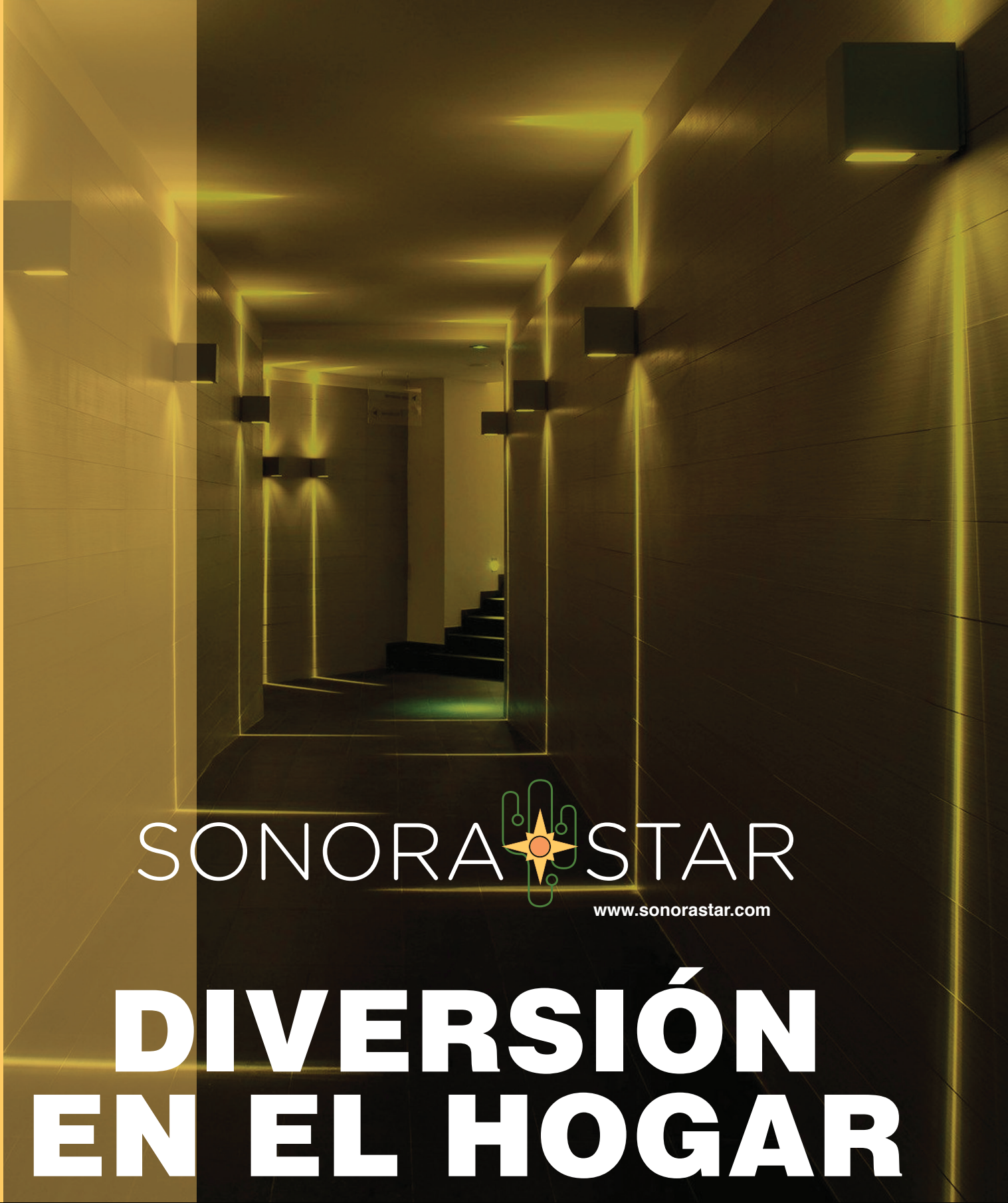
Abril , 2020



SONORA STAR

www.sonorastar.com

DIVERSIÓN EN EL HOGAR

RECOMENDACIONES PARA MANTENERTE OCUPADO DURANTE LA CUARENTENA

SALUD Y BIENESTAR

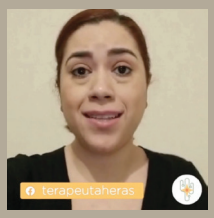
ALEJANDRA HERAS

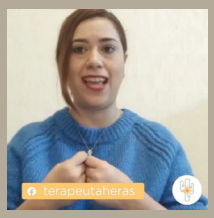
terapeutaheras

¿Ansiedad en casa?

La **Terapeuta Alejandra Heras** nos cuenta como controlar diversas emociones y sentir bienestar.

ANSIEDAD Y BIENESTAR EMOCIONAL





https://www.instagram.com/p/B-IcoFrHZJl/

https://www.instagram.com/p/B94lifxn5DN/





COACH JAVIER OROZCO

coach javier orozco

¿Te quedaste sin gym?

No hay problema, el **Coach Javier Orozco** nos comparte sus rutinas desde el hogar con lo que tengas.

RUTINA PARA HOMBRO, BÍCEPS Y TRÍCEPS





https://www.instagram.com/p/B-XRpSSHNeE/

https://www.instagram.com/p/B-FEMS1n0qH/

SONORA STAR

Clíck en el enlace.

MÚSICA

SELECCIÓN MUSCIAL DE NUESTRO EQUIPO







GUADALUPE MEZA

guadamzm

Spotify RELAX GPE

Con estas canciones me relajo, son canciones que he escuhado desde siempre pero también hay nuevas, ponle *play*.

QUE ENCONTRARÁS

Sinéad O'Connor, Ituana, Sade, Michael Kiwanuka, Big Brother and the Holding Company, Villagers, Beautiful Chorus, The Boy Least Likely to y Sufjan Stevens.

https://open.spotify.com/playlist/2A8F4OnC6OHfMQvv8uT0Or



MANOLO BARRIOS

manolobarriosi

Spotify CHILL

Este *playlist* lo reproduzco cuando hago ejercicio, trabajo o manejo. Hay canciones de diferentes artistas, géneros y épocas.

QUE ENCONTRARÁS

Diana Ross, Aerosmith, No Doubt, Adam Lambert, Ashlee Simpson, Jonas Brothers, Selena Gomez, George Michael, Britney Spears, Harry Styles, Mariah Carey y Prince.

https://open.spotify.com/playlist/7cXwt5NyUjqJbzZLD0s4Zw

SONORA STAR

Clíck en el enlace.

SERIES & PELÍCULAS

RECOMENDACIONES DE NUESTRO EQUIPO PARA VER EN NETFLIX







MANOLO BARRIOS

manolobarriosi

NETFLIX PARA VER

Películas y series que me han gustado por su producción visual, actuaciones, efectos e historias.

1. ANNIHILATION
2. GONE GIRL
3. CONSTANTINE
4. MOTHER!
5. ZODIACO
6. La Chica del Dragón Tatuado
7. The Walking Dead
8. Inocencia Interrumpida
9. Bird Box
10. Titanes



GUADALUPE MEZA

guadamzm

NETFLIX MIS FAVS.

Películas que he disfrutado por su imagen y producción, ¡me encantan!.

1. EL IRLANDÉS
2. MARRIAGE STORY
3. LOS DOS PAPAS
4. ROMA
5. DIAMANTE EN BRUTO
6. El Niño que Domó el Viento
7. Sully
8. Frida
9. Luz de Luna
10. 12 Años de Esclavitud

SONORA STAR

Clíck en el enlace.

PARA TÍ

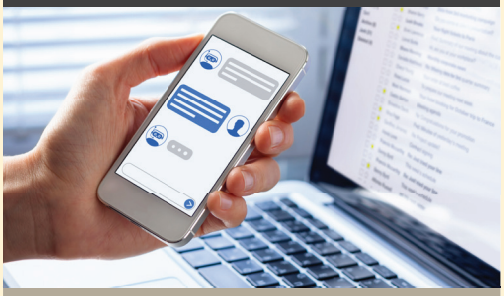
SELECCIÓN DE ARTÍCULOS POR LUIS FERNANDO HERAS PORTILLO



LUIS F. HERAS PORTILLO
LSonoraStar

PARA LEER

Te recomiendo leer estos artículos que se han publicado en nuestro portal que pueden darte ideas para el futuro o simplemente entretenerte.



Inteligencia Artificial de Sonora para el Mundo

Descubre cómo Xipe Technology está mejorando los procesos de las compañías a través del desarrollo de software personalizado

shorturl.at/qEL19



Qué es la resiliencia y por qué es la cualidad más poderosa de los emprendedores.

Cuando te enfrentas a una adversidad, tragedia o incluso al estrés, tirar la toalla suena como una salida fácil. Pero, ¿qué pasaría si pudiéramos desarrollar una inmunidad al estrés de la misma manera que tomamos vitaminas y medicamentos para aumentar nuestra inmunidad a las enfermedades?

shorturl.at/btI57



Biblioteca Digital Sonora: Tesoros de la literatura sonorense.

¿Buscas obras de literatura sonorense? El Gobierno del Estado de Sonora, a través del Instituto Sonorense de Cultura, pone a la disposición de la población en general la Biblioteca Digital Sonora, donde podrás encontrar literatura universal, mexicana y, por supuesto, sonorense

https://sonorastar.com/2019/09/07/obras-de-literatura-sonorense-ejemplos/

SONORA STAR

Clíck en el enlace.