

LIFESTYLE | SALUD | ENTRETENIMIENTO

NEGOCIOS | FASHION | BELLEZA

epiko[®]

MAGAZINE



E Poder de la
GRATITUD

OPEN
ENROLLMENT
2020



LOS RAYOS GAMMA

REGRESAN DE PARRANDA Y CAMPAÑA...

iHola Kissimmee!



Dr. Marlow Hernández
Chief Executive Officer

**Aceptamos Medicare
y la mayoría de seguros**

Hay un nuevo proveedor de Cuidados Primarios en tu ciudad

Con Cano Health, estás un paso más
cerca de vivir tu mejor vida

Lláma hoy para conocer más

800.202.6968



CanoHealth

CONTENIDO

OCTUBRE - NOVIEMBRE 2019



6 Reprprgrama tu mente hacia la Abundancia y la Prosperidad
Dr. J.R. Roman

18 Solo para Mujeres

20 El poder de la gratitud

36 Open Enrollment

38 Renueve su hogar

62 Los Rayos Gamma



PUBLISHING AGENCY
Elite Marketing International, Inc.

EDITOR-IN-CHIEF
Juan Arturo Morales

ART DIRECTOR
JVR Productions Inc.

GENERAL MANAGER
Jomaris Pagán, MBA

TAMPA GENERAL MANAGER
Jennie Sammur

CONTRIBUTING WRITERS

Dr. JR Roman | Jaleez Fonseca
Lisa Hernandez | Ismael Aponte | Dra. Adamar
Gonzalez | Juan Arturo Morales | Jessica Santiago PHD
Dra. Leena Kamat | Sandra Vanessa Mercado
ASID.y Sharrif Hassan

Photographers:
Johanny Becerra

WEB MASTER
JVR Productions, Inc.

LEGAL ADVISOR
The Law Offices of Hernan Cortes Rodriguez

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

Polk County:
Alicia Lopez 863-557-8003

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

ADVERTISING AGENCY

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



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

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

WWW.JVRPRODUCTIONS.COM

Llegó El Otoño

*Cambio de temporada, cambio de clima,
de colores y de temperaturas.*

Es una época muy hermosa donde celebramos la hispanidad y el tiempo de Acción de Gracias, época donde los sabores en la mesa también tienen cambios y donde nos preparamos para la cada vez más anticipada Navidad. En la Florida Central estamos en plena temporada de "Open Enrollment" y Epiko participa de todas ellas.

En esta edición tenemos en portada a Los Rayos Gamma entrando al año de elecciones quien mejor que ellos para ser parte de nuestra portada quienes luego de 11 años regresan a la Florida Central con un mega evento el cual llamamos de Parranda y Campaña con Los Rayos Gamma.

Epiko

Tendremos sugerencias para esta temporada en gastronomía, moda, salud y mucho más...
...nuestro suplemento de Open Enrollment es uno de los más completos en el mercado. Nuevos Talentos y Caras Nuevas unido a nuestros escritos junto al Dr. JR Roman los consejos de la Dra. González y el regreso en la gastronomía de la Chef Cielito Rosado. Este 2019 va a toda prisa pero lo importante es no perder la perspectiva de lo que en esencia somos, una familia que comienza contigo. Eres un ente de cambios así como cambian el clima de manera constante durante el año, tú y yo experimentamos cambios a través de la vida, temporadas diferentes que nos van haciendo personas valiosas y únicas para nuestras familias, nuestra comunidad, lo más seguro que tendremos en la vida son los cambios.

Para algunas personas son motivo de preocupación, para mí son etapas que me preparan para mi próximo nivel en esta maravillosa experiencia que se llama vida. Entendamos y aprendamos a vivir, los ciclos de cambios son buenos y positivos si sabemos verlos como lo que son una herramienta de transición en la vida.

***Te invita a que con nosotros descubras un
Otoño EPIKO!***



REPROGRAMA TU MENTE HACIA LA

ABUNDANCIA Y PROSPERIDAD

JR Román, Conferenciante & Máster Coach.

El camino hacia la riqueza depende fundamentalmente de tres palabras: trabajo, ahorro e inversiones. Una de las causas principales por las cuales la mayoría de las personas sufren problemas económicos, es porque tienen una programación negativa y no saben administrar adecuadamente sus finanzas personales.

Nuestra pobreza es una pobreza mental. Tienes un imán que atrae lo que piensas, sientes y hablas. Si te enfocas en lo positivo vas a vibrar y producirás la química de la felicidad: oxitócica, serotonina, endorfina y dopamina. Estas son las hormonas de la felicidad; te permitirán disfrutar la sensación de agrado, armonía, tranquilidad y felicidad. Tienes dos opciones o te enfocas en tus sueños o te enfocas en tus problemas. En donde pongas tu enfoque eso atraerás, ¡tú lo decides!

Te has preguntado alguna vez en tu vida ¿Qué necesitas para empezar a tener una vida feliz, de abundancia y prosperidad? Identifica los estados emocionales que deseas vivir, las cosas que quieres lograr y compórtate como si ya los tuvieras. Cuando empiezas a sentirte próspero y feliz genera un nuevo estado de conciencia. Los pensamientos y situaciones que vas a atraer a tu vida lo estás declarando como realizado. Comienza enfocándote en la meta que quieres realizar, revisa los cambios que necesitas hacer, y cuáles son las experiencias que quieres vivir. Debes escribir un párrafo explicando tu deseo como si ya lo hubieras realizado, por lo tanto vas a verte feliz, contento y próspero viviendo en abundancia. Te recomiendo que desarrolles mensajes cortos que puedas repetir todos los días, por ejemplo:

“**SOY FELIZ,
PRÓSPERO
Y AGRADECIDO.**”



Una vez que establezca lo que quieres alcanzar debes empezar a realizar actividades que te acerquen a tu meta y tengas la emoción que confirmen que lo alcanzaste. Tus pensamientos y tus emociones te acercan a tus metas. Recuerda atraerás a tu vida lo que veas, sientas y creas.



La visión tiene que ser más grande que los problemas, más grande que los fracasos alcanzados, más grande que nuestros conocimientos, y más grande que las cicatrices emocionales de nuestro pasado.



Te invito a Romper los bloqueos que impiden tus riquezas. Que venzas la falta de confianza que te detiene, te paraliza y arresta tu potencial. Vence el temor, el miedo y la inseguridad que nublan la creatividad y te impide conquistar tus metas.

Debes llenar tu mente con información que te ayude a reprogramar y sanar tu forma de pensar. Descubre las fuerzas dormidas que hay dentro de ti. Tus habilidades, talentos y capacidades están arrestadas por un programa negativo llenos de escasez. Están enterradas dentro de ti por tus miedos, dudas y preocupaciones. Esto te hace vivir por debajo de tu potencial. Hoy vas a aprender a liberarlos. Vas a utilizar tu potencial para convertirte en esa persona que deseas. Los logros que has alcanzado en el pasado no deben servir para estar en una zona cómoda. Nunca aceptes el éxito como un estilo de vida, sino como una fase en tu vida que te ayudo a crecer. Todavía te falta mucho por hacer.

Recuerda que esa adversidad o ese problema es una oportunidad para crecer, que tú has estado en momentos más difíciles y lo has superado. Comienza reconociendo la abundancia que tienes en tu vida, esto hará que tengas la confianza y la seguridad que tu prosperidad es real. La respira, la sientes y la modela. El agradecimiento es algo que te conecta con tu prosperidad.

Entonces escucharas decir: Que eres una persona que has desarrollado la confianza con tus asociados porque has demostrado que puedes conquistar tus sueños y compartes los principios que gobiernan el crecimiento y la prosperidad. Inspirando a los que te rodean para que encuentren su propósito, amplíen su visión, fortalezca sus valores, construyan un nuevo carácter, que los lleve a un nuevo destino lleno de felicidad.

Cuando descubras un gran propósito que te apasione, toda tu energía se enfocará en romper los límites que impiden tu éxito y superas las limitaciones. Si te reprogramas te convertirás en una persona íntegra, que servirás de modelo inspirando, motivando a tus allegados con convicciones profundas, llenas de valor, con una visión basada en sabiduría, porque has decidido hacer la diferencia.



Servicios de Inmigración Legal

ABOGADA, Lourdes Rodríguez

Representación ante Corte

Permiso de Trabajo

Asilos

Fianzas

Notaria

Ajuste de Status



Immigration Legal Services Inc.

407.207.6670

immigrationlegalservicesinc@gmail.com

3185 S. CONWAY RD. SUITE C, ORLANDO, FL 32812

LIBRE DE LA RUTINA

Nos levantamos a diario, nos vestimos y salimos a trabajar. **La rutina diaria en ocasiones nos ciega.** No nos permite ver lo que está ocurriendo justo a nuestro lado. ¿Has analizado el mundo que te rodea? ¿Has hecho un alto y has mirado a tu compañero de trabajo, has evaluado si se siente bien, si algo ha cambiado? El mundo va acelerado, y debemos ser rápidos para competir en él. Sin embargo, ¿qué nos estamos perdiendo?

¿Hay carencias de valores, de empatía o simplemente el tiempo no nos da para mirar a la persona de al lado? Hoy les comento que no importa cuán rápido vaya el mundo, sigues siendo humano y no se te debe olvidar sentir. Nuestras necesidades impulsan las emociones. **Es decir, cuando veas que tu compañero de trabajo manifiesta ciertas emociones que no veías antes, seguramente tiene una necesidad diferente.**

No debemos ignorar las personas que te rodean, aun así, no sean tus amigos. No se trata de simpatizar, se trata de empatizar y tratar de entender. Si no estas acostumbrado a mirar otras áreas, que no sean las tuyas no significa que no lo puedas hacer. Como muchas cosas en la vida, está la puedes desarrollar y comenzarás a ver el mundo de otra forma. **Te hará más feliz y te darás cuenta de que el mundo no era tan difícil.**

En ocasiones lo que te atormenta no es tan malo como lo piensas, cuando simplemente miras para el lado y conoces circunstancias ajenas. No carezcas de empatía, que necesitamos mucho de eso en estos días.

Jessica Santiago





AD #19-5029
 WESTGATE VACATION VILLAS
 ORLANDO, FL
 2 BEDS/ 2 BATHS OCCUPANCY: 6-8
 26 WKS FOR RENT W/II
 @\$2,240 PW/NEG



AD#19-5046
 WESTGATE RESORT
 ORLANDO, FL
 2 BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
 12WKS FOR RENT W/II
 @\$2,150 PW/NEG



AD#18-5020
 WESGATE RESORT
 ORLANDO,FL
 2BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
 24 WKS FOR RENT W/II
 @\$2,750 PW/NEG



AD#19-5198
 WESTGATE RESORT
 ORLANDO,FL
 2BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
 18 WKS FOR RENT W/II
 @\$2,400 PW/NEG



AD#19-5074
 WESTGATE RESORT
 ORLANDO,FL
 2BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
 12 WKS FOR RENT W/II
 @\$2,500 PW/NEG



AD#19-5226
 WESTGATE RESORT
 ORLANDO,FL
 2BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
 17 WKS FOR RENT W/II
 @\$3,270 PW/NEG



AD#19-5313
 HARD ROCK HOTEL
 PUNTA CANA, DR
 1BEDS/1BATHS OCCUPANCY: 2-4
 10 WKS FOR RENT W/RCI
 @\$2,000 PW/NEG

INFINITY

RESORT SOLUTIONS

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

7200 Lake Ellenor Drive Soutite #103 Orlando, FL 32809



AD#19-5407

HARD ROCK HOTEL
PUNTA CANA, DR

1BEDS/1BATHS OCCUPANCY: 2-4
5 WKS FOR RENT W/RCI
@\$2,230 PW/NEG



AD#19-5046

WESTGATE VILLAS RESORT
KISSIMMEE, FL

2 BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
30 WKS FOR RENT W/II
@\$2,500 PW/NEG



AD#19-5173

WESTGATE RESORT
ORLANDO, FL

2BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
6 WKS FOR RENT W/II
@\$3,220 PW/NEG



AD#19-5174

WESTGATE VACATION VILLAS
KISSIMMEE, FL

3BEDS/3BATHS OCCUPANCY: 12-14
40 WKS FOR RENT W/II
@\$1,750 PW/NEG



AD#19-5146

WESTGATE VILLAS RESORT
KISSIMMEE, FL

2BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
52 WKS FOR RENT W/II
@\$2,200 PW/NEG



AD#19-5346

WESTGATE VILLAS RESORT
KISSIMMEE, FL

2BEDS/2BATHS OCCUPANCY: 6-8
12 WKS FOR RENT W/II
@\$1,500 PW/NEG



AD#19-5341

HARD ROCK HOTEL
CANCUN, MX

1BEDS/1BATHS OCCUPANCY: 6-8
5 WKS FOR RENT W/RCI
@\$2,000 PW/NEG

FREEDOM GROUP

CONTABLES

ABOGADOS

SEGUROS

ADVISORS

BROKERS



¿Por qué contratar los servicios de FREEDOM REALTY Source LLC and FREEDOM GROUP?

Contamos con décadas de profunda y extensa experiencia, la cual nos permite actuar como consejeros de confianza para que nuestros clientes puedan navegar transacciones complejas de bienes raíces. Nuestra filosofía está diseñada para ayudar a nuestros clientes a tomar arduas decisiones, capitalizar en buenas oportunidades y a desarrollar un plan de acción que alcance resultados llenos de éxito.

1 Paso número

“La casería del Activo”

Encontrar la casa perfecta, al precio indicado, en la mejor localización! Eso es un Arte! Se necesita conocer la ciudad, lo que fue y lo que será. Es necesario conocer los hombres y mujeres empresarios del área y hacia donde se dirige el capital para inversión que ellos controlan.



LA RESPUESTA ES Freedom Realty Source, LLC

¿Qué nos hace superior a nuestra competencia?

¡La sinergia y alianza con Freedom Group!

La actual evolución de este increíble modelo responde a la demanda del mercado y el deseo de cumplir con las sugerencias y sueños de nuestros clientes y amigos. Estos beneficios incluyen:

- Reducir complicaciones al momento de rendir impuestos.
- Solidificar el portafolio gracias a la diversificación de activos.
- Reducción de riesgos.
- Cumplimientos de leyes y estatutos.
- Uso de vehículos de inversión legales registrados por el gobierno para ciudadanos y extranjeros.

- Ayudamos a nuestros amigos a recibir el mayor retorno en su inversión.
- Identificamos las oportunidades que ofrecen un flujo de caja inmediato y futuro.
- Análisis financiero, vertical y horizontal, demanda geográfica, amplio conocimiento de mercado y manejo de la propiedad. Combinando valores como la integridad y la ética para alcanzar lo más importante: grandes retornos para nuestros clientes o inversionistas.
- Educar a nuestros amigos a entender los ciclos económicos y cuál es la mejor estructura ajustada a ellos, para redimir o vender la propiedad en el punto alto de ciclo y no en la contracción o en una recesión de mercado.
- Manejo interno y externo de la propiedad a través de la selección correcta de inquilinos lo cual aumenta y protege el valor de la propiedad.



WWW.GOFREEDOMREALTY.COM



407.483.4126 • 1012 E Osceola Pkwy, Kissimmee, FL 34744

EN T&L FASHION HAIR SALON

ESTILO & VANGUARDIA



Un salón innovador y de vanguardia abrió sus puertas en Orlando, su personal y servicios son de primera procurando que el cliente se sienta de primera en todo momento. T & L Fashion Hair Salon es el lugar de transformación para ese cambio que tanto has procurado y ahora tienes el lugar donde realizarlo.

Nacido en Montevideo, Uruguay, un día de mayo, tiene tres hermanos, y fue su familia quienes le inculcaron desde muy pequeño grandes valores éticos y familiares que hoy en día le han ayudado a distinguirse en el mundo de la estética del cabello y sobresalir en la actualidad en el área de Orlando Florida ofreciendo siempre ayuda a las personas y clientes buscando el mejor beneficio para todos.

Su amor y pasión por la estética y todo lo relacionado con el cuidado del cabello, comenzó desde que era muy joven; impulsándolo a emigrar a España, después a New Jersey donde reforzó su preparación y aprendió nuevas técnicas para el mantenimiento e innovación del cabello.

Tato, como es mejor conocido, cuenta con más de 35 años de experiencia, y hace 10 años que se estableció en Orlando, Florida, donde se decidió a emprender el sueño de tener nuevamente su propio salón de belleza y poder seguir haciendo lo que más le gusta; atender sus clientes los cuales él considera como sus amigos.

Tato no olvida sus inicios como inmigrante y además de ser dueño hoy en día de dos salones de belleza, ayuda siempre al que emigra o al que necesita una oportunidad, dándoles una mano, ofreciéndoles trabajando para que puedan seguir adelante y ser alguien en esta comunidad; es así como Tato ha creado una gran familia de amigos, clientes y profesionales que hoy se han convertido en Tato Fashion Hair Salon.



SERVICIOS

- Corte de Cabello
- Keratina / Botox
- Tratamiento de células madres
- Maquillaje para toda ocasión
- Extensiones de cabello y pestañas
 - Cuidado facial
- Blanqueamiento Corporal
 - Microdermabración
 - Radiofrecuencia
 - Levantamiento facial
 - Fibroplasma
- Maquillaje permanente
- Micro ladino y Micropigmentación
 - Fibrolifting
- Microneedles con Serum
- Eliminación de verrugas
 - Manicure, Pedicure

y Mucho más

14650 Gatorland Dr. Suite 7 Orlando, Fl. 32837

407-601-4906



Sweets by Sisters

JULIANNA & GABRIELA



We make your events a sweet memories

Birthdays, Corporate Events, Weddings and more !

Instagram

407 978 4650 / 321 297 8080

Find me on
facebook

¡GRATIS!

LaPrensa 

Te regala el

**Parrandón
2019**

¡Entretenimiento gratuito
para toda la familia!

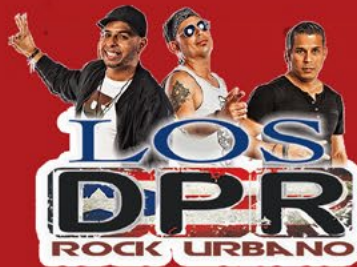
**DOMINGO,
Dic 8, 2019
12pm a 6:00pm
en Plaza Del Sol**

831 West Vine Street, Kissimmee



Son Kribe

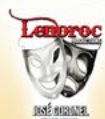
**¡ZONA DE JUEGOS,
EXHIBICIÓN DE
ARTESANOS Y
MUCHAS SOPRESAS
MÁS!**



Banda los DPR



Participación especial de
NANO CABRERA





intimafm

92.7 Kissimmee / 93.9 Orlando

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

92.7 FM KISSIMMEE / 93.9 FM ESTE DE ORLANDO

WWW.INTIMAFM.COM

SOLO PARA
Mujeres



¡BENDICIONES mujer!

Doy por gracias, por lo que por gracia he recibido. El poder de la gratitud te eleva a una dimensión inimaginable.

Cada día de mi existencia doy gracias por lo que poseo y por lo que sé que está por llegar, a su vez doy gracias por cada una de ustedes que edición tras edición siempre están aquí. Ustedes nos permiten llegar y tocar con amor sus corazones. En este segmento de "Solo para Mujeres" de Epiko Magazine, trabajamos arduamente para lograr llegar a cada una de ustedes. El trabajo es intenso y arduo, pero a su vez placentero y gratificante.

El saber que nos hacen su revista predilecta nos llena de júbilo, pero a la vez incrementa nuestro compromiso y responsabilidad con cada una de ustedes. En esta temporada de gratitud...tomo la oportunidad, para...

Dar gracias por la vida de cada una de ustedes, gracias por todos los mensajes que puedo recibir de agradecimiento por el trabajo que hacemos con amor y pasión para cada una de ustedes. Gracias por cada lagrima, con las historias que nos tocan y por cada sonrisa que podemos dibujar. Gracias por la aceptación y por hacernos la revista número uno en la Florida Central, gracias por la oportunidad de empoderar y transformar sus vidas.

Te invito a que juntas emprendamos un nuevo recorrido con todo lo que trae "Solo para Mujeres" en esta nueva edición. En algunas páginas subsiguientes a esta, podrás encontrar mi artículo para esta edición que está dedicado a ti, que siempre me lees. Búscalos, léelos y atesóralos, se titula "El Poder de la Gratitud", pero sobre todo lleva a la práctica todo aquello que entiendes que podría llevar tu vida de lo trágico a lo mágico.

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

Tu amiga de siempre,

Jaleez Fonseca



EL PODER DE LA GRATITUD

“

Vivimos en unos momentos sumamente acelerados, con tantas obligaciones que distraen por completo nuestra atención, que nos hace olvidar la bendición que tenemos.

”



TE HAS PREGUNTADO

¿POR QUÉ ESTÁS AQUÍ?

Posees un lugar que más nadie podrá tener la oportunidad de ocupar, eres un ser único e irrepetible. **¿Lo sabías, eres consciente de eso?**

Agradecer te permite llegar a otra dimensión... agradecer es algo tan simple como decir ¡Que bien respiro! Esto nos enlaza con algo muy profundo dentro de cada uno de nosotras. Es la llave que abre las puertas de nuestro corazón.

La vida se impone y se abre paso en ocasiones a circunstancias dolorosas y complicadas. Vivir nuestra propia vida significa también seguir nuestro propio camino, ocupamos de nuestros propios asuntos. Agradecer cada día las pequeñas cosas que nos hacen sentir bien nos relaja y nos impulsa a seguir respirando.

Pequeñas cosas como, disfrutar de un café, mirar un paisaje, escribir, cocinar una deliciosa cena, cualquier cosa que te haga disfrutar por un momento, es excelente. Contamos con la hermosa bendición de vivir estas pequeñas cosas. Muchas veces pequeñas para lo que deseamos, pero a su vez gigantesca para lo que estamos dispuestas en contribuir.

“ Vivimos en el presente y desde el presente podemos construir un futuro. ”

Las imágenes y sensaciones dolorosas que nos han tocado vivir están en el pasado. Pertenecen a otro tiempo y momento. De esta manera nuestra heridas no son gran cosa, excepto si nos empeñamos en mantenerlas en el presente. Agradecer la vida... inicia por agradecer nuestros comienzos.

Hay tres palabras que abren las puertas de la vida, **¡SI!, ¡Por Favor! y ¡Gracias!** Si a la vida, tal como fue y tal como es. Por favor, nos acerca y pone mas cerca de lo amoroso y Gracias nos abre el corazón para estar disponibles para nuevas experiencias.

Diferentes estudios a nivel mundial, revelan que el poder de la gratitud no solo es cuestión de educación, es un tema de salud, abundancia y de ser feliz.

El agradecimiento tiene un poder multiplicador y aquí te comparto todo lo que tienes que saber al respecto:

- Desarrollar nuevos patrones mentales donde agradezcas todo lo que tienes y lo que está por venir.
- Agradecer donde estas pero también donde no estas.
- Agradecer las criticas no es tan fácil como agradecer por un regalo, pero estas nos dan la posibilidad de mejorarnos a nosotras mismas.
- La gratitud es la forma mas exquisita de ser cortés
- Si expresas gratitud por lo que tienes, permites que esto crezca.
- Agradecer genera abundancia.
- La abundancia, el amor y la paz siempre están disponibles, pero tienes que estar en la frecuencia correcta.
- No cierres ningún capítulo de vida, sin agradecer lo que esa situación o persona trajo a tu vida.

¿Sabes cuales son los beneficios de la gratitud?

- Mejora el bienestar físico, emocional y social.
- Mayor optimismo y felicidad.
- Aumento de autoestima.
- Niveles de energía elevados.
- Corazón fortalecido, sistema inmune y presión arterial disminuida.

No esperes que cambien tus circunstancias o que cambie la gente que te rodea para entonces ser feliz. ¡No permitas que la hostilidad de otros secuestre tu actitud! Te puedes sentir mucho mejor si decides tomar el camino del agradecimiento. Si decides tener un corazón agradecido, le darás un giro drástico a la situación, la gente a tu alrededor admirará tus actos y te imitarán.

¡Vamos a contagiar a la gente! No los contagiemos con nuestras quejas, amargura y desilusiones, sino con nuestro agradecimiento. ¡Levántate hoy y da el primer paso! ¡Los resultados te sorprenderán...
Empodérate y Transforma!



FARMASI

¿BUSCANDO TENER UN NUEVO ESTILO DE VIDA?

Inicia tu propio negocio y una carrera de éxito con Farmasi

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

Contáctanos y pide tu Catálogo Gratis

Recibe un regalo de Bienvenida
al Equipo!

Una Oportunidad Única en USA y Puerto Rico



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

Beneficio de las MAMOGRAFÍAS 3D

POR: DRA. LEENA KAMAT



¿CÓMO LAS MAMOGRAFÍAS 3D BRINDAN UNA NUEVA DIMENSIÓN EN LA DETECCIÓN DE CÁNCER?

Tradicionalmente, las mamografías 2D o mamografías digitales han sido la mejor manera de que las mujeres detecten el cáncer de mama temprano, cuando es más fácil de tratar.

Pero este tipo de mamografías tiene sus limitaciones.

Una mancha potencialmente problemática podría parecer solo eso, una mancha. Aunque lo más seguro es que no sea un tumor, siempre existe la posibilidad de que si lo sea.

Según la radióloga de AdventHealth Leena Kamat, "en una mamografía 2D, podrías ver una zona de densidad y no estar seguro de qué es."

Por lo tanto, la paciente debe regresar al Centro de Imágenes para hacerse más radiografías o para someterse a una biopsia. En la industria médica, esto se denomina "callback," y para las pacientes es una molestia que normalmente genera preocupación.

Ahora bien, si la radióloga pudiese mirar alrededor de la mancha, por debajo y por arriba, ella podría distinguir si se trata de una masa de grasa inofensiva o de un tumor peligroso.

Gracias a los avances tecnológicos, ahora esto es posible a través de las mamografías 3D, también conocidas como tomosíntesis (tomo) de seno.

"Un tomo te permite desplazarte a través de múltiples niveles y ver si es solo un tejido normal o un posible tumor", dijo la radióloga Kamat.

También permite a los radiólogos encontrar pequeños tumores que podrían estar escondidos en áreas del seno que son más densas. En estas áreas aparecen manchas blancas en las mamografías que en ocasiones pueden bloquear nuestra visión de los tumores.

"Con un tomo se puede mirar a través del tejido y encontrar algo que se habría oscurecido," dijo la radióloga Kamat.

¿CÓMO LAS MAMOGRAFÍAS 3D AYUDAN A LAS MUJERES CON SENOS DENSOS?

Los senos de una mujer están compuestos de varios tipos de tejidos (grasa, conductos lácteos y tejidos de soporte). Cada mujer tiene diferentes cantidades de cada uno y éstos van cambiando con el tiempo.

Cuando una mujer que tiene más tejido denso que tejido graso, se dice que tiene "senos densos."

Tener senos densos es común, especialmente en mujeres jóvenes - aproximadamente cuatro de cada 10 mujeres presentan esta característica. Aunque no es una enfermedad, desafortunadamente si es un factor de riesgo que hace a las mujeres más propensas a desarrollar cáncer.

"Las mujeres con senos densos obtienen mayor beneficio de las mamografías 3D," dijo la radióloga Kamat.

Tradicionalmente, las mamografías 2D presentan limitaciones para las mujeres con senos densos porque el tejido denso aparece de color blanco en sus imágenes. En las mamografías 3D, el radiólogo puede tener una mejor idea de lo que realmente son estos puntos al mirar por encima y por debajo de ellos.

Si no estás segura de si tienes senos densos, presta atención a los resultados de tu mamografía, ya que el estado de la Florida exige que se notifique a los pacientes lo que significa para ellos tener senos densos.

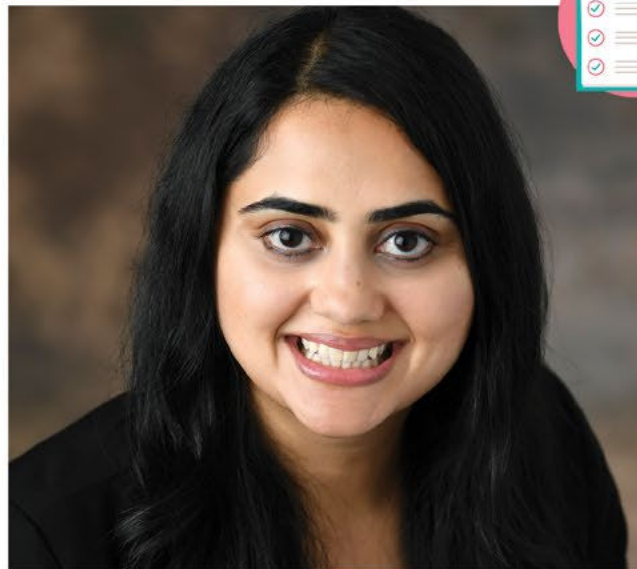
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE TE REALICES LA MEJOR MAMOGRAFÍA?

Para una mujer, encontrar un pequeño tumor en una mamografía de detección regular suele ser un momento de mucho miedo. Pero visto desde otro punto de vista, es una victoria. Un tumor pequeño que no se ha diseminado es más que tratable y usualmente se puede curar.

"El objetivo de la prueba de detección es encontrar el tumor cuando es pequeño para así brindar a las personas mejores oportunidades de tratamiento," dijo la radióloga Kamat. "Creo que las mamografías 3D son el camino hacia el futuro."

La evidencia continúa mostrando que las mamografías 3D son mejores para detectar el cáncer. Un estudio de octubre de 2018 que realizó un seguimiento de 15.000 mujeres durante cinco años encontró que la mamografía 3D detectó un 30 por ciento más de cánceres que la mamografía tradicional.

Para conocer más sobre cómo obtener tu mamografía o para programar una cita, visita ProgramaTuMamografia.com



La Dra. Leena Kamat es una radióloga de diagnóstico certificada por la junta médica y sub-especializada en imágenes de seno para AdventHealth Medical Group Radiology – División de la Florida Central.

OTOÑO

4 tendencias 2019

sky

Glacier

Marine

Shale

Dusk

Mocha

Gobi

Truffle

Graphite

Limestone

Dolomite

El otoño es una de las épocas más coloridas del año, y sin lugar a duda, una de mis favoritas. Les confieso que amo los colores brillantes, mi cabello lo dice todo, pero también me encantan las tonalidades terrestres. Así que en otoño aprovecho para lucir esos tonos más neutrales, aunque claro está, mi pelo siempre se queda en sus tonalidades brillantes. En este artículo quiero hablarles un poco de lo que estará de moda esta temporada y algunas piezas esenciales que podemos combinar de varias formas y así sacarles su máximo provecho.

Como les mencioné anteriormente, el otoño trae consigo las tonalidades terrestres, y tonalidades neutrales, las cuales son ideales para combinar entre sí y crear el "outfit" ideal para esta temporada.



Soy fanática del color negro. Lo uso en cualquier temporada y creo que pueden estar de acuerdo conmigo en que las piezas negras no pueden faltar en nuestra colección de ropa. Unas botas negras, camisas negras y un "jacket" de cuero negro, son algunas de esas piezas esenciales que usarás más de una vez y las podrás combinar de distintas maneras y siempre te verás set.



Un accesorio que quizás no tenemos en nuestra colección son botas blancas, pero si tienes la oportunidad adquiere unas y este otoño serán una pieza para lucir diferente. Dan un toque de claridad en esta época en la cuales los colores tienden a ser más oscuros. Lo mejor del otoño es que es una temporada en la que las piezas que se utilizan proveen comodidad, y una simpleza que a su vez muestra moda y gusto.

Por encima
de toda
moda y
tendencia
¡Sé tú!



Otra tendencia de esta temporada lo es el "animal print". Vuelve este diseño a marcar la temporada, y a lucir en faldas, camisas, y pantalones. Si eres fan del "animal print" este es el tiempo de lucirlo. Las piezas con "animal print" son llamativas, por lo cual harás un "fashion statement" cada vez que las luzcas este otoño.

Al fin y al cabo, no te desesperes buscando que usar en este otoño, la clave es la simplicidad. T-shirts blancas, sweaters y jeans serán tus grandes aliados en esta temporada y podrás lucir "outfits" espectaculares. Utiliza accesorios con perlas, pantallas, diademas e incluso puedes incluir piezas con un poco de brillo para resaltar el "look".

En mi caso, mi pelo siempre da ese toque para resaltar. Así que en esta temporada atrévete a tratar cosas nuevas en tu cabello. Con nuestra ropa, y nuestro estilo hablamos de nuestra personalidad y de como somos. Por encima de toda moda y tendencia, **¡SE TÚ!** Y te aseguro que vas a lucir hermosa en donde quiera que estés y con lo que sea que te pongas.



¡Nos vemos pronto! Lisa Hernández



MELAO



BAKERY®

Siempre Dulce, Siempre Caliente, Siempre Fresco!

MelaoBakery.com |     @MelaoBakery

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

CATERING SERVICES: 407.348.1777

Pensamos como Comemos

Dra. Adamar González.

Uno de los pensamientos favoritos que resumen mi práctica como consultora en nutrición es que “Somos lo que comemos, pensamos y creemos”. La idea tiene su origen en que cada parte de nuestro cuerpo es el resultado de variantes como lo son la genética y factores externos como los estilos de vida y la nutrición. Esto determina el ciclo de vida de cada célula de nuestro cuerpo y en muchos casos el origen de las enfermedades. Por eso, desde el momento que somos concebidos y durante toda nuestra vida estamos constantemente cambiando nuestra arquitectura corporal por nuevas células y moléculas que son constituidos principalmente por los que comemos.



Existen muchas teorías que relacionan nuestra alimentación con nuestra manera de pensar y de sentir. Nuestro cerebro tiene millones de conexiones neuronales que se comunican a través de neurotransmisores.

Estas son sustancias formadas de aminoácidos que se encuentran principalmente en las proteínas que consumimos, al igual de minerales y otras moléculas orgánicas. Son los neurotransmisores los responsables de llevar el estímulo o el bloqueo del flujo de los pensamientos y las funciones cerebrales a través de estas pequeñas moléculas.

Nuestros pensamientos y a su vez las emociones son el resultado de estas moléculas que constituyen cada neurotransmisor. Es por eso, que no solo el pensamiento positivo puede ser lo suficientemente fuerte para cambiar nuestra intensidad y nuestras perspectivas de la realidad si no está formada por una base nutricional adecuada que lleve a una producción de neurotransmisores saludable. Esto significa en otras palabras que pensamos como comemos y como comemos pensamos.

La incidencia de enfermedades como la esquizofrenia y la depresión han resurgido con mucha más fuerza durante estas últimas décadas. Muchas investigaciones siguen apoyando la idea de la alimentación como parte terapéutica para estas condiciones ya que existe una estrecha relación entre la nutrición y el desbalance de posibles neurotransmisores en enfermedades mentales.



Los tratamientos médicos actuales se enfocan en reestablecer de forma artificial estos químicos desbalanceados en el cuerpo añadiendo variados efectos secundarios. Es por eso que se ha descubierto que varias de las enfermedades mentales pueden mejorar notablemente con una nutrición mas limpia y llena de los nutrientes necesarios a través de una dieta saludable.

Por eso, desde el momento que generamos un pensamiento positivo con la intención de cambiar nuestras vidas debemos de entender su origen orgánico y nutricional para que este sea más efectivo y duradero en nuestro cuerpo. La alimentación saludable nos garantiza no sólo una buena salud en nuestro cuerpo sino también una estructura de pensamiento mas alerta, positiva y duradera para así crear pensamientos más placenteros y experimentar sentimientos más felices.

Entonces que podemos comer para crear estos pensamientos positivos y aumentar la energía mental. Lo más importante es evitar sustancias que contaminen nuestro cuerpo y hagan daño a nuestro cerebro. Uno de los principales enemigos es la azúcar. Esta sustancia además de no tener ningún valor nutricional estimula de forma desorganizada la producción de ciertos neurotransmisores que producen euforia y depresión.

El consumo diario y deliberado del azúcar también produce un daño en otras glándulas que ayudan a producir hormonas relacionadas con los niveles de estrés en el cuerpo y que traen como resultado altos grados de inflamación hasta nivel cerebral impidiendo el pensamiento claro y llevando a inicio de demencia y depresión.

Entre los alimentos recomendados para un pensamiento más claro están leche de avena, cereales integrales, vegetales y frutas frescas y libres de pesticidas y transgénicas, pescado salvaje o blancos, carnes sin hormonas ni antibióticos, quinoa al igual que nueces y aguacates.

No hay mejor pensamiento positivo que iniciar cambios en nuestra salud que nos ayuden a vivir más y más felices. Por eso justo antes de generar pensamientos positivos y transformadores comience a establecer una dieta basadas en alimentos más naturales que nos ayuden a llevar nuestros pensamientos y sentimientos a unos llenos de propósitos para vivir más felizmente.

Si deseas conocer que alimentos incorporar a tu diario vivir para mejorar tu salud, te invito a conocer de nuestros programas de transformación en salud y nutrición de Health Revolutions MD. Son programas diseñados para cambiar tu vida a otro nivel añadiendo cambios nutricionales y de estilos de vida bajo la supervisión clínica de la Dra. Adamar González.

Contáctenos al 321.310.6648 o síguenos a través Facebook e Instagram a través de Health Revolutions MD.



¡EL EVENTO MÁS GRANDE DE SALUD Y BELLEZA!

EXPO SALUD Y BELLEZA 2019



MUSIC TRIO ROSALES



ACTRESS ELLUZ PERAZA

IMITATION CHARACTER ELVIS PRESLEY LIVE



COMEDIAN HERBERT CRUZ



LOURDES ROBLES



CHEF CIELITO ROSADO



VETRULIFE

TRUE VACATIONS Club

16 NOVIEMBRE - UNICA PRESENTACIÓN - THE OSCEOLA PERFORMING ARTS

• CLINICAS DE SALUD • CME • PLANES MEDICOS • BEAUTY SHOW • FOOD TASTING • COMEDIA • MUSICA EN VIVO • Y MUCHAS SORPRESAS

VENTAS DE AUSPICIOS: 786-414-0371

PARTICIPACION EN VIVO DE:

| HERBERT CRUZ | LOURDES ROBLES | CIELITO ROSADO | LYNETTE CHICO
| BRENDA ROMERO | TRIO ROSAL | YARITZA SANABRIA | CAPULLIN |
ELVIS PRESLEY BY PAUL COLON Y OTROS!



OSCEOLA PERFORMING ARTS

1137, 3141
N. ORANGE BLOSSOM TRAIL
KISSIMMEE, FL. 34744

CARAS NUEVAS

JOSEPH EL DE LA URBA

El talentoso joven de diecisiete años, Joseph Anthony Jr. Rodríguez, nacido en San Juan, Puerto Rico, es uno de los principales artistas de reggaeton de la nueva generación. El cantante también conocido como Joseph El De La Urba, se ha hecho un nombre en el mercado dominicano con colaboraciones de artistas populares como Liro Shaq, Yomel El Meloso y La Manta.

En marzo, Joseph El De La Urba hizo su debut en televisión en vivo en el programa matutino nacional de Univision, Despierta América, y realizó uno de sus singles, "Por una noche", que alcanzó un millón de visitas en cuatro días de su lanzamiento en YouTube.

En mayo, lanzó su último sencillo, "Pa Moverse", que explotó en Puerto Rico y lo trajo de vuelta a Despierta América para actuar durante el especial del programa del cuatro de julio.



El artista también hizo una aparición como invitado en "El Happy Hour" de AmericaTeve, donde interpretó su más reciente sencillo. Sus inspiraciones musicales incluyen a Daddy Yankee, quien lo inspiró a dedicarse a su arte mientras vivía una vida personal exitosa con su familia..



Su talento y legado
convierten a Blanca Rosado en

UNA MUJER EPIKA

Epiko Magazine se honra el presentar el maravilloso trabajo de una de las mejores exponentes del arte del lienzo en nuestra generación y que reside en la Florida Central hace años. Blanca ha estado exponiendo en diferentes galerías y edificios de gobiernos aquí en la Florida. Esta artista aparte de su maravilloso talento ha transmitido a sus hijos el amor y la pasión por las artes y al momento ellos están haciendo un maravilloso trabajo manteniendo el legado de la familia. Conozcamos un poco mas de Blanca Rosado....



Blanca Ely Rosado Bravo, nació el 9 de julio de 1959 en la ciudad de Nueva York. Sus estudios en Arte comenzaron en el Sistema de Escuelas Públicas de la ciudad. Sus primeros pasos en las artes fueron durante su escuela secundaria, inscribiéndose en todos los cursos disponibles.

Ella exhibió sus obras en varios concursos, incluido el Museo Metropolitano de Nueva York, siendo merecedora del Segundo Premio de Pintura. Al mudarse a Puerto Rico en 1972, continuó sus estudios inscribiéndose en todos los cursos de arte, graduándose de la escuela pública Margarita Janer y ganando la medalla de Bellas Artes en 1978.

Rosado continuó sus estudios en la Escuela de Bellas Artes del Instituto de Cultura Puertorriqueña y completó una licenciatura en Pintura en 1982. En 1986, participa en el primer Concurso de Tarjetas Navideñas de las agencias municipales de ACAA, donde participaron 60 municipios, siendo la representante del Municipio de Guaynabo y merecedora del Primer Premio. En 1994, participa en el Concurso de la Fundación de Arte Alfonso Arana, uno de los eventos más importantes del Museo de Arte e Historia de San Juan, donde se sometieron 600 obras de arte y se seleccionaron 54 obras; en la que Rosado fue una de las elegidas. Rosado a participado en más de 16 lugares en Puerto Rico.



En 2011 se mudó a la Florida y se estableció en la ciudad de Kissimmee, donde continuó su producción artística en pintura. Desde su llegada a la Florida Blanca Ely Rosado a participado en varios eventos donde se destaca el Mes de la Herencia de la Hispanidad, lugares como el, **Osceola County Administration Building | Courthouse, Orlando City Hall Rotundo, Discovery Church in Orlando, Veterans Memorial St Cloud Library, 11th Annual Celebrating Hispanic Artists & Cultura Juried Art Show en el Osceola Arts y Kissimmee City Hall.** En el 2015 fue invitada a participar en la Inauguración del Centro De Bellas Artes de Municipio de Naranjito dedicado a la vida de la Gran Puertorriqueña Poetisa Julia De Burgos.

Sus obras giran entre el Arte Costumbrista del la Cultural de Puerto Rico, donde recrea las costumbres y el amor por las cosas simples de la vida y la naturales. Blanca también se destaca en el retrato, realismo sub figurativo y realismo con carácter y contenido sereno, diáfano, espiritual, donde las figuras se integran sutilmente en el mundo de los sueños.


Blanca Ely Rosado además de pintura retratos, también se destaca en las artes gráficas.

Para contacto e información adicional:

Blanca Ely Rosado

Correo electrónico: blanca_e_rosado@hotmail.com





Latin Grammy® nominated singer-songwriter; a free spirit who captures the essence of elegance, sensuality & originality.

MANU MANZO

Named "**Artist to Watch**" by Pandora (2019). Debut EP *Como Soy* defined her unique style to combine lyrics with multiple musical genres, including Latino, Jazz, Funk, Blues and Neo-Soul. EP highlight tracks: EL SUENO MAS URGENTE, COMO SOY and XXX NOVIO .

Follow-up EP *Intermedio*, included popular singles VICIO Y ADICCION and SIENTEME. In 2018, released first single/video under In-Tu Linea/UMLE, titled "Caminando". That year, she was named "Best Dressed" (People en esp) and "Latin Artist on the Rise" (Billboard). Performed at Billboard "Latin Power Players" gala premiere (2018). "Sucia Boca" premiered on February 2019 and showed Manzo with a fresh new attitude and self-confidence.

Manu Manzo now prepares for the release of her upcoming EP "*Despues de las 12*". The EP represents Manu at her best and showcases the growth in sound and lyrics by the artist. The six tracks featured show her growth musically and lyrically.

The EP's first single "Te Quiero Ver" features #lanuevaola Colombian urban-reggaeton breakout artist Feid, and drops October 4, 2019 . As part of her community ties and efforts, Manu Manzo prepares to work this year with the Hispanic Heritage Foundation and HisHouse.

RECYCLE TODAY
CONSERVE FOR TOMORROW



**OPEN
24H
TOWING**

**Cash paid for your
unwanted automobile**

OPEN

**Monday - Friday
8AM - 6PM
Saturday
8AM - 4PM**

Used Auto Parts & Repairs

Transmissions • Engines • Body Parts
Used Tires Installed • Distributors
Fuel Pumps • Radiators • Glass
A/C Compressors

CONTACT US:

 407-847-8259

 407-518-5500

www.kissautosalvage.com

1400 Harrelson Ln. Kissimmee, FL 34741
(South U.S. Hwy 17-92)

**LOCAL
DELIVERY**

OPEN ENROLLMENT 2020





Eddie, 68

reuniones familiares

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

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

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



Contigo paso a paso.®

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

© 2019 Cigna 936535SP

H5410_20_78170S_M

Orlando Family Physicians expande su presencia en Florida Central

Desde sus comienzos hace más de 19 años, el grupo médico fijó estándares muy altos para asegurar que sus pacientes reciban la mejor atención posible.

Además de contar con más de 70 profesionales de la salud experimentados y dispuestos a escuchar las necesidades individuales de cada persona, ofrece beneficios y garantías adicionales que en conjunto contribuyen a que sus pacientes se sientan como en casa y tengan una experiencia positiva en cada visita. El compromiso y dedicación de todo el equipo de trabajo le ha llevado a la obtención del máximo reconocimiento de 5 estrellas, por el cuidado de calidad en la práctica de prevención médica ofrecida a sus pacientes de Medicare y sus médicos han sido reconocidos por agencias federales; como los mejores en el cuidado de la diabetes, en toda la nación. Así mismo, ha sido reconocida con el nivel más alto "Patient-Centered Medical Home" por la excelente coordinación de servicios médicos bajo un mismo techo.



811 N NOWELL ST, ORLANDO, FL 32808

Como paciente de Orlando Family Physicians, usted podrá tener acceso a sus especialistas: cardiólogo, nefrólogo y ginecólogo dentro del mismo lugar. Así, la coordinación de su atención estará al más alto nivel ya que su médico primario y especialistas pueden comunicarse directamente sin esperar procesar referidos o solicitar historiales médicos.

Dentro de los beneficios adicionales ofrecidos, los miembros de su programa VIP Medicare HMO recibirán:



780 BUENAVENTURA BLVD. KISSIMMEE, FL 34743

transporte complementario a citas con médico primario, laboratorios y farmacia en clínica, desayuno complementario, entre otros.

Y garantiza a sus pacientes de la Edad Dorada un servicio exclusivo:

30 minutos o menos de espera.

Citas disponibles en 24 horas o menos.

Como resultado de la preferencia que la comunidad en Florida Central tiene por Orlando Family Physicians y para poder servir mejor a la creciente demanda de sus servicios, el exitoso grupo médico ha abierto tres nuevas oficinas en el 2019. Ahora cuenta con 19 localidades, distribuidas en cuatro condados diferentes: Volusia, Seminole, Orange y Osceola.

Para su conveniencia, acepta la mayoría de planes de salud incluyendo: Wellcare, Freedom, Optimum, Simply, United, Cigna, Florida Blue, Devoted y Allwell. No espere más y sea parte de ésta gran familia, visite: www.orlandofamilyphysicians.com para obtener una lista detallada de la oficina más cercana a usted.



920 CYPRESS PKWY, KISSIMMEE, FL 34759



NUESTRAS LOCALIZACIONES

“Mejorando Calidad de Vida”

Garantizamos los siguientes beneficios exclusivos para miembros de nuestro programa VIP Medicare:



30 minutos o menos de espera.

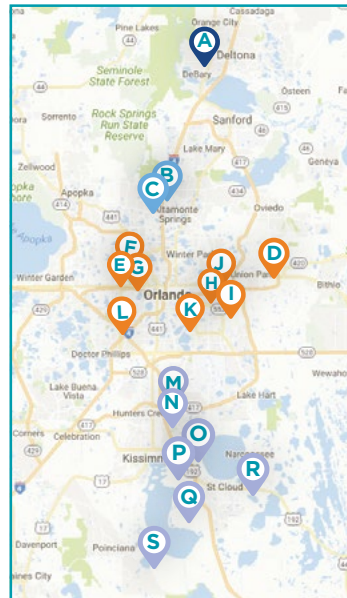


24 horas o menos para citas con su médico primario.

Para más información llamar a:

 (407) 477-5555

Oprima 6



Volusia County

A 21 SOUTH CHARLES RICHARD BEALL BLVD.
DEBARY, FL 32713

Seminole County

B 829 DOUGLAS AVENUE
ALTAMONTE SPRINGS, FL 32714
C 659 DOUGLAS AVENUE
ALTAMONTE SPRINGS, FL 32714

Orange County

D 1834 NORTH ALAFAYA TRAIL
ORLANDO, FL 32826
E 810 NORTH NOWELL STREET
ORLANDO, FL 32808
F 811 NORTH NOWELL STREET
ORLANDO, FL 32808
G 5840 WEST COLONIAL DRIVE
ORLANDO, FL 32808
H 1130 SOUTH SEMORAN BOULEVARD
ORLANDO, FL 32807
I 7200 CURRY FORD ROAD
ORLANDO, FL 32822
J 900 SOUTH GOLDENROD ROAD
ORLANDO, FL 32822
K 3162 SOUTH CONWAY ROAD
ORLANDO, FL 32812
L 5979 VINELAND ROAD, SUITE 209
ORLANDO, FL 32819

Osceola County

M 780 BUENAVENTURA BOULEVARD
KISSIMMEE, FL 34743
N 790 BUENAVENTURA BOULEVARD
KISSIMMEE, FL 34743
O 910 WEST VINE STREET
KISSIMMEE, FL 34741
P 920 NORTH JOHN YOUNG PARKWAY
KISSIMMEE, FL 34741
Q 1502 VILLAGE OAK LANE
KISSIMMEE, FL 34746
R 1931 SOUTH NARCOOSSEE ROAD
SAINT CLOUD, FL 34771
S 920 CYPRESS PKWY
KISSIMMEE, FL 34759

YO HE VIVIDO EL RESULTADO DE SU FUERZA
Y EFECTIVIDAD. HE VISTO EN CIENTOS DE
PERSONAS **RESULTADOS**
COMPROBADOS. USTED PODRÍA SER
UNO DE ELLOS.

Olga Tañón

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



ÚSELO Y PODRÍA DEVOLVERLE EL BALANCE A SU SISTEMA INMUNE
PARA AYUDARLE: DIABETES • ENERGÍA • CROHN'S • LUPUS •
IDEAL PARA INTEGRARLO CON QUIMIOTERAPIA & RADIOTERAPIA.



USA MEDICAL CARE

• **FLORIDA CENTRAL**

Ahora en Puerto Rico
• **PREMIUM HEALTH FOOD**

East Osceola Office
1359 E Osceola Pkwy
Kissimmee, FL 34744
407.593.2816

Kissimmee Office
1962 N John Young Pkwy
Kissimmee, FL 34741
407.935.0623

Saint Cloud Office
524 13th St
Saint Cloud, FL 34769
407.593.2814

Orlando Office
3900 S Goldenrod Rd
Suite 142 Orlando, FL 32822
407.985.3916

Laguna Garden Shopping Center
10 Avenida, Suite 101-A
Carolina, Puerto Rico 00979
787.791.7287

PARA DISTRIBUCIÓN EN CLÍNICAS: 407.729.8300



CanoHealth
Siéntase seguro y sano con Cano

**LLEGA
CANO HEALTH A
LA ESQUINA DE LA
SALUD EN KISSIMMEE**

y te invitamos a
nuestro evento de
inauguración.

Tendremos una gran celebración
sorpresa, regalos y tendremos la Décima
sexta batalla campal de trovadores entre
Cuba, Colombia y Puerto Rico.

**Te invitamos el 9 de Noviembre
desde las 10 am**

Kissimmee Korner

1507 North John Young Pkwy, Suite B | Kissimmee, FL, 34741

TELEFONO **800.202.6968**





MIAMI, 27 de agosto de 2019 /PR
Newswire-HISPANIC PR WIRE/ --

Cano Health, LLC, que opera centros médicos y farmacias en Florida que se especializan en atención médica primaria para personas de la tercera edad, ocupa el primer lugar como la compañía de atención de la salud de más rápido crecimiento en los Estados Unidos, y ocupa el sexto lugar en todas las industrias en general según la lista 5000 anual de la revista Inc., la clasificación más prestigiosa de las compañías privadas de más rápido crecimiento del país.

“ Nos sentimos honrados y comprometidos al haber sido clasificados por Inc. como la compañía de atención médica estadounidense de más rápido crecimiento y la sexta en términos generales ”

dijo el Dr. Marlow Hernández, director ejecutivo de Cano Health. "Si bien se nos reconoce por nuestro enorme crecimiento, nuestra verdadera medida se encuentra en el cumplimiento de nuestros valores fundamentales. Nuestra pasión y dedicación se centran en poner siempre a nuestros pacientes en primer lugar y proporcionarles una atención personalizada y asequible, a la vez que les ofrecemos excelentes resultados clínicos.

Y estamos encantados de compartir que casi el 100% de nuestros nuevos pacientes son atendidos por uno de nuestros médicos en un plazo de 30 días".



CanoHealth

Siéntase seguro y sano con Cano

Entre Los 500

Las empresas que figuran en la lista 5000 de 2019 de Inc. no sólo han sido muy competitivas en sus mercados, sino que la lista también muestra su crecimiento asombroso en comparación con años anteriores. Las compañías en la lista 5000 de 2019 de Inc. lograron un impresionante crecimiento promedio del 454 por ciento en tres años, y una tasa media de crecimiento del 157 por ciento. Los ingresos totales de la lista 5000 de Inc. fueron de \$237.7 mil millones en 2018, lo que representa 1,216,308 puestos de trabajo en los últimos tres años.

"Las compañías en la lista 5000 de Inc. de este año han forjado tantos caminos distintos hacia el éxito", dijo el editor en jefe de Inc. James Ledbetter. "No hay una única línea de acción que se pueda seguir o una sola inversión que se pueda hacer que garantice este tipo de crecimiento espectacular. Sin embargo, lo que todos tienen en común es la persistencia, el talento de sus equipos y el afán de aprovechar las oportunidades".

Más información acerca de Cano Health

Cano Health actualmente opera 36 instalaciones médicas en toda la Florida y se enfoca en la calidad de la atención médica basada en el valor, con un modelo de prestación de atención médica integrada que se centra en la atención personalizada al paciente y un enfoque proactivo en el bienestar y la prevención.

Como parte de su coordinación de la atención médica, Cano Health ofrece sofisticados programas de gestión de la salud de la población de alto nivel que incluyen programas centrados en el paciente, como visitas domiciliarias, Telesalud, transición de la atención médica y gestión de la atención de problemas médicos complejos y de alto riesgo.

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



Le podemos transferir sus recetas de otras farmacias; o llamar a su médico para sus encargos adicionales.

iLLámenos hoy!

We'll transfer your existing prescriptions from other pharmacies or call your doctor for additional refills

Call us today!



CanoHealth
Siéntase seguro y sano con Cano



Dr. Marlow Hernandez Cano
Chief Executive Officer

305.456.3670
Flagler 83rd

305.506.1472
Kendall

786.870.1170
Miami Gardens

Servicios Sociales

Como cortesía le ayudamos a llenar aplicaciones para:

- ◆ Celulares gratis
- ◆ Inmigración
- ◆ Medicaid
- ◆ Plan 8
- ◆ Sellos de comida
- ◆ Traducciones

Social Services

As a courtesy our social services team will assist you with

- ◆ Free cell phones
- ◆ Immigration
- ◆ Medicaid
- ◆ Section 8
- ◆ Food stamps
- ◆ Translations

Cano Wellness Center Centro de actividades

- ◆ Arts & Crafts
- ◆ Bingo
- ◆ Special Events/ Eventos
- ◆ Health Seminars/ Seminarios
- ◆ Karaoke
- ◆ Silver Sneakers
- ◆ Yoga
- ◆ Zumba



Nuestros Centros

Tenemos 26 centros en Miami-Dade, Broward, Tampa Bay y Orlando.

Our Centers

We have 26 centers in Miami-Dade, Broward, Tampa Bay and Orlando.

Transportation



Transporte disponible hacia y desde nuestro centros

Transportation available to and from our medical centers

Tratamientos de venas varicosas

Ofrecemos procedimientos seguros, eficaces y mínimamente invasivos para el tratamiento de sus venas varicosas.



Varicose veins treatments

We provide safe, effective and minimally invasive procedures to treat your varicose veins.

Antes



Before

Después



After

CanoDental

- ◆ Endodoncia
- ◆ Ortodoncia
- ◆ Periodoncia
- ◆ Prótesis
- ◆ Endodontics
- ◆ Orthodontics
- ◆ Periodontics
- ◆ Prosthodontics

ESTRENA NUEVA SEDE

DNF Medical

Centers

Este pasado Jueves 10 de Octubre la firma de DNF Medical Centers inauguro sus nuevas facilidades localizadas en Kissimmee. Estas hermosas facilidades cuentan con un centro hermoso y amplio para los seniors que le brindara múltiples servicios a esta comunidad. Esto es parte del plan de expansión que ya por el pasado año esta llevando a cabo la empresa de DNF Medical Centers en la comunidad de la Florida Central.



“

Ya por años la comunidad de Kissimmee nos habían expresado el deseo de que le brindáramos nuestros servicios y se nos dio en el 2019. Este centro tendrá multiples disciplinas de la medicina incluyendo acupuntura, farmacia, centro de imágenes, y un hermoso Senior Center para nuestra comunidad de la edad dorada.

”

Nos expresa el Dr. Fleites junto a su esposa Yamina quienes son parte de este exitoso equipo de trabajo.



La empresa sigue con planes de expansión y pronto anunciarán sus nuevas opciones en desarrollo. Los medios, agentes de seguros y servicios de salud relacionados estuvieron presentes en esta hermosa actividad que culmina con el reconocimiento a el equipo de trabajo que hace posible que DNF Medical Centers sea una de las compañías de vanguardia del cuidado medico en la Florida Central.

Les invitamos a que visiten nuestras facilidades localizadas en el 865 Buenaventura Blvd. Kissimmee, Florida 34741 Ya estamos atendiendo a nuevos pacientes y brindando servicios a nuestra matricula de pacientes de Kissimmee en esta nueva facilidad.

DNF

MEDICAL CENTERS

Dr. Norberto Fleites

"COMPROMETIDOS CON SU SALUD Y FELICIDAD!"

ESTAMOS DISPONIBLES

PARA CUIDAR DE LA SALUD DE LOS SUYOS

SIEMPRE

NUEVAS FACILIDADES DE
ACCESS PARA AYUDAR A
NUESTRA COMUNIDAD

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

321-235-6230

5564 E Grant Street, Orlando, FL 32822

**YA ABREN SUS NUEVAS FACILIDADES
ESTE VERANO EN KISSIMMEE:**

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

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



NOS ESPECIALIZAMOS EN OBAMACARE MEDICARE ADVANTGE PLAN

Ofrecemos servicios a personas elegibles
a los seguros de ACA (Obamacare)



**Período de
Elección Abierta
Oct 15 - Dec 7**



OFRECEMOS:

- Seguros Dental, Vision y Audición con Surebridge
- Planes de arreglos funerarios y re patriación con Assure For Life
- Planes de descuentos comunitarios Community MedPlan.



1-888-201-2744
www.crinsurancegroupllc.com

**Estamos reclutando Agentes
en toda la Florida y en 19 otros Estados.**

KISSIMMEE
1523 East Osceola Pkwy
Kissimmee, FL 34744

MIAMI- DADE
2671 NW 28th St.
Miami, FL 33142

HAINES CITY
2558 U.S. Highway 17-92 North
Haines City, FL 33844



PUERTO RICO
638 Calle Aldebaran
San Juan, PR 00920

LONGWOOD
205 N. US 17/92
Longwood, FL 33750

TAMPA
4202 E Busch Blvd
Tampa, FL 33617



Esta temporada de medicare una de las empresas mas completas en apoyar a nuestros seniors es CR Insurance. Con todas las opciones en programas advantage en el mercado para educar a todos aquellos que buscan información en esta temporada. También estamos a partir del 1ro de Noviembre llevando al consumidor la mayoría de las herramientas disponibles para el mercado de Obama Care que temporada de registraci3n termina el 15 de Diciembre del 2019.

En esta temporada de Obama Care estamos presentando los productos de Assure (Arreglos funerarios) , Sunridge (Visi3n) y Community Med plan (Programa alternativo para aquellos que no califican para un Obama Care por sus ingresos) Estamos trabajando el mercado de PR con 100 agentes trabajando MCS para la comunidad de la isla.

CR Insurance tiene el compromiso de educar y orientar a nuestra comunidad de seniors en esta temporada de Medicare solo tiene que comunicarse con nosotros al

888 201 2744



L&O
AUTO BOUTIQUE

SERVICES

MOBILE SERVICES
CARWAS

BASIC
INTERIOR Y EXTERIOR

\$30

BASIC
EXTERIOR

\$20

10% OFF
MUST PRESENT COUPON
AT TIME OF SERVICE

VIP
FULL SERVICE

\$125 AND UP

LUXURY
BASIC + SHINE

\$60 AND UP

BARBER BOUTIQUE & SPA

- Beard Facial
- Men's Haircut
- Scalp/Hair Treatment
- Eyebrow Grooming
- Uni-Brow
- Beard Shaping
- Gentlemen's Manicure
- Gentlemen's Pedicure
- Foot Reflexology & Pedicure
- Diabetes Safe Pedicure For men
- Back Wax
- Chest Wax
- Shoulder Wax
- Arm Wax



GROOMING

- Myofascial Release - 90Min
- Gentlemen's Facial - 60Min
- Hydrofacial For Men
- Microdermabrasion - 45Min
- Micro-Needling

PACKAGE

- The men's Retreat
- Jet Lag Recovery

Business hours
Mon - Sat
9am to 6pm
Sunday
Closed

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



**CONSULTA
GRATIS**

24/7

**SERVICIOS DE
EMERGENCIA**

**Nos especializamos en
INSPECCIONES
RESIDENCIALES Y COMERCIALES**

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

(321)277-0149

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



El proveedor de salud mental más conveniente en su área.

- ✓ Si tiene la tarjeta dorada de Medicaid
- ✓ Si sufre de ansiedad, depresión u otro problema emocional



Le enviaremos un administrador de caso, para evaluar **sus necesidades** y ayudarle a acceder a los **recursos disponibles para usted**, darle asesoría y acompañamiento en todas las áreas.

Además, lo transportamos de su casa a nuestro centro, para que reciba las **terapias psicosociales**, individuales y de grupo, que le ayudarán a adquirir su independencia y reincorporarse como individuo productivo en la sociedad.

Nuestros profesionales le harán seguimiento para asegurarse de su progreso y consecución de objetivos.

Todos nuestros servicios son pagados por Medicaid **sin costo para usted.**

www.higeohealth.com
3208 Hillsdale Ln
Kissimmee, FL 34741





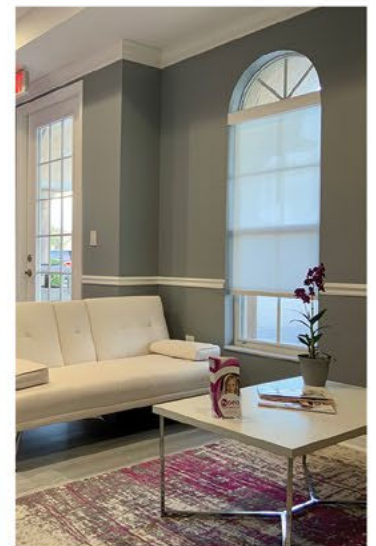
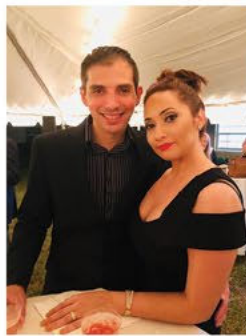
ABRE SUS PUERTAS



El pasado viernes 11 de Octubre formalmente abrió las puertas Hi Geo un centro de servicios único en su clase en nuestra comunidad de Kissimmee. Este evento fue llevado con la participación de la comunidad medica del área, aseguradoras y agentes. La intención de Hi Geo es brindar servicios completos de asistencia a la comunidad no tan solamente de la salud mental y cuidado emocional. También **servicios de respaldo y apoyo como** : DCF Beneficios (ACCES), Asistencia en ayudas del seguro social, servicios de seguros, solicitud de medicaid y "Long Term Medicaid", programas al hogar servicios médicos y mentales, **Programas comunitarios** : LIHEAP/Comida/Donaciones/ Otros:Asistencia en el pago de utilidades, servicios legales, residencia, pasaportes, búsqueda de empleos, cuidado de niños y adultos, Transportación, cuidado de salud al hogar, atención luego de clases, Tutorias, Mentorias, Consejería, apoyo a los niños y sus familias.

También contamos con servicios de apoyo a las necesidades especiales en nuestra comunidad como: Terapia Individual y Grupal, Servicios de rehabilitación sicosocial, Servicios Psiquiátricos y administración de medicación. Unimos a nuestros servicios la recolección de donativos de ayuda comunitaria como alimentos, ropa, zapatos y artículos de higiene para apoyar a los mas necesitados.

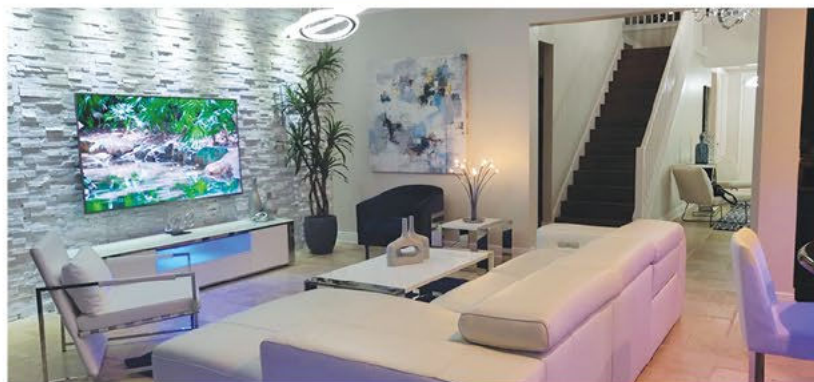
Este evento fue todo un éxito y marco el inicio de lo que sabemos sera una nueva epoca para nuestra comunidad que ahora cuenta con un centro de vanguardia de ayudas desde la A hasta la Z para nuestra comunidad. (Ver anuncio adjunto para detalles)





Se acercan las festividades y es hora de hacer cambios transformadores, refrescantes y funcionales en nuestro hogar.

Para lograr el resultado que esperamos, es importante saber cómo maximizar el espacio que tenemos disponible y de estamanagera sacarle el mejor partido a cada rincón.



Es por ello que en esta ocasión hablaremos de cómo hacer cambios simples para crear una nueva ambientación efectivamente y en algunos casos, con poco presupuesto.

Color: Estudie el espacio y la luz natural en su hogar. Si el espacio no es amplio, deberá preferir colores claros en las paredes, si es posible en tonos neutrales.

El mobiliario también deberá ser en tonos claros neutrales, de manera que se cree la ilusión óptica de mayor amplitud y versatilidad a la hora de refrescar la decoración. El toque de color lo puede traer con una pared de acento y colocando accesorios como jarrones, cojines y cuadros, pero sin caer en los excesos, para que el espacio refleje balance, proporción, armonía y buen gusto.

Iluminación: Para crear una atmósfera acogedora siempre podemos combinar diferentes fuentes de iluminación y la iluminación de acento, como las lámparas de pie, o de mesa le ayudarán a crear una ambientación íntima y cálida. Añada lámparas de mesa o lámparas de piso para utilizarlas como iluminación de acento, o tal vez pueda cambiar la lámpara de techo por una de luces múltiples que contribuya a añadirle iluminación al espacio.

Otra alternativa interesante para añadirle diferentes efectos a la iluminación es utilizar reguladores de luz para lograr diferentes ambientaciones, según la ocasión y/o el estado de ánimo que se quiera crear. Un ambiente iluminado adecuadamente siempre va a lucir más amplio que un ambiente lúgubre y en penumbras.

Piezas individuales y accesorios: Añada una o dos piezas como butacas o sillas que sean diferentes a las otras piezas, pero que guarden cierta relación entre sí (color, forma o textura). Combínelas con diferentes accesorios como jarrones, cojines y demás, para darle un toque interesante al espacio.

Obras de arte: Cambie los cuadros y obras de arte en general de lugar. Relocalizar las obras de arte le puede dar otra perspectiva al espacio. Si no tiene ninguna obra, tal vez sería el momento ideal para adquirirla, de manera que esta traiga un toque de color o de interés a su ambiente.

Es importante que sepa que la obra se seleccione pudiera ser el punto focal y de hecho ser el punto de partida de la decoración en sí. Así que si su obra fuese un cuadro o escultura de pared, considere ese detalle a la hora de seleccionar los colores de acento para las paredes. Si su espacio no es amplio, puede además considerar colocar espejos para crear a ilusión óptica de un lugar más grande.

Cortinas: Cambie sus cortinas por unas más modernas. Hoy día existen una gran variedad de alternativas en tratamientos de ventana para todos los gustos y presupuestos.

Cubrecamas: Cambie los cubrecamas por unos con colores más modernos. Recuerde que para seguir la línea decorativa debe tomar en cuenta los estilos y los colores que utilizó en el resto del espacio.

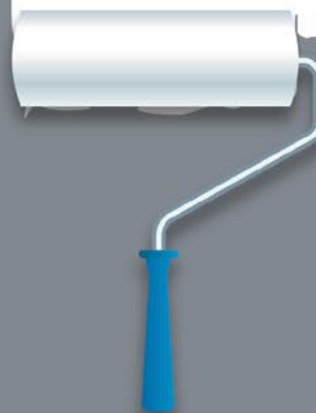
Alfombras de área: Considere una alfombra de área. Esto es ideal para cubrir pisos no deseados, delimitar un espacio, mejorar la acústica y como accesorio, puede al igual que las obras de arte, ser el punto de partida en la decoración en cuanto a la paleta de colores a seguir en la misma.



Sandra Vanessa Mercado, ASID.

La autora es diseñadora de interiores ASID.

Para consultas llame al 407-733-3610 o escriba a sandravanessamercado@gmail.com





Como lo dijera en algún momento “la dama de hierro”

Margaret Thatcher:

“Puede que tengas que luchar una batalla más de una vez para ganarla”

Precisamente eso fue lo que hizo el ex futbolista David Beckham para alcanzar el anhelado sueño de asentar un equipo en la Major League Soccer. Siendo Miami la ciudad elegida para albergar el gran proyecto del ex capitán de la selección inglesa.

Fueron varios años de constantes luchas, fracasos, desánimos y frustraciones que sin embargo no hicieron mella en la perseverancia de Beckham. Lograr conseguir inversionistas que se casaran con su idea no fue fácil pero lo consiguió. El exitoso empresario japonés Masayoshi Son, fundador de SoftBank y el fundador de la empresa de telefonía móvil Sprint, Marcelo Claure fueron de los primeros en subirse al barco de Beckham donde esperaban llegar a puerto seguro.

A estos visionarios de los grandes negocios se le sumaron otros amantes de las ganancias, como el productor musical Simon Fuller, también Jorge y Jose Mas, inversores del área de la construcción quienes según palabras del propio David Beckham fueron quienes dieron la estocada final para que se consolidara la franquicia deportiva.

Durante la presentación oficial que se llevó a cabo en el Arsht Center de Miami se pudo conocer que aunado a la creación del equipo también nacerá una academia de fútbol para desarrollar todo el potencial de la juventud en esta ciudad. También se espera que el estadio del equipo esté listo para 2022 en la zona de Overtown, se estima que su construcción cueste alrededor de 200 millones de dólares y tendrá una capacidad para 25.000 espectadores.

LA PERSEVERANCIA DE DAVID BECKHAM LLEGA A MIAMI

Cuando hablamos del temple y constancia de Beckham y sus socios no es solo por conseguir que el comisionado de Major League Soccer les diera una plaza en la principal competición de este deporte en la nación, es que buena parte de la ciudad también se opuso al proyecto, por la reorganización de casas, obstaculización de calles por la construcción del estadio, incluso demandas de otros grupos de inversores que tenían su mirada sobre los mismos terrenos, en fin, una retahíla de contratiempos que hacían pensar a David Beckham, hace apenas unos meses, que el sueño había llegado a su fin.

Como todo hombre valiente, que al caerse, se levanta con más fuerzas para continuar la batalla y obtiene su anhelada recompensa, este grupo de hombres de negocios tendrán la suya cuando su equipo dispute el primer encuentro oficial de la temporada 2020, representando a Miami, una ciudad de inmigrantes, de latinos, de gente valiente y una ciudad ganadora como ellos mismos la definieron.

Nos queda estar muy atentos a las acciones que tomen David Beckham y sus socios en cuanto al nombre oficial del equipo, que lo harán mediante una consulta con los fanáticos, sus colores, centros de entrenamientos, jugadores, acciones en la comunidad, construcción del estadio, inauguración de la academia para los más chicos, en fin, a estos hombres les resta mucho por hacer pero si de algo estoy seguro es que no descansarán hasta lograrlo.

David Beckham refleja en este gran proyecto una de las frases célebres de Winston Churchill, “el éxito es la capacidad de ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo”.

POR SHARIF HASSAN

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!





Miss MI PUEBLO

En el pasado mes de Agosto se celebro en el área de Lakeland un concurso de belleza que se convirtió en una celebración de pueblo que brindo premios a niñas en 3 categorías.

La oportunidad fue auspiciada por Cordero Corp. y Mi pueblo Flea Market aparte de contar con el auspicio de Farmasi y la revista de todos Epiko Magazine. Conto con una asistencia sumamente familiar para apoyar a sus niñas padres, abuelos,tíos y amistades a respaldar a sus candidatas.

Las ganadoras fueron:

Jackeline Escobar

CATEGORÍA 7 A 10 AÑOS

Litzy Cordero

CATEGORÍA 11 A 14 AÑOS

Jailin Arriaga

CATEGORÍA DE 15 A 18 AÑOS

Se contó con un excelente jurado conformado por **Genesis Yoma** Presidenta de GY Modeling, **Jomaris Pagan** Promotora de Farmasi Influencer y **Juan Arturo Morales** Presidente de Epiko Magazine.

Este evento fue muy pintoresco y cálido y una hermosa iniciativa para esta comunidad y sus jovencitas felicitamos a Mi Pueblo Flea Market y Alicia Lopez por la producción.



ORGANIC Vs. CONVENTIONAL FOODS

Any Difference?

I receive several questions concerning the quality of certain foods, and if there actually is any difference between organic and conventional produce. Let me start by saying that the organic foods have exploded in popularity in these past decades. Just in 2014 alone, US consumers spent \$39.1 billion on organic produce, and popularity keeps increasing each year.

Now, many people think organic food is safer, healthier, and tastier than regular food, and as a plus we are helping the planet and the well-being of animals. Is this true or has this all just been a big business tactic?

What exactly is organic food? Well, all of these foods have been grown or farmed without the use of artificial chemicals, hormones, antibiotics, or GMO's.

Also, in order to be labeled organic, a food product must be free of artificial food additives like artificial sweeteners, preservatives, coloring, flavoring, and MSG.

Organic crops tend to use natural fertilizers like manure to improve plant growth rather than chemicals.

This consequently tends to improve soil quality and the conservation of groundwater.

It also reduces pollution and may be better for the environment.

Now to the main question, are organic foods actually more nutritious? Studies comparing the nutrients of organic and conventional foods have provided mixed results, but overall evidence does suggest that foods grown organically may be more nutritious.

Organically grown crops have more antioxidants and vitamins. In fact, antioxidants levels can be up to 69% higher in these foods. Berries and corn contained 58% more antioxidants and up to 52% higher amounts of vitamin C. There is so much nutrition in these foods that it's comparable to eating 1-2 extra portions of fruit and vegetables daily.

Organically grown crops have also been shown to have lower level of nitrates, 30% lower, which have been linked to increased risks of certain types of cancer. For those who consume animal products, it has been shown that organic milk and dairy products may contain higher levels of omega-3 fatty acids and slightly higher amounts of iron, vitamin E, and some carotenoids.



However, several studies found no differences. An observational study comparing nutrient intakes of nearly 4,000 adults consuming either organic or conventional vegetables found conflicting results. Although a slightly higher intake of certain nutrients was seen in the organic group, this was most likely due to higher overall vegetable consumption. It is important to remember that these studies vary quite widely in their results. This is because the nutrient content of food depends on many factors, such as soil quality, weather conditions, and when the crops are harvested.

Something else to keep in mind is that many people choose to buy organic food in order to avoid artificial chemicals. Evidence suggests that consuming these foods may reduce your exposure to pesticide residues and antibiotic-resistant bacteria.

One study found that levels of cadmium, an extremely toxic metal, were 48% lower in organic produce. In addition, pesticide residue were four times more likely to be found in non-organic crops. Important to note that higher levels of cadmium and pesticide residue in conventionally grown produce were still well below safety limits. However, several experts worry that cadmium can accumulate over time in the body, potentially causing harm.

Also, since organic farming does not use antibiotics in animals, these products generally contain slightly lower levels of antibiotic-resistant bacteria.

Another key question here, is organic junk food still junk food? Just because a product is labeled "organic" doesn't mean that it is healthy. Some of these products are still processed foods high in calories, sugar, salt, and added fats. Despite being organic, these products are still unhealthy. So, if you are trying to lose weight or eat healthy, you may want to avoid these foods. The USDA has set up an organic certification program.

Watch for these statements on food labels, so you can identify food that is truly organically grown:

100% Organic: This product is made entirely from organic ingredients.

Organic: At least 95% of the ingredients in this product are organic.


Made with Organic: At least 70% of the ingredients are organic.

If a product contains **less than 70%** organic ingredients, it cannot be labeled organic or use the USDA seal.

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

Follow Me:

 @ismael_elbebo

 www.bebofitness.com



—Serving Central Florida Since 1986—



ALEXANDER FUNERAL HOME

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

Funeraria Alexander te ofrece un servicio con respeto y dignidad para tu familiar, te ofrece servicio completo desde \$3,999 con el servicio de envíos a México, Guatemala, Puertorico y muchos más países, otras tarifas aplican, para mayor información comunicarte con el Sr Alexander

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

MARINE SUPPLY

THE BOATING CENTER

WINTER HAVEN FL

www.MARINESUPPLYBOATS.com

PONTOON & DECK BOAT RENTALS

Paddle, cruise, or fish the beautiful Winter Haven Chain

FISHING PONTOON

1/2 DAY = \$150

FULL DAY = \$200

Plus tax. Prices include gas. \$50 deposit to reserve date. Max 5 People.



PONTOON BOAT RENTAL

4 HRS = \$250

8 HRS = \$350

Plus tax. Prices include gas. \$50 deposit to reserve date. Seats 8-10 people.



KAYAK RENTALS

SINGLE TANDEM

2 HRS = \$25 2 HRS = \$35

4 HRS = \$40 4 HRS = \$50

8 HRS = \$65 8 HRS = \$85

Plus tax

\$50 deposit to reserve date



COUPON REQUIRED

BOAT RENTAL

Pontoon 20' or 22'

\$50⁰⁰ OFF
FULL DAY

\$25⁰⁰ OFF
HALF DAY

EXCLUDING FISHING PONTOONS

Must bring coupon to store to redeem.

Not valid with any other offer. Expires 01/21/19

Call for Reservations!
863-293-1156

717 6th St SW
Winter Haven



452 US-17, Haines City, FL 33844

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

#LOSDUROS



LOS DUROS

EPI COLON + EL BEBO ADAMES

LUNES A VIERNES 6AM - 10AM

WWW.URBANA.FM

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

f     /YOSOYURBANAFM

TEL:407.818.1492





LOS RAYOS GAMMA

El grupo puertorriqueño de sátira política Los Rayos Gamma es posible-mente, junto a Les Luthiers de Argentina, el de más larga trayectoria ininterrumpida en el difícil arte de utilizar el humor como arma de crítica social. Fundado en el 1971 por el periodista Eddie López junto al cineas-ta Jacobo Morales, el comediante Efraín López Neris, el actor Horacio Olivo y el músico Silverio Pérez, los Rayos Gamma mantuvieron una presencia continua a través de la televisión por décadas lo que hace que distintas generaciones los tengan como punto de referencia en lo que al humor satírico se refiere.

En la actualidad, el comediante Sunshine Logroño, que se integró al grupo en 1981, Jacobo Morales y Silverio Pérez, siguen la tradición de buena comedia y creatividad del grupo luego de la pérdida de Horacio Olivo hace unos años. Los Rayos Gamma tuvieron la gira más exitosa de su historia el año pasado con 16 presentaciones a través de toda la isla donde incorporaron una nueva generación de músicos y comediantes a la tropa. Los Gamma han participado en Nueva York en el prestigioso festival de teatro fundado por Joseph Papp y han grabado innumerables especiales de televisión y dos producciones discográficas.

El espectáculo que Los Rayos Gamma llevarán a Orlando en diciembre será un recuento de los momentos históricos que ha vivido Puerto Rico desde el verano de 2019 hasta el presente y de la crítica relación que ha mantenido el país con la presidencia de Donald Trump del que Sunshine Logroño hace una caracterización memorable.

Epiko Magazine tiene el honor de tener en portada uno de los grupos mas longevos en lo que es la comedia de sátira política en América y para honor este grupo es de Puerto Rico y desde la década de los 70's se le llamo o conoció como Los Rayos Gamma luego de 50 años de trayectoria y continúan teniendo éxitos. Ellos llegan después de 11 años sin presentaciones en la Florida Central y a 11 meses de las elecciones al Osceola Performing Arts con un espectáculo llamado De Parranda y Campaña 2020 con Los Rayos Gamma. Conozcamos algo de la trayectoria de estos querendones de Puerto Rico.

El grupo puertorriqueño de sátira política Los Rayos Gamma es posiblemente, junto a Les Luthiers de Argentina, el de más larga trayectoria ininterrumpida en el difícil arte de utilizar el humor como arma de crítica social. Fundado en el 1971 por el periodista Eddie López junto al cineasta Jacobo Morales, el comediante Efraín López Neris, el actor Horacio Olivo y el músico Silverio Pérez, los Rayos Gamma mantuvieron una presencia continua a través de la televisión por décadas lo que hace que distintas generaciones los tengan como punto de referencia en lo que al humor satírico se refiere.

En la actualidad, el comediante Sunshine Logroño, que se integró al grupo en 1981, Jacobo Morales y Silverio Pérez, siguen la tradición de buena comedia y creatividad del grupo luego de la pérdida de Horacio Olivo hace unos años. Los Rayos Gamma tuvieron la gira más exitosa de su historia el año pasado con 16 presentaciones a través de toda la isla donde incorporaron una nueva generación de músicos y comediantes a la tropa. Los Gamma han participado en Nueva York en el prestigioso festival de teatro fundado por Joseph Papp y han grabado innumerables especiales de televisión y dos producciones discográficas.

El espectáculo que Los Rayos Gamma llevarán a Orlando en diciembre será un recuento de los momentos históricos que ha vivido Puerto Rico desde el verano de 2019 hasta el presente y de la crítica relación que ha mantenido el país con la presidencia de Donald Trump del que Sunshine Logroño hace una caracterización memorable.

1) Como se siente regresar luego de 11 años al municipio #79 de PR ?

“Siempre es grato regresar a un lugar donde se te espera con tanto cariño como lo es la Florida Central oficialmente declarado el municipio # 79 de Puerto Rico”...dice riendo Silverio Perez. “ Pero en esta ocasión es mas emocionante aun por que lo hacemos en epoca navideña donde unimos tradición, folclore y cultura a la sátira política que nos representa al estar a menos de un año de la elecciones donde la comunidad puertorriqueña en la Florida tiene un protagonico fundamental en el futuro de la nación norteamericana e influenciar el trato hacia Puerto Rico si utilizamos correctamente el poder del voto. a mi me parece es una gran oportunidad de devolverle al Presidente de los EU el trato que le ha dado a los puertorriqueños luego del huracan Maria” dice el humortivador , cantante, compositor y trovador miembro fundador de Los Rayos Gamma.

2) Que puede esperar el publico que asista a de Parranda y Campaña con Los Rayos Gamma en el Osceola Performing Arts?

Este show como todas las presentaciones de los Gamma tiene una variedad desde la risa y la música viva y tipica puertorriqueña donde tocaremos todos los temas ocurridos desde el verano de este año hasta lo que viene el 2020 sin inhbirnos de lo que esta ocurriendo en los EU y la Florida venimos con todo!” dice enfáticamente Silverio Perez

3) Un mensaje para todo ese publico que les quiere ver en el Osceola Performing Arts?

No se pierdan esta oportunidad de de reir y cantar en plena epoca Navideña y con ese Puerto Rico que ustedes no han abandonado simplemente se mudaron a 3 hrs de distancia a otro pueblo cercano hagan sus grupos de amigos y vengan a disfrutar de múltiples sorpresas que traemos a este show

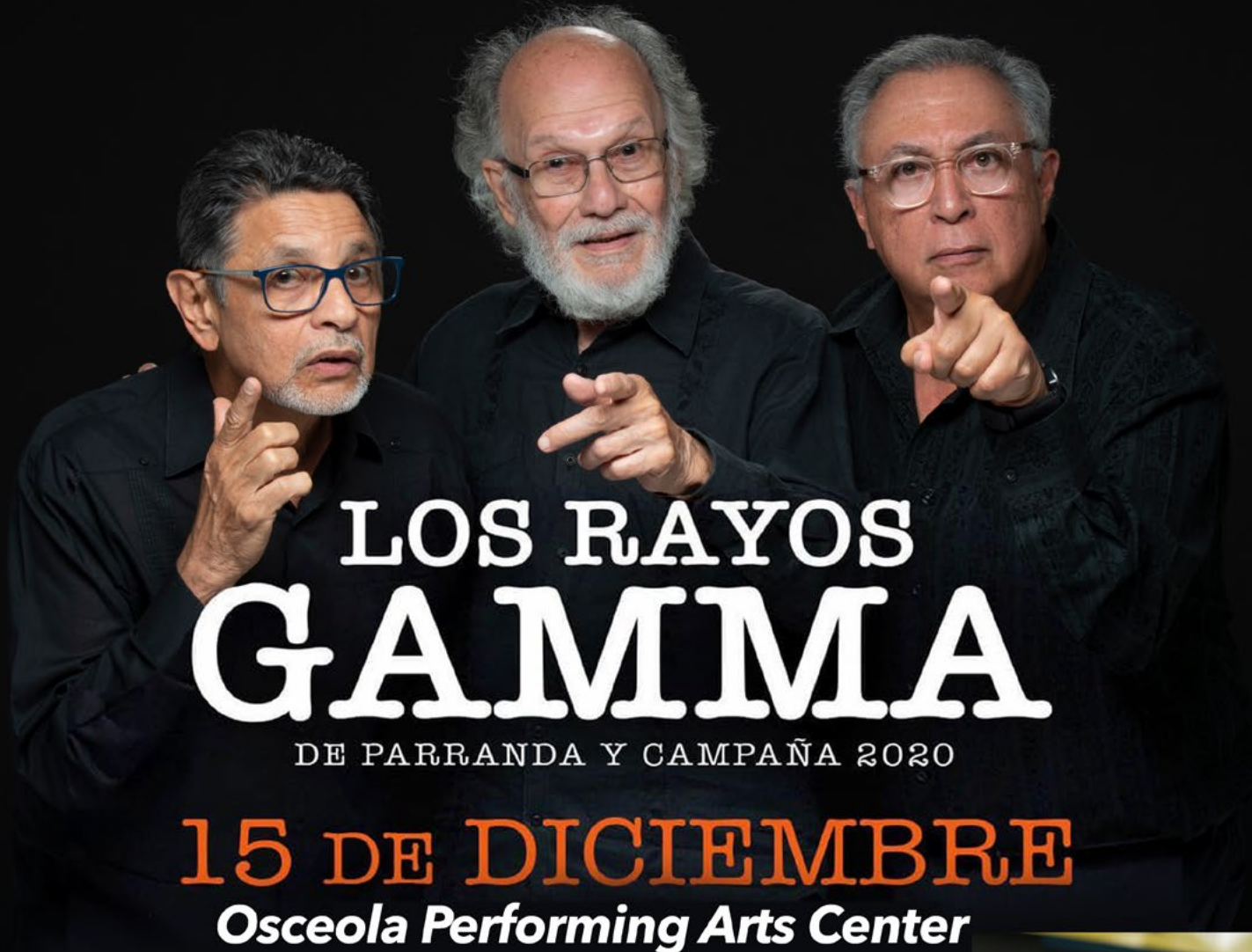


Así que esta navidad tenemos una parranda garantizada el 15 de Diciembre a las 5 pm asegurada con Los Rayos Gamma en el Osceola Performing Arts de Kissimmee. Boletos a la venta en Ticketerapr.com y en las facilidades de Melao Bakery de Orlando y Kissimmee. Avance a comprar sus boletos ya que se espera el 50% de la boletería vendida en el mes de Octubre faltando 45 días para el espectáculo recuerden una sola función. Auspicia la firma de Abogados Pardy Rodriguez, Melao Bakery, Cigna, Cano Health, La Prensa, Intima FM y Epiko Magazine entre otros....

Para mesas, auspicios e información 407 -729-8300



PRESENTAN



LOS RAYOS GAMMA

DE PARRANDA Y CAMPAÑA 2020

15 DE DICIEMBRE
Osceola Performing Arts Center

INVITADO:
**DANILO
BEAUCHAMP**



PARA BOLETOS: **ticketera**[®]





— RUM —
Presenta:



Festival FERIA DE LA CHINITA ORLANDO 2019



**Olga Tañón | Jean Carlos Centeno | Luis Enrique
Oscarito | Neguito Borjas | Pipo & Leo | Banda Cepillao**

Esto es sólo una parte de los Artistas **CONFIRMADOS** y aún hay más...
lo que viene es **GRANDE**, y tu tienes que estar allí



ENTRADAS EN:

TicketTimes.com

Para auspicios y Booths llamar al **407.729.8300**

DOORS OPEN AT
4:00 PM

S Á B A D O **16** D E N O V I E M B R E

LUGAR: ICON PARK, 8375 internacional Dr, Orlando FL 32819



siéntete segura

Mamografías 3D por solo \$30

Eres muy importante - para tu familia, para tu comunidad y para nosotros. La tecnología de vanguardia de AdventHealth permite tener una imagen completa de la salud de tus senos con las mamografías 3D. Con evaluaciones que duran 30 minutos por solo \$30 en ubicaciones que están cerca de ti y de tu comunidad, no hay razón para postergar tu mamografía. Siéntete segura. Siéntete poderosa. **Vive en plenitud.**

ProgramaTuMamografia.com



AdventHealth
for Women

Antes Florida Hospital for Women