

Edición N° 12, año 2016

Vida Hogar

Los proyectos de la actriz
Paola Giannini

Madera certificada para construir y decorar | Vitrina moda otoño-invierno

Visite nuestras Salas de
Exhibición y Pilotos



DEPTOS. 2 y 3 DORMITORIOS

DISCADO DIRECTO
Marca el *2211 



SIN IVA


PALMAS DE PEÑUELAS
Condominio Privado

PEÑUELAS, IV REGIÓN
palmasdepenuelas@valleblanco.cl
ENTREGA INMEDIATA

DESDE
UF 1.800



SIN IVA*


Costa Herradura
DEPARTAMENTOS & SPA

LA HERRADURA, IV REGIÓN
costaherradura@ecasa.cl
NUEVO PROYECTO

DESDE
UF 2.380

Contenidos



4

Entrevista
Paola Giannini y sus proyectos en La Serena.

7

Vitrina
Moda de temporada.

8

Salud
Alimentación para mayor energía.

10

Belleza
Las propiedades de la arcilla.



12

Decoración
Las garantías de la madera certificada.

14

Gastronomía
Recetas para probar en casa.

16

Deporte
Protocolo Tabata.

19

Arquitectura
Construcciones antisísmicas.

21

Sociales
Día de la Mujer y Torneo de Surf.



Paola Giannini:

“La gente no se acuerda de mi nombre, pero si de todos mis personajes y eso es un gran reconocimiento”

Es que la huella que dejan los personajes de esta actriz de cine, teatro y televisión son un testimonio de su oficio y talento. Radicada hace tres años en La Serena, a partir de abril impartirá un Taller de Teatro en que compartirá su conocimiento y experiencia con el público regional.

Paola Giannini Vial, es una reconocida actriz de televisión, cine y teatro. Ha participado en ocho teleseries, en las cuales cautivó al público con personajes como Myriam de “Amores de mercado” (2001), la colegiala bulímica de “16” (2003), la villana Karla de “Gatas y tuercas” (2005) y su rol protagónico en 2006 en “Charly tango” de Canal 13.

Sin embargo, desde el año 2008, tras participar en la segunda parte de “Lola”, la actriz se alejó de la primera línea televisiva y se ha dedicado a trabajar en proyectos más específicos como series de televisión, como “El hombre de tu vida”, “Infieles” y “Príncipes de barrio”, además de participaciones más acotadas en teleseries como “Valió la pena”, las que como siempre han sido elogiadas por el público y la crítica.

Paola Giannini cuenta que los motivos de su alejamiento de las teleseries son fundamentalmente dos: durante este período ha sido madre dos veces y, debido a una oferta laboral de su marido, hace tres años decidieron como familia radicarse en La Serena. De hecho, las últimas producciones televisivas las grabó viajando periódicamente desde la capital regional a Santiago.

“Afortunadamente yo he seguido trabajando, viajo a Santiago, pero tengo que tomar proyectos que me permitan ir y volver, estar en Santiago dos o tres días y volver. No puedo tomar personajes más grandes, que me encantaría, pero no puedo en este momento porque tengo dos hijos chiquititos. Tomo lo que puedo”, explica.

Debido a eso su trabajo se ha concentrado fundamentalmente en *“series o personajes chicos en teleseries, algunos teasers o escenas de algunas películas, personajes menores y un reemplazo en teatro, porque efectivamente es un área de trabajo súper centralizada, en que hay que estar en Santiago para trabajar, porque necesitas tiempo y disponibilidad”,* agrega la actriz.

Curiosamente, cuando decidió estudiar Teatro, tras cursar dos años de Artes Plásticas en la universidad, su padre le advirtió que no podría vivir fuera de la Región Metropolitana. *“Yo le contesté: ‘Pero si yo jamás voy a vivir fuera de Santiago’ y al final mira las vueltas de la vida, aquí estoy. Y él tenía harta razón, porque cuesta hartito desde la distancia, porque está todo allá”,* indica Paola, que asegura que no se arrepiente.

Porque para Giannini, estudiar Teatro fue una decisión compleja, ya que significaba optar por una carrera no convencional muy ajena al área de interés desarrollada tanto en su colegio como en su familia. *“Entré a estudiar Artes Plásticas y ahí estuve dos años, pero no me sentía totalmente expresiva en esa área, sentía que me era difícil plasmar lo que quería, me di cuenta que a través del teatro lo podría hacer mejor. Entonces decidí hacer un Taller de Teatro, para probar, porque ya estaba grande y era algo que nunca había hecho, y sentía que tenía que probar primero antes de cambiarme de carrera”,* comenta.

Frente al centralismo, Paola Giannini no se ha quedado de brazos cruzados y vislumbra su estadía en La Serena como una oportunidad. *“Siento que acá tengo la posibilidad de hacer cosas, porque no hay mucho, también verlo por el lado de que esta todo por hacerse, entonces a partir de esa emoción y esa energía surge este Taller de Teatro que quiero hacer a partir de abril”,* señala.

Además de sus propios talleres, va a trabajar haciendo otros en la Escuela del Teatro Puerto en Coquimbo. *“Yo creo que en la zona hay una intención, hay una gestación, hay algo armándose, y es bueno estar porque me permite a mi desarrollarme en lo mío. Ojalá que la gente sea perceptiva y se entusiasme, porque cuesta mover a la gente acá”.*

Exposición pública

Para Giannini, el tema de la exposición pública que ha



acompañado su trabajo en telenovelas “es fuerte, porque sales en pantalla e inmediatamente toda la gente es distinta contigo y después dejas de estar y como que todo desaparece y vuelves a estar y todo cambia otra vez”.

“Por otro lado, te acerca a la gente, a mí al principio me angustiaba un poco, me daba pánico y ponía una barrera entre la gente y yo, después entendí y aprendí que la mayoría de la gente se acerca cariñosamente y con curiosidad, que hay un reconocimiento en buena onda. Bueno, yo no soy una estrella, puedo convivir con eso en una forma muy relajada, no me molesta y me produce simpatía”, agrega.

La actriz valora especialmente la respuesta a sus personajes y la va-

loración de su carrera actuarial. “La gente en general no se acuerda de mi nombre, pero sí de todos mis personajes y eso yo lo encuentro muy bonito. Es un reconocimiento porque significa que son mis personajes los que dejan huella y no yo como persona pública”, concluye.

Talleres de teatro para adultos

A partir de abril la actriz Paola Giannini realizará su primer Taller de Teatro en La Serena. Se trata de un curso que se dará una vez a la semana, en dos horarios: martes en la mañana de 10 a 13 horas y los jueves en la tarde de 19 a 22 horas. Las clases se efectuarán en el Centro Tributiera, ubicado en avenida Cuatro Esquinas con Gabriela Mistral.

Está dirigido a personas mayores

de 18 años, dura de abril a noviembre y la idea es finalizar con una puesta en escena. Está sujeto a quorum mínimo de 10 y máximo 15 personas.

“Es muy entretenido estudiar Teatro, ayuda a trabajar el cuerpo, la voz, las emociones, las ideas. Vamos a hacer análisis de texto, ejercicios individuales, grupales y desarrollo de personajes. En un proceso en que se usa mucha imaginación, creación y observación de uno mismo y del entorno, despierta los sentidos y hay un trabajo interno importante. Es toda una experiencia”, explica Giannini.

Para inscripciones y consultas dirigirse a www.facebook.com/tallerovejateatro o al mail contacto@talleroveja.com.

Moda

Otoño-Invierno

Los meses de frío ya comenzaron y es una gran oportunidad para renovar el closet, eliminar las tradicionales prendas en tonos apagados y elegir ropa con colores más vivos. A continuación una selección de ropa y accesorios para enfrentar las bajas temperaturas con un estilo más chic.



Blusón Laidiro
\$62.980



Polera MDK y collar:
\$47.460 - \$24.200



Blazer Bunnys
\$69.980



Abrigo mostaza Laidiro
\$122.850



Tenida Falda Tacklers, poncho
Tacklers y cinturón:
\$ 51.260 - \$62.160 - \$23.800



Chaquetón estampado MDK
\$256.460



Vestido Franca Fortuna
\$85.290



Bucanera negra
\$48.960



Botín café \$35.960



Cartera charol Rossana Revello
\$57.800



Cartera baulito charol
\$43.800



Cartera pitón Rossana Revello
\$51.800

Agradecimientos a: Cecilia Serantoni. Prat 540, La Serena.

¿Necesitas más energía para el día?

Una alimentación adecuada es la clave



Evitar la grasa, azúcar y comer pequeñas porciones varias veces al día, son algunas de las recomendaciones para enfrentar mejor la jornada laboral o de estudios.

Luego de las vacaciones de verano, es normal que cueste retomar la rutina con energía, sin embargo, una mala alimentación puede provocar que el cansancio y el sueño estén presentes durante todo el año.

La nutricionista **Carolina Arriagada Juliá**, explica que *“una alimentación equilibrada, es decir, con el consumo de nutrientes adecuados, en conjunto con una vida que incluya actividad física, sueño (6 – 8 horas) y vida social, contribuirán de manera efectiva para producir bienestar, estar atentos, activos y ayudar en el aprendizaje y la concentración, tanto en niños como en adultos”*.

Pero ¿qué comer cuando se necesita estar siempre con energía? La especialista recomienda que en el desayuno es importante consumir *“agua, beber un vaso de agua al despertar ayudará a la hidratación del cuerpo y a despertar con energía. También pan, galletas y cereales de desayuno integrales, ya que poseen la capacidad de entregar energía poco a poco, a medida que el cuerpo la necesita. Los huevos revueltos, cocidos en agua, a la copa o duros, así como también el jamón o filetitos de pavo o pollo, aportan tirosina, aminoácido esencial para la producción a nivel cerebral de neurotransmisores como la Dopamina y la Norepinefrina,*

que mejoran la reacción de alerta y atención”.

Para los adultos, en tanto, la nutricionista señala que también pueden ingerir *“infusiones de jengibre que es estimulante del sistema nervioso, y que por lo tanto, entrega energía. El café también contribuye al igual que el té verde por su alto contenido de cafeína”*.

Lo que es necesario evitar es el consumo de alimentos que contengan azúcar como: cereales azucarados, mermeladas, manjar, dulces en general y también las harinas blancas o refinadas.

Durante el día, es importante incorporar colaciones que permitan llegar con menos hambre a las comidas principales como almuerzo y cena. La recomendación es consumir frutas, lácteos descremados y sin azúcar, cereales o galletas integrales y sin azúcar (sin crema), y frutos secos, un puñado de estos últimos al día permite un buen funcionamiento cerebral.

Ahora bien, para aquellos que sufren luego del almuerzo debido al aumento de sueño. Carolina Arriagada indica que *“es recomendable que el almuerzo contenga alimentos bajos en grasas y que aporten nutrientes que nos den*

energía para la tarde”, ya que las comidas abundantes y altas en grasas generan sensación de cansancio, porque la digestión se vuelve más lenta producto del volumen. *“La sangre que irriga órganos y cerebro se encuentre enfocada en la irrigación del sistema digestivo, lo que provoca una menor irrigación sanguínea para el cerebro y por lo tanto, cansancio”*, explica.

La recomendación entonces es preferir verduras de hojas verdes, carnes magras (no fritas) y cereales integrales y de absorción lenta, como quínoa, arroz y fideos integrales.

Y cuando la jornada se extiende hasta muy tarde, además de evitar una alimentación pesada, es importante señalar que si bien el café y las bebidas energéticas ayudan a mantenerse alerta, generan un aumento de la presión, por lo que no es apto para personas hipertensas.

“La recomendación sería no abusar del consumo de café, consumiendo 2 – 3 tazas al día como máximo. Con respecto a las bebidas energéticas, hay que recordar que además de cafeína contienen sustancias como guaraná, taurina y azúcares, por lo que su consumo debería ser aún más limitado que el café, puesto que la energía que entregan es momentánea y no duradera”, concluye la nutricionista.



Dulce Imagen
ARTE & FOTOGRAFIA



Las bondades de la arcilla

Aunque su uso comenzó en la medicina antigua, hoy por hoy este elemento es famoso por sus buenos resultados en tratamientos de belleza.

Aunque han pasado cientos de años desde sus primeras aplicaciones, hay productos naturales que se siguen usando hoy en cosmética gracias a las propiedades beneficiosas para la piel y el pelo. Tal es el caso de la arcilla.

Todos aquellos que practicaban la medicina en la antigüedad, utilizaban la arcilla para sanar distintas afecciones, por lo que ingerirla o aplicarla de manera tópica era común. Sin embargo,

con el pasar del tiempo, su aplicación en tratamientos de belleza se ha vuelto muy popular debido a la oferta en productos para el pelo, mascarillas para el rostro y terapias en spa.

Según un artículo de la revista Discovery Salud, la arcilla es uno de los antisépticos y antibióticos más eficaces de la naturaleza, es desintoxicante, depurador y analgésico, estimula las funciones de la piel, ayuda en la

cicatrización y tiene efecto refrescante, entre otros.

Además, este producto contiene una buena fuente de minerales que son importantes para el organismo. Según la misma publicación la arcilla aporta sílice, magnesio, calcio, potasio, sodio, manganeso, hierro y zinc.

Actualmente, el mercado ofrece variados productos hechos a base de arcilla y, en algunas tiendas de cosmética natural, se puede encontrar arcilla en polvo que es ideal para preparar mascarillas. Hay arcilla blanca, roja y verde, siendo esta última una de las más utilizadas. Aunque en general todas tienen casi las mismas propiedades.

Para prepararla, es importante saber que no se puede usar cualquier utensilio. Se deben evitar los pocillos y paletas metálicas o plásticas, de preferencia es mejor usar de vidrio, porcelana o madera. Para hacer la mezcla, hay que utilizar agua purificada, nunca clorada. La publicación de Discovery Salud recomienda además dejarla reposar y *“siempre que sea posible, se expone la mezcla al sol para que la arcilla se ‘recargue’ con la energía solar. Si se prefiere, en el momento de la preparación se pueden añadir otros elementos (extractos, aceites esenciales, plantas) que refuercen aún más su acción terapéutica”*.

En el caso de la fangoterapia que se ofrece en los spa y recintos termales, es una opción que se puede aplicar en todo el cuerpo. No sólo permite relajarse y liberar tensiones, sino que ayuda, entre otras cosas, a retardar el envejecimiento de las células de la piel, a tratar el acné, estimula la circulación y combate la celulitis y flacidez.

Es importante señalar que antes de cualquier aplicación cosmética, la recomendación es siempre consultar con un especialista, principalmente aquellas personas con pieles sensibles o alérgicas.



HABITA Y VIVE
TU PROPIO ESTILO DE VIDA

Habita
Grupo Inmobiliario



ENTREGA INMEDIATA
COMPRA HOY SIN IVA
10% DCTO. EN EL PIE

En **Terrazas de San Joaquín** sus departamentos tienen un sello de distinción que se materializa en sus elegantes e inigualables terminaciones, las cuales acompañan a la maravilla de percibir la belleza de una nueva perspectiva constructiva.

3 DORM
2 BAÑOS

DEPTOS
DESDE
2.700 UF
(Valor incluye descuentos)

PISCINA



JUEGOS INFANTILES



ACCESO CONTROLADO



SALA MULTIUSO



Las imágenes, textos y planos aplicados en este aviso, fueron elaborados sólo con fines ilustrativos. Todos los espacios y superficies son aproximados, no constituyendo necesariamente una representación exacta de la realidad. Su único objetivo es mostrar una caracterización general de los proyectos y no cada uno de sus detalles. La empresa se reserva el derecho de cambios en las especificaciones técnicas del producto. Lo anterior se informa en virtud de lo señalado en la ley N° 19.472.



La decoración con madera también puede ser sustentable

Como una forma de controlar la tala indiscriminada de bosques, hoy en el mercado es posible encontrar madera certificada que garantiza un buen manejo forestal y ambiental.

Aunque a muchos les guste la utilización de la madera en la construcción y decoración, se abstienen de usarla por conciencia ecológica. Es que la defores-

tación indiscriminada de los bosques ha sido una gran problemática en los últimos años y, por lo mismo, se busca generar conciencia en torno al tema

prefiriendo madera certificada.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agri-



cultura (FAO), “*el objeto de la certificación es que quienes la adoptan puedan contrastar sus prácticas de ordenación forestal con las normas estipuladas y demostrar su cumplimiento. La certificación de la madera puede servir también para validar la afirmación de un productor de que aplica prácticas respetuosas del medio ambiente o para proporcionar datos contrastados de forma objetiva sobre los productos madereros y el bosque del que proceden, datos que normalmente no aportan ni el productor ni el fabricante*”.

Actualmente, las empresas de manera voluntaria buscan obtener certificaciones de organismos como FSC y PEFC, ya que al garantizar estas entidades el origen legal y sostenible de sus materias primas, entregan un valor agregado al producto.

Estos organismos se encargan de realizar auditorías a las diferentes etapas del proceso con el objetivo de asegurar de que hay una correcta gestión forestal, un buen manejo ambiental y social, y un plan económicamente viable en el

tiempo. Porque hay que recordar que la deforestación indiscriminada daña el bosque en su totalidad: flora y fauna, pueblos indígenas, suelo y agua.

Por lo tanto, si se va a preferir la utilización de madera en el hogar, hay que preferir aquella que cuente con la certificación que garantiza que se trata de madera sustentable. Todas deben contar con el sello visible, en el caso de madera de construcción, así como también los muebles y otros objetos que utilizan esta materia prima en su fabricación.



Ahora bien, si aún así existe una desconfianza del proceso, se puede seguir decorando la casa con productos de madera exclusivos de artesanos

nacionales que sólo utilizan madera caída naturalmente, es decir, la recolección de la materia prima en los bosques sólo contempla la que se encuentra en el suelo y en ningún caso se procede a cortar o talar árboles. De este modo, es posible obtener muebles y complementos únicos, de estilo rústico o moderno, hechos completamente a mano.



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

Para disfrutar el fin de semana

Como en el día a día no queda mucho tiempo para cocinar, a continuación algunas sugerencias fáciles de realizar en casa junto a los niños: dos platos principales con pescado, pan amasado para la once y un pan de pascua para todo momento.



Preparación

- En un bol disolver la levadura en el agua tibia con el azúcar; reservar.
- Sobre una superficie lisa cernir la harina con la sal y hacer una corona al centro; agregar la manteca y la levadura reservada. Con una cuchara de madera mezclar rápidamente todos los ingredientes hasta formar una masa; trabajarla vigorosamente durante 2-3 minutos, hasta que esté suave y flexible.
- Colocar la masa en un bol aceitado, cubrir con un papel plástico

Pan amasado

(para una docena, aproximado)

- 4 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharadita de azúcar
- 3 ½ tazas de harina
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de manteca vegetal blanda

y dejar reposar 1-3 horas en un lugar tibio hasta que doble su volumen.

- Golpear la masa y trabajarla hasta que esté suave y blanda; formar 12 panes pequeños de superficie lisa. Colocarlos sobre una lata de horno, pinchar la superficie con un tenedor y dejar reposar durante 30 minutos.
- Precalentar el horno a temperatura media-alta (190°C).
- Hornear los panes durante 20 minutos o hasta que estén ligeramente dorados. Servir caliente.

Pan de pascua

(para 8-10 porciones)

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 3 tazas de harina con polvos | 3 cucharadas de coñac |
| 3 huevos medianos | 100 cc de miel |
| 1 ½ taza de azúcar | ½ cucharada de café instantáneo |
| 2 tazas de frutas confitadas | 1 taza de leche |
| 1 ½ taza de nueces | 1 chorrito de esencia de vainilla |
| 1 taza de almendras | 1 cucharada de vinagre |
| 1 taza de pasas | ¼ cucharada de clavo de olor |
| 2 tazas de mantequilla o margarina | ¼ cucharada de nuez moscada |
| 3 cucharadas de ron | |

Preparación

- Macerar los frutos en el alcohol.
- Apomar la materia grasa con la batidora eléctrica, agregar el azúcar y batir hasta blanquear.
- Luego agregar los huevos de uno en uno.
- Enseguida verter las especies, aromáticos y la esencia,



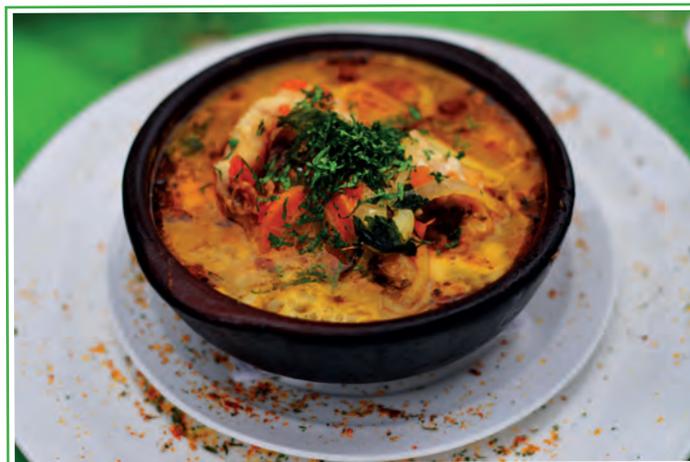
mezclar con movimientos envolventes la harina y los frutos.

- De a poco verter la leche e ir mezclando.
- Disponga la mezcla en un molde de pan de pascua engrasado y enharinado.
- Luego lleve al horno a 180°C por ½ horas.
- Optativo: Decorar con glasé.

Caldillo de congrio

(para 4 porciones)

- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas en pluma
- 1 cucharadita de ají color
- 3 tomates pelados, sin semilla y picados
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de vino blanco seco
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta
- 4 medallones (5 cm de grosor) de congrio u otro pescado blanco, firme y sin piel
- 250 g de camarones
- ½ taza de crema fresca
- 2 cucharadas de cilantro picado fino



Preparación

- En una olla grande calentar el aceite a fuego medio. Agregar las cebollas y ají color y cocinar hasta que estén blandas pero no doradas. Añadir los tomates, laurel, vino y agua. Sazonar con sal y pimienta; Llevar a ebullición, reducir el calor y cocinar a fuego muy bajo durante 30 minutos.
- Incorporar el pescado y camarones y continuar la cocción a fuego bajo hasta que el pescado se vuelva opaco, 10-15 minutos.
- Añadir gradualmente la crema al caldillo caliente, sin dejar que hierva. Servir de inmediato espolvoreando con cilantro.



Papillote de pescado

(para 6 porciones)

- 1 kilo de filete de pescado (salmón, reineta, etc.)
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ copa de vino blanco
- ½ taza de crema
- 1 bandeja de champiñones (previamente salteados en mantequilla o aceite de oliva)
- 1 taza de camarones (previamente salteados en mantequilla o aceite de oliva)
- Cilantro picado
- Condimentos
- 4 trozos de papel aluminio

Preparación

- Disponer en trozos el papel aluminio en platos.
- Poner un trozo de mantequilla.
- Encima poner una porción de pescado previamente condimentada.
- Agregar el resto de los ingredientes: 1 cucharada de crema, champiñones, camarones y 1 cucharada de vino blanco.
- Volver a condimentar.
- Agregar cilantro.
- Cerrar con el papel, dando forma de empanada (muy importante dejar aire).
- Optativo: agregar verduras o hierbas de su gusto.
- Repetir la operación con todas las porciones.
- Cocinar en horno precalentado por 10 minutos.
- Servir inmediatamente.
- Acompañar con ensaladas verdes, cuscús con palta y tomate.



Protocolo Tabata, el sistema que revolucionó la forma de ejercitarse

Debido a que es una actividad intensa que toma menos de 5 minutos diarios, el Tabata se ha transformado en una popular forma de entrenarse. Pero ojo, se trata de una secuencia creada para deportistas de alto nivel, por lo que puede tener efectos no deseados en personas comunes.



En 1990 **Izumi Tabata**, experto en ciencias del deporte, fue nombrado entrenador del equipo nacional de patinaje de velocidad en Japón. A su llegada se adaptó al entrenamiento de intervalo realizado por Koichi Irisawa, que si bien era todo un éxito, no existían pruebas científicas que probaran su eficacia.

Luego de 6 años, el profesor Izumi Tabata entregó una publicación con los resultados de su largo estudio respecto al entrenamiento de intervalo Irisawa. El régimen, que implica 6-7 intervalos de ejercicio de intensidad durante 20 segundos sin parar, seguido de 10 segundos de descanso, se llevó a cabo tres veces a la semana durante un período de seis semanas. El resultado de la investigación muestra una elevación de la energía aeróbica en un

10% y elevó el déficit de oxígeno máximo en más de un 30%.

Este resultado significa, según palabras del propio Izumi Tabata, que *“con exclusión del calentamiento y enfriamiento, el ejercicio puede completarse en sólo 4 minutos si se repite 8 veces, más que suficiente para hacer que incluso una persona apta quede agotada”*.

“Con exclusión del calentamiento y enfriamiento, el ejercicio puede completarse en sólo 4 minutos si se repite 8 veces, más que suficiente para hacer que incluso una persona apta quede agotada” (Izumi Tabata).

Si bien, en un principio este protocolo fue pensado para deportistas de alto rendimiento, debido a que

es muy doloroso y extenuante, el profesor Izumi se fue dando cuenta que el entrenamiento comenzó a popularizarse en internet, principalmente porque muchos deportistas descubrieron que



¡CONCURSO!

Revista Vida Hogar y diario El Día te invitan a celebrar nuestro primer año.

Sólo tienes que dar “Me Gusta” a nuestra Funpage de Facebook Revista Vida Hogar y enviar un mail a revistavidahogar@gmail.com antes del martes 5 de abril, diciéndonos qué prefieres:

- Una Gift Card de Chuck E. Cheese's: 35 fichas + pizza grande + 3 bebidas recargables.
- Una Gift Card de Latina Spa: 1 día de spa + masaje para 2 personas.

Los ganadores se darán a conocer a través de Facebook y los contactaremos vía mail para entregarles su premio.





podían trabajar la musculatura y la parte aeróbica al mismo tiempo y en pocos minutos.

Actualmente, el profesor **Izumi Tabata** trabaja en la Universidad Ritsumeikan, Japón, en donde continúa investigando sobre los efectos del protocolo Tabata tanto en deportistas como en la población general.

En una entrevista realizada por el portal de la Universidad Ritsumeikan, el profesor explica que han estado investigando los beneficios que puede tener este ejercicio de alta intensidad en personas con diabetes. Sin embargo, insiste en que para las personas comunes y corrientes puede ser un poco peligroso, *“aconsejaría a los principiantes a empezar con baja intensidad y mantenerse dentro de su zona de confort. Una vez que sienten que se están haciendo más*

fuertes, pueden aumentar la intensidad poco a poco”, aclara.

Dado a que este entrenamiento se ha vuelto popular tanto en Chile como en

“Aconsejaría a los principiantes a empezar con baja intensidad y mantenerse dentro de su zona de confort. Una vez que sienten que se están haciendo más fuertes, pueden aumentar la intensidad poco a poco” (Izumi Tabata).

el mundo, es importante señalar que no todos los videos que están en internet se apegan al protocolo creado por Koichi

Irisawa y estudiado por Izumi Tabata. Este último explica que “la idea ahora es más grande de lo que imaginaba y si se busca esto en Google obtendrá alrededor de 200.000 visitas. Pero, en general hay dos tipos de ejercicios, ejercicios de baja intensidad durante períodos más largos de tiempo que mejoran la resistencia y ejercicios como carreras cortas que mejoran la capacidad para correr. En contraste, el Protocolo Tabata se basa en las ventajas de cada uno”.

Pero aunque pueda parecer atractivo el hecho de obtener buenos resultados utilizando pocos minutos diarios, es importante señalar que hay que consultar la opinión de un médico. Siempre es necesario realizarse un chequeo y contar con la autorización de un especialista antes de comenzar con cualquier actividad física, especialmente si es tan intensa como el Tabata.

Fortalezas y debilidades de las construcciones antisísmicas

Para los expertos la estricta norma chilena ha respondido, pero hay aun espacio para mejorar: actualizar la regulación de las edificaciones en el borde costero y mejorar la fiscalización son dos áreas en que apuntan se debe avanzar.

Chile es considerado “**el país más sísmico del mundo**”, sólo en los últimos cinco años ha sufrido en su territorio tres terremotos de magnitud superior a ocho grados en la escala de Richter, sin embargo, la destrucción en su infraestructura ha sido considerada menor y, a diferencia de otros lugares del mundo, rara vez se desploma un edificio.

Para los expertos el éxito de la construcción antisísmica nacional se

debe a una normativa muy estricta que data de 1985, la que ha sido puesta al día y mejorada después de cada gran evento telúrico desde entonces.

Para **Juan Pablo Olmos de Aguilera**, presidente del Comité de Infraestructura de la Cámara Chilena de la Construcción La Serena, “*lo que cumple la normativa y ha tenido un diseño profesional detrás se ha comportado muy bien, con un reconocimiento a nivel internacional. Los problemas que hemos tenido han*

sido con estructuras secundarias como, por ejemplo, tabiquería, letreros, etc. En general las cosas que están sujetas a diseño y cálculo de ingeniería, que se hacen con un soporte profesional, han tenido buenos resultados”, afirmó el directivo.

A juicio de **Alonso Cuellar**, arquitecto de Territorio Arquitectura, todavía existe espacio para mejorar, sobre todo en materia de fiscalización. “*Falta que la inspección sea más rigida*



Imágenes referenciales (Ley N° 19.472). Precios sujetos a cambio sin previo aviso. Bases ante notario. Válido solo para unidades promesadas al 30 de Abril de 2016.

Compre **sin IVA**

CONDOMINIO · Faldeos de Cerro Grande

Sala de Ventas: (51) 227 1674 - (51) 223 9615 - (51) 226 4317 - (9) 9489 9968
 LA SERENA / CASA MATRIZ: Manuel Antonio Matta 221 · Teléfono: (51) 267 1814 - (51) 267 1800
 SANTIAGO: Rosario Norte 532, Piso 9 · Teléfono: (2) 2964 3999
 COPIAPO: Colipí 780 · Teléfono: (52) 253 1590 - (9) 9489 9770
 OVALLE: Teléfono (9) 9138 5932





para asegurar que se lleve a cabo 100% la normativa. Básicamente los errores que ha habido y las pérdidas de estabilidad en los edificios, en los pocos casos que hubo, ha sido porque no se cumplió el proyecto, porque éstos en sí pueden estar muy bien hechos, pero por falta de inspección a veces no quedan completamente bien ejecutados”, indicó el profesional.

Ambos expertos reconocen debilidades también respecto de las construcciones en el borde costero, en que advierten se debe avanzar en asegurar que la evacuación de las edificaciones sea expedita y que las edificaciones no resulten gravemente dañadas.

“Hay normativa en estudio, pero es la autoridad la que debe ser más estricta respecto de las construcciones y

actividades que se pueden desarrollar en un determinado lugar, porque por mucho

La norma chilena prioriza que las estructuras mantengan una resistencia tal que permitan salvar vidas humanas, pero no obliga a que no sufran daños. Entre sus claves destacan la obligatoriedad estudios de suelo, de estructuras de hormigón armado y disipadores de energía, todos los cuales se cumplen con muy pocas excepciones, pese a que eleva los costos de las edificaciones.

que tengamos arraigo hay zonas que son derechamente peligrosos para habitar,

pero puede que no lo sean para realizar actividades turísticas o de otro tipo”, explicó Juan Pablo Olmos de Aguilera

Según Alonso Cuellar, los instrumentos de planificación territorial como los Planes Reguladores, deben establecer zonas de riesgo en que se limite o restrinja la construcción de edificios de uso público como jardines infantiles, colegios, hospitales, etc. *“Una obra pública no debería construirse bajo la cota 20 sobre el nivel del mar”,* puntualizó.

Cuellar agregó la necesidad de avanzar en las mitigaciones a nivel de diseño para las construcciones que se permitan bajo esta cota, de modo que la acción del agua, en caso de tsunamis o marejadas, no colapsen las edificaciones ni afecten su estructura, como podría ser la construcción sobre pilotes.

Día de la Mujer en Espacio Aurora

Para celebrar como corresponde, las asistentes a la actividad pudieron disfrutar de talleres y exposiciones de cocina, joyería, masajes y yoga, entre otros. Además de la excelente gastronomía de Aurora.



Eloisa Aldunate.



Ale Marín, Claudia Bonani y Marcela Rodríguez.



Gladys Uribe, Lioba Siebald, Inés Pineda, Patricia Albasini y Rose Marie Leteller.



Claudia Sandoval y Verónica Ruiz.



María José Escobar, Alejandra Albailly y Pia Viviani.



Maud Gittermann y Chaska.



Ximena Salinas y Daniela Grassi.

Nuestros proyectos en la IV Región

CON LA CALIDAD Y RESPALDO DE
VIVIENDAS2000
UNA EMPRESA DEL GRUPO FG

El estilo que siempre soñaste en La Serena

CONDOMINIO
JARDINES
de Pinamar

CARACTERÍSTICAS:

- 5 Pisos
- 180 Departamentos
- Departamentos de 2 y 3 dormitorios
1 y 2 baños
- Piscina
- Juegos infantiles
- Zona de Quinchos
 - Sala Multiuso y Gimnasio
- 1 Estacionamiento por Departamento
- Zona de Mirador Natural



SALA DE VENTAS:
Daniel de La Vega N° 1922
Sector Pinamar
La Serena
☎ (51) 2281065
☎ (51) 2281138



Alejandra Senzaqua.



Conrado Vergara, Blas Moreno, Cristian Vergara, Benjamín Ehlers y Pedro Pablo Vergara.

Campeonato de Surf

Más de 70 competidores participaron en la Copa Diario El Día que se realizó en el sector de la Escuela de Surf Poisson. El público, como ya es costumbre en este sector de Avenida del Mar, disfrutó desde la arena las habilidades de cada uno de los surfistas.



Tomás Villegas y Macarena López con Kai.



José Alfaro, Tito Greene y Felipe Donoso.



Claudio Arce, Paola Arce y José Antonio Mayer.



Felipe y Juan Pablo De Ferari.



Carlo Franchini y Natalia Ortiz.



Sharon Anderson y Karen Slaibe.

Nuestros proyectos en la IV Región

CON LA CALIDAD Y RESPALDO DE
VIVIENDAS2000
 UNA EMPRESA DEL GRUPO FG



Altos del Rosario

CARACTERÍSTICAS:

- 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



CASA TIPO A-116



CASA TIPO B-130



CASA TIPO B-140



Senderos del Milagro

CARACTERÍSTICAS:

- Muros hormigón armado
- Modelo de 3 y 4 dormitorios
- Piso Flotante en living, comedor, dormitorios y circulaciones
- Cocina amoblada y equipada con encimera, horno y campana
- 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



CASA PALQUI



CASA MAITEN



CASA B-130



VIVE LA ENTRETENCIÓN TODO EL AÑO
A PASOS DEL MAR Y CASINO ENJOY


GRAN MARINA
IV REGIÓN

DEPTOS.
2 Y 3
DORMS.



Vive en Gran Marina y no te pierdas todo lo que ofrece la IV Región

**VISITA NUESTROS PILOTOS
EN SALA DE VENTAS**

Av. Costanera 5351, a un costado
de Casino Enjoy, Coquimbo.

CONTÁCTANOS EN

Tel: 512 246 875 / 512 249 506
granmarina@eurocorp.cl



Conoce nuestros 3 proyectos y elige el que más te guste

Edificio **SOL** • Edificio **OCEANO** • Edificio **HORIZONTE**
Cada proyecto cuenta con áreas y espacios comunes independientes


EURO
INMOBILIARIA®
Vive tu sueño

Encuétranos en:  **waze**

EUROINMOBILIARIA.CL

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