LIFESTYLE | SALUD | ENTRETENIMIENTO NEGOCIOS | FASHION | BELLEZA

epiko®
MAGAZINE

LOS TOP 5 DE EPIKO

JACKIE FONTANEZ
TALENTO, JUVENTUD Y PASION

LA PASIÓN GARANTIZA TU ÉXITO
DR. JR ROMAN

ADRIANA
CATAÑO
EMPRESARIA , ACTRIZ Y COMUNICADORA.....

DABAR & ASSOCIATES
Real Estate Services

TAMPA THE TOP CITY

IN THE STATE OF FLORIDA TO INVEST

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

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

PHONE: (813) 388-6140 | WWW.DABARREALESTATESERVICES.COM

Nomina tu candidato y su categoría
entrando a nuestro fan page
Epiko Magazine en Facebook dále Like a la página.

Vista www.epikomagazine.com y regístrate para la revista Line y nomina.

Puedes ganar Boletos a eventos y conciertos haciendo tus nominaciones asi que aprovecha.

PERSONALIDADES | CELEBRIDADES | ARTISTAS
MODELOS | NUESTRA GENTE

Nominaciones cierran en Mayo 31, 2018

Recuerda tu puedes ser uno de Los 25 mas Epiko"s de la Florida Central

www.epikomagazine.com

Carta Del Editor

EDICIÓN ABRIL – MAYO

Una de las temporadas más hermosas del año es la primavera; sus colores, flores y su temperatura despiertan a la vida a todo el planeta. Es la temporada donde el Sol y la playa vuelven a tomar vigencia y la familia comienzan a tener vacaciones y a prepararse para el verano.

También es la época donde tomamos el tiempo para reconocer al ser humano más extraordinario: La Madre.

Esta edición de Epiko va dirigida a darnos destellos de colores, olores y sabores. A través de nuestra edición compartiremos las palabras de motivación y estimulo de JR Román; en la portada estará la actriz, modelo, conductora y empresaria Adriana Cataño; quien nos presentará su nueva línea de productos de belleza y sus proyectos de cine, entre otros temas. La belleza y dinamismo de uno de los talentos jóvenes de Puerto Rico; Jackie Fontánez quien está llena de trabajos a nivel nacional e internacional.

Tendremos la presentación de Los 'TOP 5 DE EPIKO" y mostraremos a las mejores 5 empresas en diferentes áreas de servicio en nuestra comunidad en salud, belleza, gastronomía y servicios profesionales.

Para conocer acerca del cuidado de tu figura y salud, consustamos a Ismael Aponte y el Dr. Pedro Cruz de Florida Hospital y aportaron sus conocimientos acerca de la prevención del cáncer del seno y cervical para informar a las mujeres en esta temporada, donde honramos a las madres.

En "Caras Nuevas" hablamos de un talento local, Ommar quien busca llevar su carrera a otro nivel. También tenemos el suplemento de Mr. And "Miss Images 2018", donde se presentan a los candidatos de este prestigioso concurso de la Florida Central, presentado por Ingrid Tejeda.

Pero más que nada queremos reconocer al el eje de nuestra familia y sociedad: la madre… Gracias a ustedes nuestras familias son formadas, educadas y cuidadas con la mayor expresión de amor que se pueda expresar en una palabra: MADRE

Dios las bendijo a todas porque son el ángeles de Dios, encarnados para nuestras vidas.
Epiko las felicita y las bendice no sólo hoy, sino todo el año…!

CONTENIDO

ABRIL - MAYO 2018

8 La pasión garantiza tu éxito

10 Los 5 Mejores de Epiko Servicios

24 Los 5 Mejores de Epiko Salud

40 Adriana Cataño

42 Los 5 Mejores de Epiko Belleza

57 Los 5 Mejores de Epiko Gastronomia

epiko MAGAZINE

PUBLISHING AGENCY
Elite Marketing International, Inc.

EDITOR-IN-CHIEF
Juan Arturo Morales

OPERATION VICE PRESIDENT
Esteban Alejandro

ART DIRECTOR
JVR Productions Inc.

MANAGING EDITOR
Angela Zago

GENERAL MANAGER
Jomaris Pagán, MBA

TAMPA GENERAL MANAGER
Jennie Sammur

CONTRIBUTING WRITERS

Juan Arturo Morales | Dr.JR Román | Jaileez Fonseca
Ismael Aponte | StevenFreese | Dra.Alicia M. Landivar
Ingrid Tejeda | Dr. Pedro Cruz Torres

Photographers:

Willie Sepúlveda | Johanny Becerra
Danyel Chang - Miss & Mr. Images

WEB MASTER
JVR Productions, Inc.

LEGAL ADVISOR
The Law Offices of Hernan Cortes Rodriguez

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

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

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

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

JVR PRODUCTIONS, INC.

ADVERTISING **AGENCY**

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

WWW.JVRPRODUCTIONS.COM

1344 E Vine Street Kissimmee, Florida 34744

La Pasión
Garantiza tu Éxito

Dr. J.R. Román
jrromanmotivando@gmail.com

"El talento es sólo el punto inicial en la vida. Uno tiene que mantener ese talento funcionando y para mantenerlo hay que ponerle pasión".

Una de mis fortalezas es la pasión, esa que le pongo a las cosas que realizo. Mi experiencia me confirma que sin pasión no podemos lograr nada. Podemos ser personas talentosas, pero si no le ponemos pasión a lo que hacemos no vamos a lograr lo que deseamos. No existe ningún substituto para la pasión en lo que respecta a llenar tu talento de energía. La pasión es más importante que un plan, la pasión crea fuego, fuerza. Todavía no conozco a ninguna persona que sea apasionada y le falte energía. Ahora la pregunta seria:

¿Es suficiente nuestro talento para lograr grandes cosas en la vida?

En una época donde sobrevaloramos nuestras habilidades y despreciamos otras virtudes, es bueno que alguien nos recuerde que la respuesta a esta simple pregunta es No, pues hay muchas personas talentosas que han quedado olvidadas en el fracaso y que nos recuerdan que el talento nunca fue suficiente.

¿Pero qué es la pasión?

La pasión es una emoción intensa que se caracteriza por el gran interés en una causa o actividad y, por el deseo de conseguir algo o a alguien. La pasión es la forma en como uno elige vivir la vida. Las metas son las cosas que uno logra. La pasión es el primer paso para el logro. La pasión aumenta la fuerza de voluntad y estimula el talento. Tener pasión por algo, es querer repetirlo siempre, es sentir un grado indescriptible de felicidad y placer al hacerlo.

La Pasión puede llenar con energía cada aspecto de la vida de una persona incluyendo su talento. Una persona apasionada con un talento limitado puede desempeñarse mejor que una persona pasiva que posee un gran talento. La pasión, la disciplina y la paciencia son tres palabras que están detrás de los resultados exitosos de hombres y mujeres, que han sobresalido en la ciencia, las artes, los deportes, y en general, de cualquier actividad humana. Eso significa que el talento sumado con la pasión genera energía.

Un ejemplo de esto es: ese deportista talentoso, o esa mujer de negocio talentosa que no fueron exitosos porque no le pusieron pasión al proyecto. Se requiere más que talentos para tener éxito.

Entonces lo que nos lleva al éxito no es el talento es la pasión. La pasión es la clave del éxito. Es el motor de la voluntad.

La pasión cambia tus: “tengo que” en un “quiero hacerlo” Cuando tienes pasión te llenas de energía. Se te hace fácil hacer lo que tienes que hacer.

La pasión es el fundamento de la excelencia. Puede transformarte en una persona promedio a una persona excelente. Cuando encuentra el propósito encontraras la pasión y cuando encuentras la pasión, ella le dará energía a tu talento para que puedas alcanzar la excelencia.

Dice un dicho que: “Las personas son destruidas por la razón, pero son inspiradas por la pasión.”

Tú pasión tiene el potencial de llevarte más allá de las limitaciones de tu talento, al final serás recordado por tu pasión, es lo que te capacita para poder lograr tu éxito.

Cuando hacemos lo que nos apasiona, sin darnos cuenta transmitimos nuestra pasión a otras personas, porque el entusiasmo mana por cada poro de nuestra piel. Nuestra motivación influenciará cualquier lugar en el que estemos o cualquier grupo de personas con el que nos relacionemos.

Definitivamente la pasión es el primer paso hacia el logro, y es el único elemento que nos ayuda a resistir los problemas, los obstáculos y cualquier adversidad que tengamos a la hora de luchar por un sueño. Por eso, cuando hay pasión se enciende el fuego que nos motiva a actuar.

Concluyo con esta frase de Albert Einstein

“No tengo ningún talento especial. Sólo soy apasionadamente curioso.”

Si no posees la energía que deseas, necesitas encender tu pasión: Si tus prioridades no se alinean con tu pasión pregúntate: ¿Qué cambios debo hacer en mi vida? Si quieres mantener encendida tu pasión necesitaras alimentarla.

TOP 5

LOS CINCO MEJORES DE EPIKO SERVICIOS

CR INSURANCE GROUP™ LLC
Health Insurance Agency

www.crinsurancegroupllc.com

Nos especializamos en Medicare y Obamacare

Desde muy joven, al puertorriqueño Carlos Rodríguez le interesó mucho el área de mercado y ventas. Por eso, completó sus estudios en mercadeo internacional y publicidad en la Universidad de Sagrado Corazón en Puerto Rico. Su habilidad para este campo y su deseo de superarse, le llevaron a iniciar su propio negocio, una compañia dedicada a promociones de eventos.

Tras muchos años de arduo trabajo, y siempre enfocado en crecer profesionalmente, Rodríguez decide entrar a la industria de los seguros de salud, donde inició una carrera como vendedor independiente. En pocos años, el joven aprendió de la A a la Z todo lo relacionado a esa industria, que más allá de ofrecer una buena remuneración económica, le permitió ayudar a miles de familias a obtener mejores y convenientes coberturas de salud.

Su éxito profesional en la isla, lo llevó a considerar varias ofertas de trabajo para trabajar en Estados Unidos. Precisamente, fue gracias a una de esas ofertas, que se establece en el sur de la Florida. "Llegué para trabajar con Humana. Más tarde, en conversaciones con un grupo de amigos que también se desempeñaban como vendedores independientes, pesé, por qué no unir nuestros conocimientos, experiencia y deseo de brindar un mejor servicio al mercado hispano, y establecer un negocio propio", dijo Rodríguez.

Así nació en el año 2015 CR Insurance Group, una agencia de seguros de salud que en menos de dos años cuenta con cuatro oficinas localizadas en Puerto Rico, el sur de la Florida y Orlando, y ha generado más de 200 empleos. "Si éramos buenos en lo que hacíamos en Puerto Rico, por qué no intentarlo en la Florida, donde la comunidad hispana necesita tanto de personas que los oriente en el área de la salud", comentó el joven empresario, quien recientemente recibió el premio Eagle Award en la categoría de Joven Empresario, distinción que otorga la Cámara de Comercio de Florida de Mujeres Hispana (WHWCC).

CR Insurance Group, es una agencia especializada en todos los planes de seguros de salud, incluyendo los programas Medicare Advantage Plans y el Affordable Care Act, mejor conocido como Obamacare. "Nuestra experiencia en el mercado nos permite identificar cuáles son sus necesidades de salud y las de su familia, para poder así orientarlo sobre los beneficios que están disponibles y ofrecerle las alternativas de seguro médico que más se ajunten a sus necesidades y su presupuesto", explicó Rodríguez.

CR Insurance Group, tiene contrato con las principals compañías aseguradoras de la Florida y cuenta con diferentes puntos de ventas para ofrecer un servicio directo y conveniente a sus clientes. En estos momentos, la compañía trabaja en un ambicioso plan de expansion, que incluye el establecimiento de oficinas de Access en Haines City, Davenport y Lakeland.

"Queremos seguir ayudando a la familia hispana, tanto en el área de la salud como generado oportunidades de empleo. Por eso, nuestros interés en seguir creciendo y poder llegar a otros mercados como Texas, New York y Georgia", comentó Rodríguez, quien atribuye el éxito de su negocio "a que trabajamos como si fuéramos una gran familia". "Este negocio es de todos, y nuestra mejor carta de presentación es que no solo ofrecemos un buen servicio, estamos enfocados a garantizar buenos resultados".

Para conocer más sobre los servicios de CR Insurance Group Health Insurance Agency puede llamar al 1-888-201-2744. La oficina en Orlando está localizada en 7200 Lake Ellenor Dr. Ste 243 Orlando, FL 32809.

CR INSURANCE GROUP™ LLC
Health Insurance Agency

ORLANDO
(407)-985-5919
7200 Lake Ellenor Dr.
Ste 243 Orlando, FL 32809

MIAMI- DADE
(786)-533-0150
8500 SW 8Th St. Suite 244
Miami, FL 33144

POLK
2558 US Hwy.1792 N
Haines City, FL 33844

LAKE LAND
1500 Lakeland Hills Blvd
Suite 5, Lake Land,FL 33805

TAMPA
4202 E Busch Blvd
Tampa, FL 33617

1-888-201-CRIG
2744

INSPECCIONAMOS TODO *y con Clase*

FLORIDA BEST INSPECTORS

PROTECTION INTEGRITY

- 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

Amsley INSURANCE

AUTO - HOME - BUSINESS

Fundado en el año 2000, Amsley Insurance es el líder en proveer protección de la mas alta calidad para miles de individuos, familias y empresarios para todo el estado de la Florida. Nos mueve no tan solo nuestro servicio al cliente reconocido al nivel estatal, sino el crear relaciones a largo plazo con nuestros clientes y a la vez ofrecerles precios económicos pero con un mejor conocimiento de sus coberturas.

Ofreciendo la mejor protección para su seguro de empresa, vehículo, casas, y mas, Amsley Insurance se asegura de que no solo este cubierto hoy, sino en el futuro haci usted poder enfocarse en lo que es mas importante para usted y su familia. Nuestro trabajo primario es ayudar a que usted pueda identificar sus problemas y necesidades mientras personalizamos un plan simple y fácil de entender.

En Amsley Insurance, le sacamos el misterio de la palabra "seguro" y le ayudamos a darle sentido para que haci usted pueda mirar hacia un futuro mas brillante y seguro. Para lograr esto, evaluamos su necesidad, encontramos la compañía que le ofrezca el mejor valor por su dólar mientras le suplimos con una protección superior. Las compañías que representamos, ofrecen productos que han sido probados como unos de confianza con alta calidad de servicio al cliente. Nos aseguramos que las compañías que representamos tengan alta reputación para que si tenga algún siniestro, su reclamo sea rápido y justo.

Llámenos hoy para una consulta con una de nuestras agentes profesionales, listas para servirles!

LLAMA HOY

1-877-AMSLEY-NOW

Se Habla Español | (267-5396)

St. Cloud Location
1617 13th St.
St Cloud, FL 34769
Phone: (407) 892-9645
Fax: (407) 892-7807
Email: LT@Amsleyinsurance.com
Hours: Monday-Friday 9:00am - 5:00pm

Kissimmee Location
1000 W Emmett St; Suite 101
Kissimmee, FL 34741
Phone: (407) 261-4252
Fax: (407) 892-7807
Email: LT@Amsleyinsurance.com
Hours: Monday-Friday 9:00am - 5:00pm

www.amsleyinsurance.com

Le ayudamos a Restaurar su Crédito, para obtener su préstamo a la hora de comprar su casa

iPLAN 4U
CREDIT REPAIR
BUSINESS CONSULTING SERVICES

Nos Especializamos en:

- *Restauración de Crédito*
- *Inversiones*
- *Negocios*
- *Corporaciones*
- *Compra/ Ventas*
- *Renta & Matenimiento*
- *Financiamiento*

SATISFACCION 100% GARANTIZADA

813-510-0673

ACEPTAMOS REFERIDOS

Nuestras Sucursales

KISSIMMEE (407) 369-3707
203 S. Clyde Ave.
Kissimmee, Fl 34741

TAMPA (813) 510-0673

MIAMI • NEW YORK
PENNSYLVANIA (646) 316-7387

www.iplan4ucreditrepair.com

IPLAN4UCONSULTING@GMAIL.COM

B&K Insurance Service Group LLC

Nuestra MISIÓN es dar un servicio de excelencia, de una manera excepcional con el motivo de ayudar a cubrir las necesidades de salud o mejorar la situación de nuestros clientes, todo como un solo recurso y en un solo lugar.

Lo que nos hace diferente a las demás agencias...

B & K Insurance, cuenta con un equipo entrenado y de experiencia no sólo en el area de Salud sino que en el de Vida, Accidentes, Casualidades. Somos agentes de Seguro Licenciados en Vida y Salud, tanto en el Estado de la Florida en Nueva York, New Jersey y Georgia. Contamos con la experiencia y el respaldo de Clínicas médicas y Recursos de la Comunidad por lo que sabemos que tenemos lo necesario para ser una agencia éxitosa, de calidad en el servicio pero sobre todo sin perder de perspectiva que el éxito de la misma no solo depende de esfuerzo, si no que el de la fuerza de ventas de nuestro equipo. Buscamos que nuestra Agencia se distinga por su honestidad, transparencia y verticalidad.

INSURANCE SERVICE GROUP LLC

bkinsurancellc.wixsite.com/bkinsurance

¡Llama hoy!

321-805-4455
407- 580- 4950
407- 770- 9553

bkinsurancellc@gmail.com

1610 13TH St,
ST CLOUD, FL 34769

Planes de Salud

Contamos con la mayoría de los planes médicos...

Seguros Adicionales

Accidentes
Cáncer
Condiciones Críticas
Dental
Gastos Finales
Incapacidad
Vida
Visión

bless furniture

Financiamiento sin verificación de Crédito con tan sólo $49.99 de Déposito y 0 % libre de interés.

15% de descuento

al presentar este cupón. Válido hasta Mayo 30 , 2018.

(00)123456789101112133

www.**blessedfuniture**.com

407.344.1412

2080 E. Osceola Parkway, Kissimmee, Fl 34743

(En la esquina de Osceola y BVL)

Foto: Ara Maysonet - Cortesia: Daylin Lavoy 407-791-4486

MAYSONET - ACOSTA TEAM

CONTEMPO REAL ESTATE

Soy una puertorriqueña que desde el 2003 anhelaba poder venirme para el Estado de la Florida. En el 2007 mi sueño de mudarme a la Florida se hizo realidad. Ese sueño es el mismo de muchas personas que desean mudarse y adquirir una residencia en la Florida por diversas razones personales, por ello desde el 2007 decidí involucrarme con el Real Estate para dedicarme a ayudar a personas que necesitaran mudarse, reubicarse o invertir y así poder guiarlos paso a paso con mi propia experiencia por el camino correcto y a sopesar diversas situaciones que ocurren durante el proceso de Venta y Compra de una propiedad.

Durante mis años de experiencia he tenido la oportunidad de trabajar con diversos clientes representándolos como Compradores de Residencial para uso Personal, Vacacional, Inversión, Renta, Adquisición de Lotes de Tierra, Propiedades en " Distress " tales como "Short-Sales y REO", a nivel Comercial adquisición de Franquicias de Comidas Rápidas entre otros tipos de transacciones.

Uno de mis mayores beneficios ha sido el poder trabajar para empresas latinas y Europeas en la Florida Central logrando asistir a clientes de Puerto Rico, Latinoamérica, Caribe, Centro América, Norte America y Europa.

Desde el 2016 he creado un equipo junto al Lic. Carlos E. Acosta llamado "Maysonet- Acosta Team" fortaleciendo nuestros servicios y conocimientos en el área de Real Estate, Tecnológicos, Mercadeo y añadiendo un tercer idioma a nuestro equipo que es el Portugués.

Maysonet-Acosta Team representamos Contempo Real Estate, Inc. a una firma Europea establecida desde el 1990 en la Florida Central convirtiéndose en los pioneros de Casas Vacacionales lo que les permitió realizar un contrato con el Operador de Turismo Virgin Holiday, ofreciendo así una sola parada "Diversión, Compra e Inversiones" todo en un solo lugar.

Residencial • Vacacional • Inversiones

Les Invito a que se comuniquen con nosotros para cualquier asesoría que requieran para que mi persona y mi equipo puedo asesorarlos y atenderlos para orientarlos en su compra o venta de propiedad, relocalización, financiamiento u otro asunto relacionado con inmuebles. No dejes de preguntar por los incentivos exclusivos para usted.

Contactarnos al: +1(407) 906-7325
Correo Electrónico: real@acrealtor.com

CONTEMPO

(407) 906-7325

43344 HWY, 27 DAVENPORT, FL 33837

Oficina: (863) 424-0219

Miss & Mr. IMAGES INTERNATIONAL Pageant 2018

Miss & Mr.
IMAGES
INTERNATIONAL
Pageant 2018

Carta de la Directora

¡Quiero agradecer, primeramente a Dios por permitirnos la celebración de nuestro 2do. año de Miss and Mr. Images Internacional, Pageant! Seguimos siendo un Concurso que marcar la diferencia.

Un concepto creado, para preparar y dejar en la Sociedad, una juventud con propósitos. Una juventud con metas, autoestima, valores y preparación en el mundo del Arte y del Desarrollo. Miss and Mr. Images Internacional las comienza a preparar desde que se registran. Regalandoles así, meses y meses de preparacion.

Nuestros entrenamientos son basados en hechos que se convierten en verdaderas historias. Una Reina o un Rey, reguiere de mucha preparacion tanto en la comunicacion, como lo en lo personal. Hacemos de nuestro concurso algo que comienza basico y se van preparando de intermedio hasta lo avanzado. Quedandole asi, esto para toda la Vida.

Etiqueta y Protocol, Pasarelas, Comunicacion, Seguridad y Talento. Lo presentaran en el escenario y en su ritmo de vida. Gracias a todos los del 2017! Todos fueron y seran importantes para nuestra historia.Y este grupo del 2018! Bienvenidos! Por Fé, será llena de Bendiciones! Un camino largo y lleno de Metas con presición.

Yo Ingrid Tejeda, siempre lista para dirigirles y servirles.

Miss and Mr. Images Internacional.
Images Development by Ingrid!
Ingrid Tu Variedad, Boutique!
Fashionista and Designer.
Lemom James.

Gracias a mi mamá por todo su apoyó. La amo mucho. Estoy muy feliz por todo lo aprendido durante el camino hacia la competencia.

Mi mayor logro es ha sido escogida como hija y permanecer en esta hermosa familia que está formada con el amor dé Dios. Félix Cuevas, Magnolia Ulloa y Jasmine Cuevas. ¡Ustedes son mi mundo!

Quiero agraceder primeramente a Dios por permitirme ser parte de este evento, a mis familiares tanto de Santo Domingo como los de New York que sin ellos me era imposible llegar a donde estoy gracias a su patrocinio, a esas personas que nunca conocí por medio de las redes sociales que me apoyaron siempre, a Ingrid Tejeda por ser mi guia y sobre todo a mis Padres (Mirka y Esmedin Ponce) y mi abuela (Virtudes Feliz) que son mi pilar y mi ejemplo a seguir, ¡Gracias Jesus!

Para mi hija, ¡quién es nuestro orgullo y alegría! Estamos muy orgullosos de ser tus progenitores. Has madurado mucho y ha sido increíble de verte crecer. Dulce niña, ¡eres capaz de hacer todo lo que te propongas! Siempre estaremos aquí, alentándote y apoyándote. Le damos gracias a Dios por darnos la oportunidad de tenerte. ¡Te amamos mucho!

Felicidades Grace, por tus logros y avances en tu modelaje.
Te queremos, Familia Lebrón Montero

Buena Suerte Mi Amor!!

Always remember....The Sky's the limit....

Love, Mom & Dad

Mi princesa Todo Lo que puedas imaginar es real, el éxito depende el esfuerzo y tu haz demostrado q si se puede, Te amo!

SIGNS
Signs - Designs - Printing
321-206-5288
Beauty Salon

Kyara you light up our life with your smile.
You make us very proud. Your passion and determination are contagious.
We know this is only the beginning. Be as always kind, sweet, and humble.
Best wishes for a bright future. Love you Mom, Dad, and Kaylee!

Con la ayuda de Dios, el apoyo de nosotros tus padres, familiares y amigos te deseamos muchisimo éxito en esta estapa de tu vida y en todo lo que emprendas. Dios te bendiga inmensamente!

¡GRUPO MANÍA celebrando sus 25 aniversario!
Contrataciones exclusivas de GRUPOMANIA 787-475-5099!!
Email: oficinagrupomania@gmail.com

General Dentistry-Orthodontic -Implants
All Ages - Walk-in and Emergency are Welcome
Angel's Touch Dental Office, PA.
715 E. Vine Street Kissimmee, FL 34744
Ph: 407-910-4749
Fx: 407-910-4753

Gracias a mis Padres y mis Abuelos por su apoyo, ellos son las bases de mi vida para llegar a este dia de Logros para mi. Gracias por ser incondicionales y amorosos conmigo. Los Amo

Representando a todas las madres que quieren cumplir sus sueños, nunca es tarde. Estoy muy agradecida con la Sra. Ingrid Tejera por la gran oportunidad de estar en su concurso. Ha sido un camino de retos y muchas experiencias. Gracias a todas las personas que de alguna manera me han apoyado desde el comienzo y han creido en mi. Muchas Gracias a mis padres que desde lejos demuestran todo su apoyo. Bendiciones

RIZO
AUTO TRANSPORT
rizoautotransport@gmail.com

Tu Familia siempre estará orgullosa de tus logros y apoyandote siempre.
¡Exitos y Bendiciones!

Contact us at our email: rizoautotransport@gmail.com or at 321-624-9189 and at 321-443-4609. Proud sponsors of Jennifer Hernandez!

TOP 5

LOS CINCO MEJORES DE EPIKO SALUD

ADVANCED
PHYSICAL MEDICINE

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE LOS PLANES MÉDICOS Y SEGUROS DE AUTO MEDIOS DE FINANCIAMIENTO PARA SERVICIOS DE SALUD.

CONTAMOS

- 3 facilidades convenientemente localizadas.
- Citas el mismo día.
- Atendemos a más de 5,000 pacientes.
- Promedio de 15 minutos de espera para ser atendido en nuestras oficinas.

- Antienvejecimiento
- Accidentes de auto
- Condiciones Crónicas
- Medicina Funcional
- Balance de hormonas
- Descompresión de la columna para discos herniados
- Seroterapia
- Control de peso
- Alivio para el dolor neuropático
- Condiciones crónicas
- PRP para alivio del dolor y perdida del cabello
- Disfunciones Sexuales
- Tratamiento de regeneración de articulaciones para alivio del dolor

ACCIDENTES DE AUTO

Cuando ocurren accidentes de auto la vida de las personas puede cambiar drásticamente. Los síntomas mas comunes son mareos, dolores de cuerpo, cuello, espalda, rodillas y hombros entre otros síntomas. Nosotros ofrecemos las diferentes formas de examinación. (Medica, Neurológica, Quiropráctica y Ortopédica) Ofrecemos pruebas de diagnósticos para brindar internamente los resultados a sus lesiones y condiciones de salud. No solamente encontramos las condiciones si no que contamos con los recursos que nos permiten tratar a los pacientes de esas lesiones mas comunes en los accidentes de auto y brindarle la oportunidad de regresar de nuevo a su salud y a una vida normal en todo lo posible dentro de su condición.

MEDICINA FUNCIONAL

Es un innovador procedimiento donde se unen el paciente y el médico para trabajar juntos y lograr las metas que conduzcan a optimizar sus condiciones físicas. La primera meta es identificar las causas de la condición del paciente para poder dar paso a establecer el procedimiento adecuado. De esta forma se trabaja de manera proactiva las opciones existentes de la condición de cada paciente. Este proceso sistemático permite que la medicina funcional sea efectiva ocupándose de la raíz del problema para implementar de manera efectiva de tratamiento para prevención y restablecimiento de cada paciente.

DR. ESTHER PICHARDO

La Dra. Esther Pichardo, DC está licenciada como MWBE (Minority Woman Owned Business Enterpirise), Quiropractica bilingüe (Español e Inglés) que sirve a las comunidades de Orlando y Kissimmee.

NOMINATIONS & AWARDS

- 2016 Paoli Awards Entrepreneur of the Year
- 2016 Don Quijote Awards Business of the Year Nomination
- 2015 Women Hispanic Chamber of Commerce Entrepreneur of the Year
- 201 Puerto Rican Chamber of Commerce
- 2011 Recognition by "Tu Revista Mujer"

ORLANDO
953 N. Semoran Blvd.
Orlando, FL 32807

HUNTERS CREEK
12554 S. John Young Pkwy., Ste. #103
Orlando, FL 32837

KISSIMMEE
2920 Pleasant Hill Rd.
Kissimmee, FL 34746

407-282-3615 — www.AdvancedPhysicalMedicine.com

Angel's Touch

DENTAL OFFICE

El ser humano tiene cuando es niño, 20 dientes y cuando es adulto 32. Las 2 enfermedades más frecuentes son la caries y la enfermedad periodontal (enfermedad de las encías) ambas enfermedades tienen un mismo origen y el remedio principal es el cepillado de los dientes y el uso de hilo dental y las visitas periódicas a su dentista son indispensables cada 6 meses desde la edad de 2 años, para asegurarse que nada fuera de lo normal está pasando y así prevenir dolores, molestias, perdida de su dentición. En la boca viven bacterias que es normal que se encuentren allí, pero si dejamos restos alimenticios en ella, estos se pudren con la saliva y se liberan ácidos que ablandan el esmalte y es entonces que las bacterias entran a trabajar y producen las ya conocidas dolorosas caries dentales a tomar frio o caliente o dulce inicialmente hasta que producen dolor espontaneo y dañan el nervio del diente entonces comprometiendo la salud en general del paciente.

Cuando no nos cepillamos bien y dejamos que se nos formen cálculos dentarios También conocidos como sarro es el principio de la enfermedad de las encías, que se conoce como gingivitis que luego evoluciona y se transforma en enfermedad periodontal que está directamente relacionada con diabetes y enfermedad del corazón y accidente cerebrovascular (stroke).

Es por eso que la mejor medicina es la prevención que es de nuevo no más:

1.- Visitas periódicas al dentista
2.- Cepillado dental diario por lo menos 3 veces al día para reducir y eliminar los restos alimenticios que nos quedan después de comer.
3.- Uso de la ceda dental diaria para prevenir la formación de caries y cálculos dentarios en medio de los dientes.
4.- Enjuague de agua tibia con sal para prevenir inflamación asegurándose mezclar una pizca de sal únicamente.
5.- Tratar de tener una dieta balanceada a base de alimentos detergentes (frutas y legumbres entre ellos mango, piña, zanahoria, lechugas).

En la Oficina Angel's Touch localizada en el 715 E. Vine Street, Kissimmee, Fl 34743. Telefono 407-910-4749 una Clínica Dental de Dentistas Hispanos se les recomienda a los pacientes el uso de el cepillo electrónico Sonicare que nosotros pensamos que es lo mejor que el paciente puede usar para la limpieza de los dientes. El Doctor Manuel de León y la Dra. Francisca Montero usan personalmente ese cepillo y no reciben ninguna regalía o recompense de la Compañía que lo manufactura.

DRA. FRANCISCA MONTERO, DENTIST

715 E Vine St. Kissimmee, Fl 34744 I 407.910.4749

ACUPUNCTUREFIT™
fit for life

How to Choose the Right Acupuncture Physician

When you're putting your health in someone else's hands, you should feel confident in their knowledge, education and skill-set. Choosing the right acupuncture physician is more than finding out if they have been involved in a legal battle or a license violation. As a licensed, malpractice insurance-carrying physician, an acupuncturist should call for the same amount of research that you would put into find any doctor that you would trust with your health. With that in mind, let's talk about a few easy steps you can take to find the best acupuncture physician for you.

Find Reviews: You can find a good amount of feedback across different websites, including Google, Bing, Facebook, Angie's List and Yelp. Make sure to read many reviews to ensure that you are getting a wide breadth of people's experiences; if there are only a few positive ones, it may be that the physician has a multitude of patients with negative experience. Of course, the reverse exists as well, for a few negative reviews might not tell the whole story, as people are more inclined to act in response to negativity. Try to explore all the resources available to you that can assist in your search.

Utilize Free Consultations: If an acupuncture physician offers a free consultation, take advantage of it, as you will find a number of answers to important questions you should have. You will learn about essential aspects of their environment, as you will be able to assess the office's cleanliness, and you will be able to gauge your level of comfort when speaking to the physician. You may find that you will prefer a male or female physician or a physician of a certain age, and may make a decision on who to trust with your care based on his or her communication skills. Typically, the older the physician is, the more experience they will have, while a younger physician more well-versed in newer technologies. In talking to physicians, you may find out what they specialize in, whether it's an age group, gender, or particular range of conditions. You may find that a particular acupuncturist will profess skill in fertility acupuncture or pain management, which will help you in your search.

Check Their Education: How an acupuncturist received his or her certification needs to be a focus of your search. Many question acupuncture's ability to heal, but the truth is, an acupuncturist is a primary healthcare physician in the state of Florida, state licensed and board certified. When seeking an acupuncture physician, you must not settle for an MD or chiropractor who has obtained certification through a class that may only require 100 hours of study. Legitimate oriental medicine practitioners spend 3200 hours between course-work, internships, and clinical training. You may also find that you will feel more comfortable with a doctor of integrative medicine, whose training encompasses the use of herbs, teas, and meditation as well as practicing acupuncture.

Good luck in your search for the right acupuncture physician!

Dr. Anis Khalaf

407.370.4444
email: info@acupuncturefit.com

Facebook: acupuncturefit
Instagram: @acupuncturefit
YouTube: Acupuncture Fit

Crea tu SONRISA

Se hacen planes de pagos.

Se aceptan pacientes transferidos de Puerto Rico que vienen braces.

25 años ejerciendo en la Florida Central.

ORTHODONTICS

DRA. MARITZA DE JESUS
Orthodontist

407.826.0111
orthocentral@yahoo.com
14055 S TOWN LOOP BLVD, ORLANDO, FL 32830

DNF

MEDICAL CENTERS

Dr. Norberto Fleites

"COMPROMETIDOS CON SU SALUD Y FELICIDAD!"

ESTAMOS DISPONIBLES

PARA CUIDAR DE LA SALUD DE LOS SUYOS

SIEMPRE

NORBERTO FLEITES, M.D

NUEVAS FACILIDADES DE ACCESS PARA AYUDAR A NUESTRA COMUNIDAD

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

321-235-6230

5564 E Grant Street, Orlando,Fl 32822

Ellas

DNF MEDICAL CENTERS
Dr. Norberto Fleites
"¡COMPROMETIDOS CON SU SALUD Y FELICIDAD!"

Una característica de muchas mujeres, es que pasan gran parte del tiempo **más preocupadas por los demás que por sí misma**. Es algo sin duda admirable pero, en ocasiones, podemos llegar al extremo de no cuidarnos bien y comenzar a desarrollar padecimientos de salud que pueden llegar a convertirse en una repentina prioridad.

7 Enfermedades comunes en las mujeres:

1. Problemas Cardíacos
2. Migrañas
3. Problemas de Tiroides
4. Colon Irritable
5. Quistes Ováricos
6. Cáncer de Mama
7. Menopausia

Tus médicos de atención primaria en DNF Medical Centers te recomiendan siempre realizar tus exámenes diagnósticos rutinarios para poder detectar cualquier condición en etapas tempranas para realizar los tratamientos más efectivos con mejores resultados.

NO SOLO SE TRATA DE VENUS Y MARTE

Siempre hemos pensado que los hombres son como superhéroes, especialmente los niños los suelen ver de esa manera. Sin embargo, a la hora de verlos enfermos, reconocemos que todos compartimos la misma vulnerabilidad humana.

En muchas ocasiones, las mujeres comentan sobre la suerte que tienen los hombres, ya que nunca tendrán que superar ciclos menstruales ni el proceso de parto cuando crece la familia.

Sin embargo, existen males que las mujeres nunca podrán entender porque son exclusivos del género masculino.

7 Enfermedades que solo padecen los hombres:

1. Cáncer de Próstata
2. Hemofilia
3. Cáncer en los Testículos
4. Andropausia
5. Disfunción Eréctil
6. Orquitis
7. Blanitis y Postitis

Ellos

Visítenos en 5564 E. Grant Street Orlando, FL 32822

Haga su cita hoy llamando al (321) 235-6230

LATINAS: Take charge of your health and get screened for breas and cervical cancer

Early detection is a critical part of increasing a woman's chances of surviving any type of cancer. While fewer Hispanic women are diagnosed with breast cancer than white or black women, breast cancer is still the most common cancer among Latinas and the leading cause of cancer death. "Breast cancer is a very real issue in the community," says Florida Hospital Medical Group's Dr. Pedro Cruz-Torres, a board-certified OB-GYN physician providing comprehensive women's health care services in Orlando. "Latina women are less likely to perform breast self-exams, get mammograms, and are less likely to seek medical care when they suspect something is wrong. I want all women to follow the American Cancer Society screening guidelines and begin talking to their doctors about mammograms at age 40. Women 45 to 54 should have one every year, and women over the age of 55 should have one at least every two years."

Early detection is key

Research has shown that Hispanic people are diagnosed with every type of cancer at later stages and thus have lower survival rates. Hispanic women are among the most likely patients to be diagnosed with cervical cancer – 44 percent more likely than white women.

Cervical cancer is caused by persistent infection with certain types of human papillomavirus (HPV). Primary prevention of HPV infection is available through vaccination. In the U.S., there are three vaccines approved by the Food and Drug Administration for the prevention of the most common cancer-causing HPV infections. Cervical cancer can also be prevented through the removal of precancerous lesions detected via screening. Screening can help detect cancer early, when treatment is more successful. "If we find cervical cancer early," says Dr. Cruz-Torres, "it can usually be treated successfully. It is vital for women who are over the age of 21 and sexually active to receive regular pelvic exams and Pap smears, as these tests can detect cervical problems before they develop into cancer."

Most cervical pre-cancers are slow-growing, so nearly all cases could be prevented with regular screening. According to the American Cancer Society, low rates of screening and poor adherence to recommended follow-up after an abnormal test are thought to contribute to the higher mortality among Hispanic women. "It has been estimated that as many as 80 percent of deaths from cervical cancer could be prevented by regular screening coupled with adequate patient follow-up and treatment," says Dr. Cruz-Torres. "I know that Hispanic women often set their own healthcare needs aside to take care of their families, but your family needs you to stay healthy and strong. They want their mothers, sisters, daughters and grandmothers to keep up with the screenings that could catch these cancers early."

FLORIDA HOSPITAL

Pedro Cruz-Torres, MD, FACOG is a board-certified OB-GYN physician who provides comprehensive women's health care services along with high-risk obstetrics, minimally invasive pelvic surgeries and particular expertise in pelvic organ prolapse repair. His numerous specialty areas include hysterectomy surgery, menopause management, vaginal repairs, maternity and obstetrics care, well-woman care and minimally invasive treatments for endometriosis, fertility issues, incontinence and urinary problems. Dr. Cruz-Torres holds special certification in robotic-assisted procedures using the da Vinci® Surgical System. He is fluent in English and Spanish.

To schedule an appointment with Dr. Cruz-Torres, visit FHMedicalGroup.com or call (407) 303-5204.

URBANA
103.5 orlando
FM
103.7 kissimmee
103.5 FM ORLANDO
EAST ORLANDO | WINTER PARK | CASSELBERRY
ALTAMONTE SPRINGS | SANFORD
WWW.URBANA.FM
103.7 FM KISSIMMEE
KISSIMMEE | ST. CLOUD | POINCIANA
SOUTH ORLANDO | INTERNATIONAL AIRPORT
TEL: 407.818.1492

Barak
Development Services

CONSTRUCTION

Barack & Carnival Pool Construction

- Construcción y Repavimentación de nuevas piscinas.
- Cercas de Madera, Aluminio Y PVC
- Construcción Residencial y Comercial
- Instalaciones eléctricas
- Techos
- Plomería
- Planos y permisos
- Corredores de Permiso
- Aire acondicionado
- Manejo de violaciones
- Y otras áreas de la construcción…

Comuniquese con nosotros para recibir asistencia :

786 –457-4576

407-818-2488 / 321-246-8354

Barakds.constrution@gmail.com

SCIENCE BASED WEIGHT LOSS

These past few summer months I have been asked several times for advice about diets for weight loss. I first thing I would like to clear up is that if you are looking for a “diet” to lose weight you might not get all the results you are expecting. Why do I say this? Many people search for the quick way to lose weight but once they reach a certain goal they stop and they start to gain the weight all over again. You have to find a nutrition program that will work around your lifestyle and that can be maintained long-term. Aside from losing weight and looking good, you want to feel good and healthy. I have read and done some research and here are a few tips I found that will help you lose some weight fast and in a healthy manner.

CUT BACK ON SUGARS AND STARCHES

The most important part is to cut back on sugars and starches (carbs). These are the foods that stimulate secretion of insulin the most. If you did not know already, insulin is the main fat storage hormone in the body. When insulin goes down, fat has an easier time getting out of the fat stores and the body starts burning fats instead of carbs. Another benefit of lowering insulin is that your kidneys shed excess sodium and water out of your body, which reduces bloat and unnecessary water weight. It is not uncommon to lose up to 10 pounds (sometimes more) in the first week of eating this way; both body fat and water weight. So, removing sugars and starches from your diet will lower your insulin levels, kill your appetite and make you lose weight without hunger.

EAT PROTEIN, FATS, AND VEGETABLES

Each one of your meals should include a protein source, a fat source and low-carb vegetables. Constructing your meals in this way will automatically bring your carb intake into the recommended range of 20-50 grams per day.

Protein Sources:

- MEAT - BEEF, CHICKEN, PORK, LAMB, BACON, ETC.
- FISH AND SEAFOOD - SALMON, TROUT, SHRIMPS, LOBSTERS, ETC.
- EGGS - OMEGA-3 ENRICHED OR PASTURED EGGS ARE BEST.

The importance of eating plenty of protein can not be overstated. This has been shown to boost metabolism by 80 to 100 calories per day. High protein diets can also reduce obsessive thoughts about food by 60%, reduce desire for late-night snacking by half, and make you so full that you automatically eat 441 fewer calories per day just by adding protein to your diet. When it comes to losing weight, protein is the king of nutrients.

LOW-CARB VEGETABLES:

- BROCCOLI
- CAULIFLOWER
- SPINACH
- KALE

Do not be afraid to load your plate with these low-carb vegetables. You can eat massive amounts of them without going over 20-50 net carbs per day. A diet based on meat and vegetables contains all the fiber, vitamins and minerals you need to be healthy. There is no physiological need for grains in the diet.

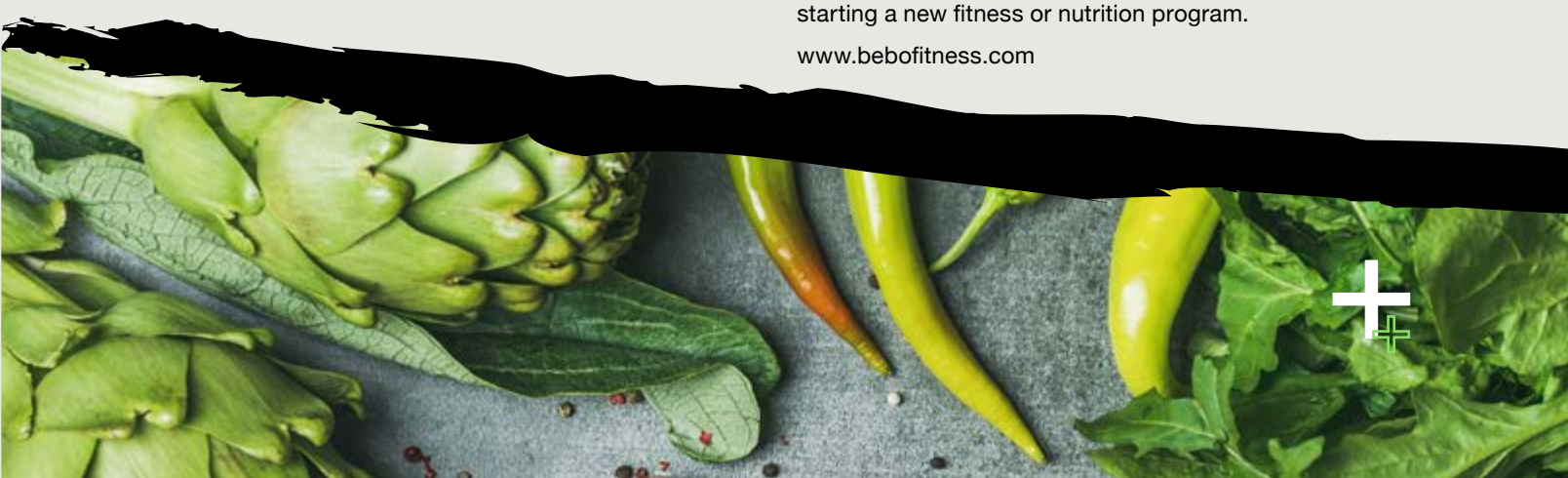
FAT SOURCES:

- OLIVE OIL
- COCONUT OIL
- AVOCADO OIL
- BUTTER

Do not be afraid of eating fat either, trying to do both low-carb and low-fat at the same time is a recipe for failure. It will make you feel horrible and abandon the plan. The best cooking fat to use is coconut oil. It is rich in fats called medium-chain triglycerides (MCTs). These fats are more fulfilling than others and can boost metabolism slightly. There is no reason to fear these natural fats, new studies show that saturated fat does not raise your heart disease risk at all.

LIFT WEIGHTS 3 TIMES PER WEEK

You do not need to exercise to lose weight on this plan, but it is recommended. The best option is to go to the gym at least 3-4 times a week. Do a warm up, lift weights, then stretch.
If you're new to the gym, ask a trainer for some advice. By lifting weights, you will burn a few calories and prevent your metabolism from slowing down, which is a common side effect of losing weight. Studies on low-carb diets show that you can even gain a bit of muscle while losing significant amounts of body fat. If lifting weights is not an option for you, then doing some easier cardio workouts like running, jogging, swimming or walking will suffice.
Hope these tips help you all out and I would like to hear your results if you decide to try it out. You can follow me on Instagram, Facebook, and YouTube under Ismael El Bebo.
Always remember to talk to your dietitian or doctor before starting a new fitness or nutrition program.
www.bebofitness.com



Jackie Fontanez

Jackie Fontanez se ha convertido en uno de los talentos jóvenes más cotizados de Puerto Rico; la vemos por La Mega en "Paparazzi" y en Wapa América en el programa de "MECHTECH" y "Racing". Se graduó Magna Cum Laude de la Universidad del Sagrado Corazón en la concentración de Publicidad y posee una maestría de Periodismo Digital realizada en dicha universidad.

Determinación, liderazgo, simpatía y espontaneidad son palabras que describen a esta joven animadora, periodista, actriz y locutora. Desde sus 8 años comenzó a desarrollar sus habilidades en baile en el ballet y jazz. Esto la llevo a formar parte de grupos de baile dentro y fuera de su colegio. Los cuales la llevaron a participar de grandes competencias de talento alrededor de la Isla.

HOY EPIKO LA ENTREVISTA PARA NUESTROS LECTORES.

-¿Qué importancia representa para tu carrera ésta proyección en los Estados Unidos?-

-Para mi, es muy importante. Son miles de personas de la diáspora boricua que residen en Estados Unidos y esa proyección es la que los hace sentirse cerca de "casa". Me siento honrada de poder ser parte de las boricuas que llevan el entretenimiento a través de la pantalla chica.-

La joven Jackie Fontanez, ha trabajado como animadora de diversos programas de televisión tales como "En Ruta por", "People Music", "Metro Canal" y en "Jangueo TV". También se destacó como animadora de www.tuartistafavorito.com. En algunos de estos programas ha entrevistado a grandes artistas de la música tales como: Rubén Blades, Wilkins, Ednita Nazario, Olga Tañón, Juanes, Tito Nieves, Alexis y Fido, Jesse & Joy, Luis Enrique, Lorenzo Duarte, Tito El Bambino, Daddy Yankee, David Bisbal, Wisin y Yandel, entre otros.

- Te hemos conocido en tu fase de conductora en la televisión ¿cómo llegas a esta etapa de ser actriz de comedia en este tiempo?

-La actuación siempre ha sido una rama en las artes que me llamó la atención. Desde niña participaba en obras de teatro en la escuela; tomé clases de actuación, participé de musicales y sitcoms de comedia en Wapa TV. Recientemente se estrenó la película "Dos Compadres y una Yola" en la que realicé un cameo como una mujer celosa. También estoy grabando videos de comedias para las redes sociales, es algo que me fluye muy natural.

-¿En cuáles otros proyectos esperas incursionar en los próximos meses?-

-Soy una persona que le gustan los retos, así que siempre me gusta experimentar nuevas cosas y proyectos para no encasillarme en una sola faceta. Estoy trabajando en un proyecto de comedia para web y espero que sea del agrado de todos.

- Con tanto éxito rodeándote, pretendientes no te deben faltar ¿cómo anda el corazón de Jackie?

-La realidad es que estoy aprovechando cada oportunidad

profesional que se me están presentando en estos momentos. Estoy super ocupada y, a veces, eso limita el espacio para el amor. Estoy muy bien y enamorada de mi carrera. Aveces pienso que estoy soñando por todas las cosas buenas que me ha traído el 2018.

Actualmente, Jackie Fontanez, es locutora en El Bembé de Z93 y conductora del programa Mech Tech Racing y Paparazzi TV.

-Siguen llegando talento boricua a la Florida y producciones de Puerto Rico a esta comunidad: ¿Qué importancia tiene este mercado para la comunidad artística de nuestro país?-

-Es grande lo que ha pasado; por distintas circunstancias miles de boricuas se han ido de la isla buscando un mejor porvenir. La comunidad boricua sigue creciendo en los Estados Unidos y, la nostalgia de estar lejos de casa, de familiares y amigos es grande. Es por eso, que, para nosotros la clase artística del país, es importante empoderarlos y llevarles alegría con nuestras presentaciones y un recuerdo o hasta la cercanía a la isla.

Nos gustaría que a través nuestro, le envíes un saludo a todos nuestros lectores en Epiko.

Gracias a todos los lectores de la revista "Epiko", los quiero y recuerden que siempre están presentes en nuestros corazones. No importa en que lugar del mundo vivamos siempre seremos boricuas. Un beso.

452 US-17, Haines City, FL 33844

Habierto de 6:00am a 10:00pm (863) 422-4894

Quinceañera & FASHION SHOW

Abril 29, 2018

DREAMS'S

Rene Lopez

501 E Main St Haines City, FL 33844 (863) 557-8003

YA KISSIMMEE TIENE
SU NUEVA ESTACIÓN PARA
BALADAS, POP & ROMÁNTICAS
Íntima
92.7fm
www.Intima927.com

ADRIANA

ADRIANA CATAÑO, ES MODELO, ACTRIZ, MAESTRA DE ACTUACIÓN; PORTAVOZ DE CAMPAÑAS NACIONALES Y AHORA EMPRESARIA; ÉSTA ES UNA NUEVA AVENTURA EN SU PRODUCTIVA CARRERA.

-No hay duda que la belleza es algo que definitivamente te acompaña: ¿cómo te interesaste en este campo para ayudar a la mujer a lucir joven y lozana por más tiempo? y ¿qué diferencia tu línea de productos de otros?

-Así es, desde hace mucho tiempo escribo consejos de belleza en mi página de Facebook y soy editora de belleza para una revista importante del sur de la Florida y en otra revista, también tengo mi columna de consejos de belleza mensual.

Adriana, aclara y detalla:

Desde hace muchos años he tenido el sueño de lanzar mi propia línea de cuidados para la piel y lo comencé a visualizar todos los días. Hace dos años la compañía "Aniise" tuvo un acercamiento hacia mi persona por medio de mi gran amigo Emilio Uribe (maquillista de celebridades de Hollywood). Viajé a Los Ángeles a conocerlos en persona y tuvimos muy buena química de inmediato. Es una compañía solida, de familia y llevan quince años en la industria de los cosméticos. Luego de usar sus productos por varios meses llegamos a un acuerdo beneficioso para ambas partes.

Desde el 2016 estamos haciendo pruebas de nuestra fórmula y probándola en más de cien personas. Lo que me enamoró de la compañía Aniise es que su laboratorio no hace pruebas en animales y yo soy defensora de todos los animalitos! La mayoría de compañías de cuidados de la piel y de maquillaje hacen pruebas en animales. Además, la mayoría hacen sus cremas y cosméticos en la China y no sabes lo que te estás poniendo en la piel o cuántos animales fueron torturados para conseguir la fórmula deseada! Mi colección no contiene ni ácidos, ni alcohol, ni jabón y es hecha aquí, en Estados Unidos. Debemos recordar que la piel es el órgano más grande del cuerpo y debemos ser muy conscientes de lo que usamos porque nuestros órganos absorben todo!

MI LÍNEA DE CUIDADOS DE PIEL CONTIENE MUCHO COLÁGENO, SÁBILA, CO Q 10, ACEITE DE SEMILLA DE UVA, TÉ VERDE, MANZANILLA, ACEITE DE ALGAS, GRANADA Y BOTINA.

Ese es mi secreto de belleza, mi colección de anti-envejecimiento "Cataño by Aniise." Ya esta disponible en www.aniise.com

Cuéntanos: ¿cómo van tus otros proyectos? porque Adriana Cataño siempre tiene más...

Me interesó mucho ayudar a las mujeres desde que di a luz y engorde más de 70 libras. Logré bajarlas en un año y las mujeres comenzaron a pedirme consejos de rutinas de ejercicio, nutrición etc. Me llena mucho poder animar a las mujeres a bajar de peso porque yo también fui gordita en mi adolescencia y fui víctima de bullying. Darle ánimo a las personas a continuar con una rutina de ejercicio y a comer saludable me encanta! Comencé a dar consejos de belleza para la piel y el cabello a raíz de que mis amistades y mis colegas me decían con frecuencia

"ADRIANA TU NO TE ARRUGAS, TU NO ENVEJECES, COMO MANTIENES TU PIEL Y TU CUELLO TAN JOVEN Y SALUDABLE?"

Esto comenzó hace como diez años y lo tomé más en serio cuando comencé a escribir los consejos de belleza en mi pagina de Facebook:

www.facebook.com/catanoofficial

La joven actriz y empresaria detalla y expresa:

"En noviembre del 2017 tuve la suerte de filmar una película en inglés donde tengo un papel principal. La película se filmó en Miami y se titula "Trick o Tri." Jajajaja... así le dicen los cubanos a "Trick or Treat" la cancionista que los niños cantan en las puertas la noche de Halloween en Estados Unidos para que les den dulces. La película es una comedia con un toque de miedo y el target son niños entre 9 y 15 años. El tema de la película es una familia que se muda de California a Miami a una casa embrujada pero los fantasmas son adolescentes y mi hijo, en la película, se enamora de la niña fantasma. Es una película muy chistosa y me divertí mucho filmándola.

CATAÑO

Mi personaje se llama "Gaby" y es una madre joven con dos hijos; es la típica madre dedicada al hogar y su familia. Hay algunas escenas que tienen frases en español porque mi suegra, en la película, es cubana y por lo tanto habla en algunas escenas en español. En estas escenas saldrán subtítulos. La película sale en octubre del 2018. Tuve la gran oportunidad de trabajar con la primera actriz Martha Picanes en esta película, donde ella hace de mi suegra "Juana" y es muy chistosa.

También tuve la suerte de protagonizar una película corta en enero de este año 2018. La película se llama "Your Secret Admirer" y también es en inglés. Yo interpreto a "Victoria" una mujer que es víctima de abuso mental y físico por su esposo. El actor Rene Lavan hace papel de mi esposo, "Fernando." La película es una historia verdadera como millones. Victoria tiene que tomar una decisión radical en su vida, es una mujer muy valiente y fue un honor que la productora ejecutiva me haya dado esta oportunidad.

Es un tema que debemos tomar muy en serio. Desafortunadamente la violencia doméstica es muy común en nuestra sociedad. Esta película es muy especial para mí, porque mi hija en la vida real "Gabriella" interpretó a mi personaje en un flash back a cuando Victoria era joven. Ese día me emocioné tanto al verla hacer la escena que hasta lloré. Jajajaja… soy muy sentimental! La película se verá en festivales de cine independiente. También este año en el mes de febrero hice papel de reportera en una sátira que filmaron sobre Donald Trump. La serie saldrá por Netflix esta año y también es en ingles".

Un saludo a todos tus fans de Epiko Magazine....
-Les envío un saludo muy especial a los lectores de la Revista Epiko. Les deseo mucho amor, paz y sobre todo salud!! Muchos abrazos para todos y mil gracias por el apoyo y el cariño que me brindan. Son muy especiales y valiosos para mi!.

Las redes sociales por las cuales se pueden comunicar con la actriz, modelo y empresaria, Adriana Cataño son:
Instagram @adrianacatanoofficial (official con 2 F's)
facebook@catanoofficial
twitter@catanoofficial
website www.adrianacatano.com

TOP 5

LOS CINCO MEJORES DE EPIKO BELLEZA

BETTY DE LA VEGA

Fashion Designer

Betty De La Vega destacada diseñadora colombiana que cuenta con un vasto historial en el desarrollo de la alta costura en su natal Colombia, donde se encuentran sus oficinas de producción y exportación de diseños. Ha viajado el mundo y en esta etapa de su vida la Florida Central es el eje de sus nuevos diseños, atelier y negocios. Hablamos con ella de sus planes…

Betty tomó la influencia de Asia, Europa, África y América para permitirle un desarrollo global que pocos diseñadores pueden contar.

Por ello en sus trabajos pueden verse colores, elementos y estilos de todos los continentes donde a vivido. La aceptación de su trabajo en diseño es debido a que reconcilio la herencia cultural de la mujer a nivel global, pero conservando su esencia latina.

Esta distinguida diseñadora nos presenta parte de su nueva colecccion para la temporada Primavera - Verano 2018.

BV
BETTY DE LA VEGA

¡Ordena tus piezas favoritas de nuestra colección primavera - verano!

www.bettydelavega.net I (786) 973-2055 I 786-971-7336 I 1-855 -DLAVEGA (352-8342)

BV
BETTY DE LA VEGA

¡Ordena tus piezas favoritas de nuestra colección primavera - verano!

www.bettydelavega.net I (786) 973-2055 I 786-971-7336 I 1-855 -DLAVEGA (352-8342)

¡Regálale a Mamá
LO QUE ELLA PIDE!

Regálale a esa madre tan especial en su día, lo que todas en el mundo desean:

¡Una apariencia **saludable, bella y jóven!**

DNF
Dr.Norberto Fleites
Esthetics

¡CERTIFICADOS DE REGALO DISPONIBLES!

¡Llámanos para concertar tu cita HOY!

407.745.7332

Especial del Día de las Madres

Botox® solo $6.99 por unidad

Espacios limitados. Oferta válida solo durante el mes de mayo de 2018.

5564 E. Grant Street
Orlando, FL 32822
dnfesthetics.com

PARA SU CONVENIENCIA ACEPTAMOS:

Satisfacemos las necesidades de belleza de nuestros clientes a travez de un equipo de profesionales altamente capacitados y calificados para estar a la vanguardia, en la innovación y tendencias que nos exige el mercado.

Nos especializamos en color y técnicas modernas, Balayage, Ombre, Tigereye, Copacabana y Highlights. Corte, Extensiones de Cabello y Colores Personalizados.

Para citas comunícate al

407-251-1152

BEATRIZ
CHAMORRO
salon suites

Primeros en ofrecer en el mercado de la belleza Hispana, la oportunidad de trabajar independiente en un estudio privado.

12720 S. Orange Blossom Tr.
Suite 8a Orlando FL 32837

DNF

Dr.Norberto Fleites

Esthetics

Especial para el Día de los Padres

20% de descuento en productos para el cuidado de su piel.

¡Llámanos para concertar tu cita HOY!

407.745.7332

¡CERTIFICADOS DE REGALO DISPONIBLES!

Oferta válida mayo-junio de 2018.

5564 E. Grant Street
Orlando, FL 32822
dnfesthetics.com

OFRECEMOS MULTIPLES SERVICIOS PARA ELLOS TAMBIEN Y PARA SU CONVENIENCIA ACEPTAMOS:

CareCredit

EXTREME FOR EXTREMERS
VIP GYM
Customized Training • Online Coaching • Personalized Nutrition
407-748-8247 | 2100 ORINOCO DRIVE, SUITE 108. ORLANDO, FL 32837

Glamorous
color
FABULOUS Style.
HAIR & MAKEUP
Extreme Salon
ERICK OSORIO
(407) 300.3697
2100 Orinoco Dr, Suite 100 Orlando, Fl 32837

3 pasos mágicos

para estar enfoma

El Verano está aquí y no queremos seguir comprando trajes de baño modificados porque estamos fuera de forma o sobre peso. Aquí presentamos 3 pasos mágicos que les dará la habilidad de bajar de peso rápido o de secar la cintura y abdomen..

1) DIETA CON INTERVALOS DE AYUNO

2) DEPLETACIÓN O REDUCCIÓN PROGRESIVA DE CARBOHIDRATOS

3) RACIONAMIENTO DE AGUA PROGRESIVO.

Con estos 3 pasos los resultados son mucho más rapidos y efectivos, siempre y cuando siga el régimen al pie de la letra sin equivocarse en ningun momento de la etapa de adaptación con la ingesta de agua y la depletación de carbohidratos, de esta forma los resultados son inevitables y precisos.

En la dieta de intervalos de ayuno haces 5 comidas en el día 1 y 3 comidas al día en el día 2, y así lo vas alternando durante 2 semanas.

En la depletación de carbohidratos en la semana 3 eliminas todos los carbohidratos complejos y solo consumes proteina con carbohidratos simples.

En el razonamiento de agua eliminas la mitad del agua que regularmente consumes; ejemplo si tomas 1 galón al día, sería 128oz, a 64 onzas al día y mientras pasan los días eliminas 10 onzas diarias hasta llegar 20 onzas para todo el dia. Ese día es el día primordial de la transformación. Luego debes tomar agua progresivamente para no ganar demasiado peso, hasta llegar al día cuando tome el agua que regularmente toma.
Si necesita un patrón nutritivo más específico les recomiendo "Create your physique" una aplicación móbil, diseñada para personalizar el plan nutricional con recordatorios en cada comida para que no fallen en el régimen y para tener la cantidad exacta de comida basada en tu perfil.

CREATE YOUR PHYSIQUE APP Ó WWW.CYPAPP.COM

Los invito a que descarguen esta aplicación pues con ella ya han cambiado su figura, más de 10,000 personas que la han utilizado.

Hagan un versión mejorada de su última versión mejorada y disfruten de este verano 2018 con salud y con un cuerpo estético al máximo.

Gasolina®

¡DE SOL A SOL!

Comunícate con nosotros para que montes tu "party" este verano de Sol a Sol. Activa tu fiesta con carpas, máquina frozen, máquina de espuma, y muchas cosas más.

Contacto: Ricardo Linera 787-507-3771

gasolinadrink.com

7.5% -19% Alc./Vol. Produced by Pan American Properties Corp., Vega Alta, P.R.

FRANCISCO ISAAC LEBRÓN

El Joven Francisco Isaac Lebrón como muchos otros jóvenes en nuestra comunidad estará graduándose y celebrando con sus compañeros sus logros de estudios.Lo que hace especial la graduación de este orgullo hispano es que no se gradúa de escuela superior solamente, este joven simultáneamente termina una carrera en su college logrando su especialidad en técnico para legal.

A la edad de 15 años este joven entro a Valencia College y su madre lo acompañaba a las aulas de estudio para estudiar como para-legal. y logra también un Technical High School en este 2018.

Su familia se siente orgullosa de Francisco y su madre la conocida dentista de nuestra comunidad Francisca Isaura Montero (Angel Touch) le expresa su admiración en este mensaje:

"Dear Francisco: To accomplish Great things you not any act but also Dream and not only dream but also believe. God have control of your beautiful and prosperous Future.I will always love you just believe.

Mi querido hijo y primogénito estaré siempre orgullosa de ti.

To my son Isaac I'm so proud of all that you have accomplished, the next part of your journey lays before you- have fun,be proud, and be the person that you are."

Love always Dad

S U P L E M E N T O

EDUCATIVO EPIKO

Back to School Epiko - Edición Junio - Julio 2018

Sección especial para Day Care , Escuelas o Colegios, Centros de educación especial para niños con necesidades especiales. Librerías ",After school classes" entre otros.

SOLO 20 PAGINAS EN ESTE SUPLEMENTO:

Para no quedarse sin su espacio :

Llame ahora al :

407 -729-8300 | email:juanarturomorales@gmail.com

El cantautor puertorriqueño OMMAR nace en la ciudad capital de San Juan dónde desde muy pequeño demostró su amor y talento por la música.
Su primera incursión en un escenario la hizo a sus cortos 6 años cuando tuvo la oportunidad de presentarse como cantante en el conocido programa televisivo Súper Sábado de la cadena Telemundo de Puerto Rico. Desde ese momento OMMAR supo que había nacido para la música y los escenarios. Así comenzó una trayectoria llena de serenatas a vecinos, competencias de talentos, eventos sociales, entre otros, donde se destacó por su calidad vocal, dedicación y profesionalismo.

TRAYECTORIA:

Sus experiencias a nivel profesional comenzaron a los 8 años cuando obtuvo un papel en la obra de teatro musical "Es Navidad Señor Tacaño", con la cuál recorrió las más importantes salas a través de la Isla.
OMMAR aprovechaba cada oportunidad que se le presentaba para desplegar su talento y continuar su crecimiento como profesional.
Su deseo de seguir preparándose profesionalmente lo llevan a tomar clases privadas de canto con la Profesora María Isabel Isales, la cantante Nahyra y el señor Quique Talavera. También tuvo la oportunidad de cursar estudios de educación vocal como parte del Programa de Variedades Artísticas del Conservatorio de Música de Puerto Rico. No conforme con eso y conociendo la importancia de que un cantante se prepare en diferentes campos del arte, cursó estudios de teatro en la Academia Éxitos de la actriz Carla Alvarado bajo la dirección del profesor Héctor Méndez.
Su dedicación lo llevaron a obtener un importante papel en la obra musical "La Gloria del Cielo" que se presentó en el Centro de Bellas Artes de la Ciudad de Caguas. Allí compartió escenario con grandes actores y cantantes como: Jimmy Navarro, Loubriel, José Juan Tañón, entre otros.
Como parte de su trayectoria también ha tenido la oportunidad de grabar varios "jingles" para radio y televisión, pertenecer a diferentes grupos de pop-balada y coros y a participar como solista en fiestas patronales e importantes festivales musicales. De igual forma ha participado en diferentes "reality shows" a nivel local e internacional, lo que le brindó la oportunidad de participar y recorrer la alfombra roja de la 16 edición de los Grammy Latinos en las Vegas, Nevada.

UNA EXPERIENCIA DE VIDA:

Con el pasar de los años, OMMAR decide radicarse en la ciudad de Orlando. Aunque continuó cantando, se tuvo que retirar un poco de los escenarios para abrirse paso en una ciudad nueva y desconocida.
No es hasta hace unos años atrás que retoma su carrera nuevamente con su primer gran concierto en la Florida Central, dedicado a las madres, titulado "Ommar, Voz y Sentimiento". En esta ocasión estuvo acompañado del maestro Tito Vicente y el gran maestro violinista Gaby Violín. El éxito del concierto le dan nuevas fuerzas para relanzar su carrera como cantautor.
Sin embargo, la vida le tenía un nuevo reto, OMMAR fue diagnosticado con un cáncer etapa 4.
Por dos años OMMAR tuvo que enfrentar los terribles efectos de los fuertes tratamientos, pero su fe nunca decayó. La música siempre fue su aliada para seguir adelante aún en los momentos en que las fuerzas se estaban agotando. También contó con el apoyo de artistas locales y amigos quienes en un esfuerzo por ayudar organizan el concierto "Todo por Amor" que culminó en un gran éxito. De igual forma y en medio de la tempestad, OMMAR recibe la oferta del productor musical y amigo Illa NOize para grabar un CD con sus cinco canciones "cover" preferidas.
Un permiso especial de su oncóloga le permitió realizar este sueño y es así como nace "Mis Mejores Cover", un CD con canciones de Yolandita Monge, Michael Buble, entre otros, el cuál tuvo muy buena aceptación en el público.

Todas estas experiencias alentadoras en medio del dolor lo ayudan a superar el cáncer y a continuar haciendo lo que más le apasiona; su música.

Hoy OMMAR, ya sano, nos presenta su primer sencillo como cantautor titulado "¿Y Para Qué?", el cual está disponible en todas las plataformas digitales: IHeart Radio, Spotify, ITune, Amazon, YouTube, etc.

Mientras promociona este sencillo, OMMAR continúa trabajando con su equipo de trabajo y productores como Willy Lapache y Alexis Montalvo en la creación de otras canciones que espera poder presentar a su público en un futuro muy cercano. Estamos ante un ejemplo de dedicación, profesionalismo y gran talento que merece nuestro total apoyo.

PARA CONTRATACIONES O ENTREVISTAS:
e-mail :info@plataformagroup.com

GENERACIÓN DE FE

ALGO MÁS QUE UNA "IGLESIA"

Gerson & Jacqueline Tirado
Pastores

Domingo 2 PM
Adoración y Palabra

Miércoles 7:30 PM
Adoración 180 & Academia de la Fe

12250 S. John Young Parkway
Orlando, FL 32837

WWW.GOFTV.COM

¡Te Esperamos!

DE LO TRÁGICO A LO MÁGICO

La gran mayoría de nosotras podríamos estar atravesando por un momento crítico que nos haga sentir "que estamos paradas frente a nuestro final". Obviamente este llega acompañado por una gran dosis de ansiedad, depresión, desesperación, donde cada vez se nos hace más difícil encontrar un pensamiento alineado a la solución, viendo cómo se extingue la luz al final del camino. Si análisis por un instante, cada situación es el inicio de una nueva experiencia y el final de un suceso por el cual teníamos que atravesar. Tal vez hoy tu escena de vida este cubierta por una gigantesca ola de sufrimiento…

El primer factor que nos aferra a este sentimiento es el no aceptar.

Creemos aceptar una situación cuando conseguimos **"sobrevivir"** a ella, cuando la olvidamos…sin embargo, estamos resignados a ella; cuando no nos movemos en la dirección que deseamos en la vida, sino que quedamos atrapadas en la situación de la que me resigno, compadeciéndome de mi misma, sintiéndome víctima de la situación y no haciendo nada al respecto, ya que en contadas ocasiones nos repetimos, "esto es lo que me toco, no puedo hacer nada". De esta forma, me esclavizo a la situación, me ato a ella, bloqueo mi vida, ya que creo que esto es lo que me ha tocado vivir y no busco más opciones. Aceptar o resignar, se convierten en dos caras de la misma moneda, porque necesitamos **"pasar la página y olvidar"** lo sucedido, necesitamos seguir viviendo. Si en mi vida aparece la aceptación de todo lo que me ocurre, seré la dueña de la misma, superando los obstáculos y encontrando la felicidad en el camino de lo aprendido. Si por el contrario, me resigno permanecerá conmigo siempre el dolor y el sufrimiento. Otro factor que te aferra y mantiene prisionera es el miedo.

El mismo alimenta irracionalidad y cuando el miedo se apodera de ti, toda capacidad de razonar se evapora. La vida se vuelve abrumadora y echamos todo por la ventana. Dejarse vencer nunca es una opción, el miedo hay que enfrentarlo.

¿Cómo vencer el miedo?

No escapes, no lo niegues y enfréntalo. La confianza es la mejor arma, y es que una vez que hayas intentado vencer el miedo por primera vez, puedes tener la completa seguridad que a la siguiente vez será mucho más fácil y así sucesivamente. Solo tienes que confiar en ti misma, y ya verás cuando lo superes y sigas hacia delante, ganaras en autoestima y confianza.

El reto mental es uno de los más grandes que todas enfrentamos en nuestra vida.

Ese desgaste mental, que cada vez obtiene más poder desviándote de vivir las maravillas de la vida. Entiende cómo funciona tu mente, para lograr empoderar y transformar por completo tu entorno. Tu mente es increíble está diseñada para darle forma, figura y color al mundo que experimentas. Sin embargo, esta mente a veces puede estar equivocada. Cuando tú tienes una creencia, ella con su percepción y atención, hace todo lo posible por demostrarte que tu creencia es verdad. Cree que si aferras tu mente y corazón a vivir bajo un espíritu de valentía, fuerza y poder, lograras de forma increíble transcender y salir por completo de lo trágico para comenzar a vivir en lo mágico. El matiz y velocidad lo determinas tú, nadie ha escrito que ha sido fácil, pero hoy se plasman estas líneas de que si se puede lograr. Que el miedo no determine nunca más quien eres, tu voluntad determinara que el miedo jamás te detendré. **Este es tu momento…Empodérate y Transforma!!!**

La Calle *de las* palabras

fue a finales de 1998, mientras se conmemoraba los 100 años de la invasión de la armada de los Estados Unidos a Puerto Rico, que decidí llegar a la avenida de las letras por la calle de las palabras. En esa calle de las palabras me había iniciado en 1983 cuando la directora del diario El Reportero, Celeste Benítez, me invitó a escribir una columna semanal en dicho periódico. Yo tenía dudas de que lo pudiera hacer, pero ella veía en mí, en el libretista de Los Rayos Gamma, que ya eran un éxito en la televisión en Puerto Rico, el potencial de llevar ese mismo humor a la palabra escrita y publicada.

No se equivocó Celeste. Mi columna se convirtió en una de las preferidas en ese nuevo diario.

Claro, las circunstancias eran propicias. Estaba en todo su apogeo el escándalo del encubrimiento de los asesinatos en el Cerro Maravilla de dos jóvenes independentistas un 25 de julio de 1978. Varios años después también escribí en los periódicos El Mundo y El Imparcial.

Así que por esa calle de las letras caminaba cuando luego de una charla de motivación, labor a la que me había dedicado luego de un terrible accidente con un portón eléctrico que me trituró el brazo derecho, una persona me conminó a que escribiera esas enseñanzas motivacionales que yo había derivado de las vicisitudes traumáticas de esa y otras instancias de mi vida. De ahí surgió mi primer libro, *Humortivación*, que logró vender sobre 125,000 copias en dos años, récord de todos los tiempos en Puerto Rico. Ante el éxito del primero, en el año 2000, llegó Más Humortivación, mi segundo libro. Junto con ese libro me llegó la oportunidad de escribir una columna semanal en el principal periódico del país, *El Nuevo Día*.

Sin embargo, creo que mi acercamiento a la avenida de las letras se dio cuando en el 2004, la editorial *Isla Negra*, se me acercó para publicar una selección de mi columna semanal, en el año electoral que se avecinaba. No es lo mismo escribir por cuenta propia que someterse al escrutinio de una editorial. *Las tres tristes tribus*, mi tercer libro, producto de ese trabajo, me dio la seguridad para entrar de lleno en esa avenida.

Pero no fue hasta que decidí hacer una Maestría en Creación Literaria, en la Universidad del Sagrado Corazón, que me comencé a sentir cómodo, ya con las herramientas que me brindó esos estudios avanzados en literatura. Mientras estudiaba publiqué un libro con humor sobre Inteligencia Emocional, *Domesticando tu dinosaurio*, para Editorial Santillana. También, otra recolección de columnas, en el año eleccionario de 2008, Desde mi grúa, manual del elector aguzao, para Editorial Norma, y posteriormente dos libros de décimas, *Prefiero ser trovador, Punto Decimal*. Completa la colección de esos años un libro sencillo que recogía pensamientos positivos que escribía para otra sección del periódico: *Abracadabra, buenas palabras*. Tan pronto llegué a esa avenida de las letras me fui por la calle del medio, como dicen en mi barrio.

En el 2014, ya en proceso de escribir mi tesis de Maestría, hice el legendario Camino de Santiago en España, y de las reflexiones de ese viaje escribí *Paso a paso por el Camino de Santiago*. El libro ganó tres segundos premios en el International Latino Book Award, como mejor

dibujo de portada, como mejor libro de viaje, y mejor libro inspiracional. Para esos tiempos, una entidad cultural de Madrid, también me otorgó un premio por las columnas escritas en el Nuevo Día.

Mis más recientes publicaciones: *La vitrina rota*, o *¿qué carajo pasó aquí?* una historia de Puerto Rico que la mayoría de la gente desconoce, y que narra cómo de ser la vitrina de la democracia y el progreso llegamos a la quiebra como país; y la novela Un espejo en la selva, mi tesis de maestría, una ficción sobre el secuestro de un puertorriqueño por las FARC en Colombia, me ha dejado el placer que experimento transitando por esa ansiada avenida.

La vitrina rota, ganó como mejor libro de Historia, y *Un espejo en la selva*, como mejor novela en dos categorías diferentes en los International Latino Book Award del año pasado. Ambos libros se pueden conseguir por internet, pero en el caso de la ciudad boricua de Orlando se consiguen en Willer's Supermarket (1344 E. Vine St. Kissimmee, Fl. 34744) o te puedes comunicar al 407-785-2215.

TOP 5

LOS CINCO MEJORES DE EPIKO GASTRONOMIA

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

Restaurant Awards
Winner
Best Peruvian

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

MATADOR

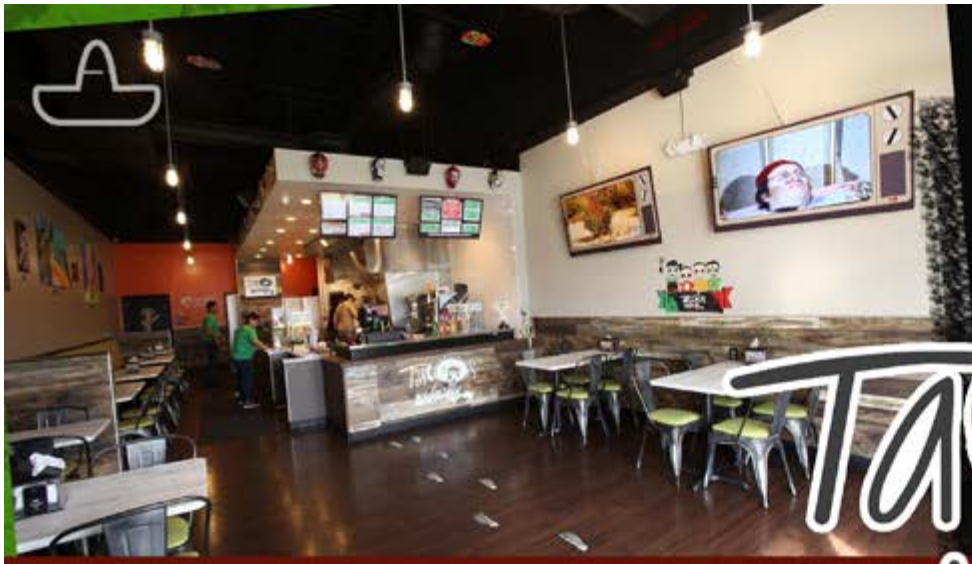
tacos & tapas bar

BRINGING YOU WEEKEND ENTERTAINMENT

* FLAMENCO SHOW
* MARIACHI BAND
* LIVE ENTERTAINMENT
* BOHEMIAN INTERPRETATION

www.MatadorTandT.com

120 BROADWAY KISSIMMEE, FL. 34741 | 407.963.7710



Autentica Taqueria Mexicana

TACOS MY GUEY

Tacos - Burritos -Burritos Bowls
Tortas - Quesadillas - Sopas

Margaritas

Cervezas Mexicana

Aguas Frescas

407.635.0710

13526 Village Park Dr #212, Orlando, Fl 32837

www.tacosmyguey.com

Visitanos en nuestro Food Truck

5805 W Irlo Bronson Memorial Hwy, Kissimmee Fl 3474

JOHANNYBECERRA
PHOTOGRAPHER & GRAPHIC DESIGNER

HEADSHOTS

FASHION

NEWBORNS

MATERNITY

EVENTS

COMMERCIAL

FOR BOOKINGS
787.612.2857

www.johannybecerra.com

ADOLESCENTES Y EL VERANO

Usualmente es un dolor de cabeza el pensar que podemos hacer con nuestros hijos adolescentes durante la época veraniega.

Sin embargo, encontraremos varias alternativas si creamos un plan pensando en apoyarlos. ¿Necesita mejorar su salud? ¿Necesita mejorar sus destrezas de estudio? ¿Necesita mejoras sus relaciones interpersonales? ¿Necesita mejorar su capacidad de atender o controlarse? Son algunas de las preguntas que debemos hacernos. Debemos considerar sus necesidades al crear un plan para nuestros jóvenes.

Ser padres de adolescentes es todo un reto. Esta labor requiere de una energía mental, emocional y física distinta a la que usábamos mientras nuestros hijos eran niños. Ahora necesitamos mucha comprensión, tacto, algo de malabarismos, y nuevas herramientas. Educar un adolescente require estar al día con la realidad que los rodea. Por ejemplo; entender lo que el "social media" es para ellos, conocer como la tecnología cambió la manera de relacionarse, intentar de estar "dos pasos al frente". Es importante tener conocimiento sobre los procesos educativos para ayudarlos con los retos de la escuela y otras cosas más.

La adolescencia es el puente entre la infancia y la adultez. Un puente elástico y flexible parecido a un puente colgante, no uno de hormigón rígido e inflexible. Esos puentes que desde lejos podemos admirar su peculiar belleza, pero al acercarnos nos damos cuenta de su movimiento y fortaleza. Así como el puente colgante, el adolescente se mece; se mueve. Vemos ese tambaleo que en algunos momentos nos muestra seres humanos maduros y hasta sofisticados y en otros momentos surgen perreras similares a las que tenían a los dos años edad.

Aquella inestabilidad e inconsistencia que vemos por fuera de ellos, es reflejo de lo que sucede en su interior. Durante este periodo se comienza a formar el concepto de si mismos. Surgen interrogantes como; ¿Para qué soy bueno?¿ En qué debo creer? ¿Alguien se enamorara de mi? ¿Qué llegaré hacer ? Es un tiempo en que se mezclan los extremos. Dudan de todo, y a su vez son ilusos. Sienten que pueden realizar cualquier cosa, y dudan de pequeños detalles... y así van formándose entre ambigüedad dentro y fuera de ellos.

El desafió es tanto para el joven como para sus padres. El adolescente se asemeja a la mariposa que se halla en la etapa de crisálida; construyendo un nuevo ser. Los jóvenes se encuentran en una etapa donde son vulnerables al medio ambiente. El medio ambiente se convierte en el torno que va dando forma a esos cambios externos e internos. Mientras tanto, los padres tienen a cargo el medio ambiente para que ese desarrollo sea el mejor posible.

Mientras el joven se va formando, los padres buscamos ofrecer las experiencias necesarias que lo ayuden en su crecimiento. La época del verano puede ser una oportunidad para esto.

Un desafío es el desempeño escolar. El mismo no es sinónimo de inteligencia, ni tampoco de aprendizaje. Antes veíamos estas tres definiciones como una sola cosa. Sabemos que nuestro hijo puede tener una gran capacidad para aprender pero sus notas escolares no reflejan eso pues decide aprender cosas distintas a las que le requieren en la escuela.

La época del verano puede ser una oportunidad para estructurar alternativas que ayuden a mejorar su desempeño escolar. El primer paso es sentarse a dialogar con el joven antes de crear el plan. En el mismo se llegan acuerdos y objetivos en común. Una vez establecidas las metas se inicia el diseño de actividades no académicas.

Hacer una rutina de ejercicios, tomar clases de yoga o arte marcial, nadar, y bailar son algunas de las actividades que apoyan las estructuras cerebrales que se requieren para un buen desempeño escolar.

Hacer manualidades, hacer rompecabezas, hacer laberintos o tomar clases de dibujo es beneficioso para aquellos que necesitan mejorar su proceso de lectura y escritura.

Para aquellos jóvenes que necesitan mejorar su habilidad en las matemáticas es recomendable tomar cursos de música, hacer ejercicios de sudoku, jugar solitario, y dibujar.

Todas estas actividades no tienen un objetivo académico directo. Sin embargo, cada una de ellas activa las mismas áreas cerebrales que se requiere para la lectura, escritura, matemáticas o atención.

El verano puede ser el inicio de un nuevo puente para utilizar el conocimiento que la neurociencia nos ofrece para apoyar a los jóvenes en sus procesos cognositivos, emocionales y sociales.

The only 5 Star Barber Shop in Orlando with The Best Prices!

ALL HAIRCUTS

OPEN

Monday to Saturday 9:30am-7:00pm

Sunday - Closed

Monday to Thursday
ALL HAIRCUTS $10.00
FROM 9:30AM TO 2:00PM

407.966.3063

5starsbarbershop_fl

5 Star Barbershop Orlando fl

Deerfield Plaza Shopping Center

12720 S Orange Blossom Trail, Orlando Fl 32837

5 Barber Shop

epiko MAGAZINE

BUSCA LOS CUERPOS DEL VERANO PARA SU EDICIÓN

Verano 2018

ASÍ QUE VE A NUESTRO INBOX
EN facebook. Y NOMINA A TU FAVORITO

5 HOMBRES 5 CHICAS

P U E D E N S E R :

MODELOS , ENTRENADORES ARTISTAS O NUESTRA GENTE QUE PUEDAN PRESENTAR LA MODA EN TRAJE DE BAÑO O DE VERANO DISEÑADORES LOCALES O INTERNACIONALES QUE QUIERAN PARTICIPAR DE ESTA EDICIÓN ESPECIAL DE VERANO EPIKO.(NOMINACIONES HASTA MAYO 30 , 2018)

ASÍ QUE NOMINA TU CANDIDATO(A) PARA SER NUESTROS CUERPOS DEL VERANO

DISEÑADORES ENVIA TU PROPUESTA DE MODA DE VERANO A JUANARTUROMORALES@GMAIL.COM Y DA A CONOCER TU TALENTO CON LA NUMERO 1 DE LA FLORIDA CENTRAL EPIKO MAGAZINE

NEW GENERATION
NGCW
CHAMPIONSHIP WRESTLING
La espera terminó
NGCW
NGCW
NGCW
Lucha Conquest
Orlando
Kissimmee
3
Trust no one

PARA TODAS NUESTRAS

Madres Epikas

FELICIDADES EN SU DIA.

LES DESEA EPIKO.

epiko MAGAZINE

ALGÚN DÍA, CADA MADRE CONOCERÁ SU HIJA ANTES DE QUE NAZCA.

Algún Día Comienza Hoy

Con un equipo de ginecólogos/obstetras altamente calificados, expertos en embarazos de alto riesgo y acceso al cuidado intensivo neonatal de más alto nivel. Con un enfoque en ayudar a las madres que desean diseñar su propia experiencia de parto. Con cinco convenientes centros para elegir dónde nacerá su bebé. Buenas noticias: Usted no tiene que esperar. Esto comienza hoy, con la red de cuidado de Florida Hospital. Descubra como en: **AlgunDiaComienzaHoy.com**

FLORIDA HOSPITAL

Member of Adventist HEALTH SYSTEM