

LIFESTYLE | SALUD | ENTRETENIMIENTO

NEGOCIOS | FASHION | BELLEZA

epiko[®]

MAGAZINE



FELIZ AÑO



NUEVO 2018!

Executive Resort Solutions

5526 Hansel Ave. Orlando, FL 32809 | Phone: 407-955-5981

www.executiveresortsolutions.com

customerservice@executiveresortsolutions.com



AD#:10351-17 WESTGATE VACATION VILLAS RESORT
KISSIMMEE, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
15 WEEKS FOR RENT @ \$1,650.00 PW / NEG

AD#:9675-17 WESTGATE LAKES RESORT
KISSIMMEE, FL
3 BEDS / 3 BATHS OCCUPANCY: 10-12
26 WEEKS FOR RENT @ \$1,500.00 PW / NEG



AD#:9192-17 WESTGATE VACATION VILLAS RESORT
KISSIMMEE, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
21 WEEKS FOR RENT @ \$1,750.00 PW / NEG

AD#:10154-17 WESTGATE VACATION VILLAS RESORT
KISSIMMEE, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
30 WEEKS FOR RENT @ \$1,500.00 PW / NEG



AD#:8836-17 CALYPSO CAY RESORT
KISSIMMEE, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
21 WEEKS FOR RENT @ \$1,750.00 PW / NEG



AD#:10315-17 WESTGATE LAKES RESORT
ORLANDO, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
12 WEEKS FOR RENT @ \$1,950.00 PW / NEG

AD#:10143-17 WESTGATE LAKES RESORT
ORLANDO, FL
3 BEDS / 3 BATHS OCCUPANCY: 10-12
39 WEEKS FOR RENT @ \$2,500.00 PW / NEG



AD#:9855-17 WESTGATE VACATION VILLAS RESORT
KISSIMMEE, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
26 WEEKS FOR RENT @ \$3,490.00 PW / NEG

AD#:9191-17 WESTGATE VACATION VILLAS RESORT
KISSIMMEE, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
21 WEEKS FOR RENT @ \$1,750.00 PW / NEG



AD#:7863-16 WESTGATE LAKES RESORT
ORLANDO, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
25 WEEKS FOR RENT @ \$3,900.00 PW / NEG



AD# 9830-17 WESTGATE RESORT
ORLANDO, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
24 WEEKS FOR RENT @ \$1,650.00 PW / NEG

AD# 9553-17 WESTGATE RESORT
ORLANDO, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
26 WEEKS FOR RENT @ \$2,800.00 PW / NEG



AD# 9785-17 STARWOOD VISTANA RESORT
ORLANDO, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
24 WEEKS FOR RENT @ \$2,200.00 PW / NEG

AD# 10201-17 STARWOOD VISTANA RESORT
ORLANDO, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
32 WEEKS FOR RENT @ \$4,670.00 PW / NEG



AD# 10206-17 STARWOOD VISTANA RESORT
ORLANDO, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
32 WEEKS FOR RENT @ \$4,670.00 PW / NEG

AD# 10039-17 STARWOOD VISTANA RESORT
ORLANDO, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
26 WEEKS FOR RENT @ \$3,200.00 PW / NEG



AD# 9693-17 CARIBBEAN PALM VILLAGE RESORT
ORANJESTAD, ARUBA
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6
26 WEEKS FOR RENT @ \$2,200.00 PW / NEG

AD# 9692-17 CARIBBEAN PALM VILLAGE RESORT
ORANJESTAD, ARUBA
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
10 WEEKS FOR RENT @ \$2,200.00 PW / NEG



AD# 6349-16 WESTGATE LAKES RESORT
ORLANDO, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
25 WEEKS FOR RENT @ \$1,350.00 PW / NEG

AD# 9909-17 WESTGATE LAKES RESORT
ORLANDO, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
38 WEEKS FOR RENT @ \$2,300.00 PW / NEG



AD# 10041-17 STARWOOD VISTANA RESORT
ORLANDO, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
26 WEEKS FOR RENT @ \$3,200.00 PW / NEG

AD# 9878-17 STARWOOD VISTANA RESORT
ORLANDO, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
26 WEEKS FOR RENT @ \$2,550.00 PW / NEG



AD# 9188-17 WORLDGATE RESORT
ORLANDO, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
48 WEEKS FOR RENT @ \$3,800.00 PW / NEG

AD# 9082-17 WORLDGATE RESORT
ORLANDO, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
48 WEEKS FOR RENT @ \$3,800.00 PW / NEG



AD# 9672-17 MISTIC DUNES RESORT
ORLANDO, FL
2 BEDS / 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
12 WEEKS FOR RENT @ \$1,850.00 PW / NEG

CARTA

del editor

Al hacer el recuento de los logros y desaciertos del 2017 nos encontramos en la disposición de agradecimiento por el crecimiento de nuestra revista, la comunidad de la Florida Central, la economía en crecimiento, el desempleo bajando y los eventos que nos permitieron penetrar mercados como el de Tampa.

Como Latinos y parte de la comunidad inmigrante un año difícil a nivel político con nuestro actual presidente y sus iniciativas hacia las comunidades inmigrantes en los EU. Un Presidente que ha propuesto leyes anti-inmigrantes pero igualmente no han prosperado con oposiciones en los tribunales que han evitado el discriminen contra los "Dreamers" y otros sectores de la comunidad inmigrante en los EU, pero la lucha nos une y seguirá en el 2018. Tragedias que pudieron evitarse con mejores leyes sobre el control de armas automáticas en los EU y que este año costo decenas de vidas inocentes.

No obstante seguimos luchando y siendo la voz de nuestra gente, llevando la información y las oportunidades como fueron **Los 25 Mas Epikos de la Florida Central** que rompieron records en

redes sociales, web page y eventos para nosotros. En esta edición culminamos con la portada y el principal contenido en nuestra edición de **Diciembre-Enero 2018**. Nuestra portada inspirada en ellos y "Los 25 mas Epiko's" ha sido uno de los retos mas importantes de nuestra revista.

Tenemos incluidos los temas de resoluciones para el 2018 y áreas de salud que estaremos incluyendo como parte de esta mega edición de cierre del año.

Ahora lo mas importante es como nos preparamos para este nuevo año 2018 y que no podemos proyectarnos a nuestro futuro desde nuestro pasado. No importa como haya sido nuestro 2017 la oportunidad de proyectarnos a nuevas oportunidades en el nuevo año es solamente nuestra. Estar listos para nuevas y únicas oportunidades que cambien nuestro destino debe ser tu mayor proyección al llegar el 2018 como mejorar nuestra salud, crecer espiritualmente, aumentar nuestro conocimiento en todas las áreas de nuestra vida, cómo reinventarnos sin mirar la edad y el calendario, sino la Fé y la fuerza que le pongamos a cada

segundo de vida que nos brinda Dios para cumplir con un propósito divino tal como Jesús lo hizo al venir nacer en la primera Navidad. **Emanuelle significa "Dios con Nosotros"**, esa es la esperanza, ese es el motivo y la razón de esta temporada, no estamos solos, hace mas de 2,000 años nació uno que esta con nosotros con su amor y paz cada día de nuestras vidas y en la eternidad.

"Gloria a Dios en las alturas y Paz en la Tierra a los Hombres de Buena Voluntad"

Feliz y Hermosa Navidad Epika de nosotros para sus familias



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

Dr. JR Roman | Ismael Aponte
Jayleez Fonseca | Luis Mercado | Steven Frese
Juan Arturo Morales | Florida Hospital

Photographers:

Johanny Becerra, 5K suministradas por Telemundo

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

ADVERTISING AGENCY

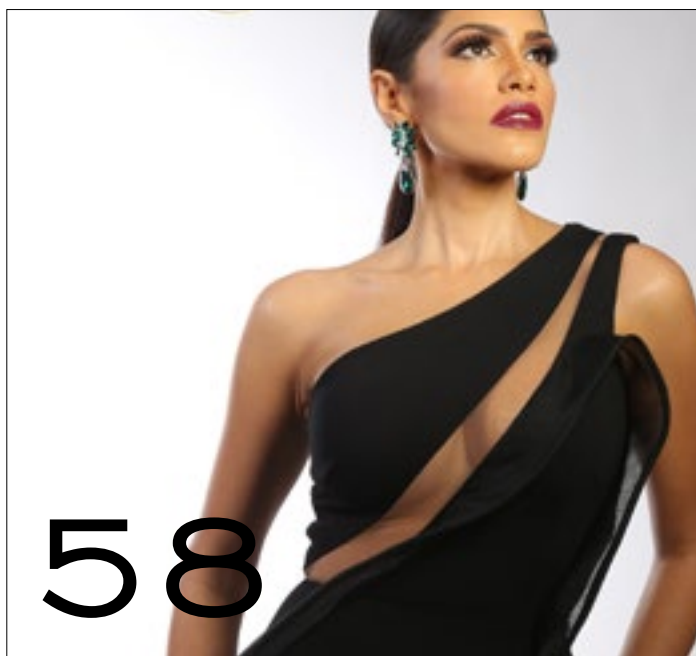
BRANDING
PHOTOGRAPHY
SEO GRAPHIC DESIGN
MULTIMEDIA, RENTALS
PROMOTION EVENTS
PROGRAMMING, FILMS
PRINTING
MEDIA BUYING
SOCIAL MEDIA MARKETING
GRAPHIC DESIGN
WEBSITE DEVELOPING
WRAPPING



WWW.JVRPRODUCTIONS.COM

CONTENIDO

DICIEMBRE - ENERO 2018



8 Los 5 Secretos del Viaje del Éxito

13 Cerrando Ciclos

18 The Truth About Vegetable Oils

21 Stay Healthy this Holiday Season

32 Los 25 más Epikos

58 La resolución de año nuevo que más intentamos

LOS 5 SECRETOS

DEL VIAJE DEL ÉXITO PARA 2018

POR JR ROMAN
COACH GLOBAL DE MOTIVACIÓN

En las próximas horas comenzamos el viaje de un nuevo año 2018, sería bueno hacer una evaluación y preguntarnos: ¿Qué logramos en este 2017?, ¿Qué proyecto hemos realizado?, ¿Que metas alcanzamos?, ¿Qué retos tuvimos que vivir que no teníamos planeado? ¿Y cuáles fueron las adversidades que nos ayudaron aprender y a crecer?

El éxito es una consecuencia de tus pensamientos, junto a las acciones correcta. Los pensamientos, emociones, estrategias mentales y las conductas producen resultados. Revisa si los pensamientos que generaste en el 2017 te produjeron los resultados deseados.

El éxito se consigue cuando se planea, el éxito en tu vida es el fruto de las semillas que siembras. Muchas personas quieren cosechar éxito sembrando semillas de fracaso, amargura, frustración y depresión.

Si quieres tener éxito haciendo lo mismo estas equivocado. Una buena definición de locura es hacer lo mismo y esperar resultados diferentes. Si no lees, no te prepara, no te capacita, no planifica, no tiene una visión clara de lo que deseas vivir, no tendrás un viaje exitoso en 2018.

TE PRESENTO LOS 5 SECRETOS DEL VIAJE DE ÉXITO:

1 ● Debes tener una visión de vida, enfócate en lo que quieres, Todo lo que ha sido creado por el ser humano ha venido de un sueño. Dile a tu mente lo que quieres y ella te ayudara a conseguirlo. **¿Dónde vas a poner tu atención en el 2018? ¿A dónde vas? ¿Qué quieres alcanzar?** Tiene que sembrar las semillas que produzcan los resultados que deseas. Las semillas son tus pensamientos. Busca las personas que están haciendo lo que tú quieres alcanzar. Piensa en el mañana para evitar sembrar las mismas semillas que sembraste en el pasado que no trajeron los resultados que deseaba.

2 ● **Administra tu vida.** El regalo de la vida es el tiempo. Todo el mundo tiene la misma cantidad de tiempo: 24 horas. Es un recurso no renovable, se va y no regresa. Elige utilizar tu tiempo en actividades que te acerquen a tu meta, elige estudiar, prepárate, aprende y siembra buenas semillas.

TIENE TRES BLOQUES DE TIEMPO:

- **El pasado** ya paso. Debes revisar que sembraste en el 2017, debes cambiar las creencias limitantes que te impidieron conseguir los resultados deseados.
- **El presente** es el único que existe. Es el momento para analizar lo que quieres. Debes tener la visión clara de quién eres, cuál es tu propósito. El enemigo del presente es la posposición. Repite 5 veces al día **¡HAZLO AHORA!**
- **El futuro** no ha llegado, pero te da la oportunidad para visualizar lo que quieres y te permite sembrar las semillas correctas para conseguir los resultados deseados.

3 ● **Planifica.** Mejora tu vida, **¿Cómo quieres que sea la calidad de tu vida en el 2018?** Libera tu imaginación genera ideas nuevas que te lleven a tu visión. **¿Dónde puedo conseguir nuevas ideas?** Busca un Coach, un mentor o un facilitador que te ayuden. Lee un libro que de información y experiencia. Capacítate, convierte tus ideas en acción, toma adiestramiento en lo que necesitas para prepararte y crecer. Limpia tus virus mentales y las creencias limitantes.

4 ● **Ten confianza,** hay que ser perseverante. La perseverancia es el hábito de seguir luchando hasta llegar a la meta. La tenacidad genera el enfoque mental. Esto te permite dominar la emoción. El espíritu de lucha genera la salud, la felicidad y el éxito.

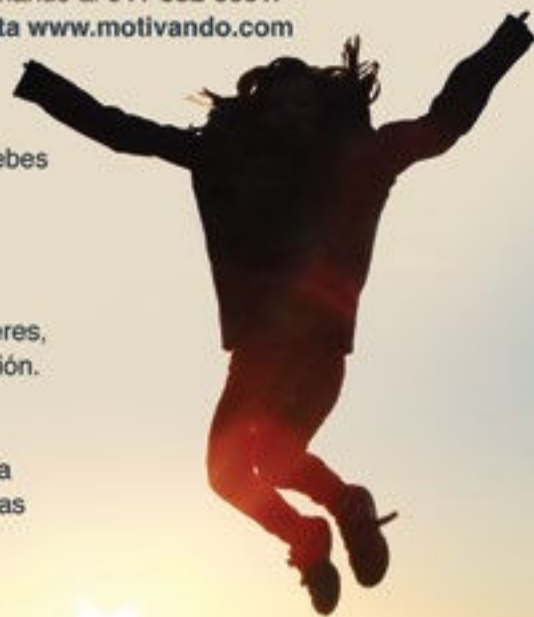
5 ● **Disfruta lo que haces,** relájate. Disfrutar generará participación en la vida enfócate y crea la visión. Hay dos caminos o disfrutas lo que haces o cambia lo que haces por algo que puedas disfrutar. Relájate porque la presión te impide dar lo mejor de ti. Disfrutar y tener libertad son sinónimo.

Encuentra lo que te gusta hacer y jamás tendrá que trabajar un día de tu vida. Porque tu vocación convierte tu vida en vacaciones permanente.

¡Vamos por todo en el 2018!

El autor es un conferenciante internacional & Coach que durante las pasadas tres décadas ha escrito 26 libros, ofreciendo sus conferencias en las Américas influenciando a miles de personas. Es coach máster de personas interesadas en crecer y producir resultados diferentes. Puedes escuchar su radio motivacional 24H llamando al 641-552-8001.

Visita www.motivando.com



EL FUTURO LLEGÓ

IMAGÍNA TE QUE UN DÍA NO PAGUES ELECTRICIDAD DE POR VIDA

El acceso a la energía es lo que separa a una sociedad moderna de un país del tercer mundo. La industria de la energía es actualmente una industria de \$6 trillones de dólares y está en camino de la descentralización.

La electricidad aumenta todos los años y cada día quemamos billones de dólares en petróleo que destruyen la atmosfera del planeta. "Powur" llegó para descentralizar el servicio de energía.

¿QUÉ ES DESCENTRALIZAR?

Es transferir el poder o la autoridad de un lugar a muchos lugares. En el plano internacional existen 3 casos clásicos:



MEDIA

Un simple joven puede hoy poner un video en YouTube y tener más visitas que un programa prime time de NBC. Eso es la descentralización en los medios.



UBER

Ahora cualquier persona que tenga un auto en cualquier parte del mundo puede ser parte de UBER y generar ingresos. Eso también es la descentralización de la transportación. Hoy Uber es la compañía de transportación más grande del mundo sin ser dueño de un solo carro.



AIRBNB

Una revolución en la industria de los hoteles, dos jóvenes que no podían ni tan siquiera pagar alojamiento en un viaje a París, encontraron que alojarse en los hoteles en ese país era muy costoso. Esta experiencia le hizo crear una plataforma que le ofreciera a la gente la disponibilidad de alojarse en casas o cuartos que se pueden alquilar por poco dinero. Todo esto se ha podido lograr por medio de la tecnología, el internet y por la descentralización.

Hoy podemos descentralizar el servicio de energía eléctrica gracias a "Powur", líder en la energía solar, comenzando a ver más paneles solares en las comunidades.

Miles de hogares cada minuto están haciendo el (cambio) a la energía solar. Estamos en tiempo histórico donde una industria va a cambiar como se produce y se consume la energía eléctrica. La plataforma de "Powur" va a ser el Uber de la energía renovable. Es una oportunidad millonaria.

Nuestra misión en "Powur" será *construir la red más grande de empresarios comprometidos a crear una energía limpia y renovable para las futuras generaciones*. Esto también será nuestro legado al planeta tierra. Estamos descentralizando la industria de energía contaminante de 6 trillones de dólares y convirtiéndola en energía sostenible.

Los beneficios de instalar placa solar en su casa es reducir el costo de electricidad, aumenta el valor de su propiedad de un 10 a un 20%. Puedes hacerlo con \$0.00 depósito 100% financiamiento *(sujeto aprobación de crédito)* y una vez pagado el sistema nunca más pagara electricidad en su vida. Si estás interesado en proteger el planeta, bajar los costos de electricidad y desarrollar tu negocio alrededor del mundo únete a **Powur** y tendrás la oportunidad de integrarte a un equipo con la tecnología más avanzada para ofrecerle servicio a nuestros clientes y hacer una carrera muy lucrativa.

Para más información 407-376-5298
<https://powur.com/joser.roman>

www.MEGAMUSICTROPICAL.com

SOLAMENTE MEGA EXITOS DE AYER, DE HOY Y FUTURO
REVOLUCIONANDO TU MUNDO MUSICAL

LA
EMISORA
QUE APOYA
NUESTROS ARTISTAS
LOCALES



JAMES SANTIAGO
OWNER
MUSIC PROGRAM DIRECTOR
NIGHT CLUB PROMOTER
DISK JOCKEY



MEGAMUSICTROPICAL@GMAIL.COM
407-431-1653

JAMES SANTIAGO PROMOTIONS
MEGA MUSIC TROPICAL.COM

TODO LOS SABADOS
mega
NOCHES LATINA

LADIES FREE BEFORE 11PM
GENTLEMEN \$5 BEFORE 11PM

DRESS CODE
FORMALLY ELEGANT \$10
PROPER ID 21 & OVER

All White Affair

Christmas Party Special

SATURDAY DEC 23

DJ JAMES SANTIAGO | DJ INFINITE | DJ MA-Z

CLUB HAVEN ORLANDO . 6651 S. SEMORAN BLVD, ORLANDO FLORIDA

HAVEN

JAMES SANTIAGO PROMOTIONS

THE OFFICIAL
MEGA
LATIN
NIGHTS

SATURDAY
DEC
30
2017

THE OFFICIAL
PRE **NEW YEARS EVE**
LATIN
CELEBRATION

MENS TIE AFFAIR
ALL BLACK
MEN \$10 B4 11PM \$15 AFTER PROPER I.D 21 & OVER

LADIES DRESS AFFAIR
ALL RED
LADIES FREE B4 11PM \$15 AFTER SEXY DRESS CONTEST PROPER I.D 21 & OVER

VIP TABLE SPECIAL
FREE CHAMPAGNE
BOTTLE UP TO
6 PEOPLE...

UNLIMITED MIMOSAS
11PM-12AM

DJ JAMES SANTIAGO * DJ LEDNY * DJ INFINITE * DJ MA-Z

6651 S. SEMORAN BLVD, ORLANDO

HAVEN
ORLANDO
407-757-0258

WWW.MEGAMUSICTROPICAL.COM



CR Insurance Group es agencia de seguros de salud especializada en Medicare y Obamacare. A ti que acabas de llegar al estado de Florida o ya tienes tiempo aquí y no conoces de los beneficios que ofrecen los planes medicos de Medicare y Obamacare, permítenos orientarte y juntos seleccionar el mejor plan con las mayores coberturas posibles que mejor se ajusten a tu necesidad y a tu bolsillo.

Somos una agencia confiable, con años de experiencia y comprometida con usted y su familia. Nuestro principal objetivo es brindarle una orientación completa, confiable y de calidad para beneficio suyo y de su familia. Permítanos ganarnos su confianza con toda la dulzura y el cariño por el que **CR Insurance Group** se distingue.

Actualmente, tenemos contratos con las principales compañías aseguradoras en el estado de Florida y contamos con muchos puntos de ventas en distintas localidades para facilitar un servicio directo e inmediato. Contamos con varias localidades en el estado de la Florida principalmente en el area de Miami-Dade, Broward, Orlando y Puerto Rico.

CR Insurance Group se preocupa por su salud y la de su familia. Por tal razón, estamos trabajando en un proyecto muy ambicioso de expansión para estar más cerca de usted. Ya es un hecho nuestra nueva localidad en Tampa. Próximamente abrirá sus puertas para beneficio de todos.

Esta es una empresa que no sólo se preocupa por la salud, sino también por la creación de nuevos empleos. Contamos con mas de 200 agentes en el estado de Florida y ofrecemos grandes oportunidades de empleos para todos aquellos que quieran formar parte de esta gran familia.

Queremos seguir ayudando a la familia hispana, tanto en el área de la salud como generando oportunidades de empleo. Por eso, nuestro interés es seguir creciendo y expandiendonos para llegar a otros mercados como Georgia, Texas y New York, entre otros. Somos un equipo que trabaja unido como una familia para garantizar el éxito de servicio y compromiso con usted y su familia.

Permítanos ser parte de los suyos y sea parte de nosotros. Llámenos o visite nuestra página web www.crinsurancegroupllc.com para que uno de nuestros agentes especializados le pueda orientar sobre los beneficios de los planes médicos. Recuerde que en **CR Insurance Group** somos una familia.

Para más información se deben comunicar con CR Insurance y nuestros agentes le orientarán en el proceso desde principio a fin para que el mismo sea uno informado y sin stress. De parte de la gran familia de CR Insurance una Feliz Navidad y un mejor 2018 donde estaremos ayudandoles a cuidar de su salud cumpliendo con nuestro propósito siempre ¡FELICIDADES !

www.crinsurancegroupllc.com

Nos especializamos en Medicare y Obamacare.



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

MIAMI- DADE
(786)-725-8024
8500 SW 8Th St. Suite 244
Miami, FL 33144



¡Le damos la bienvenida a los recién llegados de Puerto Rico!

PUERTO RICO
638 Calle Aldebaran
San Juan, PR 00920

BROWARD
12215 Pembroke Rd.
Pembroke Pines, FL 33028

TAMPA
4202 E Busch Blvd
Tampa, FL 33617



CERRANDO CICLOS

Ya se aproxima el fin de año y con él llega la oportunidad de cerrar con broche de oro todo lo vivido en él, sin importar lo duro que haya sido el proceso, ciérralo por todo lo alto. ¡**Felicítate!** Si has llegado hasta aquí fue porque de una manera u otra ¡**VENCISTE!** Todo lo vivido se prestó como antesala para predisponer, preparar y equipar una mente fortalecida para comenzar un nuevo recorrido. Volver a empezar es un proceso que causa entusiasmo e ilusión, y que también compromete, todo lo cual interviene para que abras la idea de que a partir de ahora, todo será mejor, pero,

¿Cómo cerrar ciclos?

Emprender un camino en ocasiones no surge de manera intempestiva, sino que hay un factor previo que lo impulsa del cual necesitas soltarte para liberar todo lo anterior y darle paso a otras experiencias. La voluntad es una pieza fundamental para procesar un cambio, como lo es también el cerrar

ciclos. Esto te permite hacer una retrospectiva acerca de esos momentos de vida, para poder darle vuelta a la página y tomar el espíritu de éxito para dar inicio a una nueva historia. Para poder emprender hay que terminar. Cerrar un ciclo requiere un ¡**SÍ!** rotundo, decisión y acción que te permitirá estar con la actitud óptima de no tener temor de iniciar.

Ya decidida en cerrar ciclos con éxito, debes tener presente algunos detalles que te facilitarán el proceso. Primero que nada tienes que admitir, lo que fue o

no, tu responsabilidad y qué papel juegas para que las cosas sean de tal o cual forma; esta es la mejor manera de aprender.

Aceptar, es otro factor fundamental. Todo lo que te ocurre es parte de la experiencia, ya sea positiva o negativa, te ayuda a crecer, define tu carácter y por ello debes ser agradecida. **No te aferres**, a nada ni nadie y ten consciencia de que la vida es un constante cambio, por lo que siempre encontrarás nuevas formas de vivir, lo has hecho hasta ahora, lo interesante es que ahora pondrás en acción toda la sabiduría adquirida. **Decir adiós**, no significa renunciar. El poder oculto aquí es no confundir renunciar con dejar ir. Deja ir todas aquellas cosas que te limitan y no te dejan avanzar. **Perdonar**, El perdón no es la aceptación de lo vivido, pero sí es la liberación de lo que no te deja vivir. Comienza por perdonarte a ti misma. Parte del éxito en este proceso radica en aprender

a separarte sin dolor, es decir, debes obtener el mayor provecho de esa experiencia y reconocer que dentro de todo lo negativo que pudiera haber sido algo, aportó a tu vida. Esa es la esencia de cerrar ciclos, el no dejar fuera el dolor, correrás el riesgo de almacenar rencores, nacerá un árbol frondoso de frustraciones y malos pensamientos el cual echará raíces profundas de amargura que arrojaron todo tu ser, opacando tu verdadera esencia y privándote de alcanzar lo que tanto deseas. Dejar atrás el pasado no es renunciar a él, sino hacerlo efectivo para tu crecimiento personal. Después de vivir una experiencia, habrá oportunidad de transformarla y convertirla en bendición, solo tienes que abrir tu mente y tu espacio al nuevo reto. Siempre la decisión de cerrar ciclos dependerá de ti...

Empodérate y Transforma!

Feliz Navidad a cada lector, gracias por la aceptación, apoyo y cada hermoso detalle de amor. Cerraremos este ciclo con un corazón desbordado en gratitud por cada experiencia vivida, un capítulo termina con la convicción de que estamos equipadas para emprender un nuevo recorrido e iniciar una nueva página llena de poder. **Besos, Jaleez Fonseca.**



PATIENT MEDICAL CENTER of Florida llega a Kissimmee

Ofrecen servicios de medicina primaria de excelencia

Con el compromiso de ofrecer el mejor servicio de medicina primaria en la Florida Central, recientemente Patient Medical Center of Florida comenzó operaciones en su nueva oficina en Kissimmee. La misma está estratégicamente localizada en el 819 de la Avenida Norte Central y cuenta con conveniente espacio de estacionamiento.

Para conocer lo que distingue a este nuevo grupo médico que se enfoca en proveer servicios a la comunidad latina, tuvimos la oportunidad de entrevistar a Luis Mercado, Chief Financial Officer de Patient Medical Center of Florida.

¿Qué servicios ofrece Patient Medical Center of Florida?

Como parte de nuestro ofrecimiento, estamos preparados para cuidar de la salud de toda la familia, desde los abuelos y los padres, hasta los jóvenes e infantes. Contamos con servicios de medicina general, pediatría y diversos especialistas, así como servicios de medicina preventiva. Tenemos una clínica de condiciones crónicas, como lo son la diabetes, la hipertensión y las condiciones renales. Además, brindamos al paciente acceso a laboratorios, red de farmacias preferidas y centros de imágenes para realizar estudios de MRI, CT Scan, rayos X, ultrasonido y mamografía. Nuestro enfoque es brindar servicios completos, de modo que el paciente nos permita cuidar de su salud para que se dedique a disfrutar de una mejor calidad de vida.



Luis Mercado,
Chief Financial Officer
de Patient Medical Center of Florida

¿Porqué la comunidad latina debe confiar en ustedes para sus servicios médicos?

Nuestro equipo desea ser reconocido por su excelencia en los servicios médicos y por la calidad de la atención que se brinda al paciente. Para poder servir bien a la comunidad latina de la Florida Central, contamos con médicos que hablan español y conocen nuestra cultura hispana. Ellos saben lo importante que es proveer nuestro servicio con la sensibilidad y la cordialidad que el paciente espera y merece. Este es un factor muy importante que distingue a Patient Medical Center of Florida. Confiamos en que muchos nos prefieran no solo como su grupo médico particular, sino como el de toda su familia y amistades.



¿Cómo van a facilitar el servicio al paciente?

El acceso a servicios de salud es muy importante. Por ello creamos el "Concierge Services", un innovador servicio que facilita la atención al paciente. Mediante nuestro centro de llamadas, disponible 24 horas durante los 7 días de la semana, los pacientes pueden coordinar sus citas, incluso para el mismo día, y hasta se les puede proveer transportación libre de costo. Además, ofrecemos educación al paciente. Las personas que deseen una orientación de nuestros servicios pueden llamar al 407-810-8933 y con gusto nuestro personal del centro de llamadas le atenderá.

¿Qué beneficios adicionales ofrecen?

En Patient Medical Center of Florida somos pioneros en establecer el programa de recompensas "Patient Member Club". Mediante este programa nuestros pacientes recibirán beneficios exclusivos mediante la participación en actividades especiales. Este beneficio reconoce lo importante que resulta para nosotros que el paciente sea parte de nuestra familia.



Mercado concluyó indicando, "Estas iniciativas no solo demuestran que tenemos la experiencia en servicios de salud y que deseamos atender bien a la comunidad latina, sino que ponen la acción donde está nuestra palabra. Por ello nuestro lema, "Porque nos preocupamos por ti". Confiamos en que la comunidad latina, que es tan importante en la Florida Central, acoja nuestro concepto y prefiera nuestros servicios médicos".



KISSIMMEE

¡TE QUEREMOS
SALUDABLE!



¡LLAMA HOY!
407-288-8242



Servicios:

- Medicina Primaria
- Médico Internista
- Pediatría
- Especialistas
- Programa de "Wellness"
- Transportación Libre de Costo
- Programa de Recompensas
"Patient Member Club"

¡PORQUE NOS PREOCUPAMOS POR TÍ!



819 N Central Ave., Kissimmee

The truth about VEGETABLE OILS

New Years is around the corner and we start to make changes in our lives and our diet. We know that we need to avoid saturated fats and trans fats because they cause heart disease and other health problems. But, why do we avoid them? Have you heard that they are bad or have you actually checked and read the reasons why?

My friends I am here to tell you that **this information is not true and that we have been doing it all wrong.** I include myself because for many years I was told saturated fats were bad and that vegetable oils or polyunsaturated fats were healthy. I will inform you all about the latest studies so you can make an informed decision on your known.

Where do "vegetable oils" like canola oil come from?

It is extracted from the seed of these plants, which are not really vegetables, but is commercialized as being healthy. We tend to consume a large amount of these fats, mainly through fried foods, and have caused our bodies to become victims of them.

Polyunsaturated fats tend to react with oxygen, which can cause chain reactions, damaging other structures and perhaps even vital structures like DNA. This is where saturated fats become our friends and not our enemies like we might of thought before.

To make it easy to understand, saturated fats do not have space in their molecular structure to react with oxygen and cause harm while unsaturated fats do. So, saturated fats should be used instead as they are naturally solid at room temperature and do not have to go through a process to be able to be sold like vegetable oils do.

This takes me to my second point and one of the worst things about vegetable oils, which is the process they go through in order to actually become oil.

As I mentioned earlier, they come from the seed of certain plant not from a vegetable.





The extraction of these oils is disgusting and crazy to even be considered safe to consume. They go through different processes like heating, harmful solvents, and bleaching before they can actually be put in a commercial bottle. **I suggest you check out the link I post on my website concerning this so you can see it for yourself.**

But it gets even worse, because we usually use these oils to fry. If by themselves they are bad then fried they become even worse. This is why most fast-food restaurants should be avoided as much as possible. To make it even easier to understand, this oil is so bad that some of these restaurants sell their used oil to truck companies to filter and use as fuel.

One last thing I wanted to mention was that some of the studies show that **most of these vegetable oils sold at US stores, contained about 0.56% to 4.2% of toxic trans fats.** As you already know, trans fats should be avoided completely as they have been shown to cause a numerous amount of diseases.

Ok you convinced me, so what should I do?

I know it will not be easy, but avoiding all of these vegetable oils should be your first step. Saturated fats and natural oils like olive oil are the best and should be consumed more often. It was thought that saturated raised cholesterol and that is why they were bad, when in reality that is why they are good. Wait what? Yes, these fats raise your good cholesterol and your bad cholesterol at the same time. But, the bad cholesterol that goes up are large and fluffy in structure and don't easily penetrate the arteries, which is good.

The latest and most recent studies show no treat between saturated fats and heart disease, so do not be concerned about that. But don't just take my word for it, go and do your own research and you will see it for yourself. I can go on with this topic but I can only write so much here, so I will be posting a few more articles about this on my Bebo Fitness website for all to check out. As always consult your physician or dietitian before making any changes in your exercise or diet regimen. Much love, many blessings always, and I wish everyone a Happy New Year

Website: www.bebofitness.com
Facebook/Instagram: Ismael El Bebo





epiko

MAGAZINE

Agradece a todos sus lectores
en su apoyo durante todo el
2017

Les deseamos Paz, y mucha
prosperidad en el nuevo año
2018.

Gracias y Feliz Navidad.



Stay Healthy

This Holiday Season!

The holidays are upon us and, while for many this is truly "the most wonderful time of the year," it can also be the most stressful. Shopping; cooking; decorating; work, school and family obligations – even when these things are fun, they still represent schedules thrown up in the air and, just generally, chaos. No matter how you celebrate, take a moment now to seriously think about how you can keep yourself and your family healthy – and happy! – during this season.

| Say when.

We get it: there are so many parties in so little time! You're baking constantly and finding treats everywhere you turn. *"All the delicious traditions and indulgences of the holiday season make it memorable and fun, but overdoing it will only make you miserable."* reminds Florida Hospital Medical Group's **Dr. Joyce Cortes**, an internal medicine physician in Apopka. "Stay mindful and keep it to one... okay, maybe two, cookies. You'll thank yourself, later."

| Keep moving.

Even amidst the hectic swirl of activity, your fitness routine can stay well, routine! "If you can't maintain a rigid gym schedule during the holidays, you can still try to carve out 30 minutes twice a day to get in some brisk walking," **Dr. Cortes** says. *"It does wonders to sharpen*

your mind and keep your energy elevated so that you can take care of everything else on your To Do list."

| Be smart.

When was the last time you had the flu? Not a head cold or a mild fever – the real, actual flu? "Getting the flu as an adult is no joke," **Dr. Cortes** cautions. "It doesn't feel like a common cold or something you can shake off in a couple of days. It's serious, and many people end up very, very sick and even hospitalized every year because they've decided against getting a flu shot." The flu shot protects you and others from spreading a highly contagious and nasty illness. And, before you ask: though the flu shot is not a 100 percent guarantee that you won't come down with the flu, you cannot contract the flu from the shot. **Dr. Cortes**: "That is dangerous misinformation that can lead to unnecessary suffering during what is supposed to be a fun time. Everyone who can should get a flu shot."

| Be safe.

While the flu shot might prevent you from getting the flu, only you can prevent yourself from making some serious mistakes during the holiday season. According to the National Highway Traffic Safety Administration, more than 40 percent of traffic-related deaths during

the holidays are caused by drunk drivers, compared to 28 percent during the rest of the year. Between Thanksgiving and New Year's, more than 25,000 people will be hurt in traffic incidents caused by alcohol. These injuries and deaths are completely preventable. When going to a function where you know alcohol will be served, plan ahead. And, if you're driving, don't drink.

| Make your spirit bright.

Are you grieving or alone during the holidays? Reach out to friends and tell them how you feel or find camaraderie in local organizations or churches. "Plenty of people find themselves alone at the holidays and it can be a depressing time," **Dr. Cortes** says. "I encourage my patients to engage in the holiday spirit in their communities as much as possible."

| Reflect and breathe.

Every religious holiday celebrated during this time of year has a few things in common: this should be a period of reflection, of gratitude and peace. "Anxiety over every last little thing is not what the holidays should be about," **Dr. Cortes** says. "If you feel yourself getting overly worked up, stop and think about what is really important to you; you will enjoy your time with your family more and they will, too."

About Dr. Cortes

Dr. Joyce Cortes is board certified in internal medicine. She is a recipient of the American Medical Women's Association Glasgow-Rubin Certificate of Commendation for Academic Achievement, presented to women who graduate in the top ten percent of their medical school graduating classes. **Dr. Cortes** practices in Apopka and is fluent in English and Spanish. To schedule an appointment, call (407) 889-1953 or visit HoyComienza.com.





Chandeliers
Ballroom and Event Center

Donde la Elegancia nunca pasa de moda...

**Celebre su próximo evento
donde el tiempo si se detiene**

Bodas
Eventos Corporativos
Galas
Reuniones Familiares
Quinceañeras

Tener opciones es un privilegio:

- 3 diferentes salones de eventos
- Bizcochos temáticos
- Candy Bar
- Catering con variedad de comidas
- Piso integrado de baile

Localizados en el corazón del distrito histórico del Downtown Kissimmee
Estas facilidades fueron establecidas en el 1925 – Con un toque clásico
de 2017 Donde el arte, la elegancia y la historia se unen.



Novedosas Opciones

para mejorar tu salud sexual en 2018

Durante años, muchos hombres y mujeres han sufrido de algún tipo de disfunción sexual en silencio, considerando esto un tema tabú, aunque no es tabú en absoluto.

Se estima que un 50% hombres entre las edades de 35 y 65 años tendrá un problema sexual o disfunción eréctil. Y que de un 43-60% de las mujeres están sufriendo disfunción sexual.

La Dra. Esther Pichardo, de las oficinas de **Advanced Physical Medicine** nos cuenta que *"la disfunción sexual puede ocurrir debido a cambios hormonales, medicamentos, cambios o cirugías del sistema reproductor, o condiciones médicas como la diabetes, entre otros"*. Y añade que *"es común ver que cuando se sufre de estos problemas, afecta la relación de pareja, la calidad de vida y el estado de ánimo de las personas"*. Por hoy día ella ofrece buenas noticias al ofrecer nuevas soluciones médicas a estos problemas, sin cirugías.

Uno de ellos es el **O-Shot®** (para las mujeres) y el **Priapus Shot®** (para los hombres). Los objetivos del tratamiento incluyen resolver episodios de incontinencia urinaria, mejorar la excitación sexual y la

resistencia, aumentar la firmeza de la erección y el flujo sanguíneo, aumentar la sensación, el placer y reducir o eliminar los dolores.

La Dra. Pichardo menciona que *"con estos tratamientos muchos hombres informan aumentar el tamaño y la firmeza del órgano masculino y las mujeres testifican de una disminución del dolor en el acto y aumento de la excitación"*. Todo esto puede lograrse mediante pequeñas inyecciones utilizando su propio plasma rico en plaquetas, relativamente sin dolor y tarda unos 15 minutos prácticamente sin tiempo de recuperación. **No hay riesgo de reacciones adversas o efectos secundarios.** (Asegúrese de que está siendo tratado por un proveedor certificado para asegurarse de que está recibiendo estos procedimientos patentados.)

Por otro lado la Doctora también recomienda evaluar los niveles hormonales y explica que *"por muchas razones como cambios en el medio ambiente, medicamentos y los niveles de estrés, hombres y mujeres, que comienzan a mediados de los primeros años 30's, y otros antes, están experimentando desbalance hormonal que afecta la buena salud, el envejecimiento y las funciones sexuales"*. Por lo tanto, el

manejo y la optimización de los niveles hormonales puede reducir o eliminar síntomas como fatiga, incapacidad para perder peso, baja libido, sofocos, mal humor o irritabilidad, pérdida de masa muscular, acumulación de grasa en el vientre e intolerancia al calor o al frío.

Estos servicios pueden mejorar seriamente la calidad de vida de la pareja y ahora se ofrecen en **Advanced Physical Medicine** en Orlando por un staff médico certificado. Para preguntas puede llamar al 407-282-3615 o visitar www.AdvancedPhysicalMedicine.com





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

IPlan4U Financial Business Consulting Credit

Sin duda la Florida Central se ha convertido en una ciudad de vanguardia en lo que se refiere al desarrollo urbano y de negocios sobre todo la comunidad Latina.

Uno de los cambios mas significativos es la llegada de la comunidad empresarial hispana ante el gran demográfico que hemos desarrollado en el ultimo año sobre todo la comunidad puertorriqueña luego del Lamentoso Huracán María.

¿Cómo comienzo mi empresa? ¿Qué permisos Necesito? Requerimientos de seguros? ¿Qué área es la apropiada para mi Negocio o Empresa? ¿Qué medios y estrategia publicitaria es la adecuada para este mercado? Esas son muchas de las preguntas que se hacen los empresarios al llegar aquí y al no tener la asesoría correcta terminan perdiendo el capital que trajeron y perdiendo su sueño americano.

Donde conseguir la asesoría en La Florida y en tu idioma con la experiencia de éxito IPlan4U es la empresa que te ofrece todas estas opciones.

¿Que necesitas para montar tu empresa en la Florida?

- Viabilidad de tu empresa para este mercado
- Requerimientos de seguros y permisos
- Registro comerciante (sumbiz Business)
- Corporaciones
- Registro de Ein
- ID para impuestos (Tax Id)
- Sale Tax
- Licencia de Negocio (Business Licence)
- County Licence
- Licencia De Estado (State Licence)
- Licencia Para Venta De Alcohol
- Credito Para Negocio (Business Credit)

El conocimiento de los requerimientos para hacer un buen negocio es vital en el camino hacia el éxito que usted quiere alcanzar. Es por ello que contar con una empresa con expertos en este mercado que nos pueden evitar los errores que cuestan miles de dolares o el cierre de su negocio. Por eso IPlan4U Business Consulting. Recuerde que tenemos un excelente departamento de restauración de crédito que puede ayudarle en este comienzo como individuo o corporación a recuperarse de los errores cometidos en nuestra vida financiera. Todos merecemos una oportunidad y un nuevo comienzo. IPlan4U tiene el lugar para que no falle la planificación de tu vida financiera personal o de negocios. Más Información en el anuncio al pie de la página.



- Viabilidad de tu empresa para este mercado
- Requerimientos de seguros y permisos
- Registro comerciante (sumbiz Business)
- Corporaciones
- Registro de Ein
- ID para impuestos (Tax Id)
- Sale Tax
- Licencia de Negocio (Business Licence)
- County Licence
- Licencia De Estado (State Licence)
- Licencia Para Venta De Alcohol
- Credito Para Negocio (Business Credit)



Kissimmee Office 2
1344 E Vine St
(407)259-6776
In Side Wiler's Supermarket

Kissimmee Main Office
203 S Central Ave
Kissimmee fl 34741
(407)369-3707

TAMPA
7818 N. ARMENIA AVE, STE 1
TAMPA, FL 33604
(813)510-0673

iplan4uconsulting@gmail.com

www.iplan4ucreditrepair.com

TELEMUNDO
ORLANDO

5K RUN WALK





TELEMUNDO ORLANDO



El pasado 18 de Noviembre **Telemundo - Orlando** celebro su primer 5K en la ciudad de Kissimmee en el hermoso Lake Front Park. Un buen grupo de personas se dieron cita para participar de un evento orientado a promulgar la salud y la unión familiar. Diferentes entidades apoyaron el mismo entre ellas el Florida Hospital, entidades de seguros, clínicas locales y medios colegas que se dieron cita. El 5K de Telemundo sin lugar a dudas llego para quedarse convirtiéndose en otro gran acierto de este medio colega dirigido por **Alejandro Sanchez en hora buena y felicidades a Telemundo- Orlando !**





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

¡CRECEMOS POR TI!



Luego de dar gracias ...

Orlando, Fla. —

Decidimos escribir unas líneas para explicar a fondo nuestra razón de ser y **NUESTRO COMPROMISO**.

Como saben, y han visto, nuestra clínica ha estado evolucionando y ha pasando varias fases de crecimiento.

Suelen preguntarnos porqué tratar de mejorar lo que ya es bueno, ya que, desde su perspectiva, nuestra clínica ofrece todo lo necesario. Lo más importante para quienes tienen esta perspectiva y para el resto de la comunidad, es el calor humano, el cariño de todo nuestro personal y el cuidado sensible respecto a su salud.

Muchos de nuestros pacientes fueron, inicialmente, pacientes del **Dr. Fleites** desde sus comienzos en su oficina al lado del Supermercado Sedano y conservan gratos recuerdos de esos tiempos. Alguien que lleva en su corazón muchas

memorias intachables, imborrables y que nunca desaparecerán, es él mismo, el propio doctor:

"La importancia de la empatía, la dignidad y el respeto de los usuarios de servicios de salud y asistencia social siempre han sido nuestro norte."

comenta el **Dr. Norberto Fleites**.

"No debemos limitar nuestros sueños" añade el galeno y explica que su sueño es compartido, no es suyo únicamente, y es que, durante todo el proceso de expansión de sus facilidades médicas para la comunidad de Orlando, alcanzar cada día más vidas, de forma positiva ha sido siempre la meta, u objetivo final.

Para lograr este objetivo, se delineó un plan sobre cómo seleccionar

al personal más capacitado. Nuestros proveedores de servicios médicos son únicos en su clase en términos de su sentido humanitario, su compromiso con su profesión, y lo más importante, comparten el mismo sueño del fundador de los Centros Médicos DNF en Orlando.

Luego de analizar y evaluar los datos e historial médico de la mayoría de nuestros pacientes, se designaron áreas de nuevos servicios. Estos, son de importancia vital a la hora de diagnosticar tempranamente muchas condiciones que, al tratar en etapas tempranas, le pueden brindar a nuestros pacientes una mejor calidad de vida.

Para muchos de nuestros pacientes de edad avanzada, el tener que realizar una radiografía o una sonografía (por ejemplo) en otro lugar

les resultaba muy inconveniente.

Una gran cantidad de los casos terminaba posponiendo sus citas y por ende no recibiendo la atención médica a tiempo. Esa situación para nada contribuía a nuestra misión —la misión del Dr. Fleites y todos nuestros proveedores de salud en la clínica.

Su doctor, el **Dr. Fleites**, ha puesto toda su confianza en su equipo de personal médico, capacitados para utilizar tecnología de la más avanzada dentro de la propia clínica, y nuevos recursos, para lograr diagnósticos más certeros y tratamientos más eficaces.

En el DNF Senior Center nuestros pacientes reciben toda la atención que necesitan, incluyendo una muy importante especialmente para personas de edad avanzada: **socialización**.

Nuestro personal se esmera en la creación de eventos recreativos como bingos, juegos de mesa y dominó; además de seminarios educativos, almuerzos, celebraciones, excursiones, ferias de salud y festivales.

También contamos con un centro de ayuda para referidos del programa Medicaid, entre otros.

Contamos con una clínica de estética de servicios profesionales completos para beneficio de nuestros pacientes y miembros de la comunidad, para quienes su buena apariencia es esencial en su estilo de vida.

En el 2018, nuestras facilidades se expandirán aún más con la apertura del tercer piso en nuestro edificio. Con un impacto económico significativo:

- **Más Proveedores**
- **Más Especialistas**
- **Más Servicios**
- **¡Más Empleos para Nuestra Comunidad!**

Médicos de Cuidado Primario	Estudios Vasculares	Dispensario
Electrocardiogramas	Estudios Urodinámicos	Inyecciones
Rayos X	Acupuntura	Cirugías Menores
Ultrasonidos	Gerencia de Casos Individuales	Transportación
Laboratorio	Ecocardiogramas	Visitas de Bienestar para Pacientes de Medicare

Este crecimiento se siente; lo siente nuestra comunidad. Quizás no ven con tanta frecuencia al Dr. Fleites quien les veía anteriormente, y es que eso, como todo, tiene una razón de ser. En otras palabras, su médico de siempre está ahí. Se asegura que cada día reciban más y mejores servicios, porque somos solo un **GRAN EQUIPO** comprometido con su salud y felicidad.

Usted puede concertar una cita para una visita de familiarización a nuestras nuevas facilidades llamando a los números (407) 437-5792 ó (407) 437-8572.



www.dnfmedicalcenters.com

Botox

Definición de Figura
con VelaShape

Dermaplaning

Facial Clínico
Personalizado

HydraFacialMD

Exfoliación Química

Mesoterapia

Tratamientos de
Plasma Rico en
Plaquetas (PRP)

Rellenos Dérmicos

Terapia de Colágeno
Inducido con Micro-
agujas

Oferta de Resolución de
Nuevo Año

20% de descuento



¡DE LAS FIESTAS A LA PLAYA!

Todas queremos un cuerpo y cutis perfecto para el Año Nuevo

¡Tu **MED SPA** favorito en Orlando te espera!
No lo dejes para muy tarde. Atrévete y haz tu
cita hoy llamando al **(407) 745-7332**
o visita **DNFaesthetics.com**.



DNF
Dr. Norberto Fleites
Esthetics

Danos Like en
@DNFaesthetics



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



Por los pasados 4 meses hicimos historia buscando destacar el talento local y las personalidades que se han ganado méritos en nuestra comunidad y a ese proceso le llamamos Los 25 Mas Epikos de la Florida Central. Lo que comenzó como un experimento movió a cientos de miles de personas a votar en nuestra pagina web y visitar las redes sociales de cientos de miles de personas logrando números sin precedentes en esta región.

Muchas de los candidatos en el proceso de estar dándose a conocer surgieron oportunidades en medios que ellos no esperaban y que esta propuesta ayudo a su realización. Un equipo de trabajo pequeño pero efectivo como Johanny Becerra, Jomaris Pagan, Ángel Rivera y colaboradores en eventos como James Santiago, Javier Colon y Jackie Espinoza de Chandelier's Ball Room y JVR Productions... ¡Gracias!

Los Candidatos protagonistas de esta gesta gracias, los que participaron activamente y aquellos que no pudieron por su agenda de trabajo. Excusamos algunos de los ganadores que no pudieron hacer las fotos de la revista por sus múltiples compromisos e imposibilidad de agenda para poder hacer fotos el día oficial y otras opciones que se cito y no funcionaron las fechas para algunos, no obstante a todos gracias!

Los auspiciadores Excutive Resorts, Betty de La Vega Atellier and Boutique, Soy Latino, Women's Care Spacialist, Telemundo, Oi2, Rum Jungle, Haven's, James Santiago Productions. Zammmmy Promotions a todos ustedes ¡GRACIAS !

A continuación la presentacion de los ganadores de Los 25 Mas Epiko's de la Florida Central ¡Feliz Navidad y un maravilloso 2018!





KARLA

Goodwing

Esta multifacética mujer Modelo, Actriz, Madre, Esposa es una de las candidatas que fue ganando el favor del público según avanzó el evento de Los 25 Mas Epiko's .

¡Karla nos desea a todos una Feliz Navidad y muchas bendiciones en nuestro 2018!



ISMAEL

APONTE

It has truly been an honor to be part of this first edition of Los 25 mas Epikos of Epiko Magazine. I really have to thank all the people who nominated me and all who voted for me on a daily basis. It was a great experience that I will cherish and one that I will add to my professional growth. I want to thank Juan Arturo Morales, owner of Epiko Magazine, for creating this opportunity not just me but for the rest of the participants. I know that this will continue to open doors for all and to those that will follow. You can continue to follow my journey by following me on social media as Ismael El Bebo, and my website at www.bebofitness.com. Much love and blessings always.



FABRIANNA ANASTASIA CARDENAS

Joven destacada a su corta edad por su impresionante trayectoria en el área de etiqueta, protocolo y diplomacia internacional.

Siendo Anastasia la única en la Florida graduada y certificada de la Academia Internacional de Etiqueta y Protocolo de Londres, Inglaterra. Hizo su práctica de Etiqueta Internacional en el Palacio de Kensington en Londres donde residió mientras cursaba sus estudios. Actualmente, cursa su último año de estudios internacionales en la Universidad de Rollins.

Anastasia Cardenas es dueña y fundadora de la academia de etiqueta y protocolo internacional, Art D'Elegance et Finesse by Anastasia. La misma está localizada en el area de Downtown Orlando, siendo está la única en su clase en la Florida Central. En su academia, Anastasia entrena niños, jóvenes y adultos en las áreas de etiqueta social, infantil, juvenil al igual que etiqueta empresarial.





CARINA

SILVA

Cuando el programa radial Divas o Diosas se lanzó al aire algunos años atrás, ella se hizo popular por su desenfadada personalidad y no paso mucho tiempo para que su buen sentido del humor y talento la llevaran a la pantalla de televisión, donde rápidamente se hizo conocida por su buena conducción y carisma con el público en un programa nocturno producido por la cadena Mega tv.

Por su gracia, buen carisma y temperamento ella tiene numerosos "fans" o "Cari-lovers" como ella los llama de cariño, que la siguen y la oyen donde ella vaya, pese a que actualmente se encuentre alejada de las pantallas de televisión esta compatriota peruana es actualmente locutora de latino 99.7FM, donde su personaje "La Woman del Callao" en el "Destape Mañanero" ha ganado el cariño de los oyentes por esa risa contagiosa y propia que se ha convertido en su sello personal.

¡Quiero agradecer a la revista Épico y a sus lectores por llevamos en esta apasionante travesía, la de finiquitar con los estereotipos y acabar con los parámetros de los concursos donde solo importan manipular los cánones de belleza!

Creo que nuestro gran desafío como medio y como sociedad es dejar de idealizar la belleza exterior y darle paso al talento, la inteligencia y el carisma.

¡Gracias a todo el equipo de Épico y gracias por dar paso a la diversidad!



GABRIEL

CASIANO

Nacido en Puerto Rico, el cantautor Gabriel Casiano creció rodeado de música desde su nacimiento ya que proviene de una familia donde la música era el denominador común cada día.

Habiendo participado con varias Bandas, Gabriel se lanza como solista y con un catálogo de 3 discos y varios sencillos en su historia, Gabriel ha tenido la oportunidad de forjar una carrera mayormente en la Florida Central y convertirse en uno de los artistas locales más importantes.

"El reconocimiento de mi trabajo, ser nominado y luego seleccionado como uno de los más EPIKOS de la Florida Central es un honor y un orgullo. Gracias a todos los que hicieron esto posible. A mis amigos de Epiko Magazine, mi equipo de trabajo, pero mas aún a mi público que voto por mi y siempre me han apoyado. Gracias a ustedes y a EPIKO por reconocer una trayectoria llena de música, emociones y sonrisas."





GABY

CALDERON

Locutor, animador, presentador de boxeo y concursos de belleza. Es el joven maravilla de la Florida Central que hace de todo y todo bien. Su programa " El Relajo" Con Franchy es el #1 de las tardes en la Florida Central, igualmente tiene programación en Rumba Tampa y Jacksonville donde esta como el #1 en sus horarios.

"Gracias a toda esa gente hermosa que me siguen y que me apoyaron durante todo el evento con sus votos y muestras de cariño constante. Gracias a ustedes es que me disfruto mi trabajo."

"Gracias a ustedes me siento correspondido y sientan mi compromiso hacia ustedes de la misma forma. Les deseo un hermoso y bendecido 2018 para todos y que esta navidad sea llena de dicha y felicidad."

GILEANYS

IRIZARRY

Always with a smile on her face, Gileanys is a Puerto Rican girl, she is 12 years old and a 7th grader who is AB Honor Roll Student. Loving the entertainment industry Gileanys Starts her modeling at the age of 6. Well Known as the new America Next Top Model 2014 at the age of 9 by Child Model Magazine. Following by the title of Miss Latin US Little 2015 at the age of 10. As well for Disney, Universal and many more Ads and Commercials, she also love dancing, proving herself in Showcases and Ballroom Competitions, as a latina girl she has the rhythm on her blood. "Gy or Gigi" thats how her family and friends called her, enjoy her free time having fun at the pool, watching Netflix and go to the movies.

Gileanys participate on many Runways such as N.Y. Fashion Week, Summer Fashion Parade, Spring Girls Runway, Surf Expo, Fall for Pink, and many more.

Also walk for well known designers like Wanda Beauchamp, KKswimwear, Ydamis Simo, Nancy Vuu, Isabella Couture, Love Baby J, Tutu du Monde, Eye Candy and more. But still she's always keeping herself down to earth, humble and Kind with others.



GIGI

GLOW

Muchos la conocen como conductora de radio y presentadora del Rush Hour eventos, modelo, actriz y makeup artist. Con una trayectoria artística por mas de 18 años. Esta multifacética mujer , también ha trabajado ayudando organizaciones contra al abuso de la mujer, niños y adolescentes sin dejar atrás ayudar a los deambulantes, organizaciones sin fines de lucro con charlas y su amor. Lo hace para lograr un cambio en la sociedad. Su dedicación a la comunidad su carisma y todos sus logros le alcanzo esta nominacion.

Siendo elegida entre los 25 más EPIKOS de la Florida Central como ARTISTA LOCAL para EPIKO MAGAZINE.

Quiero darle las Gracias a todos lo que día a día me apoyan y saben que lo que hago es con pasión y amor. Las personas que hicieron que yo estuviera bella y hermosa: Kiki Fashion por mis vestidos en Kissimmee, Brenda Liz Nails por mis uñas Plaza del Sol, Reyshelle Nuñez por mis extensiones de Pelo, Gigi Glow/Makeup, Yazer por su apoyo incondicional, Julio Castro por estar a mi lado siempre y Nuni Torres por siempre decirme que yo soy su favorita y el cielo es el límite, Cynthia & Roberto Vale por la oportunidad de ser parte de la familia de KQ937. Y a todos los que siempre me dicen: "Gigi Glow tú eres única no cambies siempre se tu!! ESO TE HACE DIFERENTE..." Gracias a Juan Arturo Morales por siempre ser tan atento y profesional. EPIKO MAGAZINE THE BEST!! Collaborate in different projects with Full Sail School for commercials, videos, movies.

Entrepreneur: Sunflower The Doll Clown/face painting/Entertainer for birthdays. Work for KQ937 FM: Radio Host/Air Personality/Producer.

Follow her on:

Fan Page Facebook: Official Gigi Glow.

Facebook: Gigi Glow

INSTAGRAM:official_gigiglowbarbie.

Hair & Makeup: Giovanni Nieves



GIOVANNI

NIEVES

Primero deseo darle las Gracias a Dios por que sin El nada de esto hubiera sido posible. Como todo en esta Vida esta trayectoria ha sido una experiencia inolvidable. 32 años y he logrado casi todo lo que me he propuesto hacer. 15 años peluquero y maquillista, dueño de la academia de modelaje FF MODELS BY GIO. He caminado la alfombra roja de los Latin Grammys, Finalista en el Reality "En Busca Del Estilista" y mucho más.

Gracias a todos los que me apoyaron en este viaje, a mi familia por siempre creer en mi y mi talento. A mi fanaticada gracias por todo el amor y apoyo sin ustedes nada de esto hubiera valido la pena, los amo a todos. A mis clientas gracias por creer en mi arte y darme la oportunidad de ser su Ada Madrina y ponerlas mas bellas de lo que son. Gracias Juan Arturo Morales por ver en mi lo que yo no vi y darme la oportunidad de crecer y siempre apoyarme. Gracias Epiko Magazine por todo lo que hace en nuestra comunidad. Como Siempre digo "BE FIERCE LOOK FABULOUS" ¡Gracias a todos por eligirme como uno de LOS 25 MAS EPIKO!



JOSÉ

CORONEL

Quiero agradecer a la prestigiosa Revista Epiko por la nominación y al público, por la respectiva elección como uno de los más Epikos de la Florida Central. Como Director Artístico, amante del teatro y las artes, en la Florida por más de una década, me enorgullece ser uno de los representantes del gremio artístico. Gracias al fundador y editor de la revista Epiko, Juan Arturo Morales y a su esposa, la Gerente General, Jomaris Pagán, por utilizar la revista como recurso para apoyar a tantos artistas, empresarios y causas sociales. Para mí es un honor formar parte de los más Epikos de la Florida Central. Yo sí creo que el arte puede cambiar el mundo.





GABRIELA

BERRIOS

Gracias a todos esos fans que me han seguido por tanto tiempo como Modelo, Reina de Belleza y la amiga que siempre esta dispuesta para cada uno de ustedes.

Estos meses siendo parte de este evento en la Florida Central pude experimentar las expresiones de amor, cariño y apoyo. Todo lo que les quiero decir es un inmenso ¡GRACIAS! a todos ustedes por estar ahí para mi.

Gracias a Epiko Magazine por la oportunidad y a los seguidores por votar de todas partes del mundo. Que este nuevo año reciban todas las bendiciones del cielo y la mejor navidad de sus vidas... Un abrazo, Gabriela Berrios.

Hair & Makeup: Erick Osorio



PEDRO ORLANDO CRUZADO

Nacido en Puerto Rico el mayor de 3 hermanos, a la edad de 10 años se muda a Miami con su familia. Durante su adolescencia entró al mundo del modelaje, llevándolo esto a despertar el interés por los medios de comunicación. No solo sentía el deseo de estar en los medios de comunicación también el interés de ayudar a los demás fue siempre su prioridad es por eso que a la edad de 18 años entra como voluntario al departamento de bomberos de Osceola County. Luego en el año 2000 después del 9/11 entrar a la Fuerza Aérea de los Estados Unidos. En el 2005 se incorpora como bombero del condado Orange en operaciones especiales, profesión que hasta el momento continúa ejerciendo.

En el 2014 logra entrar a la emisora La Voz 1440AM en el programa La Hora Gigante con Luis Alberto García en el segmento "Los Chismes Gigantes". En el 2015 La Mejor Orlando 1340AM, host de Las 10 más Caliente con Pedro Orlando "El Bombero". En el 2016 inicia el Top 20 de Urbana con Pedro Orlando en Urbana FM. En el 2017 entrar a COX Media Communication Orlando Radio en la emisora 107.3FM Sólo Éxitos, como personalidad en la semana de 7PM a 12PM.

KENDRA

AYALA

Kendra Ayala una joven de 16 años con muchos sueños en su vida lleva modelando desde sus 6 años de edad.

Es modelo profesional de la academia FF Models By Gio. Ha ganado diferentes títulos como Embajadora de PR, y fue reconocida en su pueblo natal, Guayama,PR como India Aguamani por el Alcade de Guayama.

Nos cuenta que tiene varias coronas pero para ella eso no es todo porque quiere lograr mas, lograr la tan codiciada corona de Miss.Universe y representar a su Isla.

Le gusta ayudar a la comunidad y servir de ejemplo entre sus compañeros de estudio. A pesar de su condición de hemiplejia, parasis cerebral y excoliosis Para Kendra, el cielo solo es el límite.





LEILANIE

MORALES

Primero que todo, le quiero dar las gracias a Dios por la oportunidad de ser parte de este movimiento de los 25 más épicos. A la revista EpiKo Magazine por el apoyo q nos ha dado a todos. A mi familia por siempre estar a mi lado apoyándome y mis fanáticos que cada día siguen mis pasos.

Le quiero felicitar a todos en ésta Navidad y recordarle el punto más importante que es el significado sobre ella, el día en que nació nuestro Jesucristo quien es el que nos da un respirar nuevo cada día.

LYMARIS ROSADO & JORGE PEREZ

Estamos muy honrados en recibir el premio Pareja Epika, entre Los 25 Más Epikos y sin pasar por alto al Sr. Arturo Morales por establecer estas nominaciones. Estamos muy agradecidos por el reconocimiento que hemos recibido por nuestro trabajo, porque estamos muy seguros de que todos los demás candidatos a este premio fueron tan capaces, si no más, de ganar este premio. Hemos enfrentado varios desafíos en nuestro camino aquí, pero cada uno de ellos solo nos ha fortalecido para hacer las personas que somos hoy; profesionales en cada una de nuestras ramas de trabajo; alguien que fija sus ojos en un objetivo y no lo pierde de vista, a menos que se logre con el propósito de ayudar a cada uno de nuestros clientes. Ganar este premio no hubiera sido posible sin la inspiración recibida de nuestras familias, amigos, clientes y colegas, para quienes tenemos el más profundo respeto, y de quienes hemos derivado las fuerzas para desafiar a nosotros mismos y tener un mejor desempeño en cada etapa.

Gracias por este premio. Estamos verdaderamente honrados de recibirlo. Es un honor aún mayor haber sido nominado con nominados tan distinguidos, la mayoría de los cuales han sido colegas en un momento u otro, todos los cuales han hecho importantes contribuciones a la vida en nuestra ciudad y estado y todos los que considero que son amigos.

Hair & Makeup: Erick Osorio
Vestuario: Be You Boutique



MICHELLE

Feliz

Michelle Feliz nacida en República quien describe el arte de poder comunicar a la sociedad como la principal de sus pasiones. 1994 ingresa a la universidad Católica de Santo Domingo y decide realizar una carrera acorde con sus gustos y personalidad "Comunicación Social", durante su primer año de estudios dio sus primeros pasos en el mundo de la comunicación como asistente de producción del programa de TV, a Nivel, el cual era conducido por una de las más destacadas comunicadora de República Dominicana, Marina Frías, quien año siguiente le dio la oportunidad de desarrollarse como la conductora principal de otras de sus producciones en el programa ¿Y ahora qué?

1996, fue reportera de un popular diario en República Dominicana, el periódico "Hoy"

1998, Obtiene su Licenciatura en Comunicación Social y de inmediato se le presento la oportunidad de realizar talleres de actuación y producción de televisión en televisa San Ángel, México.

2000 perteneció al equipo de periodistas del palacio Presidencial en República Dominicana.

En el 2010 empieza a formar parte de la familia de Telemundo Orlando como Presentadora del programa HolaCiudadTeve.

En el 2012 fue la imagen Hispana de Toyota Of Orlando y al mismo tiempo perteneció al programa de Radio "Sábado de Ritmo" junto al periodista Dominicano Marcos Tejeda.

En este momento es presentadora del programa Salud, Belleza y Bienestar pro Telemundo todos los sábados y Reportera de Telenoticias Orlando.

Hair & Makeup: Erick Osorio





NELSON

VALENTIN

Quiero darle las gracias a mi Padre celestial por esta linda experiencia. Luego, a Epiko Magazine por dar un espacio a los artistas ya existentes y nuevos en la comunidad hispana de Florida central. El público que estuvo constantemente votando y escribiendo mensajes de apoyo todo el tiempo, un millón de bendiciones para ustedes. Agradezco esas opiniones constructivas y empuje para seguir hacia adelante que llegaron de familiares y amigos cercanos. Ha sido una gran oportunidad donde he conocido personas no tan solo con gran talento pero también grandes corazones. Esperando con el favor de Dios que lleguen proyectos que no tan solo impacten mi vida profesional pero también personal en gran manera, y que el público así lo disfrute. De igual manera trabajar con muchos de la clase artística local para llevar lo mejor a nuestros hermanos latinos. Exponer una buena calidad de trabajos a nivel local e internacional. Éxitos para Epiko Magazine y todos. Muy orgulloso de donde vengo y a donde voy. Los quiero a todos. Sonrían... que la vida es bella. Abrazos



DRA. ESTHER

PICHARDO

La Dra Esther Pichardo nació en Carolina, Puerto Rico y recibió su bachillerato en Anatomía en la Universidad de Parker en Dallas, Texas, donde también recibió su título de Doctor en Quiropráctica en 2005.

Desde 2006, ha estado directamente involucrada con la comunidad de Florida Central. Es voluntaria semanal en numerosas organizaciones comunitarias y sin fines de lucro ofreciendo evaluaciones espinales gratuitas, charlas educativas sobre la salud y de motivación para jóvenes. También ha sido parte de misiones quiroprácticas en República Dominicana, formando parte de un grupo de 35 médicos y atendiendo a más de diez mil necesitados brindándoles salud, alimentos y vestimenta. Ha escrito muchos artículos en varias publicaciones para prestigiosos periódicos y revistas, y también participa en varios programas de radio y televisión con fin de informar a la comunidad sobre la salud.

La Dra. Pichardo administra con éxito sus tres consultorios de Advanced Physical Medicine y la clínica de belleza y pérdida de peso Orlando Lipo-Light Centers. Trabaja activamente con cada uno de sus pacientes brindando tratamientos avanzados para el dolor, condiciones crónicas y lesiones por traumas.

"Mi objetivo en la vida es cambiar tantas vidas como pueda brindando mejor salud física, emocional y espiritual al compartir conocimientos, y seguir motivando e inspirando a quienes me rodean"

Hair & Makeup: Giovanni Nieves



ROSALY

COLON

Mi nombre es Rosaly Colón, nacida y criada en Fajardo PR radicando actualmente en Kissimmee, Fl. desde julio del año 1995. Fué aquí precisamente donde hace 15 años comencé mi carrera en el campo de la Contabilidad especializándome en la Preparación de Impuestos (Taxes).

En la actualidad manejo exitosamente mi propia empresa mejor conocida como iTax Solutions, LLC. De esta manera, y cumpliendo maravillosamente uno de mis sueños, comenzó realmente mi carrera empresarial. Desde entonces, me he convertido en una empresaria con muchos sueños y metas por cumplir no sólo en el campo empresarial sino también en el aspecto humanitario. El inmenso deseo de superación me permite seguir sirviendo a la comunidad hispana que tanto nos necesita. Siendo modelo de mujer luchadora me ha permitido llegar muy lejos y abriendo caminos hacia nuevas experiencias.

Es precisamente por esta razón que considero un verdadero privilegio haber sido considerada y seleccionada entre los 25 más Epikos de la Florida Central. Este gran honor y privilegio se lo deseo dedicar primeramente a Dios que es mi guía y protector eterno. Agradezco muy especialmente el apoyo incondicional de mis padres, esposo y mi hijo Julián que siempre han depositado su confianza y amor en mí.

Finalmente, pero no menos importante, un agradecimiento especial a todos mis familiares, clientes y amigos que se mantuvieron apoyandome con sus votos y mensajes de solidaridad. Un mensaje de gratitud muy especial a quien hizo posible esta etapa inolvidable de mi vida, Epiko Magazine brindándome esta oportunidad única y de mucho crecimiento profesional y personal. ¡A mi bella isla de Puerto Rico que hoy lucha por levantarse así como lo he hecho yo y tantas otras personas, gracias, gracias mil por todo su apoyo!



STEPHANIE

BOLIVAR

Después de ganar varios títulos de belleza y ser reconocida por mi trabajo en la ciudad de Orlando, creo que hoy el mayor título que Dios me ha otorgado ha sido el de ser Madre.

Fui diagnosticada con un fuerte PCOS (Polycystic Ovarium Syndrome) el cual es la causa número uno de infertilidad en las mujeres y es diagnosticado a una de cada diez. Tuve que tomar un receso en mis actividades de Modelo, Presentadora y Actriz y dedicarme de lleno a mi tratamiento para poder realizar el mayor Proyecto de mi vida convertirme en Madre.

Gracias a Dios y después de algunos meses de tratamiento el TODOPODEROSO escucho nuestras oraciones y me otorgo la dicha de poder concebir y para febrero del 2018 nacerá nuestra hija la cual se ha convertido en nuestro pequeño milagro.

Hoy quiero agradecer a Epiko Magazine por la oportunidad de nominarme y haber sido seleccionada como uno de los más Bellos de Central Florida, ya que en estas fotos con mis 6 meses de embarazo me siento la mujer más bella del mundo, ya que la maternidad te hace doblemente bella.





ALEXANDRA OSORIO & STEVEN FRESE

Somos Steven Frese y Alexandra Osorio y nuestra pasión por las transformaciones estéticas va mas allá de la imaginación y creatividad para crear y personalizar todas y cada una de ellas en nuestro Centro de Transformación Extreme for Extremers, sorprendidos y agradecidos de ser seleccionado por los fanáticos y nuestra Revista Epiko que humildemente logro este junto de tantos y tantas empresarios y estrellas de Orlando, Fl.

Hair & Makeup: Erick Osorio
Vestuario: Be You Boutique

TEENA

MARIE

Graduated from Fontecha Modeling School, which is one of the most prestigious modeling in Puerto Rico. She accounts with over 30 years of experience in professional modeling field and she has performed on the runways of the most famous fashion designers of Puerto Rico. In 2000 Teena Marie stepped up into another professional level by debuting as TV Producer and host of the talk show Reacción Inmediata aired on channel 13 Teleoro. Driven by her wish to provide opportunities for personal and professional growth for youth and adults, In 2012 Teena Marie founded Teena Marie Models a refinement and modeling school located in Kissimmee, Florida. Teena Marie Models offers trainings to enhance personal and professional appearance, enabling her talented models to excel locally as well as internationally. Teena Marie Models also represents talents for beauty pageants, television commercials, fashion shows, and promotions ads. Ever since Teena Marie Models opened its door, the talents have won over 30 beauty contests and special prizes from the best local and international beauty pageants. In 2013 Teena Marie coached Ms. Laura Godoy, Miss Universe Guatemala and she won Miss Congeniality award and was praised for her elegance and runway performance. Teena Marie Models specializes in developing and strengthening individual's self-esteem, promote spiritual values and behavior changing; focusing primarily on being genuine models, with positive attitudes, responsible, persevering and leadership; by providing our models of all ages, with the tools to maximize their personal and professional image.





TIFFANY

RAMOS

Gracias a todos mis seguidores, a todos ustedes que siempre me apoyan y a todos ustedes que votaron por mi para hacerme parte de este gran grupo. Gracias a Dios por darme a la familia que tengo y a todos ustedes que me quieren y siempre siguen mi carrera.

Gracias a mis padres por darme vida y enseñarme el camino del bien junto a mis abuelitos adorados.

Gracias a toda mi gente linda de Puerto Rico que se dieron a la tarea de votar diariamente por mi. Esta página va dedicada a ustedes. Los quiero mucho a todos.

Makeup & Hair: Giovanni Nieves



¡Gracias!



**Women's Care
SPECIALISTS**



JOHANNYBECERRA
PHOTOGRAPHER & GRAPHIC DESIGNER

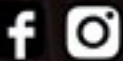




JOHANNYBECERRA
PHOTOGRAPHER & GRAPHIC DESIGNER

787612.2857

www.johannybecerra.com



LA RESOLUCIÓN DE AÑO NUEVO QUE MÁS INTENTAMOS.

3 claves para lograrla...

Una de las resoluciones de año nuevo más planteada es la de ponernos en forma: bajar de peso, mejorar nuestra salud, vernos como nos gusta; que la ropa luzca mejor porque nos ayuda una buena figura. **¿Por qué se nos hace tan difícil comenzarla, tan fácil abandonarla y decimos que queremos hacerlo cada año?**

Para que nos oriente acerca del por qué de esto, entrevistamos a uno de los entrenadores de la Florida Central más preparado y experimentado, **Steven Freese**, quien tiene una cartera de clientes de alto rendimiento como la conocida artista y empresaria **Maripili**, reina de belleza con varios títulos internacionales, entre ellos Miss Puerto Rico 2014 y Miss Fotogénica en Miss Universe 2014-15. También están entre sus clientes, **Gabriela Berrios**, Miss Supranational America 2015 **Bárbara Marrero**, entre otras celebridades locales como **Olga Aymat**, mujer ancla en Telemundo Orlando.

EPIKO: Steven ¿qué causa que la gente quiera y no permanezca en el propósito de una mejor salud?

Más que nada es nuestra programación psicológica que no es la adecuada para trabajar con los procesos de constancia y disciplina que requiere trabajar nuestros cuerpos, no solo por vernos bien sino por lo más importante: nuestra salud. Lamentablemente muchas clientes llegan a nuestro wellness center (**Extreme for Extremers**) cuando un médico les ha dicho que su condición obedece a no cuidar su alimentación; tener un plan de ejercicios adecuado y personalizado a sus condiciones específicas y es

ahí donde nos convencemos de que lo hacemos o lo hacemos. Es grato ver personas que sus niveles de colesterol, presión arterial, diabetes y hasta su vida sexual y de pareja mejora y se incrementa cuidando su cuerpo ya que es su único vehículo para viajar en esta vida, por ello el mantenimiento y cuidado es esencial para que dure.

EPIKO: ¿Por qué hay un alto porcentaje de personas que adquiere membresías de gimnasios que, luego de un mes, las abandonan sin lograr los resultados?

Primero que nada hay que tener un plan y este plan tiene comienzo y tiene fin, para luego pasar a un mantenimiento. La mayoría de las personas llegan a un gimnasio y hacen piernas el primer día, el segundo día brazos y hombros; el tercer día pecho y abdominales para repetirlo semana a semana. Nutrición es aparte, entrenador aparte y motivación no la hay, sólo la que te das tu mismo.

Esto no puede funcionar sin un plan de 3 pasos esenciales para lograr las metas: nutrición, ejercicio y motivación personalizada. A esto le añadimos contacto 24/7 con nuestra aplicación móvil CYP que nos permite darle seguimiento a tu nutrición y régimen de ejercicios 24/7. Llegar a un lugar como Extreme for Extremers es llegar a una familia donde nos conocemos, motivamos y celebramos los resultados de una transformación semana a semana. Vamos llevando una constante evaluación de las necesidades del miembro y ajustando en las áreas que son necesarias, de esta

manera las metas son obtenibles y expuestas ante tus propios ojos que semana a semana ve los cambios en la tonificación, energía y obtienes la motivación para pasar a la próxima meta de tu plan de trabajo. Nuestro trabajo personalizado no te permite sentirte solo(a) sino apreciado y querido por nuestro equipo de trabajo. Trabajamos con todo tipo de clientes; pacientes de condiciones críticas, problemas de auto estima, víctimas de bullying y quien quiere prevenir todas estas cosas.

EPIKO: Danos un consejo para aquellos que en este año nuevo regresan para intentarlo una vez más ¿Si se puede?

Seguro que sí se puede sólo es importante identificar por qué lo hacemos. La salud, por ejemplo, no es algo opcional. No la venden en la esquina; cuando la pierdes cuesta dinero, esfuerzo y trabajo recuperarla de ser posible. Entonces vamos a trabajar en esas áreas en riesgos; vamos a vernos bien, elevar nuestra autoestima, mantenernos felices a nosotros y a nuestra pareja. Es una resolución de vida para vida que nos brinda miles de beneficios y ahorros en visitas medicas, psicólogos, compra de ropa constante y una mejor calidad de vida en general. Si usted quiere resultados visítame para una cita de evaluación gratis de **Extreme for Extremers** y no importa su edad, bríndese la oportunidad de su vida.

Comience con esta resolución: voy a cuidar mi salud, mi calidad de vida, mi autoestima voy a cuidar el templo que Dios me dio que es mi cuerpo y tenga un Feliz 2018

¿Ya tienes tu Resolución para el Año Nuevo?

Se acerca el fin de año y muchos nos proponemos resoluciones nuevas para completar en el año entrante. La mayoría de estas resoluciones son relacionadas con el ámbito de la salud, sea perder peso, comer saludables, hacer ejercicios, dejar de tomar refresco, parar de fumar, etc. También suele suceder que hacemos una lista impresionante y digna de ejecutar, pero cuando empieza el nuevo año, no sabemos por dónde comenzar. Créeme, a mí me pasaba mucho, hasta que encontré la clave del éxito... Todo comienza con una simple desintoxicación o detox. Al desintoxicarnos, eliminamos todas las toxinas que habitan dentro del cuerpo y brindamos un mejor funcionamiento al organismo. Imagínese un auto al que nunca le cambien el aceite, o un cabello que nunca se cepille ni lave. Tarde o temprano, estas cosas se dañan o peor aún, crean problemas y complicaciones. Lo mismo aplica para nuestro cuerpo.

Al hacer una buena desintoxicación, puede obtener los siguientes beneficios: limpia los riñones, pulmones, hígado, páncreas, elimina adicciones, regula la gastritis (reflujo), elimina parásitos, combate el estreñimiento, remueve la costra intestinal, purifica la sangre, regula la presión arterial y los niveles de azúcar, funciona como diurético natural y podrá obtener mejor absorción de nutrientes. ¡También puede perder peso durante el proceso!

Entre los diferentes tratamientos de desintoxicación, encontré uno que supera a todos los otros: el Té Divina. El Té Divina es un conjunto 100% orgánico de 12 ingredientes, fibra soluble, y es libre de cafeína. ¡Quiere decir que es 13 tés en uno! No sólo es un poderoso té, también es económico y no afecta el bolsillo como muchos de los tratamientos en el mercado. ¡Un tratamiento de una semana del Té Divina es solamente \$12!

Espero que en su "lista" de resoluciones ahora esté como #1 "desintoxicar el cuerpo."

Comienza el 2018 con Té Divina



Elimina Costras Intestinales y Desechos Orgánicos

- Reduce el Apetito
- Combate el Estreñimiento
- Purifica la Sangre
- Mejora la Función de los Órganos
- Evita la Retención de Líquidos

100%
ORGANICO



LIBRE
DE CAFEINA

Llame ahora para más información
787. 529-5621



TAMPA

RUMBA

106.5^{FM}

#1 PARA ÉXITOS Y
MÚSICA VARIADA

100.3FM

NORTE PINELLAS | SUROESTE PASCO
PALM HARBOR | HOLIDAY | TARPON SPRINGS

106.5FM

TAMPA | ST PETE | SARASOTA
CLEARWATER



RUMBA1065.COM



Sabe usted cuan importante es su puntaje crediticio?

Tener un puntaje crediticio le traerá muchísimas frustraciones a lo largo de su vida.

Desde un empleo, rentar un apartamento, comprar su casa, una tarjeta de crédito o comprar su auto podría ser un dolor de cabeza si su crédito esta afectado.

Con un puntaje crediticio "Fair" podrías cualificar para algunas tarjetas de crédito, un préstamo de un auto sin ningún problema, pero, le saldrá muy costoso tomar ese dinero prestado y terminara pagando altísimas sumas de dinero en interés, cargos y anualidades.

Así de importante es su puntaje crediticio y aunque no existe una formula secreta para mantener su crédito excelente, nosotros le daremos varios pasos que usted mismo puede seguir para tener un crédito de cinco estrellas.

El 80% de los reportes de crédito contienen errores. **Pagar una colección oculta en atraso no necesariamente la elimina de su crédito.**

En Miracle Credit Repair Solutions nos encargamos de ayudarlo a restaurar su crédito y lo educamos sobre sus derechos trabajando directamente con los tres principales Buros: **Trans Union, Experian y Equifax** removiendo para siempre de su historial de crediticio:

- Colecciones
- Pagos atrasados
- Perdida de auto o casa
- Robo de identidad
- Taxes
- Errores de su información personal
- Colecciones medicas
- Demandas publicas y personales
- Cuentas en perdida
- Bancarrota

No somos una compañía mas de restaurar crédito, nosotros nos ajustamos a la necesidad de cada uno de nuestros clientes y le damos un servicio individual y con excelencia con resultados rápidos y garantizados. Proveemos asesoría financiera y le ayudamos a comprar su propia casa y así ahorrar miles de dólares al año en renta.

Miracle Credit Repair Solutions

Somos Su Solución

www.miraclecreditrepairsolutions.com
321-443- 4001

Llame para una consulta completamente Gratis



We remove from your credit report:

- COLLECTIONS
- LATE PAYMENTS
- CHARGE OFFS
- LIENS
- BANKRUPTCIES
- REPOSESSIONS
- FORECLOSURES
- JUDGEMENTS

www.MiracleCreditRepairSolutions.com

321-443-4001

OUR SERVICES:
CREDIT RESTORATION
FINANCIAL ADVISORY
REAL ESTATE





epiko[®]
MAGAZINE

felicita a

Dianelis Cortes

en sus **75** *años*

Hace quince años, llegaste a nuestras vidas llena de luz y regalándonos una gran alegría, la niña con la que tanto soñábamos llegó a nuestras vidas; esa princesa que cautivaba a todos con sus travesuras y cada ocurrencia. Hoy eres toda una adolescente, con metas y sueños por cumplir, una joven que llena de orgullo nuestro hogar. Son nuestros deseos que esta nueva etapa en tu vida sea hermosa, que en cada paso que des te acompañe la bendición de nuestro padre celestial y te guíe por el camino correcto.

Recuerda siempre que aquí estamos para ti, para aconsejarte, amarte y protegerte.
Felicidades Dianelys Cristal Cortes, te amamos. Familia Cortes Montero, Papá, Mamá y Luisito



MODELS
BY GIO



www.AJProductionEvents.com



BRINGING PERFECTION TO THE RUNWAY

(407) 860-6708 - FMODELSBYGIO@OUTLOOK.COM



Las salsas picantes artesanales de **Fire Fruits**, son creadas en Florida por manos puertorriqueñas y llegaron a revolucionar la industria con sus piques hechos a base de frutas naturales.

FIRE FRUITS RESALTARÁ EL SABOR DE TUS COMIDAS FAVORITAS.

A diferencia de sus competidores que hacen salsas picantes a base de vinagre, Fire Fruits utiliza fruta 100% natural como el Coco, Piña, Aguacate, Limon, Tamarindo, Mango, Tomate con Ajo, Cranberry, Naranja y Guayaba para crear lo que pronto sera tu pique favorito.

Por los ultimos 20 años la premiación Scovie, en Albuquerque New Mexico, ha seleccionado las mejores salsas picantes del Mundo.

En las competencias **Scovie** del 2017 y 2018 **Fire Fruits** tuvo la dicha de ganar **medalla de oro** con nuestro pique de Limon Cilantro, medalla de plata con nuestro pique de naranja y **medalla de bronce** con nuestro pique de Coco.



DE VENTA EN:

Supermercados Bravos
Willer's Supermarket
Fancy Food & Produce
y pronto en Sedanos.



GOOD



FIREFRUITS.COM

Resalta el sabor de tus comidas en esta Navidad

Nuestras salsas no contienen gluten,
son bajas en sal, azúcar y calorías pero
tienen un gran sabor!!!

Pruébalo con:

- *Allitas*
- *Tacos*
- *Pizza*
- *Pollo*
- *Steaks*
- *Pastas*
- *Sopas*
- *Ensaladas*

Fire Fruits es mucho más que
una salsa picante tradicional, es
la combinación perfecta entre
frutas naturales y habaneros.



**La Sonora
Ponceña**



*El Gran Bailable
de los Tres Reyes Magos*

ROCK A TOUR
ONLINE

Yo Soy
Latino
99.1m
Para Salir!



SABADO 6, DE ENERO



Doors Open At 8:30pm
All Ages

ticketmaster

1490 East Lake Buena Vista Fl 32830
407.401.4178 / 407.934.2583



*Ray
Jay* y su Orquesta



SANDY
ARENSO

Conoces Del Bitcoin?

Solo un 2% conoce y utiliza de esta gran oportunidad

- 🔗 Aprenda más con nuestros seminarios
- 🔗 Hágase parte de nuestro grupo de inovación

Para más info:

407-230-2098

apontevida@gmail.com

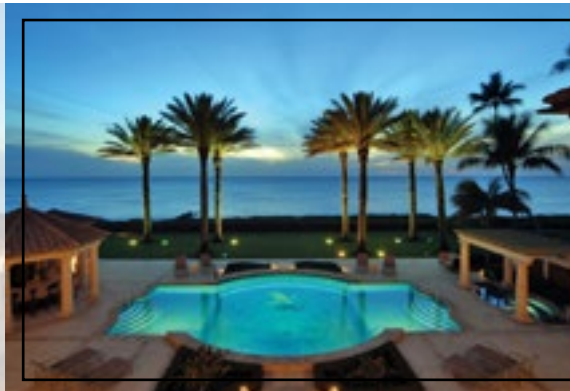
TAMPA THE TOP CITY

IN THE STATE OF FLORIDA TO INVEST



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

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






RUNWAY SHOES[®]

*Love
Shoes?*

1018 Buenaventura Blvd.
Kissimmee, FL 34743
www.SHOPRUNWAYSHOES.com
407-978-6764



**SALAS DE
EMERGENCIAS,
OFICINAS
CENTRA CARE Y
E-CARE.
ESTÁS CUBIERTO
DONDE SEA.**

Algún Día Comienza Hoy

Tú necesitas mucho más que sólo un nivel de médicos experto. Lo necesitas cerca y accesible. Por eso Florida Hospital te ofrece 10 hospitales por toda la Florida Central, además 24 centros de Centra Care y acceso inmediato a doctores por E-Care en tu teléfono, tableta o computadora. El cuidado médico que quieres, cuando y donde lo necesites, hoy mañana y en el futuro. Descubre como en: HoyComienza.com



**FLORIDA
HOSPITAL**

Member of  **Adventist HEALTH SYSTEM**

LUCHA CONQUEST



THE SAGA CONTINUES

FEBRUARY 24TH 7pm
FIRE FROGS STADIUM KISSIMMEE, FL

ALBERTO EL PATRON CARLITO EC3 ELI DRAKE BILLIE GUN APOLO ALOFA CHICANO SNITSKY
BORICUA GUERRERO CHRIS ADONIS NORIEGA SANTOS PABLO MARQUEZ KAMELOT LAREDO KID
ZUMBI HIJO DE DOS CARAS SANTOS CHA CHA CHARLIE SANTANA GARRET SALINA ROXXY