

SAMBO

REVISTA EXCLUSIVA PARA SUSCRIPTORES
EL UNIVERSO [252] MAYO 2026

D'Matilde:
delicias
de hogar

Moda
'Mommy
and Me'

El lujo de ser
MAMÁ





Chopard

ICE CUBE

Plaza Vendome

en bandeja

Piezas clave para destacar



Panthère
Cartier
\$ 4.200

Reloj second hand que combina la precisión de la relojería suiza con la elegancia de una joya atemporal. Disponible en @jewelsbypam.



Boho bag

Theodora

\$ 143

Combina una silueta relajada con el diseño minimalista característico de la marca. Es ligera, práctica y pensada para acompañar el día a día.



Mid heels Clara café

NS Nicole Salazar

\$ 42

El tono café chocolate que domina la temporada. Presenta una silueta minimalista, punta afilada y tacón medio que estiliza sin esfuerzo. Un modelo capaz de elevar cualquier look. Disponible en @ns_nicolesalazar.



Rizador automático

BaByliss

\$ 120,04

Herramienta profesional que crea rizos definidos y duraderos de forma automática, envolviendo el cabello de manera uniforme y sin esfuerzo. Disponible en @glossbeautyshop.



La vie est belle

Lancôme

\$ 281,52

Fragancia de la familia floral gourmand que ofrece una interpretación íntima y sensual del aroma original.

Argollas chunky

Jewels by Pam

\$ 1.400

Argollas cuadradas en oro de 18K, de estilo vintage, con volumen protagonista y textura acanalada que captura la luz con cada movimiento. Más información en @jewelsbypam.



Hyaluron activ B3

Avène

\$ 191,65

Actúa sobre las causas del envejecimiento cutáneo estimulando la regeneración celular. Disponible en www.lasfragancias.com.



SAMBO

Número 252. Diario EL UNIVERSO. Escobedo 1204 y av. 9 de Octubre.

EL UNIVERSO

www.eluniverso.com

Síguenos
[@sambo_eu](https://www.instagram.com/sambo_eu)

Portada Victoria Muñoz e Isabella Salvador. **Vestuario** Isabella Salvador Couture. **Fotografía** Alejandra Bueno.

Redacción EU Content. **Diseño** Walter Melena. **Jefa de Marketing** Jennifer Icaza Coka.

Publicidad Carlos Cercado / ccercado@eluniverso.com / 099-967-6666.

Según el art. 60 de la Ley Orgánica de Comunicación, los contenidos se identifican y clasifican en: (I), informativos; (O), de opinión; (F), formativos/educativos/culturales; (E), entretenimiento.



D'Matilde: delicias de hogar

Nació hace 30 años, fundada por Matilde Paulson, como una solución pensada para mujeres trabajadoras que querían invitar sin preocuparse por qué ofrecer. Más que un emprendimiento, D'Matilde se ha construido como un negocio familiar profundamente ligado a la pasión por la cocina y al deseo de brindar esa tranquilidad de saber que cada producto mantiene una calidad con auténtico sabor a casa.

Detrás de esta historia hay una familia que ha crecido junto a la marca. Son tres hijos (Matilde, Diana y Ricardo) quienes han sido parte de este camino, acompañando el legado construido por su madre. Hoy, ese legado empieza a transformarse: Matilde ha decidido dar un paso al costado para que sus hijas, Matilde y Diana, tomen la posta y asuman el reto de reinventar y crear nuevos productos, manteniendo intacta la calidad y el sabor característico. Aseguran que lo que realmente los hace destacar es el cariño con el que preparan cada pedido y el compromiso con sus clientes.

Su evolución también ha sido evidente: antes trabajaban bajo pedido, mientras que hoy cuen-



tan con productos disponibles para compra inmediata, además de opciones congeladas listas para preparar en casa. Actualmente afinan los últimos detalles para incorporar una nueva línea de comidas precocidas.

Sin duda, su producto más representativo es la copa mexicana. “Como lo dice mi hermano: mi mamá inventó la copa mexicana. Creo que debe ser el producto más copiado en Guayaquil, pero diría que el nuestro es el sabor emblemático.

Lo mejor es cuando nuestros clientes dicen que nuestros productos los transportan a su infancia, a momentos felices, a regresar a casa y comer tu plato favorito”, cuentan.

Dip italiano

Ingredientes

- 6 hojas de albahaca
- 10 g de queso parmesano rallado
- 10 g de aceite de oliva
- 600 g de queso crema
- 100 g de tomate deshidratado
- 100 g de yogur griego
- 1 g de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Para este dip se realizan tres preparaciones distintas:

Paso 1. Mezcla de tomate: en una batidora, añade 200 g de queso crema, los tomates deshidratados, sal y pimienta al gusto. Incorpora también dos cucharadas del aceite de los tomates. Bate hasta obtener una mezcla homogénea, retira y reserva en un recipiente aparte.

Paso 2. Mezcla de albahaca: en la batidora, coloca 200 g de queso crema, las hojas de albahaca, el queso parmesano, el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Bate hasta integrar bien todos los ingredientes. Retira y reserva en otro recipiente.

Paso 3. Mezcla blanca: en un recipiente, mezcla 200 g de queso crema, el yogur griego, el ajo en polvo, sal y pimienta al gusto. Bate con un batidor de mano hasta lograr una textura suave y homogénea.

Armado: una vez listas las tres preparaciones, toma el recipiente donde vas a servir el dip y arma capas alternando las mezclas. Comienza con la capa blanca, luego añade una capa de color (tomate o albahaca) y continúa alternando hasta finalizar nuevamente con la capa blanca. Para decorar puedes colocar un trocito de tomate deshidratado en la superficie.

Escanea para ver video





RIBERA
DEL BUIJO

Mamá

MERECE TRANQUILIDAD

ÚLTIMAS UNIDADES DISPONIBLES
DESDE \$128.000



SAMBORONDÓN | MALECÓN DEL BUIJO HISTÓRICO

¡VISÍTANOS HOY!

CONOCE NUESTRO APARTAMENTO MODELO

COTIZA AQUÍ



UN PROYECTO DE:



MINUTOCORP

El arte de acompañar

Pamela von Buchwald Jurado aborda la maternidad, la disciplina y el propósito como ejes de una vida que combina familia, gestión social, bienestar y crecimiento personal.

La vida de Pamela von Buchwald Jurado se mueve entre afectos, decisiones y rutinas que ha aprendido a sostener con intención. Esposa del periodista deportivo Francisco Molestina y mamá de Juan Francisco 'Panchito' y Pamela Molestina, atraviesa una etapa en la que la maternidad ya no se mide por el control, sino por la capacidad de escuchar, confiar y estar cerca sin invadir.

Se define como una mujer en evolución constante. Esa frase resume un momento en el que el crecimiento personal, la disciplina y el propósito ocupan un lugar central. Para ella, vivir con sentido también implica dejar huella en cualquier ámbito: en lo profesional, en lo humano y, sobre todo, en la manera en que sus hijos la recuerden.

Acompañar sin imponer

La maternidad, dice, ya no se trata de dirigir cada paso, sino de acompañar. Con un hijo adolescente y una niña que empieza a acercarse a esa etapa, Pamela ha aprendido que la crianza también exige transformarse. En casa, la comunicación, la paciencia y el respeto por los espacios personales se han vuelto herramientas diarias.

Su mirada sobre la exposición digital de su hijo parte del equilibrio. Reconoce las oportunidades que pueden abrirse en estos medios, pero también entiende la importancia de poner límites. Por eso, acompaña desde la conversación constante con una prioridad clara: cuidar su bienestar emocional y su desarrollo personal por encima del foco público.

Cuando piensa en lo que le gustaría que sus hijos recuerden de su infancia y adolescencia, no habla de perfección. Prefiere imaginarse como una mamá presente, divertida, cercana; alguien que los apoyó, creyó en ellos y les enseñó a ser fuertes sin dejar de ser sensibles.

Además de su vida familiar, Pamela ha construido un camino profesional que combina gestión social, bienestar y disciplina. Es directora comercial de Fundación Niños con Futuro y *coach* de COR Wellness. Para ella, su trabajo representa una extensión de su propósito. No lo ve solo como una ocupación, sino como una manera de aportar, transformar vidas y demostrar que con disciplina y visión se puede construir algo significativo.

El mayor reto, reconoce, ha sido sostener ese camino mientras cría a sus hijos. No lo plantea como una búsqueda de equilibrio perfecto, porque no cree en esa fórmula. Prefiere hablar de priorización consciente: hay días en los que el trabajo demanda más, otros en los que la familia ocupa el centro. La clave, para ella, está en saber elegir, estar realmente presente y aprender a delegar.

Disciplina para la vida

Para Pamela, entrenar no responde solo a una necesidad física, sino a una forma de conectar consigo misma. Es su espacio de claridad mental, energía y estabilidad emocional. De esa disciplina ha tomado aprendizajes que aplica en su rol de madre y también en los negocios: la constancia, la paciencia y la capacidad de avanzar incluso cuando no hay ganas. Está convencida de que los resultados no siempre llegan rápido, pero sí aparecen cuando existe compromiso.

En una sociedad que suele exigir demasiado a las mujeres, Pamela aprendió a ponerse como prioridad sin culpa. Lo entiende como una responsabilidad: cuidarse para estar mejor, para acompañar mejor y para sostener con más serenidad todo lo que la rodea, tanto en el hogar como en el ambiente laboral.

Una versión más humana

La maternidad, cuenta, cambió su manera de verse. La hizo más fuerte, más presente y más humana. También le enseñó a valorar lo esencial y a descubrir una capacidad de amor y de resiliencia que no sabía que tenía en su interior.

A sus hijos procura transmitirles disciplina, respeto, empatía, resiliencia y autenticidad. Pero hay un valor que considera fundamental: la coherencia. Que ellos vean que lo que dice está alineado con lo que hace.

Para el Día de las Madres, su mensaje para otras mujeres es claro: no perderse en el proceso. Ser madre, para ella, no significa renunciar a la mujer, la profesional o la soñadora que también habita en cada una. Al contrario, se trata de integrar todas esas versiones. Y si pudiera hablarle a la Pamela que empezó este camino, le diría algo sencillo y profundo: que confíe, que no necesita ser perfecta, solo presente y auténtica. Que todo lo que se da desde el corazón permanece.





KM 9.5 VÍA A SAMBORONDÓN

MÁS CERCA DEL HOGAR QUE ELLA MERECE

A TAN SOLO 1 AÑO Y MEDIO DE ESTRENAR
EL APARTAMENTO DE SUS SUEÑOS

RESERVA CON \$500*

Y RECIBE HASTA \$8.000 DE DESCUENTO

*Aplican términos y condiciones.

UN PROYECTO DE:



**TE ESPERAMOS
TODOS LOS DÍAS**
9:00AM - 6:00PM

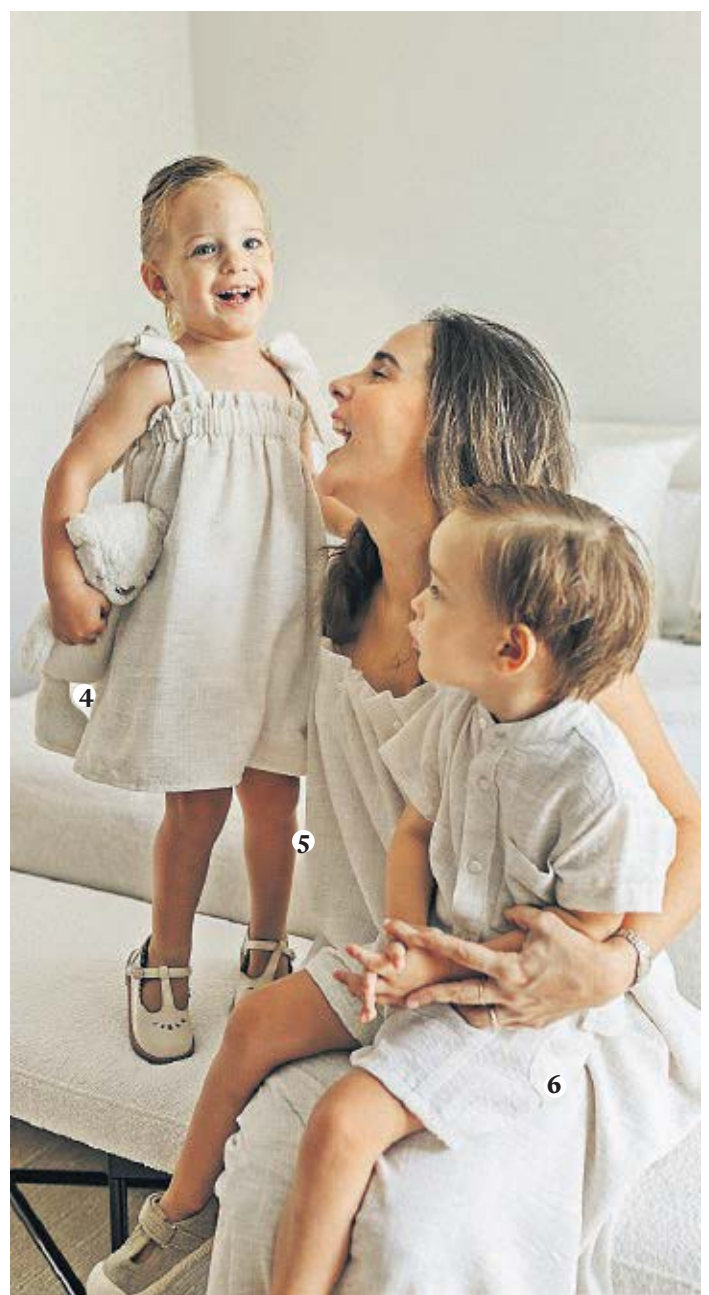
**ESCANEA Y LLEGA DIRECTO
A NUESTRA
SALA DE VENTAS**





El lujo de compartir el estilo

Los tejidos 100 % naturales, que priorizan la frescura y el amor a la naturaleza, definen a Mommy and Me, colección de Isabella Salvador que nació de un viaje a Pallatanga, donde la naturaleza puso los colores y su hija, Victoria, inspiró la creación que se distingue también por la paleta de colores pasteles y por las texturas delicadas.





Tres de los diseños de la colección Mommy and Me los lucen Isabella Salvador (propietaria de la marca), su cuñada Claudia Sáenz y su hermana Carla.

De un viaje a Pallatanga nació la colección Mommy and Me, de Isabella Salvador, cuya marca lleva también su nombre: Isabella Salvador Couture. El sonido del río contra las piedras y la serenidad de los árboles inspiraron el concepto de la colección, que nace del corazón de una madre para otras mamás. “Es una colección pensada para acompañarlas en cada momento, con telas livianas y frescas, en tejidos 100 % naturales, como algodón y lino. Son diseños versátiles, de una y dos piezas, creados para combinar, adaptarse y vivir cada etapa con estilo”, explica Isabella Salvador, quien destaca que cada prenda refleja la esencia de ISC: atención al detalle, acabados impecables y el toque especial que transforma lo cotidiano en memorable, para compartir, disfrutar y crear momentos eternos. Aunque la naturaleza puso los colores para la colección, su hija Victoria fue quien la inspiró al momento de crearla. “Ella es mi alegría, y ver el mundo a través de sus ojos me recordó lo lindo que es compartir ese vínculo entre madre e hija. Esta colección también es un homenaje a mi familia: mis modelos fueron mi hermana y mi cuñada, y ver su día a día como mamás me ayudó a diseñar prendas que celebran esa unión tan fuerte”, resalta.

Fotos: Alejandra Bueno (IG: agoodph)

Vestuario: Isabella Salvador Couture

Modelos: Isabella y Carla Salvador; Claudia Sáenz y los niños Victoria Muñoz, Paula Adum, Pía y Enzo Salvador.



El adorno de perlas y la caída ligera resaltan el diseño Elissa dress.



Los botones destacan en este top halter cruzado.



El modelo con mangas del diseño Julieta set.

Mommy and Me:

6 diseños con propósito

1. Olivia set. Para las niñas. Este diseño es pensado para las hijas que admiran a sus madres y sueñan con vestir como ellas. Una blusa con volos y lazos clásicos que combinan perfectamente con el set Alessandra (adultos).

2. Julieta set. Un conjunto de falda y blusa que prioriza la seguridad femenina. Disponible en dos versiones: con mangas, para quienes buscan mayor cobertura y frescura, y sin mangas, para un look más ligero.

3. Alessandra set. Sofisticación pura. Un top halter cruzado con botones que van también en la falda midi, ideal para eventos que van desde un brunch o cumpleaños hasta un bautizo o baby shower.

4. Violetta dress. Un minivestido de textura liviana con pequeños tabloncitos y lazos encantadores, diseñado para que las niñas se sientan libres y bonitas a la vez.

5. Elissa dress. Este diseño es un vestido largo con pliegues, que forma pequeños tabloncitos en el pecho, adornado con perlas que aportan un brillo sutil a la pieza, con una caída ligera que no ciñe el cuerpo.

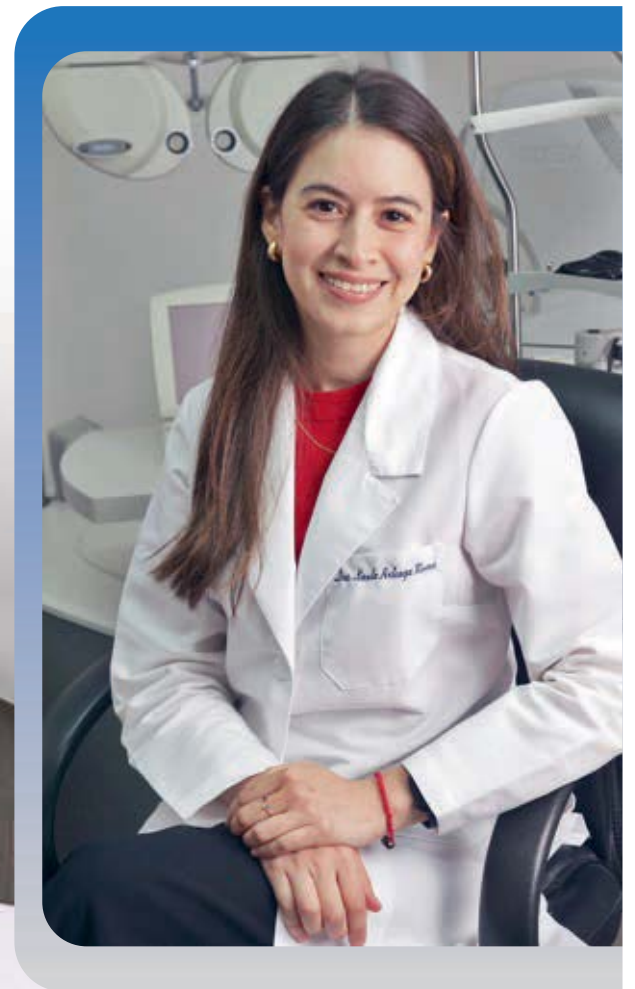
6. Bruno set. La apuesta para los niños de la casa. Un conjunto de camisa cuello mao con botones y bolsillo, con un short que coordina cromáticamente con los looks de mamá, manteniendo un estilo relajado pero muy elegante.

La mirada que siempre nos ha cuidado

Desde siempre, han sido los ojos de mamá los que han estado pendientes de nosotros. Hoy, su cuidado cobra mayor relevancia con prevención, tecnología y soluciones que el CDO pone al servicio de su salud visual.

Antes de cualquier recuerdo, estuvo su mirada. En el Día de la Madre, la salud visual cobra un significado especial. No se trata solo de ver mejor, sino de proteger esa primera mirada que acompañó cada paso: la de mamá. Bajo la campaña “Cuidemos la mirada más importante de nuestras vidas”, especialistas hacen un llamado a priorizar el cuidado ocular como parte esencial del bienestar. En una época marcada por la hiperconexión, los ojos enfrentan nuevas exigencias. “Vivimos en una era profundamente visual. Pasamos muchas horas frente a pantallas y dependemos de una buena visión para estudiar, trabajar y disfrutar la vida diaria”, explica el Dr.

Francisco Rivera, director del Centro de Diagnóstico Ocular (CDO). Las madres, muchas veces enfocadas en el cuidado de los demás, suelen postergar su propia salud. Sin embargo, problemas como miopía, astigmatismo o fatiga visual digital son cada vez más frecuentes. “Una visión deficiente no solo causa molestias, también puede generar cansancio y bajo rendimiento. Cuidar los ojos hoy es una inversión a largo plazo”, señala la Dra. Karla Arteaga, especialista en córnea. Porque en cada gesto, consejo y recuerdo, su mirada siempre está presente en la vida de quienes más ama. Hoy, cuidarla es también una forma de agradecer. Proteger su visión no solo mejora su calidad de vida, sino que preserva ese vínculo silencioso que lo dice todo sin palabras, acompañando cada momento que aún queda por compartir.



El Dr. Francisco Rivera, director del CDO, junto a la Dra. Karla Arteaga, especialista en córnea.



Ver mejor, vivir mejor

El avance de la tecnología ha permitido detectar estos problemas de forma más precisa y temprana. “Hoy contamos con equipos de diagnóstico de alta precisión que nos permiten evaluar la visión y la salud ocular de forma muy detallada”, destaca el Dr. José Arteaga, especialista del CDO. Esto abre la puerta a tratamientos personalizados que mejoran significativamente la calidad visual. Entre las alternativas actuales, la cirugía refractiva se posiciona como una solución efectiva para corregir problemas visuales y reducir la dependencia de lentes. “Es un procedimiento que cambia la forma de ver y vivir de muchos pacientes”, afirma el Dr. Rivera. Además, se trata de una intervención segura, rápida y con

recuperación corta, siempre que exista una evaluación adecuada. Más allá de los tratamientos, el cuidado diario sigue siendo clave. Pausas visuales, buena iluminación y chequeos periódicos son hábitos fundamentales. “Muchos problemas se detectan antes de que el paciente note síntomas”, advierte la Dra. Arteaga, reforzando la importancia de la prevención. En este Día de la Madre, el mensaje es claro: cuidar la visión también es una forma de retribuir todo lo que ellas han dado. “La visión es uno de nuestros sentidos más valiosos. No hay que esperar a que los problemas avancen para actuar”, concluye el Dr. Rivera. Porque proteger su mirada es, en esencia, cuidar una historia llena de amor.

P



MAMÁ,
QUE NADA
TE IMPIDA VER
LO MEJOR
DE LA VIDA.

Cuidamos tu visión con tratamientos
avanzados y cirugías seguras,
para que sigas disfrutando tu mundo.



CENTRO DE DIAGNÓSTICO OCULAR
DR. JOSÉ FRANCISCO RIVERA D.

www.cirugialaservision.com - Telf. 0999280056

destino

Casa Gangotena, lujo y comodidad

Este hotel ubicado en la capital brinda un ambiente elegante, con propuestas gastronómicas y vistas privilegiadas.



Casa Gangotena, ubicada en el corazón de Quito, frente a la emblemática plaza de San Francisco, garantiza a sus visitantes una experiencia única al combinar un ambiente elegante con su arquitectura colonial.

Su ubicación privilegiada permite a los huéspedes disfrutar de una vista excepcional y de cercanía con varios de los principales atractivos de la ciudad. Además, es el único hotel de la capital que forma parte de Relais & Châteaux, prestigiosa red que agrupa propiedades distinguidas por su exclusividad, carácter, excelencia culinaria y sentido de lugar. También es el único hotel de Quito urbano reconocido con una Llave de la Guía Michelin, distinción otorgada a espacios que ofrecen experiencias hoteleras excepcionales a nivel mundial. La razón de este reconocimiento radica en su magnífica fachada y en sus espacios interiores cuidadosamente restaurados. Este hotel ofrece a sus visitantes una experiencia única que combina historia,

Panorama. La terraza de este hotel brinda una vista del centro histórico de Quito y de la iglesia San Francisco.



Arquitectura. Su diseño colonial, conformado por varios muebles de madera con diseños elegantes, es uno de los principales atractivos visuales que ha vuelto conocido este espacio.



sofisticación y calidez, donde cada rincón del inmueble invita a descubrir el pasado de Quito, mientras brinda el confort y los estándares contemporáneos de la alta hospitalidad. Además, ofrece una variedad de servicios de alto nivel, entre ellos su propuesta gastronómica, considerada uno de sus principales atractivos. Su restaurante cuenta con un menú inspirado en platos tradicionales del Ecuador, reinterpretados mediante técnicas contemporáneas y un enfoque basado en ingredientes locales. Asimismo, la terraza de Casa Gangotena se ha convertido en uno de sus espacios más emblemáticos y visitados. Esto se debe a la grandiosa vista que ofrece del centro histórico de Quito, en donde permite a sus visitantes apreciar las cúpulas, tejados y campanarios de la ciudad, especialmente al atardecer, cuando la luz ilumina la iglesia de San Francisco y su entorno.

Platillos. La oferta gastronómica brinda platillos típicos con técnicas contemporáneas.

Amenidades. Cada habitación cuenta con facilidades que brindarán una gran comodidad a sus huéspedes.



ja leer!

María del Carmen Gómez

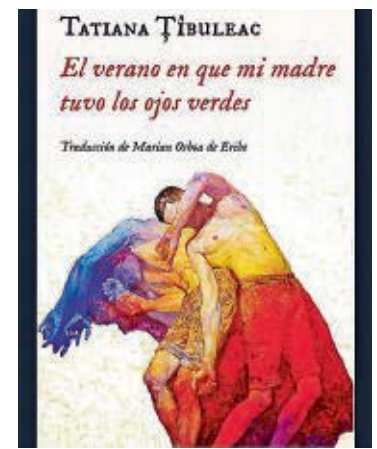
Apasionada de las letras, creó la librería digital Capítulo Uno, que busca nutrir a la comunidad con historias y sueños.
IG: @capitulouno.shop

La maternidad es una experiencia única para cada mujer. A través de distintas voces, estos libros exploran las relaciones entre madres e hijos desde miradas diversas, marcadas por el cansancio, las dudas, el amor y la ilusión. Quienes observan desde afuera intentan comprender –aunque no siempre lo logran– y, en cambio, aprenden a acompañar. Son historias que invitan a mirar con empatía.



La hermandad de las malas hijas, Vanesa Montfort

No esperemos de este libro un análisis profundo de las relaciones entre madres e hijas; más bien dejémonos llevar por su trama policiaca. A través de ella, se entrelaza la historia de cuatro amigas y el vínculo con sus madres, mientras, ya adultas, descubren aspectos desconocidos de sus vidas. Relatos que, vistos desde los ojos de hijas, revelan secretos que nunca imaginaron y cambian su mirada.



El verano en que mi madre tuvo los ojos verdes, Tatiana Tibuleac

Un libro que aborda la relación entre madre e hijo desde un enfoque poco amable y sin sentimentalismo ante la muerte. En un verano de reconciliación, ambos intentan hacer las paces entre sí y consigo mismos, en un relato íntimo sobre el dolor y la fragilidad familiar.



La hija única, Guadalupe Nettel

Novela íntima sobre tres amigas y sus distintas experiencias de la maternidad: la posible pérdida de una hija, el rechazo a ser madre y el desborde de quien ya lo es. Amistad, cuidado y resiliencia en tensión.



El verano de mi madre, Ulrich Woelk

Tobías, un niño de 11 años, narra una época de cambios –la guerra de Vietnam, el aluzaje, nuevos vecinos y amistades– mientras observa la transformación de su madre, que empieza a construir una vida más allá de la maternidad. Desde su mirada, se revela el desconcierto ante esos cambios y el descubrimiento de nuevas facetas en ella.

Escanea para ver video



Vida en equilibrio

Un espacio de bienestar integral que nace del yoga y evoluciona hacia una propuesta contemporánea de movimiento consciente.

El proyecto Yoga Shala Studio, fundado por la profesora Ana Margarita Nevárez, surge como una iniciativa pionera en la ciudad para abrir un espacio dedicado exclusivamente a la práctica del yoga. Su propósito inicial fue acercar esta práctica al mundo moderno, integrándose a las dinámicas de la vida contemporánea y haciéndola accesible para más personas. Con el paso del tiempo, el concepto del estudio ha evolucionado hacia una propuesta más amplia y actual. Hoy, se ha modernizado para integrar diversas actividades que lo convierten en un espacio de bienestar integral, concebido como un refugio dentro del ritmo acelerado de la vida urbana. “Un lugar donde las personas pueden hacer una pausa consciente, reconectarse consigo mismas y construir una vida más equilibrada, consciente y feliz”, enfatiza su fundadora. En la actualidad, este espacio se define como una comunidad viva en la que el movimiento, la calma y la autenticidad se

entrelazan de forma natural, generando una experiencia que trasciende la práctica física y transforma la manera de habitar el día a día. Cada clase forma parte de un método estructurado que busca armonizar cuerpo y mente, fomentar la constancia y acompañar un proceso progresivo de transformación personal. Desde esta visión integral del bienestar, el estudio ofrece múltiples alternativas en un mismo espacio, permitiendo explorar distintas formas de movimiento y una conexión más profunda consigo mismo, promoviendo a su vez el equilibrio emocional y el bienestar en la vida cotidiana.



Disciplinas y conciencia corporal

Hot yoga: Práctica de yoga en una sala con calor infrarrojo que permite fluir a través de posturas, respiración y movimientos conscientes. Ayuda a liberar tensiones, mejorar la flexibilidad y alcanzar un estado de calma profunda mientras el cuerpo se detoxifica de forma natural.

Hot yoga sculpt: Fusión de secuencias de yoga con ejercicios de fuerza utilizando peso ligero y resistencia, en un ambiente de calor infrarrojo. El trabajo se realiza con el propio peso corporal y cargas suaves, favoreciendo la tonificación sin perder la conexión entre mente y cuerpo.

Yoga: Incluye diferentes estilos como flow, power yoga, yoga terapia, yoga básico y stretching. Se trata de una práctica dinámica que une movimiento continuo, fuerza y equilibrio, con transiciones fluidas, activación del core y un enfoque en la conciencia corporal, la energía y el control interno.

Barre moves: Entrenamiento inspirado en el ballet que combina movimientos pequeños, isométricos y controlados. Enfocado en piernas, glúteos y postura, trabaja con precisión y resistencia al ritmo de la música, integrando además un componente cardiovascular.

Hot pilates: Enfocado en el fortalecimiento del core dentro de una sala con calor

infrarrojo, lo que intensifica la práctica y favorece la sudoración. A través de secuencias controladas, se fortalece, estabiliza y tonifica el cuerpo de manera integral.

Hot sculpt: Clase de fuerza y resistencia en calor infrarrojo con enfoque en movimientos funcionales. Incluye repeticiones, control muscular y trabajo global del cuerpo utilizando pesas, bandas de resistencia y ejercicios de tonificación que desarrollan fuerza, estabilidad y definición.

Escanea para conocer más



hospitalalcívar

Atención médica
de vanguardia
ahora en Samborondón

Consultorios
Especialidades Médicas

Unidad Cirugía
Ambulatoria

Laboratorio

Imágenes



La excelencia médica
más cerca de ti

NUESTROS SERVICIOS



Laboratorio clínico
y Microbiológico



Estudios de imágenes
Tomografía, Ecografías y Rayos X



Cirugía ambulatoria
Unidad de Cirugía Ambulatoria (UCA)



Médicos Especialistas
Consultorios de especialidades médicas

Alcívar Town, Samborondón Km 1, Av. Santa Teresita, detrás del C.C. La Torre y Bocca. Whatsapp: 0989 256 256 PBX: 3720100

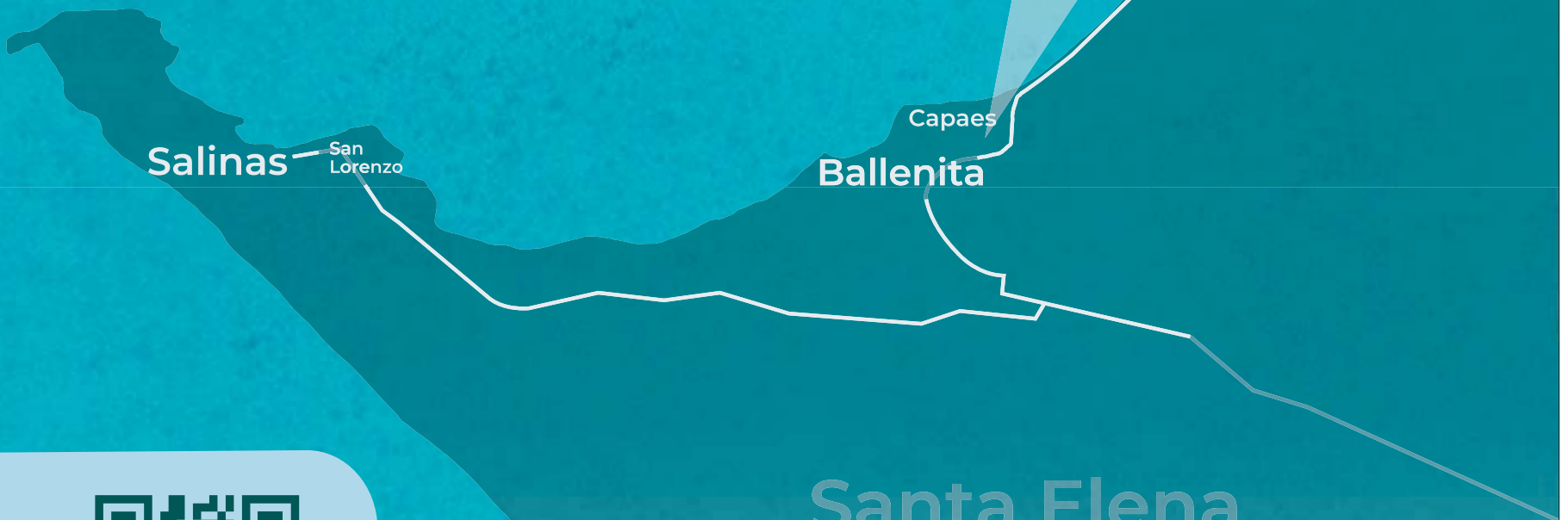
www.hospitalalcivar.com

COSTA DI
AMALFI
 CONJUNTO RESIDENCIAL



POR EL MES DE MAYO
 OBTÉN UN BONO

DE **\$500** EN TU RESERVA



ESCANEA EL QR
 PARA MÁS
 INFORMACIÓN

ETINAR
 Mejorar la Calidad de Vida de las Personas

[f](#) [in](#) [@](#) @etinar | etinar.com

COTIZA TU NUEVO HOGAR
 FRENTE AL MAR

COSTA DI
AMALFI

[@costadoamalfi.ec](#) 098 596 3792