

**ELSA
REBECA
RAMÍREZ
ABUNDIS**

Andador 11 de Elvira Vargas
No. 55-A
Colonia CTM Culhuacán
Delegación Coyoacán, México D.F.
C.P. 04480

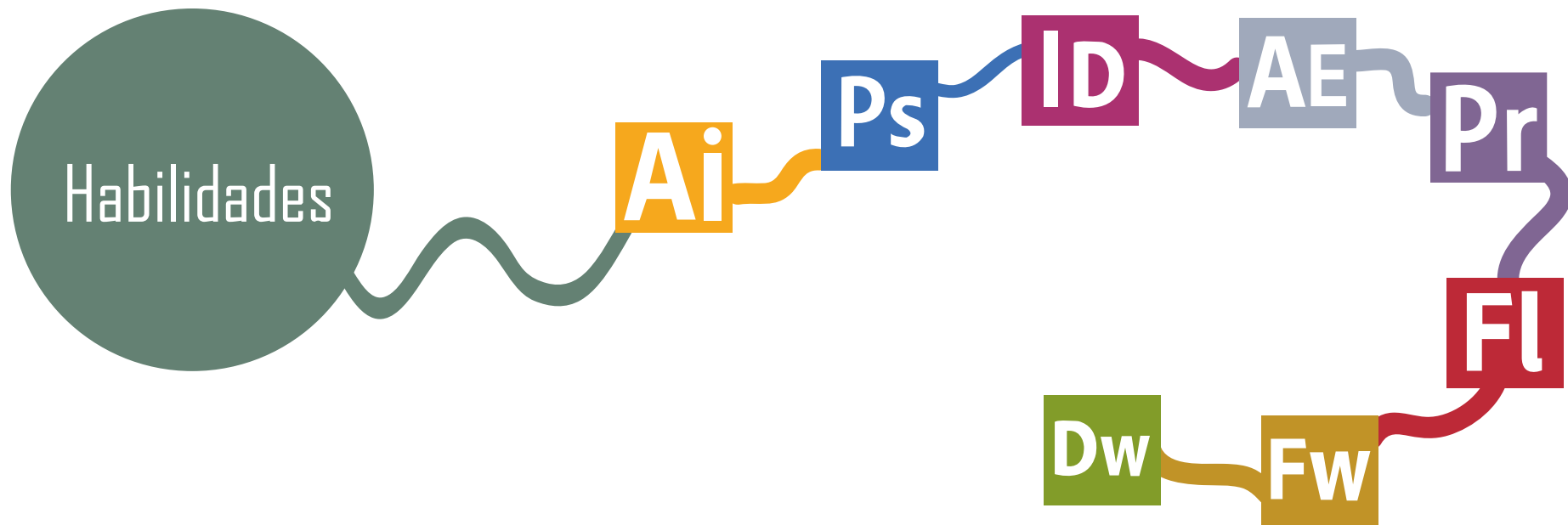


55 60 79 48 72



reberenjena@gmail.com

Fecha de nacimiento
08/06/1989
Estado Civil
Soltera



LICENCIATURA EN DISEÑO GRÁFICO
Instituto Tecnológico Latinoamericano
Carretera Pachuca-Cd. Sahagún Km. 7
Rancho San José Buena Vista, Col. El Venado
Mral. de la Reforma, Hgo.
Teléfono: (01 771) 71 8 10 20


Estudios

ESPECIALIDAD EN DISEÑO PUBLICITARIO
Instituto Tecnológico Latinoamericano
Carretera Pachuca-Cd. Sahagún Km. 7
Rancho San José Buena Vista, Col. El Venado
Mral. de la Reforma, Hgo.
Teléfono: (01 771) 71 8 10 20

CURSO OFICIAL DE ADOBE EN PUBLICACIONES
ELECTRÓNICAS
Publicaciones Digitales Official Courseware
San Lorenzo No. 1009
Colonia del Valle, México D.F.

Interés
Profesional

Obtener un empleo, en el cual pueda poner en práctica todos los conocimientos obtenidos. para colaborar y además adquirir nuevas experiencias y conocimientos para mi desarrollo profesional y el de la empresa.

Experiencia

Diseñadora Gráfica
1 año y 6 meses
URK America
Córdoba no. 32 Col. Roma, CDMX

Ilustración

picnic



HECHO EN MÉXICO POR: CERVECERÍA
CUAUHTÉMOC MOCTEZUMA,
S.A. DE C.V. AV. ALFONSO REYES
2202 NTE. MONTERREY,
N.L. C.P. 64442
4.1% alc. vol.



#/120

CONT. NET. 325mL

EL ABUSO EN EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES NOCIVO PARA LA SALUD







MARTES Y VIERNES
12:00 P.M. A 2:00 P.M.

INFORMES AL TELÉFONO
55-34-72-88
ORIGAMI@GMAIL.COM



Taller

Decoración de Interiores
Lunes 7 de mayo
10:00 a.m. a 6:00 p.m.

Exposición

Proyectos finales de Diseño de Interiores y Producto
Martes 8 de mayo 1:00 p.m.
Explanada David Ben Gurion

DISEÑO DE INTERIORES

EXPO



MARTES DE JAZZ
20:00 HRS
ESPRESSO CENTRAL









JABÓN CAFETO



ACEITES ESENCIALES DE
TORONJA Y ZACATE LIMÓN



HUMECTA, TONIFICA LA PIEL
Y ACTIVA LA CIRCULACIÓN



ANTI OXIDANTES
ANTICELULITIS



Vegetariano VS Carnívoro

El buen vegetariano, tiene las defensas más altas, su organismo está mucho más limpio, sin las toxinas propias de la carne y las cientos de mutaciones químicas que le agregan a las carnes para que no se pudran.

Una dieta alta en grasa fomenta el colesterol y problemas de corazón, además de sobrepeso.

Los vegetarianos tienen más energía. Es simple: Las carnes se demoran hasta 13 horas en digerir! Imaginen el esfuerzo del sistema digestivo para procesar las carnes ingeridas.

Existe data científica que asocia el consumo excesivo de carne roja, con el desarrollo de cáncer.

Los vegetarianos tienen mucho menos riesgo de sufrir problemas circulatorios. No olviden que el colesterol se encuentra principalmente en las carnes.

Son fuente de proteínas de alto valor biológico que garantizan el aporte de los 8 aminoácidos esenciales para el organismo. El mayor aporte de la carne roja es la lisina.

La comida vegetariana es, sin duda, más económica que la carnívora. Así que se gasta menos en comida, y ese dinero extra se puede invertir en otras cosas.

Son fuente de ácidos grasos omega-3 necesarios para fortalecer las membranas celulares, transportar oxígeno a la sangre, mediar en la inmunorespuesta.

Finalmente como todo en la vida, el secreto está en la moderación y balance equilibrado de los nutrientes vitales para alcanzar un óptimo estado de salud. Es recomendable acudir a un especialista en Nutrición que te planifique una alimentación atractiva, variada y saludable

Cerveza clara



Cerveza oscura



CERVEZA QUE SE PRODUCE CON
MALTA SIN TOSTAR



SE PRODUCE A BASE DE MALTA Y
CEBADA TOSTADAS

ES DE COLORES BRILLANTES,
LA ESPUMA TIENE UN PORO
MUY CERRADO.

POTENCIALIZA EL SABOR DE LOS
PLATILLOS, PERFECTA PARA UN
SUSHI, PIZZA Y CARNES A LA PARRILLA

60 LITROS DE CERVEZA
POR HABITANTE AL AÑO

ESTÁ LLENA DE MALTAS, MUY
EQUILIBRADA EN CUANTO A
SUS LÚPULOS, NO REQUIERE
MUCHA ESPUMA AL SERVIRSE.

EN BOCA TIENE UN CIERTO SABOR
DULZÓN QUE SIRVE PARA MARIDAR
PLATILLOS DULCES O POSTRES.

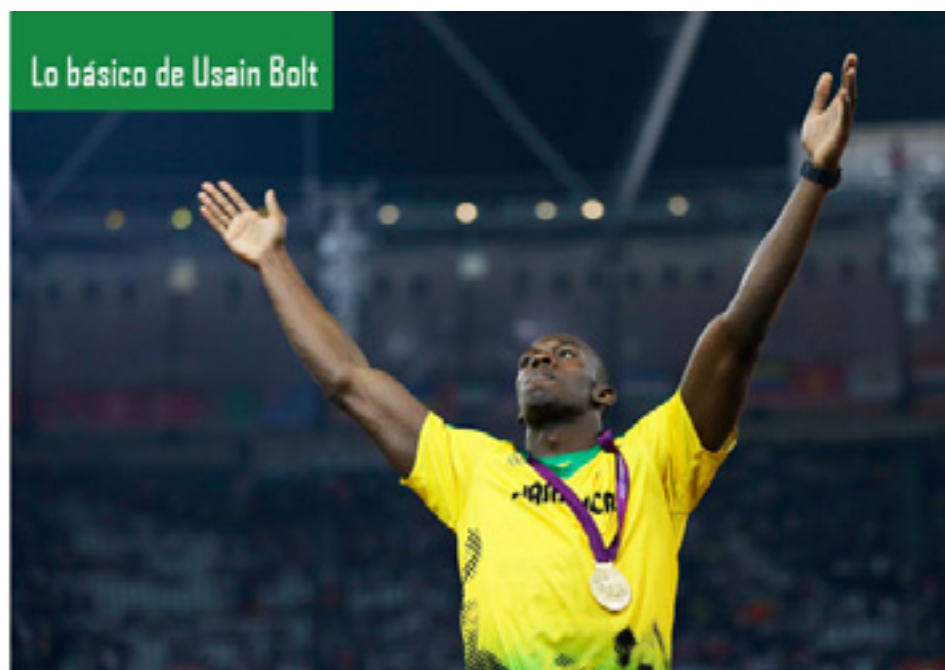


USAIN BOLT

"LIGHTNING BOLT" EL ATLETA DEL AÑO



Lo básico de Usain Bolt



¿Qué música escuchará Usain Bolt para estimularse antes de correr? La respuesta es sencilla: La misma que Michael Phelps. El nadador, a quien muchos consideran el mejor deportista olímpico de la historia, siempre se ha mostrado cercano al rapero Lil Wayne, reconociendo en numerosas ocasiones que su música es la única que le inspira a la hora de entrenar y competir. Además, Lil Wayne incluso llegó a componer un tema con su nombre. Bolt también ha declarado que escucha a Jay-Z y Reggae.



Nissan eligió a Usain Bolt como imagen de su nueva campaña de imagen a nivel mundial. Con tres medallas de oro olímpicas, multitud de récords mundiales y la capacidad de correr los 100 metros lisos en tan sólo 9,58 segundos, nadie como Bolt representa mejor al mundo de la velocidad. De ahí que la marca japonesa haya pensado en él para una campaña que comienza con el jamaicano al volante de un GT-R, un vehículo capaz de acelerar de 0 a 100 km/h en tan sólo 2,8 segundos. Lleva 3 años con este auto.



El jamaicano Usain Bolt, considerado como el hombre más veloz del mundo, guardó muy bien el secreto de su romance con la modelo y atleta Curry Megan Edwards durante los Juegos Olímpicos de Londres, donde tuvieron varias citas románticas. Al parecer Bolt conoció a la bella morena de 22 años en la presentación del equipo olímpico de Jamaica, organizada por Celia Marley, hija de Bob Marley y el flechazo fue tan veloz, que no pudieron ocultarlo más.

DAVID BOWIE



CAN YOU HEAR ME MAJOR TOM?

Bowie escribió Space Oddity después de ver la película de Stanley Kubrick 2001: Una odisea del espacio. "Space Oddity" es un juego en la frase "Odisea en el Espacio", y el título no aparece en las letras. La canción cuenta la historia de Major Tom, un astronauta ficticio que corta la comunicación con la Tierra y flota en el espacio. En una entrevista de 2003 con la revista Performing Songwriter, Bowie explicó: "En Inglaterra, se presume siempre que se escribió sobre el aterrizaje en el espacio. Yo estaba muy drogado cuando fui a verla, varias veces, y fue realmente una revelación para mí. Llegó la canción, fluyendo. Estaba muy contento de haberlo hecho. Obviamente, algún funcionario de la BBC dijo, 'Oh, bien entonces, esa canción del espacio, Major Tom, bla, bla, bla, eso va a ser grande.' "Um, pero él se queda varado en el espacio, señor". Fue lanzado originalmente en 1969 en el álbum homónimo de Bowie, que estaba disponible sólo en el Reino Unido y coincidiendo con la llegada a la luna. La canción fue lugar número 5 en el Reino Unido, convirtiéndose en su primer gran hit. En 1972, el álbum fue re-titulado Space Oddity y lanzado en los EE.UU. por primera vez. De vuelta en Reino Unido, la canción fue lanzada de nuevo en 1975, pero ahora también contenía las canciones "Changes" y "Velvet Goldmine". Promovido como "Tres tracks por el precio de 2", ganando Bowie su primer número 1 en el Reino Unido.



Picnic

CUÁNDO Y DÓNDE

La mejor cualidad del picnic es su versatilidad. Puedes hacerlo en cualquier momento del día: un fresco desayuno, el tradicional almuerzo, un rico té en el parque o incluso una cena temprano a la luz del atardecer. También existen diferentes lugares posibles para hacer un picnic: un parque cercano, la orilla de un río o lago, la relajante playa y por que no ¡el jardín de tu casa! Lo importante es estar en contacto con la naturaleza.

QUÉ LLEVAR

Cuando tengas decidido dónde y en qué momento del día hacer el picnic, lo siguiente será decidir qué comida preparar. Las tradicionales opciones son frutas, panes y quesos que puedas comer fácilmente. También galletas y tartas o unos ricos sándwiches preparados especialmente para la ocasión. La bebida es también indispensable, ya que casi siempre cuando estás al aire libre, tienes mucha sed. Otro elemento importante es el mantel. Puedes llevar el tradicional a cuadros o simplemente uno blanco.

¿DÓNDE LLEVAR?

Si hay algo que caracteriza al picnic es la canasta de mimbre. La versión más moderna y cómoda, si piensas tener alguna otra actividad ese mismo día, o tendrías que caminar bastante para llegar al lugar donde hayas elegido acomodarte para comer, es una mochila. También puedes llevar todo en una o varias bolsas resistentes al peso. Cualquiera sea tu preferencia, ten en cuenta que haya suficiente espacio para guardar los restos de comida.

MÁS CONSEJOS

Hay quienes tienen todo un equipo preparado, cuando acostumbran hacer esta actividad seguido, y cuentan con sillas o banquitos plegables e incluso mesas. Estos últimos serán también adecuados cuando participara gente a la que no les es cómodo sentarse en el suelo (por ejemplo gente mayor). Una cámara de fotos y juegos adecuados a la ocasión también harán de esta una actividad para recordar, panza llena y en equilibrio con la naturaleza.

PARA EL PICNIC

