



LA NACIÓN

LA TEJA

EF
EL FINANCIERO

Revista
PERFIL

Sabores

bésame
89.9 FM
Romántica y moderna

Los 40
104.3 FM

¡Póngale volumen!
90.7 FM
LA TEJA

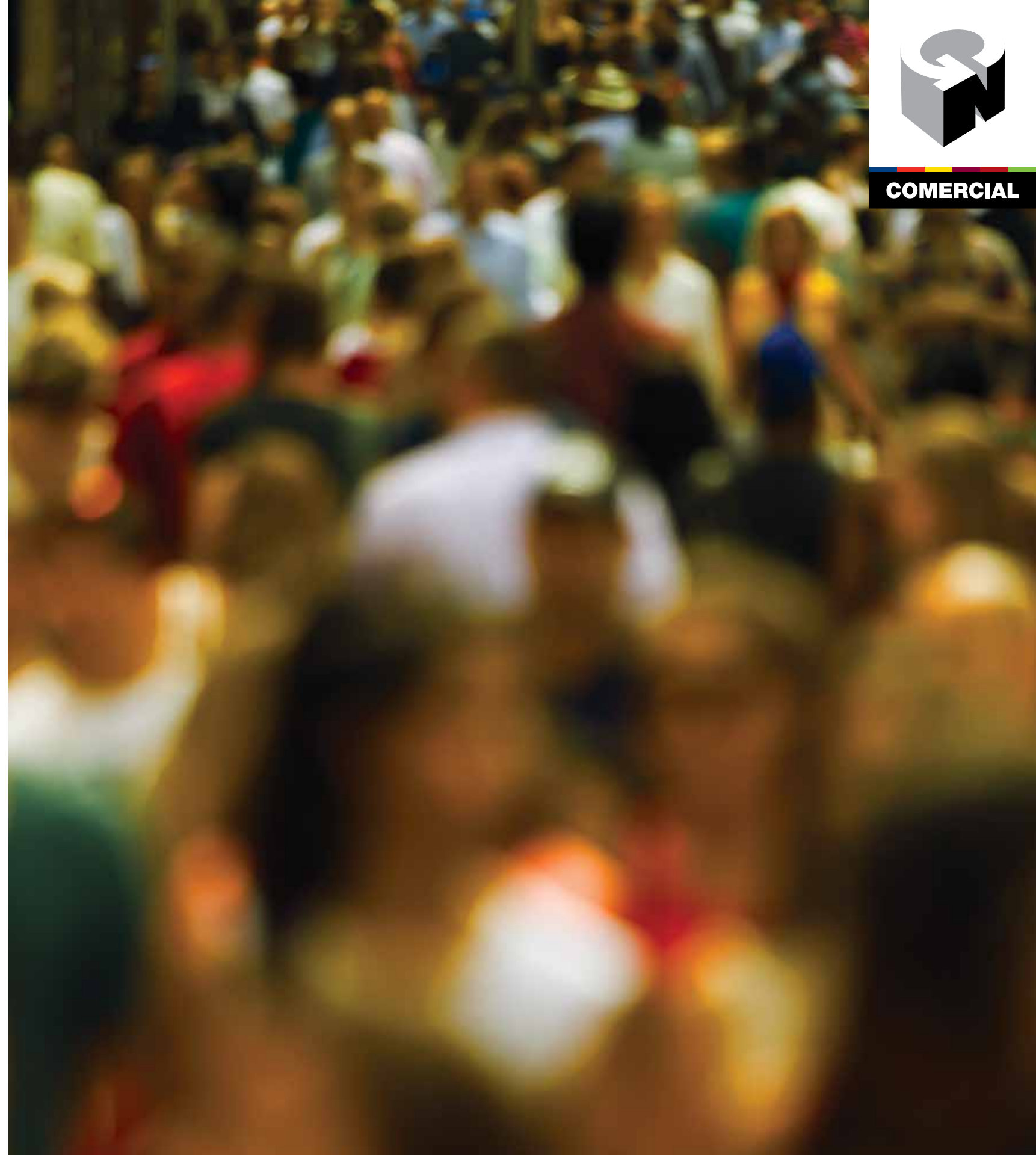
¿A quién le llegamos?

- Población desde los 18 años en adelante
- NSE desde clase baja hasta clase alta
- Consumen nuestros medios en formatos impresos y digitales

FUENTE: ESTUDIO GENERAL DE MEDIOS E.G.M. IPSOS MEDIA. 4TA OLA 2017
(DE ENERO A DICIEMBRE)



COMERCIAL



412.000

Mujeres contemporáneas decisoras de compras con niveles educativos técnicos o superiores, ubicadas en los distintos NSE



COMERCIAL



398.000

Hombres contemporáneos decisores
de compras, la mayoría con estudios
superiores, ubicados en los distintos NSE



COMERCIAL



Grupo Nación tiene:
Productos con alcance y afinidad
en todas las edades
y niveles socioeconómicos



COMERCIAL



COMERCIAL



Adolescentes
13 a 19 años
66.077



Jóvenes
20 a 24 años
135.000

Adultos
25 a 34 años
193.400



COMERCIAL

Adultos
35 a 44 años
177.500





COMERCIAL



Adultos

45 a 54 años

138.000

55 a 64 años

98.300

NSE

Alto

118.000

Medio Alto

126.000



COMERCIAL

Medio Medio
374.000

Medio Bajo
121.000



PROMEDIO ALCANCE DE PRODUCTOS:



COMERCIAL

IMPRESOS



COMERCIAL

LA NACIÓN

442.000

ALCANCE DIARIO



285.000

ALCANCE DIARIO

COMBO
LA NACIÓN + LA TEJA

661.000

ALCANCE DIARIO

SUPLEMENTOS ALCANCE MENSUAL

RevistaDominical

336.600

LECTORES



352.500

LECTORES

āncora

187.000

LECTORES

DC
DE COMPRAS

174.000

LECTORES

todo
BUSC.com

542.000

LECTORES

SEGMENTADOS



COMERCIAL



73.000
ALCANCE SEMANAL

Revista
PERFIL

151.000
ALCANCE MENSUAL

Sabores

171.800
ALCANCE MENSUAL

bésame
| 89.9 FM
Romántica y moderna

145.000
RADIOESCUCHAS MENSUALES

Los 40 104.3FM

108.000
RADIOESCUCHAS MENSUALES

¡Póngale volumen!
90.7 FM
Q'VEJA

107.000
RADIOESCUCHAS MENSUALES

RED DE SITIOS DE GRUPO NACIÓN

Visitantes únicos mensuales

6.684.937
(incluye duplicidad)



COMERCIAL

DATOS A FEBRERO DEL 2018

FUENTES: Google Analytics, DFP (DoubleClick for Publishers) para Grupo Nación,
Facebook febrero del 2018 y RUN (registro único de usuarios de GN)

**COMERCIAL**

PERFIL DEL VISITANTE

Alcance de los últimos 30 días - Febrero 2018

	CANTIDAD	EDAD	SEXO	INTERESES
 nacion.com	4.531.000	De 25 a 44 años	45% Femenino 55% Masculino	Medios y entretenimiento
 elfinancierocr.com	754.000	De 25 a 33 años	50% Femenino 50% Masculino	Medios y empleo
 lateja.co.cr	751.000	De 25 a 44 años	45% Femenino 55% Masculino	Entretenimiento y farándula
 revistaperfil.com	73.000	De 25 a 34 años	75% Femenino 25% Masculino	Entretenimiento y compras
 www.saboresenlinea.com	124.000	De 25 a 34 años	80% Femenino 20% Masculino	Gastronomía y clasificados



COMERCIAL

PERFIL DEL VISITANTE

Alcance de los últimos 30 días - Febrero 2018

CANTIDAD

EDAD

SEXO

INTERESES



98.000

De 25 a 34 años

45% Femenino 55% Masculino

Entretenimiento y deportes



35.000

De 25 a 43 años

85% Femenino 15% Masculino

Medios y empleo



120.000

De 25 a 44 años

60% Femenino 40% Masculino

Entretenimiento y farándula

DISPLAY RED GRUPO NACIÓN



COMERCIAL



Dimensiones

- 300px x 250px
- 728px x 90px
- 220px x 90px
- 970px x 90px
- 300px x 600px
- 320px x 50px

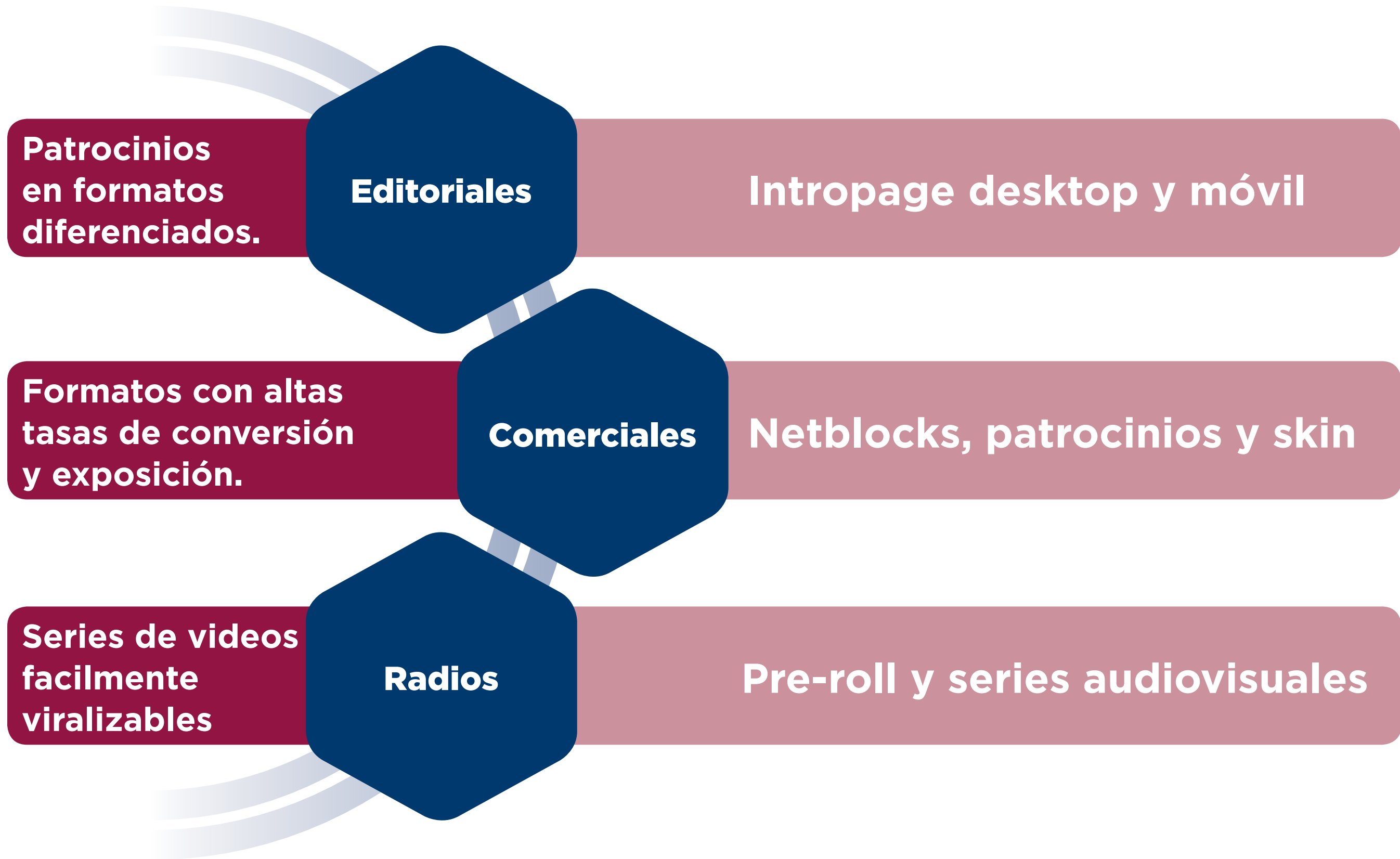
Formatos

- .jpeg
- .gif
- .html5
- Tag

FORMATOS DE ALTO IMPACTO EN LA RED DE SITIOS GN



COMERCIAL



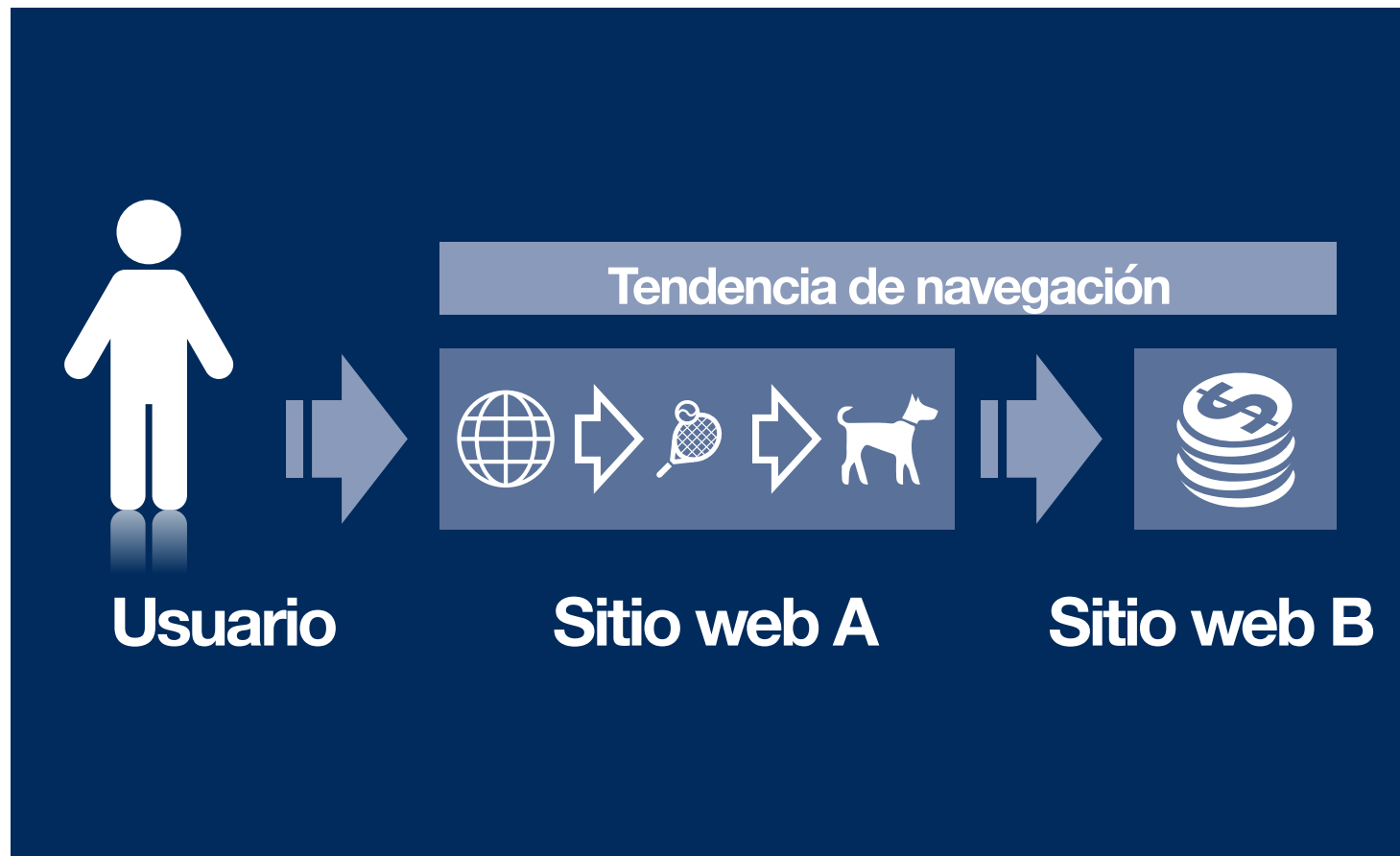
REDES SOCIALES



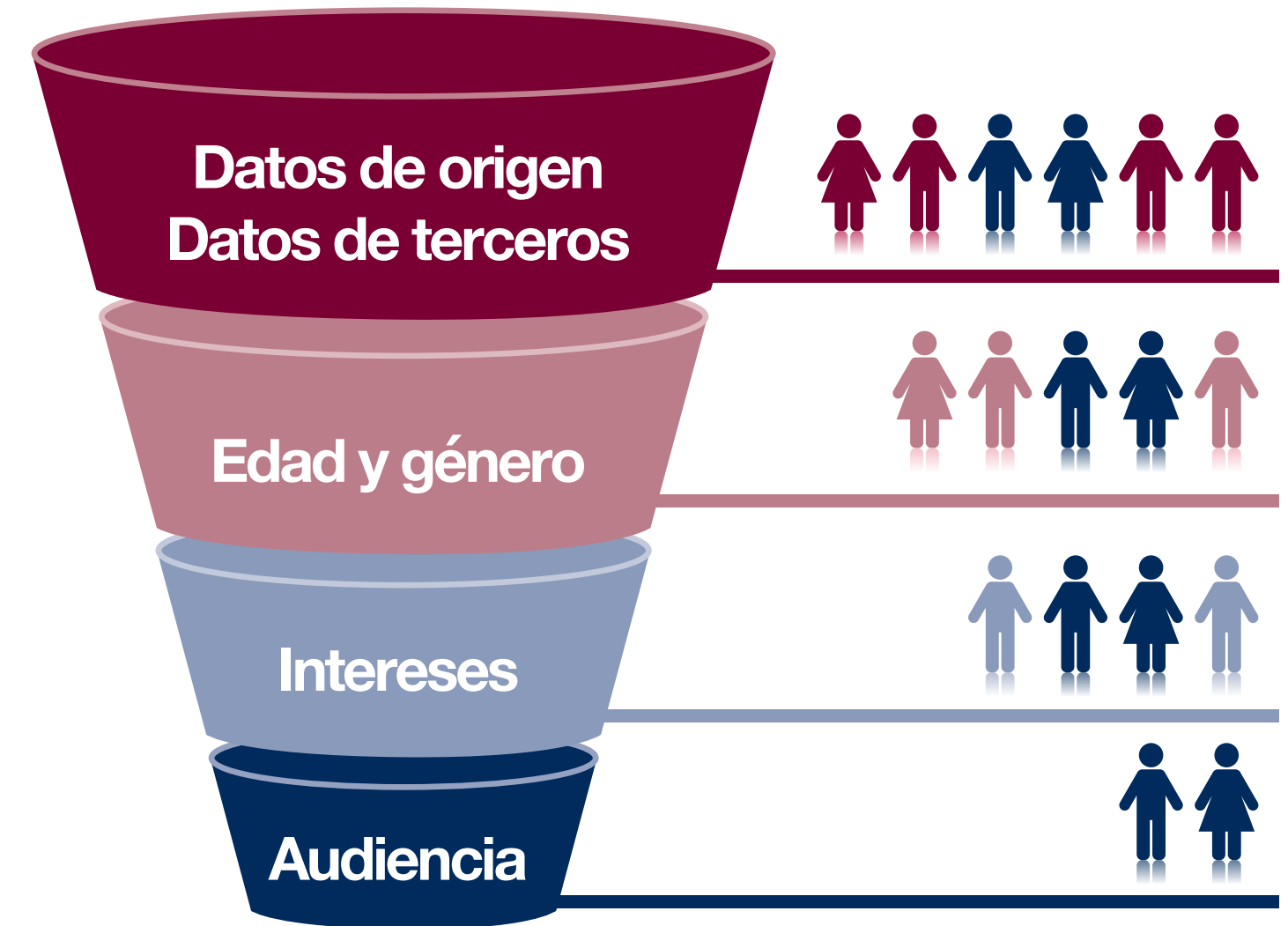
La Nación • 685 K SEGUIDORES • 1.7 M ALCANCE	El Financiero • 500 K SEGUIDORES • 330 K ALCANCE	La Teja • 240 K SEGUIDORES • 1.2 M ALCANCE
Viva • 68 K SEGUIDORES • 70 K ALCANCE	Puro Deporte • 345 K SEGUIDORES • 440 K ALCANCE	Somos Célebres • 1.5 K SEGUIDORES • 10 K ALCANCE
Los 40 • 230 K SEGUIDORES • 320 K ALCANCE	Bésame • 190 K SEGUIDORES • 150 K ALCANCE	Perfil • 210 K SEGUIDORES • 100 K ALCANCE

Segmentación por DMP

Data Management Platform



Al DMP no le interesa “quien” es el usuario que rastrea, sólo su conducta de navegación.



Con el uso del DMP se puede combinar las características de navegación de los usuarios de la Red GN con información demográfica, intereses, patrones de consumo y más.

Posibilidad de correr campañas dentro y fuera de la Red GN.

OPCIONES DE PAUTA DIFERENCIADA: **IMPRESOS**



COMERCIAL



PORTADAS FALSAS / LA TEJA Y LA NACIÓN



COMERCIAL



INSERTOS, SAMPLING Y VOLANTEO



COMERCIAL



En esta época...

Comparte tu delicioso momento con Nestlé

Nestlé la Lechera

Nestlé IDEAL

Maggi

Nestlé NESCAFÉ

Nestlé



LLEVÁ A CASA
EL AUTÉNTICO SABOR A
navidad

ORDENALO PARA LLEVAR CON 3 DÍAS DE ANTECIPACIÓN
 EN TU RESTAURANTE FAVORITO O AL SERVICIO EXPRESS

PECHUGA DE PAVO ASADA EN SALSA DE GUAYABA
 €33.000
 RINDE ENTRE 6 Y 8 PERSONAS

CENA DE PAVO COMPLETA (6 Y 8 PERSONAS)
 AGREGÁ UN POSTRE FAMILIAR ADICIONAL POR SOLO €10.000

INCLUYE: PECHUGA, PURÉ Y ENSALADA
€45.000

2217-8787
 EXPRESS O PARA LLEVAR

LA MEJOR ÉPOCA
PARA COMPARTIR.
VIVILA EN ROSTI

2217-8787

Pollo Pichel por \$3.000

**FIESTERO
NAVIDEÑO**

Pollo entero, dedos de queso, frijolitos, papas, guacamole, tortitas, pimientos y 4 empujados de repollo.

POR SOLA
\$13.995

RostiPollos

CELEBRÁ
CON ROSTI
ESTA NAVIDAD

¡ESTE COMBENIO TIENE IMPORTANTES OPCIONES PARA FIESTA Y EVENTOS!
 Puedes pedir desde 12 personas hasta 100 personas, o incluso más.

¡LÍBRATE DE COCINAR LA ROSTI FAVORITA

¡No necesitas cocinarla!

¡Puedes pedir desde 12 personas hasta 100 personas, o incluso más!

PERSONAS	PRECIO	PRECIO	PRECIO	PRECIO
12 - 20	\$15.000	\$18.000	\$20.000	\$22.000
21 - 30	\$18.000	\$21.000	\$23.000	\$25.000
31 - 40	\$21.000	\$24.000	\$26.000	\$28.000
41 - 50	\$24.000	\$27.000	\$29.000	\$31.000
51 - 60	\$27.000	\$30.000	\$32.000	\$34.000
61 - 70	\$30.000	\$33.000	\$35.000	\$37.000
71 - 80	\$33.000	\$36.000	\$38.000	\$40.000
81 - 90	\$36.000	\$39.000	\$41.000	\$43.000
91 - 100	\$39.000	\$42.000	\$44.000	\$46.000

¡COMBENIO

¡No necesitas cocinarla!

¡Puedes pedir desde 12 personas hasta 100 personas, o incluso más!

222 7-6787

OPCIONES DE PAUTA DIFERENCIADA: IMPRESOS + WEB

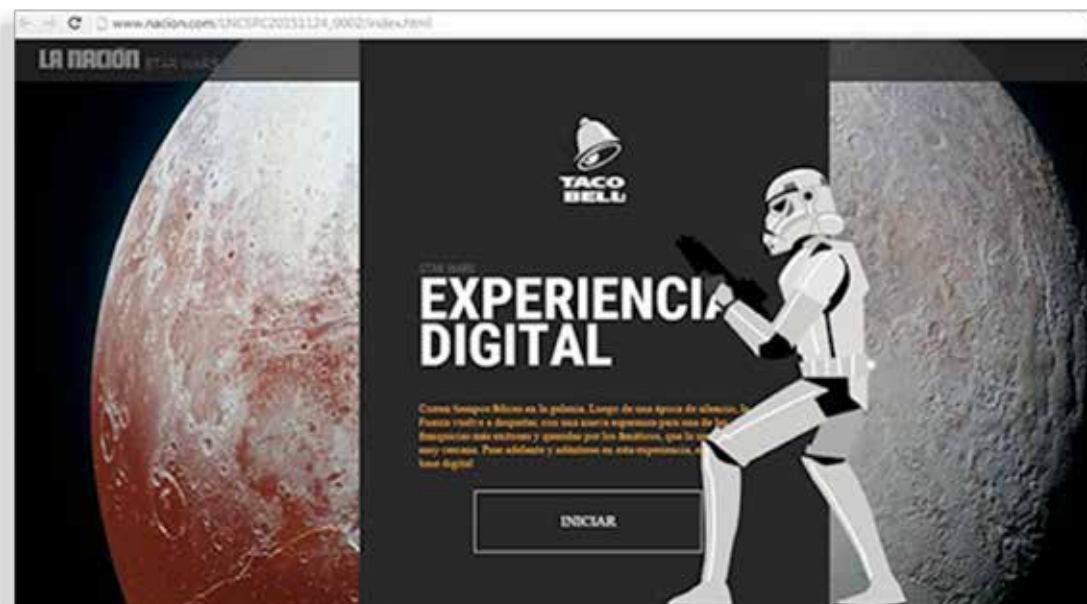


COMERCIAL

IMPRESO + WEB



COMERCIAL



OPCIONES DE PAUTA DIFERENCIADA: **CONTENT MARKETING**

*“Lo que construye una marca
no es su mensaje, es la experiencia
que se vive con ella”*

¿Por qué hacer content marketing?

- Es tendencia mundial para llegar a los consumidores indiferentes ante la publicidad.
- La información que agrega valor genera engagement, mayor recordación de marca y atracción de nuevos clientes.
- Permite comunicar temas especializados relacionados con los productos de la marca y fortalecer la credibilidad en ella.
- Permite apropiarse de temas de interés sin hablar de la marca implícitamente.



EL CONSUMIDOR

SE INFORMA

EN TIEMPO REAL

ELIGE

LO QUE SE
ADAPTA A SU ESTILO DE
VIDA Y NECESIDADES



COMERCIAL

LAS MARCAS

NECESITAN CREAR RELACIONES DURADERAS

Transmiten sus
valores
y beneficios

Educán al
consumidor con
información

Con sus
productos
agregan valor al
cliente

Hablan de temas
relevantes por ser
expertos

VENTAJAS DEL CONTENT MARKETING



LE BRINDA

- Credibilidad
- Alcance
- Contenidos relevantes



BENEFICIOS

- Confianza de la audiencia
- Amplificación del mensaje
- Clientes potenciales



✓ **Fidelización**

✓ **Engagement**

✓ **Capta registro
de clientes
potenciales**

✓ **Aumenta
las ventas**

POSICIONAMIENTO - PERDURABILIDAD - BASE DE DATOS

PLATAFORMA 360



COMERCIAL



EL PASO A PASO DEL TRÁMITE

La detallación del proceso que debes seguir para tramitar el retiro del FCL por cumplimiento de los cinco años consecutivos de reducción laboral con el mismo patrono:

1.- El afiliado cuenta con varios opciones para realizar el retiro:
• En persona en la delegación sede, www.bcr.com.mx/canal/atm
• BCR Puntomercado/Solicitud de retiro FCL. Si por medio de una llamada telefónica al 2295-1110, el promotor/a se le facilitará de servicios de la CFC y en cualquier oficina del BCR.

2.- En caso de que no tengas cuenta bancaria con la institución y solicites el depósito en una entidad bancaria, debes indicar la cuenta cliente (IT digital).

3.- El retiro que en el día de entrega al afiliado está constituido por la totalidad de las aportas y los rendimientos netos, generados correspondiente al 50 % de las aportas que no trabajes en meses al RDOP, así como el monto de subsidio.

4.- El retiro se debe cancelar por la totalidad de los recursos.

Fondo de Capitalización Laboral (FCL)

Lo recomendable es no retirarlo

Este mes de marzo se cumple el tercer quinquenio.

El FCL es un ahorro a largo plazo que te permite ahorrar para tu vejez, ya sea que seas trabajador independiente o empleado de una empresa. Este fondo de capitalización laboral es un instrumento financiero que te permite acumular dinero para tu vejez, ya sea que seas trabajador independiente o empleado de una empresa. Este fondo de capitalización laboral es un instrumento financiero que te permite acumular dinero para tu vejez, ya sea que seas trabajador independiente o empleado de una empresa.

En el año de 2006 y de 2008 se efectuaron los primeros pagos mensuales de esas aportas, así como a más de once años, a los dos años siguientes que se incrementó notablemente la acumulación de los ahorros.

Más grande

(Por qué es recomendable no retirarlo) La importancia que los afiliados consideran que se tiene presente ahora en FCL a lo largo de toda su vida laboral, al considerar que la jubilación será un ingreso mayor a la suma de retiros. Los beneficios que significa a realizarse desde cada cinco años. En caso de tener los instrumentos que generan esos ingresos de pensiones no aplica solo el saldo acreditado en cada momento.

Año	Número de solicitudes
2006	Alto
2007	Medio-Alto
2008	Medio
2009	Bajo-Medio
2010	Bajo
2011	Muy Bajo
2012	Muy Bajo
2013	Muy Bajo
2014	Muy Bajo
2015	Muy Bajo
2016	Muy Bajo
2017	Muy Bajo
2018	Muy Bajo
2019	Muy Bajo
2020	Muy Bajo
2021	Muy Bajo
2022	Muy Bajo
2023	Muy Bajo
2024	Muy Bajo
2025	Muy Bajo
2026	Muy Bajo
2027	Muy Bajo
2028	Muy Bajo
2029	Muy Bajo
2030	Muy Bajo

TIPS DE EXPERTO

1) El FCL es un derecho irrenunciable. Si no lo retiras ahora, puedes hacerlo cuando lo necesites o la prefieras.

2) Salvo una emergencia, la recomendación es no retirar el FCL para gastarlo en consumo, sino para realizar aportas o transferencias a cuentas, por ejemplo, créditos de vivienda.

3) La rentabilidad del FCL es mayor a cualquier instrumento financiero del mercado. Por eso, se recomienda dejarlo en su cuenta.

**Mauricio Rojas,
Gerente de BCR Puntos de Venta**

MARCHA ATRÁS

¿Qué pasa si comencé al trabajar pero nunca me fui al FCL, pero me arrepentí?

1) Si la operación de pensionar no ha sido, el dispositivo, puede ser cancelado sin necesidad de recibir o través del correo electrónico BCR Pensiones@bcr.com.mx

2) Si el ahorro ya fue acreditado en su cuenta, puede solicitar un fondo voluntario de pensionamiento, así como con una. Esto complementaría al régimen laboral o sustituirá al que prevalece.

3) También existe la posibilidad de realizar un aporte extraordinario al RDOP.

PREGUNTA/RESPUESTA FONDO DE CAPITALIZACIÓN LABORAL

- ¿Qué es?
R/ Es un ahorro constituido por el aporte mensual del 10 % del salario mensual del trabajador. El dinero se acumula en las cuentas individuales - propiedad de los trabajadores - que administran los representantes de pensiones complementarias RDOP.

- ¿Dónde me puede verificar el saldo?
R/ En el estado de cuenta que debe enviar al OPC, o directamente en las oficinas de la operadora.

- ¿Cuándo se puede retirar el FCL?
R/ Cuando se presenten alguna de las siguientes circunstancias:
1) Cumplimiento de la obligación laboral por cualquier causa.
2) Fallecimiento del trabajador. En este caso, los recursos acumulados se entregarán de acuerdo con las disposiciones del artículo 35 del Código de Trabajo.
3) Cada cinco años, si el trabajador manifiesta en sus libros una intención de retiro. Es importante aclarar que, en cualquiera de los casos señalados, se podrá retirar el 50 % de las aportas y los rendimientos correspondientes, para el primer retiro se realizará únicamente el cálculo del Diagrama Obligatorio de Pensiones Complementarias RDOP de cada trabajador.

- ¿Se puede retirar un ahorro extraordinario al RDOP con los recursos del FCL?

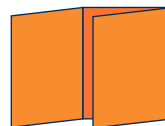
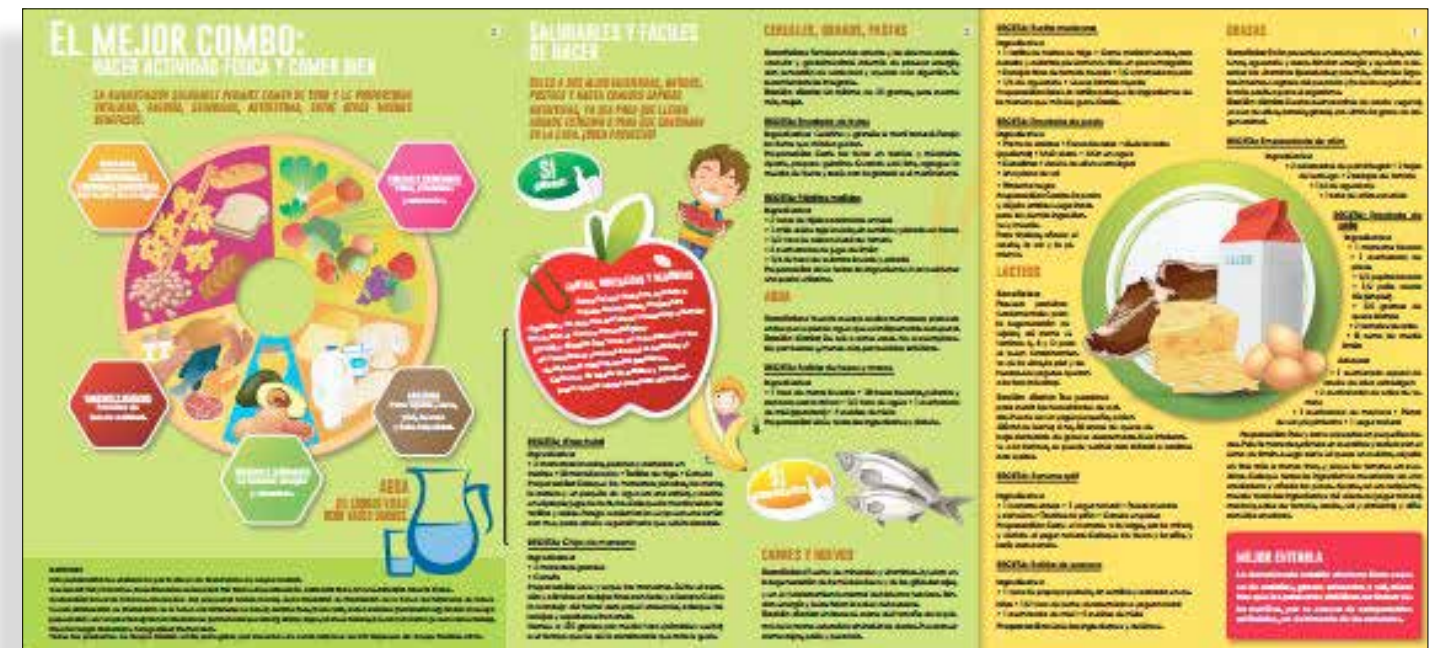
R/ Sí. El aporte se registrará en la cuenta individual del Régimen Obligatorio RDOP. Igualmente puede hacer un aporte extraordinario a su plan voluntario.

- Si no se retira, ¿qué puede pasar cinco años?
R/ No. El ahorro estará disponible en caso de que el afiliado lo necesite o cuando termine una relación laboral. Mientras tanto, seguirá acumulando rendimientos en la cuenta y a su vez los diez años de que se podría retirar son aquellos que como puntaje al haberse producido de jubilación libre cinco años.

- ¿Qué pasa si cambio de patrón durante el último periodo?
R/ Puede disponer del monto acumulado en el FCL, hasta el momento de pagar el cambio de patrón. Para retirar el fondo que acumule con un nuevo empleador, deberá esperar cinco años a que la jubilación laboral cese.

- ¿Qué pasa si el patrimonio está menor con la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS)?
R/ El trabajador va por periodos cuando haya menos dinero en su cuenta del FCL, pero se puede el derecho de retirar los excedentes. La membresía del personal y los eventuales cambios de pago de cuotas pueden verificarse en el Departamento de Inspección de la CCSS.

Haz clic en el enlace para saber más sobre BCR Pensiones



6 páginas | Desplegable | Medida: 20cm x 28cm (cada cara)

[illegible]



COLESTEROL ARREMETE CONTRA LA SALUD DE LOS TÍCOS

42%

de las arterioesclerosis cadutos lo padecen, cuando los que los hacen más propensos a estarlo son el hipertensión arterial y los triglicéridos.

El doctor, Dr. Juan Carlos Rodríguez, jefe de la Unidad de Cardiología del Hospital General de la Universidad de Chile, explica que el colesterol es un factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular, pero que no es el único. Los triglicéridos, por su parte, aumentan la lipemia, lo que a su vez, aumenta el riesgo de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular. Los triglicéridos son un tipo de lípidos que se encuentran en la sangre y que se elevan cuando se consume mucha comida rica en grasas, especialmente en la comida chatarra, que es la principal causa de su elevación en Chile. Rodríguez explica que los triglicéridos se elevan cuando se consume mucha comida rica en grasas, especialmente en la comida chatarra, que es la principal causa de su elevación en Chile. Rodríguez explica que los triglicéridos se elevan cuando se consume mucha comida rica en grasas, especialmente en la comida chatarra, que es la principal causa de su elevación en Chile.

PREVENCIÓN

El doctor Rodríguez explica que la prevención es clave para evitar la enfermedad cardiovascular. Él recomienda que se consuma una dieta saludable, rica en frutas y verduras, y que se evite el consumo de comida chatarra. También recomienda que se haga ejercicio regularmente y que se evite el consumo de alcohol y tabaco. Rodríguez explica que la prevención es clave para evitar la enfermedad cardiovascular. Él recomienda que se consuma una dieta saludable, rica en frutas y verduras, y que se evite el consumo de comida chatarra. También recomienda que se haga ejercicio regularmente y que se evite el consumo de alcohol y tabaco.

CONTRÓLELO

El doctor Rodríguez explica que es importante controlar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. Él recomienda que se haga un chequeo médico regularmente para medir estos niveles. Rodríguez explica que es importante controlar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. Él recomienda que se haga un chequeo médico regularmente para medir estos niveles.



SUSTANCIA VITAL

El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra en la sangre y que es necesario para el cuerpo. Sin embargo, cuando los niveles de colesterol son altos, puede causar problemas de salud, como la enfermedad cardiovascular. Es importante controlar los niveles de colesterol en la sangre y tomar medidas para reducirlos si es necesario.

¿POR QUÉ SUBE EL COLESTEROL?

El colesterol puede subir por varias razones. Una de las más comunes es la dieta, especialmente si se consume mucha comida rica en grasas. Otras razones incluyen la falta de ejercicio, la genética y la edad. Es importante identificar la causa de la elevación del colesterol y tomar medidas para reducirla.

¿CÓMO PREVENIRLO O BAJARLO?

Hay varias formas de prevenir o bajar el colesterol. La más importante es seguir una dieta saludable, rica en frutas y verduras, y baja en grasas saturadas. También es importante hacer ejercicio regularmente y evitar el consumo de alcohol y tabaco. Si los niveles de colesterol siguen altos, es importante consultar a un médico para que evalúe la necesidad de tomar medicamentos.



¿CÓMO PREVENIRLO O BAJARLO?

Hay varias formas de prevenir o bajar el colesterol. La más importante es seguir una dieta saludable, rica en frutas y verduras, y baja en grasas saturadas. También es importante hacer ejercicio regularmente y evitar el consumo de alcohol y tabaco. Si los niveles de colesterol siguen altos, es importante consultar a un médico para que evalúe la necesidad de tomar medicamentos.

Fischel
Química para la vida

Conoce a Fischel en Chile en los puntos de venta autorizados. www.fischel.cl

CUADERNILLOS

LA MEJOR DIETA ES COMPARTIR



NUMAR
El Sabor de Vivir

NUMAR El Sabor de Vivir CUATRO CLAVES PARA LOGRAR EL BIENESTAR INTEGRAL

COMPARTIR CON LA FAMILIA, COMER RICO SIN EXCEDERSE, PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA Y TENER UNA MENTALIDAD POSITIVA SON PARTE DE LAS RECOMENDACIONES DE LOS ESPECIALISTAS PARA OBTENER CALIDAD DE VIDA.

1 TIEMPO EN FAMILIA

La falta de tiempo pareciera ser la principal condicionante en la actualidad para compartir con los seres queridos. Algunas recomendaciones de Enfoque Familia para disfrutar de más espacios son elegidos son:

- En tiempos en los que pareciera que tener dinero o ser famosos producen bienestar, aparece una investigación que afirma por tanto esos argumentos para convencernos de que ninguna de estas dos condiciones brinda felicidad.

La Universidad de Harvard, en Estados Unidos, realizó un estudio con el propósito de determinar aquellos factores que llevan al ser humano a tener una vida sana, plena y feliz. En diciembre de 2008, el investigador Robert Walinger expuso los resultados tras 75 años de investigación académica.

Dicho estudio concluyó que ni el dinero ni la fama pueden hacer felices a las personas. Ante esta realidad, la interrogante es: ¿Cuál es la clave de la felicidad? La respuesta es muy simple: tener relaciones humanas saludables y constructivas, así como disfrutar de las cosas sencillas.

En esa lógica del bienestar integral, una de las áreas clave es la salud emocional. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades".

Para lograr la teoría, expertos consultados comparten algunos consejos enfocados en lograr calidad de vida.

2 DISFRUTE DE MOVERSE

Realizar actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. Además, influye positivamente en el carácter, la disciplina y la toma de decisiones.

Aunque en un principio cueste salir a caminar, comer, andar en bicicleta o ir al gimnasio, al finalmente se anima a hacerlo, la sensación al regresar a la casa después de haber activado el cuerpo será muy placentera. Probablemente se sienta más fuerte, más vivo, más sano y más positivo.

La nutricionista Gabriela Marín comenta algunas de las ventajas del ejercicio:

- Beneficios biológicos
 - Regula la presión arterial.
 - Reduce la posibilidad de padecer enfermedades coronarias.
 - Mantiene la densidad ósea.
 - Ayuda a mantener el peso corporal.
 - Aumenta el tono y la fuerza muscular.
 - Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
 - Reduce la sensación de fatiga.

- Beneficios psicológicos
 - Aumenta la autoestima.
 - Mejora la autoimagen.
 - Reduce el aislamiento social.
 - Reduce la tensión y el estrés.
 - Disminuye el nivel de depresión.
 - Ayuda a relajarse.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

Una forma de estimular la convivencia son los grupos grandes de viaje, que involucran a otros miembros familiares, como tíos y primos, o bien, otras fam. amigas.

3 UN ASUNTO DE ACTITUD

Para lograr el bienestar y disfrutar de la vida dependen del pensamiento positivo con el que se enfrenta todo lo que se hace, así sea una actividad que le guste o una con la que no se sienta tan cómodo.

La psicóloga Karla Morales ofrece algunas recomendaciones al respecto:

- Salga de su zona de confort, deje viejas costumbres y pensamientos, empiece a realizar simples modificaciones que le aporten una sensación de bienestar y plenitud.

Agregue nuevas sensaciones a las actividades que no disfruta, por ejemplo, si odia planchar, hágalo a partir de ahora en otro lugar, vea televisión o escuche su música favorita mientras plancha.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

Sea agradecido. Agradezca a las personas que le hacen bien, a la vida y, al ser consciente, al Dios que dirige su religión.

Viva el presente. Uno de los factores más relevantes para la felicidad es enfocarse en el hoy, tener conciencia de lo que le rodea en este momento.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

Sea agradecido. Agradezca a las personas que le hacen bien, a la vida y, al ser consciente, al Dios que dirige su religión.

Viva el presente. Uno de los factores más relevantes para la felicidad es enfocarse en el hoy, tener conciencia de lo que le rodea en este momento.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

Sea agradecido. Agradezca a las personas que le hacen bien, a la vida y, al ser consciente, al Dios que dirige su religión.

Viva el presente. Uno de los factores más relevantes para la felicidad es enfocarse en el hoy, tener conciencia de lo que le rodea en este momento.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

Sea agradecido. Agradezca a las personas que le hacen bien, a la vida y, al ser consciente, al Dios que dirige su religión.

Viva el presente. Uno de los factores más relevantes para la felicidad es enfocarse en el hoy, tener conciencia de lo que le rodea en este momento.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

Sea agradecido. Agradezca a las personas que le hacen bien, a la vida y, al ser consciente, al Dios que dirige su religión.

Viva el presente. Uno de los factores más relevantes para la felicidad es enfocarse en el hoy, tener conciencia de lo que le rodea en este momento.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

Sea agradecido. Agradezca a las personas que le hacen bien, a la vida y, al ser consciente, al Dios que dirige su religión.

Viva el presente. Uno de los factores más relevantes para la felicidad es enfocarse en el hoy, tener conciencia de lo que le rodea en este momento.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

4 COMA RICO, PERO SALUDABLEMENTE

Una buena alimentación es fuente de bienestar. También más energía, se sentirá más fuerte y aumentará la capacidad de concentración y de aprendizaje, por citar algunos.

Sin embargo, la disciplina en este caso representa todo un reto. Por eso, la nutricionista Gabriela Marín brinda los siguientes consejos:

- Si tiene un antojo, por ejemplo, un queque de chocolate, coma una porción y disfrútelo sin remordimientos, pero evite que esta situación sea repetitiva.

Coma despacio y disfrute la comida; mastique bien los alimentos.

Reparte las comidas diarias en cinco tiempos, evitando de cualquier forma, saltarse comidas y comer "blando". Así sentirá menos ansiedad.

La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir cinco porciones al día entre frutas y vegetales.

Respete los horarios de alimentación y trate de no saltarlos. Eso sí, evite "picar" entre comidas.

Beba mucha agua.

Preferir alimentos naturales y sin azúcar agregada.

Llene de color el plato con vegetales frescos, carbohidratos y proteínas.

Incluya leguminosas como frijoles, garbanzos y lentejas siempre que pueda.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

Sea agradecido. Agradezca a las personas que le hacen bien, a la vida y, al ser consciente, al Dios que dirige su religión.

Viva el presente. Uno de los factores más relevantes para la felicidad es enfocarse en el hoy, tener conciencia de lo que le rodea en este momento.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

Sea agradecido. Agradezca a las personas que le hacen bien, a la vida y, al ser consciente, al Dios que dirige su religión.

Viva el presente. Uno de los factores más relevantes para la felicidad es enfocarse en el hoy, tener conciencia de lo que le rodea en este momento.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

Sea agradecido. Agradezca a las personas que le hacen bien, a la vida y, al ser consciente, al Dios que dirige su religión.

Viva el presente. Uno de los factores más relevantes para la felicidad es enfocarse en el hoy, tener conciencia de lo que le rodea en este momento.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

Sea agradecido. Agradezca a las personas que le hacen bien, a la vida y, al ser consciente, al Dios que dirige su religión.

Viva el presente. Uno de los factores más relevantes para la felicidad es enfocarse en el hoy, tener conciencia de lo que le rodea en este momento.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

5 COMA RICO, PERO SALUDABLEMENTE

Una buena alimentación es fuente de bienestar. También más energía, se sentirá más fuerte y aumentará la capacidad de concentración y de aprendizaje, por citar algunos.

Sin embargo, la disciplina en este caso representa todo un reto. Por eso, la nutricionista Gabriela Marín brinda los siguientes consejos:

- Si tiene un antojo, por ejemplo, un queque de chocolate, coma una porción y disfrútelo sin remordimientos, pero evite que esta situación sea repetitiva.

Coma despacio y disfrute la comida; mastique bien los alimentos.

Reparte las comidas diarias en cinco tiempos, evitando de cualquier forma, saltarse comidas y comer "blando". Así sentirá menos ansiedad.

La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir cinco porciones al día entre frutas y vegetales.

Respete los horarios de alimentación y trate de no saltarlos. Eso sí, evite "picar" entre comidas.

Beba mucha agua.

Preferir alimentos naturales y sin azúcar agregada.

Llene de color el plato con vegetales frescos, carbohidratos y proteínas.

Incluya leguminosas como frijoles, garbanzos y lentejas siempre que pueda.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

Sea agradecido. Agradezca a las personas que le hacen bien, a la vida y, al ser consciente, al Dios que dirige su religión.

Viva el presente. Uno de los factores más relevantes para la felicidad es enfocarse en el hoy, tener conciencia de lo que le rodea en este momento.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

Sea agradecido. Agradezca a las personas que le hacen bien, a la vida y, al ser consciente, al Dios que dirige su religión.

Viva el presente. Uno de los factores más relevantes para la felicidad es enfocarse en el hoy, tener conciencia de lo que le rodea en este momento.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

Sea agradecido. Agradezca a las personas que le hacen bien, a la vida y, al ser consciente, al Dios que dirige su religión.

Viva el presente. Uno de los factores más relevantes para la felicidad es enfocarse en el hoy, tener conciencia de lo que le rodea en este momento.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

Sea agradecido. Agradezca a las personas que le hacen bien, a la vida y, al ser consciente, al Dios que dirige su religión.

Viva el presente. Uno de los factores más relevantes para la felicidad es enfocarse en el hoy, tener conciencia de lo que le rodea en este momento.

Si tiene un tiempo para usted, aprenda a darse espacios de relajación y disfrute. Haga un horario y respételo. Una idea es que todos los viernes en la noche dedique un rato para estar con amigos, con la pareja o con la familia. Este ejercicio será parte de su automotivación.

Modifíe de parte positiva. Comparte con personas entusiastas contagie bienestar y transmita esa energía y vitalidad, a su vez, influya positivamente en su productividad.

AQUÍ UN EJEMPLO DE UNA RECETA QUE PUEDE PREPARAR Y DISFRUTAR CON SUS SERES QUERIDOS:

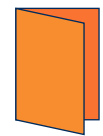
QUEQUE DE AVELLANAS Y CHOCOLATE

INGREDIENTES
2 barras de margarina Numar Premium Tasto
1 taza de azúcar.
4 huevos.
2 cucharaditas de vainilla.
2 tazas de harina de trigo.
1 cucharadita de polvo para hornear.
1 taza de crema de avellanas.
250 gramos de avellanas.

PREPARACIÓN
1. Precalentar el horno a 325°F.
2. Forrar un molde para pan (aproximadamente de 9x5 pulgadas) con papel encerado.
3. Batir las barras de margarina con el azúcar hasta obtener una masa suave y esponjosa.
4. Añadir los huevos, de uno en uno.
5. Agregar la vainilla.
6. Mezclar con la harina y el polvo para hornear.
7. Verter aproximadamente un tercio de la masa en el fondo del molde.
8. Calentar la crema de avellanas en el microondas para que se derrita.
9. Verter la mitad de la crema derretida en el molde, justo encima de la masa.
10. Agregar otro tercio de la masa sobre la capa de crema de avellanas y, luego, la otra mitad de la crema.
11. Verter la última parte de la mezcla y espolvorear con avellanas.
12. Cocinar durante 50 minutos aproximadamente.
13. Dejar enfriar antes de cortar.



NUMAR
El Sabor de Vivir



4 Páginas | En medios impresos | Tamaño: Mismo del suplemento

Secciones

BrandVoice by

ATRAER, CONVENCER, COMPARTIR

Estamos encargados del desarrollo e implementación de **estrategias de contenido** para las marcas.
¿Le interesa saber cómo se genera nuestro contenido?

Esríbanos

Publicaciones recientes

Energía limpia para 525.000 familias

La Planta Hidroeléctrica Reventazón aporta 305,5 megavatios de potencia a una de las matrices eléctricas más limpias y diversas del mundo: la ...



Convierta su teléfono en una billetera inteligente

Es un mecanismo de pagos electrónicos que permite a los clientes del Sistema Financiero Nacional transferir fondos a cuentas vinculadas a números ...



¿Por qué invertir en un seguro médico?

Son una forma de atender enfermedades caras de tratar en centros médicos privados, así como males que la seguridad social no está en capacidad de



Promedio de lectores: 14.000 | Tiempo de lectura: 3:00 minutos

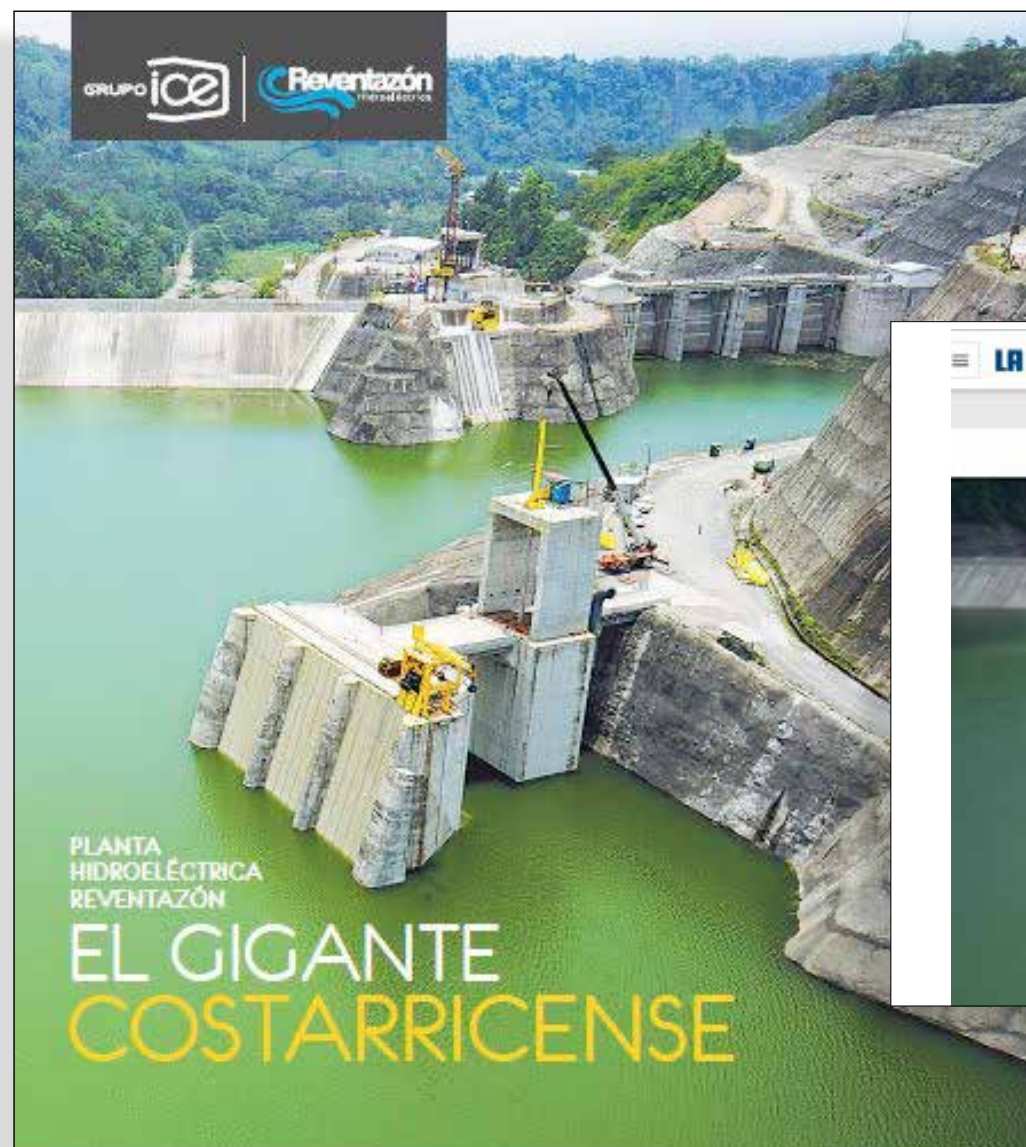


Promedio de lectores: 14.000 | Tiempo de lectura: 3:00 minutos

FORMATOS MULTIPLATAFORMA



COMERCIAL



Revista: Inserta en La Nación | Native: en nacion.com