



Para mis amigos del Club de Editores, con especial afecto y gratitud por la invitación. Un abrazo

## Comida del 3 de mayo de 2016

**E**n la comida de mayo, la presidenta del Club, licenciada Mireya Cuentas Montejo, presentó a la invitada especial, Gaby Vargas, una de las autoras más leídas en el país, con 15 libros publicados y varios millones de ejemplares vendidos de títulos como Los 15 secretos para rejuvenecer; Yo decido; Conéctate primero tú; Soy mujer, soy invisible y estoy exhausta; Comunícate, cautiva y convence, entre otros. Todos ellos bestsellers, en los que aborda temas relacionados con el bienestar personal, la espiritualidad, la salud, la superación personal, la autoestima, la comunicación, y la imagen y protocolo. Es conferencista a nivel nacional e internacional; primera asesora de imagen en México; comunicadora de prensa escrita, radio y televisión; colaboradora de

una treintena de medios impresos a nivel nacional y con una sección diaria en la radio llamada "Mejor con Gaby Vargas", transmitida por la cadena MVS en todo México.

### Extracto de las palabras de nuestra invitada

Es un honor que me hayan invitado. Deseo platicarles del porqué del libro. Llevo muchos años escribiendo y me dediqué a la imagen 25 años. De pronto, los cambios en la vida te hacen darte cuenta de que no sólo lo de afuera es importante, la verdadera imagen que importa es la de adentro y tengo ya 13 años explorándola. Estudio metafísica, física cuántica y estoy convencida de que el cuerpo, la mente y las emociones están estrechamente relacionados. Lo que

## Gaby Vargas





## Asistentes a la comida del 3 de mayo de 2016

**Advanced Marketing, S. de R.L. de C.V.**  
Raynier Picard y del Prado

**Agencia Aduanal Roberto Ugarte, A.C.**  
Roberto Ugarte

**ANIDIGRAF**  
Jorge Miguel Rebollar

**Cellmark Paper, S.A. de C.V.**  
Juan Manuel Olvera

**Celupal Internacional**  
Carlos Espinosa  
Julian Poole

**CONALITEG**  
Joaquín Díez-Canedo F.  
Antonio Araige

**DIMSA**  
Mario Ortega

**Ediciones 2000**  
Mayte Velasco

**Ediciones Culturales Internacionales,  
S.A. de C.V.**  
Mireya Cuentas Montejo

**Editorial Cordillera de los Andes, S.A. de C.V.**  
Gian Carlo Corte Trufello

**Editorial Gustavo Gili de México, S.A.**  
María Esther García  
María Elena Gómez

**Editorial Santillana, S.A. de C.V.**  
Juan Arzoz A.  
José Carlos Dosal

**Eduardo Magallón**  
Eduardo Magallón

**Elof Hansson de México, S. de R.L. de C.V.**  
Javier Arellano  
José Luis Rosas

**Fuentes Impresores, S.A. de C.V.**  
Javier Fuentes Echevarría

**Elof Hansson de México, S. de R.L. de C.V.**  
Javier Arellano  
José Luis Rosas Rivero

**Grupo Espinosa**  
Alejandro Espinosa

**Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A.  
de C.V.**

Gilberto Cortés Bastida  
Rafael Rodríguez  
Edgar Carrillo  
Pedro Aristeo Álvarez

**Infagon Web, S.A. de C.V.**  
Sefraín González  
Oscar González González  
Efraín González González

**Iniziativa Graphic DV, S.A. de C.V.**  
Lourdes Favela

**Interexport International Trade, S.A. de C.V.**  
Paula González  
Roberto Vélez  
Alejandro Vélez  
Aurora Arroyo  
Gino Vélez

**Kolbus de México, S.A. de C.V.**  
Itzel Mijes

**Masari Casa de Bolsa, S.A.**  
Ramón Sordo Porrua

**Milenio Diario, S.A. de C.V.**  
Javier Chapa

**Papeles Planos, S.A. de C.V.**  
Leonel Pérez

**Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.  
de C.V.**  
Pilar Gordoia

**Procesos y Acabados en Artes Gráficas, S.A.  
de C.V.**  
Francisco Flores Suari  
Jorge Flores Suari

**Sanipap de México, S.A. de C.V.**  
Gonzalo Linage

**Servicios Papeleros Vela, S.A. de C.V.**  
Carlos Landero

**Star Paper de México, S.A. de C.V.**  
Gustavo De Gortari S.



yo pienso y siento imprime un efecto en el cuerpo. Creo que a todos nos interesa vivir saludables, con una buena calidad de vida y esta la podemos fabricar desde adentro hacia fuera, de la mente hacia el exterior.

En este proceso de investigación, de pasión por el tema, me encontré con un descubrimiento de 2009, muy importante a nivel celular, que mereció el Premio Nobel para la doctora Elizabeth Blackburn. Se trata de una especie de reloj biológico mediante el cual un experto puede estudiar tus telómeros y pronosticar el tiempo que te queda de vida y el nivel de estrés que has tenido; es como un indicador de lo que te ocurre.

Los telómeros protegen toda la cadena de dna y la doctora Elizabeth Blackburn y su grupo de la Universidad de San Francisco descubrieron que son lo único flexible del dna, pueden acortarse o alargarse dependiendo del estilo de vida. Según estudios de epigenética, si bien el 25% de nuestro estado físico depende de los genes que heredamos, el 75% depende del estilo de vida, qué decido hacer con esos genes. Fue impresionante entender que esto es flexible y que cada vez que uno se estresa o toma mucho alcohol o se desvela o fuma mucho, parecería que unas tijeras cósmicas cortaran las puntas de los telómeros y cada vez una célula se duplica para tener hijas y así seguir la reproducción. Imaginen que fuera una copia que le sacas una copia y otra copia y cada vez la tinta sale de menor calidad. Este es un proceso de envejecimiento normal, lo que no es normal es acelerarlo con nuestro estilo de vida.

Estos telómeros se acortan dependiendo de si tengo temporadas de estrés muy alto. Si recibo una noticia que me estrese, los telómeros se acortan; pero si salgo de vacaciones, descanso, me relajo, medito, entro en mi interior y busco la armonía interna, una enzima llamada telomerasa puede regenerar eso que yo acorté por el estrés. Hay cosas naturales en nuestro estilo de vida que podemos hacer para el proceso de regeneración. Cuando se corta hasta el límite, hay una mutación de las células; el estrés constante conlleva el riesgo de que la célula ya no pueda copiarse más, mute el gen y se convierta en cáncer o en cualquier otra enfermedad crónica degenerativa. Es un riesgo que corremos quienes vivimos en estrés constante; en nuestras manos está ese otro 75% de generar una coherencia



interna para poder incrementar el tamaño de los telómeros.

Hasta ahora, para esta regeneración lo que se ha comprobado que funciona son métodos naturales de tu estilo de vida y eso es lo que comparto en el libro. De acuerdo con diversas investigaciones, son recomendables 15 pasos importantes (aunque la lista no es exhaustiva), que expongo de manera muy fácil, accesible y práctica para aplicarlos en nuestro día a día. El libro representa un compendio de horas y horas de estudio e investigación.

Aquí compartiré sólo el primer secreto, que para mí es el más importante. Los seres humanos somos sistemas de energía. Pensamos en inversiones de dinero o de tiem-

po, pero poco en una inversión de energía. No tenerla es terrible. Hace unos tres años me quitaron la tiroides y antes de encontrar la dosis adecuada del medicamento, pude apreciar la función de la tiroides, que es darte energía. Sentía envidia por la gente que caminaba sin esfuerzo mientras yo tenía que sentarme cada dos minutos; al ver pasar a un corredor pensaba "No sabe el tesoro que tiene al tener energía". Cuando no hay energía, no hay vida.

El sistema de energía de nuestro cuerpo es renovable. Todos los días amanecemos con distintos niveles de energía, según tus horas de sueño, tu nivel de estrés, tu alimentación, el ejercicio que hagas o no hagas. La capacidad de variabilidad del ritmo cardíaco



es más flexible cuando una persona hace ejercicio porque el corazón tiene amplitud de onda y se adapta más fácilmente a situaciones estresantes.

Decidí obtener un certificado en el Hackman Instituto de San Francisco. En este centro de investigación se descubrió que el corazón es mucho más que una bomba, súper eficiente, por cierto, que late cien mil veces al día, varios millones de veces al año y varios trillones de veces en la vida, sin nunca pedirte 15 minutos para descansar. No hay computadora o ingeniero mecánico que iguale la eficiencia del corazón.

Eso es en el lado físico, pero en el lado metafórico también caen en cuenta los investigadores del instituto de lo que las culturas ancestrales y las religiones —el budismo, el islam, el catolicismo— afirmaban: que el corazón es el centro de la conexión con nuestra fuerza, el poder más allá, el maestro interior. En la era moderna hemos hecho a un lado el corazón, lo arrinconamos y la razón —la tecnología, la prisa, el estrés— tomó su lugar.

En el instituto se tiende un puente entre lo que las filosofías antiguas y las religiones estudiaban sobre el corazón y la demostración científica de cómo nos afecta en nuestra vida diaria para tener energía. Muchas son las fuentes de desgaste de energía: el estrés, la falta de sueño, comer mal, los malos pensamientos y los malos sentimientos. Pero son las emociones lo que más nos resta energía, hay que vigilar qué emociones tenemos. Por ejemplo, en un caso de estudio se demostró que el enojo hace que el pulso suba a 150 beats por minuto —más que hacer ejercicio— y permanezca elevado para bajar al acabar el incidente que lo causó. Pero el corazón no regresa al estado base, porque fisiológicamente nuestro cuerpo segrega la hormona cortisol, que desencadena una cascada de 1400 sustancias tóxicas en el organismo, y si el enojo fue muy fuerte, esas sustancias tóxicas permanecen en nuestro sistema hasta 12 horas. Por eso muchas veces, si tuvimos un enojo fuerte durante el día, en la noche no podemos conciliar el sueño; esa sustancia sigue corriendo por el torrente sanguíneo y no nos permite descansar. No se requiere un estrés fuerte para salirse del ritmo cardíaco normal, hay emociones agotadoras y emociones renovadoras. En una película, el 50% de la percepción del espectador lo hace el soundtrack. La música de atrás modifica, manipula las emociones que el director quiere que sintamos. Las emociones son el soundtrack en nuestra vida; según la emoción que tengamos, percibiremos la vida. Si estamos en un estado de coherencia, tranquilos, en armonía con nosotros mismos, la vida es preciosa. Si estamos estresados por X o por Y, aunque la vida sea preciosa, no lo notaremos porque las emociones son las principales manipuladoras de la fisiología en nuestro cuerpo; hay que estar conscientes de la emoción que generamos. Y no tenemos que ser víctimas de las emociones del exterior, nosotros podemos crear la realidad creando

una emoción positiva de adentro hacia fuera, para así generar coherencia y salud. Pero hay emociones agotadoras, que te drenan, que al final del día te hacen sentir agotado, y son sutilezas, como miedo, frustración, impaciencia, enojo, sentimientos tóxicos que liberan hormonas de estrés. Hasta aquí nada nuevo, sólo hay que estar conscientes de lo que ya sabemos. Ahora bien, hay emociones que pasan abajo del radar, y bajan la energía, como si apretaras a fondo el acelerador y la gastaras toda porque algo te causó un enojo enorme y explotaste, pero por las pequeñas cositas del día, el enojito, algo que no te gustó; esas emocioncitas pasan abajo del radar, aunque te desgastan de la misma manera.

La consecuencia de las emociones agotadoras son muerte de neuronas, menor capacidad de memoria, bajas en el desempeño, reducción de masa muscular, disminución de la función mental y envejecimiento acelerado. En cambio, las emociones renovadoras, como cariño, valor, tolerancia, aprecio y gratitud, son neuroquímicos encabezados por la hormona dhea que nos regeneran por completo. Estas emociones compensan las pérdidas de energía. Es como si sellaras tus fugas de energía e invirtieras en tener mayor energía; por ende, mayor calidad de vida y, por ende, mayor longevidad.

Las emociones renovadoras, ese corazón al que no le hacemos caso y que ha estado arrinconado, comunica más información al cerebro que el cerebro al corazón; no es la mente lo que domina el juego sino el corazón y a veces el cerebro manda una orden al corazón pero este se resiste y hace otra cosa. Una de las mayores fuentes de estrés es cuando tu mente o tu pensamiento no están de acuerdo con lo que sientes y con lo que haces. Lo mismo sucede cuando tus acciones son incongruentes con tus principios.

La incongruencia entre lo que piensas y lo que haces y sientes es la mayor fuente de estrés. Por eso, cuando tu cuerpo te mande alguna señal, algún síntoma, detente y pregúntate “¿qué estoy haciendo que no es congruente?”. La mente es causa y el efecto se observa en el cuerpo, el cuerpo por sí solo no se enferma. Lo que las emociones y los pensamientos causan se refleja en el cuerpo.

Como resultado, las emociones renovadoras incrementan la longevidad, aumentan la resiliencia ante la adversidad, mejoran la memoria, mejoran la capacidad para la resolución de problemas, incrementan la intuición y creatividad, y mejoran el desempeño y los logros laborales. Por tanto, el manejo inteligente de energía implica monitorear, estar conscientes de dónde se está drenando nuestra energía, cómo nos sentimos ahora e intentar compensar. Por su parte, la habilidad de resiliencia es igual a desempeño óptimo, realización y, sobre todo, salud, que es el tema que motivó el libro.



## Panorámica de la comida del 3 de mayo de 2016







### XXIV Torneo de Golf del Club de Editores A.C.

Este se llevará a cabo el martes 30 de agosto en el Club de Golf La Hacienda. ¡No faltes! ¡Te divertirás!

### En paz descanse

Anoche falleció un amigo del gremio, quien, aunque asistió poco al Club, es muy querido en el ámbito librero y editorial de México, Enrique Bernal. Enrique fue director de Librerías de Cristal durante 20 años, y director y dueño de Nuevos Horizontes. Por el aprecio que muchos de nosotros aquí presentes le tuvimos, pido un minuto de aplausos para este caballero que se nos adelantó pero que hizo mucho bien a este país con ese esfuerzo y esa lucha por mantener la existencia de librerías en México.

Un aplauso para Enrique Bernal.

<b>Presidente</b>	Mireya Cuentas Montejo
<b>Vicepresidente</b>	Francisco Flores Suari
<b>Tesorera</b>	María Esther García Olín
<b>Vicetesorero</b>	Juan Arzoz Arbide
<b>Secretaria</b>	Cecilia Gudiño Gándara
<b>Vicesecretario</b>	Raynier Picard y Del Prado
<b>Vocales</b>	Pilar Gordoa
	Joaquín Díez-Canedo Flores
	Fernando Esteves
	María de Lourdes Favela Gavia
	José Leonel Pérez Cervantes
	José Gilberto Calafell Salgado

### Calendario de comidas 2016

Julio 12 • Comida	Octubre 11 • Comida
Agosto 9 • Comida	Noviembre 11 • Cena baile
Agosto 30 • Torneo de golf	Diciembre 13 • Comida
Septiembre 13 • Comida	

Esta es una publicación del Club de Editores, A.C.

<b>Responsable de la edición:</b>	Comisión de Promoción y Comunicación
<b>Redacción y coordinación:</b>	Gilda Moreno Manzur
<b>Formación:</b>	Mónica Lara
<b>Impresión:</b>	IEPSA
<b>Papel:</b>	Papel, S.A.
<b>Fotografías:</b>	Estudio Parcerisa
<b>Dirección:</b>	Gilda Moreno Manzur

### Circulación gratuita

Oficinas administrativas:

Srita. Lourdes Rivera  
Calle Florencia núm. 65, piso 12,  
despacho "C"  
Col. Juárez  
México, D.F. C.P. 06600  
Tel.: 5208-4420  
Fax: 5208-1066  
C. elect.: clubdeeditores@prodigy.net.mx

Sugerencias y anuncios:

Tel.: 5688-5224  
gmorenomanzur@yahoo.com.mx



## Cumpleaños de nuestros socios

### Mayo

4	Aurelio Pérez
5	Cecilia G. Gudiño Gándara
5	Fernando Maldonado Zermeño
6	Inmaculada Gutiérrez Vega
10	José Paiz Tejeda
10	Ramón Sordo Porrúa
12	Ana Lilia Cepeda de León
17	Alejandro Espinosa Jiménez
27	Antonio Araige Rodríguez
30	Mario Cepeda Echeverría

### Junio

2	Roberto Vélez
12	Luis Pérez Pedrotti
14	Rodrigo Castellanos Fajado
15	Fernando Esteves Fros
17	Pedro Aristeo Álvarez Maldonado
19	Francisco Lizardi
19	Román López