

PORTAFOLIO CREATIVO





Ilse Contreras Martínez
Relaciones Públicas, Comunicación y Social Media

Mis habilidades

- Creatividad
- Diseño gráfico en aplicaciones
- Planificación de contenido
- Creación de estrategias
- Atención al cliente en medios digitales
- Organización de eventos

ALGUNOS TRABAJOS

@laantigua1991

La crêpe Suzette

Todo lo que tienes que saber de este majar francés.





Agenda tu entrega a domicilio

Pedido mínimo 30 kg de naranja, 1 galón de jugo de naranja + costo de envío

Pick up: Food Park "La Cactácea" Camino Real de la Plata #121 Zona Plateada, Pachuca, Hgo.



 771 186 5666   @laantigua1991



 @laantigua1991

- Las **Crêpe Suzette** son uno de los postres más apreciados de la **cocina francesa**.
- El crepe más conocido se llama Suzette y se creó como producto de un accidente por parte de un cocinero que sirvió el postre al príncipe de Gales en su visita a Montecarlo. El cocinero derramó licor al prepararlas y sin pensarlo tuvo un sabor único e inigualable hasta la actualidad.
- Consiste en una crepa cuya masa se elabora con jugo de naranja o mandarina, acompañada de una salsa hecha con mantequilla, azúcar, Grand Marnier Rojo, o Cointreau y rayadura de naranja.



  @laantigua1991

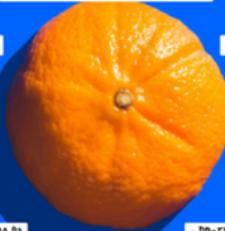


Diferencias entre variedades de naranja



  @laantigua1991

Anatomía de la naranja



- VITAMINA C
- VITAMINA A
- CALCIO
- SODIO
- HIERRO
- FIBRA
- VITAMINA B1
- PROTEÍNAS

  @laantigua1991

@redumed

Maderoterapia

- Tonifica y reafirma la piel
- Reduce la celulitis
- Reduce la grasa localizada
- Desafirma, tonifica y moldea
- Levanta glúteos
- Elimina toxinas
- Mejora la circulación



SAN ANGEL
Redumed

Reduce y transforma tu cuerpo

Tratamientos personalizados para cumplir tus objetivos del 2023

Valoración sin costo

55 8550 5295

Emiliano Zapata 105 - A Piso 5, Francisco I. Madero, Tlalancingo, Hgo.

Cto Lapizahuatl #162 Paseos De La Plata Pachuca, Hgo.

SAN ANGEL
Redumed

Maderoterapia

Algunos beneficios:

- Tonifica y reafirma la piel
- Reduce la celulitis
- Reduce la grasa localizada
- Reafirma, tonifica y moldea
- Levanta glúteos
- Elimina toxinas
- Mejora la circulación



SAN ANGEL
Redumed

Paquete Reductor

PAQUETE 1:

- 5 Sesiones de
- 5 Masajes de
- 5 Sesiones de
- 5 Consultas de



SAN ANGEL
Redumed

55 8550 5295
Cto Lapizahuatl #162 Paseos De La Plata Pachuca Hgo.

Redumed
BARIATRÍA, OBESIDAD Y NUTRICIÓN

¡Reduce tallas sin REBOTE!

- Consulta médica bariátrica.
- Análisis de composición corporal.
- Mesoterapia incluida para reducir y reafirmar.

Desde \$500.00

55 8330 3293

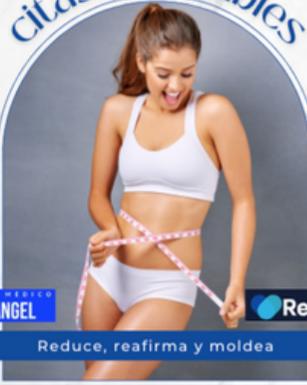
Cto Lapizahuatl #162 Paseos De La Plata Pachuca Hgo.

Emiliano Zapata 105 - A Piso 5, Francisco I. Madero, Tlalancingo, Hgo.



Consultas de bariatría

citas disponibles



SAN ANGEL
Redumed

Reduce, reafirma y moldea

@piytown

piya town

¡ÚLTIMAS PIEZAS!

piya town

No te quedes sin la tuya

piya town

@piytown
Piya Town

@strong1985

STRONG
STRONG
STRONG
STRONG

771 778 5285

STRONG 1985

A woman in a black sports top and shorts is riding a red bicycle. The background is blue with the word 'STRONG' repeated in a light blue, semi-transparent font.

FELIZ
2023

771 778 5285

STRONG 1985

A woman in a red sports top and black shorts is leaning against a large, grey tire. The background is blue with the word 'STRONG' repeated in a light blue, semi-transparent font.

STRONG
SET DE PETO DE BOXEO
VENTA MENUDEO Y MAYOREO

ENVÍOS A TODO MÉXICO

STRONG 1985

A set of black boxing gear including a chest protector, two elbow pads, and two shin guards, all with the 'HORUS' logo. The background is blue.

STRONG

A man in a white boxing belt and black shorts is wearing red boxing gloves. The background is black.

CASUAL FIT
STRONG

STRONG 1985

A set of black boxing gear including a chest protector, two elbow pads, and two shin guards, all with the 'HORUS' logo. The background is white.

STRONG

A man in a white boxing belt and black shorts is lifting a dumbbell. The background is black.

Psicoterapeuta Ana Gallardo



Servicios de ayuda psicológica

- Adicciones
- Niños y Adolescentes
- Terapia de parejas
- Perdidas
- Ansiedad post pandemia
- Depresión y ansiedad

Ana Gallardo
Psicóloga

Av. Revolución 1207 Int. 2, Pachuca, México | 771 574 5257 | Terapia online o presencial

¡Hola! soy Ana Gallardo

Psicóloga Logoterapeuta y Psicoterapeuta Gestalt con 14 años de experiencia, especialista en niños, adolescentes, adicciones, parejas, movimiento armónico, orientación y desarrollo en procesos psicosociales, asesoría para padres.



Ana Gallardo
Psicóloga

¿Qué es el amor propio?

Es la relación que tenemos con nosotras mismas. Es conocerse y aceptarse tal como somos. No implica que pensemos que somos perfectas, sino que también podamos reconocernos en las imperfecciones sin dejar de valorarnos.

Amor propio es ser consciente de que algo te está haciendo daño y no desear eso para ti, tratar de cuidarte y priorizarte.

Ana Gallardo
Psicóloga

Av. Revolución 1207 Int. 2, Pachuca, México | 771 574 5257 | Terapia online o presencial

Trastornos psicológicos más comunes en la adolescencia

- Trastorno de ansiedad generalizada y de ansiedad social:** La ansiedad es la novena causa principal de enfermedad y discapacidad entre la población adolescente a nivel mundial de entre 15 y 19 años, y la sexta en edades de 10 a 14 años.
- Abuso y dependencia de sustancias:** La edad de inicio de las diferentes sustancias entre adolescentes son los siguientes: alcohol 14 años, tabaco 14.1 años, cannabis 14.9 años, cocaína 15.3 años, éxtasis 15.3-15.8 años, seofetaminas 15.3 años, alucinógenos 15.6 años.
- Trastornos de la conducta alimentaria:** Se trata de enfermedades psicológicas con alteraciones en la alimentación y que conducen a un deterioro de la salud física y de la función psicococial. Normalmente se acompañan de una gran preocupación por el peso y la forma física, además de cierta distorsión de la imagen corporal.
- Adicción a las nuevas tecnologías:** Se trata de una adicción comportamental donde destaca una conducta incontrolable que se repite con el fin de obtener una sensación placentera y presenta consecuencias negativas sobre la salud física (sedentarismo, obesidad, trastornos del sueño) y/o psíquicas (ansiedad, estrés, depresión, trastornos de la personalidad, agresividad).



Ana Gallardo
Psicóloga



Día Internacional de las Personas Sordas

23 de septiembre

Ana Gallardo
Psicóloga

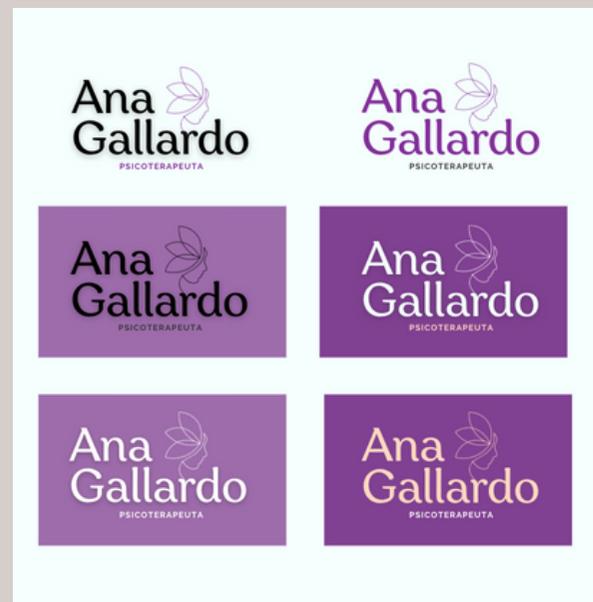
¿Sabías que?

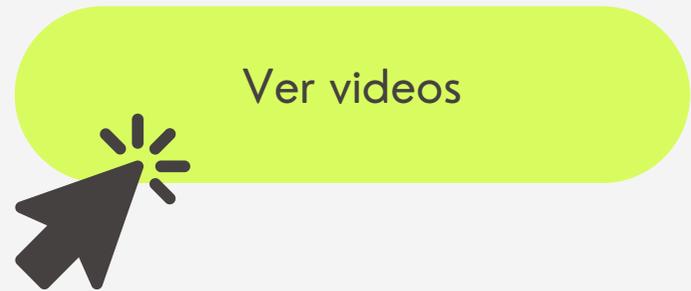
Esta celebración data de 1958 y fue propiciada por la Federación Mundial de Personas Sordas (WFD) que eligió esta fecha para conmemorar el primer Congreso Mundial de la WFD que tuvo lugar en septiembre de 1951.

- Las personas sordas nacen de familias oyentes.
- Tienen mejor visión periférica.
- Son mejores conductores que una persona oyente.
- El contacto visual es imprescindible para ellos.

Ana Gallardo
Psicóloga

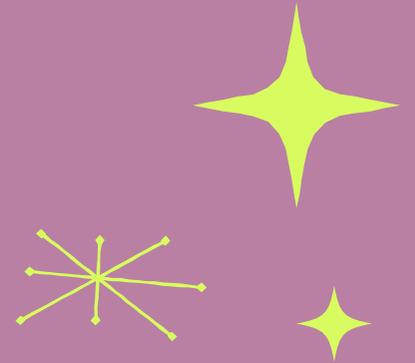
Logos para redes sociales





Algunos videos





¡MUCHAS GRACIAS!

Ilse Contreras Martínez
Lic. Relaciones Públicas y Comunicación
771 275 0189