

# Vida Hogar

El especial fin  
de año del chef  
Sergio Aguilera.

Regalos diferentes  
para este año.

**Navidad,**  
un momento lleno de detalles.



**DISCADO DIRECTO**  
 Marca el **\*2211** 



**Costa Herradura**  
 DEPARTAMENTOS & SPA  
 LA HERRADURA



**NUEVO PROYECTO**  
[costaherradura@ecasa.cl](mailto:costaherradura@ecasa.cl)



**JARDIN DEL MAR**  
 DEPARTAMENTOS Y SPA  
 PEÑUELAS - LA SERENA



**ENTREGA INMEDIATA**  
[jardindelmar@ecasa.cl](mailto:jardindelmar@ecasa.cl)



**EDIFICIO CICCARELLI**  
 SANTIAGO



**NUEVO PROYECTO**  
[edificiociccarelli@ecasa.cl](mailto:edificiociccarelli@ecasa.cl)



**COSTAPUYAI**  
 Segunda Etapa  
 PAPUDO



**ENTREGA INMEDIATA**  
[costapuyai@ecasa.cl](mailto:costapuyai@ecasa.cl)



**LOMAS DE PAPUDO**  
 SEGUNDA ETAPA  
 PAPUDO



**ENTREGA INMEDIATA**  
[lomasdepapudo@ecasa.cl](mailto:lomasdepapudo@ecasa.cl)



**PALMAS DE PEÑUELAS**  
 Condominio Privado  
 COQUIMBO



**ENTREGA INMEDIATA**  
[palmasdepenuelas@valleblanco.cl](mailto:palmasdepenuelas@valleblanco.cl)

Las imágenes, ilustraciones y textos contenidos en este documento fueron elaborados con fines ilustrativos y 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° 19.472. \* De acuerdo a lo dispuesto en la Ley N° 20.780 de la reforma tributaria.

# Contenidos



4

ENTREVISTA  
La Navidad del chef Sergio Aguilera.



18

DEPORTE  
Moverse es gratis.

7

VITRINA  
Regalos especiales.

8

BELLEZA  
Los beneficios de los tratamientos de estética corporal.

10

SALUD  
Regala un día de spa.

12

DECORACIÓN  
Detalles navideños para espacios pequeños.

14

GASTRONOMÍA  
Opciones para el picadillo de fin de año.

16

AUTO  
Uso del chaleco reflectante.

21

SOCIALES  
Desfile de modas y Surf.



Sergio Aguilera, Chef Ejecutivo de Semilla

“Me encanta fin de año, es una oportunidad para sentarnos en familia”

Para este chef, las fiestas de fin de año son una instancia para disfrutar de la cocina junto a la familia y para atreverse con nuevas recetas que permitan salir de las tradicionales preparaciones donde, generalmente, el pavo es el principal protagonista.

**N**o cabe duda que la cocina es la gran pasión de Sergio Aguilera, Chef Ejecutivo del restaurante Semilla ubicado en Huanhualí, La Serena. Es que es cosa de escucharlo hablar de su trabajo para darse cuenta... aunque no demora en confesar que siempre quiso jugar fútbol, era su sueño de niño. *“Jugué en cadete varios años, pero después cuando me metí en el mundo de la cocina, desde que empecé a estudiar, supe inmediatamente que era mi vida”.*

Sus primeros pasos los dio en Jardín de Sabores y posteriormente en Huentelauquén, donde se hizo cargo de la cocina y descubrió su gusto por los postres. Sin embargo, si quería perfeccionarse en el área debía mudarse a Santiago. Fue allí donde tuvo la oportunidad de trabajar con Emilio Peschiera en el restaurante Emilio y con Christopher Carpentier en el restaurante C: *“Siempre voy a recordar el primer postre que tuve que hacer, porque supe que tomé la*

*decisión correcta. El chef Luis Oliva me pide un postre que era, por ejemplo, un suflé de chocolate caliente, relleno de queso azul, con frutos rojos en reducción de aceite balsámico y una galleta de queso parmesano. Yo dije ¡How! Esto no es sólo poner la papaya y echarle crema (risas)”.*

Luego de esa gran experiencia, Sergio se paseó por hoteles, por los reconocidos restaurantes BORAGÓ y Mestizo, y también por el casino Monticello. Aprendió, creció profesionalmente y decidió volver a La Serena, junto a su familia, para ofrecer una nueva propuesta gastronómica, Semilla, restaurante que formó junto a su padre y que tiene una carta con creaciones propias, fusionadas y elaboradas con productos regionales.

Si bien su vida entera gira en torno a la cocina, Sergio siempre tiene tiempo para compartir en familia y con amigos, aunque ese compartir siga incluyendo a la gastronomía, porque pese a que lo evita, siempre termina cocinando él. *“Es súper divertido, porque en un comienzo intento no meterme mucho, pero finalmente termino haciendo todo yo, soy enfermante (risas). En mi familia cocinan muy bien, yo como de todo y disfruto. Pero la verdad es que si veo a alguien cocinar ¡no puedo no meterme!”*, confiesa.

Y son precisamente las fechas que reúnen a la familia entorno a una mesa, como las fiestas de fin de año, las que más disfruta Sergio. *“Me encanta fin de año, es una oportunidad para sentarnos en familia. Además con mi hijo (Valentín de 10 años) preparamos una cena, vamos a Correos de Chile*





*y elegimos entre las cartas de niños que quieren cenar. Se ha vuelto una costumbre cocinar para una familia, cocino todo de día y a eso de las 5 o 6 de la tarde vamos a la casa de la persona que escogimos con mi hijo y les llevamos la cena. Ha sido una experiencia ¡uf! Muy, muy linda. Muchas veces creen que uno está haciendo una gran labor, pero la verdad es que para mí es algo súper natural. ¡Qué nos cueste hacer una cena! Cocino todos los días para entre 70 y 100 personas, entonces cocinar para 4 o 5 personas más no es tema, al contrario, es una experiencia súper enriquecedora y que ojalá todos pudieran imitar”.*

## LA NOCHE DE NAVIDAD

Si hay algo que no puede faltar en la Navidad de Sergio es el Pan de Pascua y Cola de Mono. Comenta que no le gustan mucho las frutas confitadas, pero igual cree que deben ir porque es parte de la preparación.

*“Siempre hacemos Cola de Mono para adulto y para niños, creo que es súper entretenido cocinar en familia, me gusta mucho. Y en el momento de la cena no hay un ingrediente secreto, no hay algo que deba o no deba estar, más que la alegría de estar juntos en familia. La verdad es que en mi casa es súper variado, un año podemos comer pavo, al otro año comemos pulpo, al siguiente lasaña, no hay un menú establecido, no creo que tenga que ser el ave la proteína principal en una cena de Navidad. Hay que ir variando, creo que tiene que ser así porque se debe ajustar al bolsillo de cada familia, no puede ser que se imponga al pavo como elemento central de una cena y asumiendo el valor que cuesta. Hay familias que quizás con una tallarinata maravillosa pueden lograr una tremenda cena cocinando juntos”,* explica el Chef Ejecutivo de Semilla.

Pero a pesar que aún muchos conservan la tradición de hacer siempre la misma cena de Navidad año a año, Sergio Aguilera cree que gracias a la tendencia de comida saludable y a los actuales programas televisivos de cocina, los chilenos se están atreviendo con preparaciones diferentes y más elaboradas.

El profesional aclara que son pequeñas cosas las que pueden marcar la diferencia, como aromatizar con anís estrella, cardamomo, canela o limón, entre otros, postres chilenos caseros hechos a base de leche, como lo son el flan y la leche asada. O bien, lanzarse con un plato de pescado acompañado de un buen vino tinto nacional ¿por qué no? Pero ojo, no hay que olvidar nunca el ingrediente más importante: *“Cuando uno le pone un poquito de cariño, creo que se logran grandes cosas. También las ganas de que te quede rico. Si te predispones a que te va a quedar rico, te va a quedar rico”,* sentencia el chef.

**¿Y cuál será su menú para este año?** Es el turno del pescado, las ensaladas y algo de papas, debido a que en su familia hay muchas mujeres que prefieren un menú liviano. Sin embargo, como la especialidad de Sergio Aguilera son los postres, la tentación estará como siempre al final de la cena, con una preparación que probablemente llevará chocolate blanco, que es la debilidad de su madre.

# ¡Adiós a lo tradicional!

## Regala algo diferente para Navidad

No importa si es para un familiar, compañero de trabajo o amigo secreto, la Navidad es una buena oportunidad para olvidar los típicos regalos que nos permiten salir del paso y optar por un objeto diferente e innovador. A continuación, algunas propuestas funcionales, entretenidas y con mucho diseño.



Porta papel higiénico Polaroid  
\$21.990

Amplificador para Iphone,  
Radio Dock \$19.990



Set cojín decorativo Freddie Mercury  
\$10.990



Mug Darth Vader  
\$15.990



Infusor ManaTea  
\$5.990



Especieros Winter-Summer  
\$16.990.

En tienda **SANTINO** (Patio Colonial La Serena)

Vaso cervicero Hopside  
Down \$16.900



Parlantes Divoom (con Bluetooth y  
resistentes al agua) \$20.700 c/u



Bicicleta de aprendizaje  
Roda \$59.900



Tornamesa Crosley  
\$89.900

En tienda **THE BLACKSHEEP** (Strip Center Cerro Grande y Mall Plaza La Serena)



# Los beneficios de los tratamientos de estética corporal

---

Aunque casi todos tienen resultados visibles en pocas sesiones, para mantenerse es importante cambiar el estilo de vida e incorporar actividad física y una alimentación sana.

---



**E**s inevitable. Cuando el verano se aproxima hombres y mujeres comienzan a hacer de todo por bajar esos kilos demás que harán lucir mucho mejor el traje de baño.

Si bien lo ideal es haberse preparado con varios meses de anticipación, existen algunos tratamientos que son de gran ayuda para quienes aún les falta llegar a la meta.

Por ejemplo, para aquellas personas que se les ha hecho lento eliminar ese peso extra, Daniela Arancibia, dueña de Bella Serena, recomienda **“sesiones de cabina de infrarrojo, ya que la cabina quema entre 900 y 2.000 calorías, ayuda a la circulación, a la pérdida de peso y a bajar de volumen corporal”**.

Ahora, si el problema ya no es el peso, sino que más bien la flacidez, celulitis o poca tonicidad, tan típicas en las personas delgadas, los tratamientos de estética integral son de gran ayuda, debido a que tienen varios beneficios, como *“fortalecer las fibras de colágeno y elastina que hacen que la piel tenga más tonicidad, más turgencia y disminuya la celulitis. Trabajando con Radiofrecuencia Tripolar, al cabo de 12 sesiones, los resultados son visibles. Es importante tener una continuidad con el tratamiento, cada dos meses se recomienda hacer unas 4 ó 6 sesiones al mes, para que la piel siga fortaleciéndose y no vaya perdiendo lo que ya se ha trabajado”*, explica Daniela.

Respecto a los tratamientos de frío, la especialista indica que en el caso de la Criolipolisis es sólo útil para las personas que tienen grasa localizada, ya que congela las células adiposas y las elimina. La Crioterapia, en cambio, utiliza un gel frío que ayuda a reafirmar la zona que se está trabajando.

Es importante destacar que si bien estos tratamientos tienen buenos resultados, no son milagrosos. Por lo mismo es importante adoptar de manera permanente un estilo de vida más saludable. *“Cómo todo tratamiento o cirugía tiene que ir acompañado, no de una dieta, si no que de una alimentación saludable, comer cada 2 horas, que las comidas vayan con todos sus nutrientes: proteínas, vegetales y carbohidratos (estos últimos medidamente), tomar abundante agua (2 litros en promedio) y también hacer ejercicio, idealmente 30 minutos a una hora diaria. En realidad, es cambiar el estilo de vida”*, comenta Daniela.



**Hay que comer cada 2 horas, que las comidas vayan con todos sus nutrientes: proteínas, vegetales y carbohidratos (estos últimos medidamente), tomar abundante agua (2 litros en promedio) y también hacer ejercicio, idealmente 30 minutos a una hora diaria.**

Cabe señalar que estos tratamientos tienen contraindicaciones para ciertas personas, como aquellas que tengan marcapaso, algún grado de obesidad o estén embarazadas. De todos modos, antes de tomar cualquier decisión siempre es recomendable consultarlo con un médico.



LaTina Spa

## El lugar perfecto para relajarse este fin de año

El spa, que se encuentra ubicado a pasos de la playa, ofrece un espacio único que se puede disfrutar durante todo el día en compañía de la pareja o amigos.

Aunque no queda nada para que el 2015 se termine, muchos deben esperar un poco más por sus anheladas vacaciones. Mientras tanto, para darle un respiro al cuerpo y la mente, LaTina Spa ofrece gift cards de Navidad para regalar un día de descanso a nuestros seres queridos.

El lugar, ubicado en Antonio Aguilar con Los Nísperos, dispone de un espacio de máxima relajación, lejos del ruido y ajetreo de la ciudad, ya que el objetivo es desconectarse de la rutina diaria.

La zona de spa -que se puede disfrutar durante todo el día si se desea- cuenta con sauna, una sala de vapor, jacuzzi y un amplio espacio para el descanso, donde se está permitido llevar algunos alimentos saludables como frutas, ya que ellos ofrecen agua, té y café.

Adicionalmente, LaTina Spa dispone de algunos servicios complementarios que prometen terminar la jornada como nuevo. El masaje con piedras calientes, por ejemplo, alivia tensiones musculares, relaja y mejora la circulación; el



Reiki, ayuda a lograr un equilibrio físico, emocional y espiritual; el masaje de relajación, combina lo mejor de la masoterapia oriental y occidental para lograr relajación en todo el cuerpo; y la Reflexología, que a través de la estimulación de puntos reflejos en la planta de los pies y rostro logra aliviar migrañas, trastornos digestivos y dolores musculares, entre otros.

En el área de belleza, en tanto, realizan limpieza e hidratación facial que permite lucir una piel más fresca y joven, y venden una línea de productos naturales, como jabones y sales de baño, que son perfectos para acompañar la gift card navideña.

Para hacer más cómoda la estadía, el recinto tiene estacionamientos, camarines, duchas y casilleros, y entrega toallas y sandalias al ingresar al spa, por lo que sólo hay que llevar el traje de baño.

Es importante señalar que para lograr el descanso deseado es necesario ir con tiempo, si no se puede estar todo el día o una mañana completa, la recomendación del dueño del spa, Faisal Sawalha, es que al menos se tomen tres horas de la jornada para disfrutar sin prisas.



www.latinaspa.com



**Experiencia única de relajación en La Serena**



**Sauna - Sala de Vapor - Hidromasaje  
Masajes - Faciales - Piedras Calientes - Reiki - Reflexología**

**Házte un Regalo (051) 257 8433 - 9792 5544**



## Espíritu navideño en pocos metros cuadrados

Cuando la Navidad llega a los hogares pequeños es importante recordar que el pino no lo es todo. Existen algunos detalles que permiten crear una gran atmósfera ad hoc con la época, sin necesidad de sacrificar el espacio.

Uno de los errores más comunes que se cometen al momento de elegir el árbol de Navidad es escoger sin pensar en el espacio donde se instalará. Por esta razón, muchos de los que optan por un pino de tamaño grande, terminan modificando la posición de todos sus muebles para cederle un lugar.

Es cierto que el árbol de Navidad es el protagonista de la época, sin embargo, existen otros elementos que ayudan a generar un ambiente navideño sin tener que apilar todos los muebles del living.

Según Elle Decor -referente a nivel mundial en decoración- para los espacios reducidos es mejor elegir un árbol pequeño y levantarlo del suelo, ubicándolo en un piso o mesa. De este modo el árbol se destaca más en altura, no invade el área y queda suficiente espacio bajo él para los regalos.

Otra alternativa, para quienes no sientan la presión de tener un pino, es renunciar completamente a él y optar por esbozar un árbol de una manera más artística, ya sea con ramas, alambres, tela y papel, entre otros.

Un punto clave al momento de generar una atmósfera son los aromas. Se trata de un elemento que no utiliza espacio, pero ayuda tanto o más que la decoración. Una gran idea es aromatizar el ambiente con esencias que se utilizan en las galletas o pan de pascua, como canela, jengibre, clavo de olor, cardamomo y nuez moscada. Con esto se respirará Navidad durante toda la temporada.

Otra recomendación que hace Elle Decor, es aprovechar lugares como las ventanas y puertas. Cuando son pocos los metros cuadrados disponibles, hay que atreverse a utilizar la decoración, como luces, guirnaldas, cintas y bolas de colores, en las manillas y marcos de puertas y ventanas.



Decorar un pino en la pared (Foto 3) y colgar estrellas grandes o bolas de navidad en el techo, puertas y ventanas (Fotos 2 y 5) ayudan a aprovechar de mejor forma los espacios pequeños.

Detalles como utilizar color rojo, agregar figuras como renos y cambiar fundas de cojines y mantelería por unos con diseños navideños (Fotos 1 y 4) permiten decorar sin invadir ni recargar el ambiente.

Finalmente, los complementos. Cambiar algunas cosas, como fundas de cojines, manteles, caminos de mesa, tomadores de cortinas, toallas de mano y paños de cocina, darán ese toque navideño especial sin ocupar espacio y que se pueden guardar fácilmente para reutilizar el año siguiente.

# Opciones para degustar en Navidad y Año Nuevo

Compartir en torno a un rico picadillo también es una excelente alternativa para las fiestas de fin de año. Por esta razón, presentamos tres opciones fáciles de hacer en casa: una salsa para untar galletas, un ceviche para servir en vasos y Cake Pops para tener un final completamente dulce.

## Ceviche de Champiñones



### Ingredientes

- 1 bandeja de champiñones lavados y laminados.
- 2 cebollines picados en ruedas.
- ½ pimentón rojo picado en cubos pequeños.
- 1 tomate picado en cubos y sin pepas.
- 1 palta picada en cubos.
- ½ taza de cilantro picado.
- ½ taza de jugo de limón.
- ½ taza de jugo de naranja.
- 2 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva).
- ½ cucharadita de jengibre rallado.
- Sal de mar a gusto.
- 1 pizca de pimienta negra molida.

### Preparación

Mezclar los champiñones con los cebollines, tomate, cubos de pimentón. Agregar el jugo de limón y de naranja, aceite de oliva, jengibre rallado, sal de mar y pimienta negra molida. Revolver hasta tener todo integrado. Agregar la palta y cilantro, revolver con cuidado para no moler la palta. Servir en pocillos, acompañar con tostaditas o galletas si lo desea.;

### Ingredientes

- ½ taza de pepino rallado.
- Ciboulette picado fino.
- 1 yogurt natural.
- 1 cucharadita de jengibre rallado fino.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 cucharadita de sal de mar.
- 1 pizca orégano.
- 1 cucharadita jugo de limón.

### Preparación

Mezclar el yogurt con el ajo, jengibre, pepino y ciboulette. Agregar las especias y mezclar con el jugo de limón.

## Salsa de ciboulette y pepino



**Recetas por:** Carolina Arriagada Juliá.  
Nutricionista-Auriculoterapeuta  
[www.masnutricion.cl](http://www.masnutricion.cl)

## Ingredientes

3 cucharadas de margarina o mantequilla a temperatura ambiente.  
2 huevos a temperatura ambiente.  
1/2 taza de azúcar granulada.  
1 taza de leche a temperatura ambiente.  
2 tazas de harina sin polvos de hornear.  
2 cucharaditas de polvo de hornear.  
Esencia de vainilla u otro sabor.

## Otros

Molde de pan de pascua o similar.  
Palitos para Cake Pops o brochetas de madera.  
Chocolate de cobertura semiamargo.  
Manjar.  
Mostacillas de colores para decorar.

## Preparación

1. Prender el horno a 180°.
2. En un bowl batir la margarina con el azúcar hasta formar una crema homogénea, luego incorporar los huevos uno a uno mientras se bate. Agregar esencia a gusto.
3. Incorporar a la mezcla la harina, polvos y leche. Batir todo.
4. Enmantequillar el molde y verter la mezcla en él.
5. Colocar en el horno a 180° por 30-35 minutos aproximadamente o hasta que al introducir una brocheta de madera salga seca.
6. Sacar del horno y dejar reposar hasta que se enfríe para desmoldar. Una vez frío desmoldar y romper con las manos o molerlo en una procesadora hasta hacerlo migas.
7. Agregar la cantidad de manjar necesario para humedecer la masa y poder formar bolitas con las manos (tipo cocadas).
8. Una vez formadas las bolitas colocarlas en un plato.
9. Derretir una pequeña parte del chocolate de cobertura para poder bañar la punta de las brochetas o palitos de Cake Pops uno por uno. Se unta la punta del palito en el chocolate y éste se coloca en el centro de la bolita de bizcocho que habíamos dejado en el plato. Así cada bolita tendrá un palito quedando como una paleta boca abajo. Se deben dejar reposando hasta que seque el chocolate.
10. Una vez seco el chocolate se procede a calentar nuevamente la cobertura para que se puedan bañar todas las bolitas por completo una por una. Luego golpear el palito del Cake Pop para botar el excedente de chocolate que tenga; se dejan boca abajo nuevamente sobre un plato forrado en papel aluminio para que luego sea más fácil despegarlos sin romper el chocolate.
11. Si se quiere decorar cada Cake Pop se debe hacer antes de que se seque la cobertura de chocolate espolvoreando las mostacillas que deseen.
12. Una vez decorados se dejan reposar boca abajo (el palito hacia arriba) sobre el plato hasta que sequen por completo.



**Receta por:** Paula Cupcakes  
**Facebook:** Paula Cupcakes, La Serena  
**Email:** paulacupcakes1981@gmail.com

# Uso de chaleco reflectante será obligatorio para todos los conductores desde el 2016

Esta medida fue tomada debido a que gran parte de los atropellos en las horas de poca luz ocurren por falta de visibilidad. El chaleco reflectante ayudaría a que las personas sean visibles desde más de 150 metros.



A partir del 1 de enero del próximo año será obligatorio incorporar al kit de seguridad, de todos los vehículos motorizados, un chaleco reflectante que ayude a prevenir accidentes.

El objetivo de esta iniciativa es hacer más visibles a los conductores que deban descender del vehículo por alguna emergencia y entregar más tiempo de visión y reacción al resto de los automovilistas.

De noche o cuando hay poca luz la reflectancia puede marcar la diferencia entre ser visible o ser atropellado. Por ejemplo, el alcance visual de una persona que desciende de su auto con ropa oscura es de 20 metros, si un vehículo viene a 40 km/h no alcanzaría a detenerse. Lo mismo ocurre si utiliza ropa clara, si bien su visibilidad aumenta un poco, un auto que viene a 65 km/h tampoco alcanzaría a detenerse. Al contrario, si esta misma persona usara



el chaleco podrían verla a más de 150 metros, por lo que si un vehículo viene a 100 km/h podría detenerse dentro de su alcance visual.

Respecto al uso de este chaleco CONASET indica que *“frente a situaciones de emergencia, el conductor debe portar un chaleco de alta visibilidad que debe contener tanto material fluorescente como retrorreflectante. Se recomienda este elemento siempre en un lugar del vehículo que sea accesible desde el interior del mismo, con el fin de que el conductor se baje del vehículo con el chaleco puesto”*.

La entidad además recomienda que al detenerse por una emergencia, como pérdida de carga y avería, se debe salir de la calzada o preferir la primera salida disponible en caso de que se esté en carretera o autopista. Una vez detenido hay que prender las luces de emergencia y señalar la



presencia del vehículo con triángulos de seguridad situados a 50 metros por delante y detrás. Finalmente, antes de bajar del auto ponerse el chaleco reflectante.

Cabe señalar que como este elemento se suma al kit de emergencia será considerado infracción no portarlo en el automóvil. Como se trata de una falta leve la multa sería entre 0.2 y 0.5 UTM.

**SOLICITA TU:**  
TEST DRIVE  
CarmonayCia.Com

**RUDEZA Y PERFORMANCE EXCEPCIONALES SE JUNTAN CON TODO, CONOCE EL CONFORT Y LA COMODIDAD DE UNA NUEVA ERA EN CAMIONETAS EN CARMONA.**

ALL NEW  
**HILUX**  
TOYOTA

**Carmona y Cia**

Avda. Balmaceda 3681 - La Serena / Fonos: 51 2 200 220 - 51 2 200 255- 51 2 200 256  
Avda. Balmaceda 5508 - La Serena / Fono: 51 2 288 101 - WWW.CARMONAYCIA.COM



# No hay excusa, moverse es sano, simple y... *igratis!*

Según la Organización Mundial de la Salud la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial, 6% de las muertes registradas en todo el mundo.

No es nada nuevo para la población que la actividad física es beneficiosa para la salud. Sin embargo, el sedentarismo en los últimos años ha ganado mucho terreno y está enfermando tanto a adultos como a niños.

Que no hay tiempo, que las labores de la casa, que el cuidado de los hijos, que no hay presupuesto, son sólo algunas de las tantas excusas que tienen las personas para hacerle el quite a algo tan simple como moverse. Porque realizar actividad física



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](http://www.serenasuite.cl)

no es lo mismo que hacer ejercicio.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el ejercicio "es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas".

Teniendo claro el concepto, es importante entender que no se necesita pagar un gimnasio ni costosas máquinas ni menos comprar ropa con la última tecnología para mejorar la salud. Hacer actividad física es tan simple como ponerse ropa cómoda y salir a caminar o bailar.

Quienes insisten en que se requiere de tiempo, deben saber que sólo bastan 30 minutos de actividad con intensidad moderada, 5 días a la semana. Y ojo, porque no es necesario que sean 30 minutos continuos, se pueden dividir durante el día. Por ejemplo, caminar rápido durante 10 minutos 3 veces al día, preferir subir siempre por las escaleras o bajarse de la locomoción cuerdas antes del destino para caminar.

De este modo, con tan poco esfuerzo y sin gastar un peso, es



posible reducir "el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama, cáncer de colon, depresión y caídas; Además, mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso", indica la OMS.

**DERCOcenter**

**VALENTINI**

*Nuestra naturaleza  
es ser  
parte de ella.*



Way of Life!



**NEW GRAND  
NOMADE**

Precio desde: **\$10.090.000**

Versión 2.4 2WD GLX Sport

PRECIO INCLUYE:

Bono Noviembre: **\$200.000**

Bono Amicar: **\$300.000**



**NEW GRAND  
VITARA**

Precio desde: **\$9.590.000**

Versión 1.6 GLX

PRECIO INCLUYE:

Bono Noviembre: **\$200.000**

Bono Amicar: **\$300.000**



**JIMNY**

Precio desde: **\$7.390.000**

Versión 1.3 JX AB

PRECIO INCLUYE:

Bono Noviembre: **\$200.000**

Bono Amicar: **\$200.000**



EXCLUSIVA RADIO MULTIMEDIA  
CON NAVEGADOR

Fotos de las publicaciones principales corresponden a Grand Nomade LIMITED precio con Bono Noviembre \$13.790.000; Grand Vitara 1.6 GLX SPORT precio con Bono Noviembre \$10.190.000; JIMNY 1.3 JX AB SPORT precio con Bono Noviembre \$8.640.000. Los bonos AMICAR de los modelos publicados se aplican solo a ventas con financiamiento intermediado a través de AMICAR. Crédito sujeto a aprobación, previa evaluación de antecedentes comerciales. Más información consulte a un ejecutivo AMICAR en el punto de venta. Bonos y precios válidos a la fecha de publicación. No acumulable con otras promociones. Precios incluyen IVA. Precios no incluyen Flete. \*Radio Multimedia disponible en versiones NAV de Grand Vitara y Grand Nomade.

FINANCIADO POR  
**amicar**

LUBRICA CON  
**LUBRITEK**

**VALENTINI**  
AUTOMOTRIZ  
Servicios Integrales desde 1976

Balmaceda 2060 y Mall Puertas del Mar  
Fonos: 51-2546407 y 51-2560292  
Fonos Mall: 93224656 - 93206672  
ventas@valentini.cl - www.valentini.cl

**DERCO**  
RESPALDA Y GARANTIZA



---

### CON ACTIVIDAD FÍSICA...

- El 30% de los pacientes depresivos se sienten aliviados.
- Mejoras tu imagen y autoestima.
- Mejoras tu interacción social.
- Mejora la calidad de vida.
- Ayuda a controlar tu peso.
- Ayuda a mantener una vida sexual activa.
- Previene el cáncer de mama y colon.
- Existe un impacto positivo directo sobre las crisis convulsivas y las epilepsias.

---

### REDUCES...

- En un 58% la posibilidad de contraer diabetes mellitus.
- En un 41% la fractura de caderas en mujeres postmenopáusicas.
- En un 50% los riesgos de enfermedades cardiovasculares.
- En un 12% el riesgo de hipertensión.
- En un 47% el dolor e incapacidad de la artritis reumatoide.
- En un 48% la ansiedad.
- En un 50% la progresión de demencia.

Fuente: [www.movearse.cl](http://www.movearse.cl)



*Dulce Imagen*  
ARTE & FOTOGRAFIA

[sonia@dulceimagen.cl](mailto:sonia@dulceimagen.cl)  
[soniainac@hotmail.com](mailto:soniainac@hotmail.com)  
[www.dulceimagen.cl](http://www.dulceimagen.cl)

# Corriendo olas



Alfredo Gary, Elizabeth Fuentes y Emiliano Gary.



Camilo Gómez.

No importa la época del año que sea o que el clima no acompañe, los amantes del surf siempre tienen un momento para reunirse en uno de los puntos de encuentro más importantes de La Serena: Escuela de Surf Poisson.



Kristyna Hodulakova.



Jesús Martí, César Mardones y Sebastián Gálvez.



Diego Rojas.



Lucas Encina y Martín Silva.



Pablo Alarcón, Valentina Tapia y Natalia Charpentier.



Ana María Villalón, Elena Medina, Mariana Medina y Ximena Toro.



Claudia Bravo, Marcela Pinto, Maly Vecchiola y Nélica González.

# Moda en Zapoteco

El 11-C de The International School La Serena fue el encargado de presentar este desfile. La actividad se desarrolló en el restaurante Zapoteco y mostró exclusivas prendas de Fran Villalón Moda.



Claudia Yagnam, Tamam Zeran y Carolina Guarachi.



María Luisa Espinosa e Isabel García.



Karla Mettifogo y Verónica Del Pino.



Lucía Paz Larenas.



Mariela Carmona, Paulina Valiente y Lorena Suárez.



Paola y Carla Albertini.



Tatiana Pavisic y Emma Schiavetto.

# NADA MEJOR QUE VIVIR CERCA DE TODO

- Departamentos de 3 dormitorios y 1 baño.
- Piso flotante en departamento.
- Cerámica en baño y cocina.
- Ventanas con marcos de PVC.
- Colectores solares para el agua caliente.



## EDIFICIO [Espacio Mistral V]

Dirección de Proyecto y Sala de Ventas: Costanera del Río 1567 · Teléfono: (51) 221 8665  
 LA SERENA / CASA MATRIZ: Manuel Antonio Matta 221 · Teléfono: (51) 2671 800  
 SANTIAGO: Rosario Norte 532, piso 9 · Teléfono: (2) 2964 3999  
 COPIAPÓ: Colipí 780 · Teléfono: (52) 253 1590

# COMPRA TU DEPTO EN MARINA HORIZONTE I



## Y LLÉVATE 2 NOCHES PARA 2 PERSONAS EN CASINO ENJOY COQUIMBO\*

INCLUYE: DESAYUNO BUFFET EN RESTAURANTE LA BARQUERA.  
ACCESO AL EXCLUSIVO NATURA VITALE WELLNESS SPA  
(GIMNASIO, PISCINAS, SAUNA, BAÑO DE VAPOR E HIDROMASAJE).



### 2 Y 3 DORMS.

VISITA NUESTROS PILOTOS  
EN SALA DE VENTAS  
AV. COSTANERA 5351, A UN COSTADO  
DE CASINO ENJOY, COQUIMBO.  
FONOS: 512 246 875 - 512 249 506  
GRANMARINA@EUROCORP.CL



\*Promoción válida para reservas realizadas hasta el 31 de diciembre de 2015 o hasta agotar stock de 30 estadias dobles por dos noches. Solo válida para departamentos en la primera etapa de Marina Horizonte. Las estadias son en habitación estándar doble matrimonial o twin, durante temporada baja y de acuerdo a disponibilidad de habitaciones en el hotel. Promoción canjeable al momento de firmar la promesa de compraventa.  
\*\*De acuerdo a lo dispuesto en la ley 20.780 de la Reforma Tributaria.

