

PUBLIC **LIFE** STYLE

www.publiclifestyle.com.br

Especial
Gastronomia



NA ROTA DA GASTRONOMIA

De Santos a Campos do Jordão,
as virtudes da boa mesa

Personalização

Exclusividade



Av. Rei Alberto Primeiro, 327 - Ponta da Praia Tel.: 13 3271.9754

Av. dos Bancários, 32 - Ponta da Praia Tel.: 13 3227.2641

www.vivaumsonhobuffet.com.br

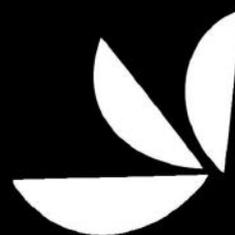
Sofisticação

Excelência



Viva um Sonho Lounge é um espaço com estrutura clean, que permite a você fazer sua festa com seu estilo. Nossa proposta é ter tudo em um só lugar para facilitar, sem a necessidade de contratar serviços separadamente. Aqui você também vai poder contar com o "Espaço da Noiva", exclusivo para ser realizado o dia da noiva, permitindo a você acompanhar a produção do seu casamento no local e desfrutar de uma tarde relaxante. Antes de tomar uma decisão, venha conversar conosco. Você vai perceber que podemos facilitar muito os preparativos do seu tão sonhado dia.

Sua expectativa é que o dia seja perfeito e nós estamos aqui para torná-lo realidade.



**viva um sonho
lounge**



SUMÁRIO

BUSINESS

Marketing Digital: saiba utilizar essa ferramenta em prol do seu negócio

PERFIL

Henry Cavill: o persistente ator que se tornou o homem de aço

CAPA

Cozinha da Montanha: as virtudes de Campos de Jordão na gastronomia

SABORES

Chá: mais do que uma simples bebida, um ícone de cultura e sofisticação

VIAGEM

Royal Caribbean: nossa editora conta como foi a 4ª edição do Royal Life

SAÚDE E ESTÉTICA

Colaboradores: confira dicas valiosas para o seu bem estar

KIDS

Páscoa: a energia que contagia todas as crianças

MODA

Fruit De La Passion: peças íntimas que unem glamour e luxo

PERFIL

Amy Adams: aos 39 anos, mostra que o tempo não faz mal a todas

FESTAS

Renata Gaia: a gastronomia como oportunidade de unir paixão e trabalho





O prazer de degustar!

Caro leitor!

Como falado na edição anterior, estamos trabalhando para surpreendê-lo, trazendo a cada edição, uma novidade. Então, sente-se, tome um chá e deguste esta revista que está em suas mãos, recheada de muito sabor que vai desde as delícias da montanha em Campos do Jordão até os temperos que estamos acostumados de nossa região.

E falar sobre os prazeres da mesa é algo muito rico. Hoje, não há mais espaço para comidinhas; para os amantes da sofisticação no paladar, o *fast food* é quase uma heresia. Os jantares à francesa, com entrada, prato principal e sobremesa, estão ficando cada vez mais comum na mesa dos brasileiros, que em alguns casos não só mudam seu padrão sócioeconômico como a cultura de viver bem.

Foi interessante perceber que até nossos colonistas embarcaram nessa ideia, incluindo gastronomia em suas pautas. Todos esses "links" deixaram a revista ainda mais saborosa. Falando em embarcar, descobrimos curiosidades gastronômicas do navio *Splendour of The Seas*, da Royal Caribbean.

E nós ficamos aqui na expectativa que você passe por cada matéria com muita água na boca. Boa leitura... ou devo dizer *bon appétit!*

Valéria Guazzaloca

EXPEDIENTE

Diretora Geral:

Valéria Guazzaloca
 diretoria@publicmidia.com.br

Diretor Administrativo-Financeiro:

Marcelo Guazzaloca

Diretor Comercial:

Marcio Santos

Departamento Jurídico:

Dr. Christiano C. D. Bello

Executiva de Contas:

Valentina Bittencourt

Projeto Editorial/Publisher:

Valéria Guazzaloca

Repórteres:

Gabriel Pereira
 Guilherme Zanette (MTB 63114)

Colaboradores:

Clara Monfóre, Eleonora Riberiro, Elizabeth Gut,
 Marcelo Assé, Marco Antonio Cunha e Rogério
 Nahas Grifó.

Edição e Diagramação:

Gabriel Pereira

Foto da Capa:

Schiavo Junior

As matérias são de responsabilidade de seus autores. A reprodução total das matérias, imagens e anúncios são proibidas. O conteúdo dos anúncios é de responsabilidade exclusiva dos respectivos anunciantes.

**PUBLIC
 MÍDIA**

Rua Xavier Pinheiro, 244 cj. 31
 Vila Mathias-Santos - SP
 Tel.: 13 3222-1323 / 3327-3115
 imprensa@publicmidia.com.br

OBRAS INICIADAS

São Patrício

RESIDENCIAL



PLANTÃO DE VENDAS NO LOCAL



PISCINA



SALA APTO 2 SUÍTES



SUÍTE CASAL - APTO 2 SUÍTES



PLANTA 2 SUÍTES - APTO FINAL 1

2 SUÍTES
ÁREA PRIVATIVA
COM VARANDA
81m²

VAGA PARA 2 CARROS
PONTO ELÉTRICO PARA GRILL
PREPARAÇÃO PARA SPLIT

1 DORM.
ÁREA PRIVATIVA
COM VARANDA
45m²

VAGA PARA 1 CARRO
PREPARAÇÃO PARA SPLIT

ÓTIMA LOCALIZAÇÃO

Rua Ministro Xavier de Toledo, 89
Campo Grande - Santos/SP

13 2202.3248

ACOMPANHE AS OBRAS EM NOSSO SITE

www.silamar.com.br

Incorporação e Construção:



Comercialização:



Gás Natural Canalizado:



Este empreendimento tem projeto aprovado pela Prefeitura Municipal de Santos conforme processo n.96751/2010-03, com Alvará de aprovação n.0158/2013 e de Licença n. 0074/2013, estando com seu Processo Memorial de Incorporação registrado no Terceiro Cartório de Registro de Santos, na Matrícula n. 48.637, R-04, em 23/09/2013. (*) As imagens em 3d, o mobiliário, o paisagismo e os itens de decoração, assim como suas respectivas plantas são para efeito meramente ilustrativo, não fazendo parte do imóvel. Os materiais de acabamento e os equipamentos que serão entregues com o empreendimento estão indicados no memorial descritivo. Creci 21803-J.

Requintado e sofisticado

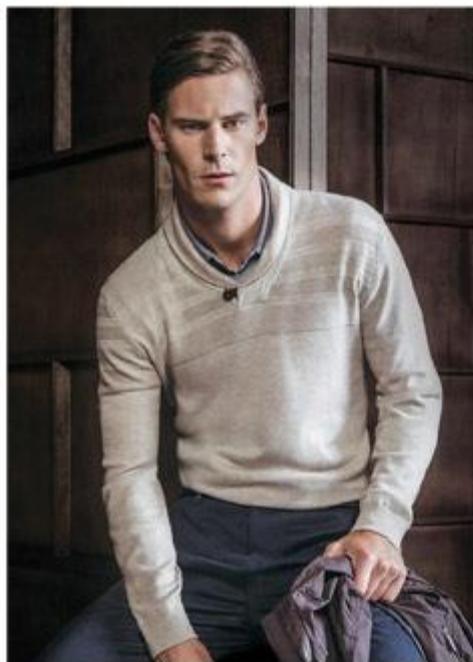
Quando o assunto é moda masculina, não há muito o que inventar. Até porque a demanda recai para peças mais clássicas. Sabemos que andar bem vestido não tem tamanho, idade e estação. Um homem com um terno bem ajustado é capaz de abrir portas para o sucesso, afinal de contas, a vestimenta está ligada com a primeira impressão, e como diz o ditado popular: "a primeira impressão é a que fica".

E é esse pensamento que a nova coleção Inverno 2014 da Crawford deixa transparecer. Norteada pelos altos padrões da alfaiataria italiana, as peças unem luxo, conforto e sofisticação em ternos bem delineados e de caimento perfeito.

A coleção é inspirada pela nostalgia remetida por uma viagem sobre trilhos pela Europa a bordo de um lendário trem de luxo, com todas as suas características marcantes que vão dos funcionários vestidos a caráter, até os cristais cintilantes e madeiras polidas da década de 20.

Dividida entre as linhas social, contemporâneo, sportswear, jeanswear, resort e signature, os modelos a disposição atendem com muito bom gosto a todos os anseios dos diferentes momentos do homem que valoriza as tecnologias do seu tempo, preferindo as de ponta, aliadas ao requinte, sofisticação e também ao design. Um verdadeiro luxo!





Desejo e sensualidade

Trabalhar com o mistério da mente humana é surpreendente, já que podemos viajar por sonhos jamais revelados. E explorar isso por meio da moda é uma tarefa para poucos. Por exemplo, para uma mulher estar bem vestida, ela não deve se atentar apenas à roupa, à bolsa, aos sapatos ou aos seus acessórios: o que está por baixo também conta e, acredite, se tiver elegância, isso fará dela muito mais que uma mulher bonita; ela será poderosa.

Por isso, quando este material chegou na editora, não pensamos duas vezes: precisávamos mostrar para as mulheres o quanto mais belas elas podem ficar. No editorial, as fotos falam por si. A Fruit de La Passion, conceituada marca de lingerie de alto padrão, lançou três novas coleções.

Destacamos a composição: uma microfibras de toque suave e modelagens originais que surpreendem. Para começar, o tema da coleção Corset Passion é o corselet estruturado, que faz as curvas femininas ainda mais atrantes, nas cores preto, o sensualíssimo red e o fashion petróleo.

Já a coleção Tigresse Butterflies une beleza e modernidade da estampa animal print com a delicadeza das borboletas. Assim as peças trazem coloridas borboletas pousadas numa ilustração de pele de onça detalhados em apliques bordados. A Toujours Passion traz uma linha exclusiva chela de estilo e cores confeccionados com elastano, tecido ultra confortável e macio. E para finalizar, a coleção Eternity Wish, que preza o luxo em mínimos detalhes. As peças são detalhadas em bordados arabescos com pingos de cristais, somados à tonalidade das cores e hortência. Garantimos a você que será difícil escolher uma favorita.



Corset Passion





Tigresse Butterflies



Toujours Passion



Eternity Wish



PARADOXAL IRONIA



por: Clara Monforte
- Advogada
- Renomada colunista
social de Santos.
www.claramonforte.com.br

Diz a música... "A vida é mesmo assim... Dia e noite... Não e sim..." (Lulu Santos/Neilson Motta). Tudo é contraditório e o que, por vezes, nos parece mal, é um bem, e o que, à primeira vista, simboliza o bem, torna-se ruim. Como saber, num primeiro momento, distinguir?

Esta é a pergunta. Com certeza, a única resposta é: "impossível". Isso, sim, é coerente. Concluir, pelo bem ou pelo mal, somente o tempo determinará.

Com a tecnologia, não acontece diferente! E é sobre isso que eu quero falar. Com o avanço nas redes sociais, foi estabelecido um verdadeiro disparate de dicotomias. Assim: Facebook, Twitter, LinkedIn, e-mails... sem contar com WhatsApp, Instagram, mensagens instantâneas e... vai por aí afora, deram fim à noção "tempo e espaço", anteriormente, tão respeitados.

Isso é fato, todos esses meios nos aproximaram das pessoas mais distantes, mundo além!

Aqueles conhecidos e desconhecidos que, por motivo ou outro, quiseram "pelo menos, trocar algumas palavras" e, com apenas uma pequena "clícada", numa minúscula tecla, conseguiram, são aceitas e chamadas de "amigas". Incrível a rapidez com que fazemos amizades!!!! Essa é a tônica.

E como fica, então, o outro lado da moeda? Aquilo que trato aqui como paradoxal... o afastamento das pessoas mais próximas.

Ah, quanta saudade, pelo amor de Deus, sem saudosismo! Mera observação de como nossas relações estão superficiais.

Os olhos são mais do que sabidamente o espelho da alma, no entanto, as facilidades nos meios de comunicação eletrônicos rouba a oportunidade dos diálogos olhando nos olhos, sentindo o que o outro quer dizer, sem mesmo precisar falar.

A voz que é outro ponto tão marcante, que dependendo da entonação pode dizer coisas tão diferentes, também não é mais ouvida. As máquinas não olham e também não falam!

Para que escrever um bilhete ou a tão esquecida "carta de amor", se digitar é tão mais ligeiro?

Dos teclados, apenas eram emitidos belos e inconfundíveis sons musicais, tal e qual os de um piano.

Agora, os teclados conduzem a humanidade a muitos outros destinos. É a era dos relacionamentos virtuais!!!

Namoros, noivados, beijos e mais beijos, juras de amor eterno e os apaixonados internautas chegam aos casamentos!!!

Daí, vêm os filhos na vida real, pelo menos por enquanto, só que as crianças já nascem sabendo clicar todas as teclinhas que os levará facilmente as mais inimagináveis viagens tecnológicas... Melhor que muitos adultos, certamente.

Não quero levantar nenhuma bandeira contra as redes sociais, apenas, deixar registrado o momento que estamos vivendo, com uma pergunta no ar, para quem sabe, num futuro próximo, sabermos responder: E AGORA???





Churrasqueira com grife

A Artegrill chegou à Santos para revolucionar o universo do churrasco. Oferecendo um novo conceito quando o assunto é churrasqueira, o cliente pode personalizá-la e automatizá-la à seu gosto e ainda resolver 100% qualquer problema de refluxo de fumaça.

No amplo espaço onde pode-se conhecer alguns tipos de churrasqueiras, existe também a loja com utensílios e artigos para decoração de áreas gourmets. Dentre os produtos, vários deles exclusivos, estão: as facas produzidas em aço cirúrgico, os cristais feitos no sopro, a famosa e desejada provolera, coolers, chopeiras portáteis e profissionais, relógios em fundo de barril, etc.

Conheça o espaço e faça do seu churrasco uma verdadeira obra de arte.



www.artegrill.com.br

Av. Bernardino de Campos, 264 - Santos - Telefone: 3239.2066

Artegrill
CHURRASCO COM ARTE



Persistente. Assim podemos definir o escolhido da vez para esse perfil. Henry William Dalglish Cavill ou simplesmente Henry Cavill não ganhou esse adjetivo à toa, já que ele sonhava em ser ator e principalmente entrar na pele de um super herói. Primeiro, tentou ser o cavaleiro das trevas, interpretando o Batman, porém, perdeu para Christian Bale, vamos confessar que seu adversário não era um dos mais fracos, não é verdade?

Mostrando sua perseverança, Cavill tentou deixar esse objetivo de lado e tentou ser James Bond, em 2005, mas os produtores o consideraram jovem demais e descartaram a possibilidade. E ainda, no mesmo ano, teve um teste para a saga Crepúsculo, mas adivinhem... também sem sucesso. Não foi para menos que a revista Empire o intitulou como "homem mais azarado de Hollywood".

Mas agora o jogo virou o vento soprou a favor do bonito. Ele se tornou o "Homem de Aço", ou simplesmente "Superman", mas acreditem, essa foi a segunda tentativa como Clark Kent. No filme "Superman Returns" recusaram o ator por não o considerarem bonito suficiente para o personagem. Que ironia!

O taurino de 30 anos nasceu no Bailado de Jersey, na Inglaterra e começou a sentir o doce gosto de atuar ainda na escola, naquelas tradicionais apresentações teatrais para os pais. Começou com peças de Shakespeare e temas variados. Mas foi com 17 anos de idade que Henry foi descoberto. Em uma de suas atuações na escola, um diretor estava a procura de jovem para o filme "Laguna" e ele viu em Cavill, um talento a ser lapidado.

E assim sua carreira começou. Ano seguinte, já veio seu primeiro papel conhecido, em o "Conde de Monte Cristo" no qual contracenou com James Caviezel e Guy Pearce. Ainda no mesmo ano, participou da série The Inspector Lynley Mysteries e do telefilme Goodbye, Mr. Chips. Entre um filme e outro aparecia uma oportunidade em séries e filmes televisivos em pequenas participações. Mas foi na TV que surgiu o primeiro papel que o marcou. Ele interpretou Charles Brandon na cultuada série The Tudors, que contou com quatro temporadas de sucesso.

Henry vive apenas para interpretar papéis e aparecer nas telas do cinema. O ator também teve outros sonhos e agora os mantém apenas como um hobby. O nosso amigo já tentou ser jogador profissional de Rugby, porém, por conta de algumas lesões esse objetivo acabou sendo deixado de lado e agora é apenas um grande admirador do esporte. Ele também sempre quis entrar para as forças armadas de seu país, por possuir um grande espírito patriota, mas como iria atrapalhar sua carreira cinematográfica o sonho falou mais alto e não se aventurou. Mas sejamos sinceros, ele acertou em seguir na carreira artística, não é verdade?

Henry Cavill

❖❖ Henry Willian Dalglish Cavill ❖❖

Amy Adams

❖❖ Amy Lou Adams ❖❖

Com 39 anos, Amy Adams carrega em seu rosto uma aparência de menina e mostra que o tempo não faz mal para todo mundo. A atriz de pais americanos, nasceu em Vicenza, na Itália, e já fez de tudo um pouco na vida: trabalhou em um restaurante, foi recepcionista, cantora, dançarina e agora é o que todos nós conhecemos.

A princesa dos contos de fadas do filme "Encantada" sempre possuiu olhos para a arte. Começou como quase todo grande ator de Hollywood, na sua escola. Dona de uma voz diferenciada, ela começou a cantar no coro de sua turma escolar em Douglas County High School, mas tinha ambição em se tornar uma dançarina. Botou a sapatilha no pé e riscava o chão com seus passos delicados. Deu tão certo que começou a compor elencos de apresentações até ser flagrada por um diretor, que enxergou um talento até então oculto nela, a arte de atuar.

Não é para menos, vencedora de um Globo de Ouro de Melhor Atriz, um prêmio do Screen Actors Guild de melhor elenco e atualmente indicada no Oscar e pelo Satellite Awards de Melhor Atriz, Amy se mostra em constante crescimento profissional. Sua primeira oportunidade de interpretar um personagem veio por conta de uma lesão que a tirou das apresentações de dança. Seu primeiro teste foi para a comédia de humor negro "Lindas de Morrer", em 1999.

Apesar do filme não ter sido considerado um sucesso para a crítica especializada, ele foi o suficiente para colocar a atriz em evidência. Surgiram vários convites para outros trabalhos no cinema e principalmente na televisão em seriados de ponta, como The Office, Buffy - A Caça Vampiros, Charmed e Smallville. Sua forte personalidade, autoconfiança e ambição, características típicas de uma leonina, a ajudaram a levar sua carreira a patamares ainda maiores.

Não foi para menos. Ela conquistou papéis maiores e de alto reconhecimento, começando com "Encantada", produzido pela Walt Disney, no qual interpretou a princesa Giselle; em seguida compôs o elenco de "Casa Comigo", interpretando uma jovem que viaja à Irlanda para pedir seu namorado em casamento em 29 de fevereiro, dia bissexto, para seguir uma tradição irlandesa em que o homem que é proposto em casamento nesse dia deve aceitar; e recentemente trabalhou em "Trapaça", filme que lhe rendeu uma indicação ao Oscar de Melhor Atriz.

Falando de amor, o coração dela já possui dono: ela é noiva do ator Darren LeGallo, com quem tem um relacionamento desde 2002.

Apesar desse fato, em recentes entrevistas, a atriz revelou que acha um desperdício de dinheiro gastar tanto numa cerimônia e pretende selar a união com algo simples. "Casamentos não são um bom gasto para um relacionamento", acredita. E aí, você compactua com esse pensamento?





Leve e milenar

Quando pensamos em chá, logo imaginamos várias situações: desde a sua sofisticação vinda dos ingleses e seu chá da tarde à tradição dos japoneses em seu cerimonial. Independente disso existe mitos e histórias sobre essa bebida. Descubra e saboreie essa leitura!

O chá é sem dúvida uma das bebidas mais antigas do mundo. Da época de seu descobrimento até os dias de hoje, a bebida passou por diversas transformações e adaptações. De uma simples erva medicinal para um ícone em diversas culturas. Foram criadas várias formas de consumo e apreciação da bebida em seus mais variados sabores, cores e cheiros.

Mas ela não começou exatamente como uma bebida, e sim em forma de erva medicinal com o ofício de manter a pessoa despertada. Já para o surgimento do chá em forma de bebida social, existem diversas teorias e lendas. A mais célebre delas relata que suas raízes se estendem até 5000 anos atrás, ao governo do Imperador Sheng Nong, popularmente conhecido como o Curandeiro Divino. Tentando solucionar a constante incidência de surtos epidêmicos em seu reino, ele criou uma lei que obrigava o povo a ferver a água antes de ingeri-la.

Um dia, repousando sob uma árvore, o Imperador deixou sua xícara de água esfriando um pouco, e logo percebeu que algumas folhas haviam caído sobre o líquido, conferindo-lhe um tom estranho. Ao experimentar a bebida, descobriu que ela possuía um sabor aprazível, difundindo assim o cultivo deste alimento entre seus súditos. Esta história remete a uma tradicional bebida preparada pelos monges budistas, com folhas de uma planta conhecida tecnicamente como *Caméllia Sinensis*, cultivada no Himalaia. Nesta época encontrava-se no poder a Dinastia Tang, aproximadamente entre os anos 618 e 906.

O desembarque do chá na Europa se deu gradualmente, a princípio por intermédio da Ásia Central e da Rússia. Depois foi a vez dos portugueses, que realmente disseminaram o uso do chá por toda a Europa. O hábito de consumir o chá se disseminou rapidamente na Inglaterra, tornando-se tradicional. A partir das terras inglesas esta bebida se estendeu rapidamente aos Estados Unidos, à Austrália e ao Canadá, até se tornar popular em todo o Planeta. Enquanto isso, no Japão, o preparo do chá tornou-se uma arte, bem como o seu consumo.



Para se ter uma noção, na terra do sol nascente a bebida ajudou a criar um cerimonial sagrado. Também chamado de chadô, a cerimônia do chá consiste basicamente em preparar e servir a bebida aos convidados, porém, o praticante da cerimônia deve estar preparado, pois exige uma série de conhecimentos que varia do cultivo das ervas, a regras de etiqueta e incensos. A quantidade de procedimentos pode passar de centenas.

Além de saboroso, o chá é capaz de trazer muitos benefícios ao organismo. Confortar o corpo e a alma é só uma delas. Uma única xícara pode acabar com aquela sensação de mal-estar, estimular o metabolismo, deixar o cérebro mais alerta e até auxiliar na perda de peso.

Não são poucas as plantas com propriedades terapêuticas, existem cerca de 60 espécies, entre camomila, canela, gengibre, eucalipto que ajudam a manter a saúde plena e podem ser ingeridas sem prescrição médica.

Mesmo assim, se a ideia é tomar um determinado tipo de chá todos os dias, é importante consultar um médico ou um nutricionista para monitorar o tratamento, pois existem contra indicações e efeitos adversos relacionados a algumas ervas. Altas doses de chá de alho, por exemplo, podem causar desconforto gastrointestinal e queda de pressão arterial. Apesar de alguns contras, chá é sinônimo de qualidade de vida e sabor.

Chá das cinco

Nos tempos primórdios, o chá com biscoitos servia apenas para matar a fome de uma nobre duquesa. Porém, depois de um período, virou um evento social que dispõe até de um profissional especializado para servir a bebida.

A história da famosa cerimônia começou no século XIX, com a duquesa Bedford. Ela se queixava do vazio no estômago que sentia no final da tarde e, para enganar a fome, passou a tomar uma xícara de chá e fazer um pequeno lanche.

O que começou como uma necessidade para aliviar a fome virou símbolo de elegância para a sociedade da realeza. Os antigos hábitos saíram de moda e o chá virou rotina e item obrigatório nas bandejas.

Para se ter uma noção do sucesso e da tradição dessa cerimônia, no hotel mais antigo de Londres, o Brown's Hotel, são servidos cerca de 500 chás da tarde por semana. Para beliscar tem sanduíche leve, acompanhando do melhor amigo do chá: os "scones" (pão rápido sem fermento biológico), simples ou com passas, feitos de farinha e servidos quentinhos. A tradição manda comer devagar e com bastante creme e geleia. Uma delícia!





O MELHOR É DEIXAR A BOCA
SENTIR O QUE O CORAÇÃO DIZ.”

(Shakespeare)



oceania.net.com.br

Herrick Ogata

Av. Ana Costa, 404
Gonzaga
Santos | 3284.5999

 **Liliana** Cantina
Desde 1967



O SEGREDO DO SABOR

Ricos em sabor e se tornando cada vez mais requisitados nos pratos, os temperos naturais conquistam os mais diversos tipos de paladares em todo mundo

Por: Gabriel Pereira



O segredo de um prato está em vários detalhes: a temperatura ideal, a textura da carne ou peixe ou a apresentação do mesmo. Mas o que faz você sentir água na boca, começa no aroma e passa pelo prazer de degustar a alquimia dos temperos. Isso mesmo! O tempero faz com que o sal seja muito menos necessário e a combinação entre vários tragam um resultado incrível e em alguns casos podem ser efetivamente o segredo do sabor.

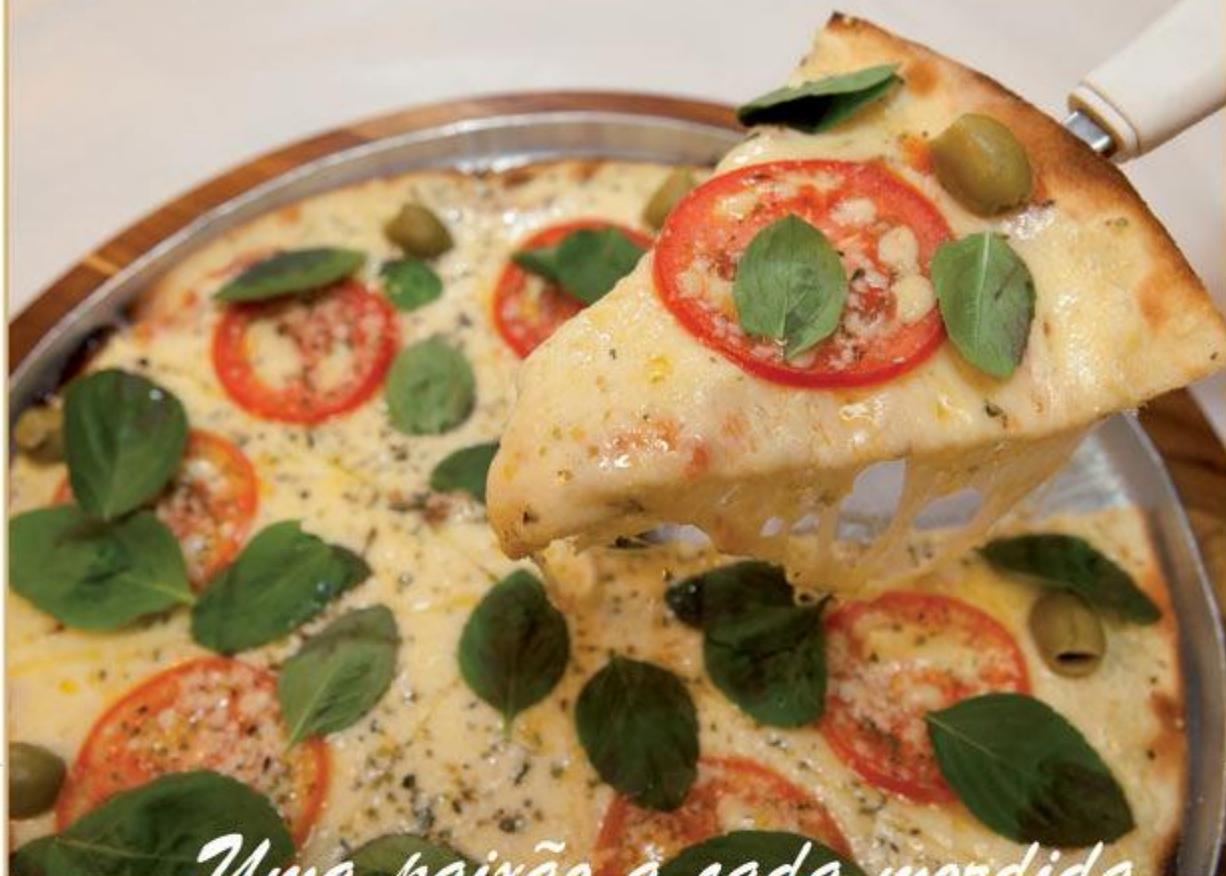
Há quem diga que nenhum outro componente culinário tenha sido tão determinante na história mundial como os temperos. Por eles travaram-se guerras, floresceram e feneceram nações, abriram-se rotas comerciais e, além disso, hábitos gastronômicos foram mudados.

O ato de temperar alimentos é uma técnica extremamente antiga. Podemos encontrar registros dessa prática em passagens da Bíblia Sagrada cristã e em relatos históricos dos povos do Oriente que transportavam esses produtos pelo mar, em rotas que atravessavam os oceanos Índico e Pacífico.

Essas mercadorias chegavam a Imperadores e ao homem do povo, podendo ser utilizados tanto como tempero de alimentos quanto em rituais religiosos, ou até mesmo como remédio indicado para as mais diversas doenças.

Existem três tipos de temperos. Os primeiros são os condimentos, que são molhos ou temperos adicionados à comida para dar um sabor especial ou complementar o prato. Muitas vezes, de sabor picante e, por isso adicionado em pequenas quantidades. Condimentos populares incluem sal, pimenta, Ketchup, mostarda, azeite, vinagre e açúcar.

Outro tipo de tempero são as especiarias: diversos produtos de origem vegetal como sementes, brotos, frutas, flores, cascas e raízes de plantas. Além do uso na culinária, as especiarias eram utilizadas na preparação de óleos, cosméticos, incensos e medicamentos. Devido à presença de óleos essenciais, as especiarias possuem aroma e sabor mais acentuados.



Uma paixão a cada mordida



A pizzeria Di Pompeia oferece a melhor opção em pizza. Massas crocantes e saborosas podem ser conferidas no local ou por meio do disk. Tudo com o melhor preço da região

Rua Euclides da Cunha, 187 e 212
Tel.: 3225-6000 | 3323-3373



PROMOÇÃO

CHINA MIX
DE FRANGO XADREZPOR
APENAS

R\$ 15,90

PEÇA PELA INTERNET
CHINAINBOX.COM.BRSANTOS
3289 5060
SÃO VICENTE
3561 3939

E, finalmente, as ervas, folhas de várias plantas. Seu sabor, aroma e qualidades medicinais são levados em conta e por isso são utilizadas na culinária, na medicina e com propósitos espirituais. As principais utilizadas no Brasil são orégano, alecrim, salsa, coentro.

Temperar alimentos com ervas tem se tornado cada vez mais comum e até mais popular do que os temperos industrializados. Esse fato se dá por conta do tempero industrializado não ser tão fresco como as ervas, deixando o sabor mais fraco. "As ervas são frescas e cortadas na hora para finalização do prato, o que dá uma explosão de sabor. A minha dica é que as ervas sejam cortadas e colocadas no final da preparação dos pratos", conta o Chef do Sofitel Jequitimar, Patrick Ferry, que comanda um restaurante que se utiliza dos temperos até no nome: Les Épices.

Diferentes dos industrializados, que dependendo da sua composição, existem restrições de consumo, as ervas naturais como orégano, alecrim e salsa praticamente não possuem limitações e todos podem comer. O que existe é apenas a variação do gosto pessoal de cada um, obviamente.

É claro que é necessário possuir conhecimento para existir a harmonia perfeita entre o tempero e o prato. Não basta temperar a gosto. É preciso saber que cada tipo de alimento combina com certo tipo de erva. A quantidade também é um ponto importante, pois o tempero deve ser acrescentado na medida certa.

"A alquimia perfeita entre o tempero e o prato existe se você conhecer as ervas da melhor forma. Orégano e alecrim, por exemplo, combinam mais com carnes e aves. Manjerição combina com massas, comida italiana. Erva doce, citronela, estragão, cebolinha e cerefólio vão muito bem com peixes e frutos do mar", explica o Chef.

É necessário ficar atento também em outros detalhes para melhor conservação da erva. Por exemplo, evitar comprar em grandes quantidades, pegar somente o que for usar, evitando assim o apodrecimento. Por falar em conservação, sempre guarde na geladeira para preservar e evite pegar por peso, dando sempre preferência a saquinhos individuais.

Seguindo essas recomendações e aprendendo utilizar da forma correta, você é capaz de traduzir o verdadeiro significado da palavra sabor, conquistando todos os tipos de paladares.





Mar Del Plata
Restaurante
Especializado em frutos do mar



(13) 3261.4253
Av. Almirante Saldanha da Gama 137
Ponta da Praia - Santos - SP
www.restaurantemardelplata.com.br

Paprica

Descoberta na América Latina, a paprica é conhecida pela variedade de sabores, do suave ao picante. Se você preparar ensopados ou molhos para carnes vermelhas, a picante é a melhor opção. Já para arroz ou frutos do mar, a paprica doce suaviza o gosto e harmoniza melhor.



Coentro

Originário das margens orientais do Mar Mediterrâneo e Oriente Médio, o coentro era muito utilizado pelos egípcios e persas para uso medicinal. Na culinária, ele é usado para temperar pães, sopas, molhos e moquecas, dando um sabor picante aos pratos.



Canela

Um dos mais conhecidos temperos do mundo, a canela em pó tempera e faz bolos, além de alimentos em geral. Também é uma das mais antigas. Existem registros até na Bíblia e na China antiga. De vários tipos, a principal e "verdadeira" é a cingalesa.



Açafrão

Muito utilizado em risotos, aves, caldos, massas e doces, o açafrão é um item especial da culinária e da medicina mediterrânea. Uma das mais valiosas especiarias do mundo, para adquirir um quilo de açafrão fresco são processadas manualmente 150.000 flores.



Orégano

Vindo do Mediterrâneo, o orégano é uma planta de porte pequeno, com talos duros e pequenas folhas verde-escuras. A França é a principal adepta da especiaria. Muito utilizado na maioria dos alimentos, o tempero é aplicado de forma preferencial em carnes, especialmente de porco e molhos de tomate.



Salsa

Típica do Mediterrâneo, a salsa possui coloração verde-escura e diversas variedades de folhas lisas e crespas. Na cozinha, ela é utilizada para condimentar carnes, molhos, omeletes, saladas e legumes. Seu consumo pode combater doenças do coração.





AÍ, ROBERTO! SE VOCÊ VOLTOU
A COMER CARNE SÓ AGORA, É PORQUE AINDA
NÃO TINHA EXPERIMENTADO A NOSSA!



NÃO É QUALQUER CARNE. É A CARNE!

AV. ANA COSTA, 512 GONZAGA - SANTOS/SP - TEL: (13) 3284.8940 - AOCHOPPDOGONZAGA.COM.BR



Clima, elegância e sofisticação. Essa é a combinação harmônica que faz de Campos do Jordão, um lugar especial para comer bem e degustar um bom vinho. Se você é um consumidor criterioso e busca sempre o melhor, em Campos, você vai encontrar os melhores lugares que unem boa comida e um excelente serviço. Procure sempre os estabelecimentos com o selo Cozinha da Montanha



1 - Festival do pinhão, restaurante Charpentier / 2 - Festival das frutas vermelhas, restaurante La Gallia
3 - Festival de inverno, Baden Baden / 4 - Festival da cerveja - Matterhorn / 5 - Festival da truta, Baden Baden
6 - Festival da truta, Tarundu / 7 - Festival da cerveja, Davos



SAHA

CAMPOS DO JORDÃO

Com localização privilegiada,
a SAHA oferece
hospedagem e bem-estar.



rua senador joão sampaio, 291
vila capivari campos do jordão sp
(12) 3663 2433 | saha Campos.com.br

O SUCESSO GASTRONÔMICO DA MONTANHA

O desenvolvimento e a divulgação da gastronomia local de Campos do Jordão unem há sete anos duas dezenas de restaurantes em um grupo que virou uma espécie de selo de qualidade: a Cozinha da Montanha. Com o objetivo comum de servir o melhor com os ingredientes da montanha (truta, pinhão, cerveja Baden Baden, frutas vermelhas, castanha da Mantiqueira, chocolate e arroz negro), o grupo contribuiu, e muito, para o turismo da cidade, conhecida como a viagem número um no inverno de São Paulo. Aliás, Campos do Jordão é, definitivamente, um dos destinos preferidos dos santistas — e não só no inverno, graças ao excelente trabalho gastronômico do grupo.

"A Cozinha da Montanha surgiu da necessidade de nós focarmos no trabalho da gastronomia. Trabalhávamos em conjunto com a hospedagem, era uma associação que pegava os dois segmentos, e nós quisemos segmentar: trabalhar com foco na gastronomia", explica Vera Lúcia Marcondes Duarte, integrante da direção na associação, além de diretora do Hotel Frontenac e restaurante Charpentier (foto da capa).

O número de restaurantes no grupo varia na faixa de 20 a 25 estabelecimentos. "Para você ingressar na Cozinha da Montanha, você tem que já estar estabelecido há dois anos, precisa ter interesse em ingressar e apresentar uma cozinha que vai ser analisada." O grupo, então, avalia serviço, mesa, o que é vendido, oferecido e como a própria cozinha daquele restaurante trabalha. Preocupar-se em usar os ingredientes da montanha é condição *sine qua non*.

Para facilitar a vida do turista, o grupo criou um selo de qualidade, que é o "recomendado". "No restaurante, você tem o selo Cozinha da Montanha, embaixo tem algumas estrelas, a logomarca e embaixo o "recomendado", trocado a cada ano."

Outro ponto que ajudou no sucesso do grupo foi a disposição em estar sempre em contato com as novidades do mercado. Anualmente, vários eventos são lançados — no finalzinho de março o grupo comemorou sete anos no 42º Happy Business. "O Happy Business foi instituído a partir do segundo ano de existência da Cozinha da Montanha, porque a gente entendeu que, como grupo, nós éramos mais interessantes para os fornecedores se apresentarem. Então, pegava um momento de negócios, o fornecedor se apresenta para todos ao mesmo tempo. Havia um ganho de ambas as partes", explica.

Hoje, a Cozinha da Montanha já é uma grife. Um verdadeiro sucesso. Evidentemente que a união desse grupo fez toda a diferença para Campos do Jordão ser reconhecida pela sua cozinha. "Você fala em restaurante, em gastronomia, Campos é natural. Isso foi um ganho da Cozinha da Montanha, porque ele mostrou uma base, mostrou uma presença forte; se apresentou de uma forma concreta." E o maior ganho foi saber mesclar novas técnicas, qualidade de equipamento e de serviço com os ingredientes da montanha, que conferiram o apelo regional necessário para tornar Campos uma experiência inesquecível.

O DNA é nosso, o Stylo é seu

DECORAÇÃO

ESTÉTICA

EVENTOS

GASTRONOMIA

MODA

MOTOR

TURISMO

Um portal completo



Notou alguma
semelhança?
É a LifeStyle
tomando-se
cada vez mais
First Class



Moda



Kids



Motor

E muito mais!

com informações sobre
gastronomia, saúde,
estética, personalidades,
Você vai se surpreender!

Anuncie

Central de negócios:
(13) 3222-1323
(13) 3327-3114
comercial@publicmidia.com.br

www.publiclifestyle.com.br

Para o sucesso de seus negócios

Public



CONSULTORIA EMPRESARIAL

CONSULTORIA CONTÁBIL

CONSULTORIA IMOBILIÁRIA

CORRESPONDENTE CAIXA AQUI

NOSSOS VALORES:

- > SEGUIR OS PRINCÍPIOS DA ÉTICA, DA TRANSPARÊNCIA E DA EFICIÊNCIA GERENCIAL;
- > INTERAGIR PERMANENTEMENTE COM O CLIENTE, ENTENDENDO SUAS NECESSIDADES, CONQUISTANDO SEU RESPEITO, SATISFAÇÃO E CONFIANÇA;
- > PAULATINAMENTE SEGUIR DE MANEIRA ÍNTEGRA E COERENTE COM OS VALORES E PRINCÍPIOS CORPORATIVOS.

NG
CONSULTORES

Av. Ana Costa, 59 • sala 21
Santos • São Paulo

(13) 3025.8240 • 3301.0220
www.ngconsultores.com.br

Onde investir em 2014?



por: Rogério Nahas Grijó

Mestre em Administração de Empresas, Advogado Pós-Graduado pela FGV e Contabilista

Passado o carnaval, começa o Ano Fiscal! Todo ano fazemos esse trocadilho, e nesse não vai ser diferente.

Com relação a investimentos, o começo de 2014 mostra que o ano vai ser de muita incerteza e "frio na barriga" para os investidores. Com boatos de que o Banco Central Americano vai retirar incentivos da economia americana e com isso ocorre um "fortalecimento" do dólar perante outras moedas, somado a alta da taxa Selic no Brasil (para segurar a inflação), e com eleições e o rebaixamento da nota de crédito do País, podemos ter o que muitos economistas vem chamando de "a tempestade perfeita".

Sem dúvida, 2014 não é um ano para se arriscar na Bolsa de Valores Brasileira. Muito embora papéis como Petrobras, em dos mais negociados e influentes no índice Ibovespa, estejam subavaliados (a companhia perdeu metade do valor de mercado de 2010 para cá), e de outro lado a poupança esteja sendo "engolid" pela inflação (Rendimento acumulado da poupança em 2013 foi de 6,32%, frente a um IPCA anual de 5,91%), não é hora de arriscar; temos boas opções seguras para 2014, como:

Renda Fixa — ficou entre os melhores retornos de 2013 (8% em 12 meses), é boa opção também para 2014. Com a alta da inflação, os fundos atrelados a esse índice vão manter o bom rendimento, caso dos títulos do governo NTN-B, que pagam uma taxa fixa mais o IPCA, considerado a inflação oficial do governo.

Dólar — a moeda americana e os fundos ligados a ela foram os investimentos com melhor desempenho em 2013: subiram 10,12% e 10,82%, respectivamente. Para 2014, projeta-se uma valorização do dólar perante outras moedas, inclusive sobre o Euro, já que as incertezas aumentam na Europa, agravando-se com a crise diplomática envolvendo a Rússia e as outras potenciais Mundiais.

Ações americanas — como os países desenvolvidos estão em rota de recuperação, é recomendada a diversificação geográfica dos investimentos. Indica-se a compra de ações americanas, já que o S&P 500 subiu 28,76% até novembro/2013 e há expectativa de manutenção do crescimento dos EUA, o que deve fazer com que o rendimento continue bem acima dos papéis brasileiros.

Fundos multimercado — são indicados para investidores com disposição moderada ao risco. Os fundos multimercado são uma boa escolha em 2014, pois também investem no câmbio. Estes fundos são boa opção para se proteger de uma possível valorização do dólar frente ao real, os gestores conseguem adicionar rentabilidade a estes fundos em momentos de piora do cenário econômico, pelo perfil diversificado e flexível do produto. A carteira costuma fazer um "mix" de vários mercados, como renda fixa, câmbio, mercado de ações (Bolsa), taxa de juros e até commodities no mercado externo. Existe um risco moderado e os ganhos estão mais concentrados no médio e longo prazo.

Boa sorte para o nosso rico dinheirinho em 2014, que lancem os dados!



UM PORTAL COM INFORMAÇÕES ATUAIS, PARA CADA EDITORIA, UM DIA ESPECÍFICO:

SEGUNDA-FEIRA: TUDO O QUE ROLOU NO FINAL DE SEMANA

TERÇA-FEIRA: MULHER, SAÚDE, ESTÉTICA, MODA

QUARTA-FEIRA: HOMEM, CARRO, MOTOS, RELÓGIOS, BARCOS

QUINTA-FEIRA: GASTRONOMIA, RESTAURANTES, VINHOS, WHISK, RECEITAS

SEXTA-FEIRA: TOUR, ROTEIROS, NAVIOS, HOTELARIA E DICAS DE FINAL DE SEMANA

SÁBADOS E DOMINGOS: IN DECOR E ENTREVISTAS

www.publicfirstclass.com.br

ANUNCIE:

Central de negócios: (13) 3222-1323

E-mail: comercial@publicmidia.com.br



PUBLICIDADE NA REDE

Em um mundo cada vez mais conectado à internet, pequenas e médias empresas buscam crescer no ramo com ações digitais, seja em uma rede social, num site ou em aplicativos de celular

Por: Gabriel Pereira

A internet é uma ferramenta fantástica. Graças a ela e a globalização, as pessoas têm acesso à informação quando e onde estiverem, via computadores, tablets ou celulares. O montante de conteúdo que encontramos é inúmero, variando conforme a sua forma, entre notícias, imagens, vídeos e entretenimento. E é nesse sentido que a rede mundial de computadores pode ser um aliado importante para pequenas e médias empresas. É com ela que se trabalha o marketing digital.

Essa técnica consiste basicamente em um conjunto de ações de comunicação que as empresas podem se utilizar por meio da internet, celular e outros meios digitais para divulgar e comercializar produtos, conquistar novos clientes e melhorar a rede de relacionamentos.

Esse tipo de marketing é considerado uma adaptação de um trabalho que até um tempo atrás era algo analógico. "Considerando que marketing é uma atividade humana dirigida a satisfazer necessidades e desejos por meio de troca, e que a comunicação entre seres humanos se dá cada vez mais em ambientes virtuais, todo o planejamento estratégico em marketing nas empresas tem que ser pensado para os meios digitais também", explica o especialista em produção digital, Regis Junot.

Atualmente, pesquisas comprovam que quando bem utilizados, o marketing digital é capaz de trazer resultados de ponta para a empresa. Uma boa ação multimídia pode ser um influenciador para a imagem dos negócios da empresa. Os comentários e recomendações de consumidores de uma empresa muitas vezes passam mais confiança e credibilidade do que relatos de chefes e diretores.

Além disso, o especialista destaca outros dois resultados. "O marketing digital produz uma eficiência e eficácia na comunicação, aumentando a possibilidade da oferta da empresa (produtos ou serviços) atingir os respectivos mercados e ser adquirida pelos consumidores. Destaco também a otimização na avaliação, exercendo controle sobre os processos de comercialização e interpretação dos seus resultados, permitindo corrigir falhas e melhorar futuros processos de marketing e comunicação".

É claro que esse tipo de trabalho deve ser executado com cautela. A internet é um mundo muito amplo e repleto de possibilidades. É importante tomar cuidado com vários fatores para não desfavorecer sua empresa. Ser autêntico, honesto e relevante são apenas alguns pontos cruciais para chamar atenção online.

Ademais, é bom ter em vista a linguagem usada no conteúdo. Dependendo do público alvo, as linguagens visual, textual, comunicacional e mercadológica precisam estar alinhadas aos valores, culturas, hábitos e comportamentos do público-alvo. "Em resumo, é preciso entender quem é o ser humano que está do outro lado da tela", finaliza o especialista. Na página ao lado, confira dicas para melhorar a comunicação entre sua empresa e seus clientes.

1 Eleja profissionais qualificados para gerenciar os processos de marketing e produção das peças de comunicação. É papel deles garantir que as peças estejam alinhadas com o posicionamento da sua empresa e que as publicações saiam na data planejada. Não improvise com o sobrinho nerd.

2 Crie uma Persona: uma personagem que represente o seu cliente ideal e que sirva como inspiração para a produção das peças de comunicação. Isso permitirá maior assertividade.

3 Cada interação da sua empresa com o potencial cliente contribui para a posição que sua marca ocupa na mente dele. Evite fugir do tema de mercado da sua empresa para garantir que ele sempre pense nela como uma referência.

4 A consistência é essencial para gerar bons resultados. Defina um calendário de divulgações e procure segui-lo à risca.

5 Sua empresa faz um grande esforço para produzir as peças de comunicação. Procure extrair o máximo desse investimento, reaproveitando de diferentes formas tudo aquilo que produzir.

6 Nunca perca a paciência quando alguém fizer críticas aos seus produtos, serviços e peças de comunicação, isso não vai ajudar sua empresa em nada. Mantenha a calma e responda tentando ajudar. Se perceber que a intenção de fato é só incomodar, não há problema em ignorar.

7 Não hospede o blog da sua empresa em uma ferramenta gratuita, como .blogger ou .wordpress. Coloque-o em um subdomínio (blog.empresa.com.br) ou subpasta (empresa.com.br/blog) do seu site. Assim, todo o domínio pega carona na autoridade conquistada pelo blog e vice-versa.

8 Nunca copie o conteúdo de terceiros. Isso não vai ajudar sua empresa a se tornar uma referência no mercado e pode prejudicá-la nas ferramentas de busca.

9 Facilite a vida do usuário para que ele continue acompanhando suas publicações da forma que preferir (e-mail marketing, feed RSS, redes sociais, SMS, mobile apps, etc.).

10 Dê especial atenção às tecnologias que vai utilizar para publicar as peças de comunicação da sua empresa. Nem sempre uma tecnologia que você aprecia será útil ao seu negócio.

A DIETA DE DUKAN



por: Elizabeth Gut
Esteticista
e Massoterapeuta
elizabethgut@hotmail.com
cel. (13) 9.9784-6585

Nesta edição vou falar de uma experiência pessoal. Trata-se de uma mudança radical! Dores fortes nos ossos, problemas de saúde, excesso de peso, de trabalho e de coisas chatas na vida. Tudo isso combinado com 30 quilos a mais, menopausa, ossos mais fracos (osteopenia), 12 horas de trabalho, 5 de sono e nada de diversão.

Comecei a ser incentivada pelos amigos e comecei uma luta tentando fazer tudo aquilo que não tinha mais coragem de fazer, como ir a praia tomar sol, dançar e me divertir.

Senti a necessidade de me cuidar e fazer uma dieta, mudar meus hábitos e depois de estudar várias opções de dietas no mercado, muitas das quais eu já havia me arriscado sem sucesso, resolvi olhar com bastante atenção ao meu corpo e vi que não seria fácil.

Sendo assim optei pela dieta a base de proteínas, claro que quando emagrecer vou precisar de uma cirurgia plástica, mas se faltasse proteínas ficaria muito flácida, tanto a pele quanto a musculatura.

E fui na onda da dieta da moda, Dukan. Comecei bem radical, em quatro dias de proteínas, 4 quilos a menos!!! Opa!!!! Quer dizer que dá certo mesmo? Qual é o milagre? Na verdade, não existe milagre, simplesmente o corpo acostuma se comer açucar e carboidratos em todas as refeições e normalmente em grandes quantidades, senão não teríamos engordado, e começa a armazenar em forma de

gordura, e tudo que ingerimos é queimado imediatamente e o excesso armazenado, fica lá cada vez maior e cada vez sendo menos utilizado. Quando começamos a ingerir apenas proteínas o organismo recruta desse acúmulo a energia para digerir as proteínas. O corpo entende que tem condições de funcionar apenas com o que está armazenado e começa um processo de queima calórica, a dieta funciona e já foram 18 quilos eliminados.

Mas e a pele? Uma mulher de 50 anos com histórico de efeito sanfona na adolescência e acima do peso nos últimos 10 anos, o que fazer? Como esteticista estou usando todo meu conhecimento e aproveitando toda a tecnologia a favor dos melhores resultados.

A idéia é tentar uma retração de pele, para isso tenho feito vários procedimentos. A começar pelo banho, diariamente faço esfoliação com dois produtos, um físico outro químico, muita hidratação e nutrição.

Este processo aumenta a renovação da pele e tem o nome de *turn over*. Quanto mais você agride, mais ela se defende criando colágeno e elastina, fibras que sustentam a pele sobre a musculatura, por isso a musculação é tão importante neste processo.

Faço também sessões semanais de radiofrequência, que foi desenvolvida para flacidez de pele, usando a Platform Power Shape, que deve ser acompanhado de muita hidratação e nutrição com óleos, como o de Rosa Mosqueta, Copalba e semente de Uva. Estou utilizando também uma manteiga corporal que normalmente utilizo no trabalho com grávidas para evitar estrias e massagem duas vezes por semana.

Enfim, é um verdadeiro arsenal de cosméticos possíveis de serem utilizados por qualquer um. Está valendo a pena... meu corpo é outro e minha pele também. Para terminar gostaria que este texto fosse só um incentivo para quem quer começar a se cuidar e não sabe como. Vale a pena tentar, se precisar pode me procurar!

Estou tão motivada com meus resultados que tenho incentivado muitas pessoas e por isso resolvi escrever sobre a minha experiência, quem sabe posso ajudar você ou um amigo querido. Vamos em frente que ainda tem chão! Até a próxima edição.



CUIDE-SE...

... E FIQUE DE BEM COM A VIDA!



WEIGHT FORM VITAL CONSCIOUS BODY COMPARTMENT PHYSICAL SILHOUETTE ATHLETIC HEALTH WELLNESS PROPORTION
SILHOUETTE ENERGY STRENGTH HEALTHINESS BODY SILHOUETTE PHYSICAL SILHOUETTE ATHLETIC HEALTHINESS
NUTRITION SUPER CONSCIOUSNESS SILHOUETTE ACTIVITY BODY SILHOUETTE PHYSICAL SILHOUETTE ATHLETIC HEALTHINESS
LIFE TEAM SUPER BODY INDIVIDUAL MUSCLES LIFE MIGHT HEALTH VITAL TEAM FITNESS
WELLNESS COMMUNITY GYM MUSCLES LIFE PROPORTION ACTIVITY HEALTHINESS
PROPORTION VITAL SPORT LIFE SILHOUETTE FITNESS MUSIC MUSCLES INDIVIDUAL BODY SUPER
WEIGHT BODY SUPER NUTRITION MUSCLES HEALTHY SILHOUETTE LIFE SPORT VITAL
BODY ATHLETIC ENERGY GOOD CONSCIOUS HEALTHY NUTRITION SUPER BODY SILHOUETTE LIFE SPORT VITAL
LIFE INDIVIDUAL GOOD SILHOUETTE HEALTHY NUTRITION SUPER BODY SILHOUETTE LIFE SPORT VITAL
POSITIVE MUSCLES TEAM PROPORTION HEALTHY HEALTHY ATHLETIC HEALTHY ATHLETIC HEALTH WELLNESS
AEROBICS TEAM STRENGTH HEALTHINESS ATHLETIC SILHOUETTE HEALTHY ATHLETIC HEALTH WELLNESS
PROPORTION STRENGTH WEIGHT FORM VITAL PHYSICAL SILHOUETTE ATHLETIC HEALTH WELLNESS VITAL
COMMUNITY MUSCLES HEALTHY FORM VITAL CONSCIOUS BODY COMPARTMENT PHYSICAL SILHOUETTE ATHLETIC HEALTH WELLNESS
WELLNESS VITAL SILHOUETTE ENERGY STRENGTH HEALTHINESS BODY CONSCIOUS VITAL FORM



3 UNIDADES 
Muito mais perto de você!



Unidade 1:
Rua Jorge Tibiriçá, 9 • Gonzaga
Santos • Tel.: (13) 3284.1270



Unidade 2:
Av. Bernardino de Campos, 355 • Canal 2
Santos • Tel.: (13) 3385.0355



Unidade 3:
Rua Alexandre Martins, 173 • Aparecida
Santos • Tel.: (13) 3307.0853

www.agnonacademia.com.br





Idealizada por **Gisele Valdstein**, fonoaudióloga, a Fonotherapy Concept nasceu em 2007, com o intuito de oferecer o mais moderno e funcional tratamento para cuidados com a face e o pescoço, por meio de técnicas

- FaceContour
- FaceHealth
- FaceTherapy
- FacePrevent
- FaceRelax
- FaceMatury

com base na Fonoaudiologia Estética Facial, capazes de rejuvenescer a pele do rosto, revitalizar a musculatura e suavizar as marcas do tempo, trazendo de volta uma face harmoniosa, uma pele viçosa e irrigada.



(11) 3394.2070 | 3877.2070
Av. Conselheiro Nébias, 754
sala 710
Santos | São Paulo
www.fonotherapy.com.br

Public

Cuide bem das madeixas



por: **Marcelo Asse**
Rua República do Peru,
52 - Santos
13 3261-1425
13 99705-1112

Sol, mar e piscina são os principais responsáveis pelo ressecamento dos cabelos no verão. No inverno, as temperaturas mais baixas tendem a deixar os fios mais secos, o que facilita o aparecimento de pontinhos brancos (descamações do couro cabeludo).

Independente da estação do ano, o ideal é hidratar os cabelos a cada 20 ou 30 dias com produtos profissionais que proporcionem uma fácil manutenção e que atinjam o objetivo de manter os fios saudáveis, macios e brilhosos, ainda mais quem faz uso de químicas como tinturas, descolorações e relaxamentos.

Hoje temos um mercado de cosméticos com uma concorrência acirrada, que oferece excelentes produtos com preços que cabem no bolso de qualquer um. Mas você sabe como usar esses produtos corretamente?

Shampoo: Basicamente serve para limpar o couro cabeludo e os fios. Em sua fórmula além de substâncias adstringentes, ainda contém proteínas, aminoácido, sais minerais e vitaminas.

Condicionador: Os princípios ativos encontrados no condicionador são inúmeros para dar maleabilidade, brilho, desembaraço e proteção aos fios.

Máscara capilar: Age mais profundamente, não só na parte externa dos fios como também atingindo as camadas internas, promovendo maior hidratação e reposição de nutrientes em cabelos enfraquecidos pelos processos químicos.

Ampolas de tratamento capilar: Hidrata mais rápido que a máscara, mas seu poder de atuação é menor.

Leave in, sílicone ou óleo: Finalizadores para modelar, abaixar o volume, dar mais brilho e maciez aos fios. Evite aplicá-los próximo ao couro cabeludo para não acelerar o processo de produção de gordura, deixando assim uma impressão de cabelo sujo.

O mais indicado é procurar um profissional de sua confiança que com uma simples análise, saberá qual produto mais adequado para o seu tipo de cabelo. Beijós, até a próxima!



Quem disse que
beleza não é
fundamental?

- Mais rápido
- Sem extrações
- Menos consultas
- Aparelhos invisíveis

Aparelhos ortodônticos com
tecnologia CRYSTAL 3D *Sistema Autoligado

CRYSTAL 3D
INTERNATIONAL QUALITY



EURO ORTO
EXCELÊNCIA EM ORTODONTIA *Prime*

Rua Dr. Tolentino Filgueiras, 41 - Gonzaga / Tel: 3222.6543
www.euroorto.com.br



Dr. Claudio Figueiredo, CRO-SP 49549. Especialista em Ortodontia e
Autor do 1º Livro Clínico de Ortodontia Autoligável.



Está chegando a Páscoa!!!

Por: Valéria Guazzaloca

"Coelhinho da Páscoa que trazes pra mim?". Essa é a sintonia em que as crianças e muitos adultos estão quando a Páscoa se aproxima. Mas o que de fato o coelho e os ovos de chocolate representam nesta data?

No sentido original, a Páscoa é celebrada pelos cristãos e pelos judeus por motivos diferentes. Os cristãos festejam a ressurreição de Jesus Cristo, a festa da vida. É a principal data do ano litúrgico. Para eles, a celebração acontece entre o Domingo de Ramos e o Domingo de Páscoa, relembrando a última ceia, a prisão de Jesus, o julgamento, a condenação, a crucificação e a ressurreição.

Já os judeus comemoram a saída do Egito. Deus queria a libertação do seu povo, mas o faraó não aceitava. Então, Deus ordenou que todos os primogênitos do Egito fossem mortos, inclusive o filho do faraó. Com isso, os soldados receberam a ordem de matar o povo judeu, porém, Moisés, com o cajado, abre o Mar Vermelho e possibilita a passagem dos hebreus, que seguem rumo à Terra Prometida.

Os símbolos da Páscoa cristã são o cordeiro, o sino, o cirio pascal, o girassol, o pão, o vinho e a colomba pascal. Entretanto, atualmente esta comemoração é caracterizada pelo coelho de pelo branquinho e pelos ovos de chocolate. E isso tem uma explicação. A Páscoa, nas duas religiões, celebra a esperança de uma vida nova. O coelho é um animal que simboliza a fertilidade, pois se reproduz rapidamente e em grandes quantidades. Antigamente, a fertilidade significava melhores condições de vida e a preservação da espécie, uma vez que naquela época, o índice de mortalidade era altíssimo.



E o ovo representa o nascimento, a vida que retorna. No início, as pessoas eram presenteadas com ovos coloridos pintados à mão e continham imagens de Cristo ou de Maria.

O Rei Eduardo I, da Inglaterra, chegou a presentear a realeza com ovos banhados a ouro e decorados com pedras preciosas. No século XVII surgiram os ovos recheados de chocolate e bombons.

Com o tempo, o comércio e a obtenção de lucro fizeram surgir no mercado uma imensa variedade de formatos, tamanhos e sabores de ovos de páscoa. As indústrias aperfeiçoaram a fabricação e melhoraram a qualidade, além de inovarem nos recheios. Hoje, encontramos ovos em forma de coração, retangulares, ovos gigantes, de chocolate branco, crocante, com licor, frutas, trufados e até em forma de coelho.

Para agradar as crianças, algumas empresas fabricam ovos com brinquedos. Para os amantes de futebol, já existem produtos com embalagens do time do coração. Tudo planejado para atender a todos os gostos.





Venha viver um sonho! A cada festa, uma decoração personalizada.



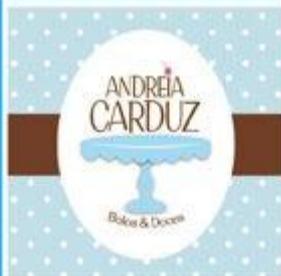
Tel.: 13 3227.2641
Av. dos Bancários, 32 - Ponta da Praia
www.vivaumsonhobuffet.com.br



viva um sonho

Sabor e bom
gosto ao
seu alcance

- Bolos personalizados
- Cup Cakes
- Mini Bolos
- Doces



Venha conhecer nosso
trabalho de perto

Tel.: (13) 3322-4492
(13) 9 9798-8083

Facebook:
bolosandreiacarduz



GASTRONOMIA PERSONALIZADA

Por: Guilherme Zanette

Com dedicação, a gastronomia pode ser uma arte. É assim – como uma arte – o trabalho da Renata Gaia Gastronomia, que presta serviços de buffet personalizados para festas particulares e eventos.

Pedagoga por formação, Renata Gaia viu na gastronomia a oportunidade perfeita para unir paixão e trabalho.

Comemorando uma década de mercado, a empresária fala, em uma bate-papo com a equipe da *Public LifeStyle*, os motivos de sua marca ser referência no mercado de gastronomia para eventos, levando o melhor da experiência gastronômica e oferecendo cardápios feitos "sob medida" para qualquer evento.

Quando ocorreu sua primeira experiência com a gastronomia? E quando decidiu trabalhar com isso?

Sempre trabalhei para os amigos... Mas quando fiquei viúva, há 12 anos, comecei a pensar em como aproveitar melhor a minha paixão pela gastronomia. E estou no mercado há exatos 10 anos.

Seu trabalho é muito elogiado em Santos. Qual é o grande diferencial?

Acredito que o nosso diferencial seja a personalização de todos os nossos eventos.

Todos são tratados às suas necessidades, em todas as suas particularidades. Hoje, por exemplo, estou fazendo a festa de 80 anos do Cine Roxy e vamos fazer um evento temático... todos os meus garçons vão estar fantasiados de personagens famosos do cinema. Em outros, [personalizamos] o local... em outros, [com as] tradições familiares.

Com quanto tempo de antecedência vocês recomendam a contratação dos seus serviços para uma festa corporativa, um aniversário e um casamento?

De acordo com a necessidade do cliente. Já consegui atender um cliente corporativo em menos de 24 horas e foi um sucesso... Sou bem flexível.

Quantos eventos, em média, você e sua equipe fazem por mês?

De 15 a 20 eventos.

Com quantos colaboradores você conta hoje na sua equipe?

Em minha equipe de cozinha, eu conto com quatro cozinheiras fixas mais gerente.

Qual a maior satisfação que seu trabalho te dá?

A satisfação do meu cliente, o brilho no olhar e os elogios.



TEODORA

Porque bom gosto e sofisticação tem nome...



**Materiais para locação e
peças personalizadas**

www.teodora.com.br
Telefone. 13 3221-4216
Rua Prudente de Moraes, 115
Vila Mathias - Santos - SP

Comendo mundo afora

Muitos de nós que amamos viajar não deixamos de incluir em nosso "pré-viagem" a busca por restaurantes diferentes, inusitados, lista dos "top ten restaurants" ou, simplesmente, pela gastronomia local. Se viajar é levar a alma para passear, então viajar e comer é tratar-se com carinho, literalmente, de corpo e alma.

Sempre que posso dar algumas dicas de viagem ou lugares, não deixo de recomendar alguns lugares que me marcaram mundo a fora. Começamos por **Verbier** (Suíça), principalmente ao redor das pistas de esqui, encontramos restaurantes como o "Cafe-Restaurant Lamarinaz", onde as carnes de caça são fantásticas e, para aqueles que gostam, sempre acompanhadas de um bom vinho e precedidas por uma entradinha básica: "escargots".

Em **Pequim** (China) há muitos restaurantes locais e provar de tudo é a recomendação, mas inclua na sua lista o **Din tai fung**. Eles servem os tradicionais **Dim Sun** (bolinhos recheados de camarão, frango ou legumes) quentíssimos, recém feitos. Perfeitos... especialmente para o almoço. Fica em Dongzhimen Branch, um lugar bem escondido. É bom fazer reserva (tel. 010/6462.4502), pois vive lotado. O tradicional **Pato Laqueado** não pode faltar em uma visita à China. Outro restaurante dos mais tradicionais é o **China Quanjude** que tem várias casas espalhadas pela cidade, mas a mais pitoresca é a da Qian'an Men Square. Ele fica numa área que foi totalmente restaurada e, sem dúvida, vale a pena ser visitada... uma bela caminhada (para a digestão) é a pedida. O endereço é 32 Qianmen Street Chongwen (Tel: 010/ 6701.1379).

Em **Londres** (Inglaterra) há alguns anos cozinha era sinônimo de **Fish and Chips**, mas agora comer em Londres

pode ser puro êxtase. A começar pelo badalado e desaforado chef **Gordon Ramsay**, que além de comandar aos gritos o programa **Hell's Kitchen**, leva com maestria a equipe impecável que serve no restaurante do Hotel Claridge. Tudo é magnífico, com ingredientes primorosos. Se for possível fazer apenas a escolha de um restaurante em Londres, **Gordon Ramsay At Claridge's** é certamente um acerto em grande estilo. Se a época ajudar, o "Rizoto de Trufas Brancas" do **San Lorenzo** é servido a partir de novembro — época em que as trufas brancas perfumam totalmente o ambiente que era o preferido da Princesa Diana. No entanto, se a ideia for ver gente jovem e bonita, o lugar ideal é o **Nobu**. Restaurante japonês, super fashion, que tem duas casas, uma na Old Park Lane 19 e outra na Berkeley Street 15. A comida é diferente e gente bonita não vai faltar. O bacalhau servido em uma folha de bananeira é o prato mais pedido da casa. Muito boooooom! Fazer reserva é obrigatório. Telefone: 020 7447 4747 e 020 7290 9222.

Em **Nova York** (Estados Unidos) nada como degustar um tradicional **Burguer**... a diferença é que é preparado pelo estrelado chef **Daniel Boulud**, com foie gras, no **DB Bistrô**. 55 West 44th Tel: 212 391-2400 www.danielny.com. Para garantir uma boa refeição ao estilo americano casual o **Gramecy Tavern** é perfeito. Fica na 42E 20th St entre a Park Avenue e Broadway. Tel: 212 477-0777.

Em **Buenos Aires** (Argentina) a tradição fica por conta das carnes e das sobremesas com doce de leite. Gosto muito da qualidade do **La Cabaña**. Os cortes das carnes são perfeitos e o ponto de cozimento não poderia ser melhor. Além disso, o restaurante fica na Calle Rodriguez Peña 1967, no elegante bairro da Recoleta. www.lacabanabuenosaires.com.ar



por: Marco Antonio Cunha

Empresário e proprietário da escola de idiomas Personal Language Center



matrículas
abertas

Nova perspectiva nos negócios, novos lugares para conhecer
ou complementar uma etapa na vida. Onde você quer chegar?

Não importa onde...

Real English

Adults

• Professores Nativos • Certificação Internacional • Interatividade & Tecnologia

personallanguagecenter.com.br



TEST CENTER
TOEFL, TOEIC

Infoline: 13 3232.1319

- 1 Rua Azevedo Sodré, 43, Boqueirão.
- 2 Rua Tolentino Filgueiras, 56, Gonzaga.

PERSONAL
LANGUAGE CENTER

DESTINATION FRANCE

FRANÇÊS PARA VIAGEM

EMBARQUE NESTA
CURSO RÁPIDO E PRÁTICO

Na Aliança Francesa de Santos, você se prepara para aproveitar melhor sua viagem. Em pouco tempo você aprenderá a se comunicar nas situações cotidianas, como fazer compras, ir a restaurantes, pedir informações, etc.

Mesmo quem nunca teve contato com a língua francesa pode participar!

28/04 a 16/06/2014
2ª feira das 19h às 20h30

Duração:
12 horas/8 aulas
de 1h30

AULAS INDIVIDUAIS
OU EM GRUPO

af Aliança Francesa
Santos
Rua Rio Grande do Norte, 98 - Pompeia
Tel.: (13) 3237-2403

www.afsantos.com.br
recepcao@afsantos.com.br

Chocolate, uma arte digna de Luís XIV

por: Eleonora Ribeiro

O chocolate tem sua origem no México, onde os maias o consumiam como uma bebida quente e amarga chamada *xocolatl*. Na França, seu sucesso começa no casamento de Ana de Áustria. Tempos depois, seu filho, ninguém menos que Luís XIV, faz do chocolate um hábito alimentar dos membros da corte do Castelo de Versalhes. E o amor ao cacau nunca mais abandonou o país, onde atualmente é uma arte feita pelas grandes *chocolateries*, como Poulain e De Neuville.

O *chocolat noir* é o chocolate amargo, considerado o verdadeiro chocolate. Há também o *chocolat au lait*, no qual é adicionado leite. E por fim, o *chocolat blanc*, que, apesar de reconhecido como chocolate, não é feito a partir do cacau, mas sim da sua manteiga.

Quando se fala de *chocolat gourmet*, existem até os *crus*, mesma nomenclatura utilizada para caracterizar as melhores colheitas de vinho! Uma vez ao ano, na França, acontece o Salão do Chocolate. E os entendidos do assunto dão as dicas de como degustar um chocolate.

Antes de tudo, deve-se fazer uso dos nossos 5 sentidos, pois cada um deles nos trará informações complementares:

la vue (a visão) vai nos preparar para a degustação. Um bom chocolate deve ser *lisse e brillant* (liso e brilhante)!

le toucher (o tato) que nos informará sobre a consistência.

l'odorat (o olfato) que nos permitirá imaginar o gosto, que deve ser *doux* (doce), e não *agressif* (agressivo).

l'ouïe (a audição) que vai nos dar precisão quanto à textura. Ao morder um chocolate de qualidade, deve-se ouvir o "croc" preciso.

le goût (o paladar) que vai finalmente nos dar uma percepção total do produto no momento em que ele deve derreter suavemente na boca.

E o que combina melhor com o chocolate? Os especialistas dizem que é água sem gás, mas já que estamos falando de França, as sugestões são os vinhos doces como Xêres e Pineau.

Aproveitando o tema, que tal assistir ao delicioso filme "Chocolate" (com Johnny Depp e Juliette Binoche), degustando um delicado *macaron* ou um *éclair*? O sabor? *Chocolat, évidemment!*



Royal Caribbean:

Seja bem-vindo ao Splendour of the
Seas 4ª edição do Royal Life



Fomos convidados para participar de um roteiro e contamos um pouquinho para você do que vivenciamos lá. Mas você ainda vai poder conferir muito mais informações e fotos em nosso site: www.publiclifestyle.com.br

Deguste esta experiência

Por: Valéria Guazzaloca

Viajar é sempre uma experiência. E não importa para onde você vai, momentos antes da viagem a expectativa e ansiedade estão presentes e aumenta a cada minuto.

Confesso que depois de tantas viagens, principalmente a trabalho, minha expectativa não estava muito alta, até porque já fiz várias viagens de navio. Porém desta vez seria minha primeira vez navegando pela Royal Caribbean, no Splendor of the Seas. E com o diferencial de ser um cruzeiro temático para saúde o Royal Life.

Quando embarquei, entrei no clima da animação que é peculiar dos cruzeiros. Todos muito animados e receptivos que, aliás, é um diferencial do Splendor, sua tripulação. Passam o tempo todo com sorrisos no rosto nos fazendo crer que somos realmente bem vindos.

A cada dia que passava, ficava tudo mais animado. Este roteiro Royal Life, partia de Santos rumo ao Rio de Janeiro, Salvador, Ilhéus, Búzios e retorno a Santos. Oito dias e sete noites inesquecíveis! E havia muitas atividades neste roteiro de Yoga, Zumba, Bike, personal - até Ballet Fitness, uma nova mobilidade que estamos falando nesta edição. Essas atividades se iniciava pela manhã e seguia ao longo do dia e se estendia até a noite.

Além disso posso salientar que a comida é muito boa, aliás, foi a primeira vez que jantei em um restaurante japonês, não aprecio esta culinária, mas eles tem algumas opções

onde os peixes podem ser degustados após passar por uma pedra quente (foto abaixo), o detalhe é que você mesmo prepara. Este foi o motivo de muitas brincadeiras no grupo, repetiam: "Você quer peixe grelado? Você mesmo faz!" Foi divertido e delicioso.

Na noite seguinte optamos pelo chopp grill, outra opção incrível. Provei um entrada de lagosta que esta entre uma das coisas mais gostosas que já provei, e acredite, não foram poucas. Sem falar nas sobremesas, um verdadeiro manjar dos Deuses.

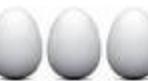
E por falar em gastronomia quando estava embarcando, pude perceber os caminhões de abastecimento do navio, alia começava minha curiosidade. Então resolvi buscar esses números, para ter uma idéia, para um cruzeiro de sete dias são usados nada menos que 36 mil ovos, 2500 kilos de tomates, nove toneladas de batata, 700 kilos de feijão e mais de 10 toneladas de carne entre outros. E quantos aos pães, são produzidos 16 mil por dia. Além do estoque que nem ousamos a esmiuçar. E tudo isso é orquestrado pelo chef executivo Henrique Sparrow e sua equipe de 120 pessoas sendo que 86 são cozinheiros e produzem cerca de 800 pratos entre 15 e 20 minutos...ufaf!

O mais incrível de tudo, é que essa equipe da gastronomia aos restaurantes, dos camareiros a equipe de entretenimento, são todos sem exceção, impecáveis.



Abastecimento para sete dias,
apenas dois itens:

2.5  kg

36.  mil

16mil pães
“ao dia”



O entretenimento do navio

Outra opção divertida é o entretenimento. Muito bem explorado pela Royal Caribbean, o entretenimento conta com shows, noite com gogoboy, yoga, zumba, e muito mais. Conversamos com o supervisor de Fitness e Esporte, Gustavo Andreo e o mesmo além de todas as atividades que supervisiona se apresenta com o personagem Índio na atração do grupo de gogoboy.

Qual sua função no navio?

Sou Supervisor de Fitness e Esporte responsável por todas as atividades esportivas a bordo, como parede de escalada, simulador de surf, quadra poli- esportiva, campeonatos. Além de ajudar a parte de entretenimento apresentando game show e fazendo as festas.

Como aconteceu este personagem de índio para você?

O personagem de Índio aconteceu há dois anos, geralmente há uma rotação, mas quando estou a bordo tenho preferência por ter agradado os hóspedes.

Já era sabido em sua contratação que poderia fazer parte da equipe desta equipe para esse fim?

Quando fui contrato já sabia que teria de ajudar a equipe de animação, ainda assim não somos obrigados a fazer os personagens. Faz quem quer.

Como é mexer com o imaginário das mulheres?

Na verdade eu não faço o Índio com o intuito de mexer com as mulheres. Meu intuito é passar energia e animação a todos. Sei que acaba acontecendo o “assédio” e confesso que é algo muito interessante para o ego. Mas tomo muito cuidado para passar de uma maneira profissional que o Índio não passa de um personagem. Além disso, sempre brinco com os homens para que não role uma antipatia por parte deles.

Como é trabalhar em cruzeiros?

Trabalhar em cruzeiro é algo apaixonante, mas não é para todos. Tem que estar focado e não deixar que nada de fora do navio te influencie aqui dentro. Tudo aqui é muito mais intenso, então, tem que estar bem centrado e saber encontrar o ponto de equilíbrio em si. Saber lidar com a distância da família e amigos, e criar uma família em um grupo de amigos a bordo. Aprender a lidar com culturas e línguas diferentes. Aproveitar as oportunidades e estar disposto a aprender a todo momento! É culturalmente muito rico, porém com prazo de validade, ao menos para mim.

Encontre a Public LifeStyle nestes pontos

Agonn Academia

Rua Jorge Tibiriçá, 9 - Gonzaga
Tel: (13) 3284-1270
www.agnonacademia.com.br

Agonn Academia 2

Av. Bernadino de Campos, 355 - Canal 2
Tel: (13) 3385-0355

Ao Chopp do Gonzaga

Av. Ana Costa, 512 - Gonzaga
Tel: (13) 3284-8940
www.aochoppdogonzaga.com.br

Bella Villa

Rua Goiás, 44 - Boqueirão
Tel: (13) 3222-4466
www.bellavilla.com.br

Brunella Confeitaria

Prça Independência, 16 - Gonzaga
Tel: (13) 3286-1819
www.brunella.com.br

Café e Restaurante Mauá

Prça Visconde Mauá, 23 - Centro
Tel: (13) 3216-1551

Caicara Restaurante e Pizzaria

Av. Ana Costa, 352 - Gonzaga
Tel: (13) 3284-3535
www.caicaraestaurante.com.br

Cantina Liliana

Av. Ana Costa, 404 - Gonzaga
Tel: (13) 3284-5999
www.lilianapastaepizza.com.br

Casa Santa Marta

Av. Washington Luis, 500 - Gonzaga
Tel: (13) 3286-1500
www.cassantamarta.com.br

China In Box

Rua Tolentino Filgueiras, 54 - Gonzaga
Tel: (13) 3289-5060
www.chinainbox.com.br

Cia do Café Creperia e Bistrô

Prça da República, 69/71 - Centro
Tel: (13) 3222-9470

Churrascaria Tertúlia

Av. Bartolomeu de Gusmão, 187 - P. Praia
Tel: (13) 3261-1641
www.churrascariatertulia.com.br

Dom José Empório

Rua Cons. Lafaiete, 3 - Embaré
Tel: (13) 3227-0906
www.emporiiodomjose.com.br

Empório Maria Luíza

Av. General San Martín, 188 - P. Praia
Tel: (13) 3321-6193
www.emporiomarialuiza.com.br

Enoteca Decanter

Rua Matogrosso, 290 - Vila Rica
Tel: (13) 2104-7555
www.enotecadecantersantos.com.br

Fouet gastronomia

Rua Bittencourt, 91 - Vila Nova
Tel: (13) 3223-9381
www.fouetgastronomia.com

Laticínio Marcelo

Rua Lobo Viana, 54 - Boqueirão
Tel: (13) 3234-1861
www.laticiniomarcelo.com.br

Liliana Pasta e Pizza

Rua Alexandre Martins, 80 lj 227A - P. Praia
Tel: (13) 3227-5719

Liliana Pasta e Pizza

Av. Ana Costa, 465 lj.412 - Gonzaga
Tel: (13) 3301-2007
www.lilianapastaepizza.com.br

Mendes Plaza Hotel

Av. Alm. Saldanha da Gama, 42 - Gonzaga
Tel: (13) 3208-6400
www.mendeshotels.com.br

Miramar Shopping

Av. Mal. Floriano Peixoto, 44 - Gonzaga
Tel: (13) 3285-4400
www.shoppingmiramar.com.br

Museu do Café

Rua 15 de novembro, 95 - Centro
Tel: (13) 3219-5585
www.museudocafe.com.br

Odiá Hoehne

Av. Afonso Pena, 98 - Boqueirão
Tel: (13) 3234-4796

Parque Balneário Hotel

Av. Ana Costa, 555 - Gonzaga
www.parquebalneario.com.br

Piccola Forneria

Av. Amirante Cochrane, 62 - Aparecida
Tel: (13) 3271-1200

Piccola Forneria

Rua. Minas Gerais, 57 - Boqueirão
Tel: (13) 3233-3357
www.piccolafortneria.com.br

Piccolo Giovanni

Rua. Azevedo Sodré, 111 - Gonzaga
Tel: (13) 3284-8944
www.piccologiovanni.com.br

Posto Portal de Santos

Av. Dr. Cláudio Luiz da Costa, 291
(BR - Santa Casa) - Jabaquara
Tel.: 3202-6666

Posto Portal de Santos

Av. Ana Costa, 427
(Ipiranga - Galvota) - Gonzaga
Tel.: 3284-8555

Quinta da XV

Rua XV de Novembro, 18 - Centro
Tel: (13) 3219-4280
www.quintadaxv.com.br

Requite da Azevedo

Rua Azevedo Sodré, 75 - Gonzaga
Tel: (13) 3307-2100
www.requintedaazevedo.com.br

Restaurante Mar Del Plata

Av. Alm. Saldanha da Gama, 137 - P. Praia
Tel: (13) 3261-4253
www.restaurantemardelplata.com.br

Santo Trigo Padaria

Av. Alm. Cochrane, 105 - Embaré
Tel.: 3227-0244

Shape II

Rua Firmino Barbosa, 35 - Boqueirão
Tel: (13) 3233-3308
www.shape.med.br

Spazio D'Itália

Av. Washington Luiz, 411 - Boqueirão
Tel: (13) 3394-4003
www.spazio.com

Yê - Simplesmente Saudável

Av. Gal. San Martín, 150 - P. Praia
Tel: (13) 3041-9007
facebook.com/yêsimplesmentesaudavel

FAÇA BRILHAR SEUS MOMENTOS



CATON

Av. Afonso Pena, 314 sl. 11
Embaré | Santos
☎ 13. 3877-4467
contato@brennosomeluz.com.br
www.brennosomeluz.com.br
f facebook.com/brennosomeluz

brenno 
som e luz

Quando a gastronomia é
surpreendente
seu dia ganha um sabor especial.



Surpreenda-se com o novo cardápio do
Restaurante Old Harbour no Parque Balneário Hotel.



PARQUE BALNEÁRIO HOTEL
SANTOS

Av. Ana Costa, 555 | Santos | SP | (13) 3285.6900 | www.parquebalneario.com.br