REVISTA DIGITAL

www.diseñaturopa.com

TIPS,
CONSEJOS
RECETAS
Y MÁS

Contenido

PASOS PARA RELLENAR UN COJÍN Pag. 3

30 Almohadas que no se por qué no están en mi cama Pag. 4

HABLEMOS DE LA CONFIANZA SOBRE NUESTRO CUERPO Pag. 6

¿Cuánta tela necesito? Pag. 8

CHISTES Pag. 9

LA MÁQUINA DE COSER (INFOGRAFÍA) Pag. 10

LAS 4 APLICACIONES QUE NO DEBEN FALTAR EN TU CELULAR Pag. 12

EL SIGNIFICADO DE LAS ETIQUETAS DE LA ROPA Pag. 14

LETRA LUMINOSA PASO A PASO Pag. 15

APRENDE A CONTROLAR EL ESTRÉS Pag. 16

15 outfits perfectos para el invierno Pag. 18

MELÓN CON CEREZAS Pag. 21

DEDICATORIA

A todos los y las seguidoras de diseñaturopa.com en la celebración del 5to aniversario del blog.

Gracias por ser parte de esta bella obsesión que todos compartimos.
G.A.

Edición por Diseña tu ropa
Créditos de contenidos y fotografía en cada publicación.
Septiembre de 2016
1a. edición

PASOS
PARA RELLENAR UN COJÍN

1

2

3

4

5

6

7

8

9

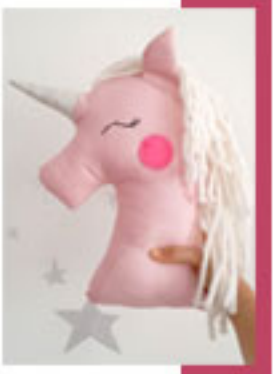
10

Créditos de imagen: maison-du-soleil.livemaster.ru
Créditos de fondo de página: freepik.com

30 ALMOHADAS

QUE NO SE POR QUÉ AÚN NO ESTÁN EN MI CAMA

POW!



Love

HABLEMOS DE LA CONFIANZA SOBRE NUESTRO CUERPO

Nuestro cuerpo tiene una historia, una mezcla entre lo que las demás personas nos han dicho acerca de él o como luce, nuestro pasado emocional, etc.

Puedo agradecer a mi clase de psicología de primer año en la universidad por enseñarme acerca de el "auto espejo". No los voy a introducir a "la Freudina" pero básicamente, la teoría habla sobre que una persona se ve a sí mismo basado en lo que los demás perciben de él. Desarrollamos una identidad basada en cómo nos perciben los demás. Comienza mientras somos jóvenes, y ya que nunca dejamos de redefinir nuestra definición de uno mismo, continúa durante toda la vida, a menos que desistas de todas las interacciones sociales (es decir: nos convertimos en un ermitaño).

Bueno la confianza en nuestro cuerpo debe tratarse más bien de conocerlo, a lo largo del tiempo te vas dando cuenta de cómo reacciona tu cuerpo a lo que lo expones, a lo que le das de comer, a lo que le untas y a lo que le pones encima.

Teniendo todo esto en cuenta y después de algunos casos de "prueba y error" vas adaptándote a lo que le gusta y lo que le hace sentir bien, de eso se trata la confianza en nuestro cuerpo, de aceptarlo y hacerlo sentir bien. Claro que no vamos a dejar de lado los sacrificios, ya sabes el "aliméntate sanamente" y "haz ejercicio", pero todo esto en aras de que tengas una sonrisa al caminar frente a un espejo.

Hay un puñado de mujeres que vemos como el epítome de la confianza y aspiramos a ser como ellas. Mujeres que llegan vestidas con ropa tan extraña, pero caminan y sonríen con una confianza casi extraterrestre, bueno ellas son el claro ejemplo de que la confianza tiene poco que ver con lo que piensen los demás, son tantas personas en el mundo que lo mejor es tenernos confianza propia.

Podría terminar con la predicación, "¡Sólo tenemos un cuerpo! ¡Hay que tratarlo bien! Respetarlo y consentirlo por todo lo que ha hecho por ti a pesar de haberlo tratado como lo has hecho hasta ahora ¿lo intentamos?

IMAGEN: FREEPIK.ES

todo parece

IMPOSIBLE

hasta que

SE HACE

- NELSON MANDELA

¿Cuánta tela necesito?

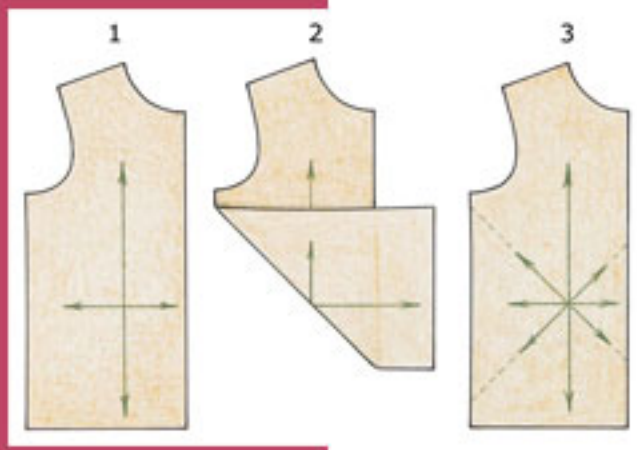
Para calcular la cantidad de tela que necesita una prenda, deben colocarse los moldes en una mesa, en la misma dirección y distribución en la que serán ubicados en la tela. Al medir la superficie que ocupará, se podrá calcular la cantidad de tela necesaria.
Atención: recuerde agregar unos centímetros más para dobladillos.

Ejemplos de anchos que podemos encontrar en l as distintas telas:

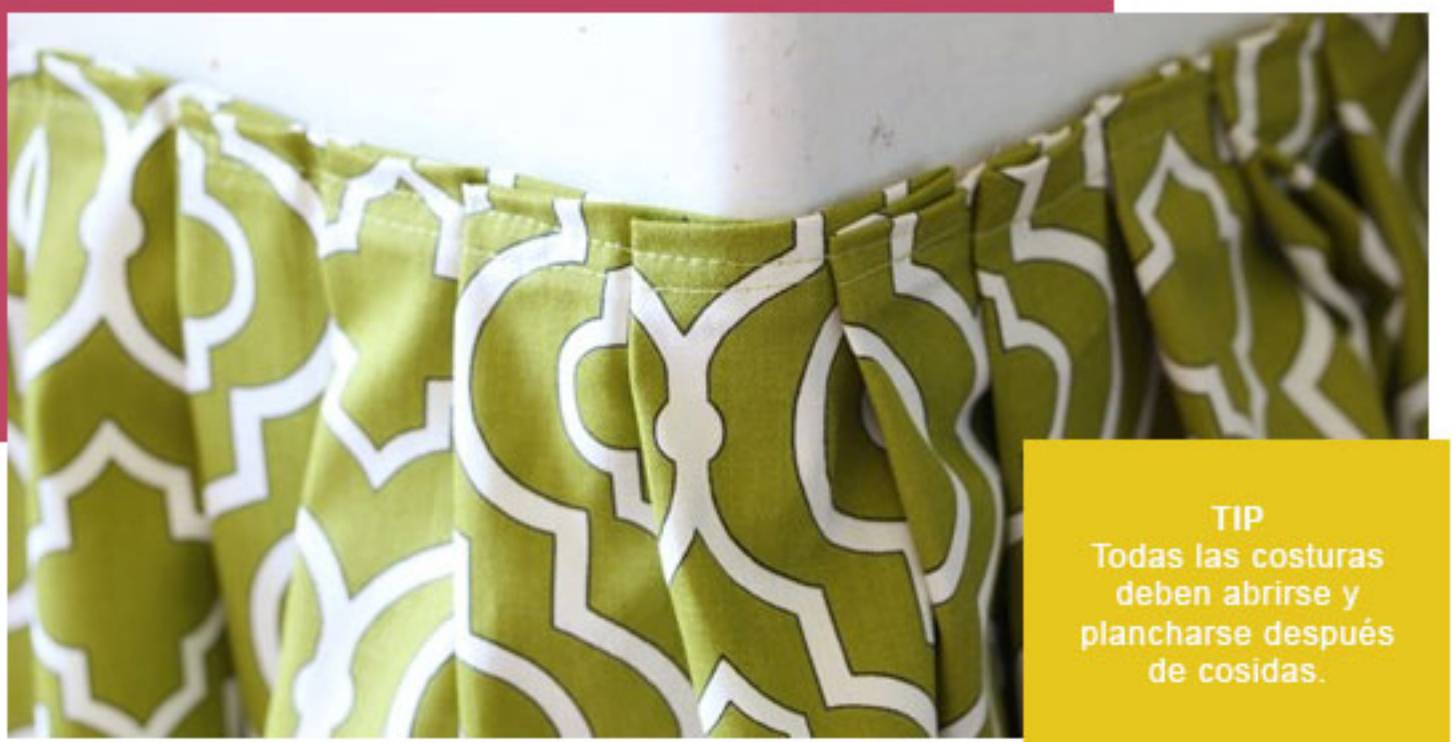
- Encajes de 0.40 y 0.90 m
- Camiseras de 1.10 a 1.15m o de 1.40 y 1.50m
- Voile de 2 a 4 m

Para realizar prendas tableadas o plisadas, la cantidad de tela se multiplica por tres.

Por ejemplo, si tenemos una tabla de 3cm, se necesitarán 9cm; por lo tanto, para confeccionar 3 tablas en una prenda serán necesarios 27cm. Si el plisado es de 1m, se precisarán 3m de tela.



En los moldes se dibuja sólo la mitad de la prenda, porque se colocan sobre la tela doblada al medio. En cambio, si la tela se usa abierta, se deberían copiar los moldes enteros.



TIP
Todas las costuras deben abrirse y plancharse después de cosidas.

Fuente: Confección y Diseño de Ropa 2011. Miguel Ángel Cejas
Imágenes: www.threadsmagazine.com inmyownfold.com

¿Qué es aquello que todo el mundo toma pero que nadie se lleva?

- EL SOL

¿Qué es lo que todo el mundo hace al despertar?

Abrir los ojos

Tercera edad

Había una vez una viejita que vivía en el séptimo piso. Una noche se le apareció un genio y le dice: "Señora viejita, por cumplir sus 100 años, le voy a cumplir 3 deseos". La viejita emocionada dijo: "quiero tener 20 años; segundo: quiero que mi departamento se vuelva un penthouse, y el tercero que mi gato se convierta en príncipe"
Cumplidos sus deseos, el genio se va.
La nueva viejita se queda feliz con su príncipe y este le dice:
"¿No se arrepiente de haberme castrado?"

¿Quién es el único capaz de hablar todos los idiomas del mundo?

- EL SOL

Compatibilidad

En una demanda de divorcio, el juez le pregunta a la demandante:
- Señora, ¿está segura de lo qué está pidiendo? ¿Quiere el divorcio por COMPATIBILIDAD de caracteres? ¿No será lo contrario?
La mujer contesta:
- No, señor Juez. Es por COMPATIBILIDAD. A mí me gusta ir al cine, a él también; me gusta ir a la playa, a mi marido también, me gusta el teatro , a él también;a mí me gustan los hombres....a él también

¿Por qué las cigüeñas solo encogen una pata?

- Porque si encogen las dos se caerían.

¿Cómo se escribe "dormiendo" o "durmiendo"?

De ninguna de las dos, se escribe despierto.

LA MÁQUINA DE COSER
INFOGRAFÍA

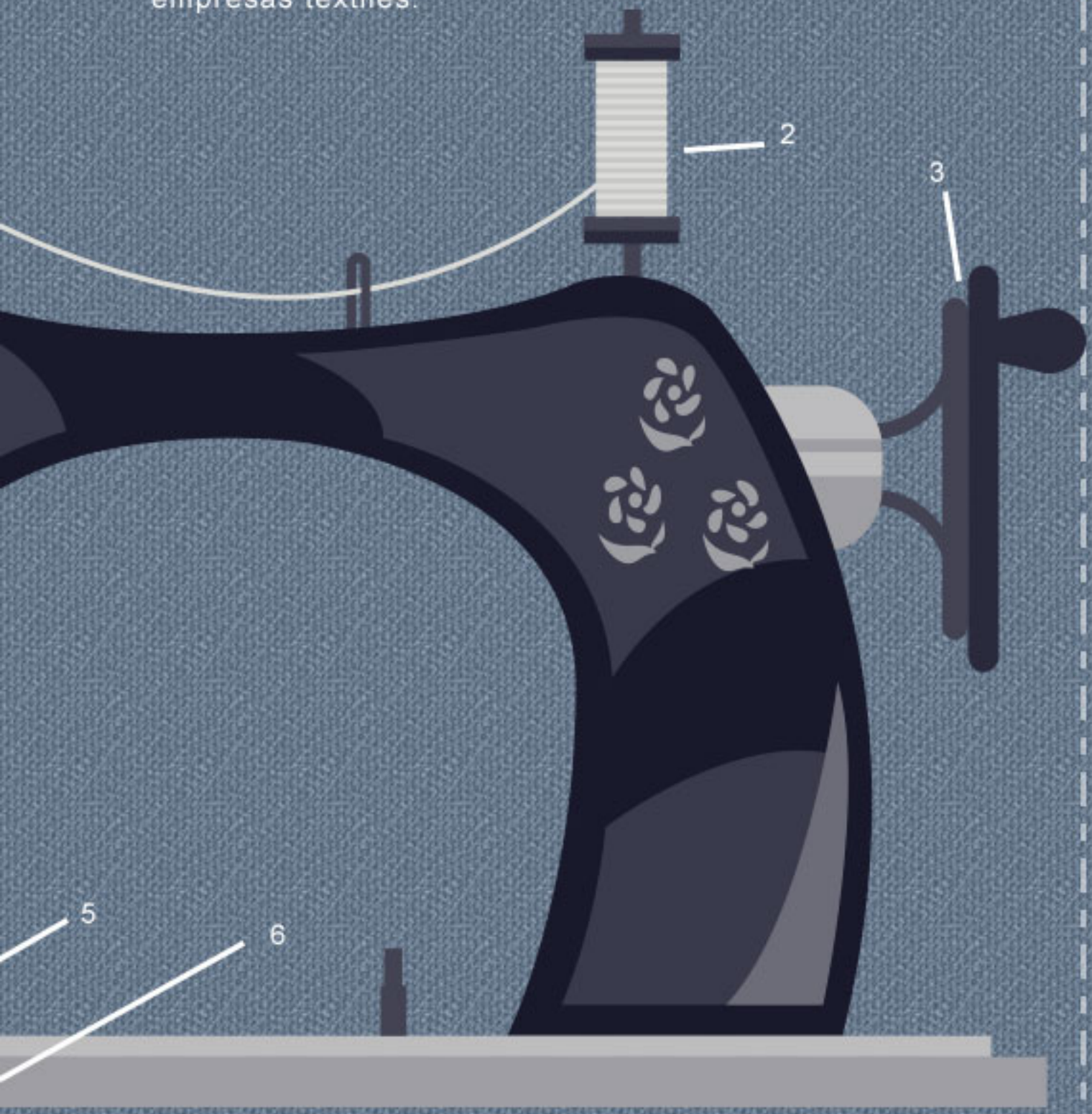
Las primeras patentes para una máquina se había concedido en Inglaterra en 1755, en Austria en 1819, en los EE.UU. en 1826 y Francia en 1830

La primera máquina de coser eléctrica de Singer para uso domestico fue introducida en

1889

ALGUNAS PARTES:
1. Tirahilos
2. Bobina superior
3. Volante polea
4. Aguja
5. Prensatelas
6. Bobina inferior

Una máquina de coser es una máquina utilizada para coser tela y otros materiales con hilo. Fueron inventadas durante la primera revolución industrial para disminuir la cantidad de trabajo de costura en las empresas textiles.



Fuente: http://maquinasdecoser.info/ Imagen: Freepik.es

LAS 4 APLICACIONES NO DEBEN FALTAR EN TU CELULAR

Te damos una lista con las apps más recomendadas para la mujer de hoy,

1

Period Tracker

¿Problemas para recordar cuándo te toca la regla? Jamás. Con esta aplicación podrás monitorear tu período e incluso saber cuáles son tus días más fértiles

Dress App

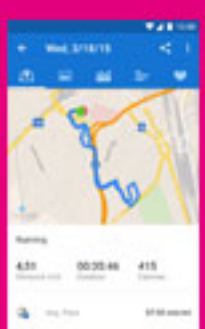
Te permite tener tu propio armario en tu celular. Armas conjuntos e incluso te dice qué puedes usar según el clima del día. Olvídate de pasar horas pensando qué te vas a poner hoy.

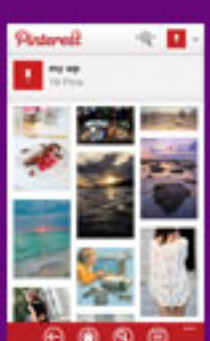
2

3

Runtastic

De las mejores apps en el mercado para ponerte en forma. Tiene una versión gratuita que incluso te da estadísticas de tus entrenamientos.





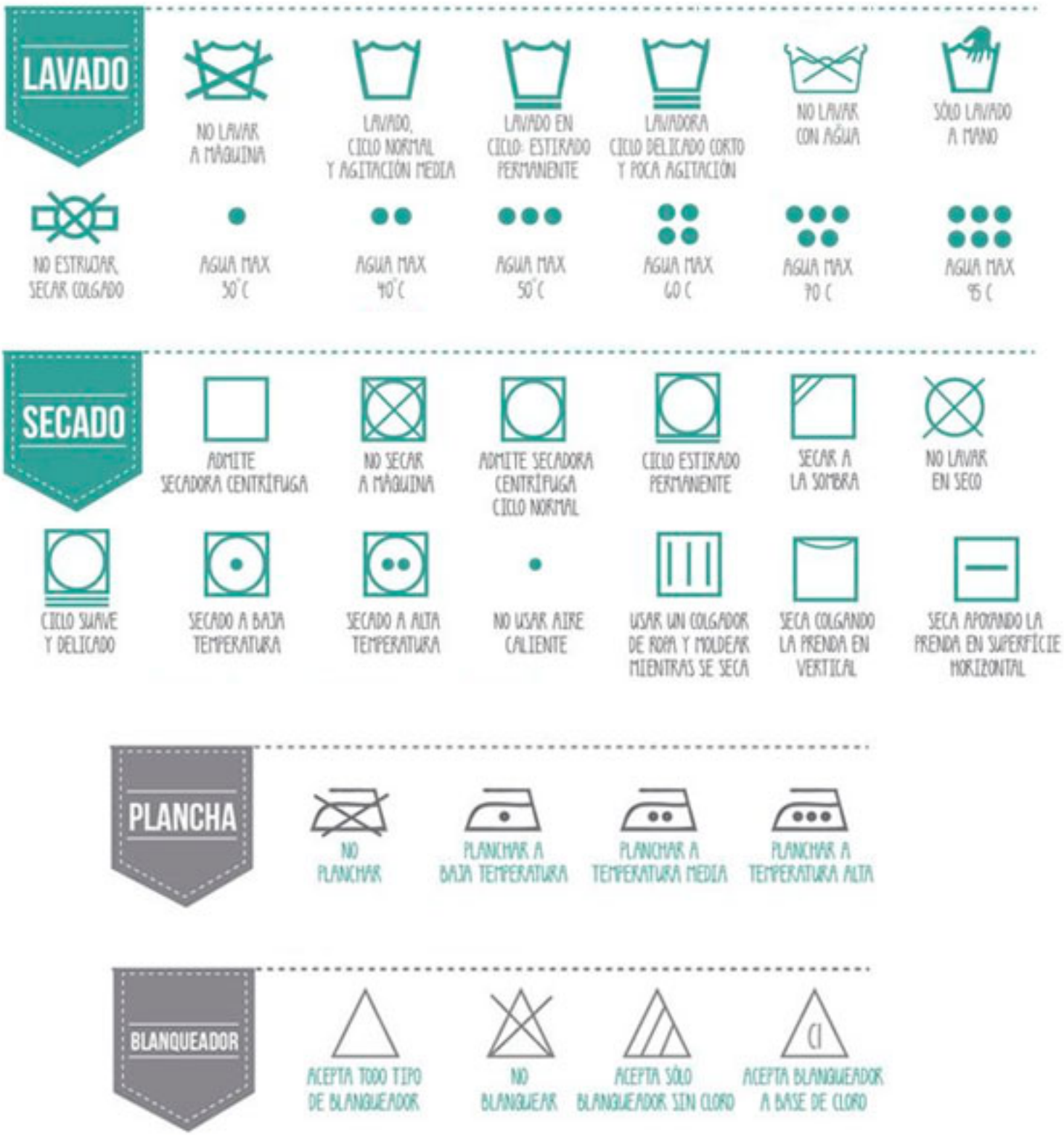
Pinterest

Olvídate de Google Images, en pinterest encontrarás ideas para absolutamente todo lo que te puedas imaginar. Puedes hacer tableros y así organizar tus temas preferidos.

4

Imagen: Freepik.es

EL SIGNIFICADO DE LAS ETIQUETAS DE LA ROPA



FUENTE: SECRETOSDECHICAS.COM

LETRA LUMINOSA PASO A PASO

FUENTE: GURL.COM

APRENDE A CONTROLAR EL ESTRÉS

RECONOCIENDO EL ESTRÉS

Si estás acostumbrado(a) pensar que el estrés es algo que te hace preocuparte, tienes la idea equivocada del estrés. El estrés es causado por diferentes tipos de cosas: cosas algeres, cosas tristes, reacciones alérgicas, cosas físicas. Muchas personas cargan pesos enormes ¡y ni se dan cuenta!

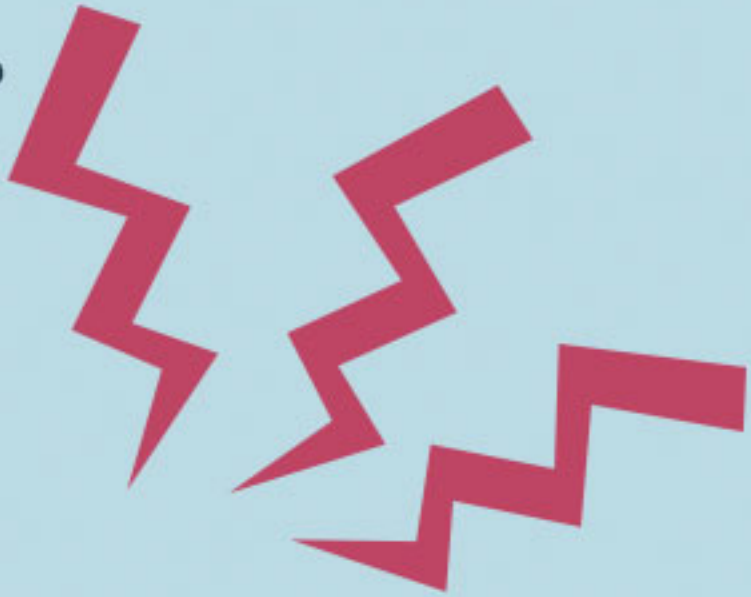
¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Todos estamos familiarizados con la palabra "estrés". El estrés es cuando estás preocupado(a) de que te despidan del trabajo, o de que si tienes suficiente dinero para pagar tus cuentas, o de cuándo los doctores dicen que tu mamá necesita una operación. De hecho, para la mayoría de nosotros, el estrés es sinónimo de la preocupación. Si es algo que te hace preocuparte, entonces es estrés.

Enfócate en algo pacífico y lindo en tu ambiente inmediato (una hoja, una pintura, un color). Concéntrate en la belleza que ves y respirala por dentro.

Hazte consciente de las creencias que construyen el estrés que tienes que afectan tu comportamiento. Reemplázalos con pensamientos más realístas y menos estresantes.

PARA TU CUERPO, EL ESTRÉS ES SINÓNIMO DE CAMBIO. Cualquier cosa que causa un cambio en tu vida causa estrés. No importa que sea un cambio "bueno" o un cambio "malo", ambos causan el estrés. Cuando encuentras un apartamento de tus sueños y te preparas para mudarte, eso es estrés. Si te rompes la pierna, eso es estrés. Bueno o malo, si hay un CAMBIO en tu vida, es estrés para tu cuerpo. Hasta un CAMBIO PLANEADO O IMAGINADO es estrés. (Planeando o imaginando los cambios es lo que llamamos "la preocupación".) Si temes que no vas a tener suficiente dinero para pagar la renta, eso es estrés. Si te preocupas de que te van a despedir del trabajo, eso es estrés.



Técnicas para reducir el estrés.
RESPIRACIÓN DE 10 SEGUNDOS
En una situación aguda, cuando tu cuerpo y mente están volviéndose fuera de control, respira en un ciclo de 10 segundos, 6 respiraciones al minuto. Encuentra un reloj con la manecilla de los segundos e inhala por 5 segundos (en los números impares del reloj) y después exhala por 5 segundos (hasta los números pares). Haz esto de 2 a 5 minutos, o hasta tener respiraciones más lentas.

Escribe una lista de todas las cosas que te preocupan, las presiones e inquietudes que atestan tu mente y que gritan por tu atención. Después quema la lista o ponla en tu cartera para darle atención más tarde.

Lo que contribuye al estrés y como acabar con el estrés

Lo que constribuye al estrés: "Nunca voy a terminar este proyecto."
Lo que acaba con el estrés: "Si me mantengo enfocado(a) y lo tomo paso por paso (one step at a time), haré progreso constante."

Lo que contribuye el estrés: "Mi supervisor(a) no dijo 'buenos días'. Probablemente está enojado(a) conmigo y voy a recibir una mala evaluación."
Lo que acaba con el estrés: "Estoy concluyendo sin razón. Puede ser que mi supervisor(a) estuviera de mal humor. Hasta ahora todas mis evaluaciones han sido positivos, entonces a menos que yo reciba comentarios malos de algo específico, voy a asumir que mi supervisor(a) está contento(a) con mi trabajo."

Básicamente, necesitamos modificar nuestras reacciones a las diferentes situaciones. En vez de ver las situaciónes como una amenaza psicológica o física y hacer reaccionar nuestro sistema nervioso simpático. Necesitamos activar nuestro sistema de nervios parasimpatético (la parte que nos ayuda controlar el despertar psicológico).

REFERENCIA: Nancy Loving Tubesing y Donald A. Tubesing (1990). Structured Exercises in Stress Management, Whole Person Press Imagen: Freepik.es

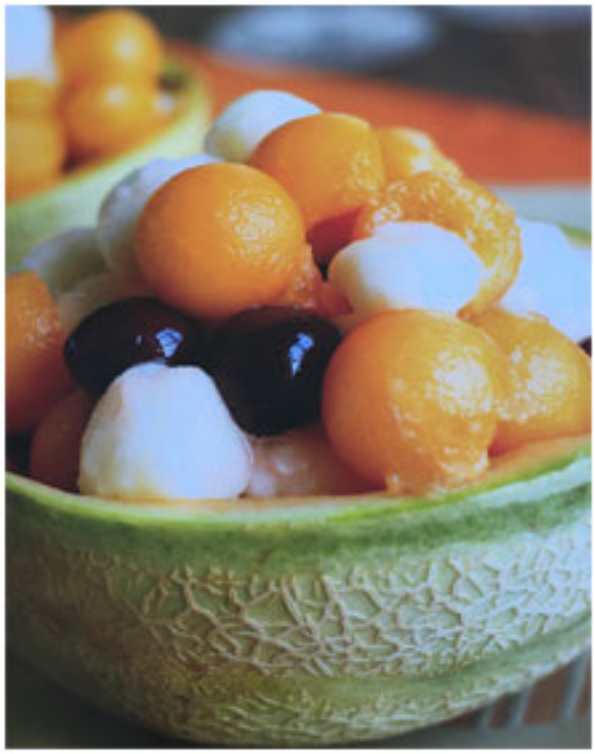
15 OUTFITS PERFECTOS PARA EL INVIERNO

¿TE VAS A CASAR?
visita
www.bodalia.com.mx

MELÓN CON CEREZAS

INGREDIENTES

- 2 melones de Ogen.
- 400 - 425g de cerezas en conserva escurridas.
- 2 cucharadas de licor de cereza.
- 450ml de sorbete de melocotón uotro sabor de su elección.



INSTRUCCIONES

1. Corta los melones por la mitad en horizontal y, con una cuchara, quítales las semillas. Con un sacabolas, saca la pulpa de los melones, dejando unas cáscaras de aproximadamente 5mm de grosor. Reserva las cáscaras, pon las bolas de melón en un recipiente y mételas en el refrigerador durante una hora.

2. Entre tanto, mezcla las cerezas y el licor en otro recipiente, tápalas con film o algún plástico de cocina y déjalas reposar 1 hora.

3. Incorpora el melón frío a las cerezas. Con el sacabolas, extrae unas cuantas bolas de sorbete y agrégalas a la mezcla de frutas. Remueve bien, reparte la mezcla entre las cáscaras de melón y sírvelas inmediatamente.

www.diseñaturopa.com