de campo de la historia de la NFL. A una edad en la que la mayoría de los jugadores ya han dejado de lado el ovoide, Brady ganó un Super Bowl con los Tampa Bay Buccaneers para demostrar que la inteligencia en el juego y el autocuidado pueden extender una carrera deportiva mucho más allá de los límites convencionales.

Pero no solo en el fútbol, el baloncesto o el fútbol americano ocurre esto. En el tenis, **Roger Federer y Serena Williams** compitieron a un alto nivel incluso después de los 35, cuando muchos consideran que los reflejos comienzan a disminuir. En el automovilismo, **Fernando Alonso** sigue desafiando las expectativas en la Fórmula 1 a sus 42 años, manteniendo el ritmo contra pilotos mucho más jóvenes. En el atletismo, el legendario maratonista **Eliud Kipchoge** ha demostrado que la resistencia no tiene edad, logrando récords a los 39 años y consolidándose como uno de los mejores corredores de la historia.

Otro caso notable es el de **Zlatan Ibrahimović**, quien jugó en la élite del fútbol hasta los 41 años, desafiando cualquier predicción. Su confianza en sí mismo, combinada

con un entrenamiento riguroso y una preparación mental impecable, lo convirtieron en un jugador temido incluso en la última etapa de su carrera con el A.C. Milán de la liga italiana.

De hecho, uno de los porteros más emblemáticos del calcio italiano, **Gianluigi Buffon**, jugó al más alto nivel hasta los 45 años, manteniéndose como un referente durante más de dos décadas. Su longevidad se debió a su inigualable sentido de posicionamiento, reflejos y liderazgo en el campo. Buffon no solo ganó títulos en la Serie A con la Juventus y participó en múltiples Copas del Mundo, sino que también dejó un legado imborrable como uno de los mejores guardametas de la historia del fútbol. Asimismo, en el béisbol, **Ichiro Suzuki** siguió impactando en las Grandes Ligas hasta los 45 años, destacando por su increíble disciplina y su dedicación absoluta al deporte.

Entonces, ¿qué es lo que permite que estos atletas sigan rindiendo? La ciencia del deporte ha avanzado significativamente, permitiendo a los jugadores cuidar mejor sus cuerpos y extender sus carreras. La alimentación personalizada, la tecnología en recu-

peración muscular y la preparación psicológica son ahora factores determinantes, pues en la mayoría de los casos ya se integran a las rutinas de entrenamiento. Además, la evolución de los métodos de entrenamiento y el uso de datos biométricos han permitido personalizar el rendimiento de los atletas, optimizando cada aspecto de su preparación.

Pero, por encima de todo, está la mentalidad: el deseo de seguir compitiendo, de desafiar las probabilidades y de demostrar que la edad no es una barrera. La determinación y el amor por el deporte son los elementos clave que han mantenido a estos atletas en la cima por años.

La historia nos ha enseñado que el deporte siempre evoluciona, pero también nos deja claro que quienes desafían el tiempo son los que escriben las páginas más memorables. La edad es sólo un número, y estos atletas lo prueban día tras día. Lo importante no es cuántos años han pasado, sino la pasión y el compromiso que se mantienen intactos con el paso del tiempo.

CATEGORÍAS



GLOBAL CUP

MODALIDAD 11 VS 11

- 2007/2008
- 2009
- 2010
- 2011
- 2012
- 2013
- FEMENIL 2008/09
- FEMENIL 2010/11

MODALIDAD 9 VS 9

- 2014
- 2015
- 2016
- 2017
- 2018

BENEFICIOS

- EXCELENTES INSTALACIONES DEPORTIVAS
- SERVICIO DE PARAMÉDICO EN CANCHA
- HIDRATACIÓN EN TODAS LAS CANCHAS
- TRIPLETAS DE ÁRBITROS EN FORMATO 11VS11
- VISORES INVITADOS
- APP DE ESTADÍSTICAS AL MOMENTO
- EQUIPOS DE TODO EL PAÍS E INVITADOS INTERNACIONALES



MAYOR INFORMACIÓN



777 493 25 10
444 295 34 47

Las 50 mujeres mas influyentes

RUN4LIFE
MAGAZINE

1 Claudia Sheinbaum
Presidenta de México

2 Mary José Alcalá
1ª Mujer Presidenta del Comité Olímpico Mexicano

3 Macky González
Diputada Federal deportista

4 Margarita Hernández Flores
Clasificada a Juegos Olímpicos París

5 Alejandra Orozco
Clasificada a Juegos Olímpicos París en clavados

6 Janeth Gómez
Clasificada a Juegos Olímpicos París en Levantamiento de Pesas

7 Sofía Reinoso
Clasificada a Juegos Olímpicos París 2024

8 Natalia Escalera
Clasificada a Juegos Olímpicos París 2024 en gimnasia artística

9 Kenia Lechuga
Clasificada a Juegos Olímpicos París 2024

10 Daniela Gaxiola González
Clasificada a Juegos Olímpicos París 2024

11 Jessica Salazar Valles
Clasificada a Juegos Olímpicos París 2024

Eva Longoria
Capital invertido en el Necaxa

Paola Longoria
Capital invertido en el Necaxa

Carolina Lugo Robles
Instituto Navarita de Cultura Física y Deporte

Ana María de la Torre
Impulsora del running en México

Libia Denisse
Gobernadora Guanajuato e impulsora de los derechos de las mujeres.

Melody Falcó Díaz
Directora INDE Nuevo León

Marisol Rodríguez
Líder Impacto Social Club Tigres

Renata Burillo
Presidenta del Consejo de Administración de Mextenis

Blanca Livier Uribe
Vicepresidenta Corporativa de los Toros de Tijuana

Madaí Pérez Carrillo
Instituto del Deporte de Tlaxcala

Olimpia Cabra
Directora Comercial y de Marketing de Chivas

**Yuli Paola
Verdugo Osuna**

12

Clasificada a Juegos Olímpicos París 2024

Elena Oetling

13

Clasificada a Juegos Olímpicos París 2024

Laura Galván

14

Clasificada a Juegos Olímpicos París 2024

Katy Martínez

15

Futbolista mexicana

Charlyn Corral

16

Futbolista mexicana

Alejandra Ortiz

17

Directora de medio deportivo nacional
y Conferencia.

Diana Flores

18

Es la primera jugadora de flag bandera en aportar objetos
al Salón de la Fama del Fútbol Americano Profesional

Yendy Cortinas

19

CODE Guanajuato

**Mariana
Gutiérrez**

20

Directora De La Liga MX Femenil

**Alejandra
de la Vega**

21

Propietaria de Bravos de Juárez

Inés Sainz

22

Periodista Deportiva

Mariel Duayhe

23

Representante De Futbolistas

Alma Peña

24

Exdirectora Womens Brand Nike

Fernanda Sainz

25

Chief Revenue Officer para Caliente

**Alejandra Galindo
Hernández**

37

Directora COMUDE Zapopan, Jalisco

**Andrea
Rodebaugh**

38

Exfutbolista mexicana

**Yadira Lira
Navarro**

39

Instituto Poblano del Deporte

**Laura
Marmolejo**

40

Instituto del Deporte de Baja California

Alina Garza

41

Instituto Estatal del Deporte en Coahuila

**Tania Valeria
Robles Velázquez**

42

Instituto del Deporte de Chiapas

**Teporaca Romero
del Hierro**

43

Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física

**Montserrat de los
Ángeles Heinze**

44

Comisión Estatal de Cultura Física y Deporte
del Estado de Oaxaca

**Alma Rocío
López Bello**

45

Instituto del Deporte de Guerrero

**Dra. Martha
Serrano Ramos**

46

Experta en Ginecoestética y Apoyo a la Mujer

**Virginia
Fernández**

47

Directiva SEARS

**Cynthia
Rodríguez**

48

Médico Cirujano

**Dra. Patricia
Cancino**

49

Psicología & Tanatóloga PRO MUJER

**Lic. Patricia
Morales**

50

Altruista Profesional



ALEJANDRA ORTIZ

Directora de medio deportivo nacional y Conferencista.

1. **Qué te inspiró a emprender en el mundo del fitness y la salud?** Me inspiró el saber que si yo pude otros podrían cumplir sus sueños y metas que el deporte te da esas alas para cruzar no solo la meta de una carrera sino todas las de tu vida. Empecé mi vida como deportista ya grande a los 25 corriendo una carrera de 5k y a los 31 con 2 hijos ya era ciclista profesional.
2. **¿Cómo nació la idea de crear Run4Life Magazine y qué misión tienes con esta publicación?** Su esencia es el amor por mis 2 pasiones el deporte y el marketing pero en realidad lo pienso y nació de una frase que me dijo Eduardo QEPD: "Y quien va a cuidar a los niños?" Cuando yo estando embarazada de 4 meses de mi mi 2^{da}. hija Aitana llego con el y le digo que quiero trabajar que ya no quiero ser ama de casa, habia estudiado demasiado como para no ejercer, a lo que ya sabemos lo que me respondió me fui y pensé en las 2 cosas que mas me gustaban, en aquel entonces hacia triatlón y el marketing es mi carrera y previo a casarme habia sido Directora de marketing de una empresa Portuguesa.
3. **¿Cómo ha sido tu trayectoria como empresaria y cuáles han sido los mayores desafíos que has enfrentado?** RUN4LIFE nació hace 11 años y hace 6 años la marca dryfit de playeras para carreras, ha sido un reto poder tener todo en su balanza, siendo mamá autónoma, atleta y ademas rodeada en un ambiente de leones, te tienes que hacer valer crear en tu proyecto, con fundamento, estudiar, aprender de las generaciones de abajo y siempre buscar estar al día inovando, he tratado de darle un giro a lo impreso y a la salud, siempre con el objetivo de motivar a la gente. Ha sido años de salir de mi zona de confort, de meterme a las entrañas de los procesos y escuchando a los fans, los clientes y a mis hijos ellos son el futuro y traen ideas increíbles que suman a la empresa.
4. **Como fundadora y directora de Run4Life Magazine, ¿cuáles son los valores principales que deseas transmitir a tu audiencia?** Que descubran su potencial, se motiven que valoren que solo tenemos 1 vida y hay que vivirla al máximo, que sepan que hacer deporte y cuidar su salud en cuerpo, mente y alma los hará poderoso y poderosas en la vida.
5. **¿Qué significa para ti empoderar a las niñas y mujeres a través del deporte y cómo logras impactar positivamente en sus vidas?** Me hace muy feliz, porque tengo una hija tengo madre, amigas y muchas mujeres que amo y que han visto el mismo cambio disruptivo que yo vi en mi a raíz de hacer ejercicio. El deporte es resiliencia, es tener una mente, cuerpo y alma poderosa. El hacer deporte te hace pensar correctamente, te hace estar feliz cuando no hay motivos por los que sonreír, te hace ser una mejor persona.
6. **En tu rol de conferencista, ¿cuál es el mensaje principal que buscas compartir con tu audiencia?** El mensaje de que SI se puede tener todo en la vida de que si yo pude tu puedes, no importa si eres hombre o mujer, estas embarazada, casada, soltera puedes siempre, MI MAYOR VIRTUD O ERROR como lo quieras ver es que LE VEO POTENCIAL A TODAS LAS PERSONAS.
7. **¿Qué consejo le darías a las mujeres que desean incursionar en el mundo del emprendimiento, especialmente en el ámbito del fitness y la salud?** Cualquiera que sea tu emprendimiento tienes que saber que es un reto, invertir una y otra vez, que habrá ocasiones que tendrás que decidir en registrar tus marcas o en un logo o publicidad antes que ir de compras y que eso es crecer.
8. **¿Cómo combinas tu vida personal con las exigencias del mundo empresarial y tu pasión por el deporte?** Priorizo y doy tiempo de calidad, el ser dueña de mi negocio me da tiempos flexibles, trabajo mucho pero trato de balancear, aunque al ser atleta y empresaria mi vida social es poca o nula tengo amigos verdaderos que cuento con los dedos de la mano, que casi no frecuento pero que sé que si necesito algo ahí estarán.
9. **¿Cuáles son las cualidades o hábitos que consideras fundamentales para alcanzar el éxito en los negocios y en el fitness?** Creer en ti y en tu proyecto, actualizarte estudiar, la atención al cliente importante
10. **En tu opinión, ¿cómo ha evolucionado el papel de la mujer en el mundo del deporte y el emprendimiento en los últimos años?** Hemos demostrado que somos capaces y nos hemos ganado la confianza de la gente y las empresas.
11. **¿Qué proyectos tienes en mente para Run4Life Magazine en el futuro y cómo planeas seguir impulsando el empoderamiento femenino?** Seguir motivando a los deportistas en general con Los RUN4LIFE AWARDS, el MEDIO MARATÓN RUN4LIFE EXPANDIRLO A CDMX, LEÓN GDL Y MONTERREY, y el lanzamiento de la FUNDACION ALEJANDRA ORTIZ que tiene como objetivo que el deporte sea accesible para todos los niños que sean o huérfanos o que sus papás no puedan llevarlos y apoyarlos en el deporte.
12. **¿Qué importancia tiene la salud mental y emocional en el bienestar físico, y cómo lo integras en tu enfoque hacia el fitness?** Como mentora y coach conozco la importancia y trato de externarla para que más personas concienticen sobre ella. La mente te puede levantar o derrumbar en cualquier decisión de tu vida, el cuerpo obedece a la mente, por eso debes de cuidar mucho como te hablas a ti mismo, tu voz interna debe estar en positivo, porque no entiende bromas, si le dices no puedo ella se la cree y no vas a poder.
13. **¿Tienes alguna rutina diaria que sigas para mantenerte en forma tanto físicamente como mentalmente?** Entreno 2 horas en offseason y 4 horas en preparación para competencia, mentalmente escucho al despertar y al dormir meditaciones y afirmaciones positivas en spotify.
14. **¿Cómo ves el futuro del fitness y el empoderamiento femenino a nivel global? ¿Qué cambios te gustaría ver?** Mujeres más preparadas pero sobre todo hombres que nos apoyen más.
15. **¿Qué legado te gustaría dejar a las futuras generaciones de mujeres interesadas en el deporte y el emprendimiento?** Mi meta es que descubras tu mayor potencial, ser la guía de las personas y mujeres para que aprendan a usar todos los recursos disponibles con el fin de lograr sus metas y afrontar sus retos.

Dra. Cinthya Rodriguez

MÉDICO CIRUJANO
CÉDULA: 9453365

¿Cómo ha sido tu trayectoria como mujer profesionalista y cuáles han sido los mayores desafíos que has enfrentado?

Un camino lleno de retos, de capacitación constante y de alta competitividad, el mayor desafío siempre ha sido frente al espejo, esa guerra constante que tenemos con nosotros mismos para ser mejores personas y ofrecer lo mejor de mí a mis pacientes.



¿Cuáles son los valores principales que deseas transmitir a tus clientes/pacientes/audiencia?

El amor propio, la perseverancia, la gratitud, la sinceridad y la capacidad de perdonar.

¿Qué consejo le darías a las mujeres que desean incursionar en el mundo del emprendimiento?

Que no tengan miedo, el miedo es el principal obstáculo a vencer, cambiar una "estabilidad" de un salario y adentrarse en un mundo desconocido donde la utilidad es un volado causa mucho impacto emocional, pero nuestra energía debe estar enfocada en decretar nuestro éxito.

¿Cuáles son las cualidades o hábitos que consideras fundamentales para alcanzar el éxito en la vida?

Disciplina, resiliencia, empatía y amor en todos los sentidos.

En tu opinión, ¿cómo ha evolucionado el papel de la mujer en el mundo?

Podría resumirlo en una transición de la sombra a la luz, la evolución de apoyar las decisiones de los demás a nosotras simplemente tomar las decisiones, el ejemplo más claro son nuestros 3 niveles de Gobierno, León, Guanajuato y México ahora son liderados por Mujeres que han entendido el empoderamiento, el amor, la justicia y el peso que tenemos en la sociedad.

¿Tienes alguna rutina diaria que sigas para mantenerte sana tanto física como mentalmente?

El agradecimiento, diario estar consciente de todo lo que tengo y dar las gracias por una nueva oportunidad todos los días de poder compartir con los demás pero sobre todo conmigo misma todas las herramientas a mi alcance: El amor, la empatía y la solidaridad social.

¿Cómo ves el futuro del empoderamiento femenino a nivel global?

El empoderamiento femenino es un arma que tenemos que usar con responsabilidad, pero sobre todo usarlo con mucho amor y siempre pensando en la igualdad y la justicia sobre cualquier deseo y/o emoción personal.

¿Qué legado te gustaría dejar a las futuras generaciones?

Un legado de resiliencia, de amor propio, de amor al prójimo, de respeto y de creatividad para aprovechar las herramientas que tenemos para decretar las cosas y cumplir nuestros sueños, hacerles creer y sentir que la disciplina es la llave del éxito.

¿Qué planes tienes a futuro profesionalmente?

Sin duda alguna tengo en mente convertir a Pil Nova mi Clínica de Medicina Estética, en una de las más importantes a nivel Bajío, un lugar donde ayudamos a nuestros pacientes a sentirse seguros de sí mismos, a verse y sentirse mejor y a siempre realzar la belleza natural de su ser.

¿Cómo te describirías en 3 palabras?

Resiliente, empática y amorosa.





Patricia Cancino Barboza

Psicóloga Espiritual

Nivel De Estudios
Lic. En Psicología Clínica
Tanatología Espiritual
Angelología
Sanación Cuántica
Numerología

¿Cómo ha sido tu trayectoria como mujer profesionalista y cuáles han sido los mayores desafíos que has enfrentado?

Estudié psicología clínica y todo fluyó muy bien en el transcurso de la carrera. Después entré a la maestría en sexología y un año después el director abuso sexualmente y me bloqueé tanto que decidí dejar la maestría. Ya venía de abuso sexual desde la infancia y eso provocó en mí un recuerdo muy doloroso, en base a eso decidí continuar estudiando, pero ahora me enfoqué en la parte espiritual; empecé con angelología, sanación cuántica, tanatología espiritual, numerología, desperté mis dones y recordé que desde niña ya había muchas cosas raras en mí, después descubrí que soy clarisensible, un poco clarividente.....

¿Cuáles son los valores principales que deseas transmitir a tus clientes/pacientes/audiencia?

El valor principal es el amor propio; el conocimiento del yo, la confianza en sí mismas.

¿Qué consejo le darías a las mujeres que desean incursionar en el mundo del emprendimiento?

Que es posible, que los límites no son reales, que hagan lo que aman y todo es posible, si se bloquean que busquen ayuda, pero que no suelten sus sueños.

¿Cuáles son las cualidades o hábitos que consideras fundamentales para alcanzar el éxito en la vida?

Levantarte, tender tu cama, hacer ejercicio, buena alimentación, ser positivo, empático, abrir tu mente a todas las posibilidades y meditar.

En tu opinión, ¿cómo ha evolucionado el papel de la mujer en el mundo?

Ha sido lenta la evolución de la mujer, sin embargo ha sido persistente y hoy por hoy estamos más evolucionadas, hemos crecido mucho, a nivel profesional, a nivel personal, nos apoyamos más como mujeres, formamos redes de contención.

¿Tienes alguna rutina diaria que sigas para mantenerte sana tanto física como mentalmente?

Leo mucho, medito, hago yoga, como saludable, hago mucha oración, conecto con mis guías espirituales.

¿Cómo ves el futuro del empoderamiento femenino a nivel global?

Llegará un momento en que la mujer estará totalmente en la cima y el planeta estará en armonía, porque habrá un equilibrio amoroso a nivel global.

¿Qué legado te gustaría dejar a las futuras generaciones?

Que crean en sí mismos, que se amen, que se den cuenta de que todo lo pueden en amor, que no hay límites, que son la partícula de Dios en un cuerpo.

¿Qué planes tienes a futuro profesionalmente?

Seguir escribiendo, seguir creando más sueños y llevarlos a cabo, amo la vida que llevo y quiero que otros también amen lo hacen.

¿Cómo te describirías en 3 palabras?

Soy leal, íntegra, amorosa.

+52 477 173 2045

Paty Cancino.77

PATRICIA MORALES

Maestra en Derecho de Familia
y Especialista en Justicia y Género



¿Cómo ha sido tu trayectoria como mujer profesionalista y cuáles han sido los mayores desafíos que has enfrentado?

Como mujer profesionalista ha sido un camino maravilloso pero lleno de retos y metas, mi mayor desafío ha sido equilibrar la experiencia personal de mi divorcio con mis conocimientos y experiencia propia como mujer defensora de los derechos de mujeres.

¿Cuáles son los valores principales que deseas transmitir a tus clientes/pacientes/audiencia?

Los valores principales son el amor, la honestidad, la educación. Mi lucha principal una educación sin estereotipos de género, y que las mujeres reconozcan su fuerza, su poder y alcancen una resiliencia inquebrantable.

¿Qué consejo le darías a las mujeres que desean incursionar en el mundo del emprendimiento?

Honrar y reconocer su valor y amor propio les hará romper con sus miedos!!

Tengo una frase que me da fortaleza en los momentos complicados de mi vida "Los miedos se hicieron para romperse!"

Rompe con tus miedos y alcanzarás todas tus metas.

¿Cuáles son las cualidades o hábitos que consideras fundamentales para alcanzar el éxito en la vida?

Constancia, Disciplina y amor.

En tu opinión, ¿cómo ha evolucionado el papel de la mujer en el mundo?

Sin duda se ha dado una evolución, sin embargo, debemos continuar trabajando a través de la sororidad a fin de hacer un mundo de mujeres cada vez más fuerte rompiendo con el patriarcado, el machismo, la violencia de género, y las injusticias en contra de nuestro género.

¿Tienes alguna rutina diaria que sigas para mantenerte sana tanto física como mentalmente?

Darme tiempo y espacio para actividades propias, tales como reflexionar, descansar, meditar, una lectura, hacer ejercicio, una salida, en sí, realizar actividades para mí misma buscando siempre un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.

¿Cómo ves el futuro del empoderamiento femenino a nivel global?

De manera positiva dado que a lo largo de la historia el papel de la mujer ha evolucionado, al día de hoy, las mujeres ocupan puestos importantes y son reconocidos sus derechos; el mensaje es no desistir y acompañarnos cada día para que cada vez sea más fructífero.



¿Qué legado te gustaría dejar a las futuras generaciones?

El empoderamiento femenino a través de reconocer tu propio valor, elevar tu amor propio, romper tus miedos, y saber que sí puedes!! Y como tal, ser un ejemplo de ello.

¿Qué planes tienes a futuro profesionalmente?

Seguir en constante crecimiento y evolucionando a nivel personal, profesional, laboral, emprender y ayudar a más mujeres.

Mi sueño es la creación de una fundación en pro del empoderamiento femenino.

¿Cómo te describirías en 3 palabras?

Fortaleza, inteligencia y resiliencia.



ASOCIACIÓN DE ESGRIMA DE GUANAJUATO

5TA COPA GUANAJUATO

SÁBADO 29-MARZO ²⁰²⁵



"Sala de Esgrima GTO"

Av. Olímpica #355, Jardines de San Pedro, 37281, León, Gto.



CORRE Y SÉ LA PORTADA **RUN4LIFE**®



+RUN4KIDS

MEDIO MARATON



21K

29
JUN



Pil Nova
Medicina Estética & Antienvejecimiento

**EN LAS MANOS ADECUADAS
AMARÁS EL PASO DE LOS AÑOS**

**BIOESTIMULADORES - LIFTERA - BOTOX - RELLENOS
ENZIMAS - FIBROBLASTOS- ARMONIZACIÓN FACIAL
REJUVENECIMIENTO VAGINAL - ETC.**



477 563 9167

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA - CÉDULA PROFESIONAL 9453365
AVISO COFEPRIS 2311072002A00061

Dra. Cynthia Redy

RUN4LIFE[®]
MAGAZINE



**SUPER
ACTOR
& DAD**



Gabriel Soto

Super actor, super papá y además altruista

**¡Gabriel Soto es socio
fundador de la FUNDACIÓN
NTLT No Tires La Toalla**



Gabriel Soto

En su mejor Versión

Super actor, super papá y además altruista. Es socio fundador de la FUNDACIÓN NTLT No Tires La Toalla

Fotografías: D.R. Televisa S. de R.L. de C.V. 2025 Autor: Gerardo Reyes Cerón

Alejandra Ortiz: *Gabriel eres promotor del deporte y embajador de la 13va. carrera kardias cuéntanos un poco de la carrera.*

Gabriel Soto: es una carrera de 5, 10 y 21kms, puedes correr con tus hijos, se hace un ambiente familiar bien bonito, es una fiesta orientada a promover el deporte y la salud pero sobre la Carrera Kardias ayuda a los niños y niñas de México con problemas del corazón.

Yo que soy papá y tengo 2 hijas lo que más valoro es la salud de mis hijas y cuando tienes a una hija un hijo enfermito del corazón es algo muy complicado, cuando ya reciben esta ayuda de kardias imagínate la felicidad para los papás y para los niños que les dan una oportunidad de vivir.

Alejandra Ortiz: *¿Cómo inculcas los buenos hábitos en tus hijas?*

Gabriel Soto: Con el ejemplo, ven en mí que me gusta hacer ejercicio, comer bien y obviamente no sólo el ejemplo sino también con la educación, hablándoles de la importancia de cuidarse desde que están chiquitas, que se les haga un hábito, comer bien, comer sano, tratar de bajarle a los dulces, mi hija chiquita es dulcerísima y le explico, que se le pueden picar los dientes, que le puede hacer daño, le puede hacer daño a su cuerpo y finalmente educándolas para que vean en casa hábitos sanos.

Alejandra Ortiz: *Súper actor, súper papá, súper deportista pero además una persona la honorable porque tiene también su parte altruista tú también ayudas y tienes también tu fundación eso que se sepa por favor porque esta fundación me encanta nada más hasta por el nombre NO TIRES LA TOALLA, Gabriel Soto alguna vez siendo sinceros ¿ha tirado la toalla?*

Gabriel Soto: pues a punto de sí.

Alejandra Ortiz: A punto en ¿qué sentido?

Gabriel Soto: Pues en muchos sentidos sobre todo pues en sentidos pues de vida emocionales no necesariamente en el boxeo como tal, pero eso representa finalmente el nombre de mi fundación NO TIRES LA TOALLA ES NO RENDIRSE JAMÁS, no darse por vencido ir para adelante, luchar ante las adversidades de la vida, que finalmente



oto

el boxeo es una metáfora de la vida en ese sentido, por eso me encanta ese deporte y por eso tengo mi fundación y promuevo a que los niños, jóvenes tengan una oportunidad para poder practicarlo y cambien su vida, creo que ese granito de arena en donde puedes cambiar la vida de uno o 2 3 4 5 6 10 jóvenes para que se encaminen hacia algo positivo creo que pues el universo espero que me lo regrese.

Alejandra Ortiz: *Te lo va a regresar!*

Gabriel Soto: Y si no me lo regresa no importa porque lo hago con toda la pasión del mundo, ver así que en estos jóvenes y en estas personas esa meta de voy a hacer voy a practicar boxeo a lo mejor una de esas que son profesionales les ayudo a tener alguna oportunidad como promotores o como finalmente darles un espacio para que puedan pelear pues les das una meta y les das obviamente pues un estímulo para seguir viviendo.

Alejandra Ortiz: *¿Qué viene para la fundación y para todos esos atletas que Gabriel Soto apoya?*

Gabriel Soto: Apoyo en diferentes aspectos damos clinicas de defensa personal damos clinicas para niños de jiujitsu de boxeo pero sobre todo bueno pues el hecho de tener también un semillero para sacar campeones uno de ellos se llama Óscar Duarte que lo apoyo desde hace 8 años más o menos lo debutamos y ya está dentro de los 12 mejores del mundo desde parral Chihuahua y qué mejor que imaginate el día de mañana tener con la fundación un campeón del mundo que es el objetivo.

Alejandra Ortiz: *¿Gabriel estás en tu mejor versión y arrancas también telenovela.*

Gabriel Soto: Si monte verde, esperemos que les guste empieza al aire el 16 de junio a las 8:30 de la noche por las estrellas así que muy contento.

Alejandra Ortiz: *Tu personaje es un hombre de "a caballo" ¿dónde aprendiste a cabalgar?*

Gabriel Soto: Afortunadamente dentro de de las cosas que me gusta hacer, porque me gusta hacer muchos deportes corrí motos en algún momento jugué, rugby, boxeo, dentro de las cosas que me puso a hacer mi padre que siempre fue como muy exigente en la cuestión no solamente académica sino física también me metió a clases de equitación mucho tiempo y estaremos ahí montando.





Más allá de los límites: la fortaleza femenina en el deporte

Por: Gerardo Villarreal / Fotografías: Freepik

El deporte de alto rendimiento siempre ha estado lleno de desafíos pero, si hay algo que ha quedado claro con el paso del tiempo, es la inigualable capacidad de las mujeres para superar cualquier barrera. Ya sea por edad, por exigencias físicas o por situaciones personales extraordinarias, las atletas han demostrado que su fortaleza va mucho más allá de lo que dictan los estándares tradicionales.

Un ejemplo reciente es el de la esgrimista egipcia **Nada Hafez**, quien compitió en los Juegos Olímpicos de París 2024 estando embarazada de siete meses. Su valentía y determinación dejaron en claro que la maternidad no es un obstáculo para seguir persiguiendo los sueños deportivos. Su

historia nos hace recordar a la de otras atletas, como **Serena Williams**, quien ganó el Abierto de Australia en 2017 mientras esperaba a su hija y regresó a las canchas después de ser madre; o **Allyson Felix**, la velocista más condecorada en la historia del atletismo olímpico quien, tras una cesárea de emergencia, también logró regresar a las pistas –incluso después de haber sido marginada por su patrocinador debido a su embarazo– para ganar medallas internacionales y abrir camino a futuras generaciones.

Por otro lado, en pruebas de resistencia, la fortaleza femenina ha quedado más que evidente. Un ejemplo de ello es **Kathrine Switzer**, quien desafió

las normas en 1967 al convertirse en la primera mujer en correr oficialmente el maratón de Boston. Por si fuera poco, décadas después, en 2017 y con 70 años, volvió a correr la misma competencia, demostrando que la pasión por el deporte no tiene fecha de caducidad. Asimismo, la corredora **Jo Pavvey** ganó el Campeonato Europeo de 10,000 metros en 2014 a los 40 años, siendo madre de dos hijos y compitiendo contra atletas mucho más jóvenes.

Y la lista no termina aquí...

- El mundo del automovilismo, la piloto de rally **Jutta Kleinschmidt** hizo historia en el Dakar al ganar la edición del 2001, convirtiéndose en la primera mujer en lograrlo.
- En el ciclismo, la neerlandesa **Annick van Vleuten**, a sus 39 años, ha seguido dominando las competencias de ruta con títulos mundiales y olímpicos cuando muchos ya considerarían el retiro.
- En el levantamiento de pesas, la ecuatoriana **Neisi Dajomes** ha roto barreras en este deporte gracias a su fortaleza física y mental, lo que la ha llevado a ganar medallas en los Juegos Olímpicos.

- En el boxeo, la irlandesa **Katie Taylor** ha revolucionado el boxeo femenino, pues su éxito ha inspirado a muchas mujeres a incursionar en el deporte.

Si bien existen innumerables ejemplos que ilustran la capacidad de las mujeres para desafiar las adversidades, es a través de su perseverancia y talento donde demuestran que pueden competir y triunfar en todo tipo de disciplinas, incluso en aquellas que por muchos años han sido consideradas tradicionalmente para hombres.

No obstante, también es importante destacar el impacto que estas atletas tuvieron fuera del ámbito deportivo, pues muchas de ellas han utilizado su plataforma para luchar por la igualdad de género, la equidad salarial y mejores condiciones para las mujeres en el deporte. Es gracias a su esfuerzo que las nuevas atletas están encontrando un camino más accesible y con mayores oportunidades.

Más allá de la edad, la biología, las circunstancias de vida o las expectativas sociales, las historias de estas mujeres son prueba de que el deporte es un escenario donde la fortaleza femenina brilla con luz propia porque... nada puede frenar a una mujer decidida a hacer historia.



JUEVES DE
GIVEAWAY

Conectáte para hablar
de running, entrevistas,
cortesías para correr,
accesorios, outfit y
muchos regalos.

8PM



ESCANEA AQUÍ
PARA PARTICIPAR
Run4LifeMagazine

**Alejandra
Hernández
Ortiz**

*Empresaria - Fitness
CEO Run4life magazine
Conferencista*



JOURNALING PARA CORREDORES

METAS

MES

[Light blue brushstroke box for writing the month]

S1	DISTANCIA	⌚ TIEMPO
L		
M		
M		
J		
V		
S		
D		

S2	DISTANCIA	⌚ TIEMPO
L		
M		
M		
J		
V		
S		
D		

S3	DISTANCIA	⌚ TIEMPO
L		
M		
M		
J		
V		
S		
D		

S4	DISTANCIA	⌚ TIEMPO
L		
M		
M		
J		
V		
S		
D		

ALGUNOS DE LOS MEDIOS MARATONES DE 21K

MÁS IMPORTANTES DE MÉXICO EN 2025 SON:

-Medio Maratón de la Ciudad de México BBVA:

Se llevará a cabo el domingo 13 de julio de 2025.

Es uno de los eventos de running más grandes de América.

-MARATÓN DE LEÓN:

Se llevará a cabo el domingo 21 de septiembre de 2025.

-MARATÓN AGUASCALIENTES:

Se llevará a cabo el domingo 26 de octubre de 2025.

-MAYA MARATHON:

Se llevará a cabo el domingo 14 de diciembre de 2025.

-NIKE AFTER DARK TOUR - MEXICO CITY:

Se llevará a cabo el sábado 21 de junio de 2025.

-TANGAMANGA INTERNATIONAL MARATHON:

Se llevará a cabo el domingo 29 de junio de 2025.

-MARATÓN PUERTO VALLARTA:

Se llevará a cabo el domingo 6 de abril de 2025.

-5 Y 10K & MEDIO MARATÓN RUN4LIFE CORRE Y SÉ LA PORTADA

NOTAS

[Large empty box for writing notes]

RUN4LIFE®

¿Te gustaría tu foto en la revista?



Sube tu Foto

Escribe el hashtag #run4lifemagazine

Etiquétanos en
@run4lifemagazine
f@Run4life Magazine

¡Listo!



Run4life magazine
Facebook



run4lifemagazine
Instagram



R4Lmagazine
Twitter

Escanea
y dale like



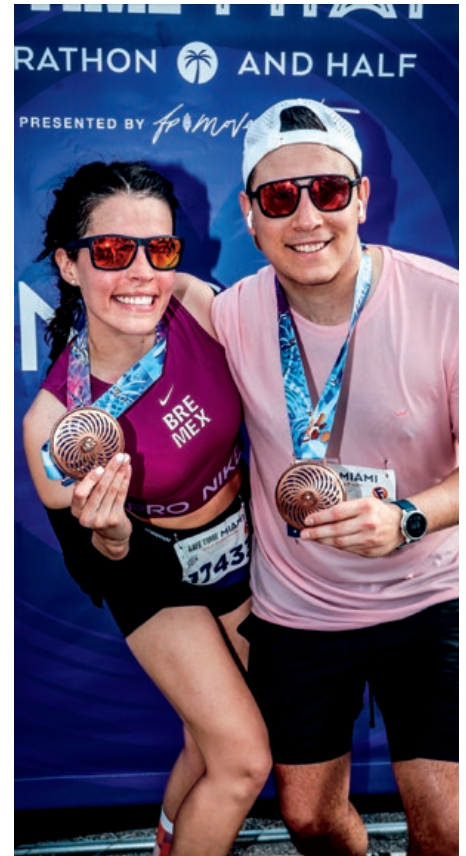
run4lifemagazine.com



Luz Adriana Rea



Luz Adriana Rea



Brenda Gallardo Correa y Bruno García



Arturo Pareyon

¿Te gustaría tu foto en la revista?



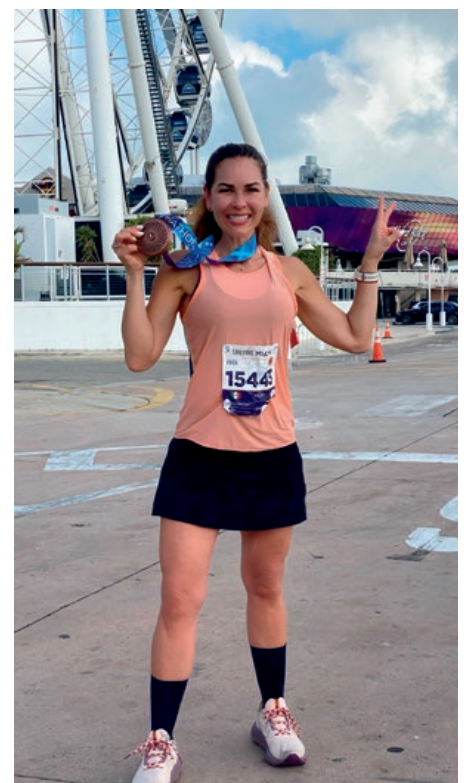
Sube tu foto con los hashtags
#run4lifemagazine
#mifotoenrun4life



Eric Ramos



Alejandra



Vicky García



Jordi Valls



Paty y su esposo festejando su 10o. aniversario de casados.

¿Te gustaría tu foto en la revista?



Sube tu foto con los hashtags
#run4lifemagazine
#mifotoenrun4life



Olga Paulina Corona



Sabinne Valeria Lina Martinez



Mónica Liquidano



Verónica

GRUPO VISION

TRASCENDEMOS PARA HACER DE LA
PUBLICIDAD UNA TENDENCIA ÚNICA.



PUBLICIDAD EXTERIOR VALLAS MÓVILES PANTALLAS DIGITALES LUMINOSOS SEÑALÉTICA
IMPRESIÓN DIGITAL OFFSET DIGITAL PROMOCIONALES MARKETING DIGITAL

📞 477 722 3983
ventas@gvision.com.mx



gvision.com.mx

Islas Baleares 118 Col. Linda Vista León Gto. CP. 37300.



WOMAN FEST: Empoderamiento femenino a través del deporte y la educación

Reúne a mujeres inspiradoras para impulsar su crecimiento a través del deporte, coaching y educación en Foro 4.

El Woman Fest, un evento organizado por Alejandra Ortiz de Run4Life Magazine, tuvo como objetivo empoderar a las mujeres a través del deporte, el coaching y la educación. El evento contó con la participación de especialistas en finanzas, asesoría legal y otros temas relevantes para las mujeres.

El evento, destacó que el Woman Fest no solo busca motivar y superar a las mujeres, sino también apoyar una causa noble. Las asistentes al evento donaron artículos de higiene personal que serán destinados a los reclusorios de mujeres.

Paola Vázquez especialista en finanzas habló sobre la importancia de la salud financiera en las mujeres, "mi objetivo es sensibilizar a las mujeres para que puedan hacer crecer sus recursos porque así como somos administradoras del hogar también podemos ser administradoras de nuestros propios negocios" describió.

Presentado
por:



FEMMIN *Art*
CLINIQUE
Gineco Estética Regenerativa y Funcional

Patricia Morales, abogada y especialista en derecho de familia, se enfocó en los derechos de las mujeres después de un divorcio y en la visibilización de la violencia.

"Yo vengo hacerles saber que no están solas y que los derechos sí las protegen".

También se contó con la valiosa participación de la Doctora Cynthia Rodríguez con la conferencia sobre Amor Propio y la Reina de la Ginecoestética La Doctora Martha Serrano con una conferencia sobre temas hormonales y de salud sexual de la Mujer.

Alejandra Ortiz concluyó el evento con un mensaje de motivación. "Espero poder tocar el corazón de ellas para que haya un cambio disruptivo y si el día de hoy se motivan es para que el día de mañana actúen" dijo.

El WOMAN FEST además premia a las mujeres del Año, las ponentes fueron premiadas así como Virginia Fernández de Grupo Sanborns, Alejandra Galindo Hernández Directora COMUDE Zapopan y Ana María de la Torre de Grupo Televisa.

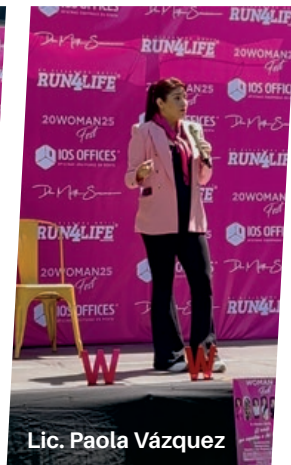
Dra. Cynthia Rodríguez



Ale Galindo



Lic. Patricia Morales



Lic. Paola Vázquez



Dra. Martha Serrano



Runny & Ale Ortiz después de dar la masterclass & su conferencia sobre Coaching



Judith Rosales Directora General y Ceo de Marca personal. Directora Estatal SMI Guanajuato y Directora Amelac junto a las reinas 2025



Virginia Fernández

Patocinadores



RUN4LIFE®



Encuéntrala en todos los



Sanborns

de la República Mexicana

ADQUIÉRELA



Run4life magazine
Facebook



run4lifemagazine
Instagram



R4Lmagazine
Twitter

run4lifemagazine.com



NADIE SABE CUANDO
SERÁ EL PRÓXIMO HURACÁN.
SI SABEMOS CUANDO DONAR.



CRUZ ROJA
MEXICANA

SÚMATE Y SALVA VIDAS
CON TU DONATIVO



MÉ+ICO
DONA

Colecta Nacional 2025

RUN4LIFE®

6TA CARRERA

¡CORRE Y SÉ LA PORTADA!

29 de junio
2025



21K 6TA CARRERA
RUN4LIFE
+RUN4KIDS

Más info aquí

