

Vida Hogar

**¿Por qué el IVA no
detiene la demanda
inmobiliaria regional?**

.....
Equipa tu hogar con tecnología y estilo
.....

Los beneficios de ejercitarse al aire libre
.....

DEPTOS. 2 y 3 DORMITORIOS



CAMINO ANTIGUO A OVALLE 187, (ESQ. REGIMIENTO ARICA),
COQUIMBO, IV REGIÓN

Fonos: (51) 223 2101 / 223 0072 • Cel: 6845 7669
palmasdepenuelas@valleblanco.cl



PALMAS DE PEÑUELAS
Condominio Privado

*Es tiempo de comprar, invertir y disfrutar
No deje pasar esta oportunidad*

DESDE
UF **1.886***



VISTA REAL DESDE PALMAS DE PEÑUELAS

Visite nuestro Punto de Promoción y Piloto

www.ecasa.cl • www.valleblanco.cl

*PROYECTO SIN IVA

Las Imágenes, ilustraciones y textos contenidos en este documento fueron elaborados con fines ilustrativos todas las dimensiones contenidas en él son aproximadas, no constituyen necesariamente una representación exacta de la realidad. Su único objetivo es mostrar una caracterización general del proyecto y no cada uno de sus detalles. Lo anterior se informa en virtud de lo dispuesto en la ley n° 19.496.

Contenidos



4

ENTREVISTA

¿Con IVA o sin IVA? La demanda inmobiliaria no se detiene.

7

VITRINA

Equipa tu hogar con tecnología y estilo.

8

SALUD

Los peligros que acechan nuestros ojos en primavera.

10

BELLEZA

Cómo tener pestañas envidiables.

12

DECORACIÓN

Tips para armar tu propia huerta primaveral.

14

GASTRONOMÍA

Súper frutas en polvo ¿Son efectivas?

16

ARQUITECTURA

Equilibrio de color e iluminación en espacios interiores.



19

DEPORTE

Las ventajas de ejercitarse al aire libre.

21

SOCIALES



¿Con IVA o sin IVA?

La demanda inmobiliaria en la región
no se detiene



Fuentes de la industria y expertos coinciden en que el fin de las compras “sin IVA” no significará una debacle para el sector, ni tampoco una gran diferencia en los precios para los consumidores finales.



Foto: Lautaro Camón

Quedan poco más de dos meses para adquirir alguna de las casas o departamentos exentas de IVA disponibles en el mercado local, las que según la Cámara Chilena de la Construcción (CChC) La Serena ascienden a aproximadamente 2 mil, de un total de 15.565 unidades disponibles en la conurbación La Serena-Coquimbo y que corresponden a 151 proyectos.

Pese a ello, las fuentes del mercado inmobiliario consultadas por Revista Vida Hogar no esperan una avalancha de clientes en las próximas semanas y aseguran que **“el IVA no es tema”**, puesto que el boom generado tras el anuncio de la reforma tributaria ya pasó, dejando como cuentas alegres las ventas históricas de 2015, y que hoy la mayoría de las empresas ya ha incorporado el IVA en los precios de sus nuevos proyectos.

Así lo explicó **Marcos Carvajal** de ECA-SA, quien indicó que lo que muchos interpretan como una leve contracción del sector inmobiliario, debe entenderse como un retorno a los ritmos normales de ventas, muy similares a los experimentados en 2014. *“Las inmobiliarias tenemos que pagar una cuenta o un crédito que nos dieron los clientes al comprar el stock de un año y medio ó dos años en un período de 12 meses, que fue lo que sucedió en 2015, porque fue muy fuerte la venta”*, indicó el ejecutivo.

María José Illanes, Jefe Comercial IV Región de Inmobiliaria Euro, reconoce que comprar ahora y no en enero, es una buena oportunidad para los potenciales clientes, porque obviamente constituye un ahorro respecto a los precios que se aplicarán con el cambio de régimen tributario con la llegada de 2017, pero le resta

dramatismo al momento en que se tome la decisión de compra. *“El mensaje no es: Si no compra ahora, te quedaste sin casa para siempre”*, puntualizó.

Illanes fue enfática en señalar que el alarmismo del primer momento, ha decantado, y hoy están seguros que el efecto IVA no será notorio para las empresas ni para los clientes, como ya se puede apreciar en los proyectos que están vendiendo para el año 2018.

“Nosotros no estamos aplicamos el total del IVA que corresponde, porque como somos constructora e inmobiliaria, hay un porcentaje que nosotros asumimos, entonces lo que se le traspasa al cliente es un costo menor, pero no sé si eso es algo que todas las empresas puedan hacer”, indicó la ejecutiva.

Y agregó que si a eso, se suman las promociones, descuentos y regalos, las regalías que el cliente obtiene son mayores, además que las viviendas con IVA tienen un

mayor plazo de entrega, lo que otorga a los compradores varios meses para juntar el pie, *“lo que cada día es más relevante dadas las restricciones de financiamiento, que hoy requieren un ahorro previo del 20%”*, puntualizó Illanes.

ES TIEMPO PARA INVERTIR

Es que para los meses venideros y el primer semestre del próximo año los expertos prevén una venta mixta entre unidades sin y con IVA. Se espera que los inversionistas opten mayoritariamente por las primeras, mientras los clientes que buscan un hogar como primera vivienda tenderán a privilegiar los inmuebles gravados con IVA, que permiten más meses para juntar el pie y





que representan además un mayor porcentaje de la oferta, ya que no se limita al stock disponible.

Respecto de las compras para inversión, **Marcos Carvajal** de ECASA, destacó que éstas han sido históricamente rentables y que las actuales condiciones del mercado permiten que con relativamente poco dinero se pueda comprar una propiedad, pagar en cuotas el pie, para luego con el arriendo pagar los

dividendos, los que se aplica especialmente en los departamentos del borde costero de La Serena y Coquimbo.

“La ventaja de invertir en inmuebles es que se pueden obtener créditos con tasas de interés muy atractivas y con el tiempo se va capitalizando, además se beneficia de la plusvalía por el total del valor de la propiedad, siendo que solo se pagó el pie al contado, lo que incrementa la rentabilidad sobre la inversión”, afirmó

el ejecutivo de ECASA.

NUEVO ESCENARIO

Si bien a nivel nacional, ya se habla del fin del boom inmobiliario y del inicio de un período de acomodamiento del mercado, las inmobiliarias consultadas se muestran optimistas que a nivel regional no se manifestará esta pérdida de dinamismo.

Ello, pese a que reconocen que hay elementos comunes que los afectan como el menor crecimiento del país, el nivel de empleo, las menores opciones de terrenos, los elevados precios de los sitios, las dificultades para conseguir permisos y la falta de actualización de los planos reguladores.

“La Serena y la Región de Coquimbo en su conjunto son un caso especial por la cantidad de proyectos que existen y a la velocidad a que ha ido creciendo, y esto al igual que el turismo, que año a año sigue atrayendo a más gente, hasta el punto que el verano 2016 fue la región que más turistas recibió del país, no da señales de detenerse”, sostuvo Marcos Carvajal.

OFERTA SIN IVA DISPONIBLE

A aquellos inmuebles con permisos de construcción hasta el 31 de diciembre de 2016 no se les cobrará IVA. Para esto, los proyectos deben ingresar la solicitud de recepción definitiva de la obra a la Dirección de Obras Municipales respectiva antes del 1 de enero de 2017. Es importante subrayar que respecto de este tipo de inmuebles no se paga IVA independiente de que la venta se verifique el año 2016, 2017 o cualquier otro año.

Al respecto, **María José Illanes**, Jefe Comercial IV Región de Inmobiliaria Euro, pronostica que si bien aún existen saldos de viviendas sin IVA, estas van a venderse en lo que queda de este año, o a más tardar durante el primer trimestre de 2017.



Sony Led 4K HDR TRILUMINOS™
Smart con Android TV X85D
Series 55", 65", 75" y 85" pulgadas
Desde **\$1.199.990**
(Sony.cl)

Tecnología

y estilo para el hogar

Equipa tu hogar con algunas de las últimas novedades en electrodomésticos, que combinan el diseño y la innovación tecnológica, para hacer más sencilla y ágil tu vida.



Frigobar **Daewoo** 120 Litros
The Classic FRM-123-NMT
\$159.990
(Falabella.com)



Philips Viva Collection
SoupMaker HR2201
\$69.990

(Multitiendas e hipermercados)

Lavadora **LG** Twin Wash
24.5 Kg (21 Kg+ 3.5 Kg)



\$1.499.990
(Ripley.cl)



Cafetera espreso **Oster**
PrimaLatte®
\$119.990
(Oster.cl y multitiendas)

Refrigerador **SMEG** Retro
FAB-30RR1 A++
\$1.499.990
(Ripley.cl)



Apple iMac 27" 5k Retina
Core i5 3.2ghz 8Gb 1Tb HDD

\$1.599.990
(Paris.cl)



Tocadisco **Crosley**
CR6234A-BT Dansette Junior
\$249.990
(Falabella.com)



Fe de erratas: La ropa y accesorios del Especial Novios de la Edición N°18 de Vida Hogar se pueden encontrar en Cecilia Serantoni. Casa Matriz, Huanhualí 419, La Serena.



Los peligros que acechan nuestros ojos en primavera

Con la llegada del sol y el aumento de la floración, dos son las amenazas para nuestra visión: las alergias oculares y la radiación UV. Conozca cómo prevenirlas y tratarlas.

La primavera ya ha llegado, los días son más largos, las temperaturas suben y florece toda la vegetación. Sin embargo, junto con la recobrada frondosidad de los árboles, las nuevas plantas y flores, aumenta también el polen y el polvo en el aire, lo que nos trae los molestos síntomas de las alergias estacionales: tos, estornudos, congestión nasal, picazón de nariz, paladar, oídos y ojos.

¿Picazón en los ojos? Sí, porque los ojos rojos y llorosos en esta época del año pueden ser la primera señal de alarma de que se tiene una alergia ocular provocada por la primavera, la que se manifiesta con el enrojecimiento, la hinchazón y ardor de los ojos y con la sensibilidad a la luz, y que a veces, incluso, puede estar acompañada también de estornudos, congestión nasal y dolor de cabeza.

Así lo confirma el **Dr. Javier Corvalán**,

Presidente de la Sociedad Chilena de Oftalmología (Sochiof). “El aumento de floración induce un aumento de sustancias alergizantes como son los pólenes generando un aumento de cuadros irritativos representados por prurito solo de los ojos o como parte de un cuadro de rinoconjuntivitis con molestias respiratorias altas asociadas”, explica.

El médico indica que la irritación y el prurito o picazón ocular conlleva al rascado (rascarse) y ello implica riesgos de infección o incluso pueden desencadenar alteraciones del tejido corneal como es el queratocono. “Por otro lado el rascarse los ojos aumenta la degranulación de los mastocitos liberando histamina y aumentando aun mas las molestias”, puntualiza.

Respecto de las medidas preventivas y los tratamientos, el Dr. Corbalán señala que “en personas que sufren alergias típica-

mente estacionales, éstas se presentan por un periodo de tiempo bien establecido, ya que se asocian con alguna floración en particular, y en ellos el manejo mas adecuado es evitar el inicio del cuadro alérgico utilizando previo a la aparición de los síntomas medicamentos antialérgicos”.

Para aquellos cuya alergia se produce por un cambio de lugar y contacto con partículas que normalmente no están presentes en su medio ambiente o por un contacto excesivo al practicar un deporte al aire libre, el facultativo recomienda el uso de terapia para la crisis. “En general el armamentario anti alérgico disponible es hoy muy variado y potente con fármacos libres de corticoides que son sustancias de mayor riesgo en su uso prolongado”, precisa.

Y agrega también, a modo de consejos generales, evitar estar expuesto a alérgenos si se conoce la predisposición, el uso

de filtros de polen en aires acondicionados, uso de anteojos que actúen como una barrera parcial y dilutantes como lágrimas artificiales pueden resultar de ayuda.

PROTECCION CONTRA LOS RAYOS UV

El Dr. Javier Corvalán destaca que durante la primavera y verano existe además otro importante inconveniente para nuestros ojos, ya que al igual que sube la temperatura, aumentan los índices de rayos ultravioletas (UV), los que además de ser dañinos para la piel, son también nocivos para una visión saludable, ya que *“pueden producir daños a nivel de todas las capas oculares desde la cornea conjuntiva, cristalino hasta la retina”*.

El presidente de la Sochiof recuerda que el efecto de la exposición prolongada además es acumulativo en el tiempo. *“En la cornea se puede provocar una queratitis que es una quemadura como la que se puede producir en la piel y es muy doloroso; en la conjuntiva se pueden formar pterigion y pingüeculas que son aumentos de tamaño*



de tejido que invade la cornea pudiendo cubrir el eje visual; en el cristalino aumenta la frecuencia de cataratas y en la retina puede producir un daño fótico como quemadura o un aumento de la aparición de maculopatía etaria que es un daño crónico equivalente al envejecimiento de la piel que se da en personas que toman mucho sol”, detalla.

El profesional precisa que el sol no es la

única amenaza, puesto que existen fuentes artificiales de luz UV como la soldadura al arco o los solarium que pueden también producir daños oculares.

Para combatir esta amenaza, el Dr. Corbalán puntualiza que la protección solar es muy importante, pero que va a depender del tiempo de exposición, de la superficie sobre la cual ocurre la exposición ya que algunas como el agua, la arena, la nieve o el pasto pueden concentrar esta radiación, o la altura a la cual se produce la exposición: a mayor altura mayor riesgo de daño solar como ocurre en las actividades en la cordillera o en las faenas mineras.

“La mejor protección es la aportada por anteojos con filtro UV y con una forma (como de rapero o con pata lateral ancha) que impide la entrada de luz por el costado. El uso de sombreros resulta complementario a lo anterior y en algunas actividades que se realizan agachado como en la agricultura a veces incluso mejor”, afirma el médico oculista.

**BARRIO
GOLF ORIENTE 140 m² aprox.**

GRAN OFERTA Por tiempo limitado

DESDE **UF 7.800**

ENTREGA INMEDIATA / SIN IVA



La Serena Golf



*Vivir cómo quieres
está cerca*



¡Oh, lá, lá!, mis pestañas

Por Carmen Martín
EFE/REPORTAJES

Las extensiones, el tinte, el "lifting" o la permanente junto a productos revitalizadores, son algunas de las herramientas para lucir unas pestañas envidiables, una mirada de infarto.

Con gran poder de seducción, las pestañas se encargan de perfilar y dibujar la mirada, más ahora cuando se llevan tamaño XXL y cargadas de rímmel.

Pero peinar y lucir las pestañas no es una moda de ahora, ya en el cine mudo de David Wark Griffith la protagonista lucía unas importantes pestañas postizas.

Y es una historia que se repite, pocas mujeres pueden pasar sin el uso de máscara de pestañas para realzar su imagen personal. *"Un poco de colorete y una mano de máscara de pestañas basta para arropar el rostro de frescura"*, dice **Charo Palomo**, directora de Atelier Charo Palomo.

PESTAÑAS, EN MASCULINO Y FEMENINO

Ahora, la mujer y el hombre desean agrandar su mirada con unas pestañas que se levanten desde la raíz, pero no siempre es posible de manera natural.

Las nuevas técnicas de belleza invitan a lucir una mirada con una sugerente caída de pestañas. Por ejemplo, la clínica Innovación Capilar propone el injerto capilar para restaurar las pestañas.

El tratamiento consiste en extraer pelo de una zona sana de nuestro cuero cabelludo para implantarlo en la zona deseada.

"Como se utiliza cabello del mismo paciente, elimina la posibilidad de rechazo y ofrece un aspecto natural", explica la doctora María Gil, directora técnica de la Clínica Innovación Capilar.

Famosos como Chris Pine, Ryan Reynolds, Jared Leto, Justin Timberlake, Bradley Cooper, Tobey Maguire, Liam Hemsworth, Zac Efron o Jake Gyllenhaal lucen unas pestañas envidiables que realzan su mirada masculina sin retoques de por medio, todo gracias al **"lifting"** de pestañas naturales.

Su duración es de 45 minutos y dura unas 6 semanas, durante las cuales no hace falta usar máscara de pestañas, aunque muchos expertos recomiendan hidratarlas con productos específicos como serum hidratantes.

La técnica (LVL Enhance) consigue un efecto de mayor longitud y espesor con sólo estirarlas, sin necesidad de rizo o extensión, incluyendo su tintado.

La firma británica Nouveau Lashes, que es pionera y una de las principales en este sector a nivel mundial, realizan este **"lifting"** que dura unas seis semanas, sin necesidad de utilizar máscara de pestañas.

¿Cuál es su protocolo? En el primer paso se separan las pestañas inferiores con parches de ácido hialurónico, que



además calmarán y descongestionarán la zona de la ojera.

En el segundo, para las pestañas superiores, se utilizan unos moldes de silicona. Lo primero es elegirlo en función del tipo de pestaña y del efecto que se quiera conseguir. Una vez colocados, se estirarán las pestañas sobre los moldes, separándolas una a una y orientándolas en función del ángulo que se busque.

Y en el tercero, se aplican dos productos diferentes que harán que las pestañas queden con la forma deseada. Para acabar, el tinte, no recomendado en hombres de cabello rubio que no quieran un efecto marcado y que sólo deseen un levantamiento de la pestaña.

TINTE Y PERMANENTE DE PESTAÑAS

El tinte de pestañas, que solo se tarda en aplicar diez minutos y dura unos dos meses, aporta color, luminosidad, volumen y densidad.

Elena Comes, directora de Le Petit Salon en Madrid, recomienda el tinte de pestañas con el fin de crear un efecto máscara duradero y resistente al agua, al mismo tiempo que considera que la permanente de pestañas potencia la expresión ocular.

La permanente de pestañas consiste en rizar cada pestaña con un líquido y bigudí, este tratamiento, aunque se mojen, no pierden la ondulación, pero para mantenerlas perfectas, se recomienda repetir el proceso cada tres meses.



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



Consejos para hacer una huerta de primavera

Ya no tienes porque seguir soñando con comer frutas y verduras frescas de tu propio jardín, porque todavía estás a tiempo de tener tu huerto casero. Especialista entrega sencillos tips para plantar hortalizas.

Comer frutas y verduras frescas desde tu propio patio no tiene por qué seguir siendo un sueño, ya que durante la primavera son muchas las hortalizas que se pueden plantar en una huerta casera, aprovechando que hay más sol, lo que propicia su buen desarrollo. Se puede comenzar con almácigos ya germinados, con plantas pequeñas o, incluso algunas especies se pueden sembrar directamente en la tierra.

“Hoy en día se tiene la opción de hacer nuestros propios almácigos y comenzar con la siembra de semillas o tomar la alternativa de comenzar desde el plantín, lo que podemos encontrar con facilidad en grandes tiendas de construcción y jardinería, e incluso en la feria del sector”, indica **Flor Erices**, coordinadora de prácticas de la carrera de Agronomía de la Universidad del Pacífico.

La especialista señala que antes de comenzar tu huerto, es fundamental fijarse en la calidad del suelo y tener claro que puedes mejorar la tierra de tu jardín con residuos. “En toda huerta uno de los factores más importantes es la calidad del suelo que usamos, por lo que para comenzar se debe adquirir una buena tierra de hoja. Pero sería interesante comenzar a preparar nuestro propio suelo, elaborando compostaje con los desechos de la casa, como las cáscaras de las verduras, restos de poda del jardín y de la corta del pasto”, explica la especialista.

MANOS A LA OBRA

Si ya te animaste y tienes el suelo en perfecto estado, hay que empezar con el trabajo más a fondo. ¿Qué se puede sem-

brar en primavera? “Todas aquellas hortalizas que se consumen en verano. Las más comunes son el tomate, zapallo italiano, cebollas, y siempre es un buen complemento las lechugas. Y un poco más entrados en octubre se podría sembrar melones y sandías”, dice la ingeniero agrónomo.

Cuanto antes se empiece con el huerto casero, antes estarán los sabrosos resultados. Cada hortaliza tiene su fecha ideal para sembrarse, por lo que se recomienda estar atento al calendario y luego cosechar en el momento correcto.

“En cuanto a las fechas, si elegimos hacerlo con semilla se comienza antes, aproximadamente un mes antes, y se recomienda utilizar las almacigueras o incluso vasitos plásticos, que se pueden tener protegidos

dentro de casa para luego llevarlos a la huerta”, señala la experta.

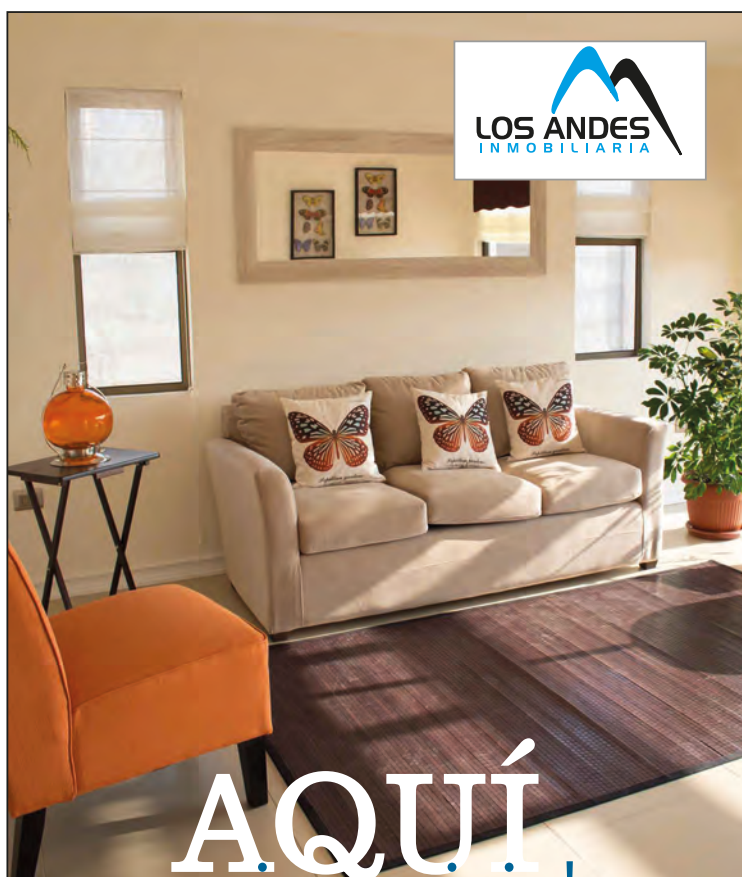
Respecto a qué sembrar, Flor Erices agrega que “tanto el tomate como el zapallo italiano, en la zona central se plantan (desde plantín) hasta fines de octubre. Las lechugas, por otro lado, pueden ser establecidas en un rango mucho más amplio de tiempo; sólo hay que revisar bien que sean variedades de verano para evitar la ‘subida temprana’, o sea, que formen su estructura floral temprano. En cuanto a cebollas, sandías y melones, se puede durante todo octubre para trasplantar a terreno definitivo luego”.

Asimismo, advierte que no hay que anticiparse con la cosecha, sino que se aconseja observar bien el producto para sacarlo en el momento preciso. “Cuando plantamos lechugas, es posible ir cosechando sus hojas, sin arrancar la planta y así alargar su vida útil. Si cosechamos hortalizas de fruta debemos esperar que alcancen su madurez en la planta para disfrutar de un intenso sabor y dulzor. El mismo concepto usamos en la cebolla, pero en este caso esperamos que forme la cabeza bajo tierra. En términos generales, para las hortalizas de frutas, desde trasplante a cosecha, se deben esperar unos 120 días”, asegura la docente de la Universidad del Pacífico.

PRINCIPALES CUIDADOS

Las variaciones del clima durante la primavera suelen causar dolores de cabeza a los que se dedican a la jardinería y horticultura. Por ello, la experta Flor Erices, advierte que se debe tener mucho cuidado para mantener a salvo la huerta de las siguientes amenazas:

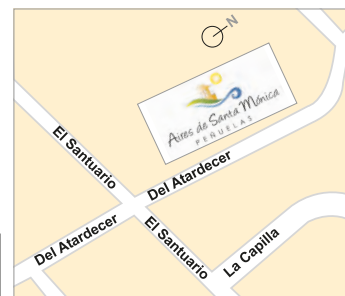
- **RIEGO:** “En las plantaciones de primavera se debe tener especial cuidado con el riego, ya que con lo variable del tiempo se pasa de un día muy nublado a un día soleado, por lo que debemos estar atentos a las condiciones del tiempo para ajustar el riego y no excedernos o ‘quedarnos cortos’ con el agua que las plantas van necesitando a medida que crecen. Se debe tener presente que las plantas de fruto (tomate, sandía, melones) necesitan más agua hacia el final del cultivo que las plantas de hoja como la lechuga”.
- **HELADAS:** “Lo más relevante de una huerta en primavera es cuidarse de las heladas tardías, las que pueden aparecer incluso a principios de noviembre. Por eso, es muy importante ubicar cuidadosamente la huerta de forma que tenga protección natural, como un corredor o techo que de protección de los fríos y las posibles lluvias”.
- **CONTROL DE PLAGAS:** “En cuanto a los problemas fitosanitarios, en primavera-verano son más importantes las plagas, donde destacan las polillas, pulgones y trips. Se recomienda usar productos o técnicas naturales para su control, como establecer diferentes especies intercaladas para confundir a las plagas. Hoy en día encontramos con facilidad, incluso en el supermercado, productos para controlar estos problemas. En cuanto a las enfermedades, si tenemos cuidado con el riego difícilmente tendremos estos inconvenientes”.



139 M2 | 4 DORM. | 3 BAÑOS

DESDE 6.800 UF

CASA B - SUPERFICIE
APROXIMADA 490 M2



AVDA. ATARDECER 4950 ESQ. MONTECARLOS
STA. MÓNICA - PEÑUELAS

Vende: Inmobiliaria Los Andes Ltda.
Fonos: (51) 2321279 - 9 83151181 -
(51) 2 134969 - 9 9 744 4940

Sala de Venta:
Rosario de Peñuelas
Fono 61687783

Súper frutas en polvo

¿Son efectivas?

Todos sabemos que las frutas son saludables, y que es bueno consumir a lo menos cinco unidades por día, ojalá de diferente color, pero no todos han escuchado de las “**súper frutas**” y sus numerosos beneficios para la salud.

Si bien en el mundo se considera en esta categoría a especies como el guaraná, el açai, el cranberry, el arándano o las frambuesa, en Chile se le atribuye esta cualidad a plantas endémicas como la murtilla, el maqui y el calafate, conocidas también como “**berries nativos**”.

Según los nutricionistas, el principal atributo de las “**súper frutas**” es que en pequeñas cantidades aportan las dosis necesarias de antioxidantes que necesita nuestro cuerpo. Se trata de frutas que son buenas para las enfermedades autoinmunes y que previenen enfermedades metabólicas como la diabetes, la hipertensión o el cáncer.

¿Pero cuál es la mejor forma de consumirlas? La nutricionista de Nativ For Life, Camila Quevedo, explica que pueden consumirse en jugos, con yogurt, como batidos, en ensaladas o postres. *“Si bien es preferible consumir las frutas crudas, son muy pocas las personas que las comen así y Nativ For Life, que son polvos an-*

Las súper frutas lo son no sólo por ser ricas en nutrientes y antioxidantes, sino también por las facilidades para consumirlas, ya que se pueden agregar en jugos, yogurt o en el mismo té.

tioxidantes naturales y orgánicos, facilitan su consumo por el hecho de ser transportable, duradero (1 mes aproximadamente) y sus proteínas se mantienen en estado fresco por su proceso y su packaging”, indicó la profesional.

La profesional destacó que agregar ½ cucharadita de té (2 grs) al desayuno, almuerzo o cualquier momento del día, permite satisfacer la demanda diaria de antioxidantes del cuerpo y agregó que no existen contraindicaciones para ningún segmento de la población o personas.

Nativ for Life, es el nombre de una microempresa nacional que ha puesto en circulación en nuestro mercado una novedosa línea de berries en polvo liofilizado, hechos en base a pura fruta natural sin químicos, preservantes, ni aditivos, que mantiene todas las propiedades nutricionales del maqui, la murtilla, los arándanos, el cranberry, la ciruelas y la rosa mosqueta.

Consultada sobre, si efectivamente se mantienen intactos los beneficios del producto, la nutricionista Camila Quevedo asegura que “la fruta natural liofilizada quiere decir que es deshidratada al vacío, por lo que mantiene intactas sus propiedades naturales como si se consumiera en estado fresco.”

Recetas saludables con Superfrutas

SORBIT DE MAQUI

- 400 g de puré de manzana
- 2 cucharadas de polvos de maqui, 100% orgánico • “Nativ for Life”
- 2 plátanos
- 10 frutillas
- 2 Limones
- 1/4 de taza de néctar de agave



PREPARACIÓN: 1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licue hasta que quede suave; 2. Añadir más néctar de agave o jugo de limón como sea necesario; 3. Colocar en un recipiente y poner en el congelador durante unas horas hasta semi-congelador; 4. Retirar del congelador y revolver; 5. Regresarlo al congelador 4 horas más.

SMOOTHIE DE BERRIES ANTIOXIDANTE



- 1 Taza de jugo de mango o manzana.
- 1/2 cucharada de té (2g) con polvos de maqui, murta, blueberry o cranberry 100% orgánico, “Nativ for life”
- 1/2 taza de mix de berries congelados

PREPARACIÓN: Mezcle las berries y el mango o jugo de manzana en la licuadora. Agregue el polvo de maqui, murta, arándanos o cranberry, “100% orgánico, Nativ for Life”. ¡Licúe y disfrute!

IV REGIÓN

EL FUTURO IDEAL PARA TU FAMILIA

DEPARTAMENTOS 3 DORMITORIOS



CreArt.cl



La Serena / Departamentos



- Amplias terrazas.
- Piscinas.
- Estacionamiento.
- Juegos infantiles.
- Áreas verdes.
- Doble acceso.

DESDE **UF 2.370**⁽¹⁾

IV ETAPA · NUEVO PROYECTO

Brisas de
SAN JOAQUÍN
Condominio · La Serena

Av. Guillermo Ulriksen 1781, La Serena
9 6878 1576
angelica.carrasco@pacal.cl

Ovalle / Departamentos



- Amplias terrazas.
- Áreas verdes.
- Acceso controlado.
- Cocina amoblada.
- Dorms. alfombrados.
- Logia.

DESDE **UF 1.850**⁽¹⁾

ENTREGA INMEDIATA

**CAMINO
DE LUNA**
CONDOMINIO · OVALLE

Ruta D-55 Ovalle-Combarbalá 1295, Ovalle
9 9644 0750
ximena.carvajal@pacal.cl

www.pacal.cl

40 AÑOS
CONSTRUYENDO
CALIDAD DE VIDA

PACAL

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 19/10/2016).

(1) Desde Brisas de San Joaquín IV corresponde a Departamento 2241-2256, edificio 22, piso 4. Desde Camino de Luna corresponde a Departamento 253, Edificio B, piso 5. Valor válido hasta 31/10/2016.



Equilibrio del color e iluminación en espacios interiores

Por: Alonso Cuellar / Arquitecto. www.territorioarquitectura.cl

El grado de confort e iluminación de un espacio interior, se ve beneficiado por un equilibrado uso del color y sus texturas, en cada uno de los elementos que conforman el lugar habitado. La tendencia actual indica que los muebles y objetos decorativos deben ser los que aportan la paleta de colores, siendo los elementos contruidos el fondo neutro que une y da la sensación de totalidad.

Dentro de los distintos tonos del blanco, los ocre o amarillos otorgan calidez al espacio, mientras que los tonos blancos grises o azulados otorgan frescura.

El color de los elementos que conforman un espacio interior mantiene su neutralidad, utilizando superficies de tonos blancos, contrastando con tonos fuertes en objetos con pigmentos naturales como madera, piedra y metal. Los espacios interiores en tonos blancos, son los que otorgan mayor presencia a los colores de los objetos y materiales naturales.

Los diversos tonos blancos aplicados en los espacios interiores, nos ayudan a mantener niveles de luminosidad óptima, con mayor facilidad, debido a que se refleja de manera óptima, la luz dentro del espacio.

FONDO NEUTRO

La tendencia actual indica que los muebles y objetos decorativos deben ser los que aportan la paleta de colores, siendo los elementos contruidos, como muros y cielos, el fon-

do neutro que une y da la sensación de totalidad.

El color blanco en forma de pigmento puede presentar una infinita variedad de tonos, y no necesariamente un blanco puro intenso, el cual en exceso puede llegar a producir un espacio interior demasiado frío e inhóspito.

Por tanto se debe cuidar de utilizar el blanco puro en superficies puntuales como detalles de perfiles o bordes de puertas y ventanas, así como también en cielos o algún muro en especial, produciendo así una sensación de amplitud en el elemento aplicado.

CALIDEZ

Dentro de los distintos tonos del blanco, los ocre o amarillos otorgan calidez al espacio interior, y por otro lado los tonos blancos grises o azulados otorgan frescura. Los tonos blancos azulados deben utilizarse con precaución ya que producen ambientes muy fríos.

viviendas
personalizadas
arquitectura
y construcción
eficientes



TERRITORIO
ARQUITECTURA EFICIENTE

Vivienda Umbral, Peñuelas, Coquimbo



TERRITORIO
ARQUITECTURA

www.territorioarquitectura.cl

info@territoriolimitada.cl

051-2218609

Los tonos blancos que generan la sensación más intensa de calidez, son los blancos ocres o amarillos, se recomiendan en pisos y para acentuar un muro en especial, como por ejemplo la cabecera de una cama.

Por otro lado los tonos blancos que generan una sensación de frialdad, son los blancos azules o morados, los que solo se recomienda utilizar en muros de espacios interiores muy iluminados por el sol.

Los pisos de un espacio deben tener un tono ocre más oscuro, para entregar calidez y menor reflexión directa de la luz. En cambio, los techos de un espacio interior de altura normal deben aplicarse en tonos blancos ya que reflejan la luz en dirección descendente, y además generan una sensación de mayor altura, solo en los espacios interiores de mucha altura se debe aplicar un tono oscuro al techo, para generar una sensación de menor altura y calidez.

CONTRASTE

El color de los elementos que conforman un espacio interior mantiene su neutralidad, utilizando superficies de tonos blancos, contrastando con tonos fuertes en objetos con pigmentos naturales como madera, piedra y metal. Esto es recomendable, ya que permite una mayor sensación de iluminación del espacio interior.

Los espacios interiores en tonos blancos, son los que dan mayor presencia a los objetos con colores fuertes o con materiales naturales. La luz no solo ingresa por puertas y ventanas, esta también es reflejada en las paredes y cielo, los interiores con tonos blancos parecen más grandes e iluminadas.

En términos de movimiento del color en espacios interiores, los tonos blancos amarillos avanzan, por lo que el espacio parecerá más pequeño de lo que realmente es. Y por otro lado, los tonos azules retroceden por lo que el espacio con muros de este tono parecerá más grande.



A la hora de hacer ejercicio, mejor practicarlo al aire libre

Estudios recientes demuestran que durante los primeros cinco minutos de ejercicio en espacios abiertos, sea cual sea la actividad realizada, es cuando se produce el mayor aumento de autoestima y mejora del ánimo.

La primavera esta aquí, y con ella, un tiempo inmejorable para realizar ejercicio al aire libre, ya que las horas de luz han aumentado y las temperaturas son muy agradables: sin el frío invernal, ni el calor veraniego.

Así lo destaca la profesora de Educación Física de la Universidad de Concepción, Claudia García, quien sostiene que se trata de la mejor estación para entrar en contacto con el medio ambiente y de disfrutar los excelentes escenarios naturales que la conurbación La Serena – Coquimbo nos presenta como telón de fondo: el mar, la montaña o el valle.

“Claro que con los días bonitos a la gente les da ganas de hacer ejercicio en espacios abiertos, el sol inspira a salir y moverse, a diferencia de los días nublados que te dan ganas de quedarte en

la casa. Y en nuestra zona tenemos espacios libres privilegiados como la Avenida del Mar para hacer running, el Cerro Grande para grupos de trekking, o el Valle de Elqui para excursiones en bicicleta”, explica la profesional.

Claudia García destaca además que muchos ejercicios, como caminar, trotar o andar en bicicleta son gratuitos y al alcance de cualquiera. Resalta también el creciente número de gimnasios gratuitos que hoy se encuentran en miradores, plazas y parques en nuestras ciudades. *“Hay que fijarse eso sí, que las máquinas estén en muy estado y funcionen correctamente”,* advierte la también instructora de fitness.

A juicio de la experta, una de las principales bondades de realizar actividades físicas al aire libre es que pueden realizarse

ecomac.cl

**GRAN
VENTA
ECOMAC**

**¡Que no se
te pase esta
oportunidad!**

NUEVA OFERTA



Condominio Gabriela Oriente

**DESDE
UF 1.990**

VISITA SALAS DE VENTAS

COTIZA EN SALA DE VENTAS Y LLÉVATE UNOS LENTES PORTÁTILES 3D*.

Promoción válida para clientes promesados entre el 1 y 31 de octubre de 2016 o hasta agotar stock. Precios sujetos a cambios sin previo aviso. Bases ante notario.

*Promoción de lentes portátiles 3D válida hasta agotar stock de 500 unidades. ID: 15421, 15420, 15419, 15418, 15416, 15415, 15417, 15422.

Sala de Ventas: (9) 7766 2429 – (51) 226 4317- (51) 224 8476.
LA SERENA / CASA MATRIZ: Manuel Antonio Matta 221 · Teléfonos: (51) 267 1814 - (51) 267 1800
SANTIAGO: Rosario Norte 532, Piso 9 · Teléfono: (2) 2964 3999
COPIAPÓ: Colipí 780 · Teléfonos: (52) 253 1590 - (9) 9489 9770
OVALLE: Teléfono: (9) 9138 5932

ecomac

en pares o en grupo, lo que ayuda tanto a motivarnos para no abandonar la práctica cuando no se consiguen rápidamente los resultados esperados, sino también para sociabilizarnos y relacionarnos dándonos un placer extra al realizar esa actividad deportiva en compañía de otros.

“Se ha comprobado que el nivel de endorfinas (llamadas hormonas de la felicidad) que se genera haciendo deporte al aire libre es mayor que en un espacio cerrado, y si además se hace en grupo con familiares o amigos, el placer aumenta todavía más”, indica Claudia García.

Así lo confirma un estudio reciente, elaborado por investigadores de la Universidad de Essex (Reino Unido), que establece que durante los primeros cinco minutos de ejercicio al aire libre, sea cual sea la actividad realizada, es cuando se produce el mayor aumento de autoestima y mejora del ánimo. Porque a los reconocidos beneficios de ejercitar el cuerpo se le añade el impacto positivo de permanecer en espacios verdes, rodeado de naturaleza y aire limpio, disfrutar de los rayos de sol y, en definitiva,



de la sensación de libertad que no se tiene dentro de un gimnasio.

LOS BENEFICIOS

Según la profesora de Educación Física, Claudia García, si se realiza actividad física tres o más veces por semana de manera constante, obviamente se observarán cambios. *“Si esto, va acompañado de una dieta saludable y un cambio de estilo de vida, la persona va a ir disminuyendo su porcentaje de grasa, bajando de*

peso, además está comprobado científicamente, que las personas que hacen ejercicio se cuidan mucho más en su dieta”, declara. La profesional agrega que cuando los cambios físicos son menos evidentes, lo que puede servir de motivación son otros beneficios como el sentirse más ágil, liviano y menos estresado. *“El hacer deportes, regula el sueño y mejora los niveles de estrés y ansiedad. Mejora la autoestima de la personas, porque se empieza a sentir bien, animada y activa. Es un círculo virtuoso”,* puntualiza Claudia García.

LA IMPORTANCIA DEL SOL

Una de las principales ventajas de practicar actividad física al aire libre es aprovechar las horas de sol, ya que esto influye en la obtención de la vitamina D. Estudios recientes han demostrado que la exposición a rayos ultravioleta de individuos sanos consigue una reducción mantenida de la presión arterial, lo que reduciría el riesgo de infarto y accidente cardiovascular.

Esto no significa que no utilices bloqueador, lentes de sol y sombrero cuando sea necesario. Y, por supuesto, que tomes mucha agua.



Revista Vida Hogar te ayuda a finalizar el año con un día de relajación.

CONCURSO

Participa por una **Gift Card de Latina Spa** que incluye un día de spa con masaje para 2 personas. Envíanos un correo a revistavidahogar@gmail.com y dinos qué sección fue tu favorita este mes.

El ganador será contactado por mail.



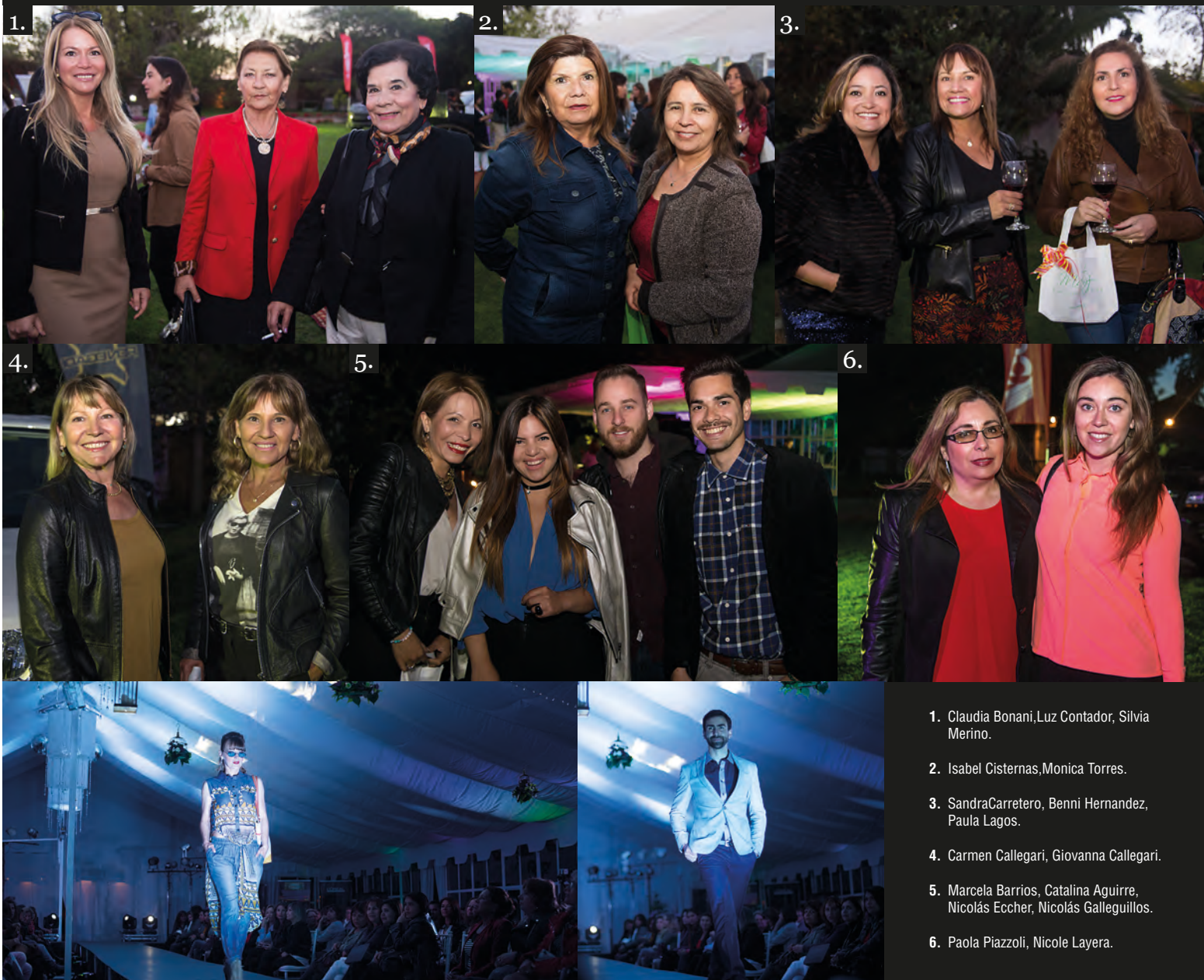
www.latinaspa.com



Experiencia única de relajación en La Serena

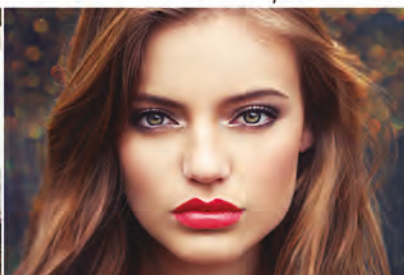
Cecilia Serantoni presenta Colección Primavera-Verano

En los jardines del Centro de Eventos Hacienda Venus, el jueves 13 de octubre, fue el lanzamiento de la Colección Primavera-Verano de Cecilia Serantoni. El desfile de modas presentó una completa selección de tenidas de las mejores marcas para hombres y mujeres, en que destacaron los vestidos de graduación y novias.



PATRICIO MERCADO

www.patriciomercado.com



Inauguración Ovalle Casino Resort

El pasado viernes 7 de octubre, con más de 9.500 invitados, la presencia de Ana Torroja y un gran espectáculo pirotécnico, se llevó a cabo la inauguración oficial de Ovalle Casino Resort.



- 1.- Show de Ana Torroja
- 2.- Mar Gómez, Ana Blanxart, Juan Almagro (gerente general OCR) y José María Roig.
- 3.- Gabriela Alaniz y Leonardo Verón, Casino Santa Fé, Argentina.
- 4.- Federico Alen, Alejandro Cornejo, Carla Flores y Viviana Avendaño (equipo comercial OCR).
- 5.- Iván Rodríguez, Joe Demichelli y Zurdo Ortega (músicos Ana Torroja).
- 6.- Ana María Mondaca y Francisco Corral.
- 7.- Pablo Osca, Agustín Egea, Manuel Barraca y Jorge Cárdenas.
- 8.- Ana Torroja.

ESTE MES NOS VOLVEMOS LOCOS

Consulte Increíbles Descuentos

Viviendas 2000.cl



FG



CARACTERISTICAS:

- Muros hormigón armado
- Modelo de 3 y 4 dormitorios más estar familiar
- 3 baños
- Clóset terminados
- Piso Flotante en living, comedor, dormitorios y estar familiar
- Cocina amoblada y equipada con encimera, horno y campana
- Con terraza y Lavandería
- Finas terminaciones



OFICINA DE VENTAS:
Avda. Amanecer 2100
El Rosario de Peñuelas
Coquimbo

☎ (51) 2448151

☎ (51) 2277809

☎ (51) 2296927

Conozca nuestro Nuevo Proyecto en Coquimbo

ENTREGA INMEDIATA



Proyecto SIN IVA 2016

Casa Tipo A-116 | 116,24 m²

Casa Tipo B-130 | 130,56 m²

Casa Tipo B-140 | 140 m²



CARACTERISTICAS:

- Muros hormigón armado
- Modelo de 3 y 4 dormitorios más estar familiar
- 3 baños
- Clóset terminados
- Piso Flotante en living, comedor, dormitorios y estar familiar
- Cocina amoblada y equipada con encimera, horno y campana
- Con terraza y Lavandería
- Finas terminaciones
- Micro Barrios con amplias áreas verdes



OFICINA DE VENTAS:
Calle del Solar N°1629
Esq. Guillermo Ulriksen
La Serena

☎ (51) 2296927

☎ (51) 2277809

Para Vivir como más Te gusta en La Serena

ENTREGA INMEDIATA



Proyecto SIN IVA 2016

Casa Palqui | 115,94 m²

Casa Maitén | 129,44 m²

Casa Tipo B-130 | 130,56 m²



www.viviendas2000.cl

DEPARTAMENTOS
ENTREGA INMEDIATA



NDB

ESTE VERANO DISFRUTA A PASOS DE LA PLAYA Y DEL CASINO

**AHORRA
EN EL PIE**

\$2.500.000*

EDIFICIO MARINA HORIZONTE 1
Valor equivalente a UF 95 al día de pago

\$1.000.000*

EDIFICIO MARINA SOL 2
Valor equivalente a UF 38 al día de pago

Paga con tu tarjeta de crédito el resto
del pie hasta en 18 meses



DEPARTAMENTOS DE 2 Y 3 DORMS.

GANAR KMS. LATAM PASS**



TE ESPERAMOS EN NUESTRA SALA DE VENTAS Y PILOTOS

Av. Costanera 5351, a un costado de Casino Enjoy, Coquimbo.
Fonos: 512 246 875 - 512 249 506 - granmarina@eurocorp.cl



Encuétranos en:  waze

EUROINMOBILIARIA.CL

 Hazte fan de [euroinmobiliariachile](https://www.facebook.com/euroinmobiliariachile)

* Promoción válida hasta el 30 de noviembre o hasta agotar stock de departamentos en Marina Horizonte 1 y/o Marina Sol 2.
** Promoción válida para cartas oferta firmadas entre 17 de junio de 2016 y el 31 de marzo de 2017, ambas fechas inclusive.
Kilómetros disponibles en la cuenta socio LATAM Pass, a contar de los plazos señalados en las bases notariales que regulan la promoción. Condiciones en bases notariales publicadas en euroinmobiliaria.cl