



DICA DE SAÚDE

Como manter seu coração saudável com uma alimentação equilibrada.
pág - 02

UM BRINDE AOS PAIS

Combine os vinhos feitos com a uva Tannat com uma deliciosa receita.
pág - 06



PAI, MUITO MAIS QUE *um amigo.*



PROTEJA O SEU CORAÇÃO

COMO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PODE FAZER A DIFERENÇA NA SUA VIDA

As doenças do coração podem se manifestar em qualquer idade. Segundo o Ministério da Saúde, estima-se que 31,5% dos óbitos no Brasil são provocados por doenças cardiovasculares, tornando-se a primeira causa de morte entre a população brasileira. De acordo com médicos e nutricionistas, as alterações para evitar os problemas cardíacos devem partir de uma transformação nos hábitos de vida, como começar a praticar exercícios físicos e principalmente ter uma alimentação saudável.

Segundo o cardiologista Haroldo Kurike, para começar é importante avaliar fatores como estresse, obesidade, sedentarismo, tabagismo, pressão alta, diabetes, colesterol alto e o excesso de bebidas alcoólicas, que mexem com o organismo e fazem mal ao coração.

A opção mais indicada pelo médico para vencer esses indicadores, é realizar transformações no dia a dia, incluindo atividades físicas regulares, interrompendo o tabagismo e tratando de maneira correta as doenças paralelas. Além disso, o ideal é manter uma dieta com itens variados, rica em verduras e legumes que possam oferecer fibras em abundância e outros alimentos que tenham menos sal e gorduras.

Na rotina alimentar, faça substituições saudáveis, como trocar alimentos refinados por integrais, por exemplo. Ao invés de consumir leite e iogurtes integrais, opte por suas versões desnatadas, evite o açúcar, prefira os doces a base de frutas e invista nas fibras, encontradas em frutas, vegetais, aveia e grãos. Lembre-se de que as dietas devem ser seguidas com o acompanhamento de nutricionistas, que poderão avaliar o perfil de cada paciente e adequar o cardápio.

Uma receita saudável e que faz bem ao seu coração não pode faltar na mesa do almoço.

CEVICHE DE SALMÃO

- 1 pitada de sal
- 2 postas (200g) de salmão congelado
- 1 abacate pequeno, firme e gelado
- 2 colheres (chá) de azeite extra virgem
- 2 colheres (sopa) de cebola roxa em cubinhos
- 2 colheres (café) de gengibre ralado
- 2 colheres (café) de pimenta dedo-de-moça
- 1/2 limão siciliano (raspas e suco)
- 2 colheres (sobremesa) de coentro picado

Retire a pele e os espinhos do salmão, corte em cubos pequenos e deixe na geladeira. Divida o abacate (ou avocado) em duas partes, retire a polpa da casca com cuidado e corte em cubos pequenos (um pouco menores que os do peixe) e reserve. Em uma tigela, misture o salmão com o azeite, o sal, a cebola, o gengibre, a pimenta picada, o suco de limão e o coentro. Em seguida, junte o abacate delicadamente para não desmanchar. Sirva na casca da fruta e decore com tirinhas de cebola roxa.



VIDA SAUDÁVEL SEM SACRIFÍCIO

Fazer dieta não precisa ser sinônimo de passar fome. Você pode substituir de maneira saudável alguns ingredientes e mudar hábitos do dia a dia. O ideal é aliar uma boa alimentação com a prática regular de exercícios físicos.

"Estar em contato com um profissional de saúde durante essas mudanças é importante, pois ele irá realizar uma avaliação nutricional individualizada no paciente e, a partir disso, terá as informações que precisa para montar a dieta. Sem o auxílio de um nutricionista, o cardápio pode ser deficiente em nutrientes fundamentais para o funcionamento do organismo e a ingestão de calorias pode ser inadequada", conta a nutricionista Bruna Murta.

Ao acrescentar alimentos naturais no cardápio, são absorvidas maiores quantidades de fibras, vitaminas, minerais, substâncias antioxidantes, gorduras insaturadas, que são nutrientes responsáveis por proteger a saúde.

De acordo com a nutricionista, durante as substituições prefira o consumo dos alimentos integrais ao invés dos refinados, pois possuem maior teor de vitaminas, minerais, substâncias antioxidantes e fibras. Inclua no cardápio: arroz e massas integrais, cookies integrais ao invés dos biscoitos recheados, aveia e granola ao invés dos cereais matinais açucarados.

Se sentir vontade de comer doces prefira frutas frescas, desidratadas sem adição de açúcar, chocolate amargo e 70% cacau. Na hora de temperar a comida, aposte em sabores naturais como alho, cebola, orégano, manjeriço, salsa e cebolinha. Substitua refrigerantes e sucos industrializados, por água, água aromatizada e sucos naturais.

Confira outras substituições saudáveis que você pode adotar no seu dia a dia!

- Troque o leite tradicional pelo orgânico.
- Prefira sementes como às castanhas ou nozes.
- Ao invés de café, tome chá verde.
- Escolha a versão natural do iogurte.
- Sucos verdes ao invés de vitaminas de frutas.
- Substitua o adoçante por stevia.



DA EUROPA À AMÉRICA DO SUL

TANNAT, A QUERIDINHA DO URUGUAI

O riginária do sul da França, a Tannat se tornou uma uva tradicional no Uruguai por conta da imigração de bascos e franceses para a região. A partir de 1870, a casta passou a responder pela maior parte dos 95 milhões de litros de vinho produzidos no país.

A uva apresenta características fortes e estruturadas, além de uma grande quantidade de taninos. Esse elemento ajuda a dar a coloração do vinho e indicar a maior ou menor adstringência. Seus aromas comuns lembram frutas vermelhas maduras e apresentam toques que lembram baunilha, coco, chocolate e café.

Recentemente, uma característica surgiu através de uma pesquisa realizada pelo grupo Britânico de Roger Corder, da Queen Mary University, afirmando que a Tannat é a variedade que mais protege o coração.

Os vinhos feitos com a uva Tannat também são bons sozinhos. Agora, se bem acompanhados, eles se tornam insuperáveis. "Rica em taninos, no paladar, as uvas harmonizam perfeitamente com carnes, assados e churrascos", ensina o sommelier Marcelo de Mello Castro.

O profissional sugere os rótulos uruguaios Don Pascual Reservado, um vinho intenso com notas de frutas maduras, chocolate e especiarias e o Don Pascual Varietal, com aroma de frutas doces como figo e ameixa preta; e os nacionais Salton Classic Tannat, que apresenta um aroma adocicado com chocolate, ameixas pretas secas, baunilha e mirtilo; e o Arbo da Casa Perini, com aromas que lembram chocolate e taninos agradáveis.

Que tal combinar um desses saborosos vinhos com uma carne assada na panela de pressão? Essa pode ser a harmonização perfeita para o seu almoço de Dia dos Pais!

- Sal a gosto
- 1kg de miolo de acém
- 2 folhas de louro
- 1 cebola picadinha
- 4 dentes de alho
- Cominho a gosto
- Pimenta branca a gosto
- Noz-moscada a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- 5 colheres (sopa) de molho shoyu



Em um recipiente, misture todos os temperos, acrescente a carne e deixe marinar por 30 minutos. Aqueça a panela de pressão, acrescente o óleo, a carne com o tempero e tampe a panela. Quando a panela atingir a pressão, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 1 hora. Depois disso é só saborear essa receita deliciosa com uma taça de vinho!

EXISTE O BOM. O ÓTIMO. E SEARA GOURMET.



Costelas Barbecue
com Purê de Maçã



DESDE
1955
Seara
Gourmet

Confira essa receita em www.searagourmet.com.br



— EXPERIMENTE. —
A QUALIDADE
VAI TE SURPREENDER.



BRINDE À MODA **BRASILEIRA**

Produto 100% nacional, a cachaça é representada por 40.000 produtores no Brasil e tem um consumo de mais de 11,5 litros por ano por habitante. Famoso pela produção da bebida, o município de Salinas, no Estado de Minas Gerais, acaba de iniciar a exportação da Tiziu, dona de sabores atraentes e marcantes.

Recém-chegada no mercado, a cachaça foi criada em junho de 2017 e apresenta cinco deliciosas variedades: virgem, prata, ouro, jaqueira e única, cada uma com seu tempo de envelhecimento e com sua identidade. A pioneira é a Tiziu Virgem, que tem personalidade, cheiro puro da cana e apresenta um sabor muito particular. A Prata vem com a proposta de envelhecer sem adquirir cor e gosto e para chegar ao ponto ideal fica armazenada por três anos em um tonel de madeira jequitibá.

Já a primeira cachaça de Minas Gerais armazenada em jaqueira, leva o nome em homenagem a madeira usada em seu envelhecimento. A bebida é encorpada e tem um alto teor alcoólico, mas não perde o paladar agradável. A cachaça Ouro é mantida por três anos em um barril de bálamo. Só assim alcança a coloração perfeita e o gosto ideal. Como o próprio nome diz, a Única é inigualável e apresenta exatamente as notas de envelhecimento do bálamo, absorvendo cor e sabor. Isso porque, ela leva dez anos sendo apurada em um barril feito com a espécie de madeira.

Segundo o distribuidor Tito Moraes, do Tonel & Pinga, a bebida vem ganhando mais espaço no mercado. "A cachaça tem atraído muitos olhares por sua produção cuidadosa e de qualidade, que procura levar o melhor sabor para os amantes da bebida", opina. Não tem escolha melhor do que degustar um produto nacional, feita por brasileiros, para brasileiros.



DA FRANÇA PARA *sua mesa*

A origem dos patês é bem antiga. Às margens do rio Nilo, os faraós já se deliciavam com o fígado dos patos, que migravam para a região no inverno. Séculos depois, a ideia foi aprimorada na França, mais precisamente no sudoeste do país, onde ganhou a forma que degustamos hoje.

Há 12 anos atrás, Petrópolis ganhou seu próprio representante do produto. Com os sabores de patê de fígado de frango tipo foie gras, poivre (pimenta), ervas finas e tomate seco, a petropolitana PetroGood procura atender o público com qualidade e variedade.

O mix de produtos também conta com uma linha diferenciada de pastas de soja, nos sabores atum, azeitonas preta e verde, frango, grão de bico, berinjela, tomate com rúcula, cenoura, ervas finas, bacalhau, peru defumado, alho, cebola e alho poró.

"Os produtos são muito bem aceitos! Já temos uma clientela fiel e as pastas e patês já são uma realidade marcante no mercado", conta o sócio proprietário da empresa Luiz Augusto, sobre a resposta do público aos patês e pastinhas.

Para harmonizar com o patê de foie gras, a sugestão são as cervejas Red Ale e Imperatriz Beer. Se preferir um vinho, opte por rótulos do porto tawny. Já a pastinha de azeitona combina com cervejas do estilo lager. Dê preferência para as mais claras.



cerveja gelada DA SERRA

Depois do sucesso dos espumantes da marca, a Locanda della Mimosa se aventura em um novo nicho do mercado de bebidas. A pousada, que fica localizada no bairro Fazenda Inglesa, em Petrópolis, lança sua primeira linha de cervejas artesanais.

A série exclusiva inclui três rótulos e contará com a produção de apenas 10 mil garrafas. O responsável pela bebida é o cervejeiro Matheus Taboada, da cervejaria BrewPoint. "Nós fomos fiéis aos estilos na elaboração da cerveja. São todas puro malte, que dá uma diferença enorme no sabor", comenta.

A pilsner, com 4,4% de álcool e IBU 40 (escala de amargor da cerveja. Quanto mais alto o IBU, mais amarga é a bebida), segue o padrão das bohemians pilsners europeias. Já a Red Ale, uma cerveja puro malte de estilo inglês, tem 5,6% de álcool. Fechando o trio, a Stout é boa pedida para acompanhar sobremesas, com notas de café e chocolate e 5,7% de álcool.

As dicas de harmonização ficaram por conta do cervejeiro, que indica:

Pilsner – Aposte em pratos leves, como saladas, frutos do mar, aves grelhadas e queijos suaves.

Red Ale – A harmonização pede aves ou carnes assadas, carpaccio e tortillas.

Stout – Harmoniza muito bem com carnes de caça, cordeiro assado, feijoada e também com sobremesas como mousse de chocolate, brownie, sorvete ou tortas.

Locanda della Mimosa - Rua Mimosas, N°30
Fazenda Inglesa, Petrópolis / RJ

24 2233-5405 | www.locanda.com.br



SAÚDE SOBRE DUAS RODAS

O ciclismo surgiu na Inglaterra há mais de dois séculos e pode ser considerado um exercício físico completo, já que atua em todos os campos da saúde, tanto mental quanto física. Entre os benefícios para o corpo, estão o desenvolvimento muscular e cardiovascular. Por ser uma atividade aeróbica, a prática regular ainda é uma aliada na queima de calorias.

Além disso, a bicicleta pode mudar hábitos de sedentarismo, proporcionar momentos de diversão e fazer parte do dia a dia, sendo usada para o deslocamento até o trabalho, em tardes de lazer com a família e na prática de atividades físicas.

Para o mecânico de manutenção industrial Juares Fernandes, andar de bicicleta é um sonho de criança, que ajuda a deixar a rotina do adulto mais leve. "Eu voltei a praticar há mais de um ano, mas aprendi a pedalar ainda na infância. Hoje em dia, a atividade é minha válvula de escape. Andar de bicicleta é sinônimo de esquecer os problemas e relaxar", comenta.

Como todo exercício físico, até para andar de bicicleta é necessário o acompanhamento de especialistas. Uma avaliação médica e a orientação de um profissional de educação física são os primeiros passos antes de começar a pedalar sem riscos à saúde.

Que tal levantar da cadeira e começar a praticar ainda nesta semana?

Não dá para se aventurar no esporte sem uma boa bicicleta! Por isso, converse com os amigos, navegue na internet, pesquise e invista em um bom veículo. Se já tiver uma, mesmo que antiga, busque uma loja especializada e cuide da manutenção da bike.

Você pode não conseguir dar uma volta na cidade logo no primeiro dia. O jeito é traçar um percurso mais curto. Comece pedalando na sua rua, quarteirão ou até a casa de um amigo. Só depois, quando o corpo estiver adaptado, aposte em passeios de longas distâncias.

Levar os amigos também é uma boa ideia! Com companhia, fica mais difícil desistir do exercício e os companheiros podem encorajar uns aos outros. Outra dica é apostar em passeios ao ar livre, em meio à natureza. As paisagens e o ar puro serão um grande incentivo!



FESTIVAL japonês

Agosto é mês de celebrar a cultura nipônica em Petrópolis. A festa Bunka-Sai, que chega a sua 9ª edição, acontece no Palácio de Cristal, entre os dias 10 e 13 de agosto. O evento promete animar os petropolitanos e turistas com uma programação recheada de elementos da terra do sol nascente.

A Cidade Imperial tem uma relação antiga com o país. Em 1897, foram instalados aqui os primeiros representantes do Japão e o acontecimento serviu para comprovar a união com o Brasil. Com forte influência sobre o município, a cultura japonesa aparece na festa através da apresentação dos hábitos e costumes marcantes dos nipônicos.

O encontro contará com barraquinhas de comidas típicas, desfile de quimonos e apresentação de Bon Odori, dança de integração, tradicional nos festivais do país.

Paralelamente às comemorações no Palácio de Cristal, o Centro de Cultura Raul de Leoni, recebe uma exposição sobre a cultura do país. Além disso, entre os dias 15 e 19 de agosto, acontece na Casa de Cláudio de Souza, a semana da Cultura Japonesa. O evento é realizado pela Prefeitura de Petrópolis, por meio do Instituto Municipal de Cultura e Esportes, TurisPetro, e Associação Nikkei de Petrópolis.

Sarau Imperial

Sextas e sábados - 18:30
Cineteatro Museu Imperial

Feira Deguste

11/08 - 18:00 às 22:00
12/08 - 11:00 às 22:00
Praça da Águia

Yoga no Museu

1º, 2º e 3º domingo do mês - 10:00
Jardim do Museu Imperial

Exposição Terra mágica

20/07 a 20/08
Terça a quinta - 12:00 às 19:00
Sexta e sábado - 10:00 às 20:00
Domingo e feriado - 10:00 às 19:00
Cave da cervejaria Bohemia

Feira Paladar

05/08 e 19/08 - 11:00 às 23:00
Praça do Shopping Badia

Feira Trama Design

11/08 a 13/08 - 10:00 às 21:00
Cervejaria Bohemia

Chef do GRÃO

CHEF DE AGOSTO: SORMANY JUSTEN

BIFE DE ANCHO COM LEGUMES GRELHADOS

UMA RECEITA DELICIOSA PARA VOCÊ APRENDER E FAZER PARA TODA A FAMÍLIA NESSE DIA DOS PAIS



Ingredientes:

2 bifes de ancho (350g)
1 berinjela
1 abobrinha
1 cebola
1 pimentão vermelho

1 pimentão amarelo
6 aspargos verdes frescos
6 ervilhas frescas
Sal grosso, azeite extra virgem
e pimenta do reino triturada

Modo de Preparo:

Espete a pimenta do reino na carne e salgue a gosto.

Na churrasqueira:

Certifique-se de que a chama está alta e sele a carne.

Na grelha:

Pré-aqueça o utensílio e grelhe a carne quando a superfície estiver bem quente.

Na frigideira:

Unte com um pouco de óleo ou manteiga e frite a carne. Pré-aqueça o forno para finalizar o cozimento, assim a carne não ficará ressecada. Fatie os legumes na diagonal, para garantir um corte maior e mais bonito. Salgue e prepare na grelha. Depois de grelhado, tempere com a pimenta do reino e o azeite extra virgem a gosto.

Dica do Chef:

Os legumes podem ser feitos da mesma maneira que a carne. No caso do preparo na frigideira, não é necessário colocar no forno, pois legumes fritam mais rápido.



PETIT GATEAU

A SOBREMESA PERFEITA PARA COMPLETAR O PRATO PRINCIPAL!

200g de doce de leite
100g de manteiga
60g de açúcar
3 ovos
30g de farinha de trigo
15g de amido de milho
Sal a gosto



O primeiro passo é levar ao fogo o doce de leite e a manteiga até que derreta. Bata na batedeira até que a mistura fique cremosa, durante cerca de dez minutos. Depois, adicione o açúcar e uma pitada de sal e bata por mais cinco minutos. Enquanto isso, adicione os ovos um por um e vá diminuindo a velocidade. Quando a mistura estiver bem lisa, retire da batedeira e finalize devagar, misturando a farinha e o amido de milho. Encha as formas já untadas e deixe no freezer durante quatro horas. Para servir leve ao forno a 250°C por oito minutos. Desenforme o petit gateau e sirva com uma bola de sorvete de creme.



PARA ACOMPANHAR O PRATO

O sommelier do Armazém do Grão, Marcelo de Mello Castro, sugere algumas opções de vinhos, para acompanhar:

Gordurosas: Carbetnet Sauvignon, Malbec, Tannat e Syrah

Magras: Pinot Noir, vinhos tintos jovens levemente encorpados.



Quem não gosta de **saborear**, no almoço de **fim** semana com a **família**, uma deliciosa **receita** com frutos do **mar**? Se você tem um **prato** especial, que faz **sucesso** na sua casa, **envie** a receita para a **gente**, através da **página** do Armazém no Facebook, e **seja** o chef da **edição** de setembro da nossa **Revista**! O Chef do Grão ensinará a **preparar** o prato no **quadro** Memórias com Sabor, do Programa Viver Bem (Tv Vila Imperial – canal 19), **apresentado** pela **jornalista** Silvana Coelho.

CANTINHO EM ITAIPAVA

A paixão por carros é quase unânime entre os homens. Por isso, no Dia dos Pais, celebrado em 13 de agosto, conhecer o Empório Maria Maria é o passeio perfeito em família. O espaço fica no centro de Itaipava e logo na entrada da casa já é possível conferir uma coleção impecável de veículos antigos, esportivos, militares e, é claro, os modelos clássicos que encantam os visitantes.

O espaço teve início em 1991, com uma pequena loja de vinte e cinco metros quadrados que hoje se tornou referência em decoração, moda e gastronomia na cidade. Em 2007, a garagem surgiu como a combinação perfeita para complementar o projeto. No local, a experiência de compra também é exclusividade, já que os clientes podem contar com uma assessoria automotiva especializada.

O belo visual e a calma em meio a correria do dia a dia, são os toques que dão um charme ainda mais especial ao restaurante do Empório, que foi pensado como parte essencial do projeto. Com a assinatura da Chef Rosani Simas, o cardápio traz sugestões deliciosas para um almoço em família, com pratos que vão desde massas até peixes, sobremesas de dar água na boca e uma cartela diversificada de bebidas.

Para finalizar, o Empório Maria Maria ainda conta com uma loja de roupas, tornando-se o espaço ideal para reunir a família na Serra.



SOS SOLTEIRO

DICAS QUE VÃO FACILITAR O SEU DIA A DIA

Morar sozinho pode ser um grande desafio para quem nunca se aventurou na cozinha. Além da dificuldade de cozinhar, acertar na quantidade e no sabor é uma verdadeira missão.

Parece fácil, mas a maioria das receitas que encontramos online rende para mais de uma pessoa. Entretanto, se você mora sozinho, o ideal é ficar sempre de olho nesse detalhe. Se na receita estiver quatro porções, por exemplo, basta dividir por quatro a quantidade dos ingredientes.

Se o arroz queimar, basta tirá-lo do fogo, colocar um pedaço de pão sobre ele e tampar a panela por cerca de dez minutos. O pão vai absorver o sabor de queimado. Depois, é só servir o arroz com cuidado, atento para não pegar a parte queimada do fundo.

O truque para cortar cebola sem chorar é deixá-la no congelador, antes do preparo, esfriando ao máximo. Usar uma faca bem afiada também pode resolver o problema. O corte certo fará com que a cebola não libere as enzimas que irritam os olhos.

Já as folhas verdes vão durar ainda mais com um cuidado simples. Lave, seque e corte as folhas, de preferência com as mãos. Depois, coloque em um pote, cubra com papel toalha e feche com a tampa. Finalize guardando na geladeira de cabeça para baixo. O papel vai absorver a umidade, mas deve ser trocado sempre que estiver molhado.

Outra dica bacana é usar o congelador. Sobrou comida? Armazene de forma adequada e congele. Além disso, é necessário um planejamento na ordem de armazenar as porções na geladeira para evitar o desperdício. Portanto, pense bem na hora de cozinhar para a semana toda, evitando fazer mais do que deveria e no final ter que jogar fora.

O cálculo da quantidade dos ingredientes também é importante para evitar desperdícios. Para medir o arroz, por exemplo, utilize ¼ de uma xícara de chá. Separe 250g de feijão e 100g de macarrão. Já para a carne, pode ser uma porção de 200g por pessoa.



PEDALANDO A CAMINHO DO BEM

CONHEÇA O PROJETO QUE RECICLA BICICLETAS PARA MORADORES DE COMUNIDADES CARENTES.

Quando um **grupo** de amigos se **reúne** para **fazer** o bem pode **contar** que vem coisa boa. Com a **intenção** de movimentar e transformar a vida da população nos **bairros** da cidade, surgiu, em **janeiro** de 2017, o **projeto** Recicla Bike. A **iniciativa**, idealizada pelo **marceneiro** Clébio Barbosa dos Santos, **conta** hoje com cerca de 70 **pessoas** **atuando** para dar forma à **ideia** de ajudar e levar diversão em duas **rodas** para comunidades.

Com a **intenção** de atender **crianças** de 3 a 13 **anos** e alguns **adultos** e idosos, o Recicla Bike só se **tornou** possível graças a **muita** ajuda. A meta **inicial** do grupo era **entregar**, até o final do ano, 100 bicicletas reformadas, mas até o mês de **maio** 121 bicicletas já **foram** para a casa dos pequenos **petropolitanos**.

O **sentimento** de modificar e **melhorar** o futuro dessas **crianças** é o que **importa** para o fundador do **projeto**. "A gente se sente melhor do que eles que recebem as bicicletas. O resultado dessa transformação a gente ainda não tem, mas acredito os que números serão muito positivos. Ver a alegria das crianças e até dos pais que não podem dar a bicicleta para o filho é incrível. Ver a gratidão que eles têm conosco já é muito bom", conta **Clébio**.

Participar do projeto Recicla Bike é **muito** fácil! As bicicletas, **velotróis** e patinetes podem ser **entregues** a **organização**, independente do seu **estado** de conservação. Além **disso**, o **grupo** pode receber ajuda com tintas e peças **usadas** para **reciclagem** dos brinquedos. "Recebemos as doações direto na fábrica e, até o mês de junho, tínhamos 80 bicicletas para serem reformadas. Muitas lojas da cidade nos ajudam doando peças em bom estado, mas que foram trocadas. Também temos um grupo nas redes sociais com cerca de 80 pessoas, onde cada uma delas faz doações com a quantia que puder", conta o **idealizador** do projeto.

Mas as **ideias** não param por **aqui**! Segundo **Clébio**, todas as **crianças** são cadastradas e o **objetivo** é **trazer**, em 2018, um projeto **paralelo** ao Recicla Bike onde os **participantes** vão receber a **manutenção** das bicicletas. O **fundador** do Recicla já está **pedindo** **ajuda** para as lojas **especializadas** no veículo e seus mecânicos, para **tentar**, pelo menos uma **vez** no mês, **atender** e fazer os reparos **necessários** nas magrelas.

Recicla Bike
(24) 2247-2677 / 9 9946-1018



DIA DOS PAIS

faça você mesmo

UM PORTA-CANETA PERSONALIZADO PARA DAR DE PRESENTE

Que tal **produzir** você mesmo o **presente** do seu pai? Aquela **latinha** de leite condensado ou de **milho** esquecida na **cozinha** pode ter uma **finalidade** especial. Confira o **passo** a passo para **confeccionar** um lindo porta-canetas!

- Tesoura
- Cola quente
- Folhas de EVA coloridas
- Lata de milho ou similares



O passo a passo é: **Primeiro**, corte um pedaço de EVA que seja **maior** que a altura da **lata** e **enrole** ao **redor** dela. Em **seguida**, dobre a parte **superior** do EVA para **dentro** da lata e cole com a cola quente. Corte um **pedaço** de EVA para o **colarinho** e **outro** para a **gravata**. Cole o **colarinho** e para **finalizar** cole a **gravata** por **cima** dele.



homem BARBADO

OS PELOS FACIAIS DO HOMEM TAMBÉM PRECISAM DE CUIDADOS.

Deixar a **barba** crescer não é **nada** fácil. É **necessário** ter: **genética** favorável, tempo, **paciência**, observação e cuidado. Há **séculos**, os homens **tratam** esse fator como um **símbolo** de sabedoria, **status** social e **virilidade**. Mas como **fazer** com que ela cresça mais rápido e **fique** sempre **limpa**?

O **primeiro** passo é **preparar** o rosto lavando-o diariamente para **estimular** o crescimento dos pelos. **Utilize** também **esfoliantes**, que **ajudam** a abrir os **poros**, deixando o **caminho** livre para que os **pelos** possam **começar** a aparecer. Não se **esqueça** de desenhar a **barba**. Para isso, **use** os cremes de **barbear** junto as lâminas, que **ajudam** a delinear e deixam os **pelos** prontos para **crescer** em uma pele mais **lisa**.

Os **barbeadores** com cinco **lâminas** eliminam o pelo com **menos** passadas. Assim, a **pele** não sofre tanto **desgaste**. Já os **aparelhos** com três **lâminas** são **recomendados** para os **homens** com **pele** mais sensível ou que **tenham** pouca barba. Quando ela **estiver** no tamanho e formato **desejado**, mantenha a barba **lavada**, hidratada e aparada com **certa** frequência, isso vai estimular o **crescimento**.

Selecionamos **algumas** curiosidades que **podem** te ajudar a **desmistificar** dúvidas do dia a dia:

Evite coçar! Usar as **unhas** para aliviar a **sensação** pode **ocasionar** pelos **encravados** que, além de incomodar, **atrapalham** o crescimento dos **firos**.

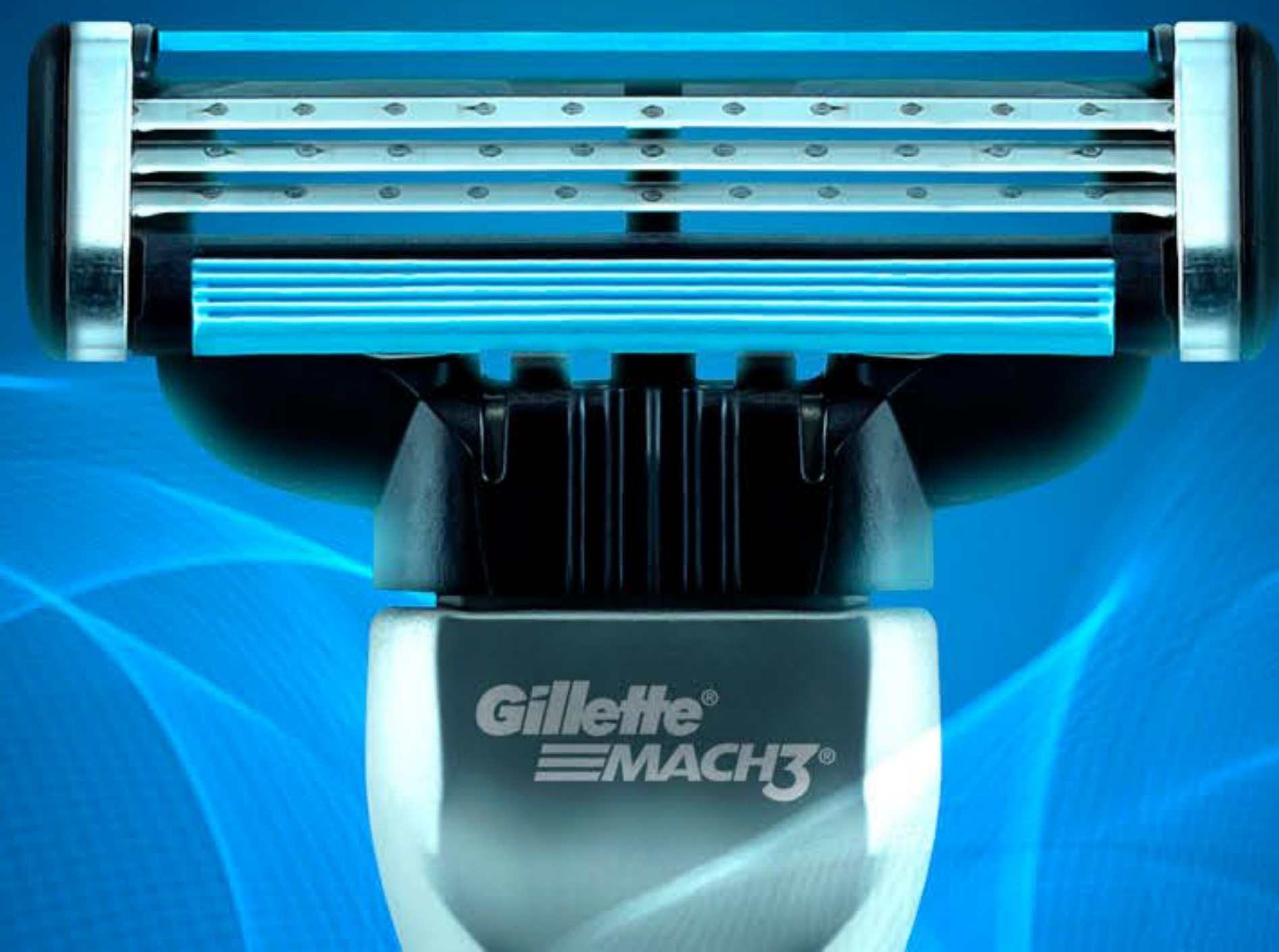
Quantas vezes a **barba** deve ser **aparada**? A cada duas **semanas**! Enquanto as **longas** podem ficar mais tempo sem **esse** corte, de três **semanas** a um mês.

Lembre-se de cuidar com **atenção** do barbeador. Fique **atento** à fita lubrificante: se **ela** estiver **totalmente** branca, é sinal de que **precisa** ser trocada.

Na hora da **limpeza**, invista em **shampoos** específicos **para** barba ajudam a **remover** completamente as impurezas **acumuladas** durante o dia, **deixando** a área limpa e **hidratada**.

Não deixe o **bigode** caindo sobre a boca. **Para** isso não **acontecer**, basta **aparar** regularmente.

Barba **longa** faz bem à **saúde**! Se os pelos **cobrem** até o **pescoço**, podem **ajudar** a tornar **menos** constantes **tosses** e inflamações na **garganta**, já que **mantém** a região mais **aquecida**.



VIDRO *embaçado*

MANTENHA SEU CARRO EM SEGURANÇA.

No **inverno** é comum **entrar** no carro e depois de **algum** tempo **perceber** que os **vidros** estão **embaçados**. Para **evitar** sentir frio, os **motoristas** andam com os **vidros** fechados, o que **acaba** facilitando o **processo**. Isso **acontece** porque o ar que está **dentro** do veículo está mais **quente** que o de **fora**.

Além de ser uma **situação** incômoda, ela pode trazer **perigo** para quem está no **carro**. Limpar o vidro com um **pano**, papel higiênico, ou **lenços**, **atrapalha** quem está **dirigindo** e, além disso, você terá que **repetir** várias vezes o processo **durante** o **trajeto**, o que pode **fazer** com que o motorista não dedique sua **atenção** à condução do **veículo**.

Mas, se **você** não quer sentir frio, há **também** métodos **caseiros** para evitar que o **vidro** fique embaçado. Uma das mais **conhecidas** é utilizar **detergente**. Basta **espalhar** o líquido **usando** uma toalha de **papel** até que o sabão **desapareça**. Depois é só **testar** dando uma volta de **carro** com os vidros **fechados**. Você vai **observar** que o local **não** vai mais embaçar.

Outra **ideia** para evitar o **problema** é umedecer um jornal com **álcool** ou em uma **solução** de 2/3 de água e 1/3 de **vinagre** e passar no **vidro**. **Seja** qual for a **forma** de desembaçar, **mantenha** a sua **segurança** e da sua **família** em primeiro **lugar**.





Mala Direta
Domiciliária

Armazém do Grão Ltda.
(093369890001/83)/2014-DR/RJ



Distribuição Lei 6.538/78, Art. 40, § 1º

AGOSTO VERDE.

SOLIDÁRIO 2017

DOE ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS EM UM DE NOSSOS MERCADOS



Capela

R. Dr. Paulo Hervê, 955
24 2220-9480

Valparaíso

R. Gonçalves Dias, 290
24 2237-3078 | 24 2246-4542

Corrêas

R. Castro Alves, 112 e 134
24 2221-2244 | 2221-4509

Itaipava

Est. União e Ind., 8455 e 8461
24 2221-8954 | 24 2221-8853

Mosela

Rua Mosela, 983
24 2246-0358 | 24 2237-2973

www.armazemdograo.com.br

Alguma ideia de conteúdo que gostaria de ver na próxima edição?



Mande sua sugestão em
nosso facebook.

