fama

www.famatenerife.com

NAVIDAD · 2014
Nº 123 · Año X

ENCASADE
Ignacio Zerolo

MÁSTENERIFE
Cristina Hernández
y Amuhaici Luis

Las Divinas

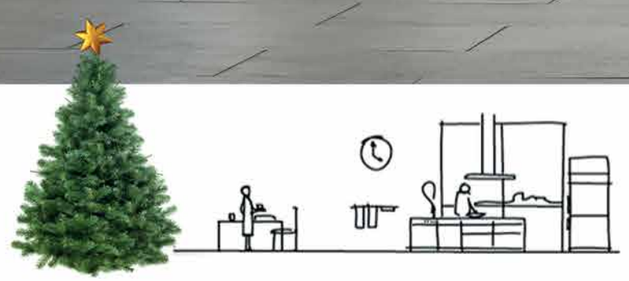
Food & Fashion

Elena Vega

Anhelos de caviar para la alta cocina tinerfeña y sus parejas...

5
mujeres
estilismos
chefs
platos exclusivos

SANTOS



Zona de Día
C/ El Pilar, 19 · semiesquina San Clemente · S/C de Tenerife · T 922 272 834 - 922 272 868 · zonadedia@santos.es
www.santos.es

sumario

14 · MásTenerife
Cristina Hernández
y Amuhaici Luis
20 · MásTenerife
Las Divinas
38 · Portada
Fashion & food
52 · En casa de
Ignacio Zerolo
56 · Wellness Site
Dieta equilibrada
62 · Mis desnudos favoritos
Eloy González

Sabías Que

297,8 € en comida y 331€ en regalos

Según el informe "Ahorro en Navidad 2014" de rastreator.com, los hogares canarios gastarán una media de 297,8 € en comida estas Navidades, situándose el gasto por persona por encima de los 45 €. Como viene siendo habitual en estas fechas, el otro gasto más importante del periodo navideño será el de los regalos a familiares y amigos. Según los resultados obtenidos, este año las familias canarias dedicarán 331 € de su presupuesto a sorprender a sus seres queridos, lo que les sitúa como la segunda comunidad que más se va a gastar, 56 euros por encima de la media española. Así, para el 79,4% de los canarios el gasto más importante es la compra de los regalos seguido por el gasto en la cena de Nochebuena y la comida de Navidad (75,3%). Los canarios también consideran esencial el presupuesto dedicado a la cena de Nochevieja y comida de Año nuevo 53,6%, los juguetes para los niños (38%) y la lotería (21,6%). Otros gastos que también preocupan son el de la fiesta de Nochevieja (15,4%), la decoración navideña (9,2%) y por último las vacaciones de Navidad (7,2%). Como solución a los presupuestos ajustados, cada vez son más los canarios que apuestan por adoptar medidas de ahorro. Según el informe, entre las principales medidas de ahorro se encuentra adelantar la compra de los productos principales de las comidas de Navidad, como afirman nueve de cada diez de los encuestados. Más de la mitad de ellos compró la comida durante la primera semana de diciembre (54%) y el 37,8% indica que lo hizo en noviembre para evitar el incremento y los abusos de precio.

> Ellas posan estupendas con los estilismos de Rompeolas, anaesther, Patricia Cuesta y Etxart & Panno

Tantas cosas buenas

JOSÉ LUIS ZURITA
@ZuritaJL

En este especial de Navidad de **FAMA** queremos conquistarles por el paladar. Primero con el exquisito caviar Riofrío de **Elena Vega**, que tan bien emplean como ingrediente nuestros chefs invitados: **Juan Carlos Clemente**, **Carlos Gamonal**, **Lucas Maes**, **Armando Saldanha** y **Nacho Solana**, inspirados en sus guapas mujeres: **Leticia Dorta, Natalia Hennet, Susana Gallardo, Patricia Sáez** y **Erika Sanz**.

Ellas posan estupendas con los estilismos de Rompeolas, anaesther, Patricia Cuesta y Etxart & Panno, lo que marida en un reportaje de portada único y realmente atractivo.

Además, el menú se completa con las propuestas, también embaucadoras, de **Braulio Simancas** (sus creaciones gastronómicas cobran vida), **Luba Dimitrova** y **María Dolores Delgado**. Estamos, sin duda, ante una revista deliciosa que merece un lugar destacado en la colección de **FAMA**.

Y junto a los cuidados sabores que traspasan el papel *couché*, esta Navidad nos llega también con el encanto festivo y glamuroso de Las Divinas (**Carmen Nieves** y **Malén González, Maite Braun, Esther Hidalgo** y **Elena Rivero**) y el brío de seis mujeres que nos presentan sus empresas de reciente creación: un soplo optimista a esta crisis que desde 2008 parece no tener fin. Hablamos de **Mónica Brito**, **Nely Díaz**, **Vicky Pérez**, **Mariola Martín**, **Amuhaici Luis** y **Cristina Hernández**. Sus iniciativas de negocio (Merci Bouquet, MarVick y The Concept Boutique & Coffee), que se acometen en pareja, prometen éxitos y alegrías. ¡Mucha suerte amigas!

Celebramos, asimismo, en estas fechas, que nuestro experto en Fitness, **Isaac Rojas**, haya sido incluido recientemente por Life Fitness, líder mundial en la fabricación de equipos de fitness, en colaboración con la *Internacional Confederation of Registers for Excercise Professionals, EuropeActive, Life Fitness Academy* y el Comité Americano de Ejercicio, en la lista de los diez mejores entrenadores personales del Mundo. ¡Enhorabuena!

¡Nos gusta la Navidad! No podemos evitarlo. Y la disfrutamos con todos ustedes sacando a la palestra los lucimientos que nos rodean. Porque llena de satisfacción la alta cocina que se cuece por estos pagos, los afanes emprendedores y tantas cosas buenas que insuflan energía positiva para este ya próximo 2015.

Buen apetito y ¡felices fiestas!

Director Editorial // José Luis Zurita (direccion@famarevista.com / zurita@alisia.es / @ZuritaJL)

Dirección de Arte & Fotografía // Frank Hernández
Colaboradores // José Francisco Álvarez, Tania Betancor, Juan Castañeda, Loli Delgado, Lucía de Suñer, Katy Dorta, Gloria García, Sandra García Sanjuán, Lorenzo González, Carmen Perera, Isaac Rojas, Úrsula Siemens, Tina Sonck y Fátima y Sonia Vázquez

Publicidad // (publicidad@famarevista.com)
Producción // Sara Vega (sara@alisia.es) · Tel. 695 579 366
Redacción y Publicidad // Plaza 25 de julio, 4 · Edif. Roma, bajo izq. · 38004 · Santa Cruz de Tenerife · Tel. 922 151 035
Administración // C/ Costa y Grijalba, 27 · bajo. 38004 · Santa Cruz de Tenerife · Tel. 922 281 543

Digital // famatenerife.com
Facebook // Revista Fama Tenerife
Twitter // @FamaTenerife

Edita // Alisia Comunicación, S.L.

Impresión // Gráficas Tenerife, S.A.
Depósito Legal // TF-1369-2005
ISSN // 1889-626X

Portada · Fotografía / **Frank Hernández**
Peluquería y maquillaje / **Juan Castañeda** · Vestido de **Etxart & Panno**

Escapadas

TINA SONCK
direccion@canariasviaja.com

Una escapada exótica

A veces pensamos en viajar hacia lugares exóticos y diferentes, pero no disponemos de tiempo, sin caer en la cuenta de que tenemos destinos que ofrecen estas características a tan solo dos horas de Canarias. Lugares, diferentes llenos de magia que están verdaderamente a nuestro alcance...

Agadir

A una hora y media aproximadamente desde Canarias, Agadir ofrece un sin fin de opciones para una escapada de la rutina. Sus playas infinitas y espectaculares acantilados hacen de este sitio el lugar preferido para los amantes de la naturaleza costera, el surf y la pesca.
Desde 339 € por persona. Vuelo + hotel, cuatro días y tres noches. Media pensión.

Marrakech

Sorprende encontrar un lugar tan cercano a nosotros y tan diferente. Te seducirá el misterio y la magia de su artesanía y arquitectura árabe. Es un destino ideal para perderse en su zoco un interminable: un laberinto de callejuelas lleno de un increíble colorido, donde puedes encontrar todo tipo de productos artesanos.
Desde 288 € por persona. Vuelo + hotel, cuatro días y tres noches. Alojamiento y desayuno.

Azores

Si amas la naturaleza este es tu sitio. A solo cuatro horas de Canarias, nos encontramos con un jardín rodeado de mar, con verdaderos escenarios naturales llenos de algo especial, un lugar que se presta especialmente para una escapada de turismo activo y aventurero que, además, es una de las regiones hidrológicas más ricas de Europa con cerca de treinta variedades de agua de alto valor minero-medicinal.
Desde363 € por persona. Vuelo + hotel, cuatro días y tres noches. Alojamiento y desayuno.

Más información en canariasviaja.com

> “Tenemos destinos que ofrecen estas características a tan solo dos horas de Canarias

Fotografía / **Alfonso Bravo**

Merci Bouquet

Nely Díaz y Mónica Brito

Innovar, crear, expresar, compartir ilusión y muchas ganas son los ingredientes de un proyecto que se llama Merci Bouquet, empresa de nueva creación gestada por Mónica Brito y Nely Díaz, que tras años de amistad y trayectorias profesionales en distintos sectores, han decidido apostar por sus propias ideas y emprender juntas.

Merci Bouquet es una idea revolucionaria del mundo floral, un nuevo concepto a la hora de adquirir un bonito ramo de flores sin tener que encargarlo días antes, una combinación perfecta de romanticismo y tecnología. Se trata del *vending floral* a través de un novedoso canal de venta: máquinas expendedoras de ramos de flores, máquinas refrigeradas y con control de humedad para la perfecta conservación.

Por el momento, han convertido el salón de su casa en un taller donde confeccionan los arreglos y ramos de flores que compran a los productores de flor local.

También ofrecen sus arreglos florales *on line* a través de mercibouquet.es.

Ellas emprenden

Fotografía / **Fran Dorta**

MarVick

Vicky Pérez y Mariola Martín

Vicky Pérez y Mariola Martín han inaugurado recientemente en la capital tinerfeña, en la calle San Vicente Ferrer, la tienda MarVick, idea que surge de la asociación de un proyecto de galería de arte con la de una tienda de decoración y objetos vintage.

La idea de Marvick es que sea un espacio de arte multidisciplinar donde tenga cabida cualquier expresión artística. Así, sus promotoras realizarán de forma periódica exposiciones de arte junto con otras disciplinas: orfebrería, diseño... Y es que su objetivo es ser un lugar activo y atractivo estéticamente junto con la tarea comercial, "sin la cual no podríamos llevar adelante el proyecto", destacan.

MarVick también organizará exposiciones fuera de la galería como la que están preparando en el espacio La Fonda Medina de Güímar con el artista Andrés Delgado. Además, este pasado día 12 inauguraron la muestra pictórica de Mariola, "Momento fugaz", así como la nueva colección de joyería de Marta Moore.

Este año TÚ serás la Navidad en...

Centro Salud Estética
cirugía plástica, reparadora y estética

Navidad New York
Tratamiento facial "Diamond"
Tratamiento "Diamond body"
190 €

Navidad París
Tratamiento facial "My secret"
"Le petit Chocolat" (corporal)
150 €

Navidad Madrid
Tratamiento facial "Collagen 360°"
Peeling flash (Renovación facial)
80 €

Navidad Londres
Tratamiento facial detox
Facial "Oxygen Solution"
100 €

Navidad Tokio
Tratamiento facial "Kobido"
Reflexología podal
60 €

División de Cirugía Plástica · Medicina Estética · Enfermería Estética
C/ Bethencourt Alfonso, 10, 3° · Santa Cruz de Tenerife · 922 245 297
División de Estética · Aparatología Médico Estética · Depilación láser
C/ Imeldo Serís, 41 · Santa Cruz de Tenerife · 922 241 190

Los diseños de Alejandra Rodríguez de Azero

La diseñadora Alejandra Rodríguez de Azero presentó recientemente Nok, una firma de complementos de moda que se caracterizan por su exclusividad y ediciones limitadas. Para su realización selecciona con exquisito cuidado cada componente, ya sean piedras preciosas, perlas... o fruto de un trabajo artesanal realizado de manera individual: bronces a la cera perdida, cuentas de cristal fundidas en forjas de arena... que hacen que cada pieza sea única.
¡Tomen nota!

Nueva colección de Capo

La boutique Capo oferta desde hace unas semanas la nueva colección Hoss Intropia, especialmente pensada para estas Navidades. Para la ocasión, numerosos clientes y amigos asistieron a la boutique para disfrutar de los diseños. Según apunta el gerente de la empresa, Albero Vilar, esta colección refrenda el trabajo de calidad que la tienda santacrucera viene realizando desde hace más de treinta años.

Calendario de Fuentealta

Un año más Fuentealta, empresa propiedad de Grupo CIO, ha editado su tradicional calendario, que, en esta ocasión, está dedicado al mundo de la moda y el deporte, y cuya presentación oficial tuvo lugar en la Sala Barock, junto al Parque Marítimo de Santa Cruz de Tenerife, durante la fiesta de aniversario de Dj Jonay. La presentación estuvo presidida por José María Cortés, director Comercial de la firma, en la foto junto al Dj Jonay y dos azafatas.

PARFOIS
ACCESSORIES
FW'14-15

Bolso **23.99€** | Collar **12.99€**

CAMPAIGN

PARFOIS.COM PARFOIS PARFOIS_

C.C. OASIS PLAYA DE LAS AMÉRICAS
LA LAGUNA OBISPO REY REDONDO,18
SANTA CRUZ CASTILLO,33

Nueva tienda de Parfois en Santa Cruz

Parfois abrió su nueva tienda en Santa Cruz de Tenerife a principios de este mes de diciembre con una colección pensada para la mujer actual que busca en las últimas tendencias de moda un *look* sofisticado y elegante.

Parfois crece en Tenerife apostando con una nueva apertura en la zona céntrica de Santa Cruz, en la Calle Castillo, 3, con el objetivo de ofrecer una extensa variedad de accesorios de moda, a los mejores precios, en los que se incluyen bolsos, monederos, zapatos, *foulards* y bisutería, entre muchos otros.

Un gran número de clientes acudió a la nueva apertura en la que se dinamizó con una acción de Street Marketing denominada: Perfect Match. Las azafatas entregaron un gran número de regalos a clientes con un único pendiente el cual debían llevar a la tienda y así recoger su par completo. La exitosa acción llevó mucho público a conocer la nueva tienda con toda la nueva colección.

Tras la exitosa jornada tuvo lugar un brindis con todo el equipo comercial y la dirección de Parfois Tenerife. ¡Enhorabuena!

Motor fashion

Juan Muñoz

Citroën Cactus

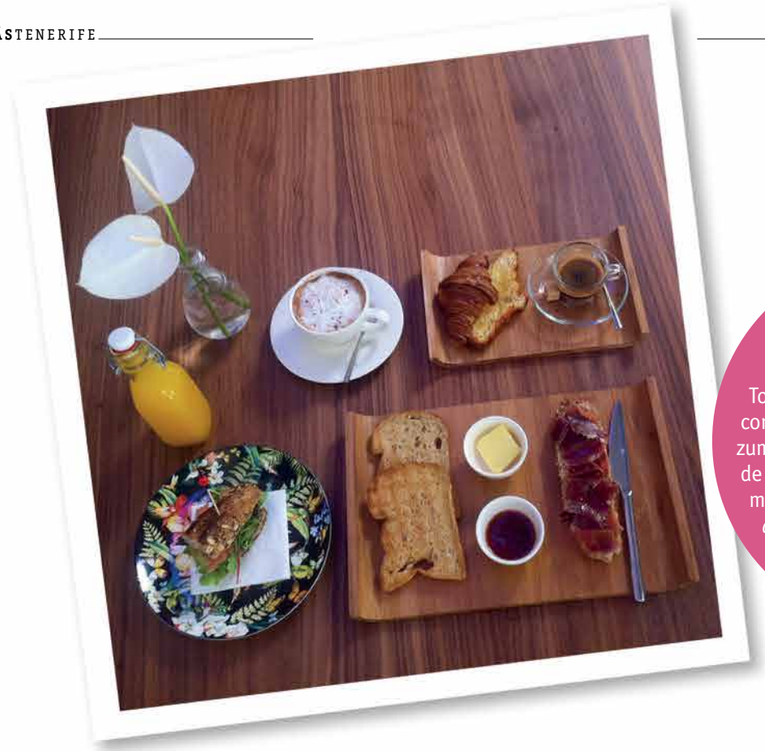
El Citroën Cactus une el bienestar de uso con el confort de todos los ocupantes del vehículo y tecnologías prácticas, intuitivas y fáciles de usar. Así, destaca por su diseño puro y funcional, con apuestas de estilo radicales enfocadas hacia una mayor eficiencia, con un aligeramiento del peso y un mayor aerodinamismo. Sus puntos fuertes son unos faros tecnológicos y superficies fluidas con elementos gráficos personalizables, los Airbumps, que integran cápsulas de aire para proteger la carrocería.

En el interior, un puesto de conducción liberado agrupa todos los mandos en torno a una interfaz cien por cien digital. Los asientos delanteros están inspirados en los sofás para proporcionar un ambiente más confortable y acogedor. Los materiales naturales configuran un ambiente elegante y relajado.

La silueta del Citroën Cactus es atractiva y novedosa, fácil de memorizar, como los coches que han marcado época. Es un estilo fácil de identificar, con superficies puras y lisas de color blanco nacarado y volúmenes fluidos que renuncian a líneas agresivas. Otros elementos clave en el aspecto exterior son la parte trasera, el techo flotante y elementos gráficos de contraste que se asocian a funciones específicas.

Además, protege la carrocería en el día a día, ya que su superficie suave dispone de un tratamiento *soft* que resiste a las ralladuras e integra cápsulas de aire que amortiguan los golpes.

Su diseño único con apuestas muy radicales es la mejor carta de presentación para un habitáculo ergonómico y confortable. La ausencia de cristales laterales, luneta trasera y pilares centrales invitan a descubrir un universo interior ingenioso, tanto en su arquitectura como en el tratamiento de colores y materiales.



Un desayuno rico y natural

Tosta de pan artesanal de semillas con jamón ibérico y tomate, más zumo de naranja natural o tostadas de pan de espelta con mermelada de mandarina y papaya, *capuccino* y *croissant* artesanal de mantequilla

Cristina Hernández y Amuhaici Luis

La unión de dos pasiones

Cristina Hernández (profesional de la comunicación y organización de eventos especializada en Gastronomía) y Amuhaici Luis (estilista de moda y asesora de imagen personal) tenían que conocerse y hacer algo en común. Estaba escrito y estaba en el plan de la providencia. Y es que solo así podía crearse en Santa Cruz de Tenerife The Concept Boutique & Coffee, un espacio en donde la moda y la gastronomía se dieran la mano en un único concepto de diseño, estética, calidad, tendencia...

La idea surgió en septiembre de 2013 y ya en julio de este 2014 una esquina de la plaza Ireneo González de la capital tinerfeña se abría a un universo exclusivo, a la unión de dos pasiones y profesiones (la moda y la gastronomía). Cristina y Amuhaici ponían en común sus competencias para presentar una oferta comercial única en Canarias, pero con amplio recorrido en múltiples ciudades.

Calidad de estilo y producto sentaban las bases para ofrecer moda diferenciada, al tiempo que desayunos, aperitivos y meriendas (los viernes por la noche la oferta se amplía a cerveza, vino y gin tonics) para saborear como si de un ritual se tratase. ¡Quién puede resistirse, por ejemplo, ante unas buenas tostadas con mermelada de fruta de temporada y mantequilla!

El local transpira un *look* muy europeo. Marcas francesas, inglesas, nórdicas, de la Península... y también algo de aquí, crean un ambiente casual-urbano de líneas naturales, unas, y sofisticadas, otras, tanto en vestuario como en calzado y complementos. Además, apunta Amuhaici Luis, "informamos sobre las estéticas y calidades de las prendas y complementos asesorando de forma personal y cercana al cliente".

De esta forma, nos encontramos con marcas como Twist & Tango, Eleven Paris, Ganni, Zoe Karssen, Weekend Offender, Aurelia Gil, Emma Go, Domingo Ayala, Pecadille... para vestir un espacio personal, fresco y característico.

Compartiendo sensaciones, la pastelería, bocadillos, sandwiches... cierran el círculo de este concepto global. Al cuidado de estas viandas se encuentra Cristina, quien no tarda en presumir de Alexis García (100% pan), maestro pastelero con obrador en Playa San Juan, donde mima *eclaires*, *macarons*, tartitas óperas y *sácher*, *croisants*, panes de espelta, de nueces o integral con semillas...

Y si el sur de la Isla sirve la pastelería francesa artesanal, La Natural, en Tegueste, suministra mermeladas. También ofrecen zumos licuados, que combinan con leches vegetales y carta de cafés de orígenes y tés, sin olvidarnos de los bocadillos *gourmets*: Hummus con caballas, cebolla roja y rúcula; sandwich de pata asada canaria con mermelada de pimientos y queso brie; ventresca con *mezclum* de lechugas, aguacate, tomate cherry, cebolla roja y pepino o ibérico con tumaca, entre otros.

Es sábado al mediodía y toca *brunch* con una selección de panes, bollería, pastelería, mermeladas, zumos... y, claro, ¡nos apuntamos!

En clave Mix & Match

Lo importante de un *look*, destaca Amuhaici Luis, es que favorezca la imagen y la personalidad de quien lo viste y que, a la vez, sea coherente con el momento y el contexto en que se lleva. En este caso, Cristina y Amahuci visten moda The Concept, en dos *looks* confortables que definen el estilo de cada una. Cristina, con un *look* relajado y femenino, lleva vestido Leon & Harper, y collar Domingo Ayala dando color con toques étnicos y aportando luminosidad. Amuhaici, por su parte, con una imagen cómoda sin dejar de ser sofisticada por la riqueza del negro y los tejidos, viste sudadera Zoe Karssen y falda de encaje Ganni. Todo en clave Mix & Match.

Enlace María Gallardo & Ángel Gutiérrez

María Gallardo y Ángel Gutiérrez se casaron a finales de septiembre en la iglesia de La Concepción de La Orotava. Ella presentó un bonito diseño de inspiración retro, mientras que él fue de frac. Por su parte, las damas de honor, que también causaron sensación, lucieron un vestido estampado con tocado, al tiempo que las niñas llevaron un conjunto de aires flamenco. Todos los trajes fueron diseñados por las hermanas de María y confeccionados por su madre, Dolores Ortiz. ¡Uau!

Los numerosos invitados de la pareja, alrededor de doscientos, disfrutaron a continuación de una estupenda comida ofrecida por Lucas Maes en la Casa Lercaro. Tras el almuerzo, los novios fueron sorprendidos con la canción del "Pavo real" de José Luis Rodríguez, "El Puma", a la que no se pudieron resistir... Los recién casados disfrutaron de la luna de miel en el Sudeste Asiático. ¡Muchas felicidades!

Jesús Bilbao
Fine Art Wedding Photography
Guardamos recuerdos...
C/. Imeldo Serís, 9 - 1º Dcha. Santa Cruz de Tenerife (previa cita)
922.108.100 - 607.72.11.72 - publyco@publyco.com - http://www.jesusbilbao.com
www.facebook.com/jesusbilbao.publyco

Gara Aguiar, Miss World Tenerife 2014

Daniel Rodríguez se alzó con el título de mister

Fotografías / Fran Dorta

Gara Aguiar y Daniel Rodríguez, los dos de Los Cristianos, ganaron el certamen de Miss y Mr World Tenerife, con lo que representarán a la provincia tinerfeña en el certamen nacional.

Andrea Sánchez, de La Palma, fue elegida Primera Dama, mientras que Teresa Pitti (Miss Ucanca), fue la Segunda.

Para su desfile en traje de noche, la ganadora lució un vestido rojo con aplicaciones en cristal de la firma Amarca de Tenerife Moda, que fue la oficial del certamen.

El evento, dirigido por el delegado en Canarias de Miss & Mr Wold Spain, Cres del Olmo, se celebró en el pabellón Fernando Luis González de Santa Úrsula.

CENTRO DE BRONCEADO & ESTÉTICA

BODY SUN

SIEMPRE BRILLA EL SOL

PRIMERA SESIÓN DE BRONCEADO GRATUITA
15% DESCUENTO ESTÉTICA

ESTAMOS 200 M. ENCIMA DE LA PARADA DEL TRANVÍA TEATRO GUIMERÁ

/bodysuntenerife
www.bodysun.es

Tel. 922 792 290
C/ Ángel Guimerá Nº9

Divinas

En Navidad

Elena Rivero, Esther Hidalgo, las hermanas Carmen Nieves y Malén González, y Maite Braun, son las integrantes del grupo de amigas "Las Divinas", que desde tiempo ha se reúnen una vez al mes para compartir mesa y mantel. Sin duda, la mejor disculpa para reírse, divertirse y compartir mil y una vivencias.

Look corto, negro y sexy para una noche de fiesta.

Fotografía / **Frank Hernández** · Maquillaje y Peluquería / **D'Carlos** · Estilismo / **Berta Makowsky**
Tratamientos estéticos / **Dra. Ruth Noda** · Localización / **Hotel Taburiente**

Accesorios y vestuario / **Boutique Diseño** · Zapatos / **Zapper** · Gafas / **Interóptica**

Se conocen desde la adolescencia, años en donde forjaron una amistad que hoy en día sigue firme y se alimenta en el grupo que tienen en Whatsapp o en sus encuentros periódicos. Aunque Esther nació en Chile, todas son y se consideran de Santa Cruz, y todas, excepto Carmen Nieves, son madres. Además, les une su vocación por los negocios y la vida saludable. “El deporte nos mantiene jóvenes”, dicen casi al unísono. Y ¡no hay más que verlas!

Confiesan que cultivan con asiduidad un gran sentido del humor y que ahora, por Navidad, se sienten estupendas para disfrutar de la fiesta en familia y amigos, al tiempo que afrontan el ya próximo 2015 con “la mayor ilusión del mundo”.

Carmen Nieves, Malén, Maite, Esther y Elena son divinas, y en Navidad, un poco más.

¡Felices fiestas!

El glamour de los años cincuenta, ideal para Fin de Año.

Moda y cultura de Lucía de Su

La diseñadora tinerfeña Lucía de Suñer presentó recientemente en la Santa Enfermería de la Orden de Los Caballeros de Malta, en el corazón de La Valeta, su última colección de la marca Lucía De Su, perteneciente al colectivo Tenerife Moda del Cabildo de Tenerife.

Sus vestidos transmiten una maravillosa contaminación entre las líneas de la modernidad occidental y los materiales, colores y diseños de África, adornadas con joyas realizadas en un laboratorio de mujeres en Ruanda, dirigidas por la Facultad de Diseño de la Universidad de San Marino, proyecto humanitario en el que Lucía también está comprometida, tras el terrible genocidio de 1994.

Así, uniendo técnicas, culturas y civilizaciones de dos mundos, se revela en este evento de moda un recurso que ve en la diversidad y la recíproca contaminación, razones para la convivencia pacífica. ¡Enhorabuena!

JUAN CASTAÑEDA

CALLE SABINO BERTHELOT 13

Día rosa en TEA

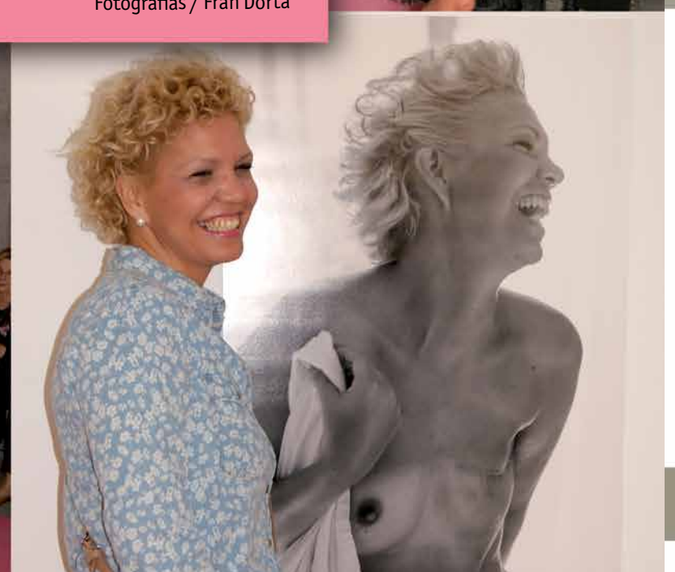
Tenerife Espacio de las Artes (TEA) acogió a mediados de noviembre la celebración del Día rosa, organizado por la Asociación de Mujeres con Cáncer de Mama de Tenerife (Ámate), presidida por María del Carmen Bonfante.

La jornada comenzó por la mañana con una charla coloquio bajo el título "Prevención y detección precoz y hábitos de vida saludable", a cargo de profesionales pertenecientes a la Asociación. Como actividad paralela, se desarrolló un taller de realización de cojines terapéuticos, que ayuda a las mujeres mastectomizadas en el postoperatorio. Asimismo, en la tienda de TEA se presentó una exposición fotográfica de Abraham Aránega, Natalie Sandoli y Patricia González Cámpora.

Como broche final, tuvo lugar un desfile de las firmas Teria Yabar y Alberto Cerdán.

La jornada fue un éxito de participación.

Fotografías / Fran Dorta



La mayor vinoteca de Canarias

EL GUSTO POR EL VINO

VINOTECA

Avenida San Sebastián 55 · Santa Cruz de Tenerife · 922 882 890

Sedomir Rodríguez de la Sierra.

Lucas Balboa.

Javilar.

Clara Novias.

Once firmas participan en la Gran Pasarela Tenerife Moda

Feboda X

El Cabildo inauguró a mediados de octubre la décima edición de Feboda, la feria que muestra una amplia oferta del sector de las bodas y celebraciones. En el acto de inauguración, el vicepresidente económico, Efraín Medina, destacó la importancia de Feboda, "que ha logrado dar un empuje a la economía de Tenerife".

Además de los stands donde las diferentes empresas mostraron sus ofertas de servicio, destacó el regreso de la Gran Pasarela Tenerife Moda, dirigida por los diseñadores Marcos Marrero y María Díaz.

Las firmas del colectivo Tenerife Moda que participaron en el desfile fueron Juan Carlos Armas, Néstor Rodríguez, Diseños Amarca, Lucas Balboa, Sedomir Rodríguez de la Sierra, Javilar, Silbón Canarias, Marcos & María, Clara Novias, La Suite, Popo Import y Geyma.

Juan Carlos Armas.

Geyma.

Néstor Rodríguez

La Suite.

Silbon Canarias.

Popo Import.

Geyma.

Diseños Amarca.

Marco & María.

Awayoflife
by Ruth

Bolso dior de **L´atelier**.

Sudadera y falda Relish de **L´atelier**.

Vestido Relish **L´atelier**.

Bolso Chanel de **L´atelier**.

Fotografía / **Claudia H.**

Jersey Relish de **L´atelier**.

Falda cuero **Diana Rizeq**.

Vestido de pata de gallo negro y blanco **Diana Rizeq**.

Vestido sudadera **Diana Rizeq**.

falda Relish de **L´atelier**.

Bolso rojo **Diana Rizeq** .

En primer término, José Manuel Bermúdez y José Joaquín Bethencourt.

Nuevo éxito de Animalia

Animalia congregó un año más a un centenar de personas en un cóctel solidario a beneficio de esta asociación protectora que realiza una encomiable labor rescatando animales y entregándolos en adopción.

El acto, que se celebró en la Azotea Baobab de Santa Cruz, contó con la presencia, entre otros, del alcalde de la capital tinerfeña, José Manuel Bermúdez; y del consejero de Ganadería, Agricultura y Pesca del Cabildo de Tenerife, José Joaquín Bethencourt.

La presidenta y vicepresidenta de la Asociación, Sandra Barrera y Ana Pérez de Ascanio, agradecieron la presencia de todos los presentes, al tiempo que realizaron un balance positivo de la marcha de Animalia. Además, presentaron la nueva imagen de la Asociación y sitio web.

Durante la noche se proyectó un video de apoyo del humorista Manolo Viera y se sorteó un cuadro de Felipe Hodgson. El periodista Roberto González moderó las intervenciones.

¡Enhorabuena a Sandra y equipo!

tutarta.com elaboró la tarta con la nueva imagen de la Asociación. ¡Una delicia!

Ana Pérez, Jorge Ojeda, Sandra Barrera y Roberto González.

Ana Pérez, Sandra Barrera, Isabel Sbert y José Joaquín Bethencourt.

anaesther

C / Pérez Galdós, 23 · Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 241 402 · 651 748 536
info@anaesther.es · anaesther joyas

www.anaesther.es

"Me echo en el sofá muy poquito, por no decir, nada"

Edad: 35.

Estado civil: "Soltero, aunque felizmente enamorado".

Altura: 1'77 cm.

Peso: 78 kg.

Porcentaje de grasa: "Alrededor del 16%".

Porcentaje de masa magra: "Ni idea. Tendría que ponerme con formulitas...".

Alimentación habitual: "Como poco unas cuatro veces al día. Los fines de semana, algo mejor".

Un vicio confesable: "¡Ufff! Los huevos fritos y papas fritas de mamá".

Horas de entreno a la semana: "Tres, aunque trato de llevar una vida muy activa. La verdad es que me siento o me echo en el sofá muy poquito, por no decir, nada".

Deporte favorito: "La verdad es que todos. Siempre tienen algo que me acabará gustando, aunque me inclino mucho por los deportes que demanden potencia, explosividad y también los deportes de riesgo".

Un sueño: "Tengo dos: seguir creciendo profesionalmente. No me pongo límites. Y el otro, ayudar a crecer a mi hijo Adrián, sano y feliz, hasta que alcance sus sueños".

Un consejo: "*¡¡¡Keep on moving!!!* No parar, no dormirse en los laureles. A la vida no le gustan los vagos. Más tarde o más temprano pasa factura".

Isaac Rojas

En el top ten de los entrenadores personales del Mundo

Isaac Rojas, colaborador de **FAMA**, ha sido incluido recientemente por Life Fitness, líder mundial en la fabricación de equipos de fitness, en colaboración con la *International Confederation of Registers for Excercise Professionals, EuropeActive, Life Fitness Academy* y el Comité Americano de Ejercicio, en la lista de los diez mejores entrenadores personales del Mundo.

El preparador físico tinerfeño participó entre más de 1.700 candidatos de 43 países, en la gran final que se celebró a mediados de octubre en el *DavidBartonGym's Astor Place* de Nueva York.

Isaac Rojas, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, es copropietario y director del estudio de entrenamiento Health Space, ha sido formador de marcas como Orthos, Nutrisport, Technogym, Keyse..., es especialista en Ergonomía y Psicosociología aplicada, forma parte de la Comisión que elabora la "Guía Médica de Prescripción del Ejercicio Físico en Atención Primaria de la Salud" de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, al tiempo que coordina el Área de Acondicionamiento Deportivo y Prescripción del Ejercicio en el hospital San Juan de Dios de Tenerife. También es miembro de la Fundación Española de la Nutrición.

¿Qué ha supuesto para ti ser elegido entre los diez mejores entrenadores personales del Mundo?

"Un vendaval de emociones positivas que aún me dura hasta hoy. Nunca olvidaré este reconocimiento, que ni en el mejor de los sueños me lo hubiese imaginado, y el tiempo que pasé en Nueva York, en donde disfruté de la profesionalidad de los jueces y del resto de finalistas".

¿Qué requisitos debe tener un entrenador personal Top 10?

"No sé. Ja, ja, ja...Life Fitness define a los entrenadores personales excepcionales como aquellos que destacan en su profesión cuando se les compara con otros colegas de su sector local, en los puntos siguientes: pasan la mayor parte de su tiempo de trabajo centrados en el campo del entrenamiento personal y trabajan para inspirar a otros a vivir un estilo de vida saludable, no solo fomentan estilos de vida saludables en sus clientes, sino que muestran resultados, buscan una formación continua y dominar nuevas técnicas de formación innovadoras, adaptan su técnica de entrenamiento a las necesidades y la personalidad de sus clientes y pueden demostrar cómo apoyan no solo a sus clientes, sino a su comunidad".

¿Y una persona que esté a tu cuidado?

"Tener ganas de generar ese cambio de hábitos o de físico para que esté justificado el uso de los servicios de un entrenador. Trabajo tanto con gente sana, como con gente con algún tipo de patologías o deportistas de élite. Y tampoco debe ser millonario ni cosas así...".

¿Dónde desempeñas tu labor profesional?

"Actualmente en varios puntos de la Isla, pero el *cuartel general* de Health Space está en el Hospital San Juan de Dios de Tenerife. También contamos con un nuevo centro en el Norte que se llama Health Space Norte 35".

¿Tenerife se te ha quedado pequeña?

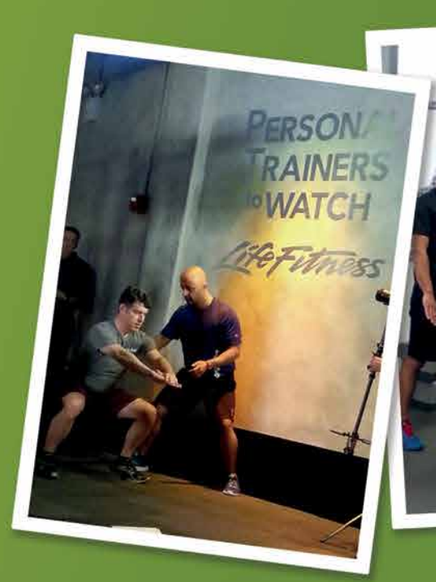
"No. Creo que aquí hay suficiente trabajo. Si bien por temas de docencia suelo viajar a otras islas o a la Península".

¿Tienes retos profesionales de mayor envergadura?

"En principio tenemos nuestro reto más fuerte para la capital y para Las Palmas, pero todavía queda mucho por hacer. Poco a poco".

¿Supongo que te habrán llegado ofertas?

"Sí, pero de momento lo mejor es quedarse en casita con todo lo que tenemos entre manos. Ni que decir que nada de esto sería posible sin Javier Luna y Lauren Hernández, piezas clave de todo lo que me sucede y de todo lo que le sucede a Health Space".



Sopa

Luba Dimitrova Stylist and Fashion blogger

Luba Dimitrova es asesora de imagen y editora de **well-living-blog.com**, donde comparte su estilo personal, sus viajes y experiencias gastronómicas / 659 414 086

Sopa es el nuevo espacio de comida sana que acaba de abrir sus puertas en Los Cristianos. Su ingenioso diseño interior con tres diferentes y muy acogedores ambientes se conecta con la vida exterior a través de las enormes ventanas que permanecen ampliamente abiertas.

La joven empresaria eslovaca Janka Schmusch, que se lanzó con esta aventura, ideó el concepto desde un punto de vista pragmático, pensando en la mujer profesional y madre, que quiere cuidar la alimentación de su familia, pero no tiene tiempo para estar elaborando platos detrás de los fogones.

Por eso Janka propone un amplio buffet con platos veganos, vegetarianos y algo de carne para aquellas personas que quieren comer siempre sano y variado. Tampoco faltan ricos desayunos con pan y croissant artesanal y un sorprendente surtido de tartas, pasteles y bombones de chocolate, acompañados de una cuidadosa selección de té y café.

Para ofrecer una calidad excelente en vez de carta fija, Sopa propone platos de temporada que varían cada día y que pueden degustarse ahí o llevar a casa.

Plaza Pescador nº 1, Los Cristianos.
Tel. 822 043 769

> Propone un amplio buffet con platos veganos, vegetarianos y algo de carne para aquellas personas que quieren comer sano y variado

Outfit

El ambiente vacacional de Los Cristianos invita a ponernos cómodos con un original caftán, sandalias bicolor y sombrero y gafas que nos protegen del sol

la Seducción del Caviar

Elena Vega es la delegada comercial para Canarias del caviar de Riofrío, una de las primeras marcas europeas de este producto tan especial y único. Con esta carta de presentación, se erige en la anfitriona perfecta que seduce la creatividad de cinco de los mejores chefs de Tenerife (Juan Carlos Clemente, Carlos Gamonal, Lucas Maes, Armando Saldanha y Nacho Solana) inspirados en la belleza y estilo de sus cinco mujeres (Leticia Dorta, Natalia Hennet, Susana Gallardo, Patricia Sáez y Erika Sanz), vestidas por la excelencia de Rompeolas, anaesther, Patricia Cuesta y Etxart & Panno). ¡Pasen, vean y disfruten!

Apasionada de las Islas, Eleva Vega subraya que adora las orquídeas porque su flor permanece tiempo en el tallo, al tiempo que confiesa predilección por la ropa de calidad y por los zapatos, en especial, Jimmy Choo y Bottega Veneta. Con estas complacencias, no extraña que el caviar forme parte de su vida…

¿Por qué caviar?

"Porque es un gran placer. Un lujo accesible".

¿Y qué tiene de especial?

"Su sabor, su textura, diferentes a cualquier otro producto, la dificultad de su obtención, la fina línea que separa la joya del alimento…".

¿La mejor compañía para el caviar?

"Amigos, pareja, familia…y un buen champagne".

¿Con cuántos tipos de caviar trabaja?

"En Riofrío producimos tres recetas totalmente distintas: caviar ecológico, único en el Mundo; caviar de Riofrío Russian Style y caviar de Riofrío Clásico".

¿Cuál es el más solicitado?

"Últimamente, por su equilibrio entre textura y sabor, el caviar de Riofrío Russian Style, que refleja a la perfección las técnicas rusas de elaboración. Encanta a los rusos más entendidos por ser un caviar bueno, fresco y auténtico".

¿Por qué se caracteriza el caviar ecológico?

"Es el reflejo del caviar recién obtenido de la hembra del esturión. Tiene un sabor puro sin enmascarar y una textura inigualable".

No todo el caviar está siempre a la altura…

"Hoy en día una gran mayoría de lo que se vende como caviar ni siquiera son huevas de esturión. Un producto de este valor y exclusividad hay que adquirirlo en establecimientos serios y bajo una marca de garantías, al igual que las joyas, los relojes, los zapatos…".

¿Qué distingue al buen caviar?

"Entrada en boca suave, firmeza en la hueva, punto justo de sal, sabor largo e intenso pero no fuerte y retrogusto largo y permanente. El buen caviar no necesita de ningún otro alimento como acompañante".

Caviar iraní, ruso… ¡de Granada!

"Sí. Ja, ja, ja… En Riofrío contamos con un equipo de producción internacional con más de veinticinco años de experiencia. No hay que olvidar que Riofrío fue la primera empresa en España y una de las primeras en Europa en este trabajo. En la actualidad abarcamos, prácticamente, todas las elaboraciones posibles del caviar bajo una producción ecológica certificada de altísima calidad y con todas las garantías que, de hecho, demandan desde Rusia".

¿El mejor momento para disfrutar del caviar?

"Cualquiera que no se quiera olvidar fácilmente".

Nuestros chefs han incorporado caviar a sus platos exclusivos. ¿Qué aporta a la alta gastronomía?

"El caviar es capaz de convertir una buena elaboración en un plato sublime y exclusivo que, seguro, será un referente de cualquier menú de alta cocina".

Caviar, moda, creatividad, cocina, parejas… ¡Un cóctel maravilloso!

"Hoy en día la gastronomía se relaciona con todos los aspectos de la vida social y personal. El caviar es la máxima expresión de la calidad y exclusividad. Su presencia convierte cualquier cita culinaria en algo único e inolvidable".

Fotografía / **Frank Hernández**
Peluquería y maquillaje / **Juan Castañeda**

Leticia Dorta

Rompeolas

Leticia, una mujer moderna y dinámica, se encuentra muy cómoda con este conjunto: leggings de piel y chaqueta de algodón negro con pedrería que, con los accesorios dorados y la transparencia del top, le dan un toque de glamour. ¡Ideal para la noche!

Centro Comercial 3 de Mayo
local L8 · 922 535 334

Avenida Reyes Católicos, s/n
(esquina Unamuno) · 922 203 068
Santa Cruz de Tenerife

Juan Carlos Clemente

Texturas de caviar y esturión Riofrío sobre un fondo vegetal.

chef

Natalia Hennet

Joyería anaesther

C/ Pérez Galdós, 23
Santa Cruz de Tenerife
922 241 402

www.anaesther.es

Natalia luce un *clutch* colección "Fiesta anaesther" realizado con cientos de diminutos cristales de Swarovski. Los collares y gargantillas (blancos impolutos con nácar y perlas naturales, fucsias ribeteados por largos cuarzos rosas, azules salpicados por citrinos y, finalmente, una alegre y multicolor mezcla de todas las gemas al mismo tiempo) están adaptadas a todo tipo de ocasiones. La propuesta se completa con unos larguísimos pendientes en plata de ley con baño de oro y un empolvado cuarzo rosa, junto a dos sortijas en plata de ley XXL con piedras de colores sorprendentes.

Peluquería y maquillaje / **DRG Estilista**

Carlos Gamonal

Caviar Riofrío sobre un paisaje comestible de distintas variedades de algas cocinadas, aliñadas, marinadas, maceradas, deconstruidas... para que cada bocado de caviar resulte una sabrosura en el paladar.

chef

Patricia Cuesta

Bolso Classic Box **Céline** · Vestido **Céline**
y sandalias **Giorgio Armani**

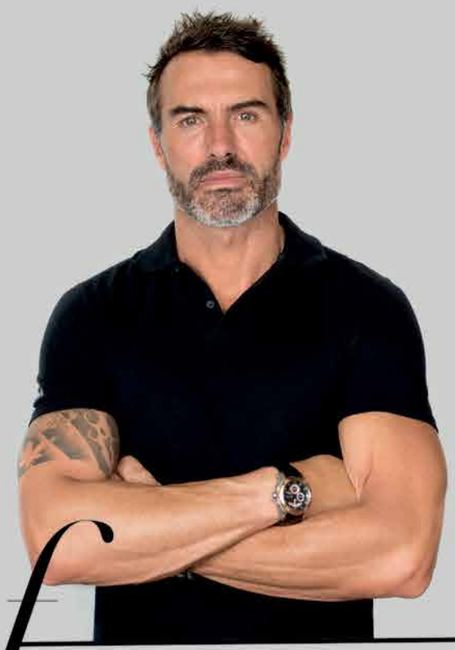
C./San Clemente, 20 S/C de Tenerife
(+34) 922 292 555
Gran Hotel Bahía del Duque Resort
Costa Adeje · Tenerife (+34) 922 714 021
C.C. Plaza del Duque · L. 14
Costa Adeje · Tenerife (+34) 922 702 514

www.patriciacuestaboutique.com

Susana Gallardo

Lucas Maes

Carpaccio de boletus (del monte de La Esperanza), tartar de salmón ligeramente ahumado, caviar Riofrío y liomalto de trufa.



chef

Patricia Sáez

Patricia luce un vestido de fiesta rojo palabra de honor, sobrio y elegante, adornado con un sofisticado y favorecedor detalle floral en la cintura. Complementa el conjunto unos maxi pendientes.

Armando Saldanha

Crema agria de coco con remolacha asada, liliaceaes encurtidas, tallos de acelga y brotes de amaranto con caviar Riofrío.

chef

Erika Sanz

Etxart & Panno

Erika luce un elegante vestido largo de Etxart & Panno en color negro con una impactante cenefa de flores y abertura lateral, muy adecuado para estas fiestas.

C/Pilar 20 · S/C de Tenerife
922 296 663
www.etxartpanno.com

Nacho Solana

Cremoso de papa a la vainilla con caviar Riofrío, frambuesas y flores.

chef

Silken Atlántida

Tu Hotel en el corazón de Santa Cruz

El Hotel Silken Atlántida, situado en el nuevo centro comercial y financiero de la capital tinerfeña, cuenta con unas magnificas instalaciones vanguardistas para realizar, los 365 días del año, los eventos más especiales con la familia, amigos o compañeros de trabajo.
En sus magníficas instalaciones se pueden realizar bodas, comuniones, bautizos, cumpleaños, comidas de empresas, cenas de Navidad, así como cualquier tipo de celebración, dada la versatilidad de los salones, la terraza y sus diversos espacios, dotados de luz natural en un ambiente confortable y acogedor que lo hacen único.
Estos espacios incluyen siete salones modulares de hasta 400 personas y terraza *roof top*, todo ello acompañado de la última tecnología audiovisual y una alta y mimada gastronomía, avalada por la Escuela Silken de Alimentos y Bebidas presidida por **Martín Berasategui**.
Como complemento dispone de una sugerente zona de relax en la última planta, para disfrutar de jacuzzis, saunas, fitness-center o solarium, mientras se divisan las mejores vistas a la ciudad.
Dispone también de un amplio parking ubicado en el mismo edificio del Hotel para mayor comodidad de los clientes.
¿Quién da más?

* * * *

SILKEN
ATLÁNTIDA
SANTA CRUZ
TENERIFE

Eventos de Altura

en el centro de la Capital

HOTEL ATLANTIDA

Avenida Tres de Mayo
Santa Cruz de Tenerife

922 294 500

www.hotelatlantida.com

Alojamiento: hotelatlantida.sc@hoteles-silken.com
Eventos: convenciones.atlantida@hoteles-silken.com

En casa De...
LUCÍA DE SUÑER
lucia@luciadesu.com

> El agua de regadío de un canal se aprovechó para crear un estanque *infinito*

Ignacio Zerolo

En la rehabilitación de una antigua casa de campo

La rehabilitación de una antigua vivienda semi-enterrada en una finca en el norte de Tenerife se realizó respetando sus cinco cuerpos. El de mayor tamaño estaba distribuido en cuatro habitaciones y era la vivienda. A éste se fueron anexionando cuadras para los animales y un pequeño cuarto de baño.
Con esta estructura, el arquitecto y propietario de la vivienda, Ignacio Zerolo, comunicó las edificaciones entre sí y a las cuadras les dio el uso de dormitorios.
En el de mayor tamaño se quitaron los tabiques de ladrillo antiguo (los cuales se conservaron para hacer la base de la isla de la cocina) y dejaron el espacio abierto como salón-comedor-cocina.
Por el exterior discurría un canal de agua de regadío, lo que se aprovechó para crear un estanque *infinito* con plantas de agua que la purifican. Este estanque es el que, variando sus dimensiones según el tramo, define el espacio exterior y evita colocar barandillas o jardineras que interrumpan la vista hacia el mar.
El arquitecto, además, *desnudó* el exterior y el interior de los muros de piedra para evidenciar el buen trabajo de los albañiles de entonces.

En dos de los cinco módulos, que carecían de cubierta, se optó por una cubierta ajardinada con 12 cm de tierra para favorecer la comunión con el entorno y el aislamiento térmico.

De la casa sólo se pudieron conservar los muros de piedra y las tejas antiguas.

En primer plano vemos el salón exterior conformado por un banco de hormigón orientado hacia el mar (que está a nuestra espalda), un dintel antiguo de tea que hace las veces de mesa y unas mecedoras de madera de sabina. Al fondo, un aguacatero de gran porte que se conservó y el comedor exterior con mesa y sillas antiguas de hierro forjado. En esta fachada se eliminó el encalado dejando al descubierto los muros de piedra basáltica y los arcos de descarga de ladrillo sobre dinteles de riga originales.

Vista desde el cenador que *flota* en el agua. En la foto: salón exterior y la barbacoa.

Cada planta cuelga de una cuerda y un sistema de poleas permite variar su altura y, por lo tanto, regar con facilidad. La base de la isla está realizada con ladrillos antiguos recuperados de los tabiques que dividían toda esta estancia en cuatro habitaciones.

En la mesa que vemos entre los sofás hay un diseño del arquitecto, en este caso realizado en hormigón armado, tiras de badana de platanera y plomos de pescar esféricos. Las butacas son diseño de Mies Van der Rohe, modelo Barcelona y las sillas del comedor son el modelo ghost de Pillip Stark. Se colocaron vigas a pares para sujetar adecuadamente la campana de la chimenea y la de la isla de la cocina. En el espacio entre esos dos pares de vigas se colocó otro cuya proyección coincidiera exactamente con la del antiguo dornajo de tea reconvertido en mesa por Zerolo. Entre cada uno de los pares de vigas se colocó una claraboya en cada extremo para permitir la entrada de luz cenital y también para favorecer la salud de la vegetación.

Al utilizar el acero, en lugar de ladrillos refractarios, la chimenea emite calor, no sólo por la boca sino además por todo el conducto. Cumple también la función de mesa entorno a la cual se sienta la gente teniendo la posibilidad de cocinar en ella. En primer plano vemos una antigua cepa de viña traída de la Ribera del Duero iluminada desde la base, realizada en hormigón armado y vidrio. Este objeto diseñado por Ignacio Zerolo hace las veces de lámpara de mesa.

Todas las habitaciones tienen puertas y ventanas hacia el exterior. Con el objeto de que los dos dormitorios contarán con baño propio se optó por la solución que mejor optimizara el espacio: baños-armario. Lo vemos a la izquierda y a la derecha el armario para ropa.

Al estar semienterrada, ésta es la única fachada de la casa. Aquí vemos cuatro de los cinco módulos que la componen.

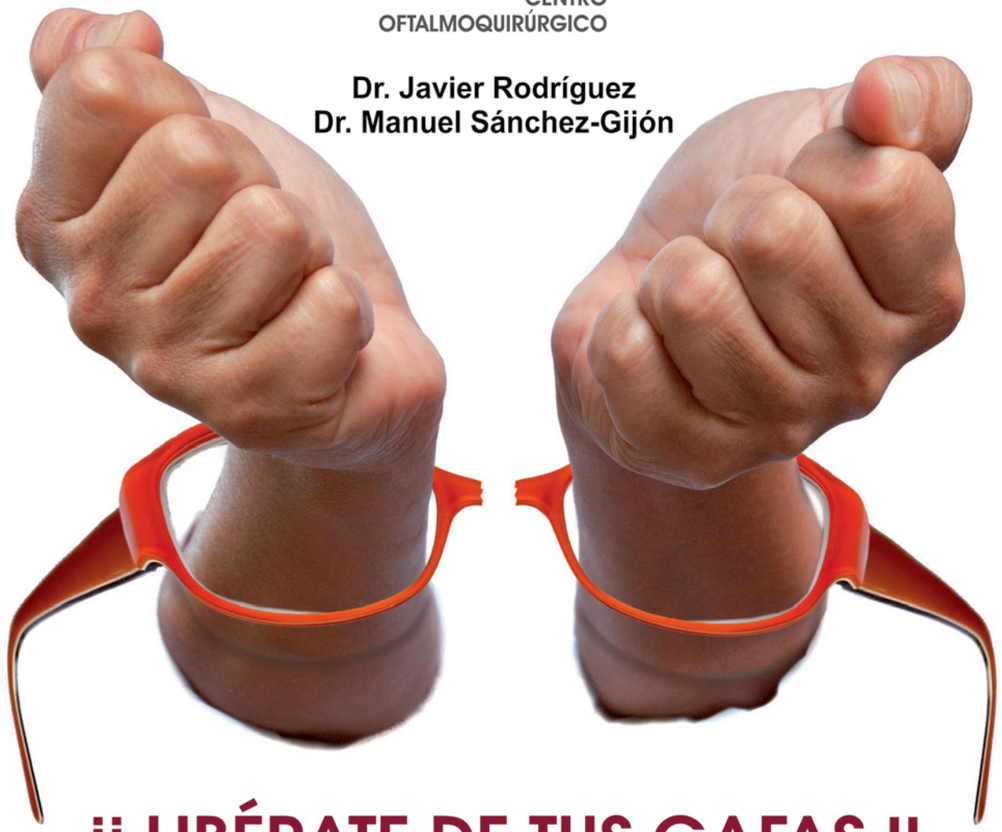
Vista desde el salón exterior hacia el cenador. El agua desborda sobre un canalón y es dirigida por gravedad hasta el otro estanque de la finca.
El cenador que *flota* sobre el agua de la atarjea y una bañadera antigua que, en este caso, se utiliza para hacer hogueras por la noche. La atarjea, en este tramo, tiene una profundidad de 18 cm. y nos permite prescindir de barandillas u otro elemento que interrumpiría las vistas hacia el mar.

CENTRO OFTALMOQUIRÚRGICO DE TENERIFE

CIRUGÍA DE LA PRESBICIA O VISTA CANSADA

CENTRO OFTALMOQUIRÚRGICO

Dr. Javier Rodríguez
Dr. Manuel Sánchez-Gijón



¡¡ LIBÉRATE DE TUS GAFAS !!

FACILIDADES DE FINANCIACIÓN
SIN LISTAS DE ESPERA

Síguenos en: facebook

DKV · Adeslas SegurCaixa · Caser Seguros · MAPFRE Familiar · Antares

C/ CASTRO, 50-52
Santa Cruz de Tenerife

☎ 822 027 777

www.coqtenerife.com
info@coqtenerife.com

Moda

JOSÉ FRANCISCO ÁLVAREZ
bounty@bountycanarias.com

Los zapatos de Aquazzura

La lista de famosos incondicionales de los diseños de Edgardo Osorio es de lo más variada: Olivia Palermo, Karolina Kurkova, Erin Wasson... ¿Su secreto? Los zapatos de Aquazzura, que conjugan diseño con confortabilidad; elegancia, con vocación práctica. De infinito tacón y exquisita factura, mezclan la sofisticación italiana con la sensualidad latina.

Sobre su creación, Osorio recuerda que los ideó después de ver unas plataformas exageradas "con las que las chicas no podían ni caminar". Así, para el diseñador colombiano, criado entre Miami y Londres, "un zapato no es sólo una pieza para aparecer en una revista. Tiene que favorecer el cuerpo, alargar la pierna, hacerte sentirte bien y permitirte caminar con una cierta sensualidad".

Edgardo Osorio subraya que cuando diseña siempre piensa en la mujer, en lo que ellas se quieren poner. "Mi objetivo es que mis zapatos sean estéticamente perfectos, pero también confortables, porque si uno no está cómodo no puede ser sexy. Siempre digo que son para caminar todo el día... ¡y bailar toda la noche!", destaca el creador.

La historia de Edgardo Osorio se resume por su amor al diseño, la moda y el arte. Y es que lo tenía muy claro desde niño: "Con cinco o seis años ya diseñaba zapatos y joyas". En su currículum destaca su paso por la prestigiosa Central Saint Martins, Salvatore Ferragamo, Sigerson Morrison, René Caovilla y Roberto Cavalli. Finalmente, en 2011, con diez años de experiencia acumulada en la industria, creó Aquazzura en Florencia.

Joyas

FÁTIMA Y SONIA VÁZQUEZ
Joyería Ana Esther

Navidades brillantes

Desde el suave lustro de los diamantes en bruto del Renacimiento, hasta los deslumbrantes y sofisticados del siglo XXI, la sortija de diamantes siempre ha representado un regalo de amor, lealtad, amistad o cariño. El tamaño, perfección, color, talla o precio lo decide el comprador y, aunque en tiempos remotos se creía que podían proteger de las serpientes, el fuego, los venenos o ciertas enfermedades, lo que no se pone en duda es que cada cultura lo ha valorado y valora como un objeto único y maravilloso que se ha convertido en un obsequio nupcial insustituible.

Es célebre la anécdota en la que, sólo unos días después de reunirse por segunda vez con el príncipe Rainiero, Grace Kelly confesó a su madre estar "enamoradísima". Bien es verdad que lo decía luciendo en su mano un precioso solitario de diamante talla esmeralda de doce quilates...

En cualquier caso, no hace falta contraer matrimonio para desear un perfecto regalo navideño y pasar unas brillantes fiestas y Reyes con un diamante. Lo importante es ansiarlo. ¡Soñar es gratis!

¡Felicidad Navidad!

Deco

GLORIA GARCÍA

El espíritu de la Navidad

El espíritu de la Navidad ya flota en el ambiente y nos inspira a decorar el salón, comedor... e, incluso, a renovar esas piezas de mobiliario que, desde hace tiempo, quieres cambiar. Porque se trata de crear hogar y espacios en donde todos los miembros de la familia se sientan, nunca mejor dicho, "como en casa".

Este año apostamos por el rojo y el oro, colores de gran raigambre en Navidad y que, no obstante, buscan su propia personalidad y creatividad. Estas fechas dan pie a personalizaciones ligeras o hasta el más mínimo detalle, elección de las formas, acabados... para que cada mueble, accesorio u objeto decorativo se convierta en una pieza única.

Es Navidad y vale la pena soñar, reinventarnos y, por supuesto, ganar en felicidad. ¡Felices fiestas!

Salomon, para ser el más observado y deseado del gym.

Piel morena y perfecta todo el año.

Tratamientos de belleza para todos, en **L´Estheticienne.**

La colección de **Stella McCartney** para **Adidas,** perfecta para cualquier deporte.

Un lugar increíble para mimarse: el ***Spa Gran Hotel Bahía del Duque.***

Maldito Juan

JUAN CASTAÑEDA
www.malditojuan.com

A rascarse el bolsillo que llegó la Navidad

Llega la época del año que más nos gusta gastar. Es el momento en el que todos regalamos en diferentes días para nuestros amigos, familiares... Pero no se trata de gastar por gastar. Debes pensarlo bien y estudiar detenidamente todas las opciones para no equivocarte.

Además, no por gastar más serás más original.

Debemos empezar por mirar aficiones y gustos para luego ceñirnos al presupuesto. Si lo haces con tiempo, Internet puede ser un gran aliado para ideas y detalles que no consigas en la calle. No nos olvidemos que estamos un poco lejos y, aunque podemos presumir de muchas cosas, no lo tenemos todo a mano.

Empecemos con regalos originales que se me ocurren. ¿Qué es lo que más le gusta a una persona querida? Pues que le lleven el desayuno a la cama, y como no nos vamos a levantar para hacer huevos revueltos, tenemos empresas que te los llevan a casa. ¡Y no sabes lo ricos que están!

En Canarias tenemos montes y playas fantásticas. Por eso, regalar deporte está muy bien: cursos de pádel, de surf con bañador incluido, senderismo con estilismo reglamentario... Y para los más arriesgados: un día de parapente para alucinar con nuestra tierra.

Pongámonos ahora un poco más frívolos, pero no menos necesario. Regalemos belleza, como tratamientos capilares y corporales desde todos los precios. Casi todos los centros, tanto de Estética como de Medicina Estética, te ofrecen bonos para tratamientos largos. Muchas veces no nos atrevemos, pero si lo regalas seguro que se lanzan. Hay tratamientos para todos los gustos: corporales, tanto relajantes como tratantes, envoltorios en barro y chocolate, rellenos varios sin entrar en detalles, tratamientos capilares como hidrataciones o taninoplastias. Además, para los poco playeros, te recomiendo un bono de rayos uva.

Y para los maridos que se empiezan a acomplejar no está nada mal un implante capilar. También está muy bien una jornada de spa con amigos o una reunión de amigas para hacerse una manicura y merendar.

¡Felices fiestas!

Desayunos exquisitos en tu casa, con **Alma Salada.**

¡Lucir ideal es posible! Buen gusto, trato ideal y una atención de primera es lo que te ofrezco en mi salón para un look perfecto.

Pon tu cabeza en manos de especialistas.

Para estar radiante en estas fechas **Tania Betancor** te da la solución perfecta.

Una Navidad en rojo y oro
Diciembre 2014

¡El espíritu de la Navidad ya está cerca!
En esta ocasión, Roche Bobois presenta una selección de productos de color rojo y oro para embellecer su hogar en esta época festiva.

Suspensiones CAGE DOREE
Tres suspensiones de hilo de metal dorado, pantallas de lámparas de tela negra. Soporte redondo de madera.

Cojín DOUCEUR
Cojín cara tela bordada Jean Paul Gaultier Casino rojo.
Ribete a juego. Dorso tela LEL Fidji Amarante. Desenfundable.
L. 60 x H. 35 cm.

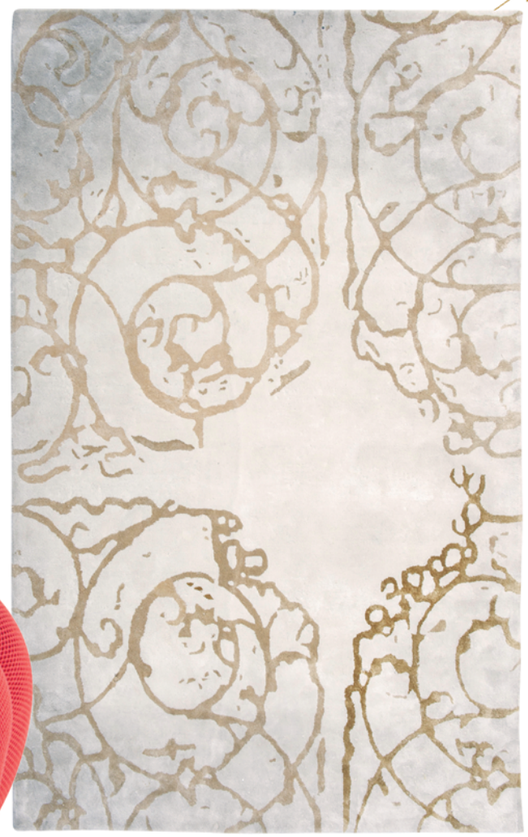
Jarrones NELL
Diseño Rebecca Selosse Valle.
Jarrones de cristal soplado y golpe final.
L. 10 x H. 30 cm. / L. 12 x 40 cm.

Silla LOOP
Diseño Cédric Ragot.
Silla de policarbonato inyectado en caliente. Siete acabados transparentes, detalle de la pata en tres acabados. Edición limitada especial de dos mil ejemplares en color rosa fluorescente.
L. 52 x H. 83 x P. 54 cm.

Candelabros CHAINE
Diseño Aimé Césil y Pierre Dubois.
Candelabros de metal lacado.
H. 56/71/81 cm.

Mesa de centro CUTE CUT
Diseño Cédric Ragot.
Mesa de centro de resina de poliéster y fibra de vidrio. Disponible en muchos colores lisos, metálicos o de madera. / L. 59 x H. 26 x P. 54 cm.

Puf BUBBLE
Diseño Sacha Lakic.
Puf revestido de tela Techno 3D. Totalmente realizado a mano.
Existe en otras medidas, sofás y sillón. / L. 240 x H. 80 x P. 117 cm.



Alfombra MOUSMOASK
Alfombra 100% viscosa. Anudada a mano. / L. 200 x H. 300 cm.

rochebobois

www.roche-bobois.com

SANTA CRUZ DE TENERIFE Rambla de Santa Cruz 147 · 822 170 788
ADEJE Polígono Los Olivos · C/ Atalaya 7 · 922 710 316

Wellness Site

ISAAC ROJAS

> Un alto nivel de colesterol en la sangre promueve la obstrucción de las arterias

Dieta equilibrada: las grasas

La palabra grasa suele asociarse con gordura o con enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, las grasas son imprescindibles para el funcionamiento del organismo... Lo peligroso de éstas, está en las dosis.

Las grasas y los aceites o triglicéridos son un grupo de compuestos orgánicos (lípidos) de naturaleza aceitosa, untuosa o cerosa. Los animales las concentran en variadas partes del cuerpo, pero principalmente en los tejidos adiposos; en las plantas están contenidas generalmente en las semillas a modo de sustancias de reserva.

Las grasas, además de aportar la mayor cantidad de energía al organismo, son importantes para que se produzca la absorción de algunas vitaminas, como las liposolubles A, D, E y K. Son también responsables en gran parte del sabor de los alimentos.

En una dieta sana deben limitarse al máximo las grasas saturadas, que aumentan el riesgo de sufrir accidentes vasculares por incremento del nivel de colesterol en sangre. El colesterol es un lípido muy difundido en los tejidos animales, y de importancia para sintetizar variadas sustancias, tales como la vitamina D, la bilis, las hormonas sexuales o las hormonas de la corteza suprarrenal. Sin embargo, un alto nivel de colesterol en la sangre promueve la obstrucción de las arterias, al depositarse la grasa en sus paredes y sedimentarse con cierta dureza, produciendo rigidez y disminuyendo el volumen del riego sanguíneo. Cuando esto se produce en las arterias coronarias, que tienen la misión de regar las paredes externas del corazón, se puede interrumpir el suministro y conducir finalmente a un ataque al corazón (infarto cardíaco o de miocardio). Además de a niveles altos de colesterol, un consumo excesivo de grasas está asociado a la obesidad, enfermedades de la vesícula biliar y algunos tipos de cáncer.

Una dieta sana

En una dieta sana deben limitarse al máximo las grasas saturadas (procedentes generalmente de organismos animales). Por el contrario, es aconsejable sustituirlas por grasas insaturadas (procedentes de organismos vegetales), sobre todo si son del tipo poliinsaturadas, que tienden a reducir los niveles de colesterol. El aceite de oliva, por ejemplo, es una grasa no saturada que se ha demostrado excelente para prevenir los accidentes vasculares por acumulación de colesterol de baja intensidad en las arterias, gracias a su contenido en ácido oleico. Algunos ácidos grasos poliinsaturados que se encuentran generalmente en los aceites del pescado azul, también son beneficiosos para la circulación sanguínea, ya que reducen la coagulación y por tanto el riesgo de sufrir una trombosis.

CONSEJO

No retires ningún nutriente de tu alimentación. Realiza al menos treinta minutos de ejercicio todos los días de la semana.

Salud

KATY DORTA

Una Navidad suculenta y sana

Llega la Navidad, nos relajamos y nos permitimos algunos excesos. ¿El resultado? Unos dos o tres kilitos de más que, si no se toman medidas oportunas, nos pueden pesar el resto del año. ¿Cómo afrontar entonces los días de fiesta, comidas familiares y cenas de empresa sin que el cuerpo se resienta?

Realmente es posible disfrutar de las Navidades gozando de platos suculentos y mantenerse en el mismo peso, y resulta mucho más sencillo de lo que en principio se cree. Todo es cuestión de saber elegir los alimentos, ingerirlos con moderación, compensar los excesos o caprichos y, ante todo, no obsesionarse y disfrutar cuidando de la salud.

Si bien es cierto que tradicionalmente cualquier celebración se relaciona con una buena comida, en Navidades esta costumbre alcanza toda su dimensión. Las familias se reúnen alrededor de la mesa para degustar comidas que no se acostumbran a comer en el día a día, pero además se tiende a incrementar la cantidad de alimentos de forma muchas veces desmesurada y a escoger precisamente aquéllos con más calorías o que, asociados en el mismo menú, menos nos favorecen.

¡Hasta seis mil calorías!

Darse uno o varios atracones en tan solo un par de semanas, además del inevitable aumento de peso, conlleva digestiones pesadas, ardores de estómago, una mayor propensión al estreñimiento y otros desajustes en el organismo que en poco benefician a nuestra salud. Por no hablar de las consecuencias ante el colesterol o azúcar en sangre.

La consecuencia es que en una sola comida podemos tomar hasta seis mil calorías, el equivalente a unos tres días en una dieta normal.

Por eso, el secreto para disfrutar de las fiestas sin cambiar de talla consiste, ante todo, en romper nuestra rutina alimentaria sólo en los días más señalados y en saber compensar haciendo comidas más ligeras el resto del día. En ningún caso hay que suprimir ninguna de las comidas recomendadas para mantener el equilibrio a nivel nutricional.

Por ejemplo, el día de Nochebuena, sabiendo de antemano que la cena será más abundante, conviene tomar un desayuno y almuerzo más ligeros.

¡Toma nota!

- Si la comida o cena es en tu casa, procura que los aperitivos no sean papas fritas, hojaldres, aceitunas, fritos o embutidos, que son altamente calóricos.
- Recuerda que la cantidad de marisco que incluyas en el menú debe ser moderada y en ningún caso debe ir acompañado de salsas.
- De primer plato puedes poner ensalada con frutas de temporada como piña, papaya...con queso tierno. También verduras al horno o salteadas.
- A la hora de coger plato principal, siempre será mejor el pescado, ya que suelen tener menos calorías y grasas que, incluso, las carnes más ligeras.
- Si los invitados prefieren carne, recurre al pavo o pollo antes que cordero, cerdo o pato, que tienen más contenido en grasas.
- Para el postre y sobremesa: por sus propiedades nutritivas, aporte vitamínico y poder antioxidante y depurativo, la fruta debería ser el ingrediente ideal y casi exclusivo de cualquier postre navideño, más aún cuando le van a suceder sobre la mesa los dulces típicos. En forma de macedonia, de sorbete o de brocheta, podemos darle la presentación más atractiva posible para que nuestros invitados no añoren pasteles o tartas más contundentes.

Falsos tagliatelle de calamar con miniverduras y reducción de su tinta

Modelo **Audry Gomes Farcic** / Estilismo **Belén Dueñas** / Vestido **Corps Tenerife** Collar **Teria Yabar Tenerife** / Maquillaje **Jesús Rodríguez** (maquilladortenerife.com) / Peluquería **Juan Ramos Mendoza** para Peluquería Infinity (Palm Mar)

Jarrete de ternera lechal cocinado a baja temperatura, con escacho trufado de papa y reducción de su jugo

Modelo y fondo 3D **Andrés Colorado** / Estilismo **Sergio Blázquez** / Traje **Concejalía de Fiestas del Ayuntamiento de Adeje** / Collar **Masawa Jewels** / Maquillaje **Jesús Rodríguez** (maquilladortenerife.com) / Peluquería **Laura Delfini**

Sopa de chocolate blanco con helado de fruta de la pasión, menta y aceite de cardamomo

Modelo **Janisey Guerra** / Estilismo **Sergio Blázquez** / Maquillaje **Jesús Rodríguez** (maquilladortenerife.com) / Peluquería **Laura Delfini**

Pulpo asado a la brasa con degustación de papas y mojo con miniverduras

Modelo **Escarlata Gómez** / Estilismo **Belén Dueñas** / Maquillaje **Jesús Rodríguez** (maquilladortenerife.com) / Peluquería **Laura Delfini**

Otra perspectiva

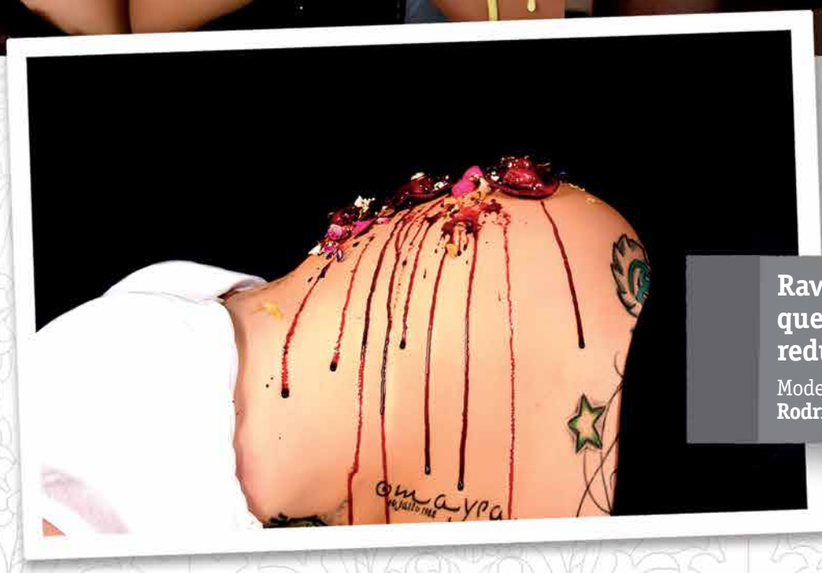
Braulio Simancas y Sergio Blázquez fusionan gastronomía y arte

Braulio Simancas, chef ejecutivo del Restaurante las Aguas del Gran Hotel Bahía del Duque, y el fotógrafo Sergio Blázquez (f3photostudio.com), presentan en exclusiva para **FAMA** esta sesión de propuestas gastronómicas desde una perspectiva nueva, fresca y con movimiento.

Las creaciones de Braulio Simancas cobran vida como protagonistas en entornos inesperados, donde modelos, paisaje y gastronomía se conjugan en un todo que no deja indiferente.

Así, mientras el jarrete de ternera, digno de la mesa de un caudillo nórdico, protagoniza una imagen que evoca la entrega a los placeres, una ninfa acuática que emerge del mar nos muestra una composición de mar y tierra. A su vez, una muñeca de piel vítrea, en una explosión de rojo vivo con falsos tagliatelle de calamar, rivaliza con una sopa de chocolate blanco que hace inevitable el juego de colores y contrastes.

Finalmente, ríos de salsa de beterrada resbalan sobre el vientre encinto de Omayra, la esposa del chef, en un homenaje a su hijo aún no nacido. El ravioli con su relleno reposa sobre ella en un juego visual de alusión a la fertilidad.



Raviolis caseros rellenos con queso de cabra de Flor de Guía y reducción de beterrada

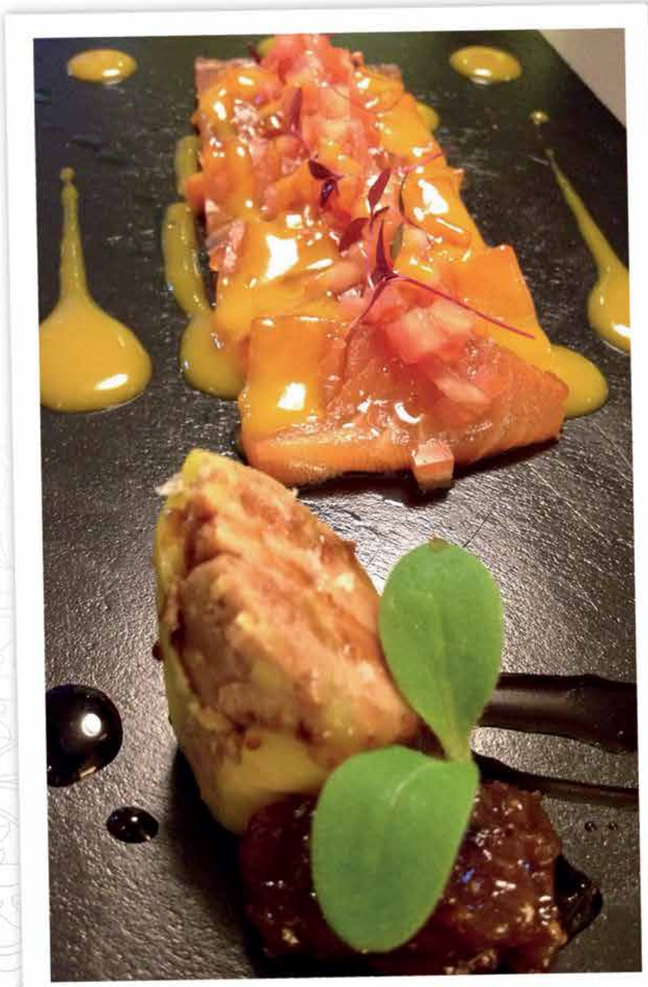
Modelo **Omayra Martín** / Maquillaje **Jesús Rodríguez** (maquilladortenerife.com)

MARÍA D. DELGADO

> Lo que más me gustó fue el Carpaccio de salmón con tomates y cebolletas, con salsa de mangos, *foie* y mermelada de higos

La Kocina

Un gastrobar muy recomendable en Playa de las Américas



Es un local, pequeño y muy acogedor, con cocina vista junto a la barra y terraza con algunas mesas. Sus muebles de diseño y reciclados crean un ambiente que invita a miradas cómplices. ¡Se está muy bien en La Kocina!

Los almuerzos y las cenas en Playa de Las Américas tienen ahora un toque especial, distinto, nada común por estas tierras del Sur. Y es que este gastrobar moderno y sencillo me ha cautivado gracias a su *look* y espíritu y, por supuesto, a su cocina internacional con toques creativos. Además, los platos variados de su carta son ideales para compartir.

De lo que cené, lo que más me gustó fue el Carpaccio de salmón con tomates y cebolletas, con salsa de mangos, *foie* y mermelada de higos. Este plato se presentó con una copa de vino dulce Souternes, elaborado con uvas moscatel y sauvignon blanc. Maridaje perfecto. ¡Estaba buenísimo!

Además, pedí Ensalada de conejo escabechado, Queso a la plancha con mermelada de tomates y, por último, Carrillera de cerdo con puré de coliflor.

El vino elegido fue un Tajinaste Barrica de la DO La Orotava.

El postre estuvo a la altura de la velada y supuso el colofón perfecto: Carpaccio de piña con helado de coco.

Si durante estas fiestas te acercas por Playa de las Américas, no dejes de visitarlo.

¡Feliz Navidad!

Residencial El Camisón · Avda. Antonio Domínguez · bloque 8 · local 3
Playa de Las Américas
Tel. 922 794 630

Mis desnudos favoritos

ÚRSULA SIEMENS
ursulasiemens@gmail.com

Es más fácil
ver completamente
en calma el mar un
día que disuadir a una
mujer de su propósito

W. Haugton · escritor inglés

Eloy González Suárez

Un arquitecto en la playa

¿Qué extraño?
"¿El qué?".
Ver un chiringuito de diseño en la playa de Las Teresitas...
"¿Y por qué no? Estudié Arquitectura en Las Palmas de Gran Canaria, procedo de Cuba, de donde vine a los trece años, y la playa es lo mío".
Ya veo. ¡A sacarse las castañas del fuego!
"Pues sí. Como las cosas están como están, opté por meterme en este negocio junto con mi padre".
Que cocina de fábula, por cierto...
"Sí. Parece que la cosa gusta. Aquí, en mi querido Bar El Caracol-Playa de las Teresitas, no paramos de celebrar cumpleaños".
Me lo vas a decir a mí. ¡Qué bien lo pasamos en el mío!
"Gracias Úrsula, aunque tú me lo pusiste fácil...".
¡Gracias mi niño! Además, tienes el detalle de catalogar la música según las edades y las circunstancias...
"Sí, sí. Incluso tengo una para cuando los quiero echar a las cuatro de la madrugada".
La próxima vez te encargo una paella como la que vi que servías para quince personas...
"Cuando quieras. Pero vente también una tarde a tomar unos mojitos. ¡Verás qué rico los hago!".
¡De esos que resucitan a los muertos!
"¡No digas eso que estamos en frente del cementerio...!".
¡Glub! Es verdad. Me tomaré, entonces, un vinito para tener la fiesta en paz...
"Como desees. Pero fiesta seguro que tendremos... Por cierto, no vengas el lunes que cerramos".
No te preocupes. Los lunes no salgo...
"¡Qué te lo crees tú...!".
¡Feliz Navidad mi *amol*!

"Vente una tarde a tomar unos mojitos. ¡Verás qué rico los hago!

Jotajota
Les desea
Felices Fiestas
distribuidores•peluquería•estética
Calle del Olvido, 32. Local 1 - Telefonos 922 280 614 / 922 270 801 - email jotajota@jotajota.es

ETXART & PANNO
C/ Pilar 20
Santa Cruz de Tenerife
Tfno.: 922 296 663
/EtxartPannoTenerife
@EtxartPanno_TF
www.etxartpanno.com