

# Paz Bascuñán, cuerpo y mente sana

La destacada actriz nacional, que cautivó a los televidentes con la serie "Soltera otra vez", es fanática del deporte y la vida sana. En el pilates encontró la fórmula perfecta para mantener en forma su cuerpo, su mente y luchar contra su gran debilidad: los dulces.

"Me relaja, me tonifica y me ayuda a tener una buena elongación". Estos son los beneficios que le brinda el pilates a Paz Bascuñán. La destacada actriz nacional, que cautivó a los televidentes con la serie "Soltera otra vez", es fanática del deporte y la vida sana. Pese a que su agenda es bastante ocupada con tanto compromiso laboral, especialmente por las grabaciones de la producción de Canal 13 que se encuentra en la recta final, ella siempre encuentra espacio para dedicarle al deporte, pues para ella más que una actividad física es una actitud y un estilo de vida.

En el pilates encontró la fórmula perfecta, pues no sólo se ejercita sino que también mantiene su mente en calma ante tanto estrés laboral. Sin embargo, y pese a que intenta mantener una vida sana, hay algo que no puede dejar totalmente fuera de su dieta: "¡el dulce! Me da un placer indescriptible".

**¿Qué haces para llevar una vida saludable?**

Intento comer sano y hacer ejercicio regularmente. Privilegio caminar o andar en bicicleta antes que tomar el auto.

**¿Siempre fuiste deportista?**

Sí, siempre tuve la necesidad de hacer ejercicio, no sólo por un tema físico o estético, más bien por un tema "energético".

**¿Qué deporte practicas?**

Hago Pilates, me encanta. Trabajas la elongación, postura y a la vez tonificas tu cuerpo.

**¿Cómo es un día de entrenamiento?**

Está dentro de mi rutina, cuando no grabo intento ir por lo menos tres veces a la semana.

**¿Prefieres entrenar en la mañana o en la noche?**

Idealmente me gustaría practicar Pilates en las mañanas, pero la rutina laboral tiene otros horarios, por lo que voy cada vez que puedo.

**¿Qué te parece el boom que ha experimentado el running?**

Me encanta, sobretodo ver los parques con tanto movimiento de gente que se cruza corriendo feliz!

**¿Sigues algún plan alimenticio muy estricto?**

Para nada. Eso sí, en mi casa siempre hay frutas, verduras, guisos y legumbres por montón.

**¿Tienes alguna debilidad?**

¡El dulce! Me da un placer indescriptible.



LAVINIA PAZ PÉREZ  
@Lavi\_



## Calendario deportivo

- **Domingo 05 de enero.**  
-Ultramaratón Lican Ray, Villarrica.
- **Domingo 12 de enero.**  
-The Color Run Tour, La Serena.  
-Desafío Aculeo Run, Paine.  
-Urbanatlón (obstáculos), Valparaíso.
- **Domingo 05 de enero.**  
-La familia corre con sus mascotas, La Serena.  
-Running Trekking Tour, Concepción.
- **Viernes 24 de enero.**  
-Beach Race Night, Coquimbo.
- **Domingo 09 de febrero.**  
-The Color Run Tour, Pucón.  
-Corrida del Mar, La Serena.

