



epiko[®]

MANE

**KOBE
BRYANT**
Y SU LEGADO

**RECETA
DEL AMOR**
Mar y Tierra

DECORA  **PARA**
Enamorar



*Anibal
Sanchez*

UNA PAREJA DE GRANDES LIGAS

**LOS RAYOS GAMMA
USA TOUR 2020**



DE CAMINO
A LA **CASA**
GAMMA

PARA BOLETOS:


ticketera®

NOVEMBER 1, 2020
OSCEOLA PERFORMING ARTS

CONTENIDO

ENERO - FEBRERO 2020



6 El fracaso se supera cuando amas lo que haces | Dr. J.R. Roman

10 Conozca lo que es un club de cruceros

18 Kobe Bryant "El adios de una leyenda"

21 Solo para Mujeres

58 Enamórate de tu habitación

64 Anibal Sanchez "Una pareja de Grandes Ligas"

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

Dr. JR Román | Adamar Gonzalez MD | Ricardo Melendez, Eng. | Geisha Torres y David Rodríguez (Sancocho Sport) | Jaleez Fonseca | Jessica Santiago Rentas Ph.D. | Hector Lozano MD Cardiologo | Ismael Aponte | Sandra Vanesa Mercado ASID | Juan Arturo Morales

Photographers:

Johanny Becerra
Alberto Tamargo (Anibal Sanchez)

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

ADVERTISING **AGENCY**

**BRANDING
PHOTOGRAPHY**

SEO GRAPHIC DESIGN
MULTIMEDIA, RENTALS
PROMOTION **EVENTS**

PROGRAMMING, FILMS
PRINTING
MEDIA BUYING

SOCIAL MEDIA MARKETING
GRAPHIC DESIGN

WEBSITE DEVELOPING
WRAPPING



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

WWW.JVRPRODUCTIONS.COM



UN COMIENZO DE AÑO **LLENO DE AMOR....**

Cuando llega esta época nos preguntamos lo mismo que en la navidad. Sabemos realmente el significado del día del amor y la amistad?

Nos importa más el regalo de ese día que lo que significa la persona que me lo brinda? Es un día para los comercios y donde perdemos la esencia del mismo? Si podríamos hacer muchas conjeturas sobre la época pero de lo que no podemos hacer conjeturas es del poder del amor.

Epiko Magazine en su portada quiere traer la historia del amor de una pareja, del amor a la familia y del amor al deporte. La historia de un latino, un venezolano que venció desde niño muchos obstáculos para llegar hacer tan bueno que llegó a las grandes ligas y no solo eso llegó a una serie mundial y nos contara de su fe, de su esposa y su familia que complementan su triunfo en este competitivo mundo del baseball.

Estaremos llenos de amor en Salud, Gastronomía, Belleza, motivación, Solo para mujeres y motivación con el Dr. JR Roman. Nos entregamos de corazón a la gastronomía con una sección presentada por el Chef Jose Candelario que enamora a cualquiera con esa cena de Mar y Tierra. También te mostraremos en nuestra sección de decoración de interiores como decorar tu recámara para que se convierta en el lugar más romántico de tu hogar, aparte de que te daremos consejos de como cuidar tu corazón en el mes de la prevención de las condiciones cardiacas. Además voy a contar de las historias de amor que ustedes me contaron.

El mayor amor de todos el de aquel que dio su vida por todos nosotros. Lindo comienzo del 2020 y un Feliz San Valentín !



EL FRACASO SE SUPERA CUANDO AMAS LO QUE HACES.

Dr. JR Román

¿POR QUÉ FRACASAMOS?

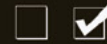
Esta es una pregunta que muchos no sabemos contestar. Nos asusta e inquieta esa palabra que asoma en ocasiones ante el horizonte de la propia vida o de la vida de seres queridos. La vida se encuentra repleta de éxitos y de fracasos, y son estos últimos, los que nos hacen analizar los hechos desde otra perspectiva, permitiéndonos un mayor aprendizaje y cambio. El fracaso es una emoción intensa e inevitable, pero que también en ocasiones, resulta ser beneficiosa para nuestro desarrollo personal. Por eso vale la pena reflexionar un momento el por qué fracasamos. Pueden existir muchas razones:

- No tenemos definido nuestro propósito.
- No creemos en nuestros sueños.
- No rendimos en el primer obstáculo.
- No convertimos el fracaso en una experiencia de aprendizaje.
- Pensamos que el fracaso es permanente.

El Fracaso son resultados no deseados y los únicos que no fracasan son los que no intentan nada en la vida.

¿PERO
CÓMO
PODEMOS
VENCER EL
FRACASO?

CONOCE 6
PASOS PARA
VENCERLO:



1er paso:

Encuentra tu pasión.

PREGÚNTATE:

¿Lo que haces te gusta y no tienen que pagarte para hacerlo?
¿Qué harías el resto de tu vida?

2do paso:

- Maneja la zona de comodidad
- Muévete del punto A al punto B
- Desarrolla nuevas experiencias formado-nuevas conexiones cerebrales
- Entrena tu cerebro para poder triunfar

“Si estás dispuesto hacer solo lo que es fácil la vida será dura.

“Si estás dispuesto hacer lo que es duro la vida se convertirá en algo fácil”

3er paso:

Vence los auto sabotadores

¿Cuáles son los síntomas de auto-sabotaje?

- Posponer
- Hablar porqué no se puede
- Pensar en el fracaso
- Empezar y no terminar la meta
- Dar excusas constantemente
- Planificar de forma excesiva
- Rendirse en el primer obstáculo

¿Cómo puedes vencer el auto-sabotaje?

- Reconociéndolo
- Asumiendo responsabilidad
- Reprogramando tu forma de pensar
- Escuchando mensajes positivos
- Visualizando la nueva meta
- Rodeándote de personas que te apoyen
- Tomando acción esto mata el miedo

4to paso:

Cambia las creencias que te sabotean

¿Cómo cambiar el significado de la creencia?

- Busca nueva información
- Cambia la información negativa
- Cambia la interpretación de la creencia
- Utiliza los canales sensoriales de aprendizaje
- Visual- Auditivo- Kinestésico
- Revisa tu programación Verbal-Visual-Vivencias

5to paso:

Entrena tu mente para el éxito

- Desarrolla nuevos hábitos
- Revisa tu consciente e inconsciente

Programa tu mente con nuevos patrones mentales:

- Pensamiento / emoción / palabras / acción = Resultados
- Nueva Información interna: Pensamientos y emociones
- Información externa: Visual- Auditiva- Sensitiva

"No vemos las cosas como son, si no como somos"

6to paso:

Define tus nuevas metas:

- Sistema de Activación Reticular (Alarma)
- Sistema de Activación (imagina lo que deseas)
- Visualiza tu meta, activa tus redes de neuronas
- Define tus metas

PREGÚNTATE :

¿Por qué es importante tu nueva meta?

¿Dónde estás? Punto "A"

¿A dónde quieres llegar? Punto "B"

¿Cuál es tu intención?

¿Que deseas?

¿Crees en lo que deseas?

Haz una lista de tus metas y convierte el sueño en la meta.

Recuerda que el fracaso es parte del éxito. Nadie que no ha fracasado ha podido tener éxito.



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

EL INKA GRILL *Ceviche*

PERUVIAN CUISINE

- SAVOR OUR SANGRIA
- CRAVE OUR HOMEMADE DESSERTS
- INDULGE IN OUR QUALITY CUISINE
- DANCE TO OUR LIVE MUSIC
- ENJOY OUR HAPPY HOUR
- LOVE OUR LUNCH SPECIALS



ELINKAGRILL.COM

AUTHENTIC PERUVIAN CUISINE

Peruvian Cuisine is considered among the best in the world and here at El Inka Grill Ceviche Peruvian Cuisine it is at its finest.

Peru's culinary fusion developed over a long process of cultural exchange between Spanish, African, Chinese, Japanese and Italian as well as many others. Peru has cultivated this diverse

blend of influences into a very unique and very delicious cuisine unlike any other. The dishes in both our Hunter's Creek and Dr. Phillips restaurants are prepared with tradition and the freshest of ingredients. Each dish is made to order to ensure the best possible flavor and promises a culinary delight that will be sure to invite you back again and again.

Here at El Inka Grill Ceviche Peruvian Cuisine our mission is to provide the most fresh and delicious authentic Peruvian cuisine in Orlando, and a one of a kind culinary experience with welcoming, exceptional service every time.

It is our pleasure to serve you and we are happy you are here to Experience the Flavor!

Experience the Flavor!

DR PHILLIPS

7600 DR PHILLIPS BLVD , ORLANDO, FL 32819
(407) 930-2810

HUNTER'S CREEK

4106 TOWN CENTER BLVD, ORLANDO, FL 32837
(407) 730-7979

RESOLUCIONES 2020
Vacaciones – Viajar en Crucero

CONOZCA LO QUE ES UN CLUB DE CRUCEROS



EN OCASIONES NOS ENCONTRAMOS EN LA TEMPORADA DE TAXES PREGUNTANDO DE QUE FORMA DISPONEMOS DE ESE INGRESO PARA VARIAS COSAS, COMPRAR UNA CASA, REPARAR EL HOGAR O EL AUTO, COMPRAR UN VEHÍCULO, ESTABLECER INVERSIONES O AHORROS.

¿Pero entre esa lista también aparece unas vacaciones... Desde cuando no te has propuesto tomarte unas vacaciones y no lo has hecho? ¿Por qué? No hay dinero, no hay tiempo, ¿no está en los planes y pasa el tiempo sin que disfrutes algo de lo que tanto trabajas? No es hasta que alguien que conocemos se enferma o muere que nos damos cuenta lo frágil que puede ser la vida y que no hemos disfrutado de ella y de la gente que queremos.

Si a veces lograr tener un hogar, un auto nuevo, un negocio y en ello se nos va la vida trabajando, para algún día disfrutar de lo que hemos hecho por 30 a 40 años.

¿La realidad es... Podremos lograr eso en el retiro? ¿Estaremos con la salud necesaria?

Tal vez estaremos cuidando nietos o asistiendo a nuestros hijos para que ellos sigan el mismo círculo vicioso de nosotros trabajar y no disfrutar de la salud y vida que Dios nos ha dado por no planificar el tiempo y por ende perderlo.

Hace unos meses murió mi padre y comencé antes de ello a evaluar lo mucho que trabajo y a veces lo poco que disfrutamos de la vida. Cristo dijo: "Yo he venido para que tengan vida y vida en abundancia" El mismo Cristo hablando de nuestra vida nos cita: "No hay quien vaya a construir una Torre y no se siente primero a planificar que va a necesitar para hacerla... para que entendiésemos que tenemos que planificar como queremos vivir. Otro dicho bíblico: "Mi pueblo perece por falta de conocimiento"

Sabemos que el stress es la causa número 1 de las muertes y no lo es el cáncer. Condiciones crónicas, adicciones, ataques cardiacos, presión arterial y hasta el mismo cáncer esta relacionado al stress. **¿Cuántas personas si hubieran hecho un alto en su vida para relajarse estuviesen vivas hoy?** Se hubiesen evitado un divorcio o una crisis emocional en la familia, pero aunque lo sabemos no hacemos nada por remediarlo. Se van los mejores años de nuestra vida sin disfrutarlos, ni crear memorias con nuestros hijos sencillamente porque no planificamos esos momentos o esas memorias.

¿Usted me dirá cuanto me va a costar eso?

Mucho menos que una enfermedad crónica, las medicinas de por vida, una hospitalización o el costo de un entierro definitivamente. Solo requiere que planifique como hacerlo, como invertir y maximizar ese recurso para que te cueste lo menos posible y disfrutes lo más. La mayoría de las vacaciones cuestan en todo pasaje, hotel, transportación terrestre, comida y entretenimiento entre algunos gastos.

Pero una de las vacaciones mas completas y costo eficientes es la de viajar en cruceros. En cruceros usted cuenta con la transportación a países, comidas, entretenimiento y facilidades de 5 estrellas para sus viajantes. Usted bajo un solo costo cuenta con todo lo que se necesita en cualquier otro tipo de vacación donde tiene que pagar cada cosa de forma individual gastando mas y sin la calidad de servicio que usualmente te brindan los cruceros.

Ahora como puedo planificar unas vacaciones de crucero para mí, en pareja o familiar. Hoy día existen cruceros todo tipos de cruceros para niños, adultos, parejas y familiares. Se pueden usar cruceros en los 5 continentes y visitar el mundo entero, bajo esta plataforma costo efectiva para vacacionar.

Existe conceptos de Club de Cruceros donde te permite ahorrar bajo esta plataforma hasta un 50% de los costos regulares en los viajes de cruceros.

Con una aportación mensual los clubes te aportan la misma cantidad para crear el ahorro que permita que puedas planificar tus vacaciones personales o de familia varias veces en el año dependiendo el tipo de cruceros que se seleccione de corta o larga duración.

No pongan mas excusas de que la vida se les va trabajando, se puede disfrutarla sin ser rico para hacerlo solo necesita PLANIFICAR y moverse a ejecutar esas alternativas que le permitan disfrutar del fruto de su trabajo y mantener la calidad de vida para usted, su pareja o su familia.

Si quiere información o asistir a una reunión de como ser parte de un Club de Cruceros Comuníquese al 407 -729-8300 <https://juanarturotravel.incruises.com/about>



AD# 19-5511

WESTGATE VILLAS RESORT
KISSIMMEE, FL

2 BEDS/ 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
24 WKS FOR RENT W/ II
@ \$1,850.00 PW/ NEG
PHONE: 270-392-7668



AD# 19-5272

WESTGATE VILLAS RESORT
KISSIMMEE, FL

2 BEDS/ 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
12 WKS FOR RENT W/ II
@ \$1,500.00 PW/ NEG
PHONE: 01159-3999724669



AD# 19-5505-B

WESTGATE RESORT
ORLANDO, FL

2BEDS/ 2BATHS OCCUPANCY: 6-8
6 WKS FOR RENT W/ II
@ \$2,650.00 PW/ NEG
PHONE: 01159-170535520



AD# 19-5537

WESTGATE VILLAS RESORT
KISSIMMEE, FL

2BEDS/ 2BATHS OCCUPANCY: 6-8
26 WKS FOR RENT W/ II
@ \$1,680.00 PW/ NEG
PHONE: 773-573-2920



AD# 19-5666

WESTGATE VILLAS RESORT
KISSIMMEE, FL

2BEDS/ 2BATHS OCCUPANCY: 6-8
52 WKS FOR RENT W/ II
@ \$1,998.00 PW/ NEG
PHONE: 011507-65028577



AD# 19-5338- E

WESTGATE RESORT
ORLANDO, FL

2BEDS/ 2BATHS OCCUPANCY: 6-8
31 WKS FOR RENT W/ II
@ \$2,450.00 PW/ NEG
PHONE: 432-235-8585



AD# 19-5495

WESTGATE RESORT
KISSIMMEE, FL

2BEDS/ 2BATHS OCCUPANCY: 6-8
20/ 32 WKS FOR RENT W/ II
@ \$4,500/ \$4,950.00 PW/ NEG
PHONE: 302-521-6997

INFINITY

RESORT SOLUTIONS

<http://www.infinityresortsolutions.com>
Local: 407-612-2050 Toll Free: 888-374-7522

2700 Lake Ellenor Drive Soutite #103 Orlando, FL 32809



AD# 19-5573-B
 WESTGATE RESORT
 ORLANDO, FL
 2BEDS/ 2BATHS OCCUPANCY: 6-8
 6 WKS FOR RENT W/ II
 @ \$2,650.00 PW/ NEG
 PHONE: 404-510-8136



AD# 19-5532-C-D
 WESTGATE VILLAS RESORT
 KISSIMMEE, FL
 2BEDS/ 2BATHS OCCUPANCY: 6-8
 52 WKS FOR RENT W/ II
 @ \$2,650.00 PW/ NEG
 PHONE: 305-486-7121



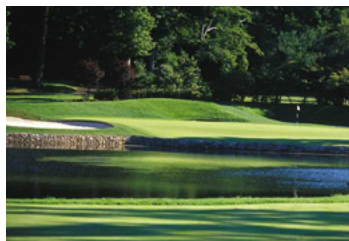
AD# 19-5652-F
 WESTGATE RESORT
 ORLANDO, FL
 2BEDS/ 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
 14 WKS FOR RENT W/ II
 @ \$2,550.00 PW/ NEG
 PHONE: 786-277-8177



AD# 19-5731
 WESTGATE VACATIONS VILLAS
 KISSIMMEE, FL
 2BEDS/ 2BATHS OCCUPANCY: 6-8
 60 WKS FOR RENT W/ II
 @ \$2,150.00 PW/ NEG
 PHONE: 228-627-6233



AD# 19-5740
 WESTGATE VILLAS RESORT
 KISSIMMEE, FL
 2BEDS/ 2BATHS OCCUPANCY: 6-8
 26 WKS FOR RENT W/ II
 @ \$2,500.00 PW/ NEG
 PHONE: 817-739-5152



AD# 19-5644
 WESTGATE VACATION VILLAS
 KISSIMMEE, FL
 2BEDS/ 2BATHS OCCUPANCY: 6-8
 26 WKS FOR RENT W/ II
 @ \$2,057.00 PW/ NEG
 PHONE: 708-623-5578



AD# 19-5550-C/D
 WESTGATE VILLAS RESORT
 KISSIMMEE, FL
 2 BEDS/ 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
 52 WKS FOR RENT W/ II
 @ \$2,650.00 PW/ NEG
 PHONE: 774-578-0382



DE VIAJE CON *Brenda y Ricky*

WWW.RICKYMELENDEZPHOTOGRAPHY.COM

Saludos mis amigos viajeros de Epiko! Con el Año Nuevo, en un abrir y cerrar de ojos nos llega febrero; conocido por los eternos enamorados como el mes del AMOR. Por tal razón, queremos compartir con ustedes uno de los viajes mas lleno de historia, arte, cultura, arquitectura, pero sobre todo, uno de los mas romanticos que hemos realizado.

Cuando hablamos de AMOR y ROMANCE es evidente que la ciudad de Paris, es uno de los destinos mas frecuentados por los enamorados a nivel mundial.

No obstante, colindando con Francia se encuentra ITALIA; considerado como uno de los países más románticos del mundo, ya que más allá de ofrecer paisajes espectaculares y pintorescos pueblos cerca del mar, alberga ciudades históricas

llenas de leyendas de amor. Dentro de estas ciudades mencionaremos 5 que usted debería considerar para su proximo viaje romantico.

Napoles es la ciudad mas poblada del Sur de Italia y cuenta con una gran riqueza historica, artistica, cultural y gastronomica. Su Centro Historico fue

nombrado "Patrimonio de la Humanidad" por la

UNESCO. Una vez en Napoles usted no puede dejar de ver las ruinas de la Ciudad de Pompeya, cubierta por la brutal erupcion del Volcan Vesubio en el año 79 Antes de Cristo. Pompeya fue accidentalmente descubierta en el 1748 y es actualmente el yacimiento arqueologico mas grande del Mundo. Le recomiendo ir con tiempo porque recorrer esta ciudad es una actividad para todo el dia.

Alejandonos de la historia y acercandonos mas al romanticismo, no pueden dejar dar un recorrido por la Costa Amalfi y de paso visitar Sorrento y Capri. Las vistas al Golfo de Napoles son espectaculares pero sobre todo muy romanticas. No se vaya de Napoles sin probar una rica Pizza Napolitana en algun Restaurante Italiano autentico con vista al mar.

Roma



Roma, capital de Italia, esta situada en el centro del pais y es la cuarta ciudad mas poblada de la Union Europea. Tambien fue la capital de Gran Imperio Romano y centro de una de las civilizaciones antiguas mas importantes del Mundo. Una ciudad llena de historia, cultura, musica, arte, arquitectura, gastronomia, pero sobre todo religion; siendo actualmente el corazon geografico del Catolicismo.

Pomepeya



UNA VEZ EN ROMA, TE RECOMENDAMOS VISITAR LOS SIGUIENTE LUGARES:

El Vaticano – El Vaticano es reconocido por ser un Estado Soberano dentro de la ciudad de Roma donde el Papa Francisco es la máxima autoridad y Jefe de Estado. El conjunto arquitectónico, histórico y artístico que conforma la Ciudad del Vaticano fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1984. Sea usted católico o no, El Vaticano es uno de esos lugares en Roma que usted no puede dejar de visitar.

El Coliseo Romano – Un complejo construido en el Siglo I por el Imperio Romano capaz de acomodar 65,000 personas en su interior. El Coliseo se usó durante casi 500 años primordialmente para celebrar luchas de gladiadores y espectáculos públicos pero en mi último viaje aprendí que también se dieron lugar varias ejecuciones mayormente de cristianos de la época. Aunque su estructura está seriamente dañada debido a terremotos y el deterioro natural, el Coliseo siempre ha sido visto como un ícono de la Roma Imperial. En la actualidad, es uno de los ejemplos mejor conservados de la Arquitectura Romana y es sin duda una de las atracciones turísticas más visitadas en Roma.

La Fuente de Trevi – Es una de las Fuentes Monumentales más grande en la actualidad y es definitivamente uno de los íconos románticos de miles y miles de películas. Su construcción original tomó 30 años (1732-1762) pero evidencia moderna muestra que fue restaurada en el 1998 y nuevamente entre los años 2012-2014. Existe una leyenda que sostiene que los visitantes que arrojan una moneda a la fuente aseguran su regreso a Roma; dos monedas llevan a un nuevo romance y tres aseguran un matrimonio. Así que, si va con su pareja, no deje de tener un momento romántico frente a la Fuente de Trevi y de paso tirar dos o tres monedas.



Florenxia



Según la historia, Florencia fue la capital de Italia durante los años 1865 al 1871 cuando Italia se encontraba dividida. Hoy día, esta ciudad rica en arte y cultura es una de las más visitadas del Norte de Italia. Su Centro Histórico fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en el 1982 y su arquitectura, la hace también una de las ciudades más románticas del Mundo. Entre los lugares que no puedes dejar de ver en Florencia se encuentran:

La Basílica Santa Maria del Fiore – Como viajeros frecuentes y fotógrafos, hemos visitado cientos de Basílicas e Iglesias en diferentes partes del Mundo pero esta Basílica tiene algo que la hace diferente a todas las demás. Es realmente una obra maestra del arte Gótico y del Renacimiento Italiano. Excepto la cúpula y su techo de tejas color terracota, las paredes de esta Basílica están recubiertas de mármol toscano blanco, verde y rosa; incluyendo su campanario, el cual se encuentra separado de la Iglesia. Usted simplemente tiene que verla y le aseguro que estará de acuerdo conmigo... Es diferente.

Galería de la Academia – Honestamente, nosotros no somos muy fanáticos de los museos ni galerías; pero si usted está en Florencia, no puede irse sin haber visitado la Galería de la Academia. Esta Galería es super famosa pues en ella se conserva y se exhibe el "DAVID" original de Miguel Ángel. Esta hecha de mármol blanco, mide unos 17 pies y pesa unas 12,200 libras. Esta obra es simplemente impresionante... Usted tiene que verla.

El Ponte Vecchio - Ya aqui nos vamos poniendo romanticos... El Ponte Vecchio (Puente Bello) es uno de los puentes mas famosos del Mundo. Este Puente Medieval, ademas de ser un icono de la ciudad de Florencia, es unos de los pocos puentes "habitados" que se conserva hoy dia. Yo le recomiendo que se tome su tiempo y camine sobre el Puente donde, ademas de viviendas, encontrara tiendas, restaurantes y otros negocios dirigidos mayormente al turista. Ahora, si quiere un momento romantico, no deje de admirar este puente de algun otro puente adyacente al Ponte Vecchio; es realmente unico; y si es de noche les aseguro que el romance tocara a su puerta.



El Vaticano



Gracias por viajar con nosotros!!
Hasta la proxima...

Pisa



Por ultimo, pero no menos importante, les recomiendo Venecia... Esta ciudad situada al Noreste de Italia esta catalogada por muchos viajeros enamorados como una de las ciudades mas romanticas del

fuentes de
Trevi



Mundo. Esta a poco mas de dos horas en tren de Florencia. Su centro historico tambien fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Venecia esta compuesta de 118 pequeñas islas unidas entre si por 455 puentes. No existen autos en Venecia, por lo tanto, solo hay dos medios de transporte en esta ciudad... embarcaciones o caminando. Usted no puede ir a Venecia y no navegar sus canales en una "Gondola"; embarcacion icono de esta hermosa ciudad. Lamentablemente, durante nuestro mas reciente viaje a Italia, Venecia se encontraba pasando por un alza en los niveles del mar, lo cual provoco grandes inundaciones en la ciudad, incluyendo muchos de sus lugares mas turisticos como: La Plaza San Marcos; La Basilica San Marcos; El Palacio Ducal y el Puente de Rialto. Si planifican ir a Venecia, les recomiendo buscar informacion y asegurarse que sus aguas hayan alcanzado su nivel normal y la ciudad este apta para recibir turistas.

A poco mas de 1 hora en tren de Florencia se encuentra la ciudad de Pisa; famosa por la mundialmente conocida Torre Inclinada de Pisa. Pues bien, esta torre de 8 niveles, que no es otra cosa que el Campanario de la Catedral de Pisa, comenzo a inclinarse desde que comenzo su construccion en el año 1173. Es completamente hecha de marmol blanco y tiene un peso estimado de 14,700 toneladas. Para hacerle la historia larga, corta, continuo inclinandose cada vez mas hasta que en el año 1990 fue cerrada al publico para trabajar con ella y evitar su derrumbe. Estos trabajos terminaron en el año 2008 y fue nuevamente abierta al publico hasta la actualidad. No hay que hablar mucho mas de la Torre de Pisa; es un sueño estar frente a ella y les puedo asegurar que no esta nada mal para traerse un recuerdo romantico de este lugar.

Alfredo Velazquez

Real Estate Agent



LA ROSA REALTY

Lake Nona Inc.

C: (321) 682-0726

O: (407) 270-6841

Alvero@aol.com

www.lakenona.larosarealty.com



8236 Lee Vista Blvd. Orlando, Florida 32829

LOS PONCEÑOS DR
BAR & GRILL
4103 FL 574, PLANT CITY, FL 33563
813-562-8164

RUMBA 1065
PARTY POUCH

CanoHealth

\$10 ENTRADA

FEBRERO 15 2020

1ER Carnaval Ponceño DE LA FLORIDA

RUMBA CALIENTE

VEGIGANTES CABEZUDOS ZANQUEROS ARTESANIAS MUSICA Y ENTRETENIMIENTO PARA TODA LA FAMILIA!

Los Bomby's

LA GUAJIRA

EDWIN REYES EL CAJITO

PLENA VIVA

AMBITO MUSICAL

LA CASA DE DOÑA PLENA

HÓST INVITADO DE PONCE PR- OBY IRIZARRY DE O.B.Y ENTERTAINMENT
DESDE LAS 12PM HASTA LAS 11PM TE ESPERAMOS!

TODOS SOMOS PUERTO RICO



CAMPAÑA DEL DOLLAR



UNÁMONOS TODOS Y DONEMOS \$1 PARA LLEGAR A LA META



PORQUE UNIDOS PODEMOS HACER MÁS

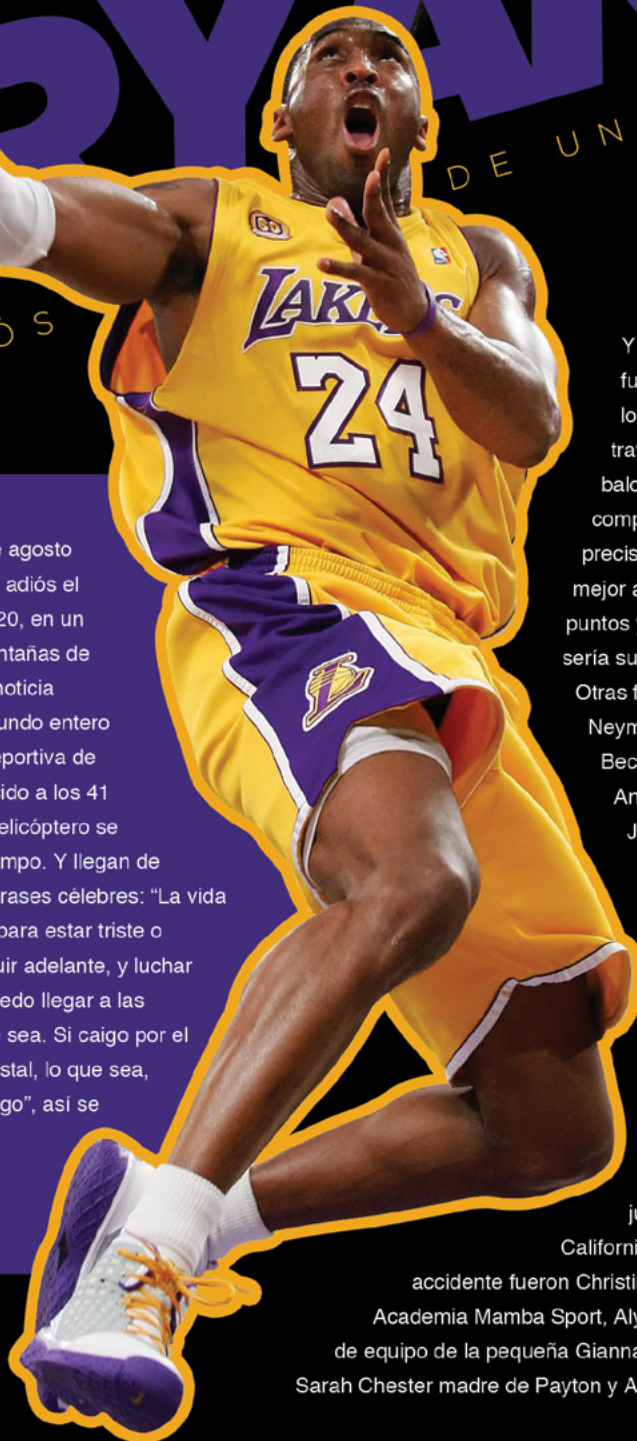


Por Geisha Torres / @geishatorres



EL ADIÓS

Kobe Bryant nació el 23 de agosto de 1978 en Filadelfia y dijo adiós el pasado 26 de enero de 2020, en un accidente aéreo en las montañas de Calabasas, California. Su noticia corrió como pólvora y el mundo entero se conmovió, una figura deportiva de gran renombre había fallecido a los 41 años de edad cuando su helicóptero se desplomó debido al mal tiempo. Y llegan de inmediato algunas de sus frases célebres: "La vida es demasiado corta como para estar triste o desanimado. Hay que seguir adelante, y luchar por ser feliz" y "No sé si puedo llegar a las estrellas o la luna, o donde sea. Si caigo por el precipicio, o desde el pedestal, lo que sea, todavía habré aprendido algo", así se expresaba esta gran figura deportiva.



DE UNA LEYENDA

Y es que la muerte de Kobe Bryant golpeó fuerte al mundo del deporte. Figuras de todos los ámbitos rápidamente se hicieron sentir a través de sus redes sociales no solo de baloncesto como LeBron James quien había compartido un día antes con él en Filadelfia, precisamente esa noche lo superaba como el tercer mejor anotador de la historia de la liga con 33.643 puntos y se abrazaron para celebrarlo sin saber que sería su despedida de un escenario de baloncesto. Otras figuras como Messi, Cristiano Ronaldo, Neymar, Rafael Nadal, Novak Djokovic, David Beckham, artistas como Jennifer López, Marc Anthony, Luis Fonsi, Beyonce, el presentador Jimmy Fallon quien no pudo contener las lágrimas en su show, presidentes como Donald Trump y Barak Obama, todo el mundo tenía palabras de aliento para sus familiares y amigos. Fue una noticia devastadora para el mundo deportivo, Junto a Kobe Bryant viajaban ocho personas, incluida su segunda hija, Gianna Maria "Gigi" de 13 años de edad. Todos perdieron la vida luego de que el helicóptero Sikorsky S-76 propiedad del ex jugador de los Lakers cayera a tierra en California. Las otras víctimas que estuvieron en el

accidente fueron Christina Mauser, entrenadora de baloncesto de la Academia Mamba Sport, Alyssa Altobelli y Payton Chester, compañeras de equipo de la pequeña Gianna. John y Keri Altobelli, padres de Alyssa, Sarah Chester madre de Payton y Ara Zobayan, de 50 años (Piloto).



Kobe, apodado “La Mamba Negra” o “The Black Mamba”, era uno de los pocos jugadores que dio el salto de la preparatoria a la NBA, desde la temporada 1996-1997 vistió el uniforme de Los Ángeles Lakers, con quienes estuvo durante 20 años, debutó ganando el premio al “Novato del Año” y campeonato de clavadas en el Juego de Estrellas y luego marcó su estilo, dejó su legado con 5 títulos y 18 participaciones en partidos de las estrellas. Usó dos camisetas la #8 y la #24, tenía una mentalidad ganadora y siempre luchaba cada balón, defendía, metía triples o clavaba la pelota en el último segundo de un ataque. Kobe anidó 81 puntos la segunda mejor marca para un anotador en un partido solo superado por los 100 puntos de Wilt Chamberlain. Formó una dupla letal junto al centro Shaquille O'Neal (ganaron tres anillos juntos), Kobe llegó a ser el mejor pagado de toda la NBA con un salario promedio de 48 millones de dólares, se retiró del baloncesto como jugador profesional en el 2016 (en su último juego marcando 60 puntos ante el Jazz de Utah) y según la revista “Forbes” su fortuna estuvo cerca de los 800 millones de dólares.

Y es que una vez retirado de las duelas, Bryant se dedicó a su familia, a los negocios, era imagen de varias marcas importantes, viajaba alrededor del mundo, tenía su propia línea de ropa y se puso a escribir libros “The Mamba Mentality, How I play” y hasta hizo un cortometraje “Dear Basketball” que le dio un premio Oscar de la Academia en el 2018 junto a Glen Keane (se conoció que será homenajeado en la entrega de los premios 2020 en la ceremonia habitual desde el teatro Dolby “In memoriam”. Así era Kobe todo lo que tocaba lo que convertía en oro. Era esposo de Vanessa Laine (origen mexicano) y padre de cuatro hijas, Natalia Diamante de 17 años, Gianna Maria de 13 (fallecida en el accidente), Bianca Bella de 3 años y la más pequeña Capri Kobe de tan solo 7 meses de edad.

Kobe dejó números importantes en la NBA y será un seguro integrante del Salón de la Fama, era un ídolo de multitudes, una leyenda viviente tanto así que horas después de su muerte los fanáticos recogieron más de dos millones de firmas a través de Change.Org exigiéndole a la NBA cambiar el logo actual, que es la figura de Jerry West, la NBA ha respondido que no tiene intenciones de hacer semejante cambio por Bryant, el logo actual data desde 1970 y es dedicado a Jerry West figura de los Ángeles Lakers de la década de los 60, es el único en la historia en ganar un premio MVP de una final cuando su equipo perdió, eso pasó en 1969 ante los Celtics de Boston, él es miembro del Hall of Fame desde 1980.

Su muerte ha ocasionado infinidad de homenajes, en cada escenario de los equipos de la NBA le hicieron un tributo y usaron los colores amarillo y púrpura, el Empire State Building icono de New York también brilló con los colores de Lakers, un mural gigante fue realizado en recuerdo a Kobe y su hija Gigi en Taguig City, Metro Manila en Filipinas. Bryant era fanático del fútbol ya que pasó su infancia en Milán, Italia, cada vez que podía iba a Europa a disfrutar del balompié y por eso su acercamiento con los futbolistas, dominaba a parte del italiano, el español y hablaba un poco de francés, además de su idioma natal el inglés. Dijo en una entrevista que había aprendido el español viendo telenovelas y a Don Francisco en su recordado programa “Sábado Gigante”, quería comunicarse bien con sus compañeros y fanáticos latinos, recordemos que jugó con el español Pau Gasol.

Kobe era fundador de “The Mamba Sports Academy”, ayudaba a los niños y apoyaba el baloncesto y fútbol femenino, cuando le preguntaban si le hacía falta tener un niño varón que siguiera sus pasos en los tabloncillos, siempre respondía que NO, porque tenía a Gianna quien según él tenía un gran talento y sería una gran estrella en la WNBA.

Tuve la fortuna de cubrir varios juegos de Kobe y verlo jugar en vivo, era un súper dotado, un tipo que entrenaba duro y los resultados se veían en la cancha, era uno de esos pocos que sabes que debes admirar y ya, pude conversar con él en la final Celtics vs Lakers en el 2010 y la oportunidad de tomarnos una foto para el recuerdo, junto a mi colega periodista Lindsay Casinelli.

GRACIAS POR TODO KOBE #Mambaforever



CRISTIANO RONALDO

EL EXPERTO EN CALLAR BOCAS



Puede que te agrade o puede que te disguste, pero no se puede negar que CR7 es y será uno de los mejores jugadores de la historia y uno de los personajes que marcaron a muy posiblemente la era dorada del fútbol, la era llamada Cristiano Ronaldo vs Messi.

Estos dos fenómenos son los que han conquistado el mundo del fútbol por más de una década, siendo los deportistas más conocidos hoy en día para presentes y ajenos al mundo del fútbol. Lamentablemente ambos fenómenos están llegando a unas edades donde se acercan a su retiro, y cómo es natural el más afectado y visto por la gente es el denominado comandante en España, y esto por qué está pronto de cumplir los 35 años de edad.

La última temporada fue el peor registro en goles que a tenido el astro portugués, y un mal inicio de temporada no ayudó a su imagen. Y siendo una figura tan conocida no se hicieron esperar las críticas a este deporte de la presa y entrenadores que a simple vista no gustan de él, diciendo tales palabras como: "Cristiano Ronaldo ya le llegó la hora" "Cristiano tiene que entender que ya no es un joven de 20 años" "Cristiano Ronaldo ya no va a ser el de antes". Palabras cómo estás y más fueron escuchadas durante al inicio de la temporada afirmando que la carrera de Cristiano Ronaldo ya estaba acabada debido a su edad pero nuevamente el portugués como tiene costumbre y cómo ya es experto empezó a callar bocas.

En el último encuentro contra la Roma al conseguir márcales por vía penal al equipo conocido en Italia como 'La Loba' a conseguido marcarles a todos los equipos de la serie A con tan solo año y medio en Italia y esto no es todo, sino se posicionó en el segundo puesto de los goleadores de la liga junto al belga Romelu Lukaku y posicionar a su equipo como único líder de la serie A.

Cómo si fuese poco en los últimos 6 partidos a anotado 9 goles entre los cuales está el hat trick ante el Cagliari que lo convierte en el jugador con más hat tricks dos por encima de Messi y batiendo el récord de ser el único jugador en lograr hacer un hat trick en las 3 grandes ligas de Europa. Señores y señoras la bestia a vuelto a rugir y a demostrar que existe otro alíen en este planeta.

DAVID RODRÍGUEZ





SOLO PARA

Mujeres!



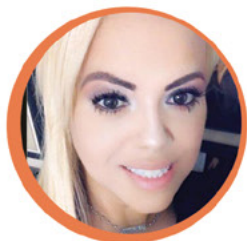
¡BENDICIONES

El inicio de este año, nos ha sorprendido por todas las noticias que estamos viviendo. Esto nos hace tener nuestras emociones y sentimientos acelerados por la incertidumbre. Parada en este punto debes reforzar tus pensamientos con serenidad y fe. Si en tus manos se encontrará la fórmula para detener todo lo que está sucediendo, yo sé que lo harías. La realidad es que no poseemos esa determinación, lo que si poseemos es el poder de trabajar con nuestros pensamientos y emociones, para no experimentar un grado más alto de la magnitud de lo que estamos viviendo, provocando que la ansiedad impacte de manera negativa nuestro día a día. Cada día es una nueva oportunidad de renacer y llega acompañado de un sinnúmero de posibilidades que nos lleva a experimentar grandes experiencias de crecimiento, formación y expansión. La vida no llega envuelta en papel de regalo y moña, pero aun así es el regalo más valioso que pudieras obtener. Manifiesta la gratitud de poseer este tesoro con el amor más increíble, puro y real. 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. Búscalo, léelo y atesóralo, se titula "Desde el Corazón", 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!



FARMASI



Jomaris Pagan

Farmasi Beauty Influencer



GANAR EL
50%
Siempre!!

CON SÓLO \$19.99
COMIENZAS TU PROPIO NEGOCIO

Farmasius.com/JomarisPagan

Para más información llama :

407 256-7455

Desde el Corazón



El amor es el sentimiento más hermoso y poderoso existente. Por tradiciones celebramos el mes del amor, resaltando nuestra creatividad para demostrarle a ese ser que tanto amamos, la magnitud real de nuestro amor. Si estamos sola, recordamos, nos deprimimos y sentimos que jamás volveremos a vivir el amor. Vivimos atadas a la creencia que el amor está condicionado por si tenemos a alguien en nuestra vida o no. Es valioso poseer la capacidad de amar a otros, pero te pregunto ¿Posees la misma capacidad para amarte a ti? ¿Te entregas de igual manera para ti, como lo haces para los demás? ¿Estas consciente de cuan poderoso es el amor que te puedes entregar a ti misma?

¡Amarte a ti misma es el comienzo de una aventura que dura toda la vida! Un recorrido que te muestra cada detalle hermoso que habita en ti. Pero... ¿Cómo puedo comenzar a amarme a mí misma? Te regalo cada una de las técnicas que me ha ayudado a fomentar un amor inquebrantable por mí.

“Lo que piensas importa”

La vida es muy corta como para vivir de acuerdo con las decisiones y opiniones de los demás. Aprende a decir lo que piensas sin que te dé pena hacerlo. Cuando llegas a entender que no tienes por qué agradecerles a todos, empiezas a respetar tus ideales y a no faltar a la verdad.

“Dales a tus decisiones correctas la importancia que merecen”

¡El peor fracaso de tu vida es caerte y NUNCA levantarte! Que tus errores no te abrumen. Reconoce que para cumplir tus metas y tener éxito, es necesario cometerlos. No se trata de no equivocarte, sino de darte cuenta de que cada uno de esos errores es una oportunidad que te pone la vida para aprender y convertirte en tu mejor versión todos los días.



“Tus cualidades son prioridad”

La mente es sumamente poderosa y si te enfocas en poner a trabajar tus cualidades antes que destacar tus defectos, tus éxitos se multiplicarán. Recuerda que la gente positiva cambia el mundo, la negativa lo deja como está. ¿Anhelas cambiarlo?

Piensa siempre positivo!

Piensa que eres tan valiosa como los demás. Tienes que ser siempre fuerte porque no sabes a quién inspiras. Aprende a quererte y respetarte porque tendrás que vivir contigo para el resto de la vida. Jamás permitas que alguien te menosprecie o humille; si te valoras a ti misma, el mundo a tu alrededor también lo hará.

“Apruébate tú misma”

Hay personas con las que simplemente no haces “click”; es decir, a las que no les caes bien y ellas no te caen bien a ti. No sientas que la del problema eres tú, ni mucho menos que tienes que cambiar para ganarte el aprecio de la gente. No les des a los demás la oportunidad de influir en tus sentimientos y comprende que no puedes agradar a todo el mundo.

“Deja de compararte”

En este aspecto la vida de los hombres es más sencilla porque la mayoría de ellos no caen en comparaciones. Entiende que eres única y que el hecho de que te compares con otras mujeres llega a influir para que seas alguien que realmente no eres.

Aprende a decir “NO”

Es la tarea más difícil de cumplir. Te cuesta hacerlo porque no quieres “decepcionar” a las personas que quieres, pero es necesario que comiences a hacerlo para que te respeten.

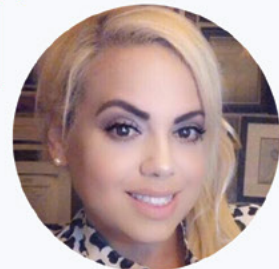
Rte

Está científicamente probado que sonreír te aporta solo cosas buenas: te hace más feliz, te sientes mejor, vives más años, mejora las relaciones con tus amigos, te ayuda a cumplir tus objetivos y hasta reduce el estrés. ¡No te pierdas todos esos beneficios! Rodéate de personas que solo traigan positivismo a tu vida y aleja a las que desperdician su tiempo en pensamientos negativos.

Este obsequio tiene un valor incalculable, atesóralo, pero más allá llévalo a la acción. Te garantizo que vivirás la experiencia de tener el amor más puro y real. Tu autoestima se incrementará y sentirás lo poderoso de tu existencia. Las transformaciones conllevan su proceso por tal razón no esperes verlo todo en el primer día, todo requiere de su tiempo.

Lo más importante es que adquieras el conocimiento de que eres la persona más importante de tu vida. Empodérate y Transforma!

**JALEEZ FONSECA
TU COACH**



AUMENTA LA PASIÓN CON LA ALIMENTACIÓN

Es muy cierto que no se puede vivir sin comer y que no se puede vivir sin amor y la realidad es que cada uno de nosotros tenemos la facultad de decidir qué alimentos nos hacen sentirnos bien y a quienes nos permitimos amar. Aunque parezca dos decisiones completamente diferentes y sin ninguna relación entre ellas, la alimentación y el amor al igual que la pasión están grandemente unidas entre sí.

Existe una inter-conexión íntima entre la alimentación y la producción de sustancias que relacionan nuestras emociones durante la fase de enamoramiento. Sabemos que el amor es un sentimiento universal que genera unas sustancias importantes en nuestro cerebro llamados neurotransmisores. Estas compuestos, llamados como químicos del amor, nos ayudan a interpretar la atracción física, los sentimientos o placer hacia otro ser humano y finalmente atraen esa pasión tan esperada entre la pareja. Estos neurotransmisores son la parte fundamental de las emociones y se producen en la parte primitiva, subconsciente y consciente del cerebro para ayudarnos a decidir cuándo, dónde y a quien amamos. Por eso cuando al percibir el olor de esa persona que nos atrae, el sentir las miradas o al tomarle las manos a ese ser tan amado, nuestro cuerpo comienza a liberar sustancias como dopamina, fenilalanina y endorfinas que nos permiten sentirnos atraídos indiscutiblemente hacia ese otro ser.



LA DIETA JUEGA UN PAPEL
IMPORTANTÍSIMO AL
MOMENTO DEL AMOR Y
LA PASIÓN.



Una dieta balanceada con nutrientes claves es la clave para la producción de estos neurotransmisores esenciales que nos ayuden armonizar nuestros sentimientos y emociones. Aminoácidos que se encuentran en el huevo, queso, frijoles y granos nos ayuda a producir triptófano y serotonina que aumenta los estados de alerta y están relacionado con el placer y motivación. El triptófano precursor de la serotonina y la melatonina son neurotransmisores que nos ayudan a sentirnos calmados y relajados disfrutando más de esos momentos. La dopamina y la epinefrina se encuentran en aves, miel, atún, leche, nueces y vegetales que nos ayuda a aumentar la concentración y a sentirnos con más energía.

Científicamente no ha evidencia que los alimentos afrodisiacos aumentan el deseo sexual. Sin embargo, si existe los nutrientes que por sus propiedades ayudan a mejorar la circulación sanguínea en el cuerpo, aumenta la producción de hormonas relacionadas a la fertilidad y por lo tanto pueden causar un efecto más placentero al momento de la intimidad. Los nutrientes en el chocolate negro, la miel, las ostras, fresas y canelas ayudan a aumentar las niveles de energía, disminuir la fatiga y ayudan a producción y balance de hormonas sexuales tan importante durante el ciclo reproductivo femenino y las características sexuales masculinas.

Por lo tanto, al analizar la nutrición y el amor nos damos cuenta de que están tan estrechamente relacionados como lo estamos todos los seres humanos. Son la base de la respuesta que el cuerpo prepara para percibir, interpretar y reaccionar durante ese proceso tan íntimo y único que es al amar. Por eso una nutrición balanceada libre de alimentos procesados y grasas y cargada con nutrientes esenciales nos ayudaran a sentirnos preparados física y emocionalmente para experimentar intensamente sentimientos de felicidad al momento de entregar el corazón al amor.

Si deseas conocer que alimentos pueden mejora tu salud y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardiovasculares. Si deseas perder peso de manera responsable aprendiendo a combinar los alimentos de forma funcional y personalizada, te invito que conozcas de nuestro programa de salud y nutrición de Health Revolutions MD. Un programa personalizado con una base clínica que te ayudara a mejorar tu salud a través de la nutrición y cambios en estilo de vida. Nos puede encontrar a través del 321.310.6648 o en nuestro Website AdamarGonzalezMD.com, Facebook e Instagram. La salud es la clave de la felicidad y puedes transformar tu vida al mejorar tu salud.



JACKIE ESPINOSA 2020 FOR KISSIMMEE MAYOR

Jackie Espinosa una servidora Latina y Empresaria de éxito ante un nuevo reto en su ciudad de Kissimmee....

La conocí hace más de 15 años, desde entonces la vi sirviendo y ayudando a jóvenes. No obstante, su labor y éxito como agente hipotecario y de bienes raíces en aquel momento Jackie Espinosa encontraba el tiempo para que por medio de las artes ayudar a jóvenes y niños en su estudio de baile Adanse.

El compromiso de esta empresaria ha seguido en aumento con la comunidad y en los pasados años ayudando a fortalecer el desarrollo el área de casco de la ciudad Kissimmee donde se siguen sumando comercios y opciones de empresas de servicios. Ahora Jackie Espinoza ve un compromiso en el servicio público y desde la alcaldía de Kissimmee para poder mejorar las condiciones de todas las áreas de nuestros residentes. Su visualización de ayudar a niños, jóvenes, familias, envejecientes, comerciantes y el desarrollo social y cultural de la comunidad de Kissimmee es uno abarcador y completo.

Ella expresa sobre sus retos como una líder latina de nuestra comunidad y nos expresa lo siguiente: "Retos vienen todos los días, a todos latinos o latinas. Tenemos que trabajar duro y elevar nuestro nivel cada día. Tenemos que demostrar que no somos más de lo mismo, queremos ser mejores, no más, solo mejores. Como Latina quiero ser un ejemplo a seguir. Un ejemplo que muestre día a día a la mujer, la madre, la esposa y la soñadora. Yo deseo soñar y sobre todo enfocarme en mis metas. Yo me rodeo de personas emprendedoras que piensan y motivan a cambios positivos constantemente. Yo amo a la gente sencillamente amo a la gente. Yo pienso que fui puesta en este planeta con un propósito divino que es el más grande de todos el servir a los demás, nos dice Jackie llena de convicción.



Jackie nos comenta: "Nací y me crié en New Jersey, crecí con mis abuelos maternos en el contorno de nuestras raíces puertorriqueñas"

Soy Latina y soy lo suficientemente fuerte para saber mis debilidades. Lo suficientemente inteligente para saber que la batalla apenas comenzado. Pero me siento lo suficientemente preparada para esta batalla. También conozco plenamente mis raíces, por ello tengo el compromiso y el corazón para poder lograrlo. Se que como Latina tengo que romper con estereotipos y hacer un camino donde otros puedan proseguir y para ello cuanto con la gracia de Dios y como mujer latina se que podre dejar un legado cumpliendo mi rol con excelencia" expresa emocionada Jackie Espinosa.

Se que cuando las latinas me ven, ellas ven las posibilidades que todas tenemos. Por igual cuando otras comunidades me ven, piensan la gran fuerza interior que tenemos las latinas. Quiero poder ser esa voz latina que como mujer se hace sentir y que se levanta en búsqueda de la excelencia no obstante nuestras rodillas tiemblen un poco. Quiero convertirme en esa voz interior que resuena en el interior de muchas personas y que digan: ¡Si ella pudo, yo también puedo! Nos comparte la candidata primarista por la alcaldía de Kissimmee Jackie Espinosa.

Jackie la gente quiere conocerte cuéntanos acerca de ti y la labor empresarial que realizas....

"Soy la dueña de varias empresas en el corazón de la ciudad de Kissimmee. Todas nuestras 7 empresas son propiedad y trabajadas por nuestra familia.



Por ello significa que mi esposo, mis hijas y mi persona. Sin dejar de mencionar un maravilloso personal que juegan un papel importante en el éxito de los mismos. Mi labor consta de ser bróker hipotecario y de bienes raíces. Por coincidencias de la vida ayudo a manejar y promover nuestros 2 restaurantes locales. Por pasión, diversión y variedad superviso la administración de nuestro estudio de danza y centro de actividades.

JACKIE HÁBLANOS DE LAS ORGANIZACIONES QUE PARTICIPAS EN NUESTRA COMUNIDAD?

Actualmente soy miembro de la Asociación de Bancos Hipotecarios, del Caucus de Mujeres Demócratas, la Asociación Nacional de Realtors, El Consejo Nacional de Danza de América. Actualmente tengo una silla en la junta de la junta del "Main Street" de Kissimmee y también una silla en el Histórico Casco Kissimmee para el grupo de líderes de Metro Orlando. Actualmente sirvo de voluntaria en el grupo de "Kissimmee Affordable Housing Comité" y una de las juntas mas informativas e importantes para mi en este momento que es la junta de consejo de planificación de la ciudad de Kissimmee. Creo firmemente en estar envuelto a todos los niveles significa a nivel de la comunidad empresarial y una voz para la comunidad en general (latino o no latina).

Jackie Espinosa es dueña de una exitosa compañía hipotecaria desde 1995 ella adiciono un área de educación hipotecaria a la empresa que la distingue y ciertamente la define en la industria. Entre sus logros esta su estudio de danza y criar a sus hijos dentro de el balance de los negocios y el ritmo fue mucho más allá de sus propias expectativas. En el 2011 Jackie fue reconocida con el premio a la excelencia Boriken en el año en se otorgó por 1ra vez. También fue nominada al premio de Logros y Trayectoria a la Excelencia para un Empresario de Negocios y las Artes.

Le preguntamos a Jackie sobre cuales son los proyectos que trabaja en la actualidad...

Actualmente estoy trabajando para cambiar un poco el escenario del Kissimmee Histórico en "Downtown". Esto significa que estamos haciendo ruido con los 2 restaurantes que tenemos y con ello convertir nuestro "Downtown" en un destino del turismo local e internacional. Yo entiendo las necesidades de nuestra comunidad y la gente que llego a nuestra área luego del Huracán María desde Puerto Rico. Yo entiendo que luego de este gran cambio en nuestra ciudad puedo ser una buena voz que represente a nuestra comunidad. Es por ello que solicite la oportunidad para correr por la silla #5 con el título de alcaldesa de la ciudad de Kissimmee para el 2020 y que me brinden la oportunidad de representarles con la dignidad y respeto que merecen todos nuestros ciudadanos.

Es mi fe que se me brinde la oportunidad de servirle a nuestra comunidad como alcaldesa en el 2020 y ser un cambio positivo para todos y dignamente representar a nuestros ciudadanos. Aspiro no solo ser solo una voz de la comunidad Latina sino de todos. Una voz de la diversidad y de la unión, una voz de cambio que Kissimmee necesita.

Esta es la visión de una líder, de una mujer de éxito. Que su éxito a través del tiempo estriba en el servicio a los demás. Para Jackie Espinosa no es nuevo el servicio público porque desde sus diferentes plataformas siempre ha estado al servicio de nuestra comunidad en esta ocasión quiere servir desde otra plataforma donde pueda ayudar a mas personas y visionar por un legado en el servicio publico de una mujer de visión, carácter, éxito y compromiso.

¿QUIÉN ES EL RESPONSABLE DE TU FELICIDAD?

JESSICA SANTIAGO RENTAS, PH.D.



Mahatma Gandhi decía: Nadie puede hacerte daño sin tu permiso. Tu felicidad depende de una persona, de ti. Vivimos pendiente de a quien le repartimos la culpa de nuestros momentos tristes o porque no somos felices. Algunos responsabilizan al estado, otros a su patrono, al vecino, a la iglesia, al cónyuge, entre muchos más. Te has preguntado ¿Quién es el responsable de tu felicidad? Cuando entiendas que eres tú y solamente tú, empezarás a ser más feliz. Solamente por el hecho que tomarás el control de que cosas debes controlar, modificar y/o cambiar para mejorar tus emociones y sentimientos.

En el trabajo ocurre igual, esperamos que nuestros compañeros y nuestras organizaciones nos hagan felices. Es cierto que hay una gran responsabilidad patronal de mantener un ambiente saludable, sano, positivo y de motivación en el entorno laboral. ¿Pero, eso es suficiente para tí? Has analizado que te motiva, que te gusta, que quieres hoy y en tu futuro, que valores compartes con tu organización. Estos factores afectan tu felicidad y están en tu control. Si tu organización tiene valores diferentes a los tuyos, sin decir que uno es mejor que el otro, simplemente piensan diferente, incluso puede ser hasta en el estilo de vida. ¿Crees que esto afectaría tu felicidad?

Mira a tu alrededor, en ocasiones los cambios son buenos y esto puede incluir amistades, trabajo, familiares, hábitos de vida, entre otros. No te conformes con menos, simplemente se feliz.



Winter Haven Honda



En Winter Haven Honda sabemos lo importante que son nuestros clientes.

**Hablamos su idioma, le buscamos el mejor financiamiento por ello contamos contigo en el programa de compra aquí, paga aquí.
"Buy Here, Pay Here"**

Luis Ortega es tu vendedor hispano esta para servirte, recuerda que con nosotros..

Entras caminando y sales manejando !

6395 Cypress Gardens Blvd,

Winter Haven , Fl. 33884

(352) 988-0578



Serving Central Florida Since 1986



ALEXANDER FUNERAL HOME

"Founded by Faith — Maintained With Dignity"
DONALD D. ALEXANDER

Funeraria Alexander te ofrece un servicio con respeto y dignidad para tu familiar te ofrece servicio completo desde \$ 4,500 con el servicio de envíos a México, Guatemala, Puerto Rico y muchos más países, otras tarifas aplican, para mayor información comunicarte con el Sr Alexander

Licensed Funeral Director • Licensed Embalmer • Notary Public • Mason
Phone: (863) 401-8944 • (863) 676-0215 • Fax: (863) 401-9414
620 Ave. "T", NE • Winter Haven, FL. 33881
Email: alexanderfh@verizon.net



452 US-17, Haines City, FL 33844

Abierto de 6:00 am a 9:00pm (863) 422-4894

Un visionario hispano nos trae

LOYALTY MOTORS

Miguel Rodríguez oriundo de Puerto Rico que ante las adversidades que ocurrían en su tierra natal, comienza en el mundo de las ventas. Miguel empezó comprando autos usados de un amigo que tenían dealers que le vendían los "Tradings" los cual el los arreglaba y los vendía en su marquesina anunciándose por redes sociales y entre amigos.

Eso lo lleva a explorar el mercado de la industria de ventas de autos que le permitió convertirse no tan solo en un destacado vendedor, si no en gerente de ventas y finanzas en alguna de las más prestigiosas compañías en la isla. Alberic Colón (General Motors, GMC, Chevrolet Buick y Cadillac) Bella International (Chrysler & Dodge, Jeep y Ram) Gomez Hermanos (Land Rover) Motorambar (Infinity) llevándolo por último a convertirse en gerente de ventas de la prestigiosa Mercedes Benz en Garage Isla Verde.

La experiencia acumulada en las diferentes empresas donde laboro es la que le sirven hoy de plataforma para poder tener una vasta visión del mercado de autos usados por su valor de depreciación al momento de comprar y traerlos al showroom de Loyalty Motors.

"Mi visión es traer un concepto de negocio de altura y profesionalismo, con una gama de vehículos que estén bien elegidos y extremadamente limpios. Esto le brindara la oportunidad al cliente de tener una experiencia que sobrepase en todos los sentidos lo que es la compra común de un auto usado. Permitiendo al consumidor maximizar su inversión y el valor de su compra. Así logramos retención y referidos" nos comenta con una amplia sonrisa Miguel Rodríguez. Sus 12 años en la industria le llevo a escalar posiciones gerenciales en cada empresa que llegaba. Hoy esta experiencia es su aliada en su nuevo sueño LOYALTY MOTORS.

Esta empresa es un negocio familiar donde trabaja por primera vez junto a su esposa. " La razón por la cual me mude a la Florida Central es por qué pasaba poco tiempo con mi familia. Trabajando para las empresas que me solicitaban cada vez más tiempo para alcanzar los números de la corporación, quedando siempre menos tiempo para la familia. Ahora trabajare mucho para levantar este negocio, pero junto a mi familia literalmente y compartiremos el negocio y nuestro hogar. Mi esposa es administradora por 15 años de profesión sé que juntos somos el mejor equipo para brindarles a nuestros clientes una experiencia única en Loyalty Motors." expresa emocionado Miguel mientras su esposa le sonrío.



"En esta empresa la lealtad comienza por nosotros y confiamos transferirla a nuestros clientes". nos dice el empresario mientras revisa detalles de su inventario. Las bellas facilidades de Loyalty Motors tienen todo lo necesario para pasar un tiempo ameno y el calor humano de un personal que quiere hacer clientes para toda la vida.

"Nuestras facilidades de financiamiento no tienen nada que envidiar a los grandes dealers ya que se han logrado esas relaciones bancarias para todo tipo de necesidad. Nosotros vamos a tener autos de todas las marcas y todo presupuesto para brindar a los clientes opciones de los bancos de financiamiento especial" Nos comenta Miguel Rodríguez propietario orgulloso de Loyalty Motors

¿Porque nuestra gente debe darle una oportunidad a Loyalty Motors?

"Primero por que operamos en principios y valores que nos permiten dar excelencia en atención, opciones de inventario y facilidades de lograr el mejor de los negocios con cada cliente que cruza nuestra puerta, ustedes son nuestra razón de ser" nos comenta Miguel Rodríguez lleno de emoción.

Así que ya lo saben lectores de Epiko Magazine tenemos un lugar de opciones, compromiso y excelencia en la experiencia de comprar un auto usado Loyalty Motors en Saint Cloud ver anuncio al lado de este reportaje para más información.

LOYALTY MOTORS INC.

POR QUE LA LEALTAD NO TIENE LÍMITES



¡Las mejores Opciones de Financiamiento
Con o Sin Crédito te las ofrecemos!

LOS MEJORES
AUTOS USADOS

DE TODAS LAS MARCAS Y PRESUPUESTOS



407-593-0167

3400 10th St., Saint Cloud, Florida 34769

 Loyalty Motors

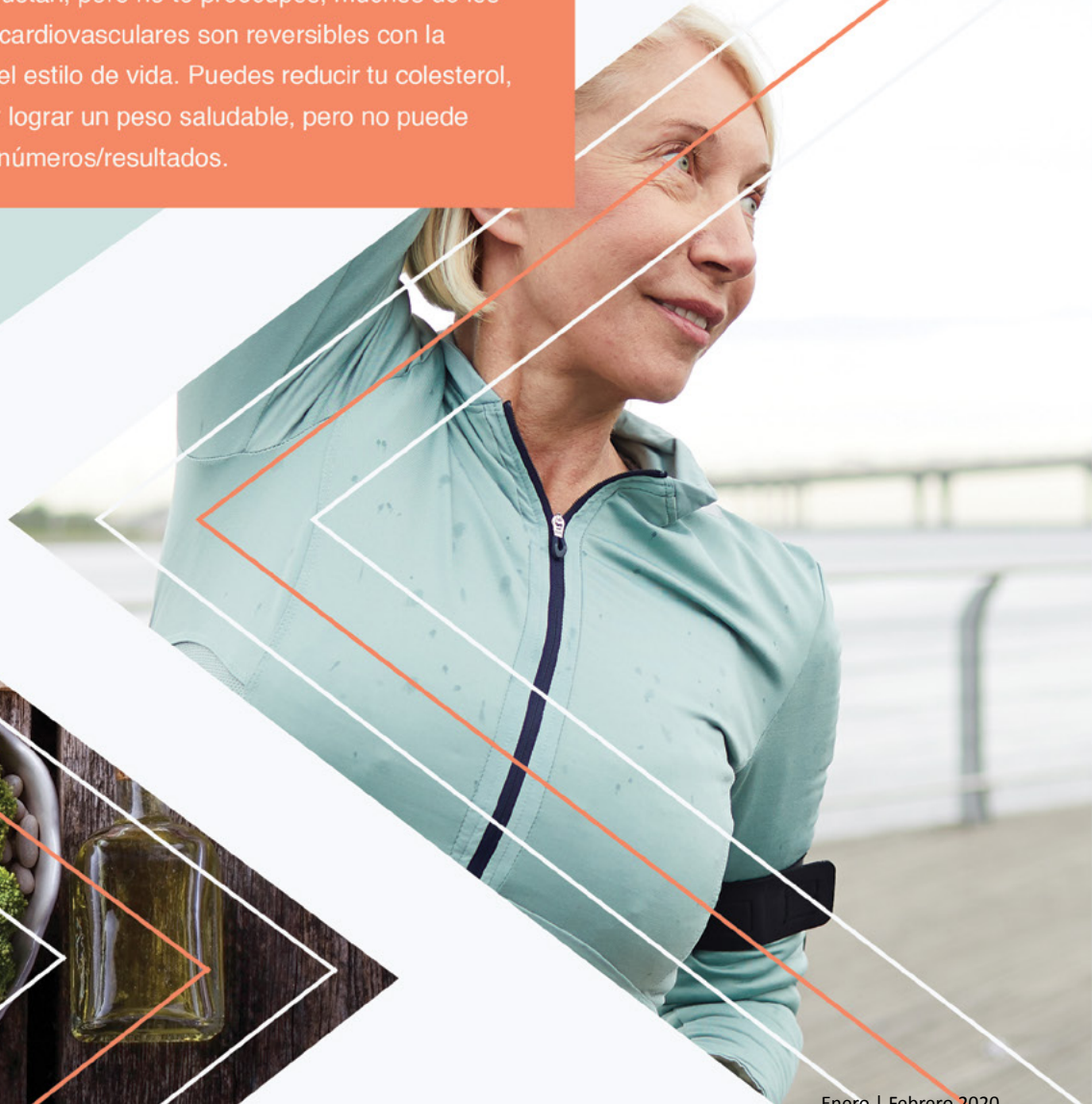
LA IMPORTANCIA DEL CORAZÓN

¿Necesitas un Cardiólogo?

Dr. Héctor Lozano, cardiólogo

Mientras consideras las mejoras de salud que deseas realizar en el 2020, mira en tu corazón y pregúntate: "¿cómo está todo ahí adentro?" Según el informe de la Asociación Americana de la Salud de 2019 sobre las estadísticas de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, casi la mitad de todos los adultos de los Estados Unidos tienen algún tipo de enfermedad cardiovascular. Una condición que reclama más vidas cada año que todos los tipos de cáncer, combinados.

Estas son estadísticas que asustan, pero no te preocupes, muchos de los riesgos de las enfermedades cardiovasculares son reversibles con la medicación y los cambios en el estilo de vida. Puedes reducir tu colesterol, estabilizar la presión arterial y lograr un peso saludable, pero no puede suceder hasta que sepas tus números/resultados.



COMENZAMOS CON TU PCP

Tu médico de atención primaria puede controlar y manejar el colesterol alto y/o la presión arterial alta. De un vistazo, tus estadísticas vitales deberían verse así:

- Si tienes menos de 80 años, tu presión arterial no debe ser regularmente mayor a 120/80.
- El nivel óptimo para tu colesterol LDL (LDL es el colesterol malo) es 100. Cuanto más bajo sea el número, mejor.
- Si tu nivel de colesterol HDL es de alrededor de 60, estás disminuyendo tu riesgo de tener una enfermedad cardíaca. HDL es el colesterol bueno, por lo que los números más altos son los mejores.
- Tu colesterol total debe estar por debajo de 200.
- Tu glucosa en ayuna debe estar por debajo de 100. Tu PCP puede verificar estos números en tu examen anual. Algunos PCP también pueden recomendar un EKG (electrocardiograma), una prueba de diagnóstico para establecer una línea de base de tu ritmo cardíaco.

El examen anual es esencial para hacer un seguimiento de tu salud y hacer planes para mejorar. Las mejoras son posibles y muchos de estos números se pueden controlar eliminando el hábito de fumar, haciendo ejercicios y manteniendo una dieta saludable.



¿CUÁNDO NECESITARÍA UN CARDIÓLOGO?

Si tus números están fuera del rango, o si tienes antecedentes familiares de enfermedad cardíaca, con uno o más miembros de tu familia inmediata afectados por presión arterial alta o colesterol, entonces puede ser el momento de una evaluación con un cardiólogo.

Además, los números altos y las comorbilidades de la diabetes y la obesidad pueden hacer que tu PCP lo refiera a un cardiólogo.

Tu referido a un cardiólogo podría ser una visita única o una serie de controles de rutina en curso. Si estás experimentando un aumento en los factores de riesgo de un evento cardíaco, no debes dudar en ver a un cardiólogo. Los factores de riesgo aumentados incluyen:

- Dolor o malestar en el pecho
- Falta de aliento, lo que puede indicar una insuficiencia cardíaca congestiva o problemas en las válvulas
- Alteraciones del ritmo cardíaco llamadas arritmias
- Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca prematura (antes de los 60 años)
- Un diagnóstico de enfermedad renal crónica, esto aumenta el riesgo de una enfermedad cardíaca
- Un diagnóstico de enfermedad arterial periférica
Tu corazón está trabajando duro para ti, ¡Demuéstrale algo de amor! Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en la salud de tu corazón.

Sobre Dr. Héctor Lozano El Dr. Lozano, es un médico certificado, especialista en enfermedades cardiovasculares, ecocardiografía y medicina nuclear. Para hacer una cita llama al (407) 605-3269 o visita AdventHealthFloridaCentral.com.



**25% DE DESCUENTO
EN TODA LA MERCANCÍA AHORA!**



EL ESPECIAL DEL MES DEL AMOR
CAMISETAS REG. \$20.00 ESP. 2 X \$25.00
GORRA REG. 20.00 ESP. \$10.00

PARA ÓRDENES: WWW.NGCWPRO.COM



*Borracha
Guerrero*

CAMISETAS, HOMBRES, MUJERES, NIÑOS. GORRAS OFICIALES.
PARA COMPRAS VISITA NUESTRAS REDES Y PÁGINA DE INTERNET!
WWW.NGCWPRO.COM TEL.(407) 729-8300



Conoce a una nueva alternativa de negocios en la Florida Central



HMBN



OCPG

Orange County Physicians Group

Orange County Physicians Group es un grupo multidisciplinario que consta de una amplia gama de especialistas en las áreas de la medicina como la quiropráctica y el fisiatra, rehabilitación de lesiones, así como protocolos de atención para pruebas de estructura y funcionalidad como lo son: MRI, radiología, protocolos Neurocognitivos que son manejados por profesionales en el campo.

Servicios que ofrecemos :

- Protocolos de Fisioterapia
- Masaje Médicos
- Descompresión Espinal
- Tracción Intersegmental
- Descompresión “Flexion-Distracción”
- Protocolos de terapia manual
- “Spray and Stretch”
- “Myofascial Release”
- “Myofascial Trigger Point: Nimmo – Ischemic Compression”
- Propionero facilitated Stretching [PNF] Protocols
- Chiropractic Care: Spinal, Extremity
- Strengthening and Conditioning Programs
- Therapeutic Activities: Pre Surgical
- Neuromuscular Re Education Protocols

1200 N Central Street St 212 Kissimmee, FL 34741

407-750-4557



HMBN

Healthcare & Multiple Services Business Network

Por muchos años hemos visto el quehacer de la comunidad empresarial de la Florida Central como llegan personas establecen negocios, pero sin asesoría adecuada sufren de la decepción de no lograr los resultados esperados en sus empresas. En muchas ocasiones se cometen errores que cuestan multas con el condado que terminan llevándose la oportunidad de éxito en esta comunidad.

Existen organizaciones de todo tipo para ofrecer soporte al dueño de negocio, pero sus enfoques no permiten llegar a todo el mundo ya que segmentan las opciones de los pequeños y medianos comerciantes.

¿PERO REALMENTE QUE NECESITA UN NEGOCIO DE ÉXITO?

Sin duda usted ha escuchado necesito relaciones, contactos y eso esta bien pero no lo es todo. Necesito buena publicidad y mercadeo, pero eso es costoso sobre todo aquella que es efectiva. Necesito plataformas digitales y acceso a clientes para que sepan que esto aquí listo para servirles. Es la realidad necesitas un plan de múltiples elementos todos ellos esenciales, importantes y vinculados. Necesitas relacionarte con un grupo que pueda ayudarte en las áreas que necesitas ayuda y que tu puedas apoyarles en las áreas que ellos necesitan.

Hay necesidades que trabajadas en bloque pueden ser un factor determinante en tu futuro. Porque solo no podríamos sobre todo en el comienzo del negocio cuando no están todos los recursos económicos disponibles.

¿CUÁLES SON?

**Publicidad y Medios, Impresos, Eventos,
Referidos, Base de datos compartida,
Asesoría y Desarrollo**

Eso y mucho mas es la propuesta de HMBN para tu negocio y tu persona. Una opción diferente que trabaja mas con el NOSOTROS que con lo mío." Porque al éxito no llegaremos jamás solos. Un trabajo que busca ofrecer las necesidades basado en el ahorro colectivo, el referido y el trabajo de grupo para alcanzar un nuevo nivel empresarial.

Si quieres conocer como ser parte de este grupo de enfoque de éxito y desarrollo comunícate y asiste a la próxima reunión. **Comunícate al 407-729-8300 Juan Arturo Morales o con Hector Rojas al 407-219-0625.**

No te pierdas nuestro próximo evento el viernes 6 de Marzo totalmente gratis debes reservar tu espacio.

YOU ARE INVITED

To be part of new business alternative

HMBN

BUSINESS NETWORK SOLUTIONS

Viernes 6 de Marzo ,2020

7:00 pm

5038 W. Irlo Bronson HWY

Kissimmee, Fl. 34746

*Special Gifts
and Raffles*

Important confirm your assistance:

407-729-8300 – Juan Arturo

407-219-0625 Hector Rojas



PANTHER

AUTO COLLISION I



Efrain Ojeda 407-236-6441

2752 Michigan Avenue Suite 1 & 2 Kissimmee, FL.34744

Dr. Auto Repair & Towing

“Our goal is providing an outstanding service”

General Mechanic Services

Towing Service 24/7

Darwin R

Certified General Mechanic

Hablamos

Español

Monday to Friday

9am to 5pm

407-844-9298





PYRAMID ENGINEERING GROUP. INC.

Construimos o Remodelamos tu hogar...

Llámenos para un estimado gratis

407-920-4407/407-219-0625

407-417-8816

!Utiliza tus Taxes y aumenta el valor de tu propiedad!

423 E. Vine St. Kissimmee Florida 34741

****Recibe un 15 % de la cotización del trabajo con este anuncio***

****Recibe \$300.00 de descuento en la instalación o reparación de techos***



Reyko Auto Sales

Quality Used Cars

**Buy Here
Pay Here**

**Financiamiento
Disponibile**

Servicios Especiales:
Ventas al por mayor
y compras especiales en
subastas

Visita nuestra web: www.reycoautosales.com

Edwin Reyes

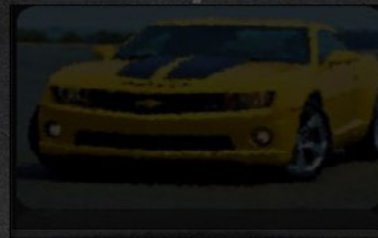
Teléfonos :

407-785-3703

407-943-4238

Reycoautosales#gmail.com

2758 Michigan Ave. Suite 3
Kissimmee, Florida 34744



Sparadise



MED SPA SERVICES:

- Programa de Perdida de peso
- Masajes de relajación y manejo de dolor
- Tratamiento Anticelulitis
- Tratamientos de lesiones deportivas
- Moldeamiento del cuerpo no invasivo
- Faciales
- "Body Wrap"
- Sauna, Turco, Aroma Terapia
- Capsula Hiperbólica
- Tratamiento para Fibromialgia



Hector Rojas

Terapista

407-219-0625

30% de descuento con este anuncio

423 East Vine Street Kissimmee, Florida 34741



ZUMBA®

**GET
DOWN,
FEEL GREAT**

LET THE MUSIC FREE YOUR BODY.
THE ULTIMATE DANCE-FITNESS
PARTY WILL GROOVE YOU INTO SHAPE.

DANCE FITNESS SCHEDULE

Mondays from 7:00 - 8:00 pm

Wyndham Lakes Estates Clubhouse
14503 Wyndham Lakes Blvd Orlando,
FL 32824

Tuesdays & Thursdays 7:00 - 8:00 pm

Meadow Woods Rec Center Address:
1751 Rhode Island Woods Cir, Orlando,
FL 32824

Only \$5.00 per class

ISMAEL EL BEBO - (407) 230 - 9039



**CRUISE FOR LESS
CRUISE FOR FREE
GET PAID TO CRUISE**

SCAN FOR MORE INFO



ISMAEL EL BEBO - (407) 230 - 9039



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
nt Control
neral Infusions and Vitamins
omotherapy
zone Therapy
gua Massage
hysical Therapy
ermanent Makeup/
icroblanding
omplementary Alternative
edicine

ction 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



Epiko Magazine ha seguido la trayectoria de 3RG por los últimos años viendo como se ha transformado en una de las bandas más populares del Rock en Español de la Florida. Desde su lanzamiento de la canción "Loca" vimos como su música se comenzó a escuchar en todo el mundo gracias al "streaming" y de ahí comenzando su primer tour por varios estados de la nación en el 2019.



Sus dos nuevos sencillos “Dime que Si” y “Brujería” se están escuchando regularmente en países como México, Colombia, Brazil, España , Costa Rica, Argentina, Perú, Panama, Norway, Chile, Canada y Japón, entre otros. Interni Cucine de Orlando, Florida, patrocinó varios espectáculos de la banda fuera de la Florida, dándole el impulso que necesitaban para darse a conocer en otros estados. “Interni Cucine creyó en el estilo único de 3RG y decidimos ayudarlos para que su música llegue a más lugares”

Durante una conversación con RyLo, cantante y fundador de la banda, nos dijo que están trabajando en nueva música y que estarán grabando próximamente. Se espera que su nueva música este lista y en las plataformas digitales a finales de marzo.

Para mas información de 3RG, visita Instagram y Facebook (@3RGMiami)

AQUÍ ALGUNAS FECHAS DE SUS CONCIERTOS.

FEBRERO 28, 2020 – HOMESTEAD, FL

MARZO 15, 2020 – ARLINGTON, TX

ABRIL 11, 2020 – MIAMI, FL

ABRIL 12, 2020 – KISSIMMEE, FL

ABRIL 25, 2020 – ORLANDO, FL



INTERNI
cucine

AUSPICIADOR
OFICIAL



Signer Designer LLC, es una empresa dedicada a asesorar y ofrecer gabinetes de cocinas de alta gama y de fabricación alemana. De la mano de su proveedor "Neue Alno GmbH" en Pfullendorf, Alemania, brinda las últimas tendencias en revestimiento y tecnología en mobiliario empotrado para la cocina.

Signer Designer tuvo sus inicios en el año 2010 en Venezuela a través de la compañía "Signer Kitchen CA", ubicada en la ciudad de Lechería, Estado Anzoátegui, y desde hace 3 años cuentan con un moderno showroom en la Ciudad de Winter Park en la Florida Central. Su propietaria y diseñadora, Maria De Barros, en los últimos 10 años se han dedicado a conocer sobre la producción, Innovación de materiales y tecnología del mueble alemán. La versatilidad, precisión y responsabilidad de la industria alemana ha sido su fascinación.

Signer Designer ofrece a sus clientes una experiencia de primera calidad a través de una amplia variedad de opciones y estilos que van desde la reverencia del estilo clásico, o la vanguardia de los estilos modernos, minimalistas, urbanos y contemporáneos. Usted podrá escoger entre 8 niveles de precio, porque la calidad y la tecnología en Signer Designer son ajustadas a su presupuesto.

Se sorprenderá que las opciones más accesibles ofrecidas para sus gabinetes no sacrificarán nunca la calidad, tal es el caso de los revestimientos de las puertas y/o gavetas en "melamina". Nuestro proveedor utiliza melamina de alta presión, la misma que se emplea en las mesas de ping pong (Tenis de mesa), en una variedad de colores o imitaciones impresionantes de madera, concreto y metal.

También encontrará gabinetes laminados con superficie en laca de alto brillo o mate en varios colores con textura o o si lo prefiere, en superficies delicadamente suaves. Los gabinetes en maderas son definitivamente exquisitos, o si lo prefiere, auténticas puertas lacadas en alto brillo, mate o "extra-mate", este último, se refiere a la superficie sin restos de huella. Para los más sofisticados; superficies de puertas y gavetas en cristal templado de alta resistencia, cemento o hierro-cerámico. Muchos proveedores le ofrecen puertas con cerrado lento o gavetas silenciosas, esto es tema antiguo en la industria alemana, en estos tiempos, ofrecemos puertas y gavetas sin agarradera o tirador, que abren y cierran con un solo un toque, con sensores o con sistemas eléctricos conectados a su teléfono.

Signer Designer ofrece más que un gabinete de cocina, ofrece un Mueble que engalana el corazón del hogar. Presentamos las últimas tendencias de ingeniería en color y tecnología del revestimiento, con la garantía de nuestro proveedor. Nos centramos en el uso adecuado de espacios abiertos para crear cocinas funcionales, elegantes y de calidad. Ofrecemos grandes oportunidades a los diseñadores de interiores, arquitectos, constructores de viviendas, contratistas y clientes en general, bajo el concepto de boutique! Le atenderemos con exclusividad.

En Signer Designer ofrecemos la primera propuesta de diseño en 3D free, así como el Estimado; somos responsables de importar sus gabinetes completamente ensamblados de Alemania e Instalamos con nuestro staff su cocina, además ofrecemos el servicio post venta.

Puertas de Cerámica
Ceramics door

acero inoxidable
stainless steel

Madera
wood

Los contrastes aparentes se disuelven en armonía y crean un equilibrio entre materiales y texturas: el acero inoxidable, la cerámica elegante y el tono cálido de la madera se mezclan en un diseño sin tiradores, creando una apariencia general perfecta en apariencia y tacto.

Apparent contrasts are dissolved in harmony and create a balance between materials and textures: stainless steel, elegant ceramics front and warm wood tone blend in a handleless design, creating an overall appearance that is perfect in looks and to the touch.

Modern, urban & Classic Inspiration.

Visítanos y sorpréndete con la variedad de opciones, te ofrecemos mas que un gabinete de cocina.
Visit us and see our variety of options, we are more than simple kitchen cabinet.

MADE IN GERMANY

Diseñamos, Importamos e
Instalamos para ti.
*We design, import and
install for you.*



544 W. Fairbanks Ave. Winter Park, FL, 32789. / customerservice@signerdesignerllc.com
www.signerdesignerllc.com

RESOLUCIONES 2020

COMPRAR TU PROPIO HOGAR

CAPITAL HOMES NOS ORIENTA...

ESTOS SON LOS PASOS PARA TRABAJAR PARA EL PROCESO DE COMPRA DE UNA PROPIEDAD:

Todos sabemos el gran crecimiento demográfico hispano que tenemos en la Florida Central. Esto conlleva que al aumentar la demanda por unidades residenciales el valor de bienes raíces en esa área de alta demanda aumenta. Este aumento gradual que estamos experimentando nos lleva a la búsqueda de opciones por parte de aquellas personas que están en procesos de alquiler y algunos ya por un periodo prolongado y experimentan aumentos de sus procesos de alquiler.

Esta situación pone a muchas familias en el camino a moverse a gestionar la compra de su hogar antes de que el mercado de bienes raíces se vuelva inaccesible para ellos.

Capital Homes nos orienta de cómo movernos en este proceso de buscar la casa de nuestros sueños y tener una opción de a tiempo dejar de pagar por la propiedad de otros para pagar por la propia.

Alcides González nos comenta sobre 6 pasos importantes al momento de comenzar a dar los pasos para la compra de su hogar. "Es importante saber el momento histórico que las personas sean diligentes este es un proceso que si todo esta bien con el cliente podemos lograrlos en menos de 6 meses y si hay que resolver asuntos de crédito, pronto entonces puede lograrse en un proceso de un año. Por eso e momento de comenzar es AHORA! Por que el valor de las bienes raíces no se detiene y hace mas difícil conseguir propiedades que sean costo efectivas para los ingresos de muchas familias" nos comenta Alcides Gonzalez.

Radicación de impuestos – Nos brinda el estatus económico y capacidad para adquirir bienes. Consultar un experto de Bienes Raíces para identificar las necesidades para la compra de una propiedad. En nuestras oficinas (Capital Homes) usted tendrá la atención profesional y consulta gratuita que usted necesita.

Verificación de Crédito – Es la parte esencial del proceso de financiamiento para poder establecer que tipo de banco hipotecario y préstamo se podría conseguir. De ser necesario ayudar al proceso de reparación de crédito contamos con los recursos para el mismo, de manera rápida y efectiva para incrementar en la ayuda en la búsqueda de las mejores opciones de compra.

Disponer de tu información actualizada de ingresos y ahorros disponibles para el proceso de compra.

Búsqueda de la propiedad adecuada según las necesidades encontradas en tu proceso de comprador así que las opciones necesarias al núcleo familiar.

Este es un proceso que conlleva de trabajar a tiempo y con profesionales bien intencionados de servir a su familia con el compromiso de brindar la ayuda para alcanzar el mayor logro la llave de su hogar. Nosotros en Capital Homes contamos con la experiencia, los recursos y el compromiso.

Para más información o una cita de evaluación gratuita comuníquese con nosotros.



Buying your Dream Home
with Capital Homes



BAD CREDIT
No Problem

If you have a Bad Credit you still can buy a home Call US

1-800-642-0668 407-267-6868 407-669-7234

Ziprotection
Motorized Screen Porch & Blinds



Ziprotection is the ultimate external screening solution for any outdoor area or window



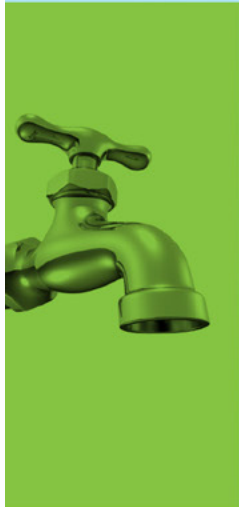
No More Lovebugs or Insects

Call us for a Free Quote for your Home 407- 530-7776



ABSOLUTE BEST PLUMBING & DRAIN CLEANING

License: CFC1429149



FEW REASONS WHY YOU MUST CHOOSE US!

- NO EXTRA CHARGE FOR PLUMBING OR DRAIN SERVICE - NIGHTS, HOLIDAYS & WEEKENDS
- FULL SERVICE PLUMBING, DRAIN CLEANING & WATER DAMAGE CONTROL.
- EMERGENCY SERVICE
- AVAILABLE 24/7
- TRUSTED & RECOMMENDED
- FREE ESTIMATES
- NO HASSLE GUARANTEES



- ✓ Re-pipe Specialist, Residential and Commercial.
- ✓ Sewer and Drain Cleaning.
- ✓ Hydro Jetting.
- ✓ Camera Inspection and locating.
- ✓ Electronic Leak Detection.
- ✓ Water Replacement and Repairs.
- ✓ Kitchen and Bath Remodeling

www.absolutebestplumbing.com

407-730-7309 • Fax: 321-608-2324 • absolutebestplumbing@outlook.com

INSPECCIONAMOS TODO *y con Clase*



Humo o Fuego

Remover Olores

Daños por inundación

Ayuda durante desastres

Detención de Filtraciones

Intervención en situaciones críticas

SERVICIOS DE EMERGENCIA 24/7
(321) 277-0149

jperez-fbi@cfl.rr.com

INTERMITTENT FASTING, WHAT ARE THE BENEFITS?

My friends we just started a new decade this 2020 and many are in the search for changes in their lives. What better way to start the year than with your weight loss goals on point. The only problem here is that less than 10% of people actually continue with their goals for the whole year, the rest just start and give up after a few weeks. Why does this happen? Well, most likely because many decide to make extreme changes and expect to get fast results or some just have no idea how to start. If that's you then you shouldn't feel bad, because it's ok. Don't overwhelm yourself over something that has been a struggle for years. Look for help from dietitians and health care professionals who have studied to help people just like you. Now there are different things you can try that might be a bit easier than a full-blown diet and I am here to share some knowledge on a topic that I find quite interesting. Intermittent fasting and its benefits, and if it's adequate for you.



What is intermittent fasting you ask? It is an eating pattern that cycles between periods of fasting and eating. People are using it to lose weight, improve their health, and simplify their lifestyles. The awesome thing that many people find about it is that it doesn't specify which foods you should eat but rather when you should eat them. That is why it is not exactly a diet but more accurately described as an eating pattern. There are many methods, but the main ones are the daily 16-hour fast, fasting for 24 hours, and the twice per week fast. Basically, fasting has been a practice throughout human evolution. Ancient hunter-gathers didn't have abundant food available year-round, meaning fasting was just part of their lives. As a result, humans evolved to be able to function without food for extended periods of time.



There are several different ways of doing intermittent fast, all of which involve splitting the day or week into eating and fasting periods. During the fasting periods, you eat either very little or nothing at all.

The first main method is called 16/8 method, also called Leangains protocol, it involves skipping breakfast and restricting your daily eating period to 8 hours, such as 1-9 pm. Then you fast for 16 hours in between.

Second method called eat-stop-eat, involves fasting for 24 hours, once or twice a week, for example by not eating from dinner one day until dinner the next day.

Third method called 5:2 diet involves consuming only 500-600 calories on two non-consecutive days of the week, but eat normally the other 5 days.

The whole concept behind this is that by reducing calorie intake, all of these methods should cause weight loss as long as you don't compensate by eating much more during the eating periods. Many people, including myself, find the 16/8 method to be the simplest, most sustainable and easiest to stick to. It's also the most popular.

Many studies have been done on intermittent fasting, in both animals and humans. These studies have shown that it can have powerful benefits for weight control and the health of your body and brain. It can even help you live longer. Here are the main benefits which include, weight loss, specifically belly fat without having to consciously restrict calories. Insulin resistance can be reduced, lowering blood sugar by 3-6% and fasting insulin levels by 20-31%, which should protect against type 2 diabetes. Inflammation is also reduced, as well as "bad" LDL cholesterol, which are markers for all types of diseases in the body. Animal studies suggest it may prevent cancer and studies in rats showed it can even extend their lifespan by 36-83%. Finally, it might also protect against Alzheimer's disease.

Who should be careful or avoid it? Mainly people who have medical conditions, you should consult your doctor before trying intermittent fasting.

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

ENAMÓRATE DE TU

Habitación

Por Sandra Vanessa Mercado, ASID



USOS DE LA HABITACIÓN

Antes de empezar a decorar se debe tener cuenta si la alcoba será utilizada únicamente para dormir y descansar, si se quiere leer, ver televisión y/o trabajar. Dependiendo de sus usos se definirán los muebles que se requieren, así como la distribución de éstos en la habitación. Si esta habitación es para dos personas, lo ideal a la hora de escoger la decoración es que sea un trabajo en equipo. Así, se tendrán en cuenta los gustos y necesidades de ambos.

LA CAMA

Este es el mueble más importante de habitación. Su tamaño debe ser acorde con el espacio. Entre la cama y el tocador debe haber al menos tres pies de distancia para poder circular libremente. También, es importante tener en cuenta que la cabecera de la cama es la parte más llamativa de ésta y el resto de la decoración va a depender en gran parte de su estilo.

MUEBLES ADICIONALES

Hoy día no es necesario comprar los muebles que hagan juego ya que ahora las tendencias del diseño incluyen combinaciones de muebles de diferentes marcas, colores y estilos. La cantidad de muebles va a variar de acuerdo con las necesidades y el tamaño de la habitación. Una

buena idea antes de colocar los muebles es dibujar un pequeño plano para decidir dónde se ubicarán.

Muchas veces obviamos la ambientación de nuestra propia habitación y le damos mayor prioridad a las áreas comunes o sociales, ya que son las que utilizamos para recibir a nuestros invitados. Sin embargo, aunque este es un espacio privado y se use mayormente para dormir, es un lugar sumamente importante y debe cuidarse como si fuera nuestro santuario. Por lo tanto debe ser un espacio agradable, acogedor y que refleje nuestra personalidad. Así que es imperativo decorarlo de acuerdo con los gustos y necesidades que se tengan.

COLOR Y TEXTURAS

Para una alcoba lo más recomendable es utilizar colores neutrales (blanco, crema, gris y negro) o los verdes y azules, ya que ayudan a que el espacio sea mucho más relajante. Sin embargo, si lo que se quiere es que el espacio se vea elegante y moderno, los colores indicados son los metálicos mezclados con tonos grises o el negro. Se puede añadir interés utilizando papel tapiz texturizado en una pared de acento. A la hora de escoger el color de las paredes también se debe pensar en el techo, pues este debe combinar con la decoración. Se puede "pintar el techo del mismo color que las paredes, o usarlo como una pared de acento, escogiendo otro color o textura.

ILUMINACIÓN

Es importante tener al menos tres fuentes de iluminación para poder recrear diferentes ambientaciones. Durante el día se recomienda que las ventanas y cortinas se abran para que entre la luz natural. De noche, para crear una atmósfera más íntima y acogedora podemos utilizar la iluminación de acento, como lámparas de pie o de mesa y además de candelabros y/o velas con olor.

ACCESORIOS

Añade obras de arte, cojines, cuadros, fotos y floreros para darle vida a la habitación. Los colores de los accesorios deben contrastar con el tono de las paredes. Para las cortinas, éstas deben ajustarse a la cantidad de luz que se quiere y ser de acuerdo al clima. Agregar una alfombra a la habitación es una excelente manera de agregar color y textura al espacio. Además, si tienen pisos en losa o madera, una alfombra de área ayudará a absorber el sonido, estabilizará la temperatura y hará que sea un poco más fácil levantarse de la cama al darle a sus pies una almohadilla de aterrizaje suave. La forma del dormitorio y la configuración de los muebles dicta el tamaño y la orientación de la alfombra para que el espacio se vea más grande y se sienta conectado.

La autora es diseñadora de interiores ASID. Para consultas llame al **407-733-3610** o escriba a **sandravanessamercado@gmail.com**



WRITTEN, DIRECTED AND PERFORMED BY

ÁNGEL VÁZQUEZ

HECHO EN PUE^LTO RICO

A HISTORIC MAGICAL COMEDY



THE HISTORY OF OUR FORGOTTEN HEROES

“One of the most important plays of contemporary Puerto Rican Theatre” Sandra Rodriguez-Cotto / Noticel

130 SHOWS: PUERTO RICO, NEW YORK, CHICAGO, ORLANDO, DALLAS, ATLANTA, PENNSYLVANIA, CONNECTICUT, BOSTON, KANSAS CITY...MORE THAN 26,000 HAVE SEEN IT!

¡Una comedia histórica! In Spanish!

A punto de graduarse, y frustrado con su familia y la situación económica, un estudiante está a punto de abandonar la isla. Hurgando en una maleta de su abuelo, descubre algo que le hará recobrar sus raíces y el orgullo por los héroes de su patria.

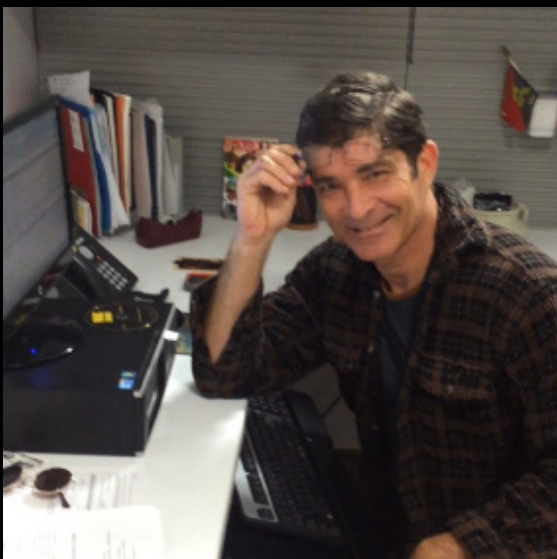
Ángel Vázquez

es un actor, escritor, director, gestor cultural y educador con más de 30 años de experiencia. Ha trabajado junto a figuras como Sylvester Stallone, Antonio Banderas, Selena Gómez y Ricky Martin, entre otros. Se ha destacado en televisión, cine, radio y sobretodo teatro, donde ha sido protagonista de obras, musicales, sátiras y otros géneros.

WRITTEN, DIRECTED AND PERFORMED BY

ÁNGEL VÁZQUEZ

HECHO EN PUELO RICO



WRITTEN, DIRECTED AND PERFORMED BY

ÁNGEL VÁZQUEZ

HECHO EN PUELO RICO



¡Un fenómeno!

Por los pasados cuatro años, el admirado actor Angel Vázquez ha presentado su éxito Hecho en Puelto Rico a través de multiples constantes giras en Puerto Rico y los Estados Unidos. ¡130 funciones! Más de 26,000 personas de todas las edades y clases sociales han sido cautivados por su sensacional actuación. Está avalado por el Departamento de Educación y la Asociación de Historiadores de Puerto Rico.

WRITTEN, DIRECTED AND PERFORMED BY

ÁNGEL VÁZQUEZ

HECHO EN PUELO RICO



Mar y Tierra

En la época de los enamorados hay opciones para impresionar tu pareja. Tal vez un excelente restaurante sea una de esas alternativas que deslumbrar a tu pareja, pero hacerle una cena especialmente para él o para ella. El Chef Jose Candelario nos brinda unas opciones que enamoran para este mes del amor con una receta EPIKA...

MAR Y TIERRA

- Langosta y Filete de res , trifongo zanahorias, lechugas orgánicas, salsa limón, Chimichurri y Caviar
- 4oz de langosta
- 4oz de Filete de res
- 3 Mitades de zanahoria Amarilla, morada y regular.
- 3oz Mofongo de de plátano
- 3oz Mofongo de plátano maduro
- 3oz Mofongo de yuca
- 2oz salsa de limón
- 2oz de chimichurri
- 1/2 Caviar

En un sartén agregar la mantequilla con el ajo luego el vino dejar hervir por un minuto con el limón luego agregar la crema de leche dejar hervir por 3 minutos y listo.

CHIMICHURRI

Un bunch de perejil
1/2 bunch de cilantro
2 diente ajo
1/4 de ajo
1/2 taza de aceite
1/4 taza de vinagre
Mezclar todo velocidad la licuadora con sal a gusto.



PROCEDIMIENTO: LANGOSTA

Abrir la langosta en mitad sazonar con sal pimienta y ajo . Luego poner en el horno a 350 grados por 20 minutos.

Filete de res 4 oz sazonar con romero sal pimienta y ajo sellar en un sartén por ambos lados hasta que esté dorado luego ponerlo en el horno 350 grados por 15 minutos. Introducir termómetro en la carne temperatura y retíralo a 130 grados.

Mofongo (vas freír todos los elementos separados yuca, plátano maduro y plátano regular) Majarlos con ajo , mantequilla, sal y chicharrón de cerdo excepto el de maduro que se maja con solo mantequilla .

Luego poner los 3 elementos en una taza para moldearlos.

Las zanahorias hervirlas y cocidas a su gusto.

SALSA DE LIMÓN

- 4 oz mantequilla
- 2 dientes de ajo machacado
- 3 limones
- 1/4 taza de vino blanco
- 1/2 taza de heavy cream.



Es una de las bandas más emblemáticas en el Rock fusión en Latinoamérica. Su trayectoria musical les ha permitido ponerse como líderes en la industria de la música y el entretenimiento como líder vanguardista de la fusión. Logrando ganar un premio Grammy (2007) viajando por todo el planeta y logrando reconocimiento mundial. Esta Banda es famosa por temas como: "Señorita a mi me gusta su Style" " De Colores" My Commanding wife" "Perfidia" "BamBam" "Rockton" "Latin Ska" y siguen siendo parte de los grandes escenarios de América Latina y Europa.

En más de 2 décadas, los músicos originales "Chitre" de Panamá han grabado en estudio en 10 ocasiones y en vivo desde Puerto Rico (1) contando con exclusivos productores en diferentes etapas del grupo como Roberto Blades., Emilio Estefan Jr., Flavio Cianciarulo (Los Fabulosos Cadillacs) Micky Huidobro (Molotov) donde han contado con la colaboración de diferentes artistas internacionales como Ruben Blades, Don Omar y Vicentico en distintos temas y hits musicales.

Se han dado el lujo de compartir con bandas de carácter internacional y mundial, como Los Fabulosos Cadillacs, Los Auténticos Decadentes, Aterciopelados, Mana, Cafe Tacuba y Metallica por mencionar por su maravilloso estilo de Fusión, donde está el Ska, Calipso, Reggae, Merengue, Hip Hop, House y hasta música electrónica.

En el 2020 Rabanes celebre 25 años de trayectoria comienza una gira donde está en miras la Florida Central estaremos a través de Epiko Magazine dejándoles saber donde y cuando será la celebración de esta gira. Rabanes se presentará en el Choliseo de Puerto Rico en el mes de Marzo antes de llegar a la Florida.

RABANES LOS 25 AÑOS TOUR.....



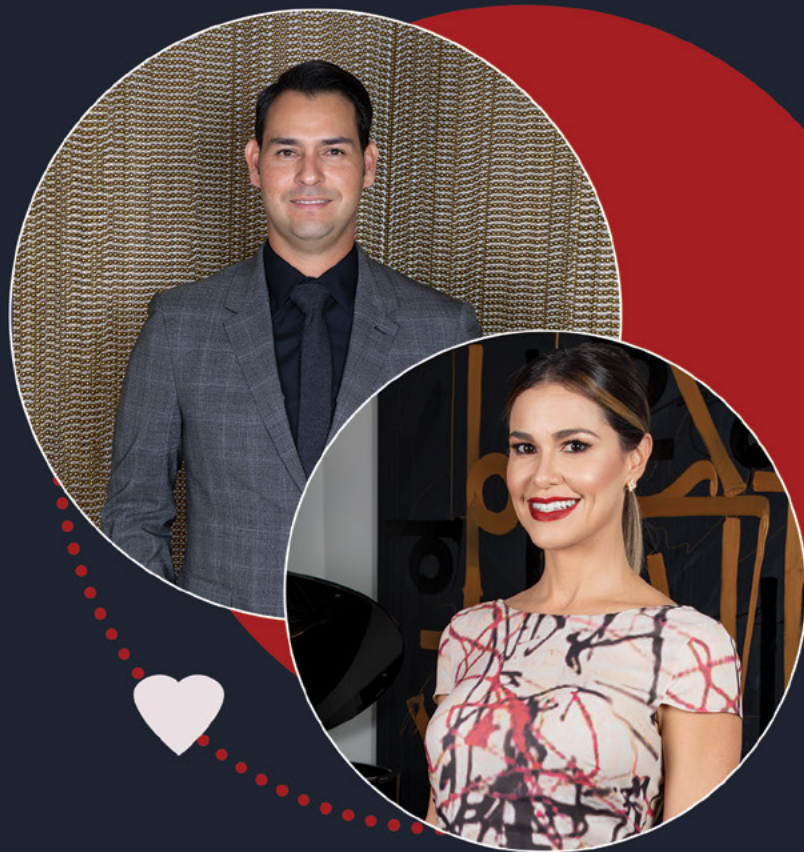
ANÍBAL SÁNCHEZ

Y ANA FRANCESKA SÁNCHEZ



En esta edición en el mes de Febrero Epiko Magazine quiso trabajar la portada con una historia de una personalidad que incluyera amor, superación, pasión y la importancia de la pareja y familia. La historia de este lanzador venezolano y su familia encierra los valores y fe que la familia nos brinda y que son parte de nuestro éxito en la vida.

Anibal Alejandro Sánchez es un lanzador titular de los Washington Nationals. Nació el 27 de febrero de 1984 en Maracay, Venezuela. Aníbal es el más joven de tres hermanos, y lo separa 10 años de su hermano mayor. Toda su vida vivió en un barrio llamado Francisco de Miranda. Su padre Eduardo Aníbal Sánchez, era conductor de camión y su madre Carmen Evelia Ojeda, una ama de casa y fanática del béisbol que con mucho trabajo le brindó a Aníbal la mejor educación que podían darle. La humildad de Sánchez formó su personalidad a temprana edad. La escuela a la que asistía se encontraba en una zona de clase media alta, el cual era diferente de donde él venía. Sus padres querían siempre mantenerlo lejos de las malas compañías y le inculcaron respeto, esfuerzo, arduo trabajo, disciplina y trabajar con pasión. Anibal recuerda los largos días de trabajo de su padre y al volver a casa tarde, aún jugaba béisbol con él, mientras que su madre era la que miraba béisbol americano con Aníbal hasta que él se durmiera y al despertar ver el puntaje final y los mejores momentos del juego. A Carmen Evelia no le importaba que tan lejos tuviera que conducir, su madre siempre estaba apoyando a Aníbal en las prácticas y los torneos. Aníbal se interesó por el deporte a los 7 años de edad y poco después se convenció que sería su carrera. Sin embargo, no le fue fácil convencer a su madre que lo inscribieran en el Chamitos, un equipo local de béisbol, ya que su hermano mayor no había mostrado la misma pasión por el deporte. Sin embargo, Aníbal insistió hasta que un día finalmente lo inscribieron en el equipo, para su sorpresa, no había más espacios disponibles, a excepción de un niño que acababa de cancelar y coincidentemente tenía el mismo apellido Sanchez. Chamitos, fue el equipo de Aníbal durante 6 años seguido por Somac. Fue entonces, durante esos años que tuvo la oportunidad de representar a su región a nivel nacional por varias veces. Sin embargo, no fue un camino fácil, Aníbal no logró entrar para el equipo nacional de Venezuela en dos ocasiones, lo que lo alentó aún más a seguir trabajando y se para firmar con un equipo de grandes ligas de Estados Unidos. A los 16 años de edad, era evidente que Dios le había el don, poder lanzar hasta 91 MPH.



Días antes de firmar con los Marlins de Florida, Aníbal se fracturó la muñeca derecha jugando en la playa. Los médicos dijeron que su carrera había terminado, y los Marlins retomaron su oferta. Anibal nunca creyó en el diagnóstico y trabajó aún más fuerte para recuperarse de la fractura y comenzó a lanzar nuevamente. A tan corta edad, sin ninguna intervención de sus padres, Sánchez encontró el mejor fisioterapeuta que lo ayudó a volver al juego. Diez meses después, en diciembre 2000, el perseverante niño de Maracay, Venezuela, firmó un acuerdo de ligas menores con el Red Sox de Boston. Siendo esta, la primera vez que Aníbal dejó a su familia y amigos para comenzar un campamento de arduo entrenamiento en República Dominicana. En el 2003, Sánchez logró uno de sus objetivos, llegar a Ft. Myers, FL al campo de entrenamiento, fue ahí colocado nuevamente en la lista de lesionados por un año. En el año 2004, lo enviaron a Lowell, Massachusetts. Al llegar a su dormitorio, Aníbal se dio cuenta que lo esperaba un largo camino por recorrer. Le ofrecieron un colchón de plástico, y nada más para cubrirse. Sanchez dormía vestido con la poca ropa que usaba a diario. En ese entonces, Sanchez no hablaba inglés y el única forma de ordenar comida del menú era señalando las imágenes. Le gusta contar sobre el día en que se comprometió a aprender inglés; un entrenador quería revisar la mecánica de Aníbal, pero cuando se dio cuenta que necesitaba un traductor, su frustración se reveló en la expresión de la cara del entrenador.

Desde ese momento, Aníbal prestaba mucha atención a sus compañeros del equipo y les preguntaba sobre la manera correcta de pronunciar las cosas y cómo estructurar oraciones completas en inglés. Fue durante ese año que ganó el premio de Lanzador del Año y fue enviado al entrenamiento de primavera de las Ligas Mayores con 40 jugadores en Ft. Myers. Aníbal jugó en Wilmington, Delaware y en Portland, Oregon, antes de ser negociado con Marlins de Florida, donde tuvo su debut en las Grandes Ligas frente a los Yankees en el viejo estadio. Sánchez dejó fuera a los Yankees por 5 ⅔ de entrada, y ganó la apuesta que había hecho con sus compañeros de liga menor. Aníbal había empacado todas sus pertenencias declarando que no volvería, sus compañeros se rieron y dijeron que si ese fuese el caso, él tendría que pagar la renta completa del mes. Aníbal dejó el cheque antes de que se fuera. Aníbal Sánchez tuvo que saborear 14 temporadas para lograr ganar el título de la Serie Mundial. El diestro venezolano se coronó en la serie mundial en noviembre del 2019 con los Washington Nationals.

Epiko dialogo con este orgullo nuestro en las grandes ligas acerca de los elementos que han sido fundamentales para el éxito en su carrera y vida personal y esto nos contesto el lanzador de los National's Anibal Sanchez:

1) CUAL ES LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA EN EL ÉXITO DE TU CARRERA?

Para mi es vital la aportación que me da mi familia sin ellos creo que mi carrera no hubiese alcanzado los logros que tengo al momento. Mi esposa con su amor y apoyo haciéndose cargo de la familia durante la temporada y dándome apoyo en los momentos que genera esta carrera ha vital para mi.

2) QUE ES LO MAS QUE ADMIRAS DE TU ESPOSA?

Admiro su inteligencia ha sido fundamental para mi tener la paz de que todo esta bien para yo poder rendir mi labor de lanzador. Su amor incondicional y detalles han contribuido a que sea el hombre que soy.

3) ANÍBAL QUE TE FALTA POR ALCANZAR?

En lo profesional mi anhelo es ser parte de un juego de estrellas creo que seria espectacular ya que logre una serie mundial que era otro gran anhelo. Siempre he trabajado para tener los números que me permitan ser elegido pero todavía no he tenido la suerte. En lo personal deseo estar mas tiempo con mi familia es lo mas que disfruto.

4) Tu historia muestra una vida de Fe y perseverancia. que importancia tienen esos 2 factores para tí?

Mi madre me enseñó la Fe por Dios y en uno mismo. Mi padre la perseverancia cuando uno hace un buen trabajo siempre rinde frutos estos 2 elementos han sido parte del éxito de mi vida y mi carrera, la he aplicado en todo en mi vida. La Fe ha sido el factor clave para cada día levantarme para ir al campo de juego sobre todo en el 2017 donde tuve una campaña mala y llegue a pensar en retirarme. La fe, Dios y el amor de mi esposa Ana Franceska Sanchez Marrero que en ese momento me impulsaron para hacer una temporada mas en el 2018 que me trajo de vuelta a mi condición y a la oportunidad mas maravillosa de mi carrera la serie mundial de 2019.

5) UN SALUDO PARA TUS FANÁTICOS.....

Un saludo a todos mis fanáticos latinos en los EU, pero muy en especial a mi gente de Maracay en Francisco de Miranda allí nací, allí sentí el calor de mi gente, mi familia y allí comencé mi amor por el deporte eso es algo muy especial que jamás podré olvidar mis raíces.

Una historia de amor, Fe y perseverancia. Una pareja que con amor se complementan para alcanzar el éxito y ser un orgullo Latino para toda la comunidad hispana en los EU. Aníbal Sánchez y Ana Franceska Sanchez Marrero una historia de amor fe y perseverancia una familia EPIKA !

#LOSDUROS



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 /YOSOYURBANAFM

TEL:407.818.1492

expertos en salud del corazón **que hablan tu mismo idioma**

El Instituto Cardiovascular de AdventHealth trata a más pacientes con enfermedades cardíacas y vasculares y a más mujeres con enfermedades cardíacas, que cualquier otro hospital en los Estados Unidos. Ofrecemos atención cardíaca en donde vives, con cardiólogos y cirujanos cardiovasculares de clase mundial que hablan inglés y español.

**Para más información, visita [AdventHealthFloridaCentral.com](https://www.AdventHealthFloridaCentral.com)
o llama al 407-605-3269.**

