

epiko

MAGAZINE



RESOLUCIONES

2020 CON
FREEDOM REALTY

RECETAS PARA
Despedir el año

*Solo para
Mujeres*



¡HOLA KISSIMMEE!

CanoHealth

CanoHealth
Siéntase seguro y sano con Cano

A nombre de la gerencia Cano Health y nuestros empleados queremos felicitar en esta Navidad y en el Nuevo Año. A ustedes nuestros clientes y toda la comunidad de la Florida Central FELICIDADES! Estamos aquí para servirles y cuidar de su salud en el 2020!



CanoHealth
Dr. Marlow Hernández - Cano
Chief Executive Officer

HAY UN NUEVO PROVEEDOR
DE CUIDADOS PRIMARIOS EN
TU COMUNIDAD.

CON **CANO HEALTH**, ESTÁS A
UN PASO MÁS CERCA DE VIVIR
TU **MEJOR VIDA.**

**ACEPTAMOS
MEDICARE Y LA
MAYORÍA DE SEGUROS**

LLAMA HOY PARA CONOCER MÁS

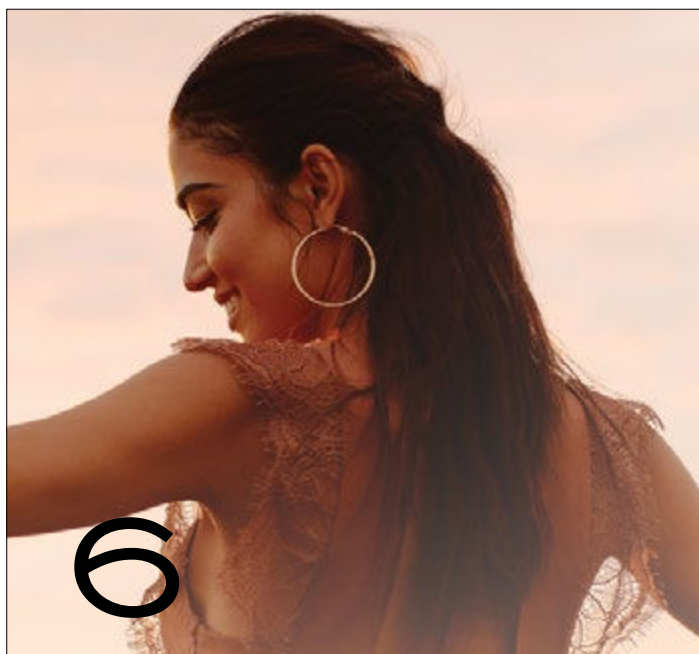
800.202.6968



CanoHealth
Siéntase seguro y sano con Cano

CONTENIDO

NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2019



6 10 Pasos para enriquecer tu vida
Dr. J.R. Roman

12 Freedom Realty

25 Solo para Mujeres

36 Cuida Tu Salud

43 "El Jefe" Daddy Yankee Museum

52 La diabetes Aumenta pero no es
invencible "Aprende a controlarla"

PUBLISHING AGENCY
Elite Marketing International, Inc.

EDITOR-IN-CHIEF
Juan Arturo Morales

ART DIRECTOR
JVR Productions Inc.

GENERAL MANAGER
Jomaris Pagán, MBA

TAMPA GENERAL MANAGER
Jennie Sammur

CONTRIBUTING WRITERS

Juan Arturo Morales | Dr. JR Roman | Jaleez Fonseca
Jessica Santiago PHD | Airam Eduardo Diaz
Jose Silva MBA,AAMS | Adriana Valencia
Dra. Amanda Gonzalez | Sandra Vanessa Mercado
Migdalia Fernandez | Ismael Aponte | Geisha Torres

Photographers:
Johanny Becerra

WEB MASTER
JVR Productions, Inc.

LEGAL ADVISOR
The Law Offices of Hernan Cortes Rodriguez

MARKETING & ADVERTISING
407-729-8300
epikomagazine.com
juanarturomorales@gmail.com

Polk County:
Alicia Lopez 863-557-8003

Tampa Area:
Jennie Sammur 787-550-3070
Email:epikotampamagazine@gmail.com

No part of Epiko Magazine may be reproduced in any form by any means without prior written consent from Elite Marketing International.


For permissions requests, please call 407-729-8300, or email us to juanarturo@epikomagazine.com Printed in USA

ADVERTISING **AGENCY**

BRANDING
PHOTOGRAPHY
SEO GRAPHIC DESIGN
MULTIMEDIA, RENTALS
PROMOTION **EVENTS**
PROGRAMMING, FILMS
PRINTING
MEDIA BUYING
SOCIAL MEDIA MARKETING
GRAPHIC DESIGN
WEBSITE DEVELOPING
WRAPPING



WWW.JVRPRODUCTIONS.COM



NAVIDAD EN FAMILIA ... NAVIDAD ALEPIKA

Cada año me convengo mas del propósito de Dios al brindarnos un salvador y en el reunir a todas las familias de la tierra en un solo propósito que nos reconciliemos en El y tener PAZ. Por ello cuando llega esta época reconciliamos el hecho de que Dios quería tener una familia unida y tuvo que darnos un punto de encuentro en CRISTO !

Mas allá de regalos y fiestas existe un propósito que por miles de años el verdadero sentido de esta época era uno de profundo sentido espiritual donde la familia se reunía en un compartir de momentos de recordación, cánticos y buena mesa para reunirnos en un momento de recordación del inmenso amor de Dios por sus hijos.

Tan trascendental ha sido este momento en la historia de la humanidad que decidieron los historiadores dividir la misma en este maravilloso hecho histórico que celebramos el nacimiento de un salvador para todas las familias de la tierra.....eso es LA NAVIDAD! En este tiempo de unión y reconciliación familiar usted y yo encontremos la esencia de la temporada... EMMANUELLE que significa DIOS CON NOSOTROS!

En esta edición Epiko decidió traer las resoluciones del año nuevo para todos nuestros lectores desde comprar una casa, el sueño de un negocio propio, como nuestra salud y cuidados, estudios oportunidades y mucho mas la comienzo de esta década 2020.

Una nueva década comienza llena de retos, oportunidades para todos. Todo depende de nuestra aptitud y deseo de saber que si Dios es con nosotros, quien contra nosotros?

Toma tu vida y comienza de nuevo olvida los fracasos ellos te enseñaron como no hacerlo y te dieron la fortaleza para resistirlo todo y que nada te detenga en búsqueda de tu Destino !

Estemos listos a una nueva década y demos gracias a Dios por estar en el mejor tiempo de la historia de la humanidad para hacer historia. Prepárate para



10

PASOS PARA
**ENRIQUECER
TU VIDA**

Dr. JR Román

En un mundo de cambios acelerados, se podría decir que no es fácil tener paz interior, debido al vertiginoso ritmo de la vida moderna y del nivel de ansiedad y estrés que ésta conlleva. Los cambios son tan rápidos que no tenemos tiempo para ajustarnos a ellos. El desequilibrio y el nerviosismo se multiplican día a día y amenazan con transformarse en una gran epidemia. Pero aun así no tomamos en consideración que el estrés nos está matando. Debes estar consciente que el estrés es una de las enfermedades mortales de este siglo 21. Vivimos tan acelerados que no disfrutamos las bendiciones que tenemos.

Aprender administrar las emociones es esencial para tener esa paz interior que tanto necesitamos. Nuestra paz interior comienza en el momento que reconocemos los 60 mil pensamientos diarios que estamos generando. Estos están contaminados con virus negativos que nos paralizan. Conocerse a sí mismo y encontrar la paz interior es esencial para la realización personal. Una persona necesita conocerse bien a sí misma, siendo consciente de sus fortalezas y debilidades; Si no aprende a identificar sus estados de ánimo y las consecuencias que estos pueden tener en su comportamiento, es muy poco probable que pueda controlar sus reacciones ante las circunstancias y a utilizarlas de manera productiva. Debemos tomar conciencia de los riesgos que implica la pérdida de la paz interior y esforzarnos por preservar a toda costa este preciado bien.

Para crear una vida extraordinaria es preciso aprender a sobreponernos a las situaciones adversas. La emoción más buscada por la gente es la felicidad y poder alcanzar esa paz interior. Aquellos que son fuertes emocionalmente consiguen la felicidad verdadera y el éxito duradero, no como un momento de sus vidas, sino como parte de su vida. Es importante reconocer que la paz viene del interior, No la busques fuera. Quien cultiva su paz interior transmite tranquilidad al resto del mundo. Perdónate, acéptate, reconóctete y ámate, eso es lo que vas a proyectar en tu entorno. Recuerda que tienes que vivir contigo mismo.

Vivir la vida en paz está sustentado en algunos conceptos básicos que no se pueden pasar por alto, como el no ser violento, ser tolerante, sostener puntos de vista moderados y celebrar lo maravilloso que es la vida.

**PERO CÓMO PODEMOS CONSEGUIR ESA PAZ
QUE TANTO ANHELAMOS. LES MENCIONO 10
PASOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR A
ENRIQUECERNOS LA VIDA:**

1. Ama y amate: No podemos amar si no nos amamos antes. El odio no disminuye con el odio. El odio disminuye con el amor. El verdadero amor nace de la comprensión. El amor hecho fuera todo temor.

2. Agradece: La felicidad nunca llegará a aquellos que no aprecian lo que ya tienen. Hoy he comenzado el día feliz, he despertado y estoy vivo. Tengo esta vida valiosa y no la desperdiciaré.

3. Practica la tolerancia: Estamos en este mundo para convivir en armonía. Quienes lo saben no luchan entre sí. Los estallidos y la ansiedad sólo generan agresión. Mantener una actitud paciente te lleva a un camino de tranquilidad y buenas relaciones con los demás.

4. Perdona: ¿Te has puesto a pensar cuál sería la consecuencia si todos siguiéramos la ley del talión: "Ojo por ojo"? Quizá todos seríamos tuertos. Vive el presente y no en el pasado, el perdón te libera del resentimiento y estarás más cerca de la armonía.

5. Medita: Si es practicada a diario, produce asombrosos resultados en los aspectos físico, mental, emocional, y espiritual de nuestro ser. Nos conecta con nuestros propios poderes internos de vitalidad, claridad y amor. Cuando se hace con profundidad, nos da un sentimiento expandido de conexión con toda la vida, una experiencia de dicha profunda.

6. Deja fluir: Cuando algo malo te sucede tienes tres opciones: dejar que te marque, dejar que te destruya, o dejar que te fortalezca. Dejar fluir significa aceptar cada situación como es. Significa no forzar las cosas y dejar que todo fluya naturalmente.

7. Se generoso: comparte lo que tienes con los demás. Da, aunque tengas muy poco que dar. La experiencia demuestra que ser generoso y ser feliz van de la mano.

8. Vive el aquí y el ahora: El secreto de la felicidad es no dejar que el pasado se interponga, ni que el futuro te moleste. El pasado ya paso y no puedes hacer nada, y el futuro aún no ha llegado. Vive el presente. Alégrate porque todo lugar es aquí y todo momento es ahora.

9. Piensa y visualiza en positivo: Tu actitud determina tu estado de ánimo. Piensa en positivo y haz visualizaciones de cosas positivas que te generen paz o piensa en un lugar seguro para ti donde estar en paz. En lo que piensas, te conviertes. Lo que sientes, lo atraes. Lo que imaginas, lo creas.

10. Llénate de Dios: Cuando Dios es tu centro desarraiga la "soberbia", quita el "egoísmo", anula el "amor propio", no caes en la "injusticia", ni en "odios, ni en rencores" Dios siempre tiene una respuesta a tiempo. A veces la ansiedad nos trae frustración, es por eso por lo que debemos buscar su presencia y esperar que las puertas sean abiertas a su manera.

Concluyendo: Las personas con paz interior son seres felices siempre, a pesar de sus circunstancias. Tienen una gran capacidad de autocontrol y saben brindar amor y felicidad a aquellos que les rodean. Saben ayudar y servir a otros sin esperar nada a cambio, porque han aprendido a disfrutar del acto de dar. Han aprendido a valorar la vida en su justa medida y a disfrutar con absoluta plenitud, tomando de ella todo lo que les sea posible para enriquecerse cada vez más interiormente; Y comparten todo ese potencial con el resto del mundo.

**TE DESEO UN FELIZ AÑO 2020. RECUERDA
QUE LO RESULTADOS DEPENDE DE TI.**



Sweets by Sisters

JULIANNA & GABRIELA



We make your events a sweet memories

Birthdays, Corporate Events, Weddings and more !

Instagram

407 978 4650 / 321 297 8080

Find me on
facebook



intimafm

92.7 Kissimmee / 93.9 Orlando

**ORLANDO YA TIENE SU ESTACIÓN
PARA BALADAS, POP Y ROMÁNTICAS.**

92.7 FM KISSIMMEE / 93.9 FM ESTE DE ORLANDO

WWW.INTIMAFM.COM



AD #19-5395
HARD ROCK HOTEL
PUNTA CANA, DR
1 BED/ 1 BATH OCCUPANCY: 2-4
4 WKS FOR RENT W/RCI
@\$2,240 PW/NEG
PHONE: 01157- 3134940365



AD#19-5271 B
WESTGATE VILLAS RESORT
KISSIMMEE, FL
2 BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
24 WKS FOR RENT W/II
@\$1,625.00 PW/NEG
PHONE: 470-338-6444



AD#19-5637
WESGATE LAKE RESORT
KISSIMMEE,FL
2BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
10 WKS FOR RENT W/II
@\$1,950.00 PW/NEG
PHONE: 847-338-0711



AD#19-5501
WESTGATE VILLAS RESORT
KISSIMMEE,FL
2BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
52 WKS FOR RENT W/II
@\$1,300.00 PW/NEG
PHONE: 706-580-9230



AD#19-5353-B
1 BED/1 BATH OCCUPANCY: 6-8
5 WKS FOR RENT W/RCI
@\$2,000.00 PW/NEG
PHONE: 01157-3112405553



AD#19-5209-C
SHERATON VISTANA RESORT
KISSIMMEE,FL
2BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
12 WKS FOR RENT W/II
@\$2,500 PW/NEG
PHONE: 01157-3102685874



AD#19-5301-C
WESTGATE RESORT
ORLANDO, FL
2BEDS/12BATHS OCCUPANCY: 6-8
16 WKS FOR RENT W/II
@\$3,500.00 PW/NEG
PHONE: 973-796-8837



AD#19-5501
WESTGATE VILLAS RESORT
KISSIMMEE, FL
2BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
52 WKS FOR RENT W/II
@\$1,300.00 PW/NEG
PHONE: 706-580-9230



AD#19-5171-B
WESTGATE VILLAS RESORT
KISSIMMEE, FL
2 BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
12 WKS FOR RENT W/II
@\$2,350.00 PW/NEG
PHONE: 787-314-5150



AD#19-5590
HARD ROCK HOTEL
PUNTA CANA, DR
1 BED /1 BATH OCCUPANCY: 2-4
3 WKS FOR RENT W/RCI
@\$2,000.00 PW/NEG
PHONE: 01157-3002171887



AD#19-5566-C-D
WESTGATE RESORT
ORLANDO,FL
2BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
48 WKS FOR RENT W/II
@\$2,650.00 PW/NEG
PHONE: 01157-3182402986



AD#19-5260-C
WESTGATE RESORT
ORLANDO,FL
2BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
36 WKS FOR RENT W/II
@\$1,450 PW/NEG
PHONE: 608-432-3291



AD#19-5713
WESTGATE RESORT
ORLANDO,FL
2BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
24 WKS FOR RENT W/II
@\$1,490.00 PW/NEG
PHONE: 01154-2644262184



AD#19-5087
WESTGATE RESORT
ORLANDO, FL
2BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
36 WKS FOR RENT W/II
@\$2,476.00 PW/NEG
PHONE: 01154-91149989229

Cost

ing

PROJECT MANAGEMENT

Planning

H
reso

Quality



OPEN



LO QUE TIENES QUE HACER SI TU DECISIÓN ES

INVERTIR

en un proyecto de desarrollo de
BIENES RAICES

por: Airam Eduardo Diaz
Business Broker - Realtor

Si su intención es invertir
en la Florida Central,
asegúrese de tener la opinión
o el asesoramiento de los
mejores.

Ser dueño de un pedazo de tierra, puede proveer un sentido de seguridad y orgullo, pero estas no son suficientes razones para invertir en bienes raíces. Claro, si la inversión es buena, puede proveer independencia financiera. El secreto está en encontrar tierras a precios razonables que con el tiempo aprecien en valor; aunque esto parece lógico, los pasos para llegar a esa realidad, requieren de conocimiento y experiencia.

1

Escoger la localización, Conocer el área y las condiciones económicas de la ciudad; Naturalmente, usted quiere asegurarse de que la propiedad que considera, se encuentra en un área con alto potencial de crecimiento para lo cual se requiere hacer un minucioso estudio que nos guía sobre el desarrollo de la ciudad y cuáles son los futuros proyectos en el área. Sin embargo esto no es el único factor que justifica una inversión. Es necesario recopilar la mayor información posible acerca del terreno e investigar el suelo y el subsuelo antes de hacer oferta.

2

Contar con la experiencia de profesionales calificados.

Cuando se toma la decisión de invertir en un terreno, hay que determinar si se quiere construir un edificio residencial o un edificio comercial, para esto se hace un estudio de desarrollo y factibilidad, después de obtener los resultados, el proceso es mucho más delicado y riguroso puesto que las exigencias para la construcción y los permisos, requieren de la intervención de una firma profesional que cuide cada paso del proyecto.

3

Zonificación y Rezonificación: Las mejores oportunidades para desarrollar un proyecto, están en encontrar el lugar idóneo al mejor precio, bueno pues aquí les revelamos uno de los más importantes **SECRETOS** para obtener los mejores beneficios en la compra, claro, requiere de experiencia y conocimiento, tanto de la economía nacional y aún más de la economía local, como del desarrollo político de la zona para identificar la dirección y el tiempo de crecimiento y desarrollo, que son sensibles y están próximos a modificación de la zonificación y así multiplicar el valor del terreno al aumentar las opciones de construcción y permisos.

4

Zonas de Oportunidad: El gobierno en aras de incentivar ciertos sectores, designa a dichas áreas como "Opportunity Zone" o Zonas de oportunidad con incentivos que atraen la inversión, exonerándolos de determinados impuestos y que se vuelven una gran oportunidad para multiplicar la inversión.

Como Aumentar el Valor de Tu Negocio

Airam- Eduardo Diaz
President Business Broker
Freedom Realty Source, LLC

Uno de los más difíciles aspectos de un negocio es determinar su valor real. Es para mí, uno de los más importantes aspectos necesarios de entender. Mientras muchos empresarios piensan saber el valor real de su negocio, en la mayoría de los casos, son miles de dólares, la diferencia entre el número real y la fantasía en la cabeza del dueño de la firma. Muy pocos dueños de negocio saben el valor real de su compañía en una transacción. Es fácil entender el concepto de, "El precio justo" de una empresa, el valor de una compañía en el mercado y en su industria. Determinar ese número tiene un nivel alto de dificultad, porque el valor de una compañía depende de muchas variables, incluyendo el estado de la economía, en que parte del ciclo económico se encuentra la economía mundial, nacional y más importante la economía local. También depende de la razón que presiona la venta, la posición del vendedor y cuán rápido encuentra uno o varios compradores con el poder adquisitivo.

De más está decirles que el historial de reportes al gobierno en cuanto al tema de los impuestos afecta el precio de un negocio en gran manera y puede convertir el proceso en uno más complejo. Muchos dueños de negocio pretenden demostrar pérdidas, para pagar menos impuestos, sin entender que uno de los aspectos más importantes en determinar el valor del negocio, es el número por el cual se multiplican las ganancias netas de una compañía.

Otro de los aspectos más importantes que tienen la capacidad de aumentar el valor de su empresa, es el control que posee sobre sus bienes raíces. Es diferente el valor de una compañía que posea el título de propiedad del lugar donde opera o si el control es uno parcial y temporero.

Si el contrato es de renta, el secreto estriba en negociar los mejores términos posible. Existen puntos estratégicos donde el flujo de clientes sobrea abunda, y el usted controlar bajo un contrato favorable su posición en medio de ese tráfico, es uno de los factores que más influye el valor de cualquier empresa, "cuando se renta, el secreto está en la negociación de los términos".

No es imposible que un vendedor y un comprador decidan entre ellos el precio de un negocio. Pero al momento de presentar un contrato, toda persona debe contratar servicios profesionales.



COMO *TURBOCARGAR* SU **IRA**

por: José Silva, MBA, AAMS®

El Self Directed IRA
le permite invertir en:

- Real Estate
- Terrenos
- Oro
- Empresas privadas
- Criptomonedas
- Hipotecas
- Ganado y mucho más...

Los planes de retiro como el IRA y el 401K son excelentes vehículos de inversión para que usted pueda preparar una jubilación exitosa y placentera. El beneficio principal de estos planes es que su dinero puede crecer sin pagar impuestos hasta un futuro cuando ya se haya jubilado. Con el tiempo, esta ventaja junto con el interés compuesto, ¡pueden significar decenas de miles de dólares ahorrados en impuestos legalmente aplazados! Sin embargo, estos planes tienen la limitante que básicamente solo pueden invertir en acciones, fondos mutuos y bonos.

Afortunadamente, existe un método aún poco conocido para potenciar o turbocharge su IRA o 401k y multiplicar las opciones de inversión para su dinero. Su plan de retiro se puede convertir en un Self Directed IRA (SDIRA) o un IRA Auto Dirigido. El SDIRA le ofrece todas las ventajas fiscales de un IRA tradicional con la gran ventaja de poder invertir en una amplia gama de opciones: bienes raíces, terrenos, compañías privadas, oro, caballos y ganado, criptomonedas, hipotecas, y muchas más. Las ganancias y dividendos generados dentro de un SDIRA no pagarán impuestos hasta que no empiece a retirar los fondos después de jubilarse.





Otra importante ventaja del SDIRA es su potencial de diversificación de su portafolio o canasta de inversiones. La diversificación significa combinar diferentes clases de activos, por ejemplo, una acción y un bono, con el fin de reducir el riesgo o la volatilidad, es decir, el nivel del sube y baja del valor del portafolio. A medida que las inversiones sean más distintas, existe más oportunidad para reducir la volatilidad de modo que al incluir una casa de alquiler, por ejemplo, con acciones y fondos mutuos, el IRA se diversifica más y el riesgo baja. La dinámica de la reducción de riesgo mediante la diversificación es posible dado que cuando el mercado bursátil está en caída el sector de bienes y raíces puede estar pujante y viceversa y así reducir el nivel y la frecuencia de los altibajos en el valor de la "canasta" de inversiones.

Para convertir su IRA o 401k en un Self Directed IRA es crítico conocer y respetar una serie de reglas del IRS para evitar generar multas e impuestos evitables. El IRS prohíbe, por ejemplo, que se compré o venda inversiones en un SDIRA a familiares. Si se compra una casa para alquilar, un padre o un hijo o el dueño mismo no puede vivir en ella. Además, hay transacciones que son prohibidas por el IRS como, por ejemplo, si compró una casa con los fondos y requiere reparaciones, usted como dueño del IRA no puede hacerlo sino que tiene que contratar a un tercero o una compañía de gestión de propiedades para ocuparse de esto.

La oportunidad de convertir su IRA o 401k es muy atractiva y ofrece muchos beneficios, sin embargo, si no se establece y gestiona el SDIRA correctamente esto puede causar penalidades e impuestos. Es crítico conseguir un asesor financiero que tenga la experiencia comprobada estableciendo self directed IRA's ya que es un proceso especializado. Por otra parte, es importante que el dueño del IRA tenga un buen conocimiento en lo que piensa invertir o buscar un especialista en la materia. Muchas de las personas que hacen la conversión al SDIRA tienen experiencia en real estate y lo utilizan para invertir en ese sector. Para los que están en posición de aprovechar esta oportunidad, ¡merece la pena y su dinero investigar más a fondo como turbocargar su IRA!



Los Errores más comunes como Primer Comprador de Casa

por: Adriana Valencia de Díaz
Real Estate Agent



1

Ayudas para

Down Payment o pronto Pago

Cuando eres primer comprador de casa, si bien es cierto que tienes derecho a acceder a las ayudas ofrecidas por el estado, lo recomendable es usarlas solamente si es estrictamente necesario. Las ayudas fueron diseñadas para apoyar a la población menos favorecida para alcanzar el sueño de tener casa propia. Pero aunque es un alivio para quien no puede ahorrar, también es verdad que el que accede a la mayoría de las ayudas, sacrifica tasa de interés y no debemos olvidar que son 30 años de hipoteca. Por esto, no dudes en consultar a profesionales con experiencia e integridad cuando decidas dar este paso tan importante. EL SECRETO es contar con la asesoría de un muy buen profesional de Bienes Raíces.

2

La cualificación

Cuando piensas en tener tu hogar propio, tienes que pensar en la hipoteca, a menos que tengas el dinero para comprar en efectivo. Pero la mayoría de las personas que comienzan a contemplar esta idea, requieren de un préstamo que les aproxime al sueño de tener su propio hogar. La preparación durante este periodo es quirúrgica, se requiere poner en línea muchos factores, como el nivel de endeudamiento, el puntaje de crédito, como hacer que suba para favorecer el interés con el que cerrará su compra. Las ayudas que más le favorecen si es que decide o requiere usarlas y toda la intervención de esta parte hasta tener las llaves de su casa en sus manos.

3

Buscar un Unicornio

(Casas por debajo de \$200K)

El crecimiento en la demanda de vivienda en la Florida Central, sube cada vez más el rango de precios mínimos y todos los días se hace más difícil encontrar casas por debajo de \$200K en ciudades desarrolladas y que estén en óptimas condiciones para vivir. Parte de nuestro trabajo como profesionales de Bienes Raíces es orientarlos sobre las mejores opciones ajustadas al presupuesto de nuestro cliente. Es importante al momento de comprar su primer hogar, visualizar varios factores que a futuro representan un incremento en su inversión. Por ejemplo la ubicación, si tienes a un profesional que conoce el plan de desarrollo del estado y hacia dónde se dirige el crecimiento, la planeación y las zonas de oportunidad, su casa apreciará y será además de un hogar, una inversión segura.



4

Ir a un Open House

Ir a un Open House y permitir que te represente el agente del dueño de la casa listada o a un proyecto de casas nuevas y no llevar tu representante experto en bienes raíces (más aún cuando este profesional no lo pagas tú y tampoco tendrás beneficios adicionales por ir desprotegido); no es que esto sea ilegal, pero tu sí quieres tener un profesional que represente tus intereses y busque para ti los mejores beneficios en la inversión más importante o en tu primera inversión para la vida. El agente de Bienes Raíces es el equivalente a tu abogado en una corte y es por esto que escoger a los mejores es una decisión primordial.

5

Confiar...

Confiar en los datos y estimados de Zillow y/o Opendor On-Line, etc. Estas compañías tienen programas que con base en algoritmos calcula los valores de mercado de las propiedades y te dice además que casas están a la venta. Sin embargo, estos datos tienes poca exactitud en muchos casos, generalmente por falta de actualización que deliberadamente o coincidentalmente no se actualiza y muchas de las súper propiedades que encuentras como "una gran oportunidad" resultan ya no estar en el mercado. Estas páginas son comerciales que tienen como fin captar clientes compradores y vendedores. Esto sin hablar de las ofertas que hacen a su casa por debajo del precio real y camuflando costos en forma de cargos de gastos.

6

Menos de 20k

Condicionar la compra de tu propiedad a que se pueda comprar por debajo del precio \$20K o \$30K menos. Los tiempos de las pos-recesión del 2008, en los que debido a la crisis y a costa de la quiebra de muchas familias estadounidenses, el mercado de Bienes Raíces se cayera y las casas perdieran más del 50% de su valor. Bueno, pues esta situación permitió que inversionistas que lograron mantenerse sólidos en la crisis, compraran muchas de estas propiedades a precios ridículos. Aunque a estos tiempos muchas de las propiedades todavía no han recuperado los precios del 2008, la historia sí es distinta. Nos encontramos en un espacio de crecimiento y expansión, donde el aumento en los precios de bienes raíces no es producto de una burbuja o inflación artificial de los precios, sino que obedece a un desarrollo responsable de la economía que ha recuperado la capacidad de compra de los consumidores, aumentando así demanda por inventario de casas hace que naturalmente los precios se incrementen. Siendo estas las condiciones actuales y con la batuta en poder de los vendedores de casas, ya que el inventario existente es inferior a la demanda, encontrar propiedades que estén \$20K o \$30K por debajo del precio comparable, es una opción cada vez más difícil de obtener.

7

Consulta

No consultar con un profesional o un experto para que le oriente y le informe de los gastos escondidos, gastos de inspecciones, seguros, tasación, etc. Comprar una casa tiene gastos que el cliente desconoce, por eso tanto como comprar casa con cero pronto es una mentira, aunque se tengan ayudas para gastos de cierre y/o pronto pago, está el depósito inicial para comenzar el negocio, la tasación y la inspección, por nombrar los más necesarios.

Freedom Realty Source LLC Welcome:

Douglas Myers and Ionilde de Jesus Gomes, have joined Realty Source LLC

The commercial and residential real estate firm is expanding its brokerage group.

Ionilde Gómes

Nilde joins FRS as a real estate agent/Realtor. She serves buyers and investors from Brazil, Nilde will be working in the Brazilian sales line.

Brazil is a big market and central florida was second to Maimi as Florida's biggest draw to international investors. Brazil in 2018 send more buyers than any other country to the area. Around \$2 Billion dollars of foreign investment, and the biggest contributor is Brazil. "Foreign investors spent 18 to 20 percent more for residential purchases than U.S. buyers, we need to position ourselves strategically in order to serve and protect Buyers coming from Brazil" said, Airam-Eduardo Diaz, President/ Freedom Realty Source LLC.



OUR TEAM



Airam-Eduardo Díaz
PRESIDENT- BUSINESS BROKER
FREEDFOM REALTY, LLC



Adriana Valencia de Díaz
OFFICE MANAGER
OF FREEDOM REALTY, LLC

Douglas Myers

Douglas Myers, a commercial real estate broker who was most recently with the Inventure Group a big commercial real estate firm in the Orlando area, has been wooed over to Freedom Realty Source. The Central Florida Brokerage firm has tapped industry veterans to expand its commercial real estate division and it's international investor relations team. "Commercial real estate transactions are not easy, on the contrary they are very complex. Residential real estate as we know it will change, it is under attack, technology and big corporations are consolidating the industry faster than anyone could have ever imagine, but commercial is to complex for consolidation"

Freedom Realty Source has hired away a commercial real estate broker from one of its local rivals. Douglas is joining Freedom Realty Source LLC from the commercial division at Inventure Group, whose Orlando-base commercial division is a heavy-weight in commercial real estate. Myers joins Freedom Realty Source as a commercial real estate broker/associate.



Carmen Marie Huertas
ACCOUNT MANAGER, REALTOR
ACREDITED TAX PREPARER



Nichole Roque
REALTOR



Dhalma Arroyo
REALTOR/ CPA

SE PARTE DE
LA ALIANZA
MAS GRANDE EN
FLORIDA CENTRAL

Freedom ALLIANCE



RECIBE DESCUENTOS DESDE

10%-30%





DID YOU KNOW?
welcome!



Freedom Realty Source, LLC

Welcomes Alberto Montes to the firm
as a project manager,
*for the new member company of the
Freedom Alliance;*

“Freedom Construction & Maintenance”

‘I have a vision, I am building a dynamic company, that has the agility to keep pace with the demands of our clients when it comes to real estate, residential, commercial and development services. Mr. Montes is a step closer to that endeavor, given his experience and years of good relationships with all government entities at the county and city level. Been able to navigate the difficulties of government bureaucracy when it comes to construction and development of a real estate property is a mayor plus for this organization and it will set us apart from the competition’.

said Airam-Eduardo Diaz, co-founder and President, Freedom Realty Source LLC.

Because of our obsession to provide the best customer service for our clients the executive committee at Freedom Realty Source and the Freedom Group created the position in order to handel every transaction with the same attention to details require by big projects. “This sector requires a little more strategy than it did before” said Julian Vasquez, co-founder and CEO of the Freedom Group.

In his expanded role, Montes will oversee acquisition, development activity and manage project management assignments. Alberto Montes brings more than 15 years of experience, as a project manager he has overseen all phases of the construction process, feasibility and programming through design, and construction. In addition, he’ll handle new projects approved process, navegating the neccessary complexities of government in order for a project or development to be approve by state, city and/or county.

Airam-Eduardo Diaz said in a statement. “Lenders and Landlords are putting more pressure on their customers because their concern about a 2020 recession, so it’s not just the real estate, it is the capital and corporate structure. They come to me for advise on which real estate to sell and which assets to hang on to”. “Many of our clients are looking for help maximizing returns on investment and expanding across asset classes and geographic markets in order to diversify. We already provide the best advise money could buy when it comes to taxes burdens and tax benefits, thanks to the synergy with the Freedom Group and the alliance between Freedom Tax Accounting services and Freedom Realty Source. Now providing project management services will make possible for us to be able to protect our client on many angles from the very beginning of a project all the way to completion. This will takes us to another level”

Welcome Mr. Montes!

Happy Valentine's Day

*Comerciante prepárate para brindar amor
en tu empresa....*

epiko[®]
MAGAZINE

Restaurantes - Floristerías - Boutiques - Eventos - Dulcerías - Spa's y otros...

Información 407 729 8300

SOLO PARA
MUJERES



¡BENDICIONES

Mujer!

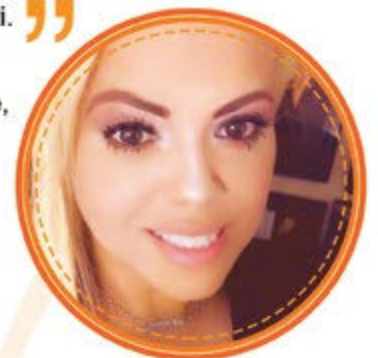


Estamos cerca de culminar un año; uno que puedo imaginar que fue lleno de muchos aciertos, alegrías y momentos memorables. Así debes recordarlo, no mires los sucesos no positivos como pérdida y desilusión. No te sobrecargues de pensamientos negativos y sabotees los mismos, pensando que no pudiste alcanzar la meta propuesta. Permite que estas próximas fechas sean unas donde que te muestren las verdaderas razones. Esa visualización te permitirá explorar las grandezas de tu interior, te mostrara mayor atención y enfoque en algunas áreas. Comenzando un nuevo año con energías impresionantes. Toma postura de mujer con grandes propósitos, ubica en tu corazón el sentimiento vencedor e inicia con valor, declarando que este será tu año.

Yo por mi parte deseo para ti momentos donde puedas descubrir lo mejor que habita en ti y que ese descubrimiento sea el hincapié que te impulse a dimensiones de bienestar, prosperidad y abundancia. Gracias por permitirnos durante todo este año ser parte de tu vida. Felices fiestas y que la bendición de Dios siempre este presente en ti. Te invito a que juntas emprendamos un nuevo recorrido con todo lo que trae "Solo para Mujeres" en esta nueva edición. En algunas páginas subsiguientes a esta, podrás encontrar mi artículo para esta edición que está dedicado a ti, que siempre me lees. Búscalos, léelos y atesóralos, se titula "Reflexión de Año", pero sobre todo lleva a la práctica todo aquello que entiendes que podría llevar tu vida de lo trágico a lo mágico.

“ Iniciemos...Solo para Mujeres un espacio diseñado especialmente para ti. ”

Tu amiga de siempre,
Jaleez Fonseca



Mujer! Mujer!

FARMASI



¿BUSCANDO TENER UN NUEVO ESTILO DE VIDA?

Inicia tu propio negocio y una carrera de éxito con Farmasi

Usa tus Redes Sociales, Tu teléfono y un bello Catálogo
para generar Ingresos sin límites.

Contáctanos y pide tu Catálogo Gratis

Recibe un regalo de Bienvenida
al Equipo!

Una Oportunidad Única en USA y Puerto Rico



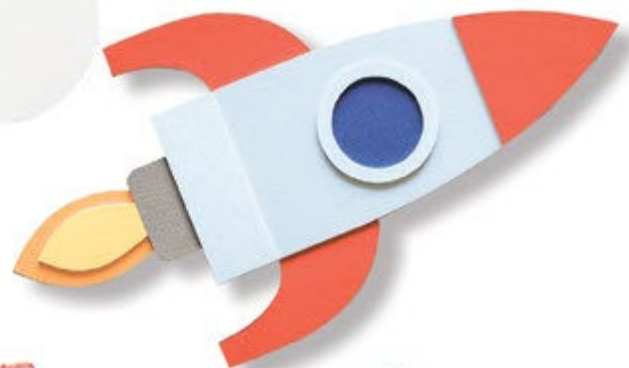
www.farmasius.com/Jomarispagan Teléfono : 407-256-7455

Reflexión de Año

Ya las fechas nos indican que estamos próximas a decirle adiós a este año. Un año que no se cuanto pudo ser para ti, lo que habías programado al principio. ¿Te lo has preguntado? Pudiste culminar ese proyecto tan importante?, Lograste perder el peso que te juraste perder?... Cada una de nosotras iniciamos el año con grandes promesas y según van pasando los días, semanas y meses, nos desenfocamos, anulamos y llegan otras "prioridades". Cuando llegamos a este punto donde estamos cerca de culminar el año, llegan los reclamos del porque no logramos lo que era tan importante, nos enjuiciamos y autocastigamos mentalmente por todo lo que no pudimos alcanzar. Ya en este punto no es saludable emocionalmente el alto contenido de reclamaciones. Ya lo que no hiciste no fue, y créeme que cada una de ellas lo que hace es alejarte más.

¡Renfoque Total! Es exactamente lo que necesitas. Toma un tiempo de reflexión, sin cuestionamientos, un momento que te permita conectar contigo y tus objetivos, que te permita sentir esa sensación única de que estas cerca de hacerlos tuyos. Esa sensación es una muy poderosa, arropa y acaricia internamente todo tu ser, de una manera que lo visualizas de una manera totalmente diferente. Te comparto unos consejos muy útiles para iniciar un nuevo año con la mejor actitud.

Una mente positiva segrega sustancias que permiten al cerebro ser hasta tres veces más creativo y más apto para la resolución de problemas.

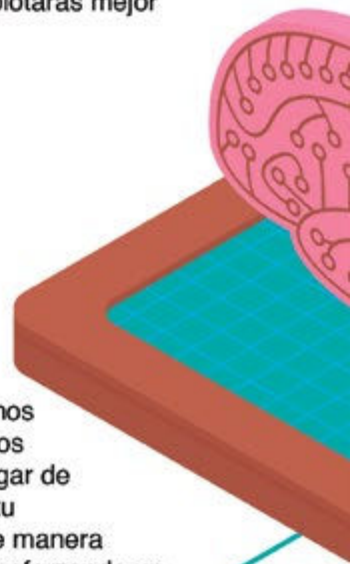


Empieza con ventaja

No inicies el año nuevo como si fuera una hoja en blanco. Haz un balance de los objetivos que tienes pendientes y plantéate cumplirlos. Si comienzas desde cero tu recorrido es más largo y además, cargarás el lastre de todo aquello que te ha quedado pendiente. Inicia con la ventaja de proyectos que ya tienes avanzados y sácale provecho. No le dejes todo a tu disco duro, haz una lista y a su vez marca lo que has conseguido hasta ahora pues de esta manera te sentirás motivada para seguir adelante y explotarás mejor este segundo aire de fortaleza.

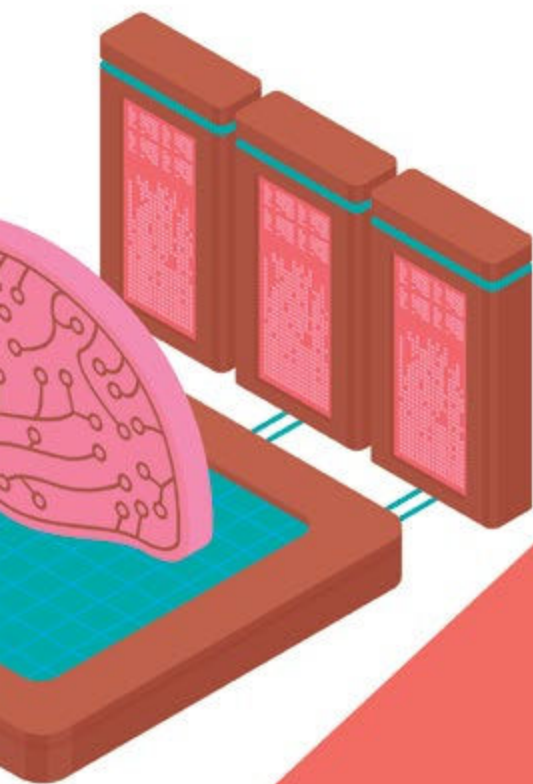
Cambia el Chip

Muchas veces, de hecho, la mayoría, nos enfocamos en los hechos negativos de los que queremos deshacernos en lugar de fortalecer los hábitos positivos; por ejemplo, en lugar de ponerte a dieta para bajar de peso, tu propósito debería ser, alimentarte de manera saludable. De esta manera estarías reforzando un buen hábito y además, consiguiendo tu objetivo. Programa tu mente de forma positiva y enfócate en los detalles que debes fortalecer más allá de los que debes eliminar. Esta estrategia le permite a tu cerebro enfrentar las situaciones de mejor ánimo y presentar menos resistencia ante circunstancias difíciles de conseguir.



Comienza tu día con algo positivo

La mejor manera de arruinar tu día es comenzándolo con una mala actitud. Dale la vuelta a esta situación y plantéate un año lleno de satisfacciones iniciando cada día con algo que predisponga tu mente a un estado optimista. Puedes programar tu despertador con tu canción favorita, desayunar lo que más te gusta o beber una taza de tu café preferido, usar la camisa que adoras, etcétera. Hay una infinidad de opciones con las que puedes iniciar el día con una buena actitud. Por otro lado, comparte esta emoción se contagie y haz que se contagie. En el primer minuto que tengas disponible, deséale un buen día a tu jefe, a un cliente, a un colega o a tu pareja. Puedes enviarles un mensaje de texto o un correo en el que expreses toda esa vibra positiva que quieres compartirles.



Agradece

Termina tu día agradeciendo lo que has conseguido. A veces no conseguimos ver los pequeños detalles pero cada jornada por difícil que haya sido nos deja al menos un aprendizaje para no volver a tropezarnos con el mismo obstáculo. Si alguien te hizo un buen día, agradece y tómate un minuto para decírselo personalmente. El optimismo puede convertirse en una cadena tan grande como tu voluntad lo desee.

Prepárate para mañana trabajando bien hoy. Tú puedes hacerlo eres capaz, eres importante, decídetelo ya, hazlo ahora e inicia tu cambio con una actitud positiva y contagia a todos a tu alrededor. ¡Empodérate y Transforma!

Gracias



CONECTA LA SALUD CON TU SER...

ES MOMENTO DE COMENZAR A *ver la salud desde tu interior*

Durante toda nuestra existencia hemos separado sin intención la idea de la salud, el bienestar y esa fuerza interior que existe en nosotros. Hemos escuchado muchas veces "somos cuerpo, alma, mente y corazón"; y es ese mismo corazón (o ser) quien conecta todos estos mundos internos que nos ayudan a ser quienes somos y a enfrentar diariamente nuestras vidas.

Nos sentimos completos seres humanos cuando tenemos todos estos mundos internos en armonía y nos colocamos como principal actor de nuestras vidas y así experimentar una salud física, emocional y espiritual lleno de felicidad y salud.

El desbalance emocional de nuestro yo interno; imposibilita que el cuerpo pueda coordinar la energía correctamente y crea fuentes de salidas alternas a puntos energéticos. Esto se ha estado relacionando con mucho de los orígenes de varias enfermedades y condiciones físicas. Por ejemplo, esa insatisfacciones o antiguas formas de pensamientos de fracaso y abandono nos pueden llevar a canalizar las energías y aumentar el riesgo de enfermedades como la depresión y la ansiedad. Al igual que la constante fuerza de la tensión o el estrés diario lleva a la inevitable tensión muscular, dolores de cabezas y predisposición a varias condiciones crónicas incluyendo diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.



No significa que estas condiciones no tengan un origen orgánico. Sin embargo, el no balancear esa fuerza emocional que se encuentra en nuestra mente y en nuestro ser incrementa las posibilidades de disminuir nuestra resistencia natural física y crea una inflamación constante y crónica que enferma el cuerpo y se vuelve un ciclo negativo interno difícil de reconocer y de mejorar.

Por tanto, la parte física como emocional y espiritual deben estar en completa sintonía para lograr hacer cambios radicales y completos en la vida y especialmente en la salud. No se puede comenzar un tratamiento médico para una enfermedad o un cambio de vida si no se tiene además una actitud positiva a verse o sentirse mejor y experimentar que el cambio ocurre desde el interior y se proyecta al exterior.

Primeramente, si queremos conectar y balancear nuestro cuerpo físico empezamos con una nutrición adecuada con nuestro propósito de vida. Alimentos que vengan desde la tierra como los son las frutas y vegetales frescos, granos, legumbres y proteínas vegetales son esenciales para restablecer nuestro organismo. Los micronutrientes y aminoácidos esenciales en estos alimentos nos ayudan a la formación de neuronas y sustancias limpias que promuevan la transmisión de los estímulos a nuestro cerebro y todo el sistema nervioso. Evitar la azúcar como fuente tóxica del órgano, al igual que los alimentos procesados, colorantes y endulzantes artificiales. Estas sustancias traen toxinas que afectan nuestro metabolismo y no permitan que el cuerpo se auto sane de forma innata.

La actividad física especialmente en un entorno con la naturaleza nos ayuda a establecer un equilibrio al liberar energía acumulada en huesos, músculos y otros órganos haciendo más fácil eliminar la tensión y la ansiedad mejor que cualquier fármaco artificial. El descanso como medio de reinstalar todos los sistemas dentro del cuerpo para estar listos para el próximo día. La meditación y ejercicios de respiración son importantes para libera la energía acumulada el organismo y aprender a escuchar nuestro cuerpo. Finalmente, el agradecimiento, así como el servir a los demás abren caminos de autoayuda para canalizar nuestras energías y reconectar con nuestro ser y con otros seres humanos.

Busca acercarte y hacer la conexión entre tu ser, tu propósito de vida para que finalmente puedas encontrar la mejor manera de ser feliz y saludable. Nuestro cuerpo está diseñado para ser seres humanos sanos y estar en armonía con nosotros mismos y con la naturaleza. El alma todo lo sabe y todo lo comprende desde el amor, y en ella no hay rabia, frustración, tristeza, envidia o insatisfacción. Y una vez que vamos afianzando la conexión con ella, nuestra vida se va haciendo más plena, más tranquila, más abundante, más paciente con todo y con las demás personas y así lograremos establecer salud en todas las áreas de nuestra vida. Si deseas conocer más acerca de como establecer buenos cambios de estilos de vida y obtener una alimentación más sana y funcional de acuerdo a tu personalidad y así establecer cambios permanentes s tu salud, te invito a que conozcas que es Health Revolutions MD. Un programa de transformación de vida y salud diseñado para llevar tu vida al próximo nivel tanto físico como emocional con un programa estructurado en mejorar tu salud y tus emociones transformando tu ser interior a uno invencible y mas saludable.

Llámanos o escríbenos al 321.310.6648.

Síguenos en nuestras redes sociales tanto en nuestra pagina de **Facebook e Instagram** y en nuestro Website **adamargonzalezmd.com**. Hoy es el día de comenzar a escribir el libro de tu nueva vida llevando siempre conectado tu propósito de vida con tu salud y felicidad.



DRA. ADAMAR GONZALEZ
DOCTORA EN MEDICINA GENERAL
CERTIFICADA EN NUTRICIÓN
CREADORA DEL PROGRAMA DE SALUD Y
TRANSFORMACIÓN DE VIDA HEALTH REVOLUTIONS MD.
321.310.6648



¿QUÉ HARÁS en el 2020?

Comúnmente planificamos muchas cosas en nuestras vidas, por ejemplo: que vamos a estudiar, donde queremos vivir, donde queremos trabajar, donde queremos viajar, etc. Pero en el caso del trabajo, en ocasiones dejamos nuestros cambios en manos de otros. Si, como leíste, en manos de otros y ¿Por qué digo esto? Porque una vez conseguimos empleo, dejamos de planificar y esto es un error. Conseguir trabajo es una cosa y el desarrollo de tu carrera profesional es otra. Donde estas actualmente es un paso en tu carrera y a donde quieres llegar es tu meta. Cuando menciono que lo dejamos en manos de otros, significa que esperamos a que nuestros líderes nos ofrezcan promociones, que otra empresa y/o un “headhunter” te haga una oferta en otro trabajo. No obstante, esto lo podemos planificar nosotros mismos.

Te pregunto ¿Qué harás en el 2020? ¿Habías pensado en esto? ¿Vas a esperar que alguien, si sucede, te identifique o te vas a preparar para seguir creciendo? Tu talento lo conoces tú y sobre todo como desarrollarlo y ser mejor cada día. Primero, debes identificar qué quieres, haciendo donde te diriges a nivel profesional, autoanalizarte para luego comenzar a estudiar las posibles oportunidades. Estas alternativas pueden estar en tu departamento de trabajo, en otro departamento dentro de tu misma organización o tal vez ya es el momento de moverte.

Solo tú sabes a donde quieres llegar, pero es importante que planifiques ese resultado y más importante aún, te prepares para ello. Una vez defines tu objetivo profesional, concóctete, identifica que áreas necesitan mayor atención y desarrollo. Edúcate, nunca pares de aprender. Toma clases, adiestramientos, certificaciones que te promuevan y ayuden a maximizar tus conocimientos. Estudia tu objetivo, la industria donde quieres estar y que busquen ellos, trabaja tus habilidades blandas que tanto se necesitan en estos tiempos. Expande tu red de personas a nivel profesional y trabaja tu marca personal. No te desanimes, los cambios toman tiempo, desarrolla tu perseverancia y veras resultados.



Jessica Santiago



RECETAS Venezolanas

El Pan de Jamón es un pan relleno de jamón. Es un pan típico de Venezuela, que forma parte de la gastronomía navideña del país. Existen algunas variantes en los ingredientes, tales como el jamón de pavo y otros tipos de carne y el queso crema entre otros, y se ha creado una variante en el pan usando masa de hojaldre. Este pan es una creación venezolana de comienzos del siglo XX cuyo consumo y fabricación poco a poco se fue transformando en una costumbre navideña hasta hacerse imprescindible cada diciembre, en cada mesa de Venezuela y ahora en la mesa donde se encuentre un venezolano. En particular para mí, disfrutar el pan de jamón trae gratos recuerdos de los momentos vividos en mi tierra natal, donde en familia y amigos compartimos el plato típico de estos tiempos Decembrinos, el mismo está compuesto por: hallacas, asado negro o perril, ensalada de gallina, Pan de Jamón y el tradicional ponche de Crema.



PAN DE JAMÓN

INGREDIENTES:

- 1 kg de harina de trigo
- 2 cucharadas de levadura fresca (en granos o en pasta)
- 200 gr de mantequilla o margarina
 - 3 huevos de gallina
 - 200 gr de azúcar
- Litro de leche (de vaca)
- 400 gr de tocineta ahumada
 - 1 kg de jamón (pierna, espalda o ahumado)
 - 200 gr de pasas
- 200 gr de aceitunas sin semillas

PREPARACIÓN DE LA MASA

En un bowl coloca la harina, los huevos, la sal, el azúcar, la levadura y la leche, mezclar por 10 minutos.

Amasar por 10 min. La forma ideal para amasar a él pan de jamón es el llamado "amasado al estilo francés".

Añade la mantequilla en la masa y amasa durante 20 min más de la misma (estilo de amasado francés).

Al principio, será una masa muy pegajosa, pero con el amasado. Un consejo es dejar descansar la masa por intervalos de 2 minutos, vas a notar como se vuelve una masa suave y sedosa.

PREPARACIÓN DEL RELLENO

1. Cuando la masa ha levado el tiempo previsto, Es el momento ideal para extenderla con la ayuda de un rodillo
2. Coloca sobre ella el jamón ahumado, la tocineta a lo largo, las pasas y las olivas.
3. Dobra las orillas derecha e izquierda de la masa que van a quedar en las puntas del pan. Enrolla la masa de atrás hacia adelante como si fuese un brazo gitano.
4. Coloca en la bandeja sobre papel de horno, pincha con un tenedor. Pinta la superficie con la yema de huevo batida y la esencia de vainilla).
5. Mete en el horno, previamente caliente a 180°C por cincuenta minutos.
6. Si notas que el pan se está dorando mucho, puedes taparlo con papel de aluminio y completar el horneado.
7. Es recomendable dejar reposar el pan de jamón por al menos 2 horas antes de consumirlo. Esta es una receta tradicional de las fechas navideñas y un regalo ideal para cualquier venezolano y otras nacionalidades

El asado negro es una comida típica de Venezuela. El plato consiste en un corte de carne con forma cilíndrica, extraído de la parte trasera de la res (llamado popularmente en Venezuela como "muchacho redondo"); que se prepara con especias y papelón (producto directo de la melaza de la caña de azúcar hervida y cuajada en forma de pasta). El papelón, junto al vino y el ají dulce, le da un tono oscuro y un sabor dulce. La elaboración de este plato venezolano tiene muchas variaciones; cada familia le da un toque que lo diferencia combinando las cantidades de los ingredientes según los gustos, adicionan vegetales ó aceitunas, lo preparan desde el día anterior, otros lo condimentan al momento de cocinarlo, le agregan vino, ron o cerveza a la salsa.



ASADO NEGRO

INGREDIENTES:

- 1 muchacho redondo (4 libras)
- 1/4 taza de aceite vegetal
 - 1/3 taza de azúcar
- 2 cebollas en cuadritos
 - 3 dientes de ajo
 - 4 ajíes (dulces)
- 1/4 taza de pimentón en cuadritos
 - 2 tomates en cuadritos
- 1 taza de vino tinto de cocina
 - 3 tazas de agua
 - 3 hojas de laurel
 - 1 Ramita de Romero
 - Sal y Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

En un caldero que tenga tapa, calienta el aceite y cocina el azúcar hasta que se forme un caramelo oscuro. Lleva el muchacho redondo al caldero y sella la carne por todos los lados, hasta que se ponga bien dorada. Saca el muchacho de la olla, póngalo en una bandeja y déjalo reposar. Lleva al caldero las cebollas, el ajo triturado, el ají dulce y el pimentón. Sofríe un poco y luego incorpora el tomate. Incorpora el muchacho de nuevo al caldero, añade la sal y la pimienta, el vino tinto de cocina, el agua y el laurel. Tapa el caldero y deja cocinar el asado de dos a dos horas y media o hasta que éste ablande lo suficiente. Cuando el asado esté listo, procesa la salsa de la carne y colócalo nuevamente al caldero. Cocina hasta que la salsa retome su color oscuro. Corta el asado en rebanadas y cocínalo en su salsa durante 20 minutos más con el romero.

Quiero Agradecer primero a Dios por darme el don y la pasión por el mundo culinario, a mis padres y a esta Revista por darme la oportunidad de compartir con ustedes parte de la tradición de mi amado país natal Venezuela.

Soy, Kael Salas, nací en Venezuela, desde siempre me ha gustado el mundo de la cocina, recuerdo que desde pequeño veía a mis abuelas cocinar y admiraba la pasión que ponían al hacerlo, pero mucho mejor era sus caras cuando preguntaban que tal quedo la comida, sus caras de felicidad y alegría no tiene comparación, desde entonces quise hacer lo mismo para crear huellas en cada paladar. Hablar de mi país y de sus costumbres es algo fascinante para mi y mas si lo convino con las costumbres navideñas, y aprendidas en casa.

Quiero compartir con todos ustedes unas de mis recetas para estos tiempos navideños fáciles y rápidas para preparar.



Boletos en:  ticketera®

15 DE DICIEMBRE
Osceola Performing Arts

Invitado Especial

Danilo Beauchamp

LOS RAYOS
GAMMA
De Parranda y Campaña 2020



Éxito Rotundo

Florida Central

!Gracias!

Regresan el 11/1/2

Faltando 2 días de las elecciones

Información 407-729-8300



2020

CUIDA TU SALUD!

Pacientes de Medicare



Celebrando
SIEMPRE CONTIGO

Nuestro equipo de Orlando Family Physicians les desea una temporada llena de amor, paz, felicidad y un próspero año nuevo 2020.

"Mejorando Calidad de Vida"
www.orlandofamilyphysicians.com



Eddie, 68

reuniones familiares

Sabemos que eres más que un número. Por eso, **Medicare Advantage de Cigna** te da un tratamiento integral —para el cuerpo y la mente— que te permite seguir haciendo lo que más te gusta. Elige Cigna hoy mismo y recibe un plan a precios razonables para tu atención médica, tus cuidados dentales y de la vista, y tus medicamentos con receta. También disfrutarás de:

- **Prima mensual de \$0**
- **\$0 por visitas al médico de cuidado primario**
- **\$0 por visitas a especialistas**
- **Copago de \$0 para muchos medicamentos con receta**
- **Servicios dentales con una asignación de \$1,000, con la posibilidad de ir al dentista de tu elección**
- **Servicios de cuidado de la audición y de la vista**

Obtén tu Guía de Medicare Advantage gratis.
No hay ninguna obligación.
Visita [GetCignaMedicare.com](https://www.getcignamedicare.com)
o llama al 1-855-956-1841 (TTY 711).



Contigo paso a paso.®

Todos los productos y servicios de Cigna se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation. El nombre de Cigna, los logotipos, y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Cigna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Cigna cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-888-284-0268 (TTY 711). Spanish: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-284-0268 (TTY 711). Chinese: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-888-284-0268 (TTY 711)。Usted debe vivir en el área de servicio del plan. Cigna tiene contrato con Medicare para planes PDP, planes HMO y PPO en ciertos estados, y con ciertos programas estatales de Medicaid. La inscripción en Cigna depende de la renovación de contrato. Guía gratis sin obligación de inscribirse.

© 2019 Cigna 936535SP

H5410_20_78170S_M



CANO HEALTH SE UNE CON EL ÍCONO DE LA MÚSICA TROPICAL OLGA TAÑÓN PARA RESPALDAR ESTUDIO CLÍNICO DEL PRODUCTO IMMUNE BIO GREEN CELL

La compañía de atención médica de más rápido crecimiento en el país llevará a cabo una observación clínica de pacientes con diabetes para determinar el impacto del producto natural en el control de la glucosa.

Miami, FL –Cano Health, LLC, que opera centros médicos y farmacias en la Florida que se especializan en la atención primaria para personas de la tercera edad, ha forjado una alianza con Immune and Genetics Protocols, LLC, empresa asociada con la artista latina Olga Tañón, para llevar a cabo un estudio clínico para determinar la eficacia de Immune Bio Green Cell en el control de la glucosa.

Los estudios previos han sugeridos que el producto de componentes naturales contiene moduladores inmunológicos y las observaciones de casos individuales han demostrado promesa con respecto al manejo de la diabetes.

La Sra. Tañón, artista puertorriqueña ganadora de seis premios Grammy e ícono de la música tropical, comenzó a distribuir y promocionar activamente el producto después de ver sus efectos beneficiosos en su hija de 24 años y otros miembros de su familia y amistades.

“Esto es un sueño que ha sido trabajado por un gran equipo profesional por más de 25 años,” dijo la Sra. Tañón. “Comenzamos como usuarios y hemos vivido los resultados reales en nuestra hija, familia y amigos pero ahora han sido miles y miles de personas que han sido beneficiadas.”

Añade que, “esta unión con la exitosa, profesional y maravillosa empresa Cano Health abrirá nuevas fronteras en el área de la salud para el beneficio de nuestra población.”

Stay healthy
through prevention
and wellness activities



CANO HEALTH INAUGURA SU PRIMER CENTRO MÉDICO EN KISSIMMEE

EL SÁBADO, 9 DE NOVIEMBRE
CON FERIA DE SALUD, MÚSICA,
MEET & GREET CON LA
SRA. OLGA TAÑÓN

El nuevo centro médico de servicio completo está localizado en 1507 N Young Parkway (Kissimmee Korner)

Kissimmee, FL- Cano Health, una empresa líder en el cuidado de la salud con más de 35 centros médicos de atención primaria en la Florida, se complace en anunciar la apertura de su nuevo centro médico de servicio completo con más de 16,800 pies cuadrados en Kissimmee - un acontecimiento único que promete ampliar el acceso al cuidado médico de calidad para nuestra comunidad.

La gran inauguración tuvo lugar el sábado, 9 de noviembre de 10:00 am a 3 p.m. y contará con una gran Batalla Campal de Trovadores, música, regalitos, y una feria de salud con evaluaciones vascular y dental y toma de la presión arterial.

La Sra. Olga Tañón estuvo presente para un Meet and Greet con el público, y compartió testimonios y resultados reales acerca del producto Bio Green Cell.

ACERCA DE CANO HEALTH

Cano Health, LLC opera 35 centros de atención médica y farmacias en la Florida que se especializan en la atención primaria para las personas de tercera edad y para toda la familia. Como parte de su práctica, Cano Health ofrece programas de salud dirigidos a las distintas poblaciones y centrados en las necesidades clínicas del paciente. Se distingue por la atención íntegra y el enfoque en la prevención enfermedad y bienestar del paciente.

Para obtener más información, visite www.canohealth.com.

Deseándole a cada residente de la Florida Central Salud y un maravilloso año nuevo e invitándolos a cuidar su salud con nosotros.

DNF

MEDICAL CENTERS

Dr. Norberto Fleites

"COMPROMETIDOS CON SU SALUD Y FELICIDAD!"

ESTAMOS DISPONIBLES

PARA CUIDAR DE LA SALUD DE LOS SUYOS

SIEMPRE

NUEVAS FACILIDADES DE
ACCESS PARA AYUDAR A
NUESTRA COMUNIDAD

Visitarla para información de seguros médicos
con representantes autorizados de diferentes
compañías durante la época de open enrollment.

321-235-6230

5564 E Grant Street, Orlando, FL 32822



NORBERTO FLEITES, M.D.

ABIERTO YA EN KISSIMMEE:

DNF MEDICAL CENTERS-KISSIMMEE
865 BUENAVENTURA BLVD. KISSIMMEE, FL 34743

SAINT CLOUD: 4227 13TH STREET ST CLOUD, FL 34769

**MI FAMILIA Y YO AL IGUAL QUE
MILES DE PERSONAS HEMOS
VIVIDO RESULTADOS POSITIVOS**

Olga Tañón

APROBADO COMO "IMMUNE SYSTEM ENHANCEMENT FORMULA". LABORATORIO REGISTRADO EN FDA.



CANO HEALTH RESPALDA A IMMUNE BIO GREEN C



Immune Bio Green Cell es un modulador biológico que puede ayudarle a regular el sistema inmune. Diabetes, energía integrativa con quimioterapia y radioterapia, entre otras.

**IMMUNE BIO GREEN CELL ESTÁ AHORA DISPONIBLE EN LOS CENTROS
MÉDICOS CANOHEALTH**

Cano Health Kissimmee
1507 N John Young Parkway
Kissimmee, FL 34741

Cano Health St. Cloud
3505 Progress Lane
Steven's Plantation St. Cloud, FL 34769

ATENCIÓN AL CLIENTE: 321.559.8834



EL JEFE DADDY YANKEE MUSEUM

"El Jefe" Daddy Yankee Museum anuncia el primer pop-up en Puerto Rico para celebrar la cultura del reggaetón

Los fanáticos tendrán la oportunidad única de transportarse en un viaje histórico de la vida del artista a través de una exhibición retrospectiva de su carrera

(21 de noviembre de 2019) San Juan, Puerto Rico - El álbum Barrio Fino de Daddy Yankee cumplió 15 años este año y un nuevo museo celebra la rica historia de un ícono que, con su música, ha revolucionado la cultura en todo el mundo.

"El Jefe" Daddy Yankee Museum, el primer pop-up diseñado y dedicado a honrar al Rey del Reggaetón, abrirá al público en San Juan, Puerto Rico, el 22 de noviembre de 2019 hasta enero de 2020.

La experiencia del museo destaca las contribuciones del "Big Boss" y su música en una impresionante exhibición que se remonta a sus primeros éxitos escritos, hasta hoy.

Este es el primer museo del mundo que cuenta parte de la historia del reggaetón a través de los ojos de Daddy Yankee. La exhibición de 8,000 pies cuadrados recrea la historia de su vida en orden cronológico al recrear parte de su vecindario con escenografía, momentos importantes de su carrera y su música, entrevistas exclusivas para el museo, premios, vestuarios del artista de momentos únicos en su carrera y en la historia del género urbano, e incluso los eventos que lo han llevado a ser un ícono de la música en todo el mundo.

Esta exposición también cuenta con tecnología interactiva donde el público puede sentir esos momentos memorables del ícono de Puerto Rico para que cada persona pueda tomar un recuerdo personalizado de esta experiencia.



EDICIÓN LIMITADA DE GORRAS PERSONALIZADAS

Los visitantes al museo podrán tener una experiencia virtual de personalizar gorras en línea, edición limitada para el museo. Disponibles para la venta por medio de un QR Code.



SOBRE LA EXHIBICIÓN:

Abierto al público desde el viernes, 22 de noviembre hasta enero de 2020.

ADMISIÓN GRATUITA CON RESERVACIÓN:

jueves 21 de noviembre, 2019 a partir de las 12:01 pm EST en

www.daddyyankee.com



DÓNDE?:

Plaza Las Américas, Primer Nivel, al lado Sears – (Entradas: Red Lobster & Starbucks y/o Banco Popular)

DÍAS Y HORARIOS:

Lunes a jueves 10AM - 7PM

Domingos 11AM-5PM



SÍGUENOS EN:

@daddyyankeemuseum
#DaddyYankeeMuseum

*Durante la temporada
de huracanes, incendios
o daños a su propiedad,
necesitarás en quien confiar*



**CONSULTA
GRATIS**

24/7

**SERVICIOS DE
EMERGENCIA**

Nos especializamos en
INSPECCIONES
RESIDENCIALES Y COMERCIALES

- *Daños por Agua*
- *Tubos Rotos*
- *Daños por Fuego-Humo*
- *Vandalismo*
- *Huracanes*
- *Limpiezas por Aguas Sucias*

(321)277-0149

JPEREZ-FBI@CFL.RR.COM
JPEREZ.FBI28@GMAIL.COM



PMU
MAQUILLAJE
PERMANENTE

**TRATAMIENTOS
FACIALES**

**TRATAMIENTOS
INYECTABLES**

**TRATAMIENTOS
CORPORALES**

VIETRA

VIETRULIFE M

Servicios variados e integra
varias alternativas H



- * Cannabis
- * Post Surg
- * Therap
- * Weigh
- * Mir
- * Ar
- * O
- * Ac
- * PH
- * Pe
- M
- * C
- M

Multifunc
Hydrothe
Sauna Ch

EVALUACIÓN COMPLETAMENTE
GRATIS
PARA OFRECERLE
LO MÁS ADECUADO PARA USTED

www.vietra.com
216 Broadway Ave



Before



After

TRULIFE

MEDICAL ESTHETIC

dos Precios variable. Ofrecemos
Molisticas y Tradicionales

Treatments
ogical Massage
hy Massage
at Control
neral Infusions and Vitamins
omotherapy
zone Therapy
gua Massage
hysical Therapy
ermanent Makeup/
icroblanding
omplementary Alternative
edicine
tion 3 in 1 LED Light Spa Capsule
rapy Water Massage Wet Steam
amber

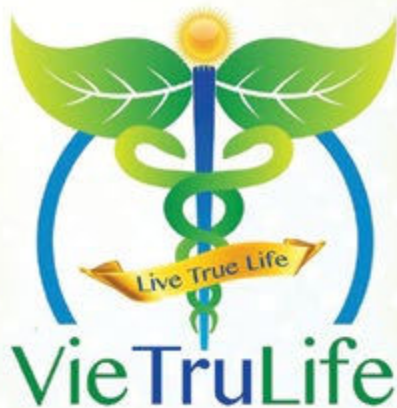
STORE MED SPA & WELLNESS CENTER

- Plasma Pen
- Microneedling with SkinPen
- Microdermabrasion
- Skin Tag Removal
- Chemical Peels
- Custom Facials
- Dermaplaning
- Injectables
- Photo Rejuvenation

Haz tu cita Ahora
SE HABLA ESPANOL
407.605.0318

etrulife.com

e. kissimmee, FL 34741



Nos enorgullece tomarnos el tiempo para comprender lo que cada cliente necesita para alcanzar el bienestar. Es por eso que muchos de nuestros clientes se convierten en clientes habituales, y seguimos creciendo y expandiéndonos año tras año.

VIETRULIFE ESTÁ LISTO PARA AYUDARLO, ASÍ QUE NO DEMORE SU SALUD Y BELLEZA OTRO DÍA, ¡CONTÁCTENOS HOY!

EVALUACIÓN COMPLETAMENTE GRATIS!



Ofrecemos productos y tratamientos de Hemp con la más alta calidad hechos en EE. UU. Y rico en CBD, Certificado. Estamos comprometidos con la investigación y el desarrollo En la industria de tratamientos con Cannabiss, nuestro equipo está para ofrecer alternativas invasivas para su salud y belleza sin efectos secundarios y con resultados imaginables. Llevamos 4 años en la vanguardia de la medicina alterna y la belleza natural. Si lo intentas todo y no tienes resultados nuestros especialistas esperan por ti.

TE ESPERAMOS 407-605-0818

NOS ENCONTRAMOS EN EL 216 BROADWAY AVE. EN KISSIMMEE FL. 34741

ISMAEL EL BEBO

New Year's Reflection





It is amazing how fast 2019 has reached its end, and not only that, but we are about to start a new decade. For many this is of no interest to them. I totally understand that the past has gone and we cannot do anything about it, but I want you to stop for a minute and take a deep breath. I want you to think and reflect on these past 10 years. Absorb all that has been of importance and growth. Everything that you think might hold you back, grab it and throw it out. Open free space for the new blessings and lessons. You are in total control!

My friends it is never too late to make changes or improvements in our lives. Let us start with fitness, which is my line of expertise. Think of your body as an Avatar just like the movie from James Cameron. You are powerful with so many physical attributes and strengths. If you saw the movie, you noticed that they trained hard and constantly learned new skills in order to keep it in top condition. This is the same way you have to think about your body. You want to feel great and perform at your best? Then you have to understand this and get to work. Need help or have no idea how to start? There are several resources and people who are waiting for you. Gyms are packed with professional personal trainers and dietitians to guide you on the correct path. I am sure you have friends and family who are also open to help you stay on track on these goals. This is a journey that can take weeks or years, but at the end, it will totally be worth it.

“I don’t know how to eat”, or “There are too many diets”, that’s all true but that’s why this is all a process. You cannot take this as a sprint, but as a marathon. Nutrition is the key to optimal health and disease prevention. There are many programs which say that they have the best results, but the true best program is the one you can stay consistent with and one which turns into a lifestyle. I can personally say that I have experienced most of them, from Keto, Mediterranean, Vegetarian, Vegan, and few others. I have researched and learned from them all, but have come to the conclusion that I want to stay consistent with a plant-based diet/lifestyle. I encourage everyone to take some time and do your own research. If you cannot leave animal products out of your diet, then the Mediterranean diet would be a good one to check out since it has several studies to back it up.

IT IS NEVER TOO
LATE TO MAKE
CHANGES OR
IMPROVEMENTS
IN OUR LIVES.

Work on your personal evolution, meaning your finances, emotions, and beliefs. We came to this world to do great things. Do not let anyone tell you that you have nothing to contribute.

You are a diamond in its raw form, all you need is some cleaning and shaping. Is it easy? No, my friends it is not, but that is what makes the end result so much more enjoyable. Take some time to read books or audiobooks, learn from the greatest minds. You will be amazed at how much you will take in.

What if you are the next success story, entrepreneur, or just the first member of your family to graduate from college.

Always remember that whatever you truly believe in and desire with a deep passion, you will attract and acquire. There are no limits, just your mind playing tricks on you.

I would like to use this platform to thank you all very much for the constant support. To all of my followers and amazing students, clients, and friends. I cherish every minute I spend with you all because I learn from each one of you.

Thank you for all of the messages I receive concerning testimonials, healings, and much more. They all truly mean the world to me. Keep up the great work and remember, we are ON A NEW LEVEL!

As always, thank you all for taking the time to read these articles and remember that before you do any changes to your diet or fitness routine please consult your doctor or dietitian beforehand. This information was provided to you from the latest research, studies, and online resources.

**FOLLOW ME:
INSTAGRAM - @ISMAEL_ELBEBO**

WEBSITE - WWW.BEBOFITNESS.COM

LA DIABETES AUMENTA PERO NO ES INVENCIBLE:

APRENDE A CONTROLARLA



La diabetes es un problema de salud que está creciendo lentamente en el país y que afectará especialmente al estado de la Florida. Para 2030, casi uno de cada cinco floridanos podría desarrollar diabetes, según las nuevas proyecciones, lo que la posicionaría como el segundo índice más alto del país.

El principal culpable: los crecientes índices de obesidad, afirma Leslie Hall, directora del AdventHealth Diabetes Institute y diabetóloga certificada. Más de 2 de cada 3 estadounidenses tienen sobrepeso u obesidad.

Las principales causas de la obesidad son claras, dice Hall. "Las personas están ocupadas, trabajan muchas horas y se están alejando de la alimentación saludable a base de vegetales para pasar a alimentos de preparación rápida, con alto contenido de grasas y muchas calorías."

Los restaurantes de comida rápida, por ejemplo, son una opción fácil y rápida. En cambio, se necesita más tiempo para preparar comidas saludables y deliciosas. Cambiar los alimentos que uno ingiere todos los días no es fácil, dice Hall.

"Hay que identificar lo que motiva a las personas, derribar las barreras para que puedan tener éxito y establecer metas realistas", afirma Hall.

Esta tarea requiere de un equipo de médicos, personal de enfermería, nutricionistas licenciados, expertos en control del peso, especialistas en acondicionamiento físico y especialistas en salud mental. Nuestro enfoque multidisciplinario es una de las razones por las que recientemente obtuvimos el puesto número 12 en la lista de mejor atención para la diabetes y endocrinología de todo el país de U.S. News & World Report.

FACTORES DE RIESGO

Las personas con los siguientes factores de riesgo son más propensas a padecer diabetes:

Tener sobrepeso. El exceso de grasa puede dificultar al cuerpo el control de los niveles de azúcar en la sangre.

Alimentación poco saludable. Las carnes rojas y las gaseosas en particular pueden aumentar el riesgo de diabetes.

No mantenerse activo. La inactividad puede ocasionar aumento de peso y dificultar el control de los niveles de azúcar en sangre.
Edad. La mayoría de las personas con diabetes tienen más de 45 años, pero la enfermedad puede aparecer a cualquier edad.

Raza. Por motivos aún desconocidos, las personas afroamericanas e hispanas, entre otras, son más propensas a desarrollar diabetes.



AYUDA PARA RECUPERAR EL CONTROL

Perder peso es difícil y simplemente decirle a alguien que lleve una dieta baja en calorías no funciona. Usamos una técnica llamada entrevista motivacional, a través de la cual le ayudamos a identificar las cosas que son importantes para usted. En otras palabras, sus metas son nuestras metas.

Establecer y alcanzar metas pequeñas y de corto plazo a menudo significa prepararse para grandes cambios en el futuro.

Nuestra meta al trabajar con usted es armar un plan personalizado. Si hacer más actividad es una meta importante, un especialista en acondicionamiento físico puede mostrarle formas realistas de incorporar el ejercicio en su vida.

Aún si ya tiene diabetes, los medicamentos y cambios en el estilo de vida son cruciales. Incluso perder entre 10 y 15 libras puede ayudar.

“Mientras más temprano se logre controlar la diabetes, más bajo será el riesgo de desarrollar complicaciones,” afirma Hall. “Si espera 10 años para controlarla, será demasiado tarde para reparar los daños hechos.”

Si usted o un ser querido están preocupados por desarrollar diabetes o si ya la tienen, este enfoque integral puede permitirle recuperar el control.

Con nueve centros en la Florida Central, nuestra atención médica está muy cerca de usted.

Conozca más sobre nuestros servicios visitando:
www.AyudaParaDiabetes.com



HACIENDA ALEJANDRO CELEBRA 20 AÑOS DE HISTORIA A SU PROMESA DE LOS TRES REYES MAGOS

Honor a quien honor merece. Hace 20 años atrás, Fernando Ruíz y Marisol Borrero hicieron una promesa que se ha convertido en una gran celebración a la cultura y tradición navideña hispana de los Tres Reyes Magos. La promesa surge tras el nacimiento de su unigénito Alejandro Ruiz quien hace 20 años vino al mundo a alegrarles con el milagro de vida. Dando gracias al nacimiento de su hijo, quien fue un milagro y regalo de los 3 Reyes después de 13 años de casados, los Alejandro, (como se les dice de cariño) emprendieron la tarea de cada año hacer una gran fiesta. Su agradecimiento y devoción a los 3 Santos Reyes es más que infinita y su hogar abre las puertas al ritmo de bomba y plena, bohemia, tríos, cuartetos y boleros a miles de personas cada año usualmente la semana después del 6 de enero.

"Muchos vienen por referido de amigo y familiares, no es una fiesta que se anuncia públicamente" comento Fernando Ruíz propietario de la hacienda.

La hacienda es un lugar en medio de Clermont en Florida donde desde el portón las personas se van transportando a un lugar que con nostalgia se asemeja al terruño borincano.



Este es un lugar mágico, donde ha ido creciendo la asistencia por pregoneo de boca a boca. Hace 2 años se entregaron unos 300 juguetes y asistieron más de 1200 personas y cada año se multiplica la asistencia de personas a la fiesta y la cantidad de juguetes repartidos. Todo esto es costeado por los esfuerzos de esta familia y alguna que otra donación.

Allí se respira un paz increíble y el ambiente es sano, familiar y amistoso. La fiesta comienza con un rosario antes de la llegada de los asistentes en masa y luego a medida que se va llenando el estacionamiento, las fiesta continua con música , comida típica: lechón, arroz con gandules, pernil, empanadas, ensalada de coditos y guineítos verdes son solo ejemplos de la comida que ha alimentado a los asistentes durante estos pasados 20 años.

En algún momento en la tarde, comienza la fanfarria que anuncia la llegada de los tres Santos Reyes quienes llegan en caravana y carrozas condecoradas para la ocasión. Los elaborados trajes de reyes son mantenidos y cuidados en la hacienda con mucho amor por Marisol en su cuarto de costura.



Luego del desfile, los reyes caminan a su gazebo donde proceden a darle regalos a cientos de niños que hacen fila con ansias de verlos y tomarse fotos con ellos.

Este ambiente lleva mucho trabajo de coordinación y preparación y es por eso que los Alejandro hacen varias actividades durante el año para ayudar a costear la actividad, aparte de que la mayoría de los fondos provienen de su propio bolsillo y algunas donaciones, lo hacen con amor y la devoción que han hecho hacia su promesa. La comunidad los apoya y durante la actividad grupos de voluntarios ayudan a la organización del evento desde el estacionamiento hasta la parte artística.

"Nunca hemos tenido ningún problema. Siempre todo se da en armonía, aquí llega el que tiene que llegar" dijo Ruiz, quien viene de una línea familiar donde también celebraban esta fiesta de reyes en su casa por más de 40 años.

Hacienda Alejandro es además sede de micrófono abierto a artistas de renombre en un ambiente muy casual e íntimo. Allí esta familia da a cultivar nuestra cultura con entusiasmo y empeño.

Alejandro el hijo querido, quien es un exitoso empresario a sus 20 años, se enorgullece de la labor que han hecho sus padres para preservar esta tradición, y con su buen corazón expresa que esta más que listo para continuar la fiesta de reyes que comenzaron sus padres en su honor.

LA COMUNIDAD COMENTA Y LOS FELICITA:

"La familia Ruiz, Fernando Marisol y Alejandro representan lo mejor de las familias boricuas dentro y fuera de la patria. Cuidan aman y protegen las tradiciones y su humildad y donde gente son la mejor descripción me siento honrado de ser parte de esta tradición y de ese esfuerzo", dijo el cantante y amigo de la familia Daniel Rivera quien hace show musical en el evento .

"Conozco a la familia, Ruiz hace muchos años. Ellos son muy caritativos, humildes y servicial. Organizan la fiestas de Reyes, como una promesa en honor a su hijo Alejandro, todos los años", comentó Lilianette Duprey amiga de la familia quien ha asistido cada año a la fiesta de reyes.

"Don Fernando "El de la Hacienda", cariñosamente llamado así por la comunidad Jeepera, es una persona excepcional y siempre dispuesto a dar la mano a quien lo necesita. Como muestra de su gran corazón esta la fiesta que año tras año nunca falta para hacer feliz a chicos y grandes, Gracias Don Alejandro y Marisol" dijo Jorge Martínez presidente de la organización 365Jeeplife quienes dicen presente con su caravana de automóviles en el evento.

"Conozco a los Alejandro hace varios años y he tenido la oportunidad de honrar a la tradición como uno de los Santos Reyes. Es un honor y la labor que han hecho durante estos 20 años es admirable, son gente de muy buen corazón y los felicito por su labor y promesa", dijo Victor Rivera, participante del evento.

"Mi familia me lleva y me encanta ir a ver a los Reyes, la hacienda es muy bonita y para nosotros los jóvenes es una tradición linda que no la veo en ningún otro lugar en Florida Central y me conecta con mis raíces. Los reyes me dan un regalo y disfruto de la fiesta, felicidades en su 20 aniversario" dijo la joven Gabriella Dalí de 14 años quien va a conocer a los reyes al evento.

Por Migdalia Fernández
Migdaliafernandez@journalist.com
www.latinfamilynow.com

TAMPA THE TOP CITY

IN THE STATE OF FLORIDA TO INVEST



The State of Florida is a top lead for international investors dealing in Real Estate and Business investments throughout the Nation. According to research and statistics approximately 25 percent of foreign investors purchasing Real Estate in the U.S. choose Florida. Investors view Florida real estate as a profitable investment and the reasons are various. Besides not having a state income tax, Florida leads in areas of export and trades; which have become an essential factor to the progress of several areas in Tampa. Tampa the Cigar City is known for beautiful beaches, great dining, rich in history and much more. With a port of over five thousand acres, Tampa has had employment increase, population growth and housing demand. It also thrives in profitable rental properties and home flips. The quality of life and global investors contribute to Tampa ranking as one of the top 10 cities in the world for investing in real estate whether is residential or commercial. In Tampa, Florida the weather is beautiful virtually year round. There is a variety of recreational options, including theme parks, professional sporting events, cultural events, and nearby beaches.

Tampa features world-class universities, hospitals, schools, libraries, police & fire departments, and other services. Downtown Tampa features live entertainment, dining, shopping and much more. Tampa is the place to be! Whether you are looking to invest in residential or commercial real estate, Dabar & Associates can make it happen!



Remodela tu hogar

RECIBE EL 2020 CON UN NUEVO "LOOK"





TENDENCIAS EN DISEÑO Y DECORACIÓN DE INTERIORES 2020

Anteriormente algunas salas de estar modernas parecían demasiado simples y poco atractivas con el estilo tan lineal y minimalista. Pero ahora se imponen las texturas suaves y reconfortantes, ya que a través de estas podemos crear las sensaciones que queremos traer a los espacios en el 2020. Por esta razón vamos a ver un fuerte enfoque en el bouclé. La sensación de confort, suavidad y el acojinado de las telas con felpa serán la tendencia mayor este próximo año. Todo comenzó en las pasarelas más impresionantes del New York Fashion Week 2019 y ahora quedó fijado como una textura básica para crear la ambientación perfecta en un hogar cálido y acogedor para este próximo año. Los hilos en bouclé, a menudo en tonos sutiles o neutrales, crean una calidad elevada "rizada", casi tridimensional que brinda una sensación suave y sofisticada muy acogedora.

Además, en el 2020 los detalles de costura inteligente también traerán patrones e interés a los acabados decorativos en los brazos, reposapiés y cojines de los sofás.



Afortunadamente para 2020, estaremos viendo formas orgánicas, simples y naturales que ofrecen un aspecto retro lujoso, pero acogedor. Este próximo año que se avecina veremos tonos audaces de terracota, coral, naranja, oro quemado, ocre y bronce y plata combinados audazmente con marrón oscuro, gris cenizo, azul marino y negro. Hermosas texturas suaves al tacto como el bouclé, el terciopelo y la microfibra y muebles y accesorios que hacen eco de la naturaleza y las formas orgánicas, son las tendencias interiores más influyentes de 2020 y prometen traer una rica calidez, suave y aterciopelada a nuestros hogares.



VISTE TUS VENTANAS Y PAREDES:

Toma en cuenta la luz natural del espacio y crea un ambiente sofisticado y cálido con tratamientos de ventanas en capas livianas y de caída suave, tal y como mostramos aquí. Los paneles fijos y/o cortinas en tonos metálicos, neutrales o simplemente en alguno de los tonos incluidos en la paleta de colores que seleccionaste para la decoración serán los más indicados para complementar el tratamiento básico en tus ventanas. Otra manera interesante de crear sensaciones suaves y hasta ayudar con la acústica y la reflexión y el control de la luz de los espacios es con texturas de pared. En este caso utilizamos texturas naturales, mejor conocidas como "grass cloth" que son texturas orgánicas como lo son el corcho y la rafia y éstas a su vez tienen acabados metalizados lumínicos que le dan ese toque casual elegante y a la vez tan original, natural y diferente.

Un detalle importante es que en la selección de mobiliario y accesorios no debes tener más de tres elementos de color: un tono principal, que puede reflejarse en su tapizado; un color en contraste que puede ser en color neutral y/o metálico; y un color más destacado (como el color de acento) por ejemplo en la alfombra y los cojines. El rosa apagado, el coral quemado, el azul bebé y el verde neo-menta se destacan como colores de acento protagonistas para 2020.



Recuerda que las tendencias de diseño de interiores son una gran guía y excelente fuente de inspiración, pero para nada debemos sentirnos presionados para incorporarlas en su totalidad. Se pueden incorporar uno o dos aspectos, como el color, las texturas o el patrón, y usarlos de manera sutil y efectiva para crear un espacio personal con actualidad y a la vez acogedor.

La autora es diseñadora de interiores ASID. para citas puede comunicarse con sandravanessamercado@gmail.com o llamar al 407-733-3610.

#LOSDUROS



URBANA
103.5 orlando **FM** 103.7 kissimmee

LOS DUROS

EPI COLON + EL BEBO ADAMES

LUNES A VIERNES 6AM - 10AM

WWW.URBANA.FM

103.5FM ORLANDO - 103.7FM KISSIMMEE - 1140AM FL CENTRAL

f @ t s You Tube /YOSDYURBANAFM

TEL:407.818.1492

SANCOCHO DEPORTIVO



NACIONALES DE WASHINGTON Y SU TÍTULO CON SABOR LATINO...

Por: Geisha Torres / @geishatorres

Tuvieron que pasar 50 años para que la franquicia de Washington (antes Expos de Montreal) se alzara con su primer trofeo, no partieron como favoritos nunca, de hecho en el mes de mayo del 2019 tenían record negativo (19-31) y el cargo del manager estaba en duda. Estuvieron al borde de la eliminación siempre y se metieron en la fiesta gracias a la figura del comodín.

Dave Martínez es el director de esta orquesta, nacido en Brooklyn, New York pero de ascendencia boricua, creció en Long Island y su casa estaba ubicada en la vía principal del desfile anual hispano y puertorriqueño de esa localidad y que se ha realizado por más de 50 años. El manager campeón se siente como uno más de la isla. Fue fanático de los Yankees de New York y de los Bravos de Atlanta en su infancia pero su gran ídolo de siempre ha sido Roberto Clemente a quien considera su gran inspiración. Martínez es apenas el segundo manager con raíces boricuas que logra la hazaña de coronarse en el mejor beisbol del mundo, luego de que en el 2018, Alex Cora hiciera lo propio con los Medias Rojas de Boston.



Martínez es quien dirige las riendas de este conjunto pero aquí el sabor latino dice presente y el dugout de Washington estuvo lleno de magia y alegrías, se convirtieron en apenas el primer equipo que gana una serie de campeonato en algún deporte profesional estadounidense ganando todos los juegos como visitante. De manera sorprendente comenzaron en Houston derrotándolos, viajaron al Nationals Park y perdieron sus tres encuentros para luego regresar y lograr lo que parecía imposible dominar nuevamente a los Astros en su propio patio el Minute Maid Park y coronarse.

Fueron muchos factores los que al final le dieron el trofeo al conjunto de Dave Martinez.

Gerardo Parra “Baby Shark” El jardinero venezolano, llegó al equipo a mitad de campaña procedente de San Francisco, y fue el “revulsivo” ese jugador inspiración que es la chispa que despierta a todos en el dugout. Desde el mes de junio encendió a todo el estadio cuando decidió colocar la canción de Baby Shark en el Nationals Park a la hora de batear ya que su pequeña hija le ponía esa canción al pelotero en las mañanas por los menos 15 veces según cuenta Parra. Y luego se convirtió en una sensación cada vez que tenía turno al bate y sobre todo con los más pequeños que asistían al estadio.

Juan Soto, El jonronero dominicano quien apenas cumplió 21 años en plena Serie Mundial y se encargó de dar los jonrones en los momentos claves, 5 para ser exactos además de impulsar 14 carreras en la post temporada.

Anibal Sánchez, El pitcher venezolano con experiencia en post temporada, estuvo rozando el No Hit No run en el comienzo de la Serie de Campeonato ante San Luis estuvo a tan solo dos outs de la gloria pero otro venezolano José “Cafecito” Martínez le dio el hit viniendo de emergente, ya Sánchez había lanzado un No hitter con los Marlins y de por vida es uno de los mejores lanzadores en post temporada. Este año el pitcheo de Washington demostró que estaba por encima del promedio, uno de los hombres claves de este éxito es el coach Henry Blanco quien supo mover las piezas y ayudar al manager en todo momento.



En definitiva el trabajo en equipo, la cohesión y la buena energía que se respiraba en el dugout de Washington traspasó fronteras e hizo que siempre vinieran de atrás y sin ningún tipo de favoritismo se alzaran con el trofeo de Campeones de la MLB. Para resumir la temporada 2018-2019 traemos a los ganadores por departamento: **Premio Jackie Robinson: Novato del Año** – Liga Nacional: **Pete Alonso** – 1B – Mets de New York y Liga Americana: **Yordan Álvarez** el cubano ganó de manera unánime con 30 votos al primer lugar – Astros de Houston. Bateador Designado. 5to cubano que obtiene el galardón (Tony Oliva, José Canseco, José Fernández y José Abreu).

Manager del Año

Liga Nacional: **Mike Shildt** – Cardenales de San Luis- regresó a Post Temporada luego de 4 campañas y Liga Americana: **Rocco Baldelli**- Mellizos de Minnesota – 101 Victorias.

CY YOUNG

Liga Nacional: **Jacob deGrom** – Back to Back- Casi logra unanimidad con 29 votos al primer lugar, el pitcher de los Mets de New York tuvo un año espectacular desde el montículo con 255 ponches en 204 innings. Por su parte en la Liga Americana: **Justin Verlander**- 21-6 y 36 años de edad- Astros de Houston- Segundo lanzador más viejo en ganar este premio desde que lo hiciera Roger Clemens en el 2004 con 42 años de edad.

MVP

Cerramos con los premios al Más Valioso de la temporada 2019, casualmente se lo llevaron los equipos de Los Ángeles. En la Americana, **Mike Trout** de los Angelinos se alzó el trofeo por tercera vez en su carrera y despachó 45 bambinazos, mientras que **Cody Bellinger** hizo lo propio en la Nacional con los Dodgers, sus 47 jonrones fueron claves en la escogencia, su aporte fue fundamental para que el equipo ganara 106 juegos.



RUMBA 106.5
LATINO HIT Y MÁS VARIADOS



Producen:

¡AHORA EN NUEVA LOCALIZACION!
con amplio estacionamiento

Rising Star Rach
115 E. Knights Griffin Rd.
Plant City, Fl (EXIT #22 on I-4)

Domingo
5 de enero de 2020

Info 407.579.8172 / Rumba1065.com / ZammyPromotions.com

¡Ven con tu familia a revivir la tradición de los Tres Reyes Magos!



Efrain Jataka



Melina Leon



Julisa Sanabria



FIESTA DE **Reyes** 2020
COSTUMBRES Y TRADICIONES
BOLETOS A LA VENTA: **tickEri.com**



Tony Vega



CarePlus
HEALTH PLANS

Joel Hernandez

Medicare Benefits Consultant

Cell: 407-473-7332

jhernandez53@humana.com

2966 Commerce Park Dr. Suite 300 Orlando, Florida 32819



FELIZ NAVIDAD!

*Que estas Fiestas hagan realidad
el anhelo de nuestros lectores.
Son los mejores deseos de su familia*

epiko
MAGAZINE







MELAO



BAKERY®

Siempre Dulce, Siempre Caliente, Siempre Fresco!

MelaoBakery.com |     @MelaoBakery

**1912 FORTUNE RD, KISSIMMEE
2001 CONSULATE DR, ORLANDO**

CATERING SERVICES: 407.348.1777



siéntete apoyado

AdventHealth Orlando ocupa el puesto #12 de la nación en cuidado de diabetes y endocrinología de acuerdo a *U.S. News & World Report*.



Atención médica reconocida a nivel nacional cerca de ti

El Instituto de Diabetes de AdventHealth ha estado ayudando a educar, tratar y apoyar a los pacientes con diabetes por más de 25 años.

Organizamos una gran cantidad de clases y eventos en español para apoyar aún más a nuestra comunidad. Si vives con diabetes, estamos aquí para ayudarte a mejorar tu calidad de vida enseñándote nuevas técnicas de cocina y cómo tomar el control de tu peso mientras conoces nuevos amigos que apoyarán tus nuevos hábitos da vida. Prepárate para vivir en plenitud.

Aprende más, visitando www.AyudaParaDiabetes.com

