

IMPULSO W_{BY}

CENTRAL W

De Centralers para Centralers.

¿Ya eres parte de la comunidad?

Emprendedor juvenil. Conoce a Ricardo Frías Fundador de Corpolaw

La vitamina D es esencial para nuestro bienestar, pero ¿sabías que sus beneficios van mucho más allá de fortalecer huesos y dientes? Esta vitamina juega un papel clave en la salud inmunológica, la regulación del estado de ánimo y el bienestar cardiovascular.

Los próximos meses traen consigo una agenda musical llena de emociones, con conciertos y festivales que harán vibrar a los amantes de la música. Desde grandes bandas internacionales hasta artistas latinos que conquistan el escenario.

ESCANEA Y DESCUBRE
TODAS LAS EDICIONES



EDICIÓN 23

01

GENÉTICA W



02

HEALTH CENTER W



03

LIFESTYLE W



04

IMPULSO W



05

NETWORKING W



06

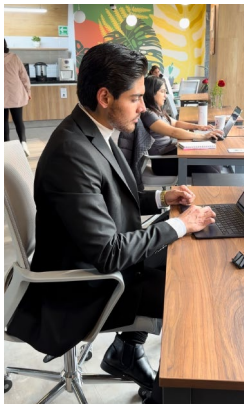
BENEFICIOS W



GENÉTICA W



**Conoce a Ricardo Frías en
Segundos Para Conocerle.
Un joven emprendedor que dirige su
compañía desde Coworking en
Central W Roma.**



**¿Te gustaría contarnos todo
acerca de tu negocio o
emprendimiento?**

Participa en Segundos Para Conocerle
y dale más visibilidad a tu marca.
Para participar, contáctanos por WhatsApp.



02

HEALT CENTER W

VITAMINA D, ¿CÓMO TE AYUDA CON LA GRIPA?

“

¿Los cambios de temperatura te tienen enfermo? 😊

No eres el único. En esta temporada, muchos la pasan fatal con gripa y otros problemas respiratorios. Pero, ¿sabías que un aliado clave para combatirlos es la Vitamina D?

Aquí te contamos por qué es justo lo que necesitas para fortalecer tu sistema inmunológico y hacerle frente a estos días difíciles.

Según Bea Boullosa, experta en salud nutricional, el 45% de los mexicanos tenemos niveles bajísimos de vitamina D, y no nos damos cuenta que le estamos dando en la torre a nuestro sistema inmunológico.

”



Todo sobre la Vitamina D

Aunque no lo creas, esta vitamina funciona como una hormona que ayuda a absorber el calcio y el fósforo, manteniendo huesos y dientes fuertes.

Otro dato sorprendente que nos comparte el IMSS: también refuerza el sistema inmunológico y regula el estado de ánimo. Así que si últimamente te has sentido bajoneado, podría ser lo que necesitas.

Lo mejor de todo es que nuestro cuerpo la produce de manera natural cuando la piel se expone al sol. También puedes encontrarla en alimentos como pescados grasos (salmón, atún, sardinas), yema de huevo, hongos expuestos a la luz solar y productos fortificados como leche, jugo de naranja y cereales.

Vitamina D vs. la gripa

Esta vitamina tiene muchos beneficios, pero uno de los más importantes es que ayuda a combatir la gripa al fortalecer el sistema inmunológico. ¿Cómo lo hace? Estimulando la producción de proteínas antimicrobianas que atacan virus y bacterias.

Además, juega un papel clave en la regulación de la respuesta inflamatoria del cuerpo, evitando que se des controle y cause más daño durante una infección.

No es por nada, pero la recomendación de Bea de consumirla tiene todo el sentido. No solo mantiene el equilibrio de las defensas, sino que también reduce el riesgo de enfermedades más serias, como la neumonía. Y si llegas a enfermarte, puede ayudarte a acortar la gripa y hacer que los síntomas sean más leves.

Los múltiples beneficios de la Vitamina D

Eleva tu estado de ánimo

Ya te lo habíamos adelantado: esta vitamina te ayuda a sentirte más feliz. Pero hay más. Pasar mucho tiempo sin exponerte al sol puede incluso contribuir al trastorno afectivo estacional.

La Vitamina D está directamente relacionada con la producción de serotonina, la hormona que regula tu estado de ánimo. Niveles bajos pueden hacerte sentir decaído, mientras que niveles óptimos te ayudan a mantener una actitud positiva

Ahora que ya sabes que la Vitamina D es clave para tu bienestar, ¿qué esperas para incluirla en tu día a día?



LIFESTYLE W

Música para tus oídos



Conciertos y festivales imperdibles en México 🎵

La agenda musical de viene con todo, y marzo no será la excepción. Si creías que los primeros meses del año fueron intensos, prepárate porque lo mejor está por venir. Así que, fans de la música en vivo, esperamos que hayan recargado energía porque se viene una temporada épica.

Ya sea que lo tuyo sea el rock, pop, metal o electrónica, aquí encontrarás al menos un evento que te hará vibrar. Grandes bandas y artistas te esperan para dejarte con la boca abierta. Para que no se te pase nada, aquí te dejamos la lista de conciertos y festivales. 📅🔥

Keane.

📅 12 de marzo – Auditorio Citibanamex, Monterrey

📅 14 de marzo – Foro GNP Seguros, Mérida

Parece que Keane le ha tomado cariño a México... ¡y nosotros encantados! ❤️ A menos de un año de sus últimos shows en el país, la banda británica regresa para celebrar en grande los 20 años de Hopes and Fears con dos conciertos imperdibles en Monterrey y Mérida. 🎵🌟

Rüfüs Du Sol en México.

📅 12 de marzo – Estadio 3 de Marzo, Guadalajara

📅 14 de marzo – Estadio Banorte, Monterrey

Si lo tuyo es el baile sin frenos, prepárate porque Rüfüs Du Sol regresa a México con dos fechas en solitario que prometen ser una locura. Además de presentar su más reciente álbum Inhale / Exhale, vendrán acompañados de Neil Frances, garantizando una noche épica de ritmos envolventes y energía al máximo. ¡Saca los prohibidos y prepárate para bailar hasta el amanecer!

Vive Latino 2025.

📅 15 y 16 de marzo – Estadio GNP Seguros, CDMX

En 2025, el Vive Latino celebrará sus 25 años, ¡y lo hará a lo grande! El cartel de este año incluirá a gigantes de la música como Caifanes, Foster the People, Keane, Los Ángeles Azules, Little Jesus, Mon Laferte, Molotov, Rüfüs Du Sol, Scorpions, Zoé y muchos más. Así que prepárense, porque este será el momento para celebrar uno de los festivales más emblemáticos y queridos de nuestro país. ¡No se lo pueden perder! 🎵🌟

Ela Minus en CDMX.

📅 27 de marzo – Foro Puebla, CDMX

Ela Minus es una de las artistas latinas con mayor proyección internacional. La talentosa colombiana lanzó su nuevo disco Día en 2025, y apenas unos meses después, estará en la CDMX para ofrecer un show íntimo donde seguro nos deleitará con parte de este nuevo material, además de su repertorio que la ha posicionado como una de las productoras latinas más relevantes. ¡Imperdible! 🌟🎧

03



IMPULSO W

El dueño de tus quincenas puede influir en tu rendimiento laboral.



Expertos y estudios respaldan que la presencia de un perro en el trabajo puede mejorar el rendimiento y fomentar un ambiente más amigable y comunicativo entre los compañeros.

Llevar al perro al trabajo: beneficios para todos.

La Fundación Affinity ha demostrado que llevar al perro al trabajo puede generar beneficios significativos, como un aumento en la concentración, creatividad y una notable reducción del estrés. Además, un estudio publicado en la revista Journal of Management revela que esta práctica también tiene efectos positivos en la salud física y mental de los animales de compañía. 🐾💡

04

Beneficios de tener perros en el trabajo

Un estudio de la Virginia Commonwealth University, en Estados Unidos, investigó los efectos de tener perros en el entorno laboral como estrategia para reducir el estrés. Los resultados mostraron que los niveles de estrés aumentaban a lo largo del día entre los empleados que no contaban con la compañía de sus perros, en comparación con aquellos que los llevaban al trabajo. Además, una investigación publicada en el Journal of Management resalta que las interacciones entre humanos y animales en el ambiente laboral no solo hacen el espacio más humano, sino que también fomentan la colaboración en equipo y ayudan a enfrentar los desafíos diarios de manera más eficiente. 🐾💼

Mejora el rendimiento y la relación entre trabajadores

Diversos expertos y estudios demuestran que la presencia de un perro en el trabajo puede mejorar el rendimiento y crear un ambiente más amigable y comunicativo entre los compañeros. Esta práctica estimula la creatividad y el intercambio de ideas, beneficiando tanto a los empleados como a las empresas. Según Isabel Buil, directora de la Fundación Affinity, aunque los beneficios están respaldados por numerosos estudios científicos, aún persisten barreras y mitos que dificultan su implementación en muchas empresas: "Se puede pensar que la presencia del animal genera distracción y baja productividad, cuando, en realidad, es todo lo contrario". 🐾💼

La compañía Santévet, especializada en seguros de salud para mascotas, complementa esta visión al destacar los beneficios para los animales de compañía. Señalan que llevarlos al trabajo reduce su ansiedad por separación y sensación de soledad, además de ofrecerles oportunidades para interactuar con más personas y otros perros, mejorando sus habilidades sociales y su comportamiento. Además, la necesidad de hacer pausas para pasear o jugar con el perro promueve hábitos más saludables entre los empleados, incrementando su actividad física diaria.

En cuanto al teletrabajo acompañado de mascotas, también se reconoce como una práctica muy positiva. Belinchón destaca que es fundamental que tanto el dueño como la mascota pasen tiempo juntos pero también dispongan de espacios propios durante la jornada laboral para establecer límites claros y asegurar áreas donde puedan estar sin interrupciones.

CENTRAL

BIENVENIDO A TU NUEVA OFICINA



Visita nuestras terrazas, cabinas telefónicas, salas de juntas y coffee bar. Recuerda que, al ser parte de Central W, puedes ocupar las áreas comunes de cualquier sucursal.



NETWORKING

Finanzas Personales.

Nuestros primeros Networkings del año fueron un éxito rotundo y tuvieron lugar en nuestros centros ubicados en las colonias Roma, Del Valle e Hipólito Taine. Estos eventos han sido una excelente oportunidad para fortalecer los lazos dentro de nuestra comunidad de Centralers y para seguir impulsando la interacción entre los miembros de nuestros espacios.

En esta ocasión, recibimos con entusiasmo a Eduardo Ramírez de A la Segura y a su equipo, quienes nos ofrecieron una sesión sumamente valiosa sobre finanzas personales. Durante el encuentro, se tocaron temas clave como métodos de ahorro, planificación para el retiro, y consejos prácticos para mejorar la salud financiera, que son esenciales para todos aquellos que buscan gestionar mejor su dinero y su futuro.

Estos networkings no solo sirven para aprender de expertos en diversas áreas, sino también para brindar a nuestros miembros la oportunidad de conocerse mejor, compartir experiencias y generar conexiones significativas que potencien tanto sus proyectos personales como profesionales. Cada evento es un recordatorio de que nuestra comunidad es más que un espacio de trabajo, es un lugar donde la colaboración y el intercambio de ideas son fundamentales.

Nos encanta ver cómo cada Networking aporta valor, creando un ambiente propicio para crecer juntos y seguir compartiendo conocimientos que enriquecen la experiencia de todos los Centralers.

centralers



05

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

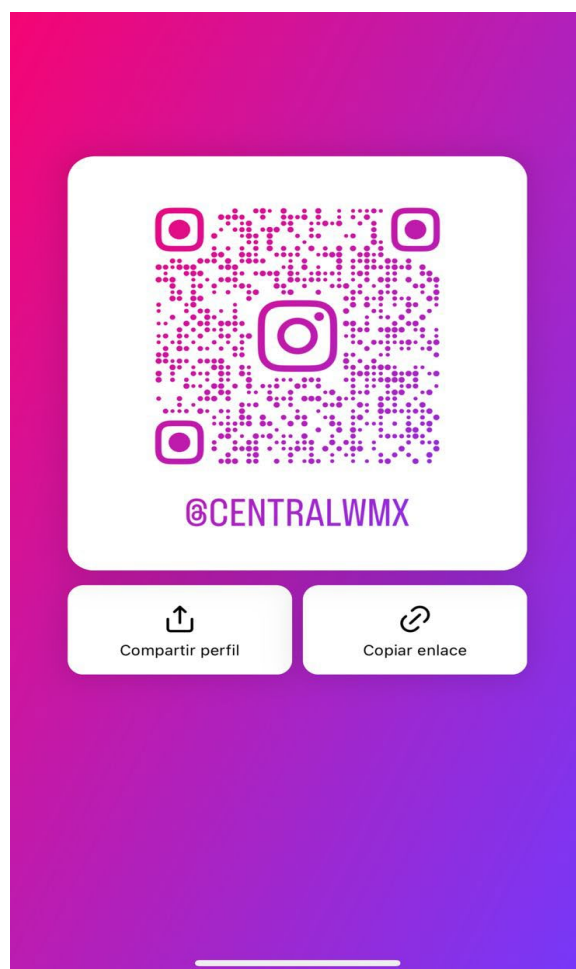
Facebook: Central W Business Center

Instagram: @CentralWMx

TikTok: @CentralWMx

LinkedIn: Central W

¿Te gustaría ser el próximo?



CENTRAL W
COWORKING