



Vida Hogar

ESPECIAL MATRIMONIOS

Moda

Diseño independiente.

Viajes

Destinos para la Luna de Miel.

Gente

Consejos de una **wedding planner**



Bienvenido a tu OFICINA

Bienvenido a HA Centro de negocios.
El Centro Económico de la Región de Coquimbo.

- Desde 23m² a plantas libres de 540m²
- Salas de reuniones
- Moderna Zona de Cafetería
- Seguridad

OFICINAS DE 23M²
DESDE
UF 1.890

Sala de ventas , Av. Juan Melgarejo 902 / Cel 9 926 50137

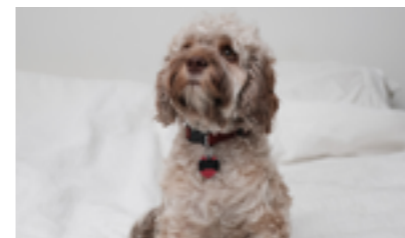
CONOCE MÁS DE NUESTRO PROYECTO EN
www.centrodenegociosha.cl



4-6
REPORTAJE
Tendencias en bodas.

7
VITRINA
Maquillaje para novias.

8-9
VIAJES
Destinos para la Luna de Miel.



11-13
DECORACIÓN
Ideas para matrimonios.

14-16
BELLEZA
Looks para novias.



17-19
GENTE
Entrevista a
María Eugenia Pérez.



20 -22
SALUD
Dietas pre matrimonio.

23-25
DEPORTES
Actividades para no estresarse.

29-30
ARQUITECTURA
¿Casa o Departamento?

31-32
GASTRONOMÍA
La torta no lo es todo.

33-34
MASCOTAS
Un amigo para los niños.

35
AUTO
Los mejores modelos familiares.

37-38
MODA
Diseño independiente.

REVISTA VIDAHOGAR. Director Responsable y Representante Legal: **Ricardo Puga Vergara** / Gerente General: **Francisco Puga Medina** / Editora: **Gabriela García** / Diseño y Diagramación: **Linda Estudio** / Colaboración fotográfica: **Carolina Naranjo** / Colaboración periodística: **Ingrid Pizarro y Felipe Pardo** / Ejecutiva Comercial: **Paola Márquez** / 51 2200420 - Celular: +56992271967 / Email: pmarquez@eldia.la / Impresión: EDN Impresores S.A. / REVISTA VIDA HOGAR ES UN PRODUCTO DE EL DÍA.



La importancia de elegir el lugar del matrimonio correcto

En una ubicación privilegiada, a pasos de la playa, Enjoy Coquimbo ofrece no solo espacios amplios y elegantes como el Salón Ballroom, con capacidad para 600 invitados, o una terraza con envidiable vista al mar, sino además un equipo de profesionales que trabajarán hasta por un año para hacer realidad todos los sueños de los novios.

El matrimonio es uno de los días más importantes en la vida de una persona. Por este motivo, los novios ponen todo su ahínco en convertirlo en un evento único, irreplicable y exclusivo.

Es sabido que la planificación de una boda es un proceso largo y complejo, que requiere elegir con minuciosidad una infinidad de preparativos, pero los expertos coinciden en que el punto de partida debe ser el lugar de la celebración. Porque, éste será el centro de todo, una vez elegido un espacio a la altura, en belleza y encanto, de la ceremonia y el festejo que la pareja sueña, el resto de los detalles caerá en su lugar naturalmente, como la decoración, el esquema de colores y el menú.

Además de la ambientación, es importante considerar la accesibilidad, infraestructura, instalaciones y el que cuente con personal debidamente capacitados. Un centro de eventos que ofrezca excelentes servicios y hospitalidad dejarán un recuerdo positivo y duradero no solo en los novios, sino también entre los invitados.



Otros aspectos que hacen más o menos competitivo a un lugar es la oferta por parte de los anfitriones de paquetes que incluyan comida, decoración y música, entre otros. Sumado a la flexibilidad para acoger los requerimientos y demandas de los novios, y sus propias ideas para aparear los estilos y gustos, después de todo el objetivo es hacer de la celebración la boda soñada.

Así lo reconoce Cecilia Argandoña, jefa de Hotel y Ventas de Enjoy Coquimbo, que explica que en la actualidad la competencia en el mercado local es súper potente. “Hay lugares que hacen matrimonios maravillosos, no tenemos nada que envidiar a nivel nacional o internacional, por lo que nosotros siempre tratamos de estar a la vanguardia, ir viendo las últimas tendencias, pero siempre dejándoles la puerta abierta a los novios, para que ellos innoven junto con nosotros”, señala.

Porque, aunque aclara que Enjoy Coquimbo no ofrece paquetes de matrimonio completos, sus servicios incluyen banquetería, decoración, mobiliario y mantelería, sonido, iluminación y música, lo que implica trabajar aproximadamente un año codo a codo con los novios, pues la empresa pone a disposición de cada matrimonio un amplio grupo de profesionales capaces de hacer realidad todos los sueños de las parejas.

“Hoy día el matrimonio está hecho a la medida de los novios y nuestra pega es tener la mente súper abierta para percibir lo que ellos están tratando de decirnos, porque muchas veces llegan aquí sin mucha claridad, queriendo estresarse lo menos posible”, señala Francisca Carrasco, ejecutiva de ventas de Enjoy Coquimbo, quien por cerca de seis meses realiza una ardua negociación con la pareja hasta finalizar en detalle la planificación del evento.

Posteriormente, los novios trabajan directamente con el Área de Producción de Eventos, donde se les asigna una coordinadora, que es la encargada de concretar todos los detalles puestos en el papel, en el salón de eventos. Esta verdadera “realizadora del sueño”, explica Cecilia Argandoña, se convierte en una especie de chaperona de los novios, acompañándolos en cada momento durante el matrimonio.

Entre las ventajas de Enjoy Coquimbo, Francisca Carrasco destaca la amplitud, diversidad y elegancia de sus instalaciones, no en vano se trata del único recinto con cinco estrellas de la región. Entre sus espacios disponibles se cuentan el Salón Ballroom con capacidad para hasta 600 invitados, pista de baile, terraza con envidiable vista al mar, jardines con encarpado, salón vip para foto de los novios en el casino y un salón exclusivo para los novios previo a la fiesta.

La ejecutiva de ventas precisa que aproximadamente el 80% de los matrimonios celebrados en este recinto corresponde a novios que no son originarios de Coquimbo ni La Serena, aumentando en el último tiempo la celebración de casamientos de extranjeros. ¿Los motivos? La privilegiada ubicación a pasos de la playa y fácil accesibilidad, además del alojamiento, ya que los invitados se quedan en el hotel.

Para los lugareños, en cambio, el principal gancho sigue siendo la posibilidad de alojar la noche de bodas en el Hotel de la Bahía, con late check out y desayuno a la habitación.



Las tradiciones quedan atrás



Con amplia experiencia en la organización de matrimonios, Cecilia Argandoña y Francisca Carrasco, nos comentaron algunas tendencias que dominan los casamientos actuales.

Advierten, por ejemplo, que hoy los novios buscan que sus fiestas tengan mucha entretención: cabinas de fotos, alfombras rojas, bandas en vivo o dj, pero siempre con animador, cotillones cada vez más sofisticados y la llegada a la fiesta ya no en la tradicional burrita, sino en hummer o limusinas.

Otra tendencia destacada es que atrás quedó el vals de los novios, hoy la pareja hace un pequeño show, bailan cueca o el baile tradicional que represente las raíces familiares, y la música con la que entran es cada vez más diversa, incluso reggaetón.

Asimismo, atrás están quedando las listas de novios, ahora se usa que los novios pongan en los partes el número de cuenta bancaria para recibir depósitos directamente.

Maquillaje para un día especial...

Las novias siempre quieren lucir un rostro perfecto durante todo el matrimonio. Para eso, lo mejor es utilizar cosméticos de calidad que permitan obtener ese look ideal. Aquí, algunas opciones que no pueden faltar en el cosmetiquero.



BASE CLINIQUE EVEN BETTER MAKEUP HONEY
\$26.990
Ripley.cl



BRILLO LABIAL CREMESHEEN MAC
\$15.800
Falabella.cl



MÁSCARA EVERYTHING BOBBI BROWN
\$21.500
Paris.cl



RUBOR EN POLVO MAC
\$17.600
Falabella.cl



AGUA TERMAL LA ROCHE POSEY
\$9.990
en farmacias.



CREMA CONTORNO OJOS AVENE
\$9.990
en farmacias.



SHIMMER BRICK ROSE BOBBI BROWN
\$37.000
Paris.cl



Una luna con mucha miel

Destinos románticos para ir a disfrutar post matrimonio hay muchos, todo dependerá del gusto de los novios y, claro, del presupuesto con el que cuenten.

Cuando se trata de elegir el lugar de la Luna de Miel, hay que hacerlo con pinzas. Es que hablamos de un viaje que debe ser inolvidable para los novios. Por esta razón, a continuación te mostramos algunos destinos ideales para visitar como recién casados.

Huilo Huilo, Chile

Si hay paisajes lindos en el mundo, esos son los del sur de nuestro país. Huilo Huilo es una reserva biológica que se encuentra en el corazón de la Selva Patagónica Chilena. Hay atractivas opciones de estadía, todas ellas rodeadas de naturaleza nativa. Es ideal visitarla durante todo el año, en invierno se admira la belleza del paisaje con nieve y en los meses de sol es posible disfrutar de variadas actividades al aire libre.

San Andrés, Colombia

Es una pequeña isla en medio del Caribe, tan pequeña que se recorre en un día arriba de un carrito de golf. Pero no hay que dejarse engañar por su tamaño, ya que se pueden realizar variadas actividades, como visitar la cueva del pirata Morgan, bucear, hacer snorkel, ir al hoyo soplador, realizar un tour en submarino, degustar una cena en la playa y, por supuesto, dejarse maravillarse al alba con las diferentes tonalidades que el mar Caribe tiene allí, no por nada le dicen el “mar de los siete colores”.

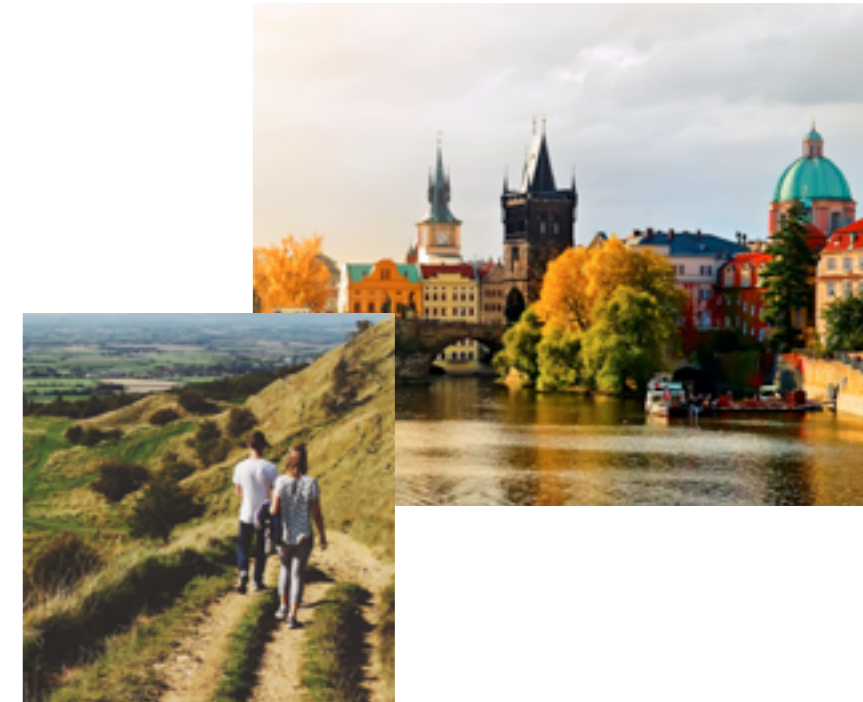
Praga, República Checa

Es cosa de mirar las postales de esta ciudad para darse cuenta que allí el romance se vive en pleno. Es que la capital de la República Checa ofrece a las parejas paisajes

con arquitectura antigua única, como el castillo que fue sede de los reyes de Bohemia. Este monumento tiene vistas hermosas y, durante la noche, pequeñas calles iluminadas con faroles antiguos. Para un paseo romántico, algunas opciones: la Catedral de San Vito, el Callejón del Oro y las Antiguas escaleras del Castillo.

Santorini, Grecia

Esas hermosas edificaciones pintadas con intenso blanco y azul que se suelen ver en revistas de viajes, están en Santorini, una de las islas griegas más bellas. En este lugar, es posible disfrutar de playas volcánicas, recorrer acantilados, degustar vinos locales, visitar recintos arqueológicos y hacer una excursión en goleta a la Caldera y volcán de Santorini, entre otros.



EL POKER SE VIVE EN ENJOY

PRÓXIMOS TORNEOS EPS

OCTUBRE

10 Raider	17 Raider	24 Raider
31 Satélite EPS Gran Final		

DESFILE STAR NIGHT
JUEVES 26 OCTUBRE

BUDDY RICHARD
VIERNES 27 OCTUBRE

IVÁN ARENAS
SÁBADO 28 OCTUBRE

TRIBUTO CREEDENCE
MARTES 31 OCTUBRE



Hay detalles que realzan tu boda, marca la diferencia y haz tu proyecto de diseño con nosotros.

branding
editorial
papelería

contacto@lindaestudio.com / +569 82393684



5 'DECO' TENDENCIAS PARA BODAS EN 2018



No importa el presupuesto, si hay algo que marca la diferencia entre un matrimonio y otro es sin duda alguna la decoración. Ya sea que se trate de una boda temática o una celebración íntima y casual, la ambientación, la iluminación y la atención a los detalles harán que tu celebración sea más o menos memorable.

La música, los bailes, la vestimenta, la decoración y la ubicación son los elementos que harán de una fiesta de matrimonio un evento inolvidable, es por eso que es fundamental que sean los novios los que los elijan, lejos de las presiones familiares o de las tendencias pasajeras. Siempre es importante conocer las tendencias, intentar incorporar las tradiciones y gustos de familia y amigos, pero últimamente es importante que una boda sea hecha a la medida de la pareja y el estilo personal de ambos novios. Si estás pensando en el estilo que le quieres dar a tu matrimonio, te ayudamos compartiendo algunas de las tendencias de moda, para que las tengas en cuenta y las adaptes a tu propio gusto.





¿INDUSTRIAL CHIC o RUSTIC CHIC?

Este año se ha llevado el estilo industrial chic, llevando las fiestas a grandes bodegas o fábricas abandonadas, con paredes de ladrillo a la vista, cañerías y pisos de cemento, la invitación para la próxima temporada es salir de AA- Alas fábricas para entrar de lleno al campo.

Sin embargo, en nuestro país el estilo industrial nunca prendió del todo, por lo que los expertos se niegan a des- pedirlo tan pronto. En todo caso, el estilo rústico chic es sencillo, centrado en la madera, en la decoración floral y frutal, usando palets como comodines para la ornamentación...

“PETITE WEDDING”

Una tendencia creciente, ya sea por restricciones presu- puestarias o porque se quiere disfrutar de este momento tan fundamental en la vida de las personas solo con el

círculo más íntimo, es efectuar enlaces más pequeños. Se trata de las bodas petite, boutique o mini-weddings. Son matrimonios con pocos invitados, en que aumenta el cuidado en los detalles, estilo y sello personal de los novios. Se realizan en espacios alternativos y en condi- ciones más casuales, como jardines familiares y lugares urbanos como rooftops.

BODAS MONOCROMÁTICAS.

Así como existen las bodas temáticas, en las cuales se centra la atención en algún aspecto particular, alguna afición o gusto propio de la pareja, en la actualidad mu- chos novios deciden apostar por el color como elemento unificador de su fiesta. Enfocan toda la decoración de su matrimonio hacia un color temático concreto, que puede variar en función de la temporada (colores vivos y anima- dos para la primavera, cálidos para el verano, pasteles y tonos sepia para el otoño y colores fuertes y arriesgados, como negro o el rojo, para el invierno). Según los exper-



tos los tonos que serán el furor de la temporada son el Rosa Cuarzo, el Fucsia, el Peach Echo (especie de coral) y el Azul Serenity, entre otros.

MULTI-CULTI.

Se trata de ceremonias y fiestas que mezclan culturas venidas de distintas partes del mundo, generalmen- te entramadas por el espíritu boho chic, ya sea porque los novios provienen de diferentes religiones, lenguas o culturas, o por atención a las raíces familiares o simple admiración a culturas más exóticas como la china, ja-

ponesa o india. Asimismo, puedes fijarte en las tradiciones propias del país al que vas a ir de luna de miel. Esta elección no sólo influirá en la deco- ración, también influenciará el menú, música y ambientación del evento.

ESPACIOS ALTERNATIVOS.

Ideal para aquellos que no quieren celebrar su matrimonio en salones tradicionales de hoteles, centros de eventos o haciendas, hoy por hoy con la ayuda de un wedding planner o un productor de bodas es posible acceder a un sin número de espacios alternativos que ayudarán a hacer de tu boda un evento inolvidable: palacetes, viñas, es- pacios culturales o galerías de arte, barcos, etc. Los expertos aseguran que casi cualquier lugar puede ser adaptado tanto en capacidad como en servicios, incluyendo la iluminación, el suelo de baile o los baños.



UN MUST: LA DECORACIÓN SUSPENDIDA

Los tendidos de luces con las ampolletas a la vista son el elemento más de moda, pues funcionan dentro y fuera, en espacios cerrados o al aire libre, pero esta corriente abarca también las lámparas chinas de papel, los pompones chinos, las guirnaldas, los faroles, las flores naturales que caen en cascada desde lo alto, enredaderas de hojas verdes estilo greenery e incluso lágrimas de cristal y mini-jarrones con plantas colgantes.

Todo lo que necesitas saber para preparar tu look de novia este 2018



El agresivo regreso del estilo romántico ha hecho del encaje y el tul los tejidos estrella de la nueva temporada. Flores, transparencias, volantes y el escote Bardot son algunos detalles que querrás considerar al elegir el vestido perfecto.

Coincidiendo con el inicio de la temporada alta de bodas del hemisferio norte, durante abril y mayo pasado se presentaron en las pasarelas de Nueva York, Madrid, Barcelona y Londres las colecciones de novias 2018 de las principales casas de moda nupcial del mundo. A continuación, recopilamos las principales tendencias exhibidas durante las Bridal Fashion Weeks del mundo, para que los tengas en cuenta al momento de elegir tu vestido si te casas en los meses venideros o el próximo año.

NOVIAS DE CUENTO

Sin duda, el encaje y el tul serán los tejidos estrella de la nueva temporada, porque el estilo romántico se impone para el año que viene, trayendo de vuelta la clásica silueta campana y junto a ella los encajes, bordados y tul.

Tul para faldas, ya sea en caída lánguida, más bien minimalista, o superponiéndose capa a capa dando un efecto voluminoso ideal y lleno de estilo. Para las más osadas se recomiendan los vestidos en corte midi y referencias a los años '50.

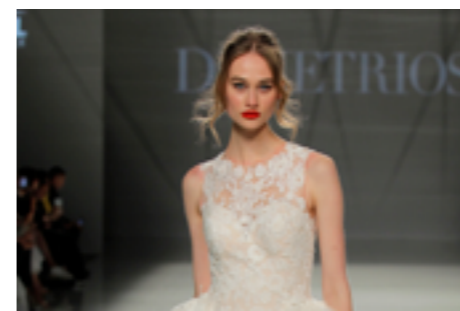


También en el estilo romántico destacaron los vestidos de novia con transparencias. Presentes en un 80% de los diseños presentados, éstas se adueñaron de escotes y mangas, confeccionadas con tul o maravillosos encajes. También lo hicieron en espaldas donde el escote trasero se adorna con las mejores mostacillas, e incluso en faldas.

Un estilo que resulta ideal para una boda millennial, playera, boho o industrial, principales tendencias en matrimonios del momento.

VOLANTES

En terminaciones de mangas, en escotes, en tirantes o en corte peplum sobre la cintura. los volantes no son solo un must en las colecciones prêt-à-porter y de Alta Costura, también dominaron con fuerza las pasarelas de colecciones nupciales tanto para invitadas como para novias. Con encaje, realizadas en crepes de seda, mikados o con tul, el uso de los volantes acompaña desde el vestido más elegante, pasando por aquellos con un estilo muy sencillo, e incluso los más barroco, otorgando siempre un toque espectacular.



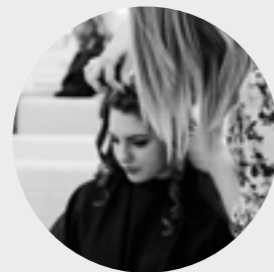
HOMBROS AL DESCUBIERTO O ESCOTE BARDOT

En las últimas temporadas las novias de estética boho-chic, también llamadas Coachella brides, han ocupado un importante espacio en las tendencias nupciales, reinventándose año a año y aportando detalles que los diseñadores suman a la totalidad de sus nuevas colecciones.



PELO Y MAQUILLAJE PARA ELLAS

El maquillaje y el peinado son imprescindibles para completar el look de novia, para la temporada que viene dominan los peinados con texturas naturales e informales que se adaptan y entrelazan con cintas de raso, pasamanería y coronas. Se recomiendan también técnicas como el twist, las trenzas y las ondas. En el maquillaje se potencia mucho la mirada resaltando especialmente las pestañas y dejando pómulos y mejillas en tonos rosados. Para los labios se buscan colores suaves y naturales, salvo en las novias más atrevidas siguen apostando por rojos o ciruelas.



Para esta temporada destaca el mítico escote con los hombros caídos que hizo suyo Brigitte Bardot. Dejando los hombros al descubierto, este detalle hiper femenino, será sin dudas el escote de la temporada.

FLORES

Son el adorno perfecto para un vestido de novia romántico. Se llevan superpuestas, cosidas sobre la base del estilismo o en cascada. También se observan en los preciosos encajes, desde los más finos como el chantilly o el georgette, así como los más gruesos, es el caso del guipur, que está presente en muchas colecciones.

PARA LAS MINIMALISTAS

Han tenido un importante espacio en los últimos años y no están listos aún para despedirse, los trajes de novia minimalistas de siluetas completamente rectas, fluidas y con un cierto influjo de los años 30 siguen manteniendo notoriedad. Se trata de reducir al mínimo los adornos dejando que el corte del traje hable por sí solo. En contraposición a estas líneas sencillas y limpias, la invitación es a incorporar a los diseños pequeños detalles extraordinarios como flecos, plumas, paillettes, pedrería, perla o flores....

MANGA LARGA, DOS PIEZAS Y CAPAS PARA EL INVIERNO

Para las que se casan en otoño-invierno, las invitamos a considerar estas tres tendencias prevalentes en las pasarelas europeas. Las mangas largas destacan por ser mucho más favorecedores para todas las siluetas femeninas, ya que estilizan la figura. Las capas, ya sea formen parte del vestido y sean removibles, comiencen desde el cuello, el hombro o sean una prolongación de las mangas o tirantes, aportan un toque diferente, elegante y permiten combatir el frío sin resignar el estilo. Finalmente, los diseños dos piezas ganan terreno y son ideales para matrimonios civiles, las bodas en la playa, para disfrutar mejor de la fiesta o simplemente para romper con la tradición.

WEDDING PLANNER:

EL CAMINO MÁS CORTO A UNA BODA SOÑADA

Para la organizadora de eventos, María Eugenia Pérez, delegar en profesionales la organización del matrimonio es clave para lograr una celebración que cumpla con las expectativas de los novios, se disfrute, emocione y recuerde.





María Eugenia Pérez.

Organizar un matrimonio puede resultar una actividad muy estresante para los novios. Son tantos los proyectos, las decisiones y los detalles que pueden llegar a monopolizar todo el tiempo libre de la pareja y, francamente, quitarle toda la magia al que se supone sea uno de los días más felices de la vida. Es por eso por lo que, el primer consejo que la reconocida organizadora de eventos de My Wedding, María Eugenia Pérez, entrega a quienes quieren casarse es contactarse con un o una wedding planner con un periodo de seis a doce meses de anticipación.

Con 14 años de experiencia en el rubro, desde que realizó su primer matrimonio en la parcela de sus padres, esta chef de profesión ha llegado a entender que el camino más corto a una boda soñada es contar con la asesoría de un experto de un profesional que puede ayudar a los novios a navegar el complejo mundo de las bodas.

“La tarea del wedding planner es poner a disposición de la pareja un abanico de opciones en cada una de las etapas, orientando y facilitando las decisiones, entregar soluciones a las dudas y requerimientos que van surgiendo en la pareja, aterrizarlos cuando sus sueños se escapan de sus presupuestos, pero buscando la forma de hacer que cada matrimonio sea único y se adapte a lo que los novios siempre imaginaron”, explica la profesional.

María Eugenia indica que la comunicación que se tenga con los novios es fundamental, es por eso que desde que la contactan, siempre explica claramente cuál es su rol. “Yo les explico que mi trabajo es ayudarlos, lo que incluye desde encontrar el lugar de sus sueños hasta el detalle más pequeño que quieran tener y de ahí vamos viendo todo: fecha de matrimonio, tipo de ceremonia, cantidad

de invitados, lugar del evento, comida, decoración, después vienen la banda o dj, el fotógrafo, etc.”, señala.

Kenita agrega que en My Wedding manejan cuatro cotizaciones, que van desde \$29 mil a \$37 mil pesos por persona, lo que incluye cóctel, comida, decoración, garzones, mesas y sillas, todo menos el local, la torta y lo que tenga que ver con música. Indica que a estos servicios se suman, sin costo, la asesoría y coordinación de todo lo que va surgiendo en el camino como datos de vestidos, calzado, fotógrafo, animadores, dj o bandas, estilistas a domicilio, entre muchos otros.

“Los oriento en cada paso, porque tengo experiencia y sé que se requiere para cada tipo de ceremonia, cada tema o cada lugar. El objetivo es que los novios no se estresen, por lo que a cada paso se les presenta un abanico de alternativas y ellos eligen la que se acomoda mejor a su personalidad y presupuesto, porque en muchos casos el feeling con el profesional es fundamental”, puntualiza.

Para María Eugenia Pérez es importante que la pareja tenga claridad de su presupuesto, porque eso permite ir adaptando los sueños y requerimientos de los novios, sin tener que renunciar a ellos. “El matrimonio donde tú lo quieras hacer, con el número de invitados que quieras tener, es siempre una producción y se trabaja igual, con la misma atención y profesionalismo”, precisa.

Según la wedding planner, las claves de su éxito radican tanto en la red de contactos y proveedores que ha logrado amasar en estos 14 años, como en un equipo afiatado con el que trabaja hace años y que entiende que novios felices, significan más trabajo, para todos. “En este trabajo son



muy importante las recomendaciones, el boca en boca, por lo que una de mis ventajas es que los novios tratan con la propia dueña de la empresa, por lo que estamos en cada momento dispuestos siempre a cumplir los sueños de los novios, y poder superar todos los imprevistos que surjan en el día mismo del evento”, afirma.

TENDENCIAS ACTUALES

Siempre atenta a las novedades de los mercados europeos y norteamericano, la wedding planner María Eugenia Pérez, destaca que para la actual temporada alta de bodas destacan el estilo boho chic, las bodas industriales y en lugares poco comunes pero significativos para los novios – ya le ha tocado organizar eventos al costado de la carretera camino a Chañaral, en la ladera de un cerro en Combarbalá o a orillas de playa en Totoralillo -, además de las bodas más pequeñas y personalizadas pero con un nivel de detalle muy elevado.

Kenita Pérez puntualiza que aproximadamente el 80% de los eventos de My Wedding corresponden a matrimonios y que entre septiembre de 2017 y abril de 2018 tiene agendados 20 casamientos.



Grato ambiente - Platos nacionales e internacionales - Variedad carta de tragos en nuestro bar.

Eventos Especiales - Empresas - Particulares

51 - 2 214000
Ruta Norte Km 470
www.serenasuite.cl

CUANDO ENTRAR EN **EL VESTIDO SE VUELVE PELIGROSO**

Son muchas las mujeres que obsesionadas por verse delgadas el día de su matrimonio recurren a dietas muy estrictas que, si bien les permite perder peso, esto es a costa de su salud y, en algunos casos, de su vida.



Se dice que todas las novias son lindas. Ellas siempre son las protagonistas de su día gracias al vestido blanco. Pero para algunas mujeres el ítem “vestido” es tema, porque no importa la talla que tenga, siempre se puede estar más delgada y lucir espléndida en un día tan importante.

Es por esta razón, que muchas novias hacen hasta lo imposible para verse flacas. Mientras algunas dejan de comer para mandarse a hacer el vestido, otras prefieren comprarse un modelo talla chica para obligarse a perder esos kilos que la harán entrar en tan preciada prenda. Sin embargo, independiente de la técnica que utilicen, dejar de comer o hacer dietas extremas nunca es una buena opción.

La nutricionista Constanza Jiménez, explica que las dietas muy restrictivas o mono dietas “consisten en consumir un tipo de alimento determinado como base de todas las comidas del día, durante un período específico de tiempo, donde se suele restringir totalmente algunos grupos de alimentos, no aportando todos los nutrientes necesarios para la salud”. Por su puesto, esto trae consecuencias. La profesional señala que “produce déficits de nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo y, cuanto más tiempo se mantiene este patrón de alimentación, mayores son las repercusiones



para la salud. Como nutricionista, no estoy a favor de realizar esta práctica, ya que no se cuenta con los requerimientos mínimos que un adulto necesita, tanto de macro como de micronutrientes”.

Otras consecuencias, agrega Constanza Jiménez, pueden ser “fatiga, irritabilidad, deshidratación, falta de ánimo, pérdida de masa muscular, y si la dieta se prolonga en el tiempo, podría existir un debilitamiento de uñas, caída del cabello y sequedad de la piel. Por otro lado, una de las peores consecuencias, es el efecto rebote que pueden tener; al ser dietas con un bajísimo contenido en calorías, además de producir sensación de cansancio y hambre, obligan al organismo a utilizar las reservas de energía (grasas y proteínas al-

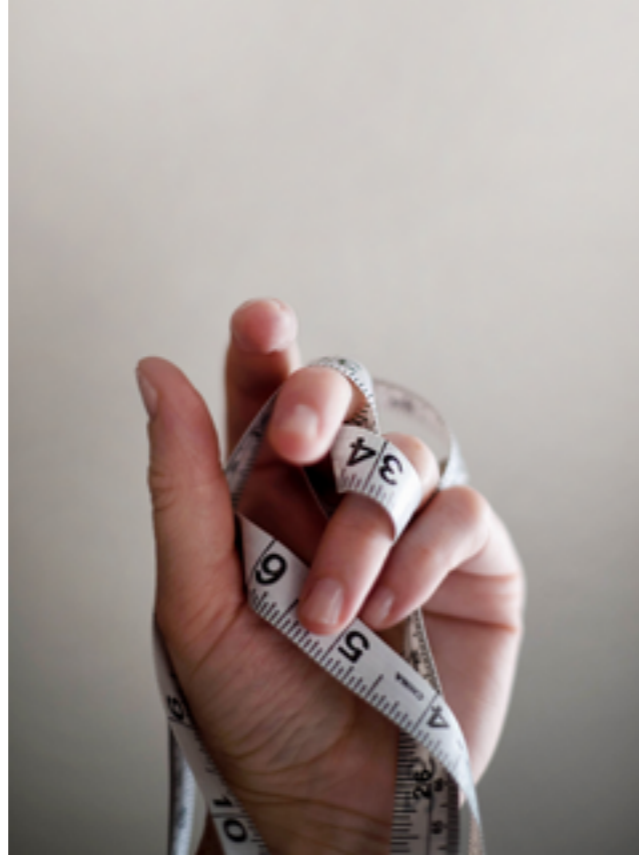
macenadas). Lo cual significa que utiliza los músculos como fuente de energía, reduciéndose así la masa muscular y, al mismo tiempo, el gasto energético diario. Esto último ocurre porque el organismo entra en una especie de “modo ahorro” para no necesitar tantas calorías, una situación que es más o menos permanente en función de nuestra actividad física. Si somos activos, físicamente hablando, recuperaremos nuestra masa muscular una vez restablezcamos un correcto aporte de calorías; pero si no practicamos ejercicio, o lo practicamos con poca frecuencia, nuestro metabolismo permanece reducido y al restablecer nuestra alimentación habitual recuperamos el peso perdido y un poco más (efecto rebote o efecto yo-yo)”.

La nutricionista aclara que las personas que realizan estas dietas, si no activan el metabolismo con una dieta adecuada y actividad física, a futuro, aunque hagan dieta, tendrán dificultades para perder peso.



Considerando que un matrimonio requiere de entre 6 meses a un año de organización, las novias tienen tiempo para realizar una dieta equilibrada para lograr el peso que quiere, por lo que no hay razón para ponerse en campaña semanas antes del día del evento. De este modo, no se pone en riesgo la salud, se evita el efecto rebote y es posible mantenerse post matrimonio.

“Lo ideal es ponerse en manos de un nutricionista o profesional entendido en el tema, para que realice una dieta en base a los requerimientos especiales de cada persona y sus objetivos, y fije controles periódicos cada 7-15 días con el fin de ir ajustando los requerimientos y cambiando las pautas de alimentación para evitar que el metabolismo se acostumbre y así provocar una baja de peso eficiente. Toda dieta debe ser personalizada”, concluye Constanza Jiménez.



CONSEJOS PARA LOGRAR EL PESO DESEADO EN EL DÍA DE TU MATRIMONIO:

1. Comenzar con un estilo de vida saludable con anticipación, así bajaras de peso de manera progresiva y harás de esta alimentación un hábito.
2. Mantener 5 horarios de comida al día (desayuno, snack am, almuerzo, snack pm, cena).
3. Disminuir porciones.
4. Evitar frituras y embutidos.
5. Favorecer el consumo de verduras y frutas frescas.
6. Limitar el azúcar, alimentos procesados y el alcohol.
7. Realizar actividad física constante.
8. Mantener una buena hidratación (mínimo 2 litros diarios).
9. Tener buena higiene del sueño.
10. Evitar el clásico stress previo al matrimonio que solo traerá ansiedad ¿Cómo? Incorporando estos 7 alimentos que contienen serotonina (la hormona del bienestar); plátano, almendras, uvas pasas, brócoli, germen de trigo, semillas de girasol. Siempre de forma moderada.

Constanza Jiménez
Nutricionista
Consulta
Tel. (51) 252 2273
Instagram: constanzanutricion
www.constanzanutricion.cl

PRÁCTICAS PARA CUIDAR EL CUERPO Y EL ALMA ANTES DEL MATRIMONIO

El yoga, el pilates y el trote pueden ser un buen aliado de las novias y los novios antes de casarse.

Cuando se anuncia la realización de un matrimonio, la mayoría de los familiares, amigos, conocidos y otros celebran, para los novios se inicia una cuenta regresiva que no tiene que ver con poner el anillo en el dedo del otro, sino que en lo que significa montar una fiesta para deleitar a sus invitados.

Si a ello le sumamos los anillos, el vestido de novia, el auto y el oficial civil, entre otros, la lista de chequeos se hace interminable. El cuerpo y la mente se vuelven un revoltijo de ideas, preocupaciones y ansiedades. Por efecto, hace entrada como invitado no grato el estrés.

Por esta razón entregaremos algunos consejos para mantener sano el cuerpo y la mente de quienes se encuentran en la recta final, pues cuando se tiene auestas grandes preocupaciones, por lo general, el tan anhelado evento termina saliendo mal.

EJERCICIOS

En medio de una fuerte carga laboral, descenso de la calidad de vida y poco espacio para la vida familiar, son muy pocos los chilenos que dedican diariamente a una práctica deportiva. Es más, el Ministerio del Deporte es claro al respecto, pues sólo el 30% de la población realiza algún deporte, lo que convierte al país en una fuente de sedentarismo.





Una de las ventajas del deporte es que nunca es tarde para empezar, por ello es que los expertos recomiendan practicarlo para evitar el estrés. Es aquí donde se completa la ecuación, ya que las presiones prenupciales pueden subsanarse a través de estas acciones. Pero, ¿cuál es la mejor rutina?

Asumiendo las características de quienes están a punto de casarse, lo ideal -expresan los entrenadores personales- es realizar sesiones de relajación y no de alta intensidad. Acá juega un rol esencial el yoga y el pilates.

Pía contrajo matrimonio hace un año y entre medio tuvo que hacer frente a un embarazo, por lo que el nivel de estrés fue el doble, eso sí, pasó la prueba a través de este tipo de prácticas. "No sólo se mejora la movilidad y se gana poder de respiración, sino que también ayuda a sacar la mente de las preocupaciones diarias", contó.

Pero no sólo las rutinas de movimientos controlados y de relajación juegan un rol preponderante en el proceso de desestrés. Esto, especialmente para aquellos que son más inquietos o bien son más asiduos a mover el cuerpo durante la semana. Se trata del running o trote, el que no sólo permite movilizar varios músculos del cuerpo y oxigenar el cerebro, sino que también mejorar la circulación sanguínea y reducir los riesgos de tener accidentes cardiovasculares.

Otras prácticas deportivas que han ganado espacio para evitar el estrés antes de contraer matrimonio son el ciclismo y la natación. Ambos favorecen la concentración, mejoran la presión arterial, relajan y aminoran la tensión muscular.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL ESTRÉS

SI BIEN EL DEPORTE ES CLAVE PARA MANTENER EL CUERPO Y LA MENTE SANA DE CARA AL MATRIMONIO, SIEMPRE ES IMPORTANTE SEGUIR ESTOS CONSEJOS:

1. Tener claro el objetivo para no gastar ni esforzarse sin sentido.
2. Pedir colaboración. No puedes hacerlo todo tú.
3. Sorprender con algo sencillo.
4. Priorizar siempre en tus deseos y no hacer lo que otros quieren.
5. Permitir que tu mente se relaje y piense con tranquilidad.
6. Elaborar una segunda opción. Es mejor estar preparado.

SPA

Es ideal para quienes están en plena organización de su matrimonio, ya que durante ese periodo pueden ir en pareja a algún centro de relajación para que les hagan un masaje, alguna terapia especial como reiki o simplemente a disfrutar del ambiente del lugar. En Latina Spa, por ejemplo, tienen un gran número de servicios de relajación y belleza, además de un circuito que incluye sauna, vapor y jacuzzi. Todo pensado para que él y ella disfruten juntos lejos de la rutina diaria y del estrés que genera su matrimonio.

LaTina

S
P
A

- Sauna
- Vapor
- Masajes
- Hidromasaje
- Envolvimiento
- Piedras Calientes
- Reflexología
- Exfoliación
- Reiki

www.latinaspa.com

Reservas: 9 9792 5544 - 51 257 8433



VIVIR EN ALTURA O SUPERFICIE,

EL PRIMER DILEMA DE LOS RECIÉN CASADOS

La Serena y Coquimbo han tenido un fuerte impacto residencial, lo que se traduce en una amplia oferta para quienes juran amarse toda la vida. Aquí develaremos los pro y los contra de las casas y departamentos.

Ciertamente dar el "sí" ante la ley es uno de los momentos más importantes para cualquier pareja. De hecho, no sólo implica un lazo de amor y convivencia, sino que de vida y acompañamiento que -en el mejor de los casos- dura toda la vida. Hoy en día, de acuerdo a datos entregados por expertos, en el 70% de los matrimonios celebrados en suelo nacional, ambos cónyuges trabajan, lo que trae el consiguiente aumento de ingresos y por ende, posibilidad de optar a mejor su calidad de vida.

En la actualidad, esa calidad de vida se traduce en la adquisición de bienes, donde el hogar es el principal anhelo. En La Serena y Coquimbo, esa realidad se potencia con una amplia oferta tanto en altura como en superficie, lo que permite a muchas parejas jóvenes acceder a una

vivienda mucho antes que generaciones pasadas, como sus padres o abuelos, quienes debían esperar varios años antes de concretar esa inversión.

Los factores que hacen más cercana la opción de comprar una vivienda se remiten a dos: La oferta y la facilidad de crédito. De acuerdo al Catastro Inmobiliario 2016 que realiza la Unidad de Estudios de la Cámara Chilena de la Construcción (CChC) La Serena, en la conurbación existían hasta el año pasado 151 proyectos, que implicaban contar con 17 mil unidades de vivienda. En todo caso no todas ellas estaban a la venta, siendo alrededor de 7 mil las habilitadas para adquirirse.

En la capital regional, existen 44 proyectos de casas, las que implican más de 3.500 unidades, mientras que en departamentos hay 43 iniciativas que suponen 4.800 unidades. En tanto en la comuna puerto, la construcción en superficie corresponde a 39 iniciativas, representando más de 3 mil unidades. Y la construcción en altura se remite a 25 proyectos que da cuenta más de 4.100 unidades.

Para el presidente del Comité Inmobiliario y Vivienda del gremio local, Mauricio Araya, la conurbación es muy fuerte en ambos tipos de construcciones, aunque el futuro se inclina hacia la altura. "La Serena y Coquimbo están en proceso de actualización de sus Planes Reguladores Comunales, por lo que aún no hay definido un ordenamiento, pero de acuerdo a lo conversado con ambos municipios la densificación es una opción que se evalúa para contener la gran cantidad de personas que año a año eligen la zona para establecerse de manera definitiva".

Juan y Valeria serán padres a fin de año de una niña, por lo que ya avizoran la posibilidad de irse a vivir juntos. Justamente estos días estuvieron viendo unos departamentos. "Por mi trabajo viajo bastante al norte y a Santiago, por lo que siempre he querido que mi familia esté segura y un departamento dentro de un condominio, cumple con esos requisitos", aseguró Juan.

Precisamente los departamentos tienen como gran ventaja la seguridad, especialmente si están circunscritos en un condominio, lo que implica vigilancia permanente. Eso sí, hay quienes establecen que la convivencia puede ser un dolor

de cabeza si no se está acostumbrado a vivir en comunidad. Lo mismo para los gastos comunes, que son un pago permanente.

A diferencia de Juan y Valeria, para Carlos y Constanza, las casas son una alternativa para su familia. "Somos hartos, por lo que un departamento no satisface nuestras necesidades", confidenció Carlos, quien es ingeniero comercial. Precisamente las viviendas de superficie, por lo general, son más espaciosas e ideales para familias con varios integrantes. La individualidad de las construcciones y contar con un espacio propio como patio o antejardín suelen ser consideradas como ventajas. Por el contrario, entre sus cuidados está la mantención y la seguridad.

Para el trascendental paso que dan los matrimonios al adquirir una vivienda no existen recetas y de acuerdo a la oferta local, será las propias necesidades el grupo las que sopesen al momento de elegir la una o la otra.

CIFRA

35 años es la edad promedio en la que se casan los hombres en Chile. Las mujeres lo hacen a los 32.

40 años es el promedio que duran los matrimonios en el país.

Para renovar energía en la última recta del año, este mes regalamos un día de spa + masaje en Latina Spa.

CONCURSO



www.latinaspa.com



¿Cómo participar?
Sólo tienes que ingresar a nuestra Fanpage de Facebook Revista Vida Hogar o enviar un mail a revistavidahogar@gmail.com indicando qué días y a qué hora es el programa Vida Hogar en radio Mistral (95.1).



Fiesta de matrimonio:

Sinergia perfecta entre Gastronomía y Decoración

Deleitar a los invitados suele ser todo un reto. Aquí las recomendaciones para tener una boda de ensueño.

Casarse no es gratis. Es más, para muchos puede ser un gasto alejado de sus presupuestos, debido a la serie de condiciones que deben verse al momento de pensar en una fiesta. De acuerdo al portal www.matrimonios.cl, el costo de una boda oscila entre los 7 y los 20 millones de pesos, por lo que muchas parejas deben juntar esos recursos desde mucho antes o bien endeudarse.

Por ello, dentro de las recomendaciones que hacen los especialistas es tener claro el presupuesto con el que se cuenta, el número de invitados, los productos y servicios que se utilizarán, además preocuparse que el lugar sea el adecuado. Si ya hizo ese cálculo y cuenta con el respaldo financiero para hacerlo, pasó a la segunda etapa que tiene que ver con la comida y la decoración.

Opciones de satisfacer a los comensales hay muchas, sin embargo, siempre es mejor caminar sobre suelo firme y consultar a expertos. Una de ellas es Ruth Goya, jefa de Carrera de Gastronomía y Cocina Internacional del Centro de Formación Técnica Juan Bohón de La Serena, y quien se ha especializado en pastelería.

Para esta reconocida chef regional, la mayoría de las parejas se inclina por platos de gustos masivos como la carne de vacuno, supremas de ave o pescados. Por esto es que ella considera que presentar un lomo barbadito con tocino sellado, acompañado de una salsa de vino tinto o champiñón es un plato que tendrá mucha aceptación. Si a éste se le agrega como acompañamiento gratín de papas o arroz verde con especias, se convertirá en todo un acontecimiento.

No obstante, Ruth Goya recomienda que si desea darle un toque especial a la ocasión, lo conmina a decidirse por uno de sus platos preferidos. "Un filete relleno con ostras, cubierto con una salsa de ostras y acompañado con papas sofisticadas, es un verdadero placer al paladar. Si le sumamos una entrada de timbal de quínoa con palta, nueces y almendras, y como postre una selección de pasteles, helado y fruta, estamos ante un plato de ensueño", precisa.

Marcelo Mercado, quien hace veinte años desarrolla servicio a matrimonios, también se inclina por la carne. "Es más rápida de preparar y actualmente es parte esencial de la dieta de los chilenos", manifiesta. A él recurrentemente le solicitan un asado campestre con diversos tipos de carnes rojas y blancas, ensaladas y postres tradicionales como leche asada y mote con huesillos.



¿buffet o plato único?

Una vez definido el tipo de menú, otra de las interrogantes a resolver será el tipo de montaje. Hay quienes prefieren un plato único, mientras que otros buffet, es decir, de libre elección entre una carta de alternativas.

Ruth Goya se inclina por el formato buffet, el que da mayor variedad y color. Esto, pues a su juicio, el disponer de una variedad de platos no sólo abarca a una mayor cantidad de gustos y elección al momento de comer, sino que plantea una propuesta maciza de sabores y olores. "Yo siempre recomiendo buffet tanto en el plato principal -el que necesariamente debe tener tres proteínas como carne, pescados y mariscos- como en los acompañamientos de ensaladas. Con esto se matizan los gustos y colores. Lo mismo para los postres".

Marcelo Mercado explicó las ventajas del plato único, el que logra concentrar los esfuerzos en un formato determinado. "Hemos tenido buenas experiencias con una sola propuesta, la que adicionándole una decoración atractiva con diferentes alimentos queda muy bien", asegura.

Torta

No hay matrimonio sin torta. Y es que la tradición dice que la mayor demostración de afecto hacia los recién casados es -justamente- a través de esta preparación. Cuenta la historia que cuando comenzó la expansión territorial inglesa



Decoración

Los arreglos florales tienen un lugar especial en un matrimonio, sin embargo, no es menos importante darle un toque moderno y vanguardista. Esto es reflejar ese sueño alcanzado que es casarse a través de mobiliario como espejos, colores dorados, luces y efectos visuales. "Debemos demostrar que estamos contentos y que es momento de celebrar", finaliza Ruth Goya.



y se formaron las colonias en el mundo, se enviaban por barco las tortas para las hijas de los colonizadores que se casaban a miles de kilómetros de distancia. La travesía duraba hasta cuatro meses, por ende, la preparación no podía echarse a perder. "La torta de novios que preparaban hace siglos era del verdadero queque inglés, el que no llevaba clara de huevo, pues ésta es húmeda y se llena de hongos con el paso del tiempo. Sólo utilizaban la yema, lo que hacía durar la torta por meses", rememora Ruth Goya.

En todo caso, en nuestros tiempos el periodo de espera para disfrutar de la torta es más corto, por ende se pueden ocupar ingredientes especiales. Ruth Goya precisa que hay que elegir aquella preparación que "no muera rápido", es decir, que no contenga crema. "Hoy en día hay una alta variedad de preparación en base a masa de panqueques o milhojas. Para mí la mejor es la Napoleón, que es en base a nueces o la Reina Victoria que contiene ciruela y nueces", explica.

CUANDO EL AMOR LLEGA EN CUATRO PATAS

Mascotas pueden llegar a ser el mejor amigo de los niños, por lo que se recomienda generar ese vínculo para fortalecer afinidades y desarrollo emocional.



Lilibett Lanas nació un 1 de enero. Si bien la fecha fue algo particular, pues sus padres debieron dejar el cotillón de Año Nuevo en casa y cambiarlo por pañales y cremas en el hospital, ellos le tenían una sorpresa: Su primer perro, un pastor alemán llamado Titán. Si bien durante los primeros años ella no recuerda muy bien cómo fue su relación con el animal, al poco tiempo nació un vínculo indisoluble.

Es precisamente esa experiencia la que muchos acuña y que marca su vida. La razón es que los animales generan estímulos muy importantes en los niños, lo que permite desarrollar la importancia por el otro, el sentido de responsabilidad, el respeto por otro ser, el cariño, la afinidad y el desarrollo emocional. La neuropsicóloga española María Luis Ferrós, y quien ha estudiado este fenómeno durante años, confirma la generación de sentimientos como la empatía, respeto, autonomía y responsabilidad.

"Cuando tenía cuatro años salía con Titán a pasear. Debió haber sido muy raro ver a una niña tan pequeña con un perro que era bastante más grande que yo", reconoce riendo Lilibett. Fue así como el vínculo se fue estrechando más y más, convirtiéndose el can en su principal apoyo durante una de las épocas más fuertes que tuvo que afrontar: La separación de sus padres. En todo caso, ahí estaba su querido Titán.



Hoy Lilibett tiene 28 años y ya han pasado 13 años desde que murió su querida mascota. Ella reconoce que ha tenido otras como gatos, arañas y hamsters, pero ninguna la ha marcado como su pastor alemán. "Aún sueño con él y cuando despierto me da pena no tenerlo a mi lado, pero es parte de la vida y él estuvo conmigo cuando más lo necesité, por ello siempre le estaré agradecida y lo recordaré siempre", dice emocionada.



Café Cerro Grande
& Salón de Té

Disfruta tus momentos...
Visítanos

Horario Lunes a Viernes 8:00 a 20:30
Sábado 10:00 a 20:30.

Avda. Cuatro Esquinas 1617
Local 108 Portal Cerro Grande La Serena.
Teléfono: (51) 2561786
Facebook /ElCafeDelCerro
cafecerrogrande.cl



Terapia

La niñez no es fácil. Si uno repasa sus momentos de antaño, ciertamente hay muchos que son alegres y otros bastante satisfactorios, no obstante, aquellos pasajes de tristeza marcan la formación de un niño. Por esta razón, es habitual que se recomiende a los padres promover la relación con animales, pues habitualmente son éstos los llamados a superar los momentos de temor y congoja. Una de las vías para hacerlo es el abrazo al animal, lo que supone un estímulo para ambos. La experta española María Luis Ferrerós precisa que "los animales de compañía pueden llegar a convertirse en imprescindibles para superar las diferentes etapas vitales, sea en la infancia, adolescencia, madurez o ancianidad", según cita el diario La Vanguardia.

Ha sido tal la importancia que han adquirido los animales en nuestra vida diaria que muchos de ellos son utilizados como vía de recuperación para quienes enfrentan problemas de salud. Es así como se ha comprobado que en varios casos ellos disminuyen el estrés, reducen la ansiedad y evitan cuadros de depresión. Junto con ello también se manifiestan cambios físicos como impulsar mayor actividad deportiva y al aire libre.

Por esto si desea que su hijo o hija tenga un compañero de vida, no olvide que a veces los mejores amigos caminan en cuatro patas.

Si bien hasta para la ciencia es difícil encontrar una respuesta a esta conexión mágica, los estudios hablan de un fenómeno especial y profundo. Esto, al menos, lo estableció un estudio que data de 2013 y fue realizado por el Observatorio de la Fundación Affinity en colaboración con la Universidad Autónoma de Barcelona de España y que da cuenta que el 63% de las personas que posee un animal en casa, le cuenta cosas que a nadie más le diría.

Aquí los perros son quienes llevan la delantera, ya que ellos son fieles y empáticos, pues siempre están ahí y aceptan a su par humano tal cual es, con sus defectos y virtudes. Incluso, suelen ser más demostrativos que otros animales.



CI-FRAS

50 por ciento de los niños asocia al perro o gato como un compañero de actividades.

8 de cada diez niños de entre **9** y **12** años prefiere jugar con su mascota antes que con videojuegos.



AU-TOS FAMI-LIA-RES

Vehículos de gran tamaño se han convertido en una alternativa para quienes gustan de viajar en grupo. Aquí sus ventajas y modelos más cotizados.

SOLUCIÓN A LOS GRUPOS NUMEROSOS

Quedan poco menos de 70 días para el inicio de uno de los ciclos más esperados por los chilenos: El verano. Y es que el periodo estival no sólo implica mejores condiciones climáticas, sino que también es sinónimo de descanso, vacaciones, relajo y cambio de aires. Ante ello, no son pocos quienes ya han trazado su hoja de ruta para disfrutar de una merecida pausa a sus actividades del año. Por esta razón, es bueno saber las alternativas que existen en el mercado automotriz para disfrutar en familia los bellos parajes de Chile.

Pese a que la natalidad en el país ha ido disminuyendo año a año, llegando a un total de 244.670 nacimientos, según el Anuario de Estadísticas Vitales 2015 publicado a fines de agosto por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), no son pocas las familias que tienen un gran número de integrantes, lo que convierte a los autos de mayor tamaño en una alternativa de transporte.

Dentro de las ventajas que posee este tipo de automóviles es el aprovechamiento del espacio. Generalmente presentan diseños capaces de albergar hasta 8 tripulantes a través de tres corridas de asientos, además de contar con un maletero amplio, ideal para cargar equipajes de grupos nutridos. "Los modelos se han modernizado bastante, lo que ha permitido que algunos vengan en versiones deportivas y cuenten con buen comportamiento dinámico", explica Juan Alarcón, director ejecutivo de la consultora elQuiTrust.

Asimismo, la aplicación de tecnología de punta ha permitido buenas prestaciones, eficiencia en el uso de combustible y sistema de tracción 4x2 y 4x4. Si bien su cuota en el mercado es menor a los sedán, SUV o crossover, si-

que ocupando buena parte de las ventas, pues apunto a un nicho que requiere cubrir necesidades de espacio.

Uno de los modelos más convenientes actualmente en oferta en Chile lo presenta la japonesa Suzuki. El modelo Ertiga no sólo combina un diseño innovador y comodidad, sino que también un uso sustentable. Esto porque no sólo ostenta un motor eco eficiente de 1.4 litros que reduce las emisiones de CO₂, sino que también presenta terminaciones muy atractivas y buen espacio interior. Su precio parte en los \$9.690.000.

Subaru marcó una época con su modelo Legacy, poco a poco ha ido ganando terreno con el Outback que con sus nuevas versiones 4x4 es uno de los preferidos en el mercado nacional. Si bien su precio comienza en los \$18.190.000, dentro de sus prestaciones están el confort y espacio para toda la familia. Pese a ser un auto grande, tiene una eficiencia aceptable con un rendimiento en carretera de 20 km/litro y de 14 km/litro en ciudad.

La alemana Opel tiene una amplia gama de modelos, pero uno de sus símbolos es el familiar Insignia Sports Tourer que, con tracción 4x2, ha logrado ser competitivo en este segmento, pese a su alto precio (\$21.700.000), por los atributos de seguridad y potencia. Además, tal como lo dice su lema, ofrece el equilibrio perfecto entre estilo y capacidad y se ha transformado en una alternativa ideal para quienes gustan de un prototipo elegante y versátil. Asimismo, cuenta con sistema IntelliLink, reconocimiento de voz y Touchpad.

Cualquiera sean las pretensiones, tenga en claro sus necesidades de transporte, de manera de optar por la mejor opción, pues lo que para usted es imperioso, como el número de asientos, para otro puede ser irrelevante y sí darle importancia a espacio extra en el maletero.

A TENER EN CUENTA

- La línea de asientos traseros son menos espaciosos que los dos primeros.
- En algunos modelos, cuando se carga el maletero se resiente el comportamiento aerodinámico.
- La seguridad debe ser primordial, por ende fijarse en los sistemas que presentan los asientos.

CIFRA

5 metros mide de largo un auto familiar, dos metros de ancho y sobre 1,5 metros de alto.



HASTA 16,5 Km/L***
Rendimiento en ciudad

IGNIS



VERSIÓN 1.2 GL

PRECIO CON FINANCIAMIENTO
\$7.390.000
36 CUOTAS DE **\$166.990****
PRECIO LISTA **\$8.590.000** BONO ANIVERSARIO \$800.000 BONO AMICAR \$400.000*
CTC: \$8.967.640 | VFG: \$2.956.000
PIE: \$2.217.000 | CAE: 26,36%

PRECIO CON FINANCIAMIENTO
\$7.490.000
36 CUOTAS DE **\$168.890****
PRECIO LISTA **\$9.190.000** BONO ANIVERSARIO \$900.000 BONO AMICAR \$800.000*
CTC: \$9.076.040 | VFG: \$2.996.000
PIE: \$2.247.000 | CAE: 26,32%

HASTA 14,6 Km/L***
Rendimiento en ciudad



BALENO

VERSIÓN 1.4 GLS



PRECIO CON FINANCIAMIENTO
\$10.790.000
36 CUOTAS DE **\$234.990****
PRECIO LISTA **\$11.790.000** BONO ANIVERSARIO \$500.000 BONO AMICAR \$500.000*
CTC: \$12.775.640 | VFG: \$4.316.000
PIE: \$3.237.000 | CAE: 24,85%

HASTA 13,1 Km/L***
Rendimiento en ciudad

ERTIGA



VERSIÓN 1.4 GLS

PRECIO CON FINANCIAMIENTO
\$8.490.000
36 CUOTAS DE **\$188.990****
PRECIO LISTA **\$9.690.000** BONO ANIVERSARIO \$800.000 BONO AMICAR \$400.000*
CTC: \$10.199.640 | VFG: \$3.396.000
PIE: \$2.547.000 | CAE: 25,65%

PRECIO CON FINANCIAMIENTO
\$10.790.000
36 CUOTAS DE **\$234.990****
PRECIO LISTA **\$11.790.000** BONO ANIVERSARIO \$500.000 BONO AMICAR \$500.000*
CTC: \$12.775.640 | VFG: \$4.316.000
PIE: \$3.237.000 | CAE: 24,85%

HASTA 12,7 Km/L***
Rendimiento en ciudad



S-CROSS

VERSIÓN 1.6 GL



PRECIO CON FINANCIAMIENTO
\$9.890.000
36 CUOTAS DE **\$217.990****
PRECIO LISTA **\$11.290.000** BONO ANIVERSARIO \$900.000 BONO AMICAR \$500.000*
CTC: \$11.803.640 | VFG: \$3.956.000
PIE: \$2.967.000 | CAE: 27,73%

HASTA 12,9 Km/L***
Rendimiento en ciudad

VITARA!



VERSIÓN 1.6 GL

PRECIO CON FINANCIAMIENTO
\$9.890.000
36 CUOTAS DE **\$217.590****
PRECIO LISTA **\$11.190.000** BONO ANIVERSARIO \$800.000 BONO AMICAR \$500.000*
CTC: \$11.789.240 | VFG: \$3.956.000
PIE: \$2.967.000 | CAE: 25,34%

PRECIO CON FINANCIAMIENTO
\$9.890.000
36 CUOTAS DE **\$217.990****
PRECIO LISTA **\$11.290.000** BONO ANIVERSARIO \$900.000 BONO AMICAR \$500.000*
CTC: \$11.803.640 | VFG: \$3.956.000
PIE: \$2.967.000 | CAE: 27,73%

HASTA 8,4 Km/L***
Rendimiento en ciudad



GRAND NOMADE

VERSIÓN 2.4 2WD GLX SPORT



CONÓCELOS EN **WWW.SUZUKI.CL**



Balmaceda 2060 y Mall Puerta del Mar
Fono: 51-2546401 / anexos 407, 424 y 425 / 993224656
ventas@valentini.cl - www.valentini.cl

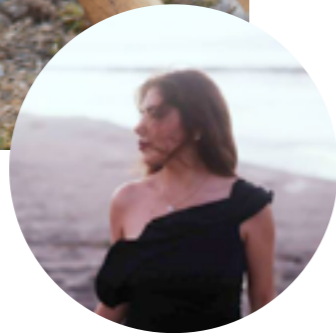


Bonos y precios válidos desde el 6 de octubre al 31 de octubre de 2017. Precios incluyen IVA. *Solo aplica a financiamiento intermediado a través de Amicar S.A. pactado con un pie máximo de 35% y un mínimo de 24 cuotas. No acumulable con otras promociones. Aprobación sujeta a verificación de antecedentes comerciales y cumplimiento de los requisitos establecidos en las políticas de créditos de las entidades financieras asociadas a Amicar S.A. **Cuotas calculadas con opción inteligente y primer vencimiento a 90 días. Intereses por desfase primera cuota de cargo del cliente. Valor cuota incluye seguro de desgravamen y gastos operacionales. Para más información consulte a un ejecutivo Amicar en el punto de venta. Precio no incluye flete. ***Valor obtenido en mediciones de laboratorio según ciclo de ensayo de la comunidad europea, homologadas en el MTT, más información en www.consumovehicular.cl.

Diseño emergente en La Serena



Modelo: María José Zamorano.
Diseñadora & modelista: Romina Durán Rodríguez.
Fotógrafo: Patricio Mercado.



Romina Durán.

Aunque el mercado nacional ofrece una gran variedad de opciones para comprar vestidos de novias ya listos, cada vez son más las mujeres que prefieren lucir un diseño único y a la medida. No se trata de mandar a hacer la réplica de un modelo que apareció en una revista, sino que de crear una prenda totalmente nueva.

Si se quiere obtener buenos resultados, lo mejor es dejar este trabajo en manos de profesionales, entre los que destacan las nuevas generaciones de diseñadores de vestuario de la ciudad, como Romina Durán, quien con 24 años está lista para egresar de la carrera para dedicarse a crear todo tipo de prendas, en especial vestidos de novias, no por nada finaliza su etapa estudiantil con la confección y diseño de un especial modelo que se exhibe en Inacap La Serena.

Romina señala que aquellas novias que opten por un diseño exclusivo, es importante que depositen toda su confianza en el diseñador, para “poder generar una conexión que los deje trabajar en conjunto, donde lo más importante es que la novia se sienta cómoda y comprendida a la hora de interpretar lo que ella quiere lucir”.

En cuanto a las nuevas tendencias, la futura diseñadora de vestuario señala que “los vestidos de novias hippies, hippies

chic o boho chic son tendencia en este 2017 dada la situación de celebraciones matrimoniales al aire libre. Por esta razón nace la inspiración de mi vestido que está diseñado para esa mujer que se siente más atraída por la moda natural, a las que les gusta el modo de vida simple, la belleza más sencilla y que no quieren ir con un vestido lleno de volantes o de capas que no les permita estar cómodas, sin poder disfrutar del gran día. No es así con todos los vestidos, pero siempre hay mujeres que cuando se van a casar, prefieren la comodidad ante todo”.

Pero cuando se trata de elegir el corte, es importante entender que hay que escoger el que mejor le quede a cada cuerpo. El corte princesa, imperio o sirena, por ejemplo, no siempre son los más sentadores. “Todo va de acuerdo al físico de cada mujer, dependiendo de su silueta se puede guiar o recomendar un buen corte a la novia, para que pueda lucir de la mejor manera en el día de su boda”, explica Romina. Y es que muchas mujeres están tan determinadas a usar un tipo de vestido que no toman conciencia de si es el adecuado para su anatomía, lo que desencadena una tremenda frustración cuando finalmente se lo prueban y ven que no es el indicado. Por eso es tan importante asesorarse con un diseñador.

TOWNHOUSES PUNTA GOLF

Inmobiliaria Renval presentó este nuevo proyecto en La Serena Golf. En la actividad los invitados pudieron degustar un cóctel en Kardamomo.



Alma Hidalgo, Elena Leyton y Francisco Villalobos.



Andrés Corral, Valentina Concha y Gonzalo Alcalde.



Diego Lira, Ramiro Peón-Veiga, Claudia Forttes, Víctor Hugo Castañeda y Javier Peón-Veiga.



José Miguel Campbell, Paula Rojas, Pamela Contreras y Nicolás Puga.



María Elena Souyet, Carlos Sainz y Claudia Salazar.



Manuel Rencoret, Valentina Concha, Carolina Pérez-Iñigo, Juan Pablo Rivera y Raimundo Rencoret.



Raimundo Rencoret, Carolina Pérez-Iñigo, Juan Samacoits, Mariana Samarotto e Ignacio Pomaredo.

Inauguración en HUANHUALÍ

Mientras el Ropero de Olivia estrena nuevo local, las tiendas Peca y Rock the Dress abren sus puertas por primera vez para ofrecer ropa interior y juguetes íntimos y productos para novias, respectivamente.



Paula Rojas, El Ropero de Olivia; Priscila Henríquez, Peca; y Jenny Habib, Rock the Dress.



Carmen Luz Saguez y Mónica Polanco.



Florencia Arluciaga y María Ignacia Pascal.



Ivonne Carrasco y Jenny Habib.



Nicolás Puga, Pamela Contreras y Maricel Rojas.



Silvia Sepúlveda, Francisca y Emilia Neumann, Maximiliano Valdés y Milena Benedetto.

EXCELENTE OPORTUNIDAD DE INVERSIÓN



TE REGALAMOS HASTA

\$7.900.000

- + ESTACIONAMIENTO BODEGA
 - + PAGA TU RESERVA O PIE HASTA EN 18 CUOTAS SIN INTERÉS*
- * SOLO PARA ENTREGA INMEDIATA *



DESDE 2.000 U.F

- 25.000 m2 de parque recreativo y áreas verdes
- Piscinas y Quinchos · Ciclovía · Multicancha
- Sala de Cine · Sala Multiuso · Ascensores
- Bodegas · Estacionamientos · Acceso Controlado



Waldo Alcalde s/n, Camino a San Ramón, **Coquimbo**
 Informaciones: www.inmobiliarianova.cl
 Fono: (51) 2 558201 - (51) 2 558242



**DSCTOS. ESPECIALES
EN SALA DE VENTAS ¡APÚRATE!**



CreArt.cl

DEPARTAMENTOS | Desde
3 DORMS. | **UF. 2.240⁽¹⁾**
ESTACIONAMIENTO INCLUIDO

ENTREGA INMEDIATA

- Amplias terrazas.
- Piscina y Juegos infantiles.
- Innovadoras terminaciones.
- Cocina equipada.
- Cerámica en baños, cocina, estar y comedor.



SALA DE VENTAS

Av. Guillermo Ulriksen 1781, La Serena / 9 6878 1576
Lunes a Domingo de 10:30 a 14:00 y 15:00 a 19:00 Hrs.
ventas.brisasdesanjoaquin@pacal.cl



Imágenes, textos y medidas son de carácter referencial y con fines estrictamente ilustrativos. Las imágenes de mobiliario, equipamiento y paisajismo no constituyen necesariamente una representación exacta del Proyecto. Lo anterior se informa para dar cumplimiento a lo dispuesto en la Ley N° 19.496 y Ley N° 19.472 (Fecha de emisión 10/10/2017).
(1) Valor referencial corresponde a depto. 2123. Valor válido hasta 01/11/2017.