



In post

¡Infórmate bien, decide bien!

MEJORO MI SALUD.



El Músculo: Tu Seguro de Vida más allá del Gimnasio

MANEJO MI DINERO.



Adiós a la Cuesta: El Truco de las 4 Semanas

APRENDO DE POLÍTICA



La Democracia 2.0: Guía de Supervivencia ante la IA

APRENDO DE CIENCIA.



Curitas Inteligentes: El Futuro que ya llegó a tu Botiquín

MEJORO MI INGLÉS



Frases en inglés de uso diario e informal (Daily English)

Colecciona 10 Periódicos diferentes y obtén un REGALO sorpresa (aplica condiciones y restricciones)

MEJORO MI SALUD

El Músculo: Tu Seguro de Vida más allá del Gimnasio

Aunque siempre se nos dijo que el cardio era lo principal, la ciencia de inicios de 2026 confirma un giro radical: **la fuerza física es el mejor predictor de longevidad**. El músculo no es solo estética; es el órgano que garantiza cuántos años vivirás y con qué autonomía.

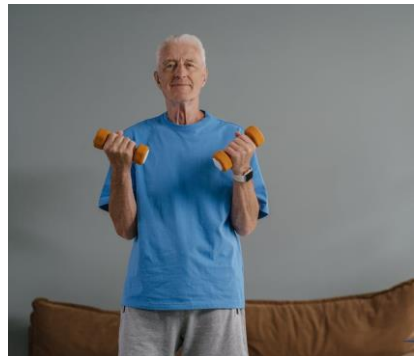
¿Por qué la fuerza es tan importante?

El músculo actúa como una "**farmacia interna**". Al entrenar, liberas *mioquinas*, sustancias que desinflan tus órganos y protegen el cerebro contra el Alzheimer. Además, funciona como una "**esponja de azúcar**", procesando la glucosa de forma eficiente y creando un escudo natural contra la diabetes y la obesidad.

Tres Claves para empezar (sin ser un experto)

La ciencia actual simplifica el camino para quienes no son atletas:

- La Regla de los Dos Días: Solo dos sesiones de 30-40 minutos por semana reducen drásticamente el riesgo de muerte prematura.
- La Fuerza de Agarre: La firmeza de tus manos es un indicador de salud cardiovascular superior a la presión arterial. Cargar objetos pesados o colgarte de una barra fortalece tu sistema nervioso.
- Velocidad es Salud: No hagas todo lento. Levantarte de una silla con impulso o moverte con "chispa" protege las fibras que evitan caídas y fracturas en el futuro.



El "Ladrillo" Necesario: La Proteína y la Creatina

Para construir este escudo, prioriza la proteína en cada comida. Además, este enero de 2026 consolida a la creatina como el suplemento esencial: no solo fortalece fibras, sino que mantiene la memoria nítida y el cerebro joven.

Q.i.Q MEDICAL

En nuestro Centro Médico QiQ Medical transformamos tu salud de forma integral.

Con QiQ Medical puedes recibir diferentes servicios que aportan a una mejor vida saludable como:

- Diagnóstico médico general.
- Tratamiento para bajar rápido de peso.
- Fitoterapia (tratamiento con extracto de plantas, enfoque ayurvédico de enfermedades).
- Aplicación de medicamentos naturales por piel.

También puedes recibir una atención personalizada y realizar distintas actividades como:

- Tratamiento natural de hipertensión, diabetes, migraña, ansiedad, depresión y más enfermedades.
- Zona de deporte Gondwana; en dónde cada músculo y órgano de tu cuerpo encontrará un entrenamiento de peso.
- Entrenamiento para aumentar músculos localizados.
- Aplicación de sueros especiales.

¡Contáctanos a nuestras vías de atención!

311 340 1486 – 333 283 0641

Carrera 82ª #48 – 85

Cali - Colombia

Q.i.Q MEDICAL

Una plataforma multifuncional, ingresa a www.qiqmedical.live para estar más informado.



Q.i.Q MEDICAL



**EN EL CENTRO MÉDICO
QIQ MEDICAL ENCONTRARÁS**

-  Diagnóstico médico general
-  Tratamiento para bajar de peso rápidamente
-  **Fitoterapia:** Tratamiento con extracto de plantas, enfoque ayurvédico de enfermedades
-  Aplicación de medicamentos naturales por piel
-  Tratamiento natural de hipertensión, diabetes, migraña, ansiedad, depresión y otras enfermedades

Además, tenemos

Zona de deporte Gondwana

En donde cada músculo y órgano de tu cuerpo encontrará un entrenamiento de peso...

Fortalece tu cuerpo

-  Entrenamiento para aumentar músculos localizados
-  Aplicación de sueros especiales



MÁS INFORMACIÓN  333 2830641  www.qiqmedical.live

MANEJO MI DINERO

Adiós a la Cuesta: El Truco de las 4 Semanas

Recibir tu pago y sentirte "millonario" es un error común. Para el día 15, muchos ya están sufriendo para llegar a fin de mes. Esto ocurre por la **"Trampa de los 30 días"**: planear a un mes es difícil para el cerebro. La solución en este 2026 es el **Presupuesto Fraccionado Semanal**.

¿Por qué fallamos al presupuestar por mes?

Al ver el saldo total, nuestra percepción del riesgo baja y gastamos más. Dividir el dinero en 4 partes obliga a tu mente a administrar montos pequeños, reales y mucho más manejables.

Cómo aplicarlo paso a paso:

1

Separa lo intocable: Resta de tu ingreso los pagos fijos (arriendo, servicios, deudas).

2

Divide el resto entre 4: Lo que te sobra es tu "dinero de batalla" (comida, transporte, salidas). Divídelo en 4 semanas exactas.

3

El "Lunes de Reinicio": Cada lunes empiezas de cero. Si en la semana 1 te sobró dinero, ¡felicidades!, ese es tu bono para la semana 2 o tu ahorro directo para la alcancía.

4

Si fallas, que solo sea por 7 días: Lo mejor de este método es que, si tienes una semana mala y gastas de más, solo arruinaste 7 días. El lunes siguiente tienes una nueva oportunidad de empezar bien, a diferencia del presupuesto mensual donde un error el día 5 te

El dato clave para este 2026

Según análisis de BBVA y MoneyHub (Enero 2026), quienes presupuestan semanalmente ahorran hasta un 25% más. Este control permite ajustar tus gastos en tiempo real ante la subida de precios, algo vital hoy.

APRENDO DE POLÍTICA

La Democracia 2.0: Guía de Supervivencia ante la IA

En 2026, la política se juega en el código de tus apps. Si sientes que la publicidad te "lee la mente" o dudas de la veracidad de un video, aquí tienes lo que debes saber para protegerte.

1. El fin del "Ojo Digital" que te clasifica

Es ilegal que los partidos usen IA para rastrear tu religión, ideología u orientación sexual mediante biometría. Se prohíbe la **puntuación social**: nadie puede darte o quitarte beneficios según un "puntaje de ciudadano".

- **Tu poder**: Tienes derecho a decir **NO** al acceso de tu cámara en apps políticas sin que te restrinjan la información.

2. ¿Es real o es IA? El derecho a la etiqueta

Todo contenido generado por IA (*deepfakes*) sobre temas públicos debe llevar una **etiqueta de transparencia**.

- **Tip**: Si no hay etiqueta, pero sospechas, fíjate en la boca (dientes borrosos) o en la piel demasiado lisa. En 2026, la falta de etiqueta es denunciabile.

3. "Derecho a la Explicación": La máquina no manda sola

Si un algoritmo te niega un subsidio o crédito estatal, no pueden responderte con un simple "el sistema falló". Tienes derecho a una **explicación humana**.

- **Acción**: Exige la **trazabilidad del algoritmo**: qué datos usaron y qué lógica aplicaron para decidir sobre tu caso.

4. Tu salario ya no es un secreto de estado

La transparencia salarial es ley. Las empresas ya no pueden prohibirte discutir tu sueldo con colegas para evitar brechas de desigualdad.


- **Dato útil**: En entrevistas, ya **no estás obligado** a revelar cuánto ganabas antes. El empleador debe informarte el rango salarial desde el inicio.

Q.i.Q EDUCACIÓN








Estudiantes de grados 10 y 11 interesados en realizar el curso para presentar el ICFES

 Horario de atención
Sábados de
8:00 AM a 2:00 PM

 **Ubicación**
Carrera 74A #10A-64

Ten en cuenta algunos temas de estudio y tips para el día de la prueba ICFES

-  Comer alimentos livianos al desayuno y al almuerzo.
-  Llevar solo lápiz No 2, borrador y sacapuntas.
No llesves cuadernos, ni libros, ni apuntes.
-  Llevar el documento de identidad.
-  En Lectura Crítica leer el título, los personajes, los hechos y las generalidades.
-  No leer primero las preguntas y luego ir al texto a responder

Resuelve esta pregunta y obtén un 30% de descuento:
Si tomas una hoja cuadrada y la divides a la mitad de forma sucesiva, ¿cuál es la ecuación que determina el número de fracciones resultantes? (Escríbela)

 Envía tu respuesta a comunicacionesqiq@gmail.com

Si pensabas que ser genio es solo cuestión de genética, estás en un error. Tú puedes llevar tu inteligencia a otro nivel.

¡Te ayudamos a potenciar tu mente para que logres un puntaje alto en el ICFES!

Conoce **100 TRUCOS** escaneando el Código QR



 bit.ly/preicfes_geniox

 **311 340 1486**

APRENDO DE INVENTOS Y CIENCIA

Curitas Inteligentes: El Futuro que ya llegó a Tu Botiquín

A inicios de 2026, la medicina doméstica ha dado un salto gigante con **CureSilk**, un invento que deja atrás las vendas de plástico tradicionales para ofrecer una solución digna de la ciencia ficción.

¿Qué es CureSilk y por qué es diferente?

Es un vendaje fabricado con seda de araña bioingenierizada. Esta fibra es ultra resistente y elástica, pero su mayor ventaja es que es biocompatible: el cuerpo humano la acepta de inmediato, acelerando la regeneración de la piel mucho más rápido que el algodón o los materiales sintéticos.

Tu celular ahora es tu enfermero

La verdadera revolución es su integración con Inteligencia Artificial (IA) mediante una app móvil:



- 1. Foto:** Escaneas tu herida con la cámara del celular.
- 2. Análisis:** La IA detecta humedad, tejido y bacterias invisibles al ojo humano antes de que aparezca una infección grave.
- 3. Guía:** La app te indica el momento exacto para cambiar el parche o si necesitas atención médica urgente.

¿Por qué deberías conocerlo?

Este avance es vital para tratar heridas crónicas o úlceras en adultos mayores y personas con diabetes. Permite una recuperación profesional desde casa, reduciendo visitas al hospital y costos médicos. Es tecnología de punta aplicada directamente sobre nuestra piel.

MEJORO MI INGLÉS

Frases en inglés de uso diario e informal (Daily English)

En el inglés cotidiano, el verbo **GET** es como un "comodín". Según datos de la Corporación Pearson (diciembre 2025), el uso de "Get" en el habla informal ha crecido porque la gente prefiere verbos cortos y multiusos.

Situación	Uso de "GET"	Traducción al español	Verbo que reemplaza
Obtener / Comprar	<i>I need to get a coffee.</i>	Necesito comprar un café.	<i>Buy</i>
Entender	<i>I get it!</i>	¡Lo entiendo !	<i>Understand</i>
Llegar	<i>What time do you get home?</i>	¿A qué hora llegas a casa?	<i>Arrive</i>
Recibir	<i>I get many emails.</i>	Recibo muchos correos.	<i>Receive</i>
Cambio de estado	<i>It's getting dark.</i>	Se está poniendo oscuro.	<i>Become</i>
Transporte	<i>I get the bus.</i>	Tomo el autobús.	<i>Take</i>

Si aprendes a usar GET, eliminas la necesidad de memorizar 10 verbos diferentes de golpe.

LA NUEVA CARA DEL SABER 11 (2026)

Método de Estudio para el ICFES



¡Más avanzado que un Pre-ICFES!

Colombia iniciará una transformación histórica en su sistema de evaluación educativa. A partir de **2026**, la prueba **Saber 11 (ICFES)** trascenderá los conocimientos académicos tradicionales (Matemáticas, Ciencias, etc.) para adoptar un enfoque integral y formativo basado en la **Ley 2503 de 2025**. Esta normativa prioriza el desarrollo de habilidades para la vida, la convivencia y el bienestar emocional como pilares de la educación nacional.

Novedades y Cambios Principales

La gran innovación es la **Cátedra de Educación Emocional**, un área obligatoria y calificable que impactará el puntaje global. Los nuevos componentes son:

1. **Competencias Socioemocionales:** Evaluación formal de la **conciencia emocional** (reconocimiento de emociones propias y ajenas), **autorregulación** (manejo de presión) y **empatía**.
2. **Inteligencia Interpersonal:** Medición de habilidades para la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos.
3. **Habilidades para la Vida:** Instrumentos para valorar la prevención de conductas de riesgo y el fomento del bienestar personal.
4. **Clima Escolar:** Fortalecimiento de cuestionarios sobre la percepción de seguridad física y emocional en las instituciones.
5. **Impacto Académico:** A diferencia de años anteriores, esta materia **será calificada**, afectando el promedio final y, por ende, el acceso a becas y cupos universitarios.

Calendario de Aplicación 2026

Calendario B: 15 de marzo de 2026

Calendario A: 26 de julio de 2026

Q.i.Q EDUCACIÓN



Programa en Tratamiento de cáncer a través de fitoterapia

Dirigido a médicos y personal de salud

Conocer las nuevas investigaciones es clave para aplicar una medicina de precisión más eficaz y con menos efectos adversos. Estudia los tratamientos oncológicos actuales y casos reales basados en evidencia de universidades prestigiosas.

Incluye:

- Guías de manejo del paciente.
- Actualización epidemiológica.
- Modelos de uso de fitoterapia.
- Fórmulas magistrales utilizadas y validadas en estudios científicos.



Inversión:
3 millones de pesos



Modalidad híbrida virtual:

- 20 clases online en vivo
- 30 clases asincrónicas



Duración por clase:
Dos horas



Contacto
311 3401486

Q.i.Q EDUCACIÓN



Diplomado en Técnicas de estudio para universitarios

- Lectura rápida
- Toma de apuntes
- Realización de mapas mentales
- Técnicas de concentración
- Aprendizaje acelerado

**Duración:**

50 videos de explicación

**Inversión:**

300 mil pesos

**Modalidad:**

Online asincrónico

INFORMES : 3113401486

www.qiquniversitas.com



Q.i.Q EDUCACIÓN



Curso de ANATOMÍA HUMANA E IMPACTO EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES Y RECONOCIMIENTO DEL CUERPO

Temarios

- Repaso anatomía
- Correlación anatomía y enfermedades
- Recorrido por nervios, músculos y huesos



Modalidad:

Online



Dirigido a:

Todo público



Valor:

Sin costo



Contacto: 3113401486



mercadeo@globalqiq.com



TIENDAS ALFES



En Alfes encontrarás productos para el hogar, pero saludables, todo lo que puedes encontrar en el supermercado o tiendas, pero a lo natural.

En Alfes encontrarás productos naturales y orgánicos como:

Crema dental, desodorante, jabón cuerpo líquido, ambientadores hipoalergénicos, suavizantes naturales, café sabores, shampoo orgánico, y muchos productos para el hogar



¡Presenta este volante y obtén desde 10% o hasta un 20% de descuento en Kits de aseo saludable!

¡Visítanos y cuida tu salud!

Cra 39 # 10 a -125 local 3

Cali, Colombia

Contacto: 311 340 1486

Email: mercadeo@globalqiq.com

www.tiendasonlinealfes.com

TIENDAS **alfes**



Q.i.Q EDUCACIÓN



EN QIQ UNIVERSITAS ENCONTRARÁS FORMACIÓN ¡DE ALTA CALIDAD!

Realiza nuestros Programas de formación certificados en:

- Gerencia de hospitales.
- Gerencia de empresas del sector energético.
- Guías y protocolos del Diagnóstico de cáncer para médicos generales.
- Economía circular.
- Negocios verdes.
- Inversiones en negocios verdes.
- Diplomado en Técnicas de estudio para universitarios.
- Programa en Tratamiento de cáncer a través de fitoterapia.
- Diplomado en logística avanzada.
- Programa en Desarrollo de Negocios Alternativos para generar ventas mayores a 50.000 dólares.



¡DIRIGIDO A PROFESIONALES!



Informes
311 340 1486

Dirección Sede Cali
Cra. 74 A No. 10A-64

Sitio Web
www.qiquniversitas.com

Q.i.Q EDUCACIÓN



FUERZA EMPRESA QiQ

EMPRENDE PARA
TRANSFORMAR TU VIDA

En Fuerza empresa QiQ
nos interesa tu formación:

**TENEMOS 30 BECAS PARA QUE
TERMINES TU BACHILLERATO**

VIRTUAL Y A TU RITMO.
LAS BECAS CUBREN TODO EL
COSTO DEL PROGRAMA.

INSCRIPCIONES EN EL LINK.
INFORMES:
COMUNICACIONESQIQ@GMAIL.COM

www.bit.ly/fuerzaqiq

Contacto: 311 340 1486