

VOS

FEBRERO 2018



Te queda muy bien

MOOS
**¡VUELTA
A CLASES!**

VARIEDAD
**CARNAVAL
TODA LA VIDA**

ENTREVISTA
**LUCÍA
BROCAL**

Clásicos del
entretiempo

volvé a clases
con todo el

¡POWER!



**PACK: 1 jugo Watt's 1.5lt.
+ 5 barras de cereales
Cereal Mix**

¡IDE REGALO!

Con compras cada **\$1.500**
VISA o tarjetas Scotiabank cada **\$1.200**
VISA Sonrisas cada **\$900**



Idea original Departamento de Marketing
Tres Cruces

Desarrollo editorial / Trailer Media

Dirección / Tres Cruces (Gralado S.A.)

Consejo editor / Trailer Media – Departamento de Marketing Tres Cruces

Coordinación general / Trailer Media – Departamento de Marketing Tres Cruces

Edición y coordinación / Rosalía Larocca

Dirección de arte / Álvaro Yáñez

Redacción y producción /
Rosalía Larocca
Paula Páez

Fotografía / Lucía Carriquiry y Santiago Colinet

Fotografía de tapa / Santiago Colinet

Asistente de fotografía / Carolina Curti

Modelos / Graciana Duarte / Salvador Varela y Victoria Pacheco para Valentino Bookings

Producción de moda y estilismo /
Florencia Gómez de Salazar, Lucía Rodríguez y Federica Nolla

Asistente de moda /
Victoria Rebentisch

Maquillaje y peinado / Indira Bermúdez

Corrección / Ana Gómez

Departamento comercial /
Jessica Rodríguez
Tel. 2408 8601 - int 123
jrodriguez@trescruces.com.uy

TRAILER MEDIA

Salto 1057, Montevideo, Uruguay, CP 11.200
Teléfono: (598) 2412 2225 - 2412 2236

Fotos de archivo: Latinstock
Imprenta: Fanelcor S.A.

TRAILERMEDIA

CINEMAG seisgrados VOS

RUNNING DECORACIÓN AUTOMÓVILES

Representante exclusivo de
turner **CINEMAG.com**

www.trailermedia.com.uy

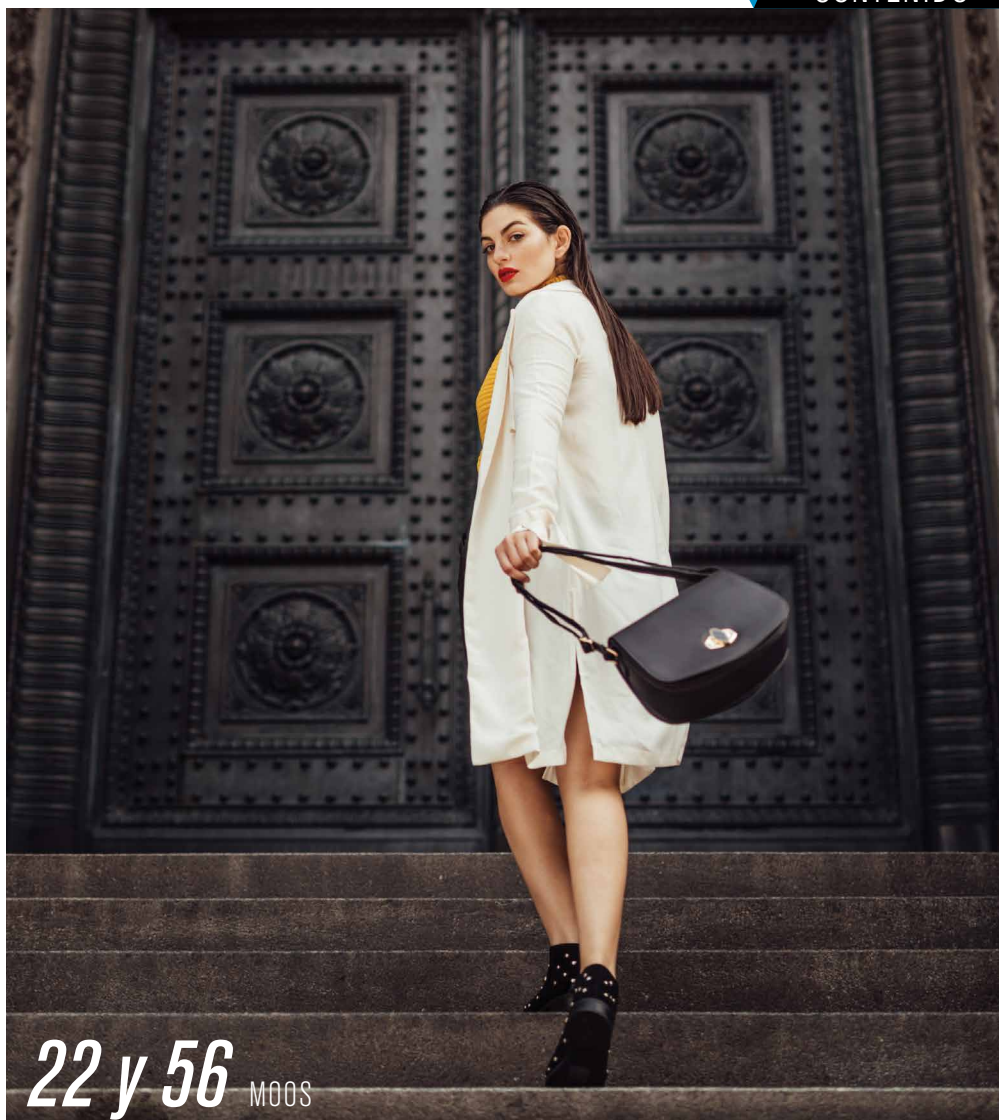


VOS no se hace responsable por las opiniones de sus colaboradores y entrevistados. Se prohíbe la reproducción total o parcial del material publicado en esta revista.

Archivo fotográfico: Latinstock Uruguay
Impresión Fanelcor S.A. / Depósito legal N° 365500

Conjunto de tapa: Camisa rayada **Piece of Cake** \$ 1290 / Pantalón blanco **Lolita** \$ 1290 / Botas con taco **Espacio BA** \$ 1890 / Collar de perlas **Symphorine** \$ 259 / Cartera amarilla y azul **Colours in Fashion** \$ 1690

Los precios de los productos tienen vigencia a la fecha de emisión de esta publicación y pueden variar posteriormente.



06 ZOOM

08 HISTORIAS

10 SOCIALES

18 TURISMO

34 SALUD

36 TV Y SERIES

40 ELEGIDOS

50 VARIEDAD

54 TECNO

68 COSMÉTICA

72 HORÓSCOPO

74 TENDENCIAS



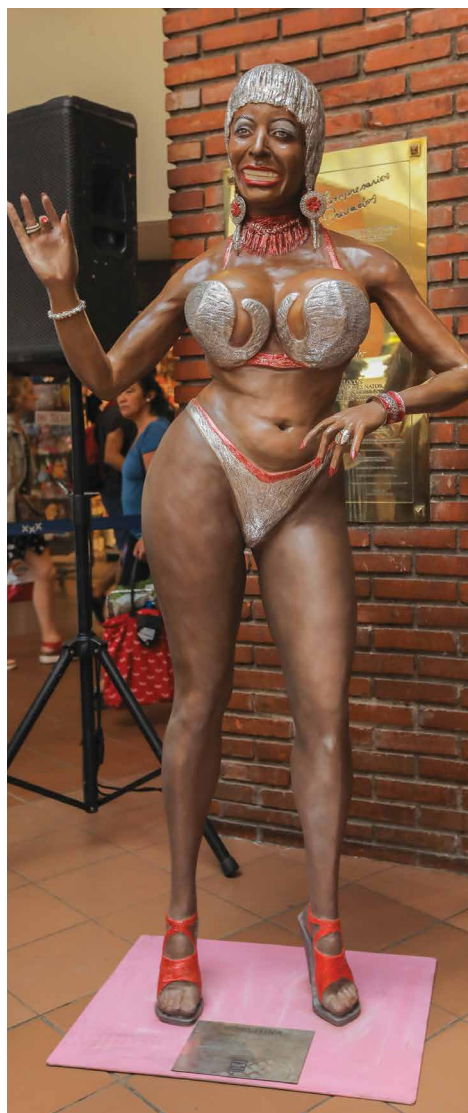
12
ENTREVISTA
LUCÍA BROCAL



52
GASTRONOMÍA
VIANDAS SALUDABLES

ALMA, CANDOMBE Y CARNAVAL

Continuando con el ciclo de homenajes que venimos realizando a destacadas figuras de nuestro país, a fines de enero inauguramos la escultura de Rosa Luna, realizada por el escultor Alberto Saravia. Si bien con la de Obdulio Varela –presentada en setiembre del año pasado– nos llevamos una grata sorpresa por la aceptación del público, la llegada de la obra de Rosa Luna volvió a asombrarnos por el alto contenido emotivo que esta vedette aún sigue despertando en todos los uruguayos. Incluso, las publicaciones de fotos y videos en nuestras redes sociales alcanzaron a más de 300.000 personas, generándose cientos de comentarios con anécdotas, recuerdos y un reconocimiento especial por la iniciativa. Es sorprendente ver la alegría en los rostros de nuestros clientes, sus comentarios de admiración y el reconocimiento a la emblemática artista, reconocida no solo por los carnavaleros, sino por todo el pueblo, que encuentra en ella una dimensión cultural incomparable, pero también grandes valores como persona. La presencia de esta mujer aún hoy no pasa desapercibida, no solo por su impronta y belleza, sino también por su calidez y fortaleza para salir adelante frente a la adversidad. Estas son algunas características que marcan su huella y la vuelven eterna.



ES SORPRENDENTE VER LA ALEGRÍA EN LOS ROSTROS DE NUESTROS CLIENTES, SUS COMENTARIOS DE ADMIRACIÓN Y EL RECONOCIMIENTO A LA EMBLEMÁTICA FIGURA DE ROSA LUNA

La escultura estará en Tres Cruces por un período de tiempo y, al igual que con la obra de Obdulio, será donada a algún sitio que por el momento no está definido. Existe la posibilidad de que sea emplazada en la plazoleta del Barrio Sur o bien en un museo o espacio cultural que valore su presencia. Sin dudas, nos sentimos muy reconfortados y orgullosos de ofrecerles a todos aquellos que nos visitan, la posibilidad de llevarse un grato recuerdo que despierta sentimientos únicos, nos identifican y nos dan ese sentido de pertenencia como comunidad. A quienes no han tenido la oportunidad de ver estos trabajos, los invitamos a visitarnos en la rotonda central del nivel Terminal.

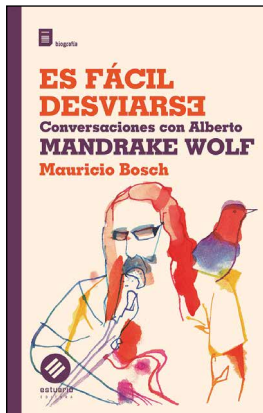
Pablo Cusnir – Gerente del Departamento de Marketing de Tres Cruces



crocs™

La música y la lectura son desde siempre buenos acompañantes para momentos de transición. En esta vuelta a la rutina, elegimos un mix de autores nacionales que deleitan con sus testimonios tan diversos como interesantes. Además, el universo femenino copa el mundo musical con grandes álbumes que salen al mercado para entretener oídos de distintas generaciones.

BIEN URUGUAYOS



Es fácil desviarse

- Mauricio Bosch

Es fácil desviarse propone un recorrido por uno de los períodos más fervientes de la música popular uruguaya con la indiscutible huella del gran Alberto Mandrake Wolf, un referente de la cultura nacional con más de treinta años de trayectoria. A través de una serie de conversaciones cómplices realizadas a grabador abierto durante tres años, el libro presenta distintas etapas de la vida del artista, sus planos creativos y los procesos de grabación de sus grandes éxitos. Creador de inolvidables como “Amor profundo”, “Miriam entró al Hollywood”, “De Desesperados” y “Cococho”, Wolf abarca un amplio espectro de estilos a lo largo de su carrera con propuestas que logran una sonoridad contundente, sutil e intensa.

/ Estuario Editora



A la vuelta

- Germán Kronfeld y Nicolás Kronfeld

“¿Cómo llegamos tan lejos?”, se preguntan Germán y Nicolás mientras ensayan las respuestas en este libro que revive los 1117 días de su particular viaje por el mundo. Con sus mochilas en las espaldas, los hermanos Kronfeld recorrieron miles de kilómetros en los medios de transporte más folclóricos que alguien pueda imaginar, hasta lograr adentrarse en moto dentro del desierto de Mongolia, recibir aplausos como estatuas vivientes, convivir con musulmanes en Malasia, escuchar a sobrevivientes de múltiples guerras, cocinar con una anfitriona rusa sin entender el idioma y encontrarse con paisajes de una belleza extrema. Sus testimonios son reflejo de cada experiencia y llevan al lector tan lejos como los propios viajeros se proponen.

/ Penguin Random House



Espantajulepes

- Nicolás Barcia

Mecánicos de cuatro ojos, brujas con seis narices y un *delivery* con múltiples piernas que recorre Montevideo a toda velocidad son algunos de los monstruos copados encargados de correr los miedos de los pequeños uruguayos. Con un lenguaje cotidiano y mucho humor, el multifacético Nico Barcia presenta este libro-álbum como el primer número de una posible colección de personajes. Recomendado a partir de los 4 años, *Espantajulepes* invita a entrar en este mundo mágico y ayudar a los monstruos a destruir los temores para siempre. Este escuadrón de nuevos amigos llegó para acompañar a los niños y sus más profundos miedos (a la oscuridad, al doctor, al *bullying*, a los ruidos y más), mientras se fomenta la instancia de lectura y creatividad en la etapa infantil.

/ Penguin Random House

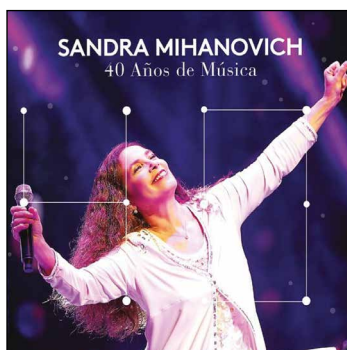
MUJERES AL FRENTE



El día y la noche

- Mala Tuya

Motivados por presentar sus propios temas y conquistar nuevos mercados, Mala Tuya sale a la cancha con diez canciones en un formato de disco bidireccional. *El día y la noche* es el título del tercer álbum de la banda uruguaya, una especie de ying-yang musical donde conviven dos estilos bien diferentes: las canciones de “Día” son para escuchar camino a casa o durante una caminata por la rambla, y las canciones “Noche”, para divertir una previa o bailar en el boliche. Para lograr este trabajo, la banda se rodeó de un equipo profesional y talentoso que impulsó otros sabores y texturas musicales en busca de nuevos horizontes. El álbum ya se encuentra disponible en formato físico y muy pronto lo estará en digital.



40 Años de Música

- Sandra Mihanovich

La artista argentina presenta su nuevo CD + DVD para celebrar sus cuatro décadas de carrera reflejadas en dos funciones especiales colmadas de público en el Teatro Ópera. En esas noches únicas, Sandra repasó su historia musical acompañada de grandes ídolos como Alejandro Lerner, Julia Zenko, Rubén Rada, Patricia Sosa, Marcela Morelo, Lito Vitale, Hilda Lizarazu y Horacio Fontova, entre otros. El momento más divertido es cuando irrumpe en escena la actriz Griselda Siciliani con su personaje de la tira *Educando a Nina*, cantando una versión cumbiera de “Puerto Pollensa” al ritmo de las palmas de todo el teatro. Dos noches mágicas que se immortalizan en el álbum *40 Años de Música* para disfrutarlo en sus casas.



30 de febrero

- Ha*Ash

Un álbum lleno de historias con distintos sonidos abre una nueva etapa en la carrera de Ha*Ash: son el ingenio de la experiencia y la energía de la juventud los principales ingredientes de esta última producción en la que el dúo se reinventa. Las canciones de *30 de febrero* son un río de frescura para los fans, con letras alegres, humor y una fuerza femenina intensa. Además de su tradicional estilo, Ha*Ash incursiona en ritmos bailables sin perder las increíbles baladas en las voces de Hanna y Ashley. Lo cierto es que desde la aparición en plataformas digitales del primer single “100 años”, el disco ha creado grandes expectativas en el público con más de ocho millones de reproducciones en los canales oficiales de Youtube y Vevo del dúo.

ARREDO

DENTRO DE CADA HOGAR

Una empresa familiar argentina con más de cuatro décadas de trayectoria se instaló en Uruguay hace 22 años tras una larga historia entre telas, agujas y el sueño de un joven emprendedor apasionado por el diseño.

Hoy, Arredo cuenta con una cadena comercial propia de casi sesenta locales en Argentina y Uruguay para ofrecer productos textiles, sillones, pequeños muebles y objetos de decoración a un público diverso que abarca todos los rangos de edades. Una empresa que logra superar día a día el desafío de comprender y satisfacer las expectativas de sus clientes, detectar nuevas demandas, innovar en materiales y desarrollar modelos alineados a las tendencias globales. Pero el éxito no acompañó desde un principio. Arredo fue creada por José Sasson, quien

ETIMOLOGÍA

El nombre "Arredo" proviene de la palabra italiana *arredamento* que significa amoblamiento, decoración. La empresa llegó a nuestro país hace más de dos décadas y se instaló en Tres Cruces en diciembre de 2012.

aprendió el oficio de corte y confección de sus padres, fundadores de importantes tiendas en la zona sur del Gran Buenos Aires. Desde muy joven, José ensayó cortar telas en el comedor de su casa, se encargó de alguno de los locales y, una vez que el negocio familiar entró en crisis, decidió fabricar sus propios productos junto a su hermano. Comenzaron por colchas y sábanas para bebés en una empresa pequeña que fue creciendo hasta convertirse en distribuidora de todo el interior del país con ocho locales al público. Finalmente, el gran salto llegó en 1989, cuando el joven creó su propia marca con el nombre de Arredo apostando a comercializar sus productos a través de los shoppings. Con el tiempo, tres de sus hijos varones se unieron a la tradición familiar de lo que hoy es una marca dinámica con proyección internacional.

LA EVOLUCIÓN

La diversificación de la oferta de productos es uno de los principales distintivos de Arredo, tras haberse adaptado a un público amplio y distinto que abarca desde niños interesados por su ropa de cama hasta hombres y mujeres con gran interés en decoración. A aquellos primeros productos de blanco y ropa para la casa se le suman objetos varios, pequeños muebles, sillones y complementos de cocina y baño. También, cuenta con una línea de Básicos & Esenciales que incluye indumentaria personal como batas, pijamas, camisones y



ARREDO FUE DISTINGUIDO
POR TRANSMITIR EN SUS
PUBLICIDADES CONCEPTOS
QUE ROMPEN CON LOS
ESTEREOTIPOS DE GÉNERO



TENDENCIA SALUDABLE

La compañía lleva adelante diversas acciones de Responsabilidad Social Empresaria con la finalidad de transformar al mundo en un lugar más amigable. Frente a la sensibilización por el cambio climático, Arredo encuentra en los jardines verticales la oportunidad de impactar en las comunidades a través de un microclima que tiene múltiples beneficios para contrarrestar el ámbito urbano. Así es que la marca apunta a la renovación de sus tiendas y a la incorporación de espacios verdes que invitan a disfrutar de la experiencia de compra en contacto con la naturaleza. Los verdes fueron incorporados en fachadas e interiores con jardines naturales que buscan cambiar el paisaje y regalar un descanso visual en medio de la contaminación de la ciudad.



pantuflos, aromatizantes textiles, productos de belleza y cuidado personal.

La venta institucional amplía el horizonte más allá de los límites del hogar ofreciendo rega-

los empresariales, ambientación de hoteles, armado de listas de casamiento y escenografía para obras de teatro, películas y programas de televisión. ♡



PASILLOS CARNAVALEROS

En homenaje a los 80 años del nacimiento de Rosa Luna, recibimos en nuestras instalaciones una increíble escultura en tamaño real que invade los alrededores de una verdadera mística carnavalera. La obra fue realizada por el escultor Alberto Saravia y está confeccionada en resina con una base de metal y hierro en su interior.

Rosa Luna constituye uno de los grandes símbolos del carnaval uruguayo y una vedette exuberante que supo ser el centro de atención en desfiles y comparsas. Su temprana muerte en plena gira por Canadá conmocionó al mundo entero, aunque su nombre permanece grabado a fuego en la memoria nacional como una figura emblemática de la comunidad afrodescendiente cuya vida danzó al ritmo del candombe.

El público se acerca día a día a conocer la escultura, maravillado por su gran similitud con la realidad y dispuesto a capturar el momento a través de fotografías y videos que luego comparten en sus redes sociales. Los invitamos a todos a conocer esta maravillosa obra de arte.



Edgardo Ortuño, Yessi López y Dahiana García



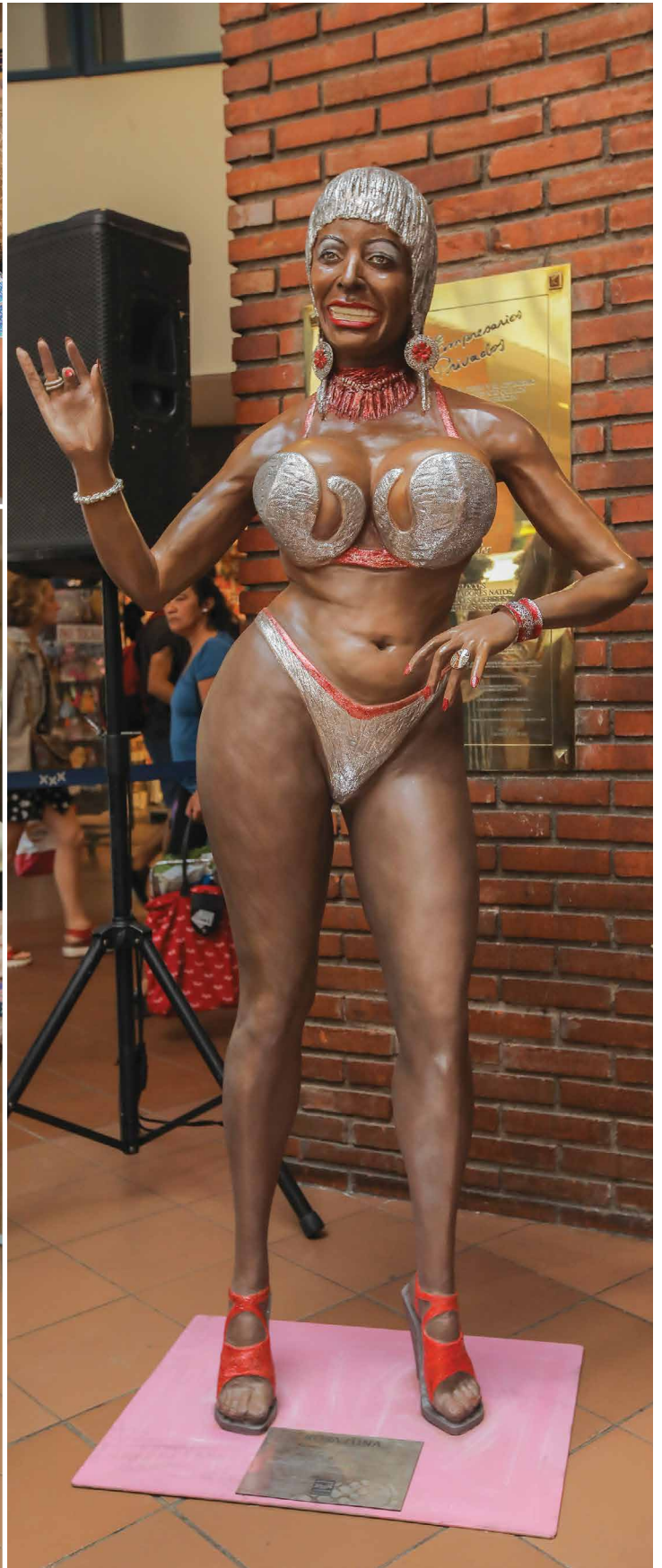
Marcelo Lombardi, Oscar Curutchet, Ruben Tribucio, Alberto Saravia y Pablo Cusnir



Dahiana García, Raúl Abirad y Viviana Gutiérrez



Escultor Alberto Saravia



LUCÍA BROCAL

CAMALEÓNICA

Inició su camino en el medio como modelo, incursionó en radio y televisión, trabajó en un programa de *basketball* y se convirtió en madre de dos niños. Una comunicadora versátil y audaz que se reinventa día a día hasta transformarse en un verdadero ejemplo de mujer multifacética.

por Rosalía Larocca
fotos Lucía Carriquiry

Su perfil de Twitter es fiel reflejo del presente que atraviesa: una combinación perfecta de madre-periodista que alterna contenidos entre noticias informativas y anécdotas sobre la odisea de tener en casa un bebé recién nacido. Y así como los temas transcurren entre pañales y actualidad, la carrera de Lucía Brocal tiene distintos matices que dan prueba de su versatilidad y adaptación al cambio. Puede ser seria o divertida, conductora de un informativo o de un magazine. Lo cierto es que con su carisma todo lo puede, y actualmente, forma parte de los elencos de *Desayunos Informales* y *Telemundo*, por Canal 12.

¿Cuáles fueron tus primeros pasos como profesional?

A los 17 años me di cuenta de que la comunicación y el periodismo llamaba mucho mi atención, y ahí arrancó todo. Empecé en radio en un programa que se llamaba *AM Libre*, junto a Alejandra Casablanca,

MINI LU

“Viví una niñez muy feliz, jugando a las escondidas o a las guerras de agua en la vereda de mi barrio. Recuerdo muchas experiencias memorables de esas que tuvimos el privilegio de disfrutar las personas de mi generación. La verdad es que a veces me enoja con las cosas que pasan en nuestro país, pero no encontraría un mejor lugar para vivir. Aquí está lo más especial: la familia y los amigos, mi hogar”.


haciendo producción y móviles. Luego, llegué a la televisión con el magazine *7 AM* junto a Diego Sorondo, al mismo tiempo que hacía un programa de radio de *basketball*.

¿Qué es lo que más valorás del periodismo?

Lo que más me gusta de ser periodista es el poder de la verdad, llegar a la gente con lo que está pasando aquí y ahora. En otras palabras, ser parte de la realidad cotidiana de todos.

Hace cuatro años sorprendiste con tu renuncia al noticiero de MonteCarlo. ¿Qué significó esa decisión en tu carrera profesional?

Sin dudas fue una decisión muy difícil, pero muy pensada a la vez. Me encontré desde muy chica en un lugar donde me di cuenta de que ya no tenía más para crecer, por lo que sentí la necesidad de salir a tomar nuevos desafíos. Mi experiencia en Canal 4 significó muchísimo en mi carrera y en mi vida, creo que marcó todo lo que vino después.



*"LO QUE MÁS ME GUSTA
DE SER PERIODISTA ES
EL PODER DE LA VERDAD,
LLEGAR A LA GENTE CON
LO QUE ESTÁ PASANDO
AQUÍ Y AHORA"*

*“HOY ME SIENTO MÁS
SEGURA Y RELAJADA
COMO MADRE”*



Tu cambio laboral también acompañó una transformación estética. ¿Qué te impulsó a buscar una nueva imagen?

Se fue dando solo porque me volví a encontrar desde otro lugar. Además, después de *Telenoche* comencé con el hermoso proyecto de El Observador TV, en el cual junto a Mercedes Lalane buscamos un cambio estético que acompañara la nueva etapa.

¿En qué perfil profesional te sentís más cómoda?

La verdad es que me gusta mucho cada cosa que hago. Tanto *Desayunos Informales* como *Telemundo* tienen sus encantos y busco en ambos lugares aportar algo desde mi impronta. Estoy muy agradecida por todas las oportunidades que se me han dado para seguir creciendo.



UNA MIRADA FEMENINA

Así como se desempeña en su rol de periodista incisiva, Lucía puede jugar a ser una modelo determinante con un estilo auténtico que da lugar a lo *vintage* pero sin olvidar lo moderno.

¿Qué es lo que más te gusta de ser mujer?

Hoy en día, no dudaría en decir que la maternidad. Disfruto ese maravilloso mundo que solo nosotras conocemos: el contacto con nuestro lado más animal, el embarazo y el parto. Todo lo increíblemente difícil y hermoso a la vez.

Del 1 al 10, ¿qué lugar tiene la moda en tu día?

La moda llegó a mi vida a los 16 años cuando empecé a trabajar como modelo, una experiencia muy gratificante que me permitió conocer lugares increíbles y hacerme amigas entrañables. Por lo que desde siempre tuve un contacto cercano, me gusta y la consumo, pero desde un lugar relajado. Te diría que ocupa un siete.

¿Te gusta informarte sobre tendencias o experimentás según tu instinto?

Sigo a muchas *bloggers* de moda en las redes sociales y a varias marcas, nacionales e internacionales. Me gusta estar al tanto, leer y conocer cosas nuevas. Es divertido.

¿Cuál es tu outfit ideal para una salida en pareja?

Con Pablo somos muy relajados los dos. Depende mucho a dónde vamos, pero en el 80 % de las salidas iría de jeans y una buena shirt.

“SIGO A MUCHAS BLOGGERS DE MODA EN LAS REDES SOCIALES... ME GUSTAR ESTAR AL TANTO, LEER Y CONOCER COSAS NUEVAS”

MAMÁ X 2

Lucía Brocal se gana un lugar en los medios uruguayos con una sonrisa sincera y una perseverancia intensa que caracteriza cada desafío de su vida profesional, aunque el mayor premio lo encuentra al llegar a casa: allí la esperan Pablo Zanolchi, su marido, y sus dos hijos Felipe y Juan, de tan solo un par de meses. El proceso de adaptación a una nueva vida rodeada de tres hombricitos es “*fantástico*”, confiesa mientras continúa descubriendo la maternidad.

¿Cómo viviste este segundo embarazo?

Como una etapa de mucha alegría y tranquilidad. Lo disfruté muchísimo.

¿Te ves diferente en esta segunda experiencia como mamá?

Sí, claro, con cinco años anteriores como madre uno tiene otra solvencia. Sin dudas, me siento más segura y relajada. Con Felipe me preocupaba mucho porque era un universo nuevo para mí.

¿Cómo cuidas tu cuerpo luego del parto?

La verdad es que tengo muy buena genética, por suerte. Aún no hice mucha cosa, pero la idea es empezar con Pilates, no solo por un tema estético sino porque hacer



ejercicio me hace bien. No me quita el sueño recuperar la figura, más bien estoy relajada. Igualmente, soy consciente de que mi trabajo requiere cuidarme un poco para verme bien y sentirme cómoda.

¿Se complementan con tu marido en esta etapa?

Formar una familia y cuidar un bebé tan chiquito es un verdadero trabajo en equipo. Nos dividimos las tareas y tratamos de equilibrar la cuestión para poder disfrutar de los niños y también descansar un poco.

¿Cómo dividís el tiempo para ocuparte de

“DISFRUTO ESE MARAVILLOSO MUNDO QUE SOLO NOSOTRAS CONOCEMOS: EL CONTACTO CON NUESTRO LADO MÁS ANIMAL, EL EMBARAZO Y EL PARTO”

los niños y cumplir con los compromisos laborales?

Por ahora estoy con la licencia maternal, pero cuando retome en mis trabajos cuento con Pablo que es un padrazo. Entre los tres se divierten mucho.

Criar un hijo en los tiempos que corren es todo un desafío, ¿qué valor te gustaría que hereden?

Principalmente, el de ser buenas personas. También creo que el amor y el respeto por la familia, es un gran aporte al mundo y la base fundamental de una sociedad sólida. Sea como sea que esté compuesta.♥

BIOTHERM

COMENZÁ TU DÍA
HIDRATÁNDOSE CON LA
LEGENDARIA FUENTE TERMAL

NUEVA

CANDICE SWANEPOEL





ATARDECER EN ATLÁNTIDA

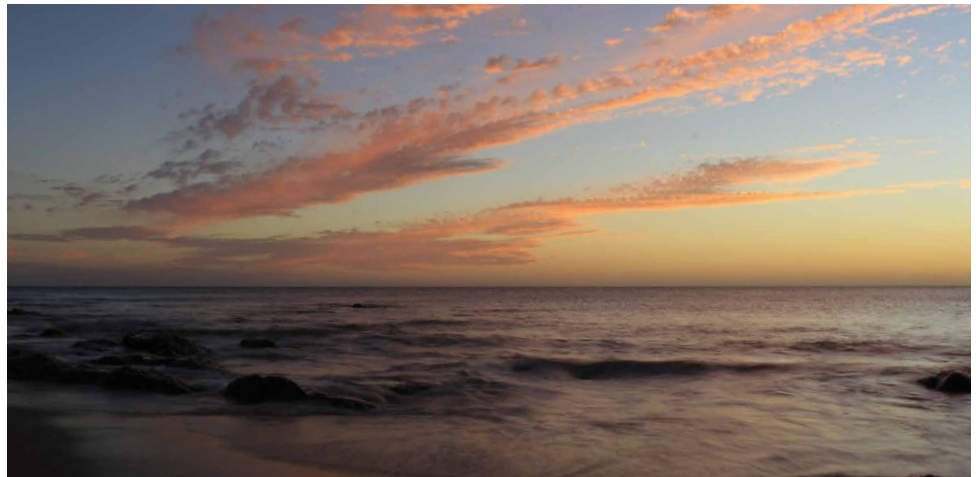
A solo 45 minutos de Montevideo, se encuentra la capital turística de la Costa de Oro con un encanto compartido entre lo agreste y lo urbano que invita a un retiro por extensas playas.

fotos *Ana Larocca*

Desde la costa se puede apreciar la inmensidad de un paisaje que lo tiene todo: cielo, mar y la vegetación justa para enmarcar una fotografía de ensueño. Durante el día, nada se compara con una mañana playera para descansar del ritmo agitado de la ciudad, un paseo por la rambla o una recorrida por las pintorescas construcciones antiguas. Mientras que la movida nocturna también ofrece propuestas variadas con un fuerte polo gastronómico y algunas discotecas. Las playas de Atlántida son un capítulo aparte. Se caracterizan por grandes bosques de pinos y eucaliptus, el mar calmo de la Mansa y la arena fina de la Brava, elegida por los surfistas que llegan en busca de olas desafiantes. Aquí todo es tranquilo, especialmente fuera de temporada alta cuando las calles se cubren de más bicicletas que autos y el cantar de los pájaros es la bienvenida de cada nuevo día.

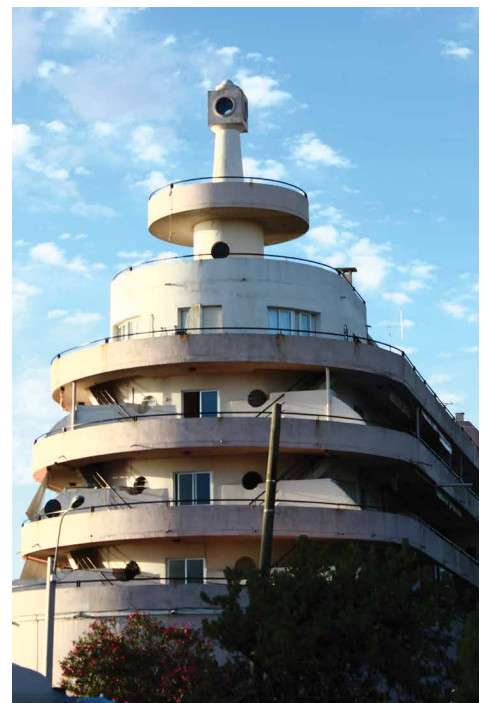
PRIMEROS PASOS

Antes de que Atlántida se convirtiera en uno de los balnearios más visitados de Uruguay, la zona era una franja de arena inhabitada repleta de kilómetros de campos y bañados. Los primeros turistas eran familias pudientes de la localidad de Pando, que frecuentaban el lugar para acampar en la playa Mansa. Formalmente, Atlántida se fundó como balneario en 1911 aludiendo con su nombre al mítico continente perdido de los griegos. A partir de este entonces, su fisionomía comenzó a tomar forma con el diseño del ingeniero Juan Pedro Fabini, quien inició el fraccionamiento de las tierras y solares. El balneario empezó su transformación hacia lo que es hoy, destacado por sus calles arboladas, una rambla de alto barranco, escalinatas que llegan a la playa y antiguos chalets con vista al mar. Ya hacia la década del 40, se instalaron en la zona de la estación de ferrocarril las primeras familias del campo dedicadas a varios oficios, lo que permitió declarar la zona como centro poblado para habilitar el agua potable e iniciar el saneamiento.



PARA INSPIRARSE

Muchos artistas encontraron en Atlántida el lugar ideal para sus más valiosas creaciones. De hecho, el balneario fue musa inspiradora y refugio amoroso de un amor clandestino entre Pablo Neruda y Matilde Urrutia, quien se convertiría en su tercera esposa. En sus escritos, el poeta hacía alusión a Atlántida como Datitla, nombre del chalet prestado por un amigo arquitecto uruguayo, para mantener en secreto el lugar de sus escapadas pasionales. Otros reconocidos visitantes ilustres del lugar fueron el poeta español Federico García Lorca, el actor Luis Sandrini y el cantante Hugo del Carril.





¿QUÉ HACER?

Un fin de semana basta para establecer el contacto necesario con la naturaleza y retornar a la rutina con todas las energías. Son muchas las atracciones del balneario, en especial para disfrutar al aire libre, ya que hay algunos parajes obligatorios que no se pueden dejar pasar en una visita a Atlántida. Sin lugar a dudas, el edificio El Águila es el más interesante y emblemático, ubicado en el kilómetro 43 de la ruta Interbalnearia. De este se ha dicho que fue observatorio para los espías nazis en tiempos de guerra, que funcionó como laboratorio alquimista y que es un centro de energía cósmica, entre otras tantas leyendas innumerables. El Águila se puede visitar cualquier día para contemplarlo desde afuera, aunque

UN MONUMENTO
CARACTERÍSTICO DE LA
CIUDAD ES UN SOL PARA
ATLÁNTIDA, QUE RINDE
HOMENAJE A NUESTRO
ARTISTA CARLOS PÁEZ
VILARÓ, INSTALADO DE TAL
MANERA QUE SU FORMA
COINCIDE CON LA DEL SOL
DURANTE EL CREPÚSCULO

de viernes a sábados y feriados, entre las 10 y las 17 horas, es posible acceder a su interior. Otro monumento característico de la ciudad es Un sol para Atlántida, que rinde homenaje a nuestro artista Carlos Páez Vilaró, instalado de tal manera que su forma coincide con la del sol durante el crepúsculo. Este símbolo está cercano a una tradicional expo platea, que es el punto de encuentro entre los jóvenes de la ciudad, desde donde la playa toma enormes dimensiones. La arquitectura también destaca por su grandiosidad, presentando distintas construcciones originales que son reconocidas en toda la región. Conocer lugares como el edificio El Planeta o la iglesia Cristo Obrero completará un paseo cultural que realmente vale la pena. ♡

CLÁSICOS DEL ENTRETIEMPO

Aquí la prueba de que los *looks* de entretiempo no tienen por qué ser aburridos ni complicados. Una producción que crea la perfecta estética entre trenchs y shorts, vestidos largos y cárdigans, atuendos que soportan las faldas a pesar del frío, un desfile de vaqueros, básicos de armario y prendas de cuero que cautivan las calles de la ciudad. ¿Lo mejor de todo? Queda resuelta la duda de qué ponerse para vestir siempre bien.

fotos **Santiago Colinet** / *producción* **Lucía Rodríguez y Federica Nolla**
modelo **Graciana Duarte** / *maquillaje y peinado* **Indira Bermúdez**

AIRES DE FRÍO

Saco tejido **Lemon** \$ 2270

Vestido largo **Saura** \$ 2150

Aros plateados **Colours in Fashion** \$ 290

Cinturón con tachas **Symphorine** \$ 1590



Los precios de los productos tienen vigencia a la fecha de emisión de esta publicación y pueden variar posteriormente.



WORK & WORK

Campera de jean **Uniform** \$ 1490

Camisa con lazo **Lolita** \$ 1790

Short con moña **Thomas Trent** \$ 1490

Tacos con tobillera **Venet** \$ 2653

Bolso metalizado **Symphorine** \$ 1290



EN TENDENCIA

Body negro Indian Emporium \$ 999

Camisa blanca Legacy \$ 1290

Falda de jean Levi's \$ 1890

Cinturón con hebilla Symphorine \$ 690

Cartera negra Kaunas \$ 900





Sandalias de tiras **Pasqualini** \$ 2490



CASUAL FRIDAY

Camisa rayada **Piece of Cake** \$ 1290

Pantalón blanco **Lolita** \$ 1290

Botas con taco **Espacio BA** \$ 1890

Collar de perlas **Symphorine** \$ 259

Cartera amarilla y azul **Colours in Fashion** \$ 1690



DÍA DE OTOÑO

Blazer blanco **The Urban Haus** \$ 1590

Buzo mostaza **Piece of Cake** \$ 1190

Falda de cuero **Lolita** \$ 1690

Cartera con hebilla **Kaunas** \$ 900





Botas con tachas **Espacio BA** \$ 1890



AFTER OFFICE

Trench clásico **Lemon** \$ 2190

Mono floreado **The Urban Haus** \$ 890

Bucaneras negras **Venet** \$ 2295

Caravanas doradas y negras **Kaunas** \$ 470



¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

La presión arterial alta afecta a un cuarto de la población mundial y uno de cada tres uruguayos la padece, constituyendo un factor de riesgo fundamental en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, ¿cuánto sabemos realmente sobre la hipertensión y sus consecuencias para nuestro cuerpo? Afrontar una realidad que nos toca de cerca es el primer gran paso.

La hipertensión es un trastorno por el cual los vasos sanguíneos adoptan una tensión persistentemente alta que puede producir un aumento o engrosamiento de la pared vascular hasta provocar múltiples consecuencias negativas para la salud. Una de las características de esta enfermedad es que somete al sistema cardiovascular a una gran presión capaz de causar una insuficiencia cardíaca a largo plazo y, en ocasiones, algunos síntomas tales como dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigos, palpitaciones o hemorragias nasales. Sin embargo, se suele considerar a la hipertensión una enfermedad silenciosa porque la mayoría de los pacientes con presión arterial alta no siente sus efectos, y por lo tanto, reciben el tratamiento adecuado cuando ya es demasiado tarde.

SER HIPERTENSO

Si bien se asocia la hipertensión con los individuos de edad avanzada, cualquier persona está en riesgo de desarrollarla y

EN NÚMEROS

La presión sistólica normal es de 120 ml de mercurio, mientras que la presión diastólica es de 80 ml de mercurio. Por encima de esos valores, medidos con un tensiómetro, estamos ante un caso de hipertensión que generalmente es tratado con medicamentos y dietas hiposódicas. Cuando la presión arterial se eleva muy por encima de los valores normales pueden producirse crisis hipertensivas que requieren inmediata atención médica.

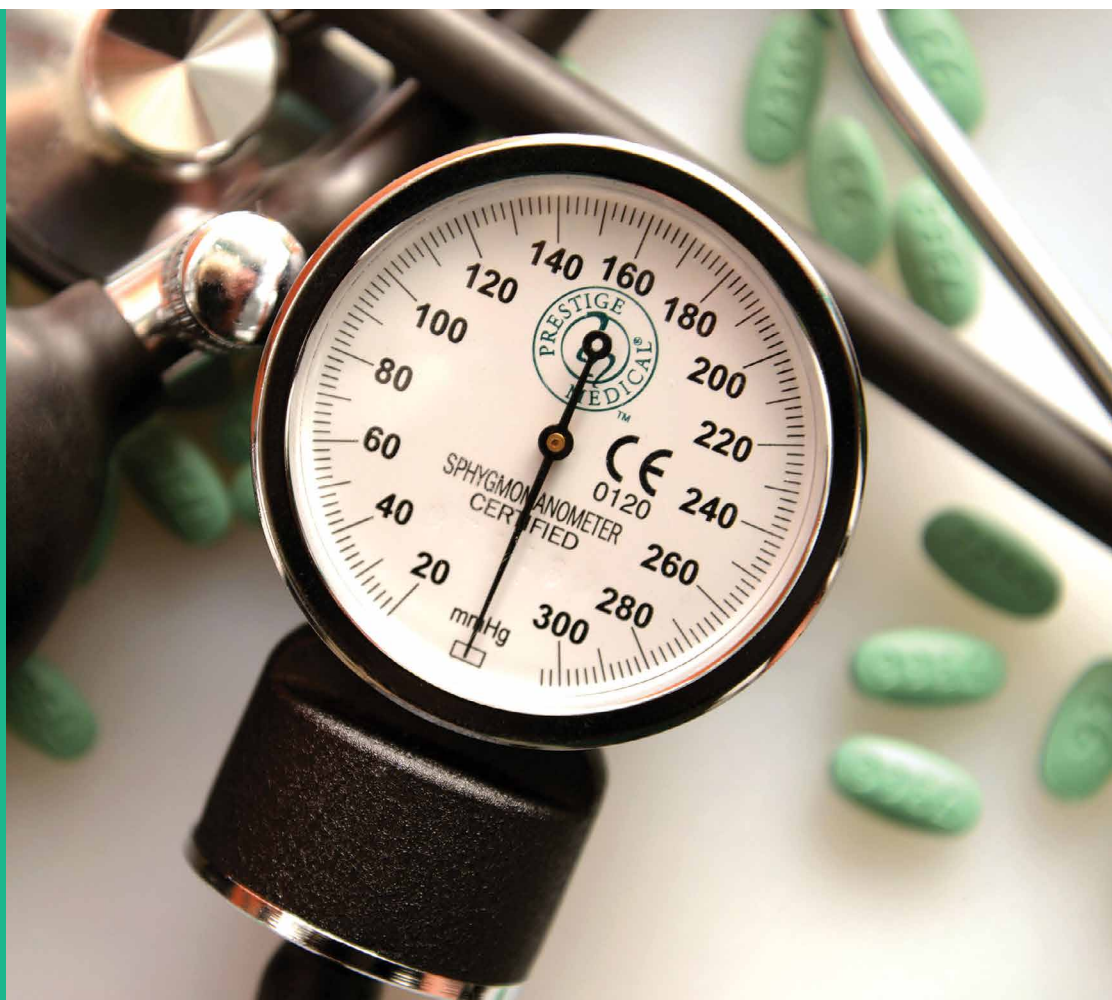
LA HIPERTENSIÓN ES LA TERCERA CAUSA DE MUERTE A NIVEL MUNDIAL

a esto se debe la importancia de controlar la presión con regularidad. Existen determinados comportamientos que pueden favorecer su aparición, por ejemplo, el consumo excesivo de tabaco y alcohol, una mala dieta, la falta de ejercicio físico o el estrés emocional. Además de los factores evitables, los genes también influyen: los individuos con un historial familiar de hipertensión tienen más posibilidades de padecerla, así como los pacientes diabéticos. Por supuesto que cuando concurren varios factores de riesgo a la vez, las estadísticas

¿DÓNDE ADQUIRIR UN TENSIÓMETRO?

En las instalaciones de Tres Cruces, encontrarás una sucursal de PranascoPIO con varias ofertas para el control de la presión arterial. Nuestro recomendado es un monitor portátil de OMRON, caracterizado por un diseño práctico y de uso sencillo, fácilmente adaptable a personas de edad avanzada. Este aparato alerta al usuario cuando el monitor detecta hipertensión o latidos irregulares potencialmente peligrosos, y gracias a su función "Memorias" permite almacenar las últimas treinta mediciones para monitorear los cambios en la presión arterial. El tamaño del brazalete es determinante para una buena medición, y si bien el aparato viene con una medida estándar, también puede adquirirse el producto de forma independiente en formato grande o pediátrico.

Por más información comunicate al 2407 3168 o ingresá a www.pranascoPIO.uv



se multiplican siendo fundamental adoptar un estilo de vida saludable para minimizar las probabilidades.

HACIENDO LOS DEBERES

Existen muchas cosas que podemos hacer para reducir el riesgo de hipertensión, y llevar adelante un seguimiento regularizado desde el hogar es parte esencial de cualquier programa de diagnóstico, prevención y tratamiento. Los aparatos de presión evolucionan permanentemente, y hoy en día, los digitales son los más comunes y fáciles de usar, ya que realizan la medición de forma automática e inmediata. El avance digital permite que la toma de presión pueda realizarse individualmente mediante un procedimiento sencillo que suele acompañarse de anotaciones para indicar las variaciones del ritmo arterial a lo largo del tiempo. El

A PARTIR DE LOS 45 AÑOS, SE RECOMIENDA CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL UNA VEZ AL AÑO

primer paso es envolver el brazo por encima del codo con el brazalete y ajustarlo con un cierre de velcro sin apretar demasiado pero lo suficiente como para que no se deslice. Luego, se debe presionar el botón de inicio y aguardar la toma automática. El primer número indica la presión "alta" o sistólica cuando el corazón se contrae, mientras que el segundo alude a la presión "baja" o diastólica.♥

EL BARCO

HISTORIA DE ALTA MAR

Una tempestad arrasa con la Tierra mientras un barco escuela perdido parece reunir a los únicos sobrevivientes del planeta. Contra viento y marea, los protagonistas deben sortear adversidades tales como volcanes submarinos, remolinos gigantes y tormentas magnéticas con la única certeza de que existe un solo lugar para mantenerse con vida: el barco.

La hazaña de llegar a la televisión abierta española con esta propuesta de ciencia ficción se da gracias a una historia que sabe combinar elementos de drama, acción y misterio. Pero también a un cóctel novedoso inspirado en

las novelas de Julio Verne, *El resplandor* de Stanley Kubrick y la emblemática *Lost*. Resulta intrigante cómo sus creadores, Iván Escobar y Alex Pina, han podido articular elementos tan distintos entre sí aunque rupturistas en cada uno de sus rubros, sin embargo, el éxito supo acompañar sus tres temporadas

junto a una audiencia récord, que superó los cinco millones de espectadores en el episodio inaugural.

Producida por Globomedia para la cadena privada Antena 3, *El barco* se emite por primera vez en enero de 2011, y su nombre continúa resonando en el aire como una de



CADA PERSONAJE DE LA SERIE ES UNA HISTORIA APARTE, Y SI BIEN ALGUNOS LOGRAN MÁS AFINIDAD CON LA AUDIENCIA, TODOS TIENEN ALGO INTERESANTE QUE CONTAR

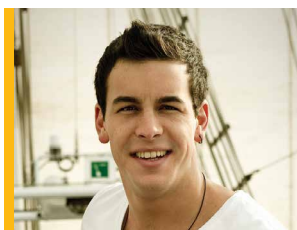




Ricardo Montero: Es el capitán del barco y tras enviudar decide llevar a sus dos hijas a bordo. Es un líder innato y el bienestar de su equipo está por encima de todo.



Ainhoa: Es hija de Ricardo. Apasionada, estudiosa y responsable, se siente atraída por el rebelde Ulises.



Ulises: Se embarca clandestinamente para conocer a su padre, el primer oficial Julián de la Cuadra. Es carismático y optimista.



De la Cuadra: Tiene gran experiencia en formación marítima y la mayor parte de su vida sucede sobre las aguas. Mantiene una lealtad incondicional con su compañero, el capitán.



Salomé: Es la cocinera del barco. Su instinto maternal la convierte en gran protectora de los chicos de la tripulación, en especial de Valeria, la pequeña hija de Ricardo.



Julia: Es médica y bióloga, la única que conoce el origen de los extraños acontecimientos sucedidos. Tiene la cuota justa de sensibilidad.



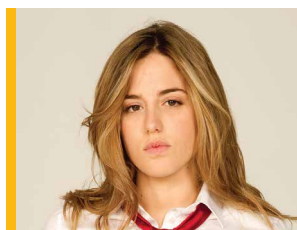
Burbuja: Sufrió un accidente que le causó lesiones intelectuales, dejándole la personalidad de un niño de ocho años. Tiene gran afinidad con De la Cuadra y Salomé.



Gamboa: Llega al barco con un pasado oscuro. Su formación militar lo convierte en un hombre rígido aunque sin escrúpulos, antagonista de Ricardo y Ulises.



Piti: Poco le importa su instrucción marinera, ya que lo único que quiere es seducir a quien se cruce por el camino. En el fondo, es vulnerable y tierno.



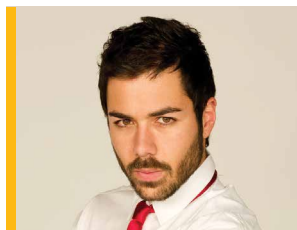
Vilma: Seria e insegura, aunque durante su travesía en el barco aprenderá a confiar en la gente. Una abanderada del feminismo, fiel como pocas.



Palomares: Es un joven sacerdote atormentado por la crianza de sus padres. Siempre está con una sonrisa y dispuesto a consolar al prójimo.



Estela: Una romántica empedernida, simpática y despreocupada. Vuelve loco a los chicos y es la gran compinche de Ramiro.



Ramiro: Desde niño lucha contra una malformación en la pierna. Cuando se alista en el Estrella Polar debe enfrentar los prejuicios y superarse a sí mismo.



Valeria: Es la niña del barco, dulce e inocente. Su preferido es Burbuja, con quien se siente identificada por compartir ese espíritu infantil.

las mejores series de habla hispana. Otras dos temporadas les siguen a su estreno, y a lo largo de casi cincuenta episodios la serie logra instaurarse en la pantalla chica con una inversión millonaria que conquista a un lado y otro del mundo.

QUE COMIENCE EL JUEGO

El primer capítulo presenta a un grupo de estudiantes que se embarca a bordo del buque escuela Estrella Polar para emprender la gran aventura de sus vidas. Con un dinamismo al estilo *Lost*, la serie presenta a cada uno de los personajes principales delineando historias muy diversas entre sí, pero que pronto adquirirán un denominador común.

La acción comienza cuando se desata una terrible tormenta que, al parecer, acaba con la totalidad de la vida en el mundo: las comunicaciones desaparecen, el planeta se inunda y el barco se convierte en el único lugar habitable. De un momento a otro, el grupo debe adaptarse a la supervivencia enfrentando desde catástrofes submarinas y motines a bordo hasta días en los que no amanece. Con la ayuda de una médica a bordo, el equipo descubre que aún existe una superficie con tierra firme, por lo que el Estrella Polar adquiere un nuevo rumbo, tan incierto como el futuro de sus tripulantes. ♡



COMO SI FUERA CIERTO

Para la realización de la serie, la producción arrendó el barco Cervantes Saavedra, cuyas dimensiones rondan los setenta metros de largo. Además, las grabaciones en interiores se realizaron en una enorme estructura de mil metros para emular el barco y dar verosimilitud a la historia.

CLÁSICOS DE SIEMPRE

Los pantalones de jean son una apuesta que nunca pasa de moda y en esta temporada vuelven al ruedo modelos *vintage* que recuerdan los años ochenta y noventa. Destacan los oxfords, los chupines, los bordados y los descosidos que pueden adaptarse tanto a un estilo descontracturado como sofisticado.

PARA
ELLAS

Jean chupín de tiro alto
Spy \$ 990



Jean oxford **Daniel Cassin**
\$ 1990



Jean cropped con ruedo
descosido **Parisien** \$ 1399

Jean doble bolsillo
María Donata \$ 1752



Jean bordado **Navy** \$ 990

Jean con bordado
mariposa **Uniform** \$ 1790

PARA
ELLOS

Jean recto **Uniform** \$ 2390

Jean clásico **Legacy** \$ 2190

Jean recto oscuro **La Dolfina** \$ 2490

Jean con corte de vestir **Jean Vernier** \$ 1699

Jean gastado **Dakar** \$ 2190

Jean 511 **Levi's** \$ 2790

Jean chupín **Basefield** \$ 1590

Jean con cierres azul oscuro **Crash** \$ 1690



JEAN CON JEAN

Combinar jean con jean parece una tarea complicada: si los tonos son muy distintos, sentimos que no combinan, y si son muy parecidos, creemos pecar de exceso. La buena noticia es que atrás quedaron esos problemas porque el *total jean* es una tendencia que pisa fuerte y sin condiciones.



Camisa de jean clásica
Cuatroases \$ 1490



Camisa de jean manchada
Dakar \$ 990



Camisa de jean gastada
La Dolfina \$ 1790

CAMI-
SAS

Camisa de jean **Levi's** \$ 3290

CON-
JUN-
TOS

Pollera con perlas **Lolita**
\$ 1490



Short de tiro alto **N+** \$ 1990



Campera de jean azul claro
Lemon \$ 2370

INSPIRACIÓN PARISINA

Si existe un lugar en el mundo que respira moda, sin dudas es París. La elegancia y la frescura de los looks que pasean por la ciudad nos inspiran para acercarnos a este estilo único que combina lo clásico y lo moderno.

Sandalias **Parisien** \$ 499



Camisa con apliques
Lolita \$ 1290



Short celeste **Saura** \$ 990



Mochila de cuero negra
Pasqualini \$ 5890



Bolso Bon Voyage **Lolita** \$ 790



Zuecos rosa tostado **Daniel Cassin**
\$ 1790

Campera de jean negra con aplique
Gaby Weinn \$ 1890



Almohadón con cinta estampada **Arredo** \$ 1350

Almohadón bordado con relleno
La Compañía del Oriente \$ 1290



Buzo de punto crudo **Legacy** \$ 1590

Camisola **Parisien** \$ 1399



Pañuelo de seda
Pasqualini \$ 1690



Remera a rayas **Paula** \$ 1990

Zapatos acordonados **Pasqualini** \$ 3290



Billetera color tostado **Symphorine** \$ 590



Bowls para crème brûlée
La Compañía del Oriente
\$ 89 c/u

VIDA FIT

Salir al aire libre para disfrutar los primeros fríos del año es la consigna de cada tardecita. Y qué mejor que acompañar este paseo con un buen calzado, cómodo y a la moda. ¡Aquí, nuestros campeones deportivos elegidos!

Champions Reebok **Stadium** \$ 2990

Deportivos verde militar Topper **Macri** \$ 1690

Deportivos grises y verdes **Columbia** \$ 3690

MAS-
CULI-
NOS

Champions azules Adidas **Macri Sport Life** \$ 2990



FEME-
NI-
NOS

Skechers fucsia **Toto** \$ 2590



Championnes turquesa Nike **Macri Sport Life** \$ 4190



Championnes coral Nike **Cien Pies** \$ 4400



Deportivos turquesa y negro Puma **Giuliano** \$ 2990



Deportivos grises **Columbia** \$ 2990



SIEMPRE LISTOS

Los lentes de sol cuidan nuestra visión de los rayos UV y son necesarios en cualquier época del año. Un accesorio infaltable que además se adapta a cualquier *look* con un *touch* único de estilo personal.

Lentes beige **Symphorine** \$ 590



Lentes O2 Carey **La Isla** \$ 1690



Lentes rojo oscuro
Kaunas \$ 390



Lentes malva Vogue **Óptica Florida**
US\$ 150



Lentes violeta
Daniel Cassin
\$ 590

Lentes ojo de gato **Óptica Florida** \$ 4200



Lentes redondos blancos **SiSi** \$ 379



Ganate un Look VOS



PARTICIPÁ EN:

WWW.TRESCRUCES.COM.UY/LOOKVOS/
Y MENCIONÁ QUE LOOK DE ESTA PRODUCCIÓN MOOS TE GUSTARÍA GANAR

CARNAVAL TODA LA VIDA

Es la máxima fiesta popular de nuestro país y se considera la más extensa del mundo con cerca de treinta y cinco días de duración. Su historia comienza en tiempos de colonización y se arraiga año tras año para inundar las calles de música y alegría marcando a fuego la historia de la identidad uruguaya.

Junto con sus tradiciones y leyendas, los conquistadores traen a la región sus celebraciones cristianas y paganas: el carnaval cruza de un lado al otro del mundo como una fiesta de exaltación de la carne y tributo a los míticos festejos saturnales de las antiguas Roma y Grecia. Las prácticas carnales combinan elementos provenientes del continente europeo y africano, atribuidas a una celebración que tiene lugar antes de la cuaresma cristiana en la que se encuentran elementos tales como desfiles y disfraces con un cierto espíritu de permisividad y descontrol. Esta característica es común a los más de veinte países que celebran esta tradición en el mundo con la particular atracción de que cada uno pone en práctica sus propios rituales.

COSTUMBRES CHARRÚAS

Los carnavales uruguayos nacen con los primeros esclavos montevidianos que, con ansias de rendir tributo a sus costumbres más arraigadas, salen al exterior con máscaras y túnicas de colores para realizar cantos y bailes típicos por la ciudad. Por aquel

entonces, durante los tres días de feriado por Carnaval, las calles montevidianas se convierten en un escenario de bailes de disfraces y auténticas guerrillas en las que participa prácticamente toda la población arrojando –desde los balcones y azoteas– baldazos de agua, cáscaras de huevo, frutas y verduras. También se realizan actuaciones en los teatros y plazas, que logran reunir una concurrencia de público muy numerosa por la novedad de los espectáculos, y empiezan a surgir los primeros grupos carnalescos

**EL CARNAVAL URUGUAYO
SE DESTACA POR SER
UNO DE LOS MÁS
LARGOS DEL MUNDO CON
APROXIMADAMENTE 35
DÍAS DE DURACIÓN**

POR EL MUNDO

La celebración de carnaval más grande del mundo es la de Río de Janeiro y se caracteriza por ser un espectáculo visual increíble que se extiende por cuatro días. Otros carnavales internacionales reconocidos son los de España, Alemania, Italia, México, Cuba, Venezuela y Colombia.

como algunas comparsas y murgas, antiguamente llamadas mascaradas. Así es como el carnaval se institucionaliza y, con el pasar de los años, sus prácticas más típicas se diversifican creando nuevas categorías en los concursos oficiales que lo convierten en uno de los más destacados del mundo. Su proceso de profesionalización también impulsa este crecimiento y permite a algunos conjuntos vivir exclusivamente de los ingresos de sus espectáculos.

Actualmente, el carnaval uruguayo integra la lista de los más largos del mundo gracias

EL ORIGEN

Según algunos historiadores, el punto de partida de esta celebración se remonta al antiguo Egipto hace más de cinco mil años, para luego extenderse por toda Europa y ser llevado a América por los navegantes españoles y portugueses a finales del siglo XV. Aunque la Iglesia no admite el carnaval como una festividad religiosa, se lo asocia a países de tradición católica y cristianos ortodoxos orientales.

a una larga celebración que se extiende durante todo febrero e, incluso, algunos días de marzo. En estas fechas, cada departamento vive su fiesta: las representaciones teatrales y musicales, los cortejos y los bailes son nuestros tipos de festejos más característicos así como también los tablados ubicados en distintas localidades para que los artistas presenten su actuación al público. La inauguración oficial de la tradición carnavalera se da en Montevideo –declarada

Capital Iberoamericana del Carnaval– con un desfile por la avenida 18 de Julio en el que participan distintas agrupaciones de corsos y murgas, carros alegóricos, escuelas de samba y humoristas. Una semana después del comienzo, se realiza la celebración más tradicional de la colectividad afrodescendiente uruguaya, el Desfile de Llamadas, en el que los tambores cobran total protagonismo mientras recorren los barrios capitalinos al ritmo del candombe. ♡



VIANDAS SALUDABLES

Regresar de las vacaciones no solo es adaptarse a la rutina, sino volver a las cocinas para preparar las clásicas viandas laborales y escolares. Comer rico y sano fuera del hogar es posible. ¡Aquí la prueba!

asesoramiento **Lic. Ricardo Arias**

La alimentación saludable ya es un estilo de vida, pero a veces la falta de tiempo nos lleva a caer en recetas poco beneficiosas para nuestra salud. Es importante poder retomar aquella vieja cocina casera para llevar adelante una dieta consciente que incorpore alimentos en la forma más natural posible pues, por lo general, los procesados o enlatados son vehículo de conservantes, azúcares y grasas, entre otros. Tanto el niño como el adulto deben sentirse a gusto con lo que están comiendo, y por eso, las combinaciones para la vianda pueden ser infinitas cuidando siempre la armonía entre alimentos de diferentes grupos como carnes, vegetales, frutas y cereales. “De acuerdo a las obligaciones de cada persona, la preparación de la vianda debe adaptarse al momento más práctico y cercano a su consumo. Generalmente, llevamos al trabajo algo de lo que sobra la noche anterior por lo que se vuelve indispensable planificar la alimentación del hogar de manera saludable para poder acompañar la jornada diaria durante toda la semana”, explica el Licenciado en Nutrición, Ricardo Arias. Utilizar alimentos del día anterior no está prohibido siempre y cuando se hayan elaborado y almacenado adecuadamente, en especial, teniendo particular precaución con

PLAN DEL DÍA

Incursionar en la elaboración de viandas saludables, supone un cambio de actitud que puede comenzar a partir de hoy. Estas son algunas ideas para cuando se agota la inspiración.

PARA ADULTOS

Desayuno: Yogurt con banana y manzana verde picada. Tostadas con queso de untar, dulce o mermelada.

Almuerzo: Tarta gallega con arroz primavera o salpicón de papa y pollo con ensalada César.

Postre: Ensalada de frutas de estación.

PARA NIÑOS

Desayuno: Leche con cocoa y azúcar. Pan con queso y/o dulce para untar. En lo posible incluir una fruta de estación diferente cada día.

Almuerzo: Tarta de zapallitos con jamón y queso.

Postre: Dos porciones de gelatina con yogurt frutado y manzana picada.



la cadena de frío y con aquellos productos muy perecederos como la leche, el huevo o el jamón.

El equilibrio de nutrientes a la hora de elaborar una vianda es fundamental, y se logra trabajando con distintos alimentos, texturas y colores. También se pueden utilizar especias y condimentos naturales tales como ajo, cebolla, orégano, hierbas aromáticas, jugo de limón y aceite crudo incorporado una



vez que la vianda esté lista para consumir. Si bien no es necesario incluir postre en el menú, es una opción más para incorporar nutrientes importantes, por ejemplo, calcio, vitaminas, minerales y antioxidantes. Como regla general solo hay que tratar de evitar los postres elaborados que aportan mucha grasa y azúcar, y por supuesto, las bebidas alcohólicas.

COMER EN LA ESCUELA

Las viandas para niños deben compartir básicamente las mismas características que las de adultos. Los chicos van generando hábitos alimentarios que los acompañarán por el resto de la vida, por lo que hay que tener especial atención en algunos nutrientes importantes para su crecimiento y desarrollo. Aquí volvemos a la importancia de la alimentación saludable en el hogar y vamos por más: los niños deben llevar a la escuela no solo un combo saludable sino también

EN LOS DÍAS DE CALOR LAS ENSALADAS SON UN MENÚ MUY PRÁCTICO, MIENTRAS QUE CUANDO HACE FRÍO HAY UNA VARIEDAD DE PLATOS SALUDABLES COMO CAZUELAS, TORTILLAS Y GUISOS

CON EL PIE DERECHO

El desayuno es la comida más importante del día y se recomienda combinar lácteos, cereales y frutas. El jugo natural es una buena opción para comenzar la mañana, aunque no por ello debe dejarse a un lado el consumo de fruta por su importante aporte de fibra natural.

práctico para consumir y fácil de calentar. “Es importante que consuman a diario alimentos fuente de hierro, calcio, vitaminas y minerales, así como carnes, pescados, leguminosas, vegetales de hoja verde, frutas, lácteos y derivados. Además, los alimentos fuente de fibra ayudan al correcto funcionamiento del intestino, a controlar el apetito y a mantener un peso adecuado”, explica Arias. ♡

COMBO NOTEBOOK HP 15,6" + IMPRESORA HP 2135 + MOUSE HP DE REGALO

La combinación perfecta para cumplir con todas las obligaciones es este combo HP integrado por una notebook, una impresora y un mouse de regalo. La computadora cuenta con un procesador Celeron 3060, memoria de 500 G y RAM de 4 G que garantizan un rendimiento confiable con el plus de una batería de larga duración. Además, la impresora es un todo-en-uno de rápido funcionamiento que ofrece impresión, escaneado y copiado para ahorrar espacio y dinero.

> *Encontralo en MOSCA por US\$ 449*



TABLET LENOVO YOGA TAB3

La novedad de Lenovo es una tablet multimode para video con grandes funciones audiovisuales, una cámara rotativa y tecnología AnyPen, que asegura la máxima diversión en una pantalla táctil IPS de 10,1". La tablet tiene un sistema operativo Android 5.1, conectividad wifi 802.11 BGN, Bluetooth 4.0, puertos 3.5 mm, micro USB 2.0 y micro SD. Este producto es tan versátil que puede utilizarse para navegar por diferentes recetas a la hora de cocinar o mirar una película cuando se realiza ejercicio gracias a sus múltiples posibilidades de uso que se adaptan a la posición más práctica para el usuario.

> *Encontrala en MOSCA por US\$ 299*

NOTEBOOK HP STREAM 14"

Una computadora liviana de ágil funcionamiento que permite pasar fácilmente del trabajo pesado a una maratón de series, ya sea en la comodidad de la casa o durante un viaje extenso. Tiene un procesador Celeron, memoria de 32 G y RAM de 4 con un diseño atractivo y un cuerpo delgado fácil de trasladar que ofrece lo mejor de la nube sin complicaciones. La Stream es una laptop atractiva realizada totalmente de plástico y con marcas en la tapa que facilitan un mejor agarre. Llévala con funda, mouse y auriculares de regalo a precio accesible.

> *Encontrala en MOSCA por US\$ 309*



TABLET ALCATEL PIXI KIDS 8053

La tablet Pixi Kids de Alcatel tiene una pantalla de 7" WSVGA con resolución de 1024 x 600, y cuenta con hasta ocho perfiles diferentes, control de tiempo y un filtro de control para padres. Además, es divertida tanto por fuera como por dentro ya que viene con más de 35 juegos precargados, música, videos para aprender y una funda protectora colorida. Una buena opción para regalar a los niños con contenido seguro precargado y personalizado acorde a la edad del usuario, SO Android, cámara trasera y frontal, wifi, memoria de 8 GB y 1 GB de RAM.

> *Encontrala en MOSCA por US\$ 139*

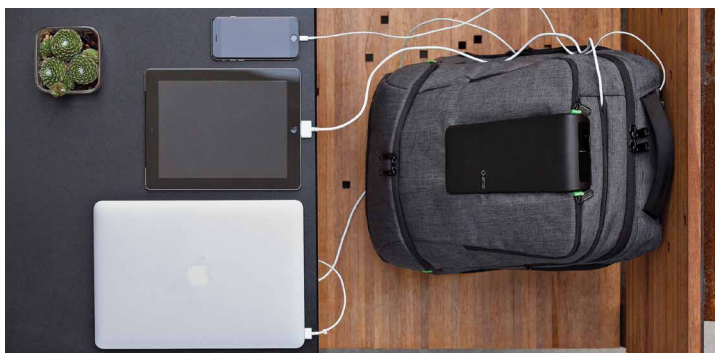
REVOLUCIÓN INTELIGENTE

Estudiar es más sencillo cuando la tecnología está de nuestro lado, y para este nuevo comienzo de clases seleccionamos tres productos que invitan a un viaje exprés hacia el futuro.

RECORDER

Una pluma mágica que convierte las notas escritas en archivos electrónicos promete conquistar el universo estudiantil gracias a un concepto innovador y práctico de apariencia simple pero con múltiples beneficios para sus usuarios.

Esta novedad fue impulsada por un grupo de científicos asiáticos que encontraron en Recorder la posibilidad de registrar y transformar información manuscrita en digital. Para ello, el bolígrafo cuenta con un láser integrado en su punta, tecnología Bluetooth y un puerto USB que facilita el traspaso de datos a otro dispositivo.



AMPL SMARTBAG

La mochila más inteligente del mundo tiene seis puertos USB para conectar dispositivos y una batería para recargar smartphones, tablets o computadoras. Está equipada con ventanillas de ventilación para mantener la temperatura ideal en su interior y es impermeable. Llevar la laptop a la universidad o al trabajo nunca fue tan seguro, ya que AMPL también incluye un sistema de protección contra los golpes y un sensor de actividad para avisar al usuario cuándo la temperatura de la mochila implica un riesgo para sus equipos.

COFFEE MAKER MEMORY

Una tarde de estudio nunca está completa sin un buen café, más aún cuando está preparado exactamente como nos gusta. La memoria que utiliza Coffee Maker Memory para el reconocimiento de impresión manual permite hacer la taza de café perfecta según las preferencias de cada persona, ingresadas previamente en el registro de la máquina. Para configurarla, cada usuario debe seleccionar las características deseadas (débil, medio o fuerte/espresso o ristretto), y luego escanear su mano para obtener la preparación personal. Un salvavidas instantáneo para que no te gane el sueño.



¡VUELTA A CLASES!

En este especial dedicado a los escolares, les dejamos una selección de las prendas más cancheras para comenzar una de las mejores etapas del año con ideas cómodas y prácticas. Las camisas estampadas, las texturas de jean y los accesorios divertidos regresan a los pasillos de la escuela.

fotos **Lucía Carriguiry** / *producción* **Florencia Gómez de Salazar**
modelos **Salvador y Victoria para Valentino Bookings** / *maquillaje y peinado* **Indira Bermúdez**

HIPSTER STYLE

Él

- Campera jogging **Navy** \$ 990
- Camisa cuadrillé **Hering** \$ 1095
- Remera **Pappolino** \$ 690
- Bermuda de jean gris **Mistral** \$ 990
- Championnes de jean **Stadium** \$ 899
- Gorro de paja **Spirale** \$ 395
- Cuaderno con motivos **Symphorine** \$ 99

Ella

- Camisa estampada **Thomas Trent Kids** \$ 590
- Jean clásico **Hering** \$ 1095
- Championnes Topper **Giuliano** \$ 999
- Vincha con rastrillo **Spirale** \$ 175
- Aros **Spirale** \$ 120
- Pulseras de cuentas **Kaunas** \$ 150
- Cuaderno de tunas **Symphorine** \$ 99
- Cartuchera turquesa **Symphorine** \$ 290

Los precios de los productos tienen vigencia a la fecha de emisión de esta publicación y pueden variar posteriormente.



**DIVERSIÓN PASTEL**

- Camisa de jean **Hush Puppies Kids** \$ 890
- Remera estampada **Olé Olé** \$ 340
- Pantalón baggy **Thomas Trent Kids** \$ 490
- Championnes de glitter **Macri** \$ 1090
- Gargantilla de jean **Symphorine** \$ 159
- Caravanas colgantes **Spirale** \$ 250



AL AIRE LIBRE

Campera dos colores **Thomas Trent Kids** \$ 1490

Camisa de jean **Hush Puppies Kids** \$ 990

T-shirt básica **Hush Puppies Kids** \$ 390

Pantalón cargo **N+** \$ 1490

Championes Topper **Giuliano** \$ 1090



MUNDO FELIZ

Ella

- Remera margaritas **Bas** \$ 290
- Jardinera verde **Hush Puppies Kids** \$ 990
- Champions botitas **Toto** \$ 990
- Vincha con apliques **Symphorine** \$ 259
- Prendedores insectos (pack x 2) **Symphorine** \$ 590
- Mochila a lunares **Zenit** \$ 999
- Pulseras de cuentas **Kaunas** \$ 150

Él

- Remera rayada **Navy** \$ 490
- Pantalón negro **Thomas Trent Kids** \$ 990
- Champions Skechers **Toto** \$ 1890



UNIVERSO JEAN

Él

Camisa manga corta

Thomas Trent Kids \$ 490

Bermuda básica **Spy** \$ 690

Náuticas de gamuza

Hush Puppies Kids \$ 1690

Medias rayadas **SiSi** \$ 99

Lunchera **Built NY** \$ 590

Ella

Camisa de jean **Bas** \$ 590

Vestido con bordados

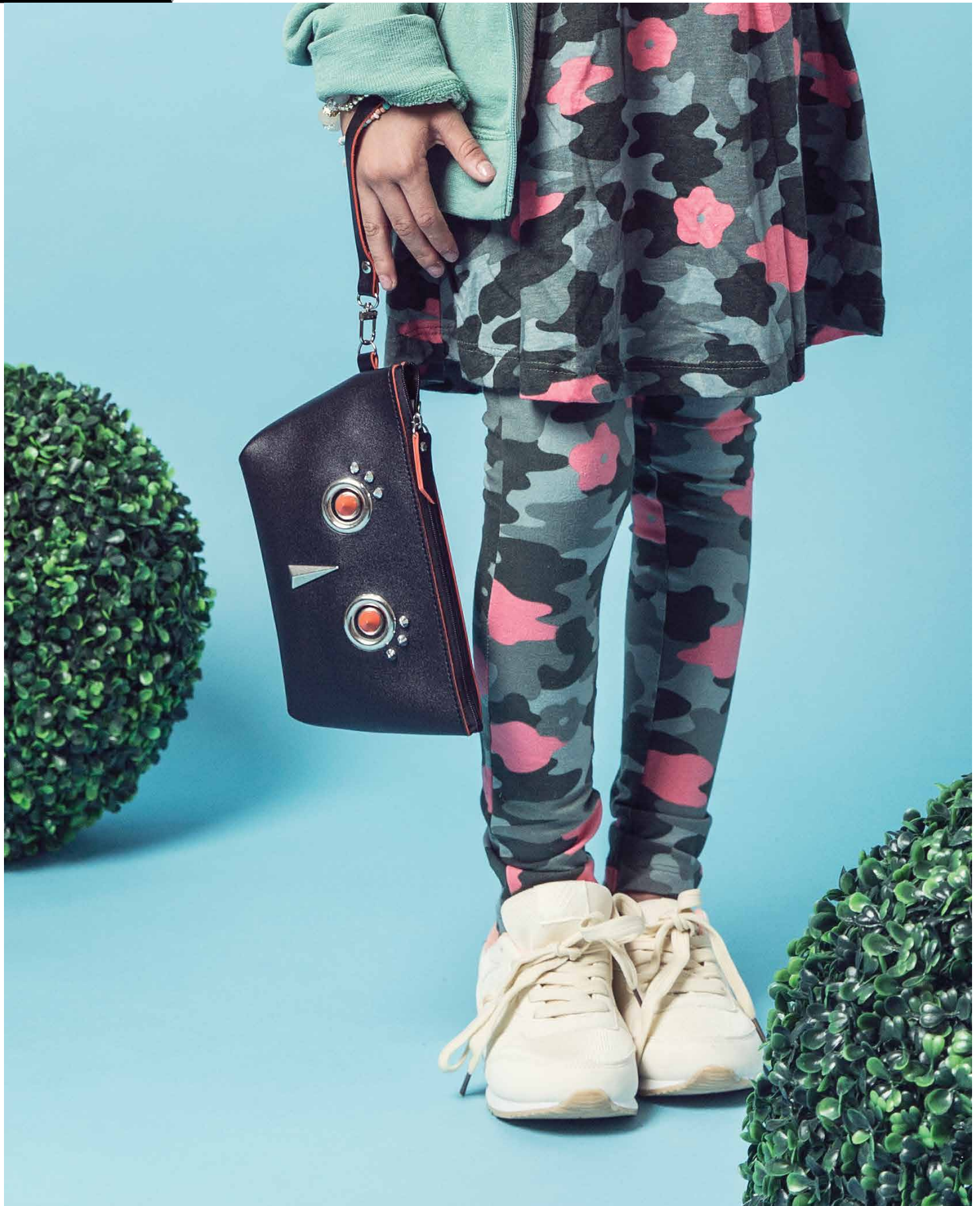
Hush Puppies Kids \$ 790

Medias canacán **SiSi** \$ 89

Champions Pony **Macri** \$ 1490

Lunchera con flores **Zenit** \$ 599

Set de tres coleros **Spirale** \$ 120





SAFARI ESCOLAR

Campera verde agua **Hush Puppies Kids** \$ 790

Vestido camuflado **Hering** \$ 795

Calza camuflada **Hering** \$ 595

Championnes beige **Bas** \$ 590

Neceser **Symphorine** \$ 259



¿LUNARES O RAYAS?

Ella

- Blusa a lunares **Spy** \$ 290
- Pollera de jean **Thomas Trent Kids** \$ 990
- Buzo de punto **Hering** \$ 1095
- Medias de corazones (pack x 3) **SiSi** \$ 129
- Guillermillas a lunares **Toto** \$ 490
- Paraguas fucsia liso **Bas** \$ 249
- Collar doble colgante **Kaunas** \$ 120
- Reloj rosa **La Hora Exacta** \$ 590

Él

- Buzo jogging a rayas **Bas** \$ 550
- Bermuda beige **Bas** \$ 590
- Panchas estampadas Vans **La Isla** \$ 990
- Paraguas liso **Bas** \$ 249

MODO LLUVIA

Él

Chaleco azul capitoneado

Thomas Trent Kids \$ 1290

Buzo de punto gris **N+** \$ 1190

Pantalón rojo **Bas** \$ 729

Champions de goma **Stadium** \$ 2499

Paraguas reversible **Zenit** \$ 699

Ella

Buzo color mandarina

Hush Puppies Kids \$ 690

Jean gris **Bas** \$ 690

Broches de corazón **Spirale** \$ 60 c/u

Mochila en forma de animal **Zenit** \$ 599

Paraguas a lunares **Zenit** \$ 599



BARQUITO DE PAPELCampera con capucha **Pappolino** \$ 990Camisa cuadrillé **Bas** \$ 650Remera Tokyo **Hering** \$ 325Bermuda cargo **Navy** \$ 890Champion Nike **Cien pies** \$ 2000Reloj turquesa **La Hora Exacta** \$ 590



PIEL RESECA: LO QUE EL VERANO NOS DEJÓ

Los días de playa son el mejor plan para aprovechar a *full* las vacaciones, aunque si no se acatan las medidas necesarias, la piel puede sufrir consecuencias indeseables. Es típico que nos acordemos de su cuidado cuando el verano pasó, pero a no desesperar, siempre existe una solución.

asesoramiento **Diana Molina**

Durante la temporada de playas, la piel suele estar más expuesta a las inclemencias del sol, que, sumadas al contacto permanente con la arena y el mar, padece

deterioros significativos como resequeidad, arrugas prematuras, decoloración y manchas. Entre las medidas a tener en cuenta se destaca, especialmente, el uso de protectores solares y también existen muchos productos hidratantes que ofician de salvavidas cuando parece ser demasiado tarde.

Según la consultora de belleza, Diana Molina, las zonas corporales más afectadas por el sol son el rostro y las manos pues, además de tener mayor exposición a fuerzas externas, se caracterizan por ser especialmente delgadas y sensibles, por lo tanto, más propensas al envejecimiento. “La estructura de la piel y su forma de comportarse difiere sutilmente según el lugar de nuestro cuerpo, y por este motivo, no todas las zonas deben recibir el

mismo tratamiento. Un cuidado inteligente es aquel que satisfaga las diversas necesidades que la piel expresa en sus distintas formas”, explica.

PLAN RECAMBIO

Percibir la resequeidad es muy sencillo: mientras que algunas mujeres la aprecian en una textura áspera, otras la notan en una piel agrietada o capaz de absorber mucha cantidad de crema humectante. Sea cual sea el nivel de deterioro, un tratamiento continuado de limpieza e hidratación resulta fundamental para remover las células muertas. La microexfoliación, las mascarillas y los geles son buenos aliados si se quiere lograr una piel saludable, de textura suave y visiblemente humectada. El tono de la piel debe presentarse uniforme y natural, y sus poros tienen que estar desobstruidos de impurezas para neutralizar incluso su dilatación. Pero todo tiene un

EXISTEN MUCHOS
PRODUCTOS HIDRATANTES
QUE OFICIAN DE SALVAVIDAS
CUANDO PARECE SER
DEMASIADO TARDE



EMPEZÁ HOY

La incorporación de los cuidados y tratamientos se recomienda desde la temprana edad, ya que cuanto antes se comience a preparar la piel para prevenir los daños ocasionados por el ambiente habrá mayores posibilidades de revertir los daños. Para Diana, “es fundamental cuidarse del sol más allá de los meses de verano, utilizando un factor superior a treinta en las horas de mayor exposición a los rayos solares. La alimentación también es un aspecto importante, así como beber mucha agua en el día a día”. Es decir que la consciencia por la buena salud de la piel no debería renacer únicamente en los primeros meses del año, sino que es importante adoptar comportamientos generales que contribuyan a su cuidado durante los 365 días. Aquí está el gran desafío.

principio y para comenzar cualquier tratamiento de belleza, lo primero es la limpieza. “Para el rostro, es muy útil un gel tres en uno que limpia, exfolia y refresca con una sola

aplicación, seguida de una crema humectante y otra para el contorno de ojos, que protege esa zona tan delicada contra los daños del ambiente. Mientras que para las

“UN TRATAMIENTO CONTINUADO DE LIMPIEZA E HIDRATACIÓN RESULTA FUNDAMENTAL PARA REMOVER LAS CÉLULAS MUERTAS: LA MICROEXFOLIACIÓN, LAS MASCARILLAS Y LOS GELES SON BUENOS ALIADOS SI SE QUIERE LOGRAR UNA PIEL SALUDABLE”

manos y pies existe una crema emoliente para una hidratación intensiva, que restaura visiblemente la piel afectada por el verano”, aconseja la consultora en belleza.♥

AIRES RENOVADOS

Arrancamos el 2018 con varias incorporaciones y remodelaciones, que traen nuevas experiencias a nuestros clientes. Además, sumamos dos cajeros Red Brou ubicados en Nivel Shopping y Nivel Terminal disponibles las 24 horas.

NUEVAS INCORPORACIONES

DECO HOGAR

DECORACIÓN

Más de cuatro mil artículos del rubro bazar, ménage, cristalería y gastronomía convierten a Deco Hogar en un local de vanguardia con la mejor relación calidad-precio. Una opción de decoración diferente pensada para vivir tu casa al máximo.

Ubicación: Nivel Shopping Local K-45

Horario: 09 a 22 h

Web: decohogar.com.uy



ICOVER



TELEFONÍA

Una empresa de trayectoria internacional llega a nuestro país con todo lo referente a telefonía celular y la novedad de un servicio técnico personalizado abierto las 24 horas del día. Además, también cuenta con una gran variedad de accesorios exclusivos para *smartphones* de todas las marcas.

Ubicación: Nivel Terminal Local TK-8

Horario: 09 a 22 h

CAJEROS RED BROU

SERVICIOS

A partir de enero, incorporamos dos nuevos cajeros automáticos de Red Brou en la Rotonda Central del Shopping y la Terminal, que se añaden a las opciones ya existentes para mejorar el servicio a nuestros clientes. Algunos de ellos son cajeros inteligentes que permiten depósito y extracción en dólares.

Ubicación: Nivel Terminal (frente a la puerta de acceso central) - Nivel Shopping (Rotonda Central entre los locales de Movistar y Spirale)

Horario: 00 a 24 h



UY REMISES



SERVICIOS

A partir de ahora se pueden adquirir boletos del bus turístico en la cabina de Uy Remises, gracias a un convenio entre ambas empresas para facilitar el tour de los turistas por todo Montevideo.

Ubicación: Nivel Terminal Local T-17

Horario: 00 a 24 h

RENOVACIONES

CRÉDITO YA

FINANCIERAS

La empresa de préstamos cuenta con un local mucho más práctico y moderno que ofrece nuevos servicios para los clientes. Además, la sucursal cuenta con atención personalizada para brindar información sobre los últimos beneficios y atender las consultas del público.

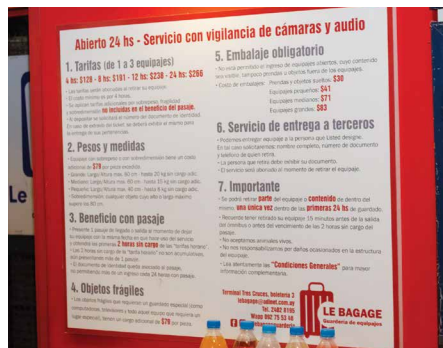
Ubicación: Nivel Shopping Local K-13

Horario: 09 a 22 h

Web: creditoya.com.uy



LE BAGAGE – DEPÓSITO DE EQUIPAJES



PREDICCIONES

Pronóstico provisto por: www.astro.uy



Aries (21/3 - 20/4)

Febrero en su conjunto es excelente desde el punto de vista laboral y se pueden encontrar oportunidades importantes en este sentido. También hay que estar atento a algunos problemas afectivos que comienzan en la segunda quincena e inclusive se extienden durante algunos días dentro del siguiente mes. Los días netamente favorables son el 9, 10, 19, 20, 27 y 28, mientras que hay que tomar algunas precauciones el 4 y el 5. Para marzo, las circunstancias afectivas habrán mejorado luego del día 10, y en este tramo los mejores momentos se presentan el 1, 8, 9, 18 y 19. Es preferible evitar enfrentamientos entre el 3 y el 4.



Géminis (21/5 - 20/6)

Buenas expectativas en el terreno afectivo se materializan con el comienzo del mes y pueden extenderse todavía hasta el final del tramo. A esto se suma un buen rendimiento en el sentido intelectual, por lo que se está en presencia de un mes con condiciones aceptables cuyos días rescatables son: 4, 5, 14, 15, 24 y 25. Para marzo, se espera un comienzo accidentado sobre todo al inicio y durante un par de semanas. Parece poco lo que se puede rescatar del mes, pero destacan especialmente los días 23, 24 y 31.



Leo (21/7 - 21/8)

Se necesita redoblar la atención durante los primeros veinte días del mes de febrero, porque los reflejos intelectuales pueden estar algo lentos durante este tiempo. Igualmente, la voluntad y la capacidad de esforzarse cuentan con un plus, por lo que los resultados serán finalmente buenos en cualquier caso. Los días destacables son: 9, 10, 19 y 20. Para marzo y especialmente a partir del día 7, un conjunto de circunstancias favorables puede terminar en algunas noticias positivas que tengan una repercusión que supere el tramo en cuestión, por lo que su dimensión es realmente importante. Los días preferibles aquí: 8, 9, 18 y 27.



Tauro (21/4 - 20/5)

Algunas confusiones y dificultades desde el punto de vista intelectual son posibles de experimentar durante las primeras semanas de febrero. Recién desde el día 20, se presenta algo más de claridad para evaluar los distintos asuntos. Igualmente, los mejores días del mes son el 11, 12, 21 y 22. Marzo es decididamente superior y ya existe una franca mejoría al final de la primera semana, para pasar a un avance que puede contener una noticia importante desde el día 18, traducida en algunos beneficios materiales concretos. Los días aprovechables son: 1, 2, 11, 12, 21 y 22.



Cáncer (21/6 - 20/7)

Ya la segunda quincena de febrero contiene buenas noticias en el terreno afectivo, que se van profundizando y superan este mes para pasar al siguiente. En forma accesoria y sobre el final del tramo, se pueden encontrar algunos elementos positivos en el sentido material o laboral. Los días aprovechables del mes son: 6, 7, 16, 17 y 26. Para marzo, se esperan algunos desajustes tanto en lo afectivo como en el ámbito económico, y esta situación se profundizará a partir del 19. Destacan en sentido favorable los días: 7, 24 y 25.



Virgo (22/8 - 22/9)

Febrero es un mes con algunas complicaciones no muy graves, pero que al provenir de diferentes escenarios terminan complicando las rutinas del signo. Hay que prestar especial atención para no tener sorpresas desagradables los días: 9, 10, 16 y 17. Marzo progresivamente permite mejorar en todos estos aspectos, para retomar una actividad con buenas perspectivas a partir del día 21. Quedan algunos episodios que requieren paciencia al comienzo del mes, entre los días 7 y 8. Para destacar especialmente, se espera una serie de mejoras concretas, en forma de noticias largamente esperadas al final del mes.



Libra (23/9 - 22/10)

Un buen comienzo desde lo afectivo y con resultados más que aceptables en el sentido material, prometen un buen febrero en su conjunto. La voluntad y la capacidad de concentración del signo son buenas y, por tanto, los resultados serán positivos. Los días aprovechables de este tramo son: 4, 5, 14, 23 y 24. Durante el mes de marzo, algunos desajustes se esperan desde el día 7 y por el resto del tramo, debiendo avanzar con un cuidado especial a partir del 20, ya que contratiempos o imprevistos estarán a la orden del día. Se rescatan algunas situaciones positivas entre el 13 y el 15.



Sagitario (23/11 - 20/12)

Todo febrero se encuentra reforzado por la presencia de un factor que aumenta la vitalidad del signo y le permite mejorar sus resultados. Desde la mitad en adelante, algunos desajustes en el sentido afectivo se pueden presentar, pero no se espera que esto pase a mayores. Los días para aprovechar este mes son: 1, 9, 19 y 27. En marzo, hay una mejoría notable en lo material con novedades interesantes en lo afectivo. Todo este conjunto se mantiene disponible durante el mes, por lo que se trata de un tramo sumamente aprovechable en el que destacan los días 8, 18, 19 y 27.



Acuario (20/1 - 18/2)

Durante febrero, destaca la vida afectiva del signo, que puede conseguir algunos avances impensados. El resto del conjunto de rutinas no presenta mayores sobresaltos, por lo que se trata de un período de estabilidad con mejores días el 4, 5, 23 y 24. Para el mes de marzo, hay una recarga positiva desde lo anímico, por lo que el desarrollo de los asuntos en general permite resolver situaciones que pueden haber quedado pendientes desde un tiempo atrás. Para este mes, los días 4, 23 y 24 son los mejores, mientras que hay que tomar algunos recaudos durante el 6, 7, 21 y 27.



Escorpio (23/10 - 22/11)

Algunos desajustes pasajeros en el terreno laboral se solucionan rápidamente, para pasar desde el día 20 a un buen escenario general para el signo. Resalta el terreno afectivo durante el final del mes y estas noticias positivas aún se extienden por los primeros días de marzo. Los días para aprovechar son: 6, 7, 8, 17 y 25. Marzo no posee la relevancia del mes anterior, pero es posible todavía mantener una buena regularidad y un aceptable conjunto de rutinas que especialmente presentan pequeñas oportunidades los días 6, 16 y 25. Hay que cubrirse de algunas complicaciones durante el 20 y el 21.



Capricornio (21/12 - 19/1)

Un mes con buena estabilidad y posibilidades aceptables aguarda al signo todo el mes de febrero. Esto permite una buena rutina sin sobresaltos y ordenada desde distintos puntos de vista. Dentro de este panorama, se destacan los días: 2, 3, 11, 12 y 21. Para marzo, algunas inestabilidades parecen difíciles de evitar, tanto en lo material como en lo afectivo, y perturban al signo especialmente luego del día 7. A esto se le suma una situación compleja en cuanto a la paciencia, lo que desemboca en un esfuerzo adicional con la fatiga correspondiente durante el tramo. Se rescata alguna condición favorable durante los días 29 y 30.



Piscis (19/2 - 20/3)

Algunas situaciones afectivas que se resuelven desde el día 10 y noticias positivas en el terreno laboral a partir del día 20 conforman un mes de reparación o restauración de situaciones que llevaban un tiempo trabadas. Dentro de este mes, destacan los días 6, 7, 25 y 26. En cuanto a marzo, se puede esperar sobre todo en la segunda quincena una revitalización en general y la capacidad de sostenerse en un esfuerzo importante si se requiere, a partir del día 18. Se destacan aquí los días 6, 24 y 25. Al inicio, se esperan contratiempos menores hasta el día 3.

LEGACY

COMPARTIENDO TIEMPO LIBRE

Para la creación de la campaña otoño-invierno 2018, Legacy se inspira en las ciudades más importantes y cosmopolitas apuntando a un público activo que apuesta al placer como un estilo de vida. La amistad y la familia son otros conceptos que definen las últimas tendencias, así como la naturaleza y sus infinitos elementos. Para conocer este universo puertas adentro, conversamos con la Product Manager & Buyer, Valeria López, quien nos acompaña a un recorrido por las principales novedades de la próxima temporada.

¿En qué elementos se inspira Compartiendo tiempo libre?

Las ciudades esconden un montón de elementos que representamos en tonos, texturas, detalles y *prints* inspirados en la arquitectura, las luces y las formas tan características de lo urbano. A la mujer de Legacy woman, la concebimos con un aire romántico y femenino creando prendas que se adaptan a las distintas actividades según cada estilo, mientras que el hombre Legacy es clásico pero descontracturado por lo que prioriza la comodidad y la identidad propia. Esa esencia es una fuente infinita de inspiración y nos marca un camino muy claro sobre a dónde hay que ir.

¿Cuáles son las últimas tendencias de la temporada?

Los tejidos con estructuras diferentes, los ochos, los aranes y los bordados encabezan, en general, nuestra colección FW2018. Son prendas increíbles con usos alternativos y se adaptan a diferentes ocasiones sin importar el grado de formalidad o informalidad. Este invierno, continúan los cuadros con mucha fuerza e impulsamos más aún nuestra colección de camisas con *prints* clásicos que dan la sensación de estar siempre bien vestido. Un elemento común a todas estas tendencias es la naturaleza, que ofrece infinitos elementos para complementar entre sí.



¿Qué colores adquieren mayor presencia?

Los colores que protagonizan la colección son el azul, el burgundy, el petróleo, el verde, el colorado, el mostaza, el gris y el crudo en diferentes matices y materiales. Algo que no puede faltar en el guardarropa de ellas es la prenda rosa que despierta suspiros.

¿Cómo es el look ideal para este otoño?

Aquel que nos haga sentir cómodos y fieles a nosotros mismos porque Legacy es justamente eso, no busca imitar ni parecerse. Los hombres y mujeres que se identifican con nuestra marca quieren verse y sentirse bien, gustarse a sí mismos.

¿Cómo se definen las novedades de cada colección?

El proceso de creación para las nuevas temporadas comienza en diferentes viajes. Esto nos despierta los sentidos y permite orientar hacia dónde vamos en cada nueva colección. Recorremos el mundo mirando con los ojos de nuestros clientes, conocemos las novedades y tendencias internacionales e imaginamos cómo aplicar todo eso a nuestros diseños. Las ideas que traemos de afuera son infinitas, así que cuando llegamos las tamizamos y surgen las colecciones.

¿Trabajan con diseño y producción nacional?

Nuestro diseño es 100% nacional y tenemos una producción repartida. El 50% de las camisas de Legacy se realizan en una fábrica propia ubicada en Montevideo con más de 75 años de experiencia. Las camisas son nuestra firma y cuidamos hasta el último detalle para que continúe siendo la mejor del mercado. El otro 50% de la camisería se importa porque buscamos complementar la colección con elementos diferentes que no podríamos hacer en el país. El resto de las prendas también son importadas cumpliendo altos estándares de calidad que nos permiten afianzar el vínculo cercano con nuestros clientes. Nos encanta que ellos sean parte de nuestra evolución.♥





SKECHERS *SPORT*

WITH AIR-COOLED MEMORY FOAM.

