



LAURENT SUAUDEAU INSPIRADO POR MESTRES IMPECÁVEIS, INSPIRANDO OS SEUS
BUILDING COMO AVALIAR SE UMA CONSTRUÇÃO É SUSTENTÁVEL **PILATES** ELE PODE MUDAR SUA VIDA
SABORES A INFLUÊNCIA DA GASTRONOMIA FRANCESA **NUTRIÇÃO** COMA SEM CULPA, PORQUE ELA NOS CONSOME

Da tradição à segurança, da do design ao conforto. Aqui,

Residencial de alto padrão, cuidadosamente
Erguido com o que há de melhor e mais moderno



BARCO

Coberturas
triplex
4 suítes

400 e
486m²

Piscina privativa
com borda infinita

Apartamentos
3 suítes

141 e
159m²

300m
da praia

sofisticação à exclusividade, sua vida é mais completa.












localizado em uma das mais nobres áreas da cidade.
em termos de qualidade, sofisticação e tecnologia.



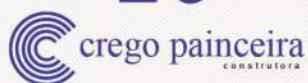
Prêmio seconci de gerenciamento ambiental do entorno da obra.

Pelas ações que minimizam os transtornos
causados na vizinhança e diminuem o
impacto no meio ambiente.

CELÓ

-  Piscina
-  Academia
-  Salão de Jogos
-  Brinquedoteca
-  Salão de Festas
-  Espaço Gourmet
-  Vista livre para o mar
-  2 unidades por andar
-  Elevador panorâmico
-  Captação de água pluvial
-  Churrasqueiras privativas

40 anos



www.crego.com.br

Projeto Arquitetônico



RUA CASTRO ALVES, 22 – EMBARÉ – SANTOS | 13 3321.4264

www.barcelosantos.com.br

ORNARE



wide line
collection

Wall System Design by Ricardo Bello Dias + Studio Ornare - www.ornare.com.br

A coleção Wide Line é composta de painéis, armários, closets, salas de banho e cozinhas, que revestem a casa como um ambiente único. Seus elementos geram espaços interligados e harmônicos.



Beaulieu
DO BRASIL
Pisos Laminados

A melhor solução em pisos,
você encontra na **Madeiramar**



Av. Senador Feijo, 160 | Vila Mathias | Santos

Telefones : 13 3202.6700 ou 3234.6783

www.madeiramar.com.br



ESTAMOS INAUGURANDO EM SANTOS
UM ESPAÇO INTIMISTA PORÉM GHARMOSO
PARA ATENDER A MULHER MODERNA,
PRÁTICA QUE SABE O QUE QUER.

A MARIA COGOTA FOI GRIADA COM UM
PROPOSITO DIFERENTE, POIS ALÉM
DA VENDA, TAMBÉM ALUGAMOS AS
ROUPAS E ACESSÓRIOS PARA AQUELE
EVENTO DESCOLADO OU UMA FESTA
CASUAL.

LOCALIZADA EM UM PONTO
ESTRATÉGICO DA CIDADE E DENTRO
DE UM PRÉDIO GOMERCIAL,
PROPORGIONAMOS MAIS SEGURANÇA
AOS NOSSOS CLIENTES.

TEMOS TAMBÉM UM ESPAÇO RESERVADO
PARA ESMALTERIA COM INFINITA
VARIEDADES DE CORES E TENDÊNCIAS,
ALÉM DE UM SPA DE SOBRANCELHAS.

AQUI VOCÊ ENCONTRA UM BOM PAPO, COMPRA
ENTRE AMIGAS E ESPUMANTE GELADINHO!


Maria Cocota
ESMALTERIA | GOSTURA | MODA

AV. CONSELHEIRO NÉBIAS, 754 - SALA 2006 / BLOCO A - BOQUEIRÃO / SANTOS
(13) 30417775 | 98198-2580

 /MARIA_COGOTA

 /USEMARIAGOCOTA

Entre várias experiências vividas nestes últimos 16 anos de editora eu resolvi fazer uma retrospectiva das minhas experiências, e em 2018 decidi iniciar com uma escolha que tenho certeza que não poderia ter sido mais feliz. Entre uma conversa e outra sobre esta edição pedi à colaboradora da Aliança Francesa uma pauta sobre algo importante na gastronomia, e veio para mim uma matéria sobre Paul Bocuse,



e se você por acaso não sabe de quem eu estou falando sugiro que tenha a curiosidade de descobrir quem foi este homem incrível, que, segundo o Chef Laurent, minha escolha para capa desta edição, Bocuse foi responsável pela mudança da gastronomia no mundo.

E o porquê da escolha pelo Chef Laurent? Não foi só porque ele teve o privilégio de ter trabalhado e passando parte de sua carreira sob a batuta de Bocuse - que foi um dos mais brilhantes chefs de todos os tempos - mas porque ele tem uma história de vida inspiradora. Sua paixão pela cozinha e pelo mar estava com ele desde seus seis anos, quando em uma pesquisa na escola, daquelas do gênero “o que você quer ser quando crescer?” ele

responde sem pestanejar: cozinheiro de navio. E quando perguntamos para ele o que mais gosta de cozinhar? Ele diz: peixe. Assim como ele é sem sombra de dúvidas um vencedor, mas também um homem que entende a diferença de ser educado e ter dinheiro. Ele faz comentários do quão duro foi seu início de carreira, mas também é perceptível que para ele, agora, o que importa é passar o conhecimento de tudo que aprendeu nestes últimos anos. Tivemos o prazer de estar na cozinha dele, de vivenciar ele fazendo um prato e ainda mais, provar! Foi um prazer inenarrável. Nesta edição tão especial de gastronomia você também vai poder conferir duas novas colaboradoras de saúde e um novo em paisagismo. Boa leitura!

Valéria de Souza Guazzaloca

PUBLIC LIFE STYLE

DIRETORIA GERAL

Valéria de Souza Guazzaloca

ADMINISTRATIVO-FINANCEIRO

Marcelo Guazzaloca

DEPARTAMENTO JURÍDICO

Dr. Christiano C. D. Bello

MARKETING E DESENVOLVIMENTO

Vitor de Souza

mkt@publicmidia.com.br

13 3327-3115

OPERAÇÕES COMERCIAIS

Alex Bispo

comercial@publicmidia.com.br

13 3222-1323

PROJETO EDITORIAL/PUBLISHER

Valéria de Souza Guazzaloca

diretoria@publicmidia.com.br

REPÓRTER

Guilherme Zanette (MTB 63114)

imprensa@publicmidia.com.br

Nana Loureiro

COLABORADORES

Camila Simões, Clara Monforte,
Eleonora Ribeiro, Elizabeth Gut,
Erik Wisniewski, Marcelo Asse,
Marco Antônio Cunha, Mariana Crego,
Rogério Nahas e Vanessa Monte Bello

EDIÇÃO E DIAGRAMAÇÃO

Vitor de Souza Guazzaloca

FOTO CAPA

Nana Loureiro

As matérias são de responsabilidade de seus autores. A reprodução total ou parcial das matérias, imagens e anúncios são proibidas.

Exceto com autorização da Editora. O conteúdo dos anúncios é de responsabilidade exclusiva de seus respectivos anunciantes.

**PUBLIC
UMA PUBLICAÇÃO MÍDIA**

Rua Xavier Pinheiro, 244 cj. 31

Vila Mathias - Santos - SP

Tel.: 13 3222-1323 / 3327-3115

imprensa@publicmidia.com.br

NOVO SEDAN DA FIAT

CRONOS

FIQUE ATENTO AO TEMPO

VENHA CONHECER E FAZER UM TEST DRIVE.

ATRI 



**DESCONTOS IMPERDÍVEIS PARA TAXISTA
E PCD (PESSOAS COM DEFICIÊNCIA)**

ATRI



Tel.: (13) 3519-4000 /  97419-5467

Av. Conselheiro Rodrigues Alves, 279 / Santos/SP

atri.com.br

No trânsito, a vida vem primeiro.





por: Rogério Nahas Grijó

Advogado pós-graduado pela FGV, mestre em administração de empresas, contabilista, professor e palestrante.

Atualmente dedica-se à assessoria a empresas de diversos setores, tais como: industrial, comercial, serviços, cartórios e familiares.

Regime Especial de Tributação do ICMS para Empresas do Setor de Alimentos

Já escrevemos muito sobre o Simples Nacional e suas benesses. Porém tal regime tem limitações e a principal delas é o faturamento acumulado em 12 meses, a qual o teto é R\$ 3.600.000,00 (três milhões e seiscentos mil reais).

Mesmo com a ampliação do teto para R\$ 4.800.000,00 (quatro milhões e oitocentos mil reais), a partir de Janeiro/2018, o regime mostra-se insatisfatório para empresas do comércio com faturamento acima ou muito próximo de R\$ 3.600.000,00 (três milhões e seiscentos mil reais) no acumulado.

Mostra-se insatisfatório porque o ICMS deverá ser recolhido em regime próprio previsto no artigo 47 da Lei nº 6.374, de 1º de março de 1989 (sistema de débito e crédito) quando o faturamento ultrapassar a casa dos R\$ 3.600.000,00 (três milhões e seiscentos mil reais), tornando a tributação muito elevada.

Uma alternativa para as empresas do setor de alimentos, tais como : bares; restaurantes; lanchonetes ; pastelarias ; casas de chá; de suco, de doces e salgados; cafeterias ou sorveterias, que utilize Equipamento Emissor de Cupom Fiscal - ECF (inclusive SAT) ou Nota Fiscal emitida por sistema eletrônico de processamento de dados, bem como as empresas preparadoras de refeições coletivas a tributação do ICMS pelo regime especial que foi criado pelo Decreto Estadual (SP) nº 51.597 de 23 de fevereiro de 2007.

Dentro do regime especial a tributação do ICMS é calculada no percentual de 3,2% (três inteiros e dois décimos por cento) sobre a receita bruta auferida no período, estornando o crédito das entradas.

Fazemos uma análise comparativa livre, entre o Simples Nacional e o Lucro Presumido com o cálculo do ICMS pelo Regime Especial, temos:

TRIBUTAÇÃO DE EMPRESAS DO SETOR DE ALIMENTOS			
LUCRO PRESUMIDO - ST	SIMPLES NACIONAL - ST	LUCRO PRESUMIDO - RE	SIMPLES NACIONAL - COMÉRCIO
6,04%	8%	9,24%	11,88%

Em nossa análise a adoção do regime especial é a solução tributária mais econômica, do que permanecer no Simples Nacional recolhendo o ICMS “cheio”, no percentual de 18% (dezoito por cento), caso a empresa no acumulado de 12 (doze) meses fique com o faturamento entre R\$ 3.600.000,00 (três milhões e seiscentos mil reais) e R\$ 4.800.000,00 (quatro milhões e oitocentos mil reais).

Evidente que qualquer alteração no Regime Tributário trás impactos na empresa deve ser alvo de análise e consultoria específica e detalhada.

CONTABILIZAR É O NOSSO NEGÓCIO. VEJA PORQUE!

POWER

"Ser cliente da NG é saber que sua empresa está em boas mãos, sendo cuidada por pessoas qualificadas e trabalho de excelência".

GUSTAVO FABRI /
ADMINISTRADOR



"Trabalhamos há muitos anos com a NG e os principais fatores são a parceria e o atendimento personalizado que nos prestam."

RAFAEL KONDA / SÓCIO



"A NG tem nos ajudado muito com orientações fundamentadas na legislação tributária e trabalhista, poupando nosso tempo e dinheiro"

MELISSA KOUBE / SÓCIA



"Recomendo a NG pelas soluções de planejamento tributário e atendimento customizado"

GUSTAVO MARINHO / **DXRACER**
SÓCIO

"NG é sinônimo de pronto atendimento e confiança. Recomendamos."

MÁRCIA RUTIGLIANO/
SÓCIA



ÁREAS DE ATUAÇÃO

- CONSULTORIA EMPRESARIAL
- CONSULTORIA CONTÁBIL
- PLANEJAMENTO TRIBUTÁRIO

Av. Ana Costa, 59 conj. 31

Santos-SP

13. 3301 0220

ngcontadores.com.br



LIFE_saúde e estética

Quatro passos básicos para incluir na rotina diária.



por: Elizabeth Gut

Bons cuidados com a pele passam por quatro estágios: limpar, tonificar, tratar e proteger.

Limpar a pele é primeiro passo para um cuidado eficaz. Remover a sujeira, a oleosidade e a maquiagem certamente é a melhor maneira de absorver melhor os produtos que você usará em seguida.

Tonificar tem a função de completar a limpeza da pele enquanto reconstitui seu pH natural.

Tratar com produtos que hidratam e recompõem a pele. Alguns podem ser mais elaborados e tratam também alguns problemas mais específicos.

Proteger é indispensável, não só para os dias de sol, porque já é sabido que nossa pele está exposta aos raios UV nocivos mesmo em dias nublados. Alguns cremes matinais já contêm FPS15.

Esses cuidados devem ser feitos pelo menos duas vezes ao dia, pela manhã e à noite. Principalmente se estiver de maquiagem, NUNCA durma com ela.



E sempre que possível procure uma profissional de estética para fazer uma limpeza de pele ou cuidados complementares. E procure alguém que ofereça cuidados que estejam dentro das suas necessidades.

Elizabeth Gut - Esteticista e massoterapeuta atende na Shape Estética e Saúde elizabethgut@hotmail.com Cel.: (13) 9.9784-6585

Cabelos para cerimônias de casamentos ao ar livre



por: Marcelo Asse

Casar ao ar livre, que já acontece há muito tempo e ainda é muito popular no exterior, vem ocorrendo com maior frequência aqui no Brasil. As noivas brasileiras estão escolhendo praia, campo, ou lindos jardins para realizarem seu sonho de casamento. São cerimônias que permitem interagir com a natureza de uma forma leve, simples e romântica, sem deixar de ser inesquecível. Geralmente, são festas que acontecem ainda durante o dia e podendo continuar noite a fora, por isso, tendem a ser mais despojados, com trajes, cabelos e maquiagem mais leves e confortáveis, tanto para os noivos como para os padrinhos e convidados. Não podemos esquecer que se tratando do ambiente da festa ser ao ar livre, podem ocorrer as intempéries do tempo e em se tratando de cabelo, o mais certo é não optar por penteados ousados ou muito estruturados, montados com spray fixador. As melhores opções de penteado para as mulheres são os clássicos coques e tranças, que com suas variações permite um cabelo arrumado o tempo todo; fresco para dias ensolarados, e firmes resistindo à chuva e ventos. O coque pode ser desfiado, arrumado, mais ao alto da cabeça ou mais abaixo. A trança, embutida ou externa arrumada ou desfiada.

Acessórios como tiaras com flores do campo ou fivelas também permitem compor um ar de romantismo, deixando o penteado mais estilizado. Não tão clássico, mas extremamente versátil e popular entre as cerimônias, o rabo de cavalo também é indicado para esse tipo de evento e acaba sendo muito valorizado quando usados com belos brincos e presilhas, dando um ar mais elegante. Para os homens, cabelos curtos com pomadas ou ceras para mantê-los arrumados e se o cabelo for comprido, a melhor opção ainda é o gel. Homens com barbas sempre aparadas e perfumadas, mesmo estando compridas. De resto, o menos é mais e o que vale é se divertir e celebrar junto com os noivos essa data tão sonhada e feliz!



Marcelo Asse - Hair Stylist do "Barbearia do Quartel" City Hair Consultor técnico da Annethun Cosméticos Av. San Matin,189 Ponta da Praia - Santos - SP Tel.: (13) 3261-1425 / (13) 3227-2910

Após o verão cuidar da pele é muito importante, a pele perde um pouco da firmeza e elasticidade, causando as marcas de expressão tão indesejadas. Alguns cremes fazem muita diferença na saúde da pele. Separamos algumas dicas.

Creme de firmeza reparador da Under Skin controla rugas e linhas de expressão dinâmicas. U.SK Firmness Recovery restaura os sinais avançados da idade com ação específica sobre as rugas dinâmicas. O creme amplia a manutenção das estruturas intercelulares, ativa o metabolismo das células, tem efeito antioxidante e diminui os sinais de contração muscular reduzindo rugas e linhas dinâmicas.



Chá verde e Vitamina E em creme antirruca recupera pele pós-sol e tem ação antioxidante no verão. Rico em ingredientes antioxidantes e recuperadores da pele no pós-sol, Lisskin é um creme facial antissinais da Biozenth. O produto conta com agentes antienvhecimento que mantêm os níveis do fator de crescimento responsável pelo estímulo da síntese de colágeno

Mais uma novidade Under Skin chega às prateleiras: é o bálsamo para a pele jovem **U.SK Young Glow Balm**, da coleção **U.SK Revitalizing**. O produto proporciona ação antienvhecimento com a proteção da perda e desgaste das proteínas estruturais, reforça a defesa epitelial e equilibra os componentes da matriz extracelular. A partir de ingredientes biomiméticos e naturais, o bálsamo preserva as fibras elásticas e de colágeno para dar ancoragem e sustentação à pele, atua contra estresse oxidativo e mantém a aparência jovem e saudável da pele, por meio da reparação de danos iniciais, principalmente das radiações UV e outros agentes ambientais. Segundo estudos, o produto potencializa a proteção celular ao diminuir em 22% a formação de danos ao DNA.



Sérum com Vitamina A nanoencapsulada age na proliferação celular e combate rugas e flacidez. **Alchemy Face Vitalize** é um potente sérum de proliferação e diferenciação tecidual, que atua no combate às rugas e flacidez. Produto, com ação clareadora e antioxidante, tem uma das maiores composições de ativos em sinergia do mercado, totalizando 93,5%, dos quais 5% são de Vitamina A vetorizada.





por: Dr. Rodrigo Achilles,
membro titular da Sociedade
de Cirurgia Plástica
Cirurgião Plástico
CRM 88011

Na cirurgia plástica nem tudo é como gostaríamos que fosse.

A grande maioria dos médicos dedica uma grande parte da sua vida à medicina. Comigo não foi diferente. Depois de 22 anos de formado, aprendi a respeitar seus limites, suas conquistas e seus anseios.

No consultório de um cirurgião plástico escutamos todos os dias as queixas das pacientes sobre a forma ou o tamanho das mamas, do abdome, do nariz, das gorduras localizadas entre outras coisas.

Depois de muita conversa, é preciso entender que existem algumas coisas que limitam o resultado de uma cirurgia, e isso não dependem da vontade do paciente ou do cirurgião plástico. Algumas delas inclusive que podem contra indicar uma cirurgia.

Vamos à alguns exemplos. Se a camada de gordura que cobre nosso corpo for espessa, for grossa, ela vai esconder a forma. Uma mama nunca vai ter uma forma arredondada e mais firme se tiver uma boa camada de gordura ao seu redor. Por isso muitos cirurgiões pedem para a paciente perder peso antes da cirurgia para melhorar o resultado.

Outro exemplo: se a pele de uma paciente é flácida, é porque tem pouco colágeno ou pouca elastina e mesmo removendo o excesso de pele, no caso de uma abdominoplastia ou de uma mamoplastia, ela vai continuar com a mesma característica que era antes da cirurgia. A cirurgia consegue mudar a forma, mas não as características da pele, que vai envelhecendo com o passar do tempo, exposição ao sol, e a qualidade de vida que esta paciente tem. Os exercícios físicos não mudam as características da pele, eles apenas definem e aumenta os músculos, que podem esticar a pele, só isso.

Por último: a assimetria do nosso corpo é natural. Não existe nenhuma simetria em nenhuma parte do nosso corpo. É claro que durante as cirurgias todos os cirurgiões buscam deixar a área operada mais simétrica possível. Mas simetrizar 100% é impossível. Entendam isso com naturalidade, porque as coisas são assim. Um padre jesuíta, lá em 1647, chamado Baltazar Gracián y Morales escreveu um artigo no livro “A Arte da Prudência”, que fala sobre os cuidados que devemos ter sobre a expectativa, ele diz o seguinte:

“Nunca o verdadeiro pôde alcançar o imaginado, porque fingir perfeições é fácil; difícil é consegui-las. A imaginação com o desejo concebe sempre muito mais do que as coisas realmente são. Por maiores que sejam as excelências, isso não basta para satisfazer a uma elevada expectativa, onde é mais rápido o desengano que a admiração.”

É isso, procure entender bem deste assunto, converse bastante com seu cirurgião para saber até onde podemos ir com segurança e para não se frustrar com o uma expectativa que pode não ser possível de alcançar.

COM A MATURIDADE APRENDEMOS
QUE RIR É O MELHOR REMÉDIO.
SORRIA SEM MODERAÇÃO.

IMPLANTE
CERÂMICO COM
ESTÉTICA NATURAL

ACABAMENTO
ESTÉTICO



FAVORÁVEL
FORMAÇÃO
DE TECIDOS
MOLES



RESISTENTE E
CONFIÁVEL

LIVRE DE
METAIS

CLINICAMENTE
TESTADO

 **straumann**

oficinadentaria

RESPONSÁVEL TÉCNICO: DR. JOSÉ MÁRCIO B. L. DO AMARAL. CRM SP 35578

 INSTITUTO-IMPLANTE-VIDA  IMPLANTEVIDA  IMPLANTEVIDA

Rua Goiás, 201 . Gonzaga . Santos . SP . Tel.: [13] 3322.4211

www.implantevida.com.br



INSTITUTO
Implante Vida 



Transformando pessoas.

Sergio Soares
Hairstylist e visagista



Agende sua transformação.

Sergio
VIA AZEVEDO
concept hair

R. Azevedo Sodré, 5 - Vila Rica - Santos | Telefone (13) 3040.3030

Avanços e modernidades



por: Dr. Claudio Figueiredo

Muitas vezes é difícil acreditar no avanço, nas promessas da modernidade, da tecnologia, e por mais que você esteja munido de provas e exemplos para mostrar a qualquer um que aquela evolução é real e confiável...bem, talvez rejeitar o “novo” seja um mecanismo de defesa de algumas pessoas.

Mas contra fatos não há argumentos: a evolução da ortodontia chegou, e ela se chama Sistema Autoligável, e nesse avanço você pode confiar sem receio algum! Foram anos de estudos no mundo inteiro e em diversas áreas para trazer toda essa evolução para a ortodontia. Mas porque arriscar essa novidade se a maioria das pessoas que você conheceu nos últimos anos usavam os aparelhos tradicionais? O que a ortodontia Autoligável pode fazer de diferente por você?

Usando como exemplo os Braquetes Autoligáveis Estéticos NEW Evolution, a primeira vantagem que citarei para exemplificar o termo “evolução” é que na ortodontia Autoligável, o aparelho ortodôntico foi feito para trabalhar de forma quase que autônoma, claro que com todo o plano de tratamento correto feito pelo ortodontista. Na ortodontia convencional, o paciente precisa fazer inúmeras visitas ao consultório/ clínica para apertar e ajustar o aparelho, forçando-o a trabalhar.

O Braquete NEW Evolution utiliza um fio termoativado, desenvolvido a partir de pesquisas realizadas na NASA e é ativado pela temperatura da sua boca. Depois de um primeiro ajuste pelo ortodontista ele trabalha fazendo forças não tão bruscas para corrigir o problema pelo qual você procurou o ortodontista.

Mas isso não torna o tratamento mais demorado? Muito pelo contrário! Com o aparelho ortodôntico convencional, o ortodontista precisa sempre ajustar o aparelho para que ele trabalhe na força correta, e no sistema Autoligável o aparelho trabalha com uma força menor, mas está SEMPRE trabalhando, sem a necessidade de fazer frequentes visitas ao consultório ou clínica. Além de oferecer mais esta vantagem -menos consultas- por conta de suas características especiais, o aparelho ortodôntico Autoligável acaba resultando também em um tratamento extremamente mais rápido e confortável.

Outra grande -e importante diferença- do sistema convencional, é que o Autoligável não utiliza as famosas borrachinhas. A ausência delas não é apenas um pequeno detalhe, mas um cuidado maior com a saúde bucal do paciente, já que as borrachinhas eram responsáveis por 60% da placa bacteriana! A falta de utilização das borrachinhas diminui inúmeras vezes o atrito, podendo ser utilizada menos força e outros fatores também proporcionaram que o aparelho ortodôntico Autoligável pudesse ser mais estético e ter menos impacto no visual, que é um receio frequente em qualquer pessoa que precise usar aparelho ortodôntico. O Braquete NEW Evolution é tão discreto que algumas vezes as pessoas realmente não percebem que o paciente está usando um aparelho ortodôntico. Trata-se de um dos braquetes mais estéticos já feitos, totalmente transparente!

O tempo passa, a evolução chega para diferentes vertentes do planeta, diferentes indústrias, e agora você pode ter certeza: chegou também para a ortodontia. Este sistema foi feito, pensado e desenvolvido pelo bem estar do paciente, proporcionando um tratamento com menos consultas, mais rápido, mais confortável e muito mais estético. Conheça mais sobre o Braquete NEW Evolution na Ortoligável - Ortodontia Inteligente, tratamento feito exclusivamente com o Sistema Autoligável. Confie!

APARELHOS EXTREMAMENTE ESTÉTICOS.



ORTOLIGÁVEL

ORTODONTIA INTELIGENTE

NA ORTOLIGÁVEL TRABALHAMOS EXCLUSIVAMENTE COM O SISTEMA AUTOLIGÁVEL,
USANDO O BRAQUETE AUTOLIGÁVEL ESTÉTICO:



NEW

e.volution

MAIS RÁPIDO
MAIS ESTÉTICO
MAIS CONFORTÁVEL
MENOS EXTRAÇÕES

☎ (13) 3222-6543 📞 (13) 99659-6543

🌐 WWW.ORTOLIGAVEL.ODO.BR

📍 PRAIAMAR CORPORATE: RUA GUAIAÓ, 66 - SALA 1801, SANTOS (SP)

CROCL 7381

Barbearia
ESPAÇO & HOMEM
CORTES&BARBAS

Cortes - Barbas
Limpeza de pele



Horário de atendimento:
das 9 horas às 19:30h
ou último cliente.
Agende seu horário!

Márcio Avillez

Rua Luiz Supliy,13
Gonzaga Santos - SP

13 3345-0545

13 97407-3075

f@espacohomensantos

O universo é muito extenso e complexo



por: Sandra Helena dos Santos
Psicanalista, psicóloga,
pedagoga, pós-graduada em
psicologia transpessoal e
medicina chinesa.

Há poucos dias tive a oportunidade de assistir uma palestra do colega Mario Sérgio Cortella, que me fez pensar no tema referente à mudanças. Tomo a liberdade de chamá-lo de colega, pois como ele, sou uma apreciadora e estudante eterna da filosofia, além de pedagoga. E uma das idéias mais atuais dessa arte do pensar é o fato de que quanto mais vivo mais tenho a certeza de que nada sei e de que existe uma necessidade inerente ao ser humano para a mudança, de estar aberto ao novo.

Tem-se ouvido falar ultimamente que estamos vivendo um novo momento no planeta, em que é inegável que acontecimentos estranhos nos surpreendem, como por exemplo o dia ter 24 horas, mesmo tendo a nítida impressão de que o tempo voa e que ontem mesmo estávamos a trocar presentes em festejos Natalinos.

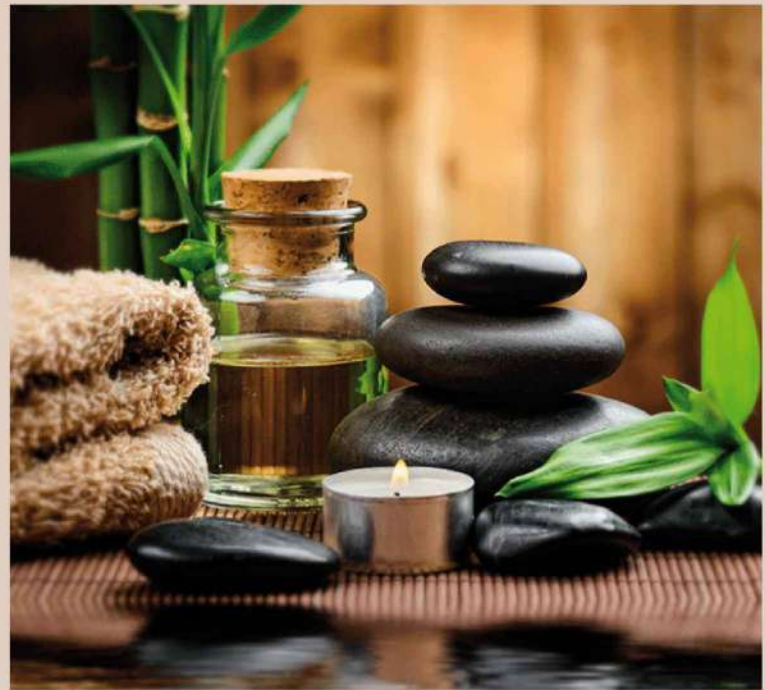
O que será que está acontecendo? O que e quantas mudanças ainda estão por vir? Ouve-se dizer que entramos em um momento de grandes transformações ao qual o nível psíquico começa a dar o ar de sua graça de uma forma mais concreta, literalmente.

Como alguns de vocês sabem sou psicoterapeuta e Consteladora Familiar, e essa “incrível ferramenta” trazida a nós pelo alemão Bert Hellinger, hoje, definitivamente, nos abre as portas para esse novo mundo que até então muitos julgavam ser apenas físico, material. Ouvia-se falar em mundo psíquico, mas sem uma compreensão melhor.

Bert Hellinger ainda vive entre nós nesse planetinha. Filósofo, teólogo e pedagogo aprofundaram seus estudos e pesquisas em psicanálise e demais técnicas fenomenológicas organizando e desenvolvendo essa técnica de terapia sistêmica. Essa terapia se baseia no uso de representantes neutros para representar membros da família, grupo social ou qualquer tema específico que o cliente nos traga.

É incrível imaginar que ha alguns poucos anos fomos apresentados à psique humana por Sigmund Freud e Carl Gustav Jung nos fazendo ver que o universo é muito extenso e complexo, para dentro e para fora. Quando nós terapeutas, psicólogos e psicanalistas nos colocamos na mais absoluta soberba em crer que sabíamos tudo desse universo somos impactados pelo novo...de novo! Então reorganizamos nossa casa mental e todo o seu conjunto de crenças e ideias, abrindo espaços para que se possam dar lugar a questões novas, questões de quem somos. Como nos trouxe Fernando Pessoa em sua indagação: “Eu sou algo entre aquilo que quis ser e aquilo que quiseram fazer de mim”. Mas a verdade é que ainda temos sim o velho e bom “livre arbítrio” que nos dá o direito às novas escolhas.

Portanto o convite agora é para que todos abram as suas mentes às infinitas mudanças que ainda estão por vir, e por mais estranho que possa nos parecer vamos procurar aproveitar o chamado do mundo novo e nos colocar disponíveis para fazer de nossas vidas mais interessantes e produtivas. Lembrem-se: as chaves das escolhas estão em nossas mãos, façamos o melhor proveito delas. Transformar, abrir espaços, ampliar o olhar e ver que tudo está definitivamente contido no todo desse maravilhoso universo ao qual vivemos.





MASSOTERAPIA
 MASSAGEM AYURVÉDICA
 ACUPUNTURA
 VENTOSATERAPIA
 ESTÉTICA
 PODOLOGIA TERAPÊUTICA
 PODOLOGIA
 MANICURE

SPA URBANO

PSICOLOGIA
 TERAPIA FLORAL
 REEQUILÍBRIO DE CHAKRAS
 CONSTELAÇÃO FAMILIAR
 REIKE

 (13) 98225-2014
 (13) 3345-0545



 /espacoessenciasantos
 /espacoessenciasantos

Rua Dr Luis Suplicy, 13 - Gonzaga

Pilates: o poderoso método capaz de mudar sua vida!

Os benefícios do Pilates:



por: Vanessa Monte Bello
Proprietária do Wellness
Personal Studio/Pilates
Personal Trainer -
Especialista em Fisiologia do
Exercício Aplicado à
Clínica - UNIFESP.
Intrutora de Pilates -
Stott Pilates.

Atualmente temos um leque enorme de opções quando o assunto é atividade física, porém, mesmo com tudo que temos ao nosso redor, me admira demais os benefícios que o Pilates é capaz de realizar em nossas vidas, e por incrível que pareça, já dá para notar nas primeiras aulas.

Poderia listar aqui itens suficientes para preencher dez folhas de revista, mas vamos lá dar uma resumida: Aumenta resistência física e mental / Aumenta a consciência corporal / Tonifica a musculatura / Melhora da coordenação motora / Corrige problemas posturais/ Melhora a respiração e a flexibilidade / Melhora muito o equilíbrio / Promove um menor atrito entre as articulações / Aumenta o poder de concentração / Fortalece os músculos abdominais e de todo quadrado lombar / Alivia dores musculares e muito mais!

Além de tudo isso, o Pilates tem um papel primordial quando é associado à outra modalidade esportiva ou treinamento, afinal, o Pilates fortalece a musculatura de dentro pra fora, ou seja, trabalha de forma muito intensa o fortalecimento de musculaturas profundas, tendões e ligamentos. Dessa forma, conseguimos obter mais consciência sobre nosso corpo enquanto realizamos outros exercícios físicos que exigem mais força, equilíbrio, deslocamentos e resistência.

Temos como exemplo, benefícios do Pilates no tênis (esporte unilateral, precisa de muito fortalecimento de CORE e lado oposto que o tenista joga); futebol e basquete (pois gera maior fortalecimento de ligamentos e tendões em deslocamentos rápidos e laterais que acontecem direto com os jogadores durante um drible); crossfit (é uma modalidade que exige muita força e técnicas de levantamento de pesos, com isso, a lombar e o joelho acabam sendo muito recrutados, e tendo uma musculatura profunda de tornozelo, joelhos e CORE muito fortes, faz com que o desempenho nos WODs seja cada vez melhor); treinamento de força/musculação (forma o treinamento completo - a musculação trabalha muito bem o fortalecimento da camada mais superficial da musculatura, enquanto o Pilates vem com a parte mais profunda, além de uma melhor consciência corporal, o que faz com que a pessoa se concentre melhor no músculo que está sendo trabalhado evitando movimentos errados durante um treino com pesos).

Mesmo o Pilates estando cada vez mais dentro de studios e academias, seu foco principal não é a perda de peso, mas sim, fortalecer e tonificar os músculos, além de trabalhar a resistência do corpo. A prática do Pilates previne o aparecimento de lesões por esforço repetitivo (artrose, bursite, tendinite, etc) e auxilia muito no tratamento de pessoas com hérnia de disco, protusões discais, escoliose, porém, é importante ressaltar o fato de que, para a pessoa poder fazer uma aula de Pilates, ela não pode estar no momento agudo da doença.

O Pilates é muito indicado para todas as pessoas de todas as faixas etárias porque é uma atividade de baixo impacto, com poucas repetições, com alongamento e flexibilidade e um alto grau de percepção corporal. É uma atividade física baseada na respiração, na concentração, focando no corpo como um todo.

Com todos esses benefícios, não é a toa que o Pilates é a atividade física mais famosa no mundo todo, inclusive entre as celebridades. Está esperando o quê para agendar sua aula experimental e mudar sua vida? Vem com a gente!

Turn Unique. Fit your Goals. BE WPS.



**OS MELHORES
COMBOS E MARCAS
NA PRIMEIRA
LOJA SITE DA
BAIXADA SANTISTA!**

FONE: (13) 3385-5587

WHATSAPP: (13) 99785-5587

RUA DOUTOR LUÍS SUPPLY, 17 • GONZAGA • SANTOS/SP





por: Camilla Simões
Nutricionista
@nutri.camillasimoes

Culpa nos consome

Você devorou um ovo (ou dois) na última Páscoa? Excedeu na coxinha do aniversário da sua prima? Saiu com as calças abertas do festival de comida japonesa? Encheu seu açaí de leite condensado? MEU DEUS! Como você pode ser tão... tão... NORMAL? Sim, normal. Você não é o primeiro a cometer excessos e muito menos o último! Todos nós já passamos por situações como as descritas acima e por muitas vezes fomos julgados, inclusive por nós mesmos.

A culpa que nos consome após um “desabafo alimentar” não é saudável. Para exemplificar, um estudo recente demonstrou que mais de 20% de crianças e adolescentes de uma escola no RS entre 11 e 15 anos possuem sintomas para algum transtorno alimentar. Isto é, 20 em cada 100 crianças ou adolescentes (atente-se a idade do estudo) possuem indícios de um transtorno alimentar. Este dado é alarmante, pois nos mostra como esta preocupação estética está afetando os seres humanos cada vez mais cedo.

Com a busca pelo corpo perfeito e o desejo de comer alimentos não tão saudáveis as pessoas tendem a ter um comportamento compensatório. Dentre estes comportamentos destacam-se aumentar a prática de atividade física, fazer jejum prolongado, não programado e não prescrito por um profissional capacitado, diminuir drasticamente e por conta própria as calorias ingeridas nos dias seguintes à esta “jacada”, forçar vômito e deprimir-se, e muitas vezes, nos casos de depressão, há o consumo excessivo novamente destes alimentos gerando um ciclo vicioso, chamado este de compulsão alimentar. Nada disso é saudável. Culpar-se não é saudável.

Transtornos alimentares estão cada vez mais presentes entre nós e nossas crianças. Comida serve para nutrir, energizar e beneficiar nossa saúde. Mas comida também faz parte de comemorações, festas e prazeres. Não tem problema se a Páscoa foi um exagero, se você perdeu a mão na pipoca amanteigada do cinema ou se aquele bolo estava tão gostoso que você comeu três pedaços com os olhos, apenas siga o plano e reestabeleça o equilíbrio.

Não compense, não se culpe, não se julgue, não busque meios para compensar uma saída da dieta. Fazer jejum, treinar em jejum, diminuir as calorias são estratégias que precisam ser aplicadas com inteligência, não servem para amenizar a culpa ou reparar “os erros”. Coma com consciência, conheça cada vez mais sobre os alimentos, procure um nutricionista para te ajudar. Mas mesmo se tropeçar, continue a caminhada!

NATAÇÃO PARA BEBÊS E CRIANÇAS

A PARTIR DOS 6 MESES E CRIANÇAS

- Temperatura diferenciada para bebês
- Piscinas cobertas e vestiário infantil
- Sistema de tratamento da água através do sal

(Não deixa cheiro de cloro, não prejudica a pele, cabelos, olhos e é ideal para quem tem rinite ou alergia)



Pioneira na Metodologia
de ensino do campeão
Gustavo Borges.



agonnacademia.com.br



Rua Jorge Tibiriçá, 9. Gonzaga, Santos.
Estacionamento Cortesia.



LANÇAMENTO



TIMES
SQUARE
RESIDENCE

O METRO QUADRADO
MAIS FELIZ DA CIDADE.



LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA
AV. ALMIRANTE COCHRANE, 108
CANAL 5 . SANTOS . SP



por: Mariana Crego
Arquiteta e Urbanista
studio@marianacrego.com.br

Como avaliar se uma construção é sustentável

Um dia desses me deparei com uma empresa que não me chamava atenção em absolutamente nada. Sabe... nada? Mas por uma coincidência, acabei conhecendo a história da marca e me impressionei positivamente com o que descobri. A partir daí notei como esse tipo de surpresa começou a ocorrer com frequência e, por isso, antes de iniciar esse texto, posso fazer um pedido?

-Empresas: contem mais sobre seus ideais e trajetórias, isso é muito mais importante do que um marketing puramente estético, (além de que nos motiva muito mais saber que o mundo está repleto de pessoas corretas, ao contrário do que assistimos na televisão), -consumidores: perguntem pelos ideais e trajetórias das empresas para entender o que está por trás do que você está adquirindo, pois pode ser positivo ou não, e aí é melhor pular fora.

Quando adquirimos algo, falando em termos materiais, não significa que apenas compramos aquele item, mas sim que trocamos nosso trabalho e nossos dias por aquele produto e por toda a história por detrás dele. Portanto, o que você comprou vem com uma bela bagagem (ou não), que automaticamente você aderiu e concordou ao consumir; e particularmente, não me interessa comprar algo esteticamente incrível e descobrir que a empresa responsável não respeita valores essenciais.

E voltando para arquitetura, isso também é válido para quando adquirimos um apartamento, e aí como identificar os valores da construção ou da construtora? É uma dúvida que tenho ouvido muito por parte de pessoas que querem adquirir um imóvel e não sabem pelo que procurar.

Pra começar, sustentabilidade, ou responsabilidade social, ou como preferam chamar, algo feito de maneira respeitosa e correta, é um valor que tem que partir de dentro de cada um, o que significa que devemos observar as atitudes e crenças das pessoas que fazem parte da empresa, principalmente as que a dirigem, em primeiro lugar. O que elas são por dentro é o que vai ser refletido. Um exemplo bobo, mas válido: a mesma pessoa que joga lixo na rua, não pode dizer que tem uma empresa sustentável. Quem desrespeita seus funcionários, ou se utiliza de mão-de-obra escrava para confeccionar uma roupa, como vimos em algumas notícias recentes, não pode dizer que se preocupa com o bem-estar do mundo, portanto procurar conhecer quem está por trás do nome é o primeiro passo.

A partir daí, alguns itens mais concretos podem ser identificados no edifício e na obra para saber se esses realmente seguem atitudes verdes, como por exemplo:

-se aproveitam água de chuva: normalmente deixamos a piscina e os poços dos elevadores encherem de água e os utilizamos para as funções da obra - e tratamos, é claro;

- destinação correta de resíduos: por lei, toda obra deve entregar para a prefeitura um planejamento estimado de destinação de resíduos e comprová-lo posteriormente, para receber o habite-se. E isso não precisa ficar no básico. Cada material já deve ser separado previamente na própria obra e uma maneira bacana de ir além e contribuir com a população é procurar por catadores, pois além de viverem disso, certamente enviarão o que recolheram para um local correto e específico;

- medidores individuais: isso já é básico;



PLANTA APARTAMENTO TIPO . FINAL 2

3
SUÍTES
164 M²



PISCINA ADULTO E INFANTIL



CHURRASQUEIRA

2 OU 3 VAGAS DE GARAGEM
VAGAS PARA VISITANTES

INFRAESTRUTURA
COMPLETA COM
ÁREA DE LAZER
DIFERENCIADA.

oficinadiferetas

VARANDA
GOURMET **28** M²

APARTAMENTO TIPO



- PISCINA
- DECK SECO
- CHURRASQUEIRA
- ESPAÇO GOURMET
- PLAYGROUND
- SALÃO DE JOGOS
- ESPAÇO KIDS
- ACADEMIA
- SALÃO DE FESTAS
- SPA / SAUNA

CENTRAL
DE VENDAS

13 **3261.6959**
RUA GUIAÍÓ, 55 . SANTOS . SP

CORRETORES ONLINE
CONSTRUTORAMIRAMAR.COM.BR/TIMESSQUARE

Construtora Miramar
www.construtoramiramar.com.br

INCORPORAÇÃO,
CONSTRUÇÃO E VENDAS



REALIZAÇÃO



Registro de Incorporação sob o R.1, da matrícula número 96.132. Registrado no 2º Cartório de Registro de Imóveis de Santos. As áreas comuns serão entregues equipadas e decoradas, conforme memorial descritivo. Perspectivas, móveis, plantas e objetos decorativos demonstrados no material publicitário não fazem parte do imóvel, sendo somente para efeito ilustrativo e sugestão de decoração. Fotos meramente ilustrativas. Os materiais que compõem este empreendimento constam no memorial descritivo, minuta da convenção de condomínio e compromisso de compra e venda. A vegetação será entregue conforme especificado no projeto executivo de paisagismo, sendo suas imagens a representação da fase adulta das espécies. Projeto sujeito a alteração sem aviso prévio. Incorporação, Construção e Vendas: Miramar Empreendimentos Imobiliários Ltda. CNPJ/MF: 45.206.421/0001-74, CRECI 38104. Avenida Gal. Francisco Glicério, 206, Gonzaga, Santos/SP. Telefone: (13) 3228-7900. site: www.construtoramiramar.com.br.

- iluminação em led: igualmente básico, inclusive a venda de incandescentes é proibida no Brasil;

- bacias e descargas mais modernas, que se utilizam de mais pressão do que de água: cheque o modelo, pois as mais novas tem tecnologia superior;

- fornecedores bem conceituados que seguem normas e tem materiais certificados: você pode buscar as marcas na internet e ver o histórico de cada uma;

- qualidade: pois a vida útil de um material significa menos lixo;

- atitudes que evitam desperdícios de materiais: pode ser o auxílio da construtora na sua reforma, pois essa já sabe como destinar, ou orientações da mesma para com seus funcionários, por exemplo: antes de varrer o pó de obra, costumamos pingar um pouco de água no chão, assim uma quantidade tão grande não voa no vizinho e dispensa limpezas maiores, ou utilizar parte do entulho para enchimentos de áreas não estruturais);

- preço não precisa ser qualidade, mas desconfie do que for muito barato, pois seguir as normas corretamente exige alto investimento e grande trabalho da equipe envolvida;

- obra limpa e organizada: obra é obra, sempre vai ter uma baguncinha, mas existem exageros. Além de dificultar a separação de resíduos, pode gerar acidentes e pragas, e saúde é sinônimo de sustentabilidade;

- histórico de acidentes :é complexo controlar o cuidado de uma equipe inteira, mas quando a obra tem sinalização e ausência de histórico de acidentes graves, significa que alguém por trás está se preocupando com a segurança de cada um ali;

- com que tipos de eventos a construtora se conecta também pode mostrar um pouco a personalidade dos envolvidos;

- vegetação no prédio : plantas não são baratas e exige cuidado, mas purificam o ar, o que é mais importante;

- evolução e experimentação: você pode comparar as obras de uma mesma empresa entre si para analisar se novos (e melhores) materiais foram inseridos ou novos itens. Isso mostra interesse da empresa em evoluir e gastar tempo procurando alternativas mais eficientes para o ambiente e mais confortáveis para o morador, o que significa que cada produto é feito com atenção e gosto, e não como apenas um trabalho, ou uma linha de produção, o que seria um mal sinal.

- ONG: é bacana saber se alguém da empresa tem algum envolvimento com filantropia, isso diz muito do tratamento que você vai encontrar principalmente depois que já adquiriu o apartamento e do acesso que você terá aos responsáveis pelo produto.

Outros inúmeros itens podem ser citados, mas acredito que a essência já está destacada, e ela se resume a basicamente: tudo! Sustentabilidade engloba tudo e qualquer ação e toda e qualquer responsabilidade.



Bank of America, Nova Iorque – EUA

Essa construção foi projetada para aproveitar a luz solar ao máximo na iluminação e energia interna, bem como a água da chuva, que é reutilizada em suas dependências. Parte dos materiais foram reciclados.



CH2, Melbourne – Austrália

Oprédio da prefeitura da cidade, projetado para economizar água e energia, além de possuir sistemas para reciclagem de esgoto e turbinas eólicas para geração de energia.



Masdar, Abu Dhabi – Emirados Árabes

Com objetivo de geração zero de resíduos e emissão de CO2 zero, a cidade foi toda planejada com características sustentáveis, priorizando o transporte público para seus habitantes.



por: Erik Wisniewski
Engenheiro Agrônomo
formado na UFRRJ
Trabalha com paisagismo
desde 2009
foto: William Espósito

Traga o verde para dentro da sua casa

Um pouco de verde dentro de casa, principalmente dentro de apartamentos, é sempre um desafio. Saber se a planta gosta de sol ou de sombra, de lugar arejado ou se é capaz de ficar em um canto da sala ao qual não tem nada disso, geralmente traz muitas dúvidas.

Além disso, de uma época para cá, as queridinhas e escolhidas para ter em apartamentos são as hortas. Na verdade elas viraram quase um objeto de desejo de várias pessoas, principalmente com a gastronomia em alta.



Ter ingredientes frescos à mão chega a ser um privilégio. Mas são muitas dúvidas. Entre elas é onde colocar:

1- Procure um local para sua horta onde as plantas recebam sol e sombra, em horários alternados do dia.

2- Não as misturem os vegetais com ervas e temperos. Eles necessitam do seu próprio espaço para crescer. Contudo, algumas hortaliças inibem o crescimento de outras. Caso seu espaço seja limitado para vários tipos diferentes de plantas, estude quais são as que se relacionam bem entre si.

Mas procurar um profissional vai ajudar muito a obter um resultado adequado às suas necessidades, inclusive em relação ao tempo que você deseja dedicar aos cuidados a suas plantinhas.



Erik Wisniewski

Paisagismo & Conservação



- ✓ Projeto e Execução de Jardins
- ✓ Mão de Obra Certificada
- ✓ Consultoria
- ✓ Acompanhamento Técnico
- ✓ Manutenção, Conservação e Limpeza de Jardins

Rua Dr. Álvaro Guião, 73
Campo Grande - Santos, SP
CEP:11075-380

 @erikpaisagista

(13)32234098 / 997009454
agrorik@hotmail.com

Um projeto para um jovem casal

Eles adoram receber a família e os amigos. E o desafio da profissional foi adequar as necessidades com a corrida contra o tempo

Quando o jovem casal foi conhecer o decorado do prédio onde estavam interessados em comprar um apartamento, logo de cara já se encantaram com o que a arquiteta Leandra Ferreira havia criado ali, e nem pensaram duas vezes em contratá-la para decorar o apartamento deles, e garantem que foi um acerto!



A inspiração para o projeto foi conciliar o estilo contemporâneo, tons neutros com toques de brilho e cristais - preferência da Aline, e a grande paixão do Rafael Longuine, o futebol e sua carreira no Santos FC.

O imóvel contava com quatro dormitórios sendo três suítes. Contudo, com uma leve alteração na planta, ele ficou mais adequado às necessidades do casal. Transformado em 3 suítes e o quarto dormitório foi dividido entre closet e uma parte de mais espaço

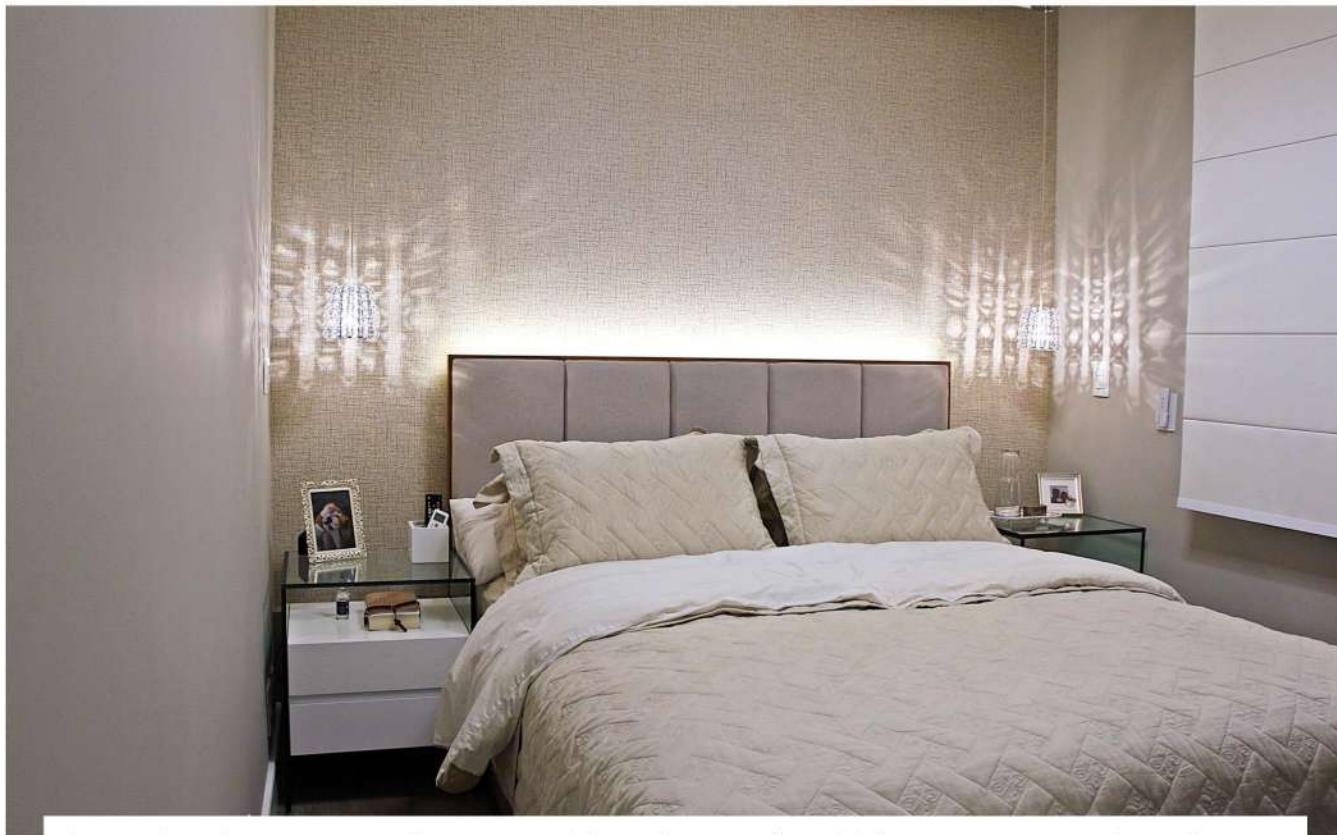
a sala de estar. Aline diz que foi muito bom a maneira com que foi desenvolvido todo o projeto, entre muitas viagens e muito jogo de cintura, o apartamento foi finalizado em tempo recorde e com sucesso em 3 meses. O tempo curto da reforma foi uma necessidade, já que o casal estava morando em Curitiba, e precisava estar em Santos a tempo de administrar a agenda de treinos do Longuine, o que foi um grande desafio para a arquiteta. Aline e Rafael também tiveram que correr contra o tempo, pois além de estarem em Curitiba, grande parte dos móveis e eletrodomésticos foi trazido de Campinas, cidade da Aline, e onde o casal está construindo. Apesar do tempo recorde, eles garantem que não tiveram problemas com os fornecedores, todos entregaram dentro do prazo, o que foi essencial para que o apartamento ficasse pronto quando eles precisaram.

O papel de parede com aparência de concreto e pequenos cristais era pra ser usado em apenas uma faixa na parede, mas Aline se apaixonou pelo revestimento que agora cobre toda extensão da parede que leva aos quartos.



Fotos: Ricardo Teixeira





O quarto do casal tem como principal atrativo o papel de parede com aparência de linho, que traz a sensação de aconchego, mas tem o toque liso, o que facilita muito na hora da limpeza além de não juntar poeira, piso vinílico colado e persianas black-out.



O quarto de hospedes de solteiro traz toda temática do futebol, exibindo medalhas, trofeus, quadro do time do Rafael, e uma arte em madeira que foi presente. Nos revestimentos, papel de parede 3d, persianas tela solar 5% e piso vinílico colado.



Mármore / Granitos / Acabamentos / Linhas especiais

Avenida Capitão Mor Aguiar, 67 - Centro - São Vicente/SP
www.mcmarmoraria.com.br

Telefone: 13 3468.5100



O ambiente mais utilizado, sem dúvidas, é a varanda, onde alguns detalhes causaram certa resistência no casal, de início, como o jardim vertical próximo ao bar, onde a ideia do Rafael era colocar os quadros dele de futebol, e o tapete, que segundo Aline “foi o que realmente finalizou o ambiente”. Mas eles todas as vezes que citaram o tempo recorde e a satisfação de estarem em seu novo lar, relembram a impotência da escolha por terem contratado a Leandra, que se empenhou em entregar tudo como o desejado, e, sem dúvida, a parceria de bons fornecedores.

Ainda salientaram sua satisfação com a **House Decor** que teve grande participação e empenho para que as datas fossem respeitadas, visto que todos os papéis de parede, pisos vinílicos (dos quartos), cortina (da sala), persianas (dos quartos), tela solar (da varanda) e até enxoval de cama e pequenos detalhes de decoração como almofadas, foram entregues antes do previsto, permitindo que tudo seguisse conforme o cronograma. Além disso, Aline confidência, ficou muito feliz com a equipe de colocação que se portou de maneira organizada e rápida. Rafael completa, que para ele, o pós venda foi ainda melhor, porque desde o momento em que esteve na loja para comprar até os últimos contatos, o atendimento foi educado e prazeroso.



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

Volta ao Mundo

Há quem ame percorrer o mundo de ponta a ponta. Conhecer novos países, outras culturas, desbravar rios e montanhas, subir às alturas, romper horizontes, caminhar por desertos sem fim e retornar. Pouco tempo depois ... começar tudo outra vez! Mais lugares, outros idiomas, pessoas diferentes, hábitos estranhos, gente feliz, gente castigada pelas guerras, locais estranhos, vestimentas extravagantes, ver de perto a fome, a luta pela sobrevivência e ... retornar! Pouco tempo depois, começar tudo outra vez ...

Confesso que não faço parte desse grupo de pessoas que se aventura a conviver com as diferenças do planeta, embora todos sejam “irmãos”, indiscutivelmente.

Sinto-me como se tivesse raízes e as cultivo à minha maneira, viajando, às vezes, para espaços perto ou distantes que dizem algo especial ao meu “eu” interior e não somente à minha curiosidade ou pela satisfação de ir e vir ... embora, respeite e admire aqueles que têm histórias interessantes para contar sobre suas peregrinações.

Viajo por um outro mundo, como se eu estivesse com uma câmera fotográfica, buscando clicar os bons momentos, abstraindo o negativo, retratando imagens que me fortaleçam, desbravando pensamentos e ideias que me acrescentem emocionalmente ou de qualquer outro modo.

Viajo realizando sonhos (quem não os tem?), porque sem eles a vida não tem brilho; viajo rompendo metas, porque sem elas, não alcançamos os objetivos; viajo buscando conviver com pessoas que me façam bem, que me tragam alegria, prazer e alto astral; viajo plantando para colher, como se faz com as coloridas flores que cultivamos e enfeitam a nossa vida.

Quero viajar para aprender a admitir meus erros deixando de lado o orgulho; dar muito valor a quem merece, ignorando aqueles que fingem ser o que não são... Perdoar não é fácil, mas também é imperioso fazer parte da viagem, na certeza de que é mais sublime do que o erro que foi cometido.

Ainda quero dar muitas voltas por este meu universo... nem eu sei quantas! O mundo gira, gira e cada viagem é um aprendizado, tanto a passeio, por diversão ou aventura ... quanto as que fazemos pelo nosso planeta interior!





por: Claudio Martins é publicitário formado pela Universidade Anhembi Morumbi com especialização em marketing, rádio e tv.

Qual o seu estilo de morar?

Periodicamente profissionais de arquitetura e design, mas principalmente influencers, blogueiros e publishers colocam em pauta os estilos de morar naturalmente inspirados nas apostas do mercado.

No cardápio dos últimos anos estava presentes além dos clássicos, o design escandinavo, que prioriza o minimalismo útil. No décor, o essencial, porém com foco no design assinado e obras de arte que realmente tenham valor. Tons pastel, madeiras claras e luz. Muito se fala ainda no décor industrial, inspirado nos lofts nova iorquinos com tijolos, concreto e tubulações para iluminação aparentes, cimento queimado, estruturas metálicas sem acabamento e tudo o mais. Sempre pontuados com o melhor do design e da alta tecnologia que temos a disposição. Mas o estilo queridinho desses tempos foi o chamado wabi sabi décor inspirado na visão imperfeita das coisas tão típica do pensar oriental. Madeiras irregulares, a sensação do inacabado elevado ao que se poderia chamar de rústico chic. Uma verdadeira afronta aos brilhos e rebuscados, um luxo...

Na verdade essas são apenas referencias que você pode gostar ou não, usar ou não, mas sabe o que realmente anda em alta em se tratando da casa? **A casa que te faz feliz ou que te deixa feliz.**

O “estilo” vai ganhando menos importância quando você pensa que nos dias de hoje a casa é o nosso grande refúgio - o mundo lá fora é inseguro e mais feio do que a gente gostaria - além disso, muitas vezes a casa até se torna o local onde trabalhamos parte do dia. E é exatamente por este motivo que a casa precisa ter a nossa cara, a nossa personalidade.

Os melhores profissionais de arquitetura e design de interiores que conheço são, além de incrivelmente criativos - seus projetos são únicos e inspiradores - também são grandes curadores das histórias de seus clientes.

Morei em muitas casas e de cada uma delas trouxe peças que fazem parte da minha pequena história pessoal... a minha louça portuguesa Vista Alegre que guardei desde os tempos de solteiro, a coleção de balas de murano, aquela mesa estilo bieder em radica piopo - reprodução feita por um amigo querido, o tapete shiraz em tons de grená que decorava o hall do apartamento do Morumbi, minha tela de nuvens da querida Vera Dabrowa, a gravura inspirada em kandinsky da amada Elisabeth Ruivo, as árvores da vida da ceramista Aidil, a coleção de pratos decorativos de Raisal Andrade... e por aí vai... Não consigo imaginar minha casa sem esses pedaços da minha história e até fico pensando como é difícil encontrar lugar para tudo, o que representa um grande desafio para o profissional que contrato para fazer o projeto, porque tudo o que eu quero é no fim do dia voltar ao **meu lar doce lar**. Na verdade a casa que tem alma, que tem história, é um lar. Aquele lugar perfeito para recarregar as energias. Aquele lugar perfeito para se aconchegar com quem você ama. O lugar perfeito para reunir os amigos, jogar conversa fora, ler um livro, assistir seus filmes e séries (olha os Netflix lovers também tem seu lugar, haaa), enfim viver do seu jeito, da sua maneira.

Qual o seu estilo de morar?

O meu, é a **FELICIDADE!!!**

Apresentador dos programas CasaEstilo&Design há 10 anos e CaféCultural veiculados pela TvUnisantos - www.tvunisantos.com.br. Faz parte da sua expertise a organização de sete mostras de decoração na baixada santista.



CASA Estilo e design

com Claudio Martins

Segunda a Sexta
19h10
Sexta e Domingo
00h30
Domingo
14h

DECORAÇÃO
MODA
GASTRONOMIA
ESTILO
QUALIDADE DE VIDA


TV UNISANTOS
NET canal 12
DIGITAL canal 41.1

E A MELHOR COBERTURA DOS
EVENTOS LIGADOS AO TEMA

www.tvunisantos.com.br

 [/casa_estilo_e_design](https://www.instagram.com/casa_estilo_e_design)

 [/casaestiloedesign](https://www.youtube.com/c/casaestiloedesign)

 [/casaestiloedesign](https://www.facebook.com/casaestiloedesign)

Inspirado por mestres impecáveis e inspirando seus pupilos, assim é a vida do Chef Laurent Suaudeau

Um chef nato, Laurent Suaudeau, é dos mais renomados chefs do país e um dos pupilos de um dos maiores chefs do planeta, Paul Bocuse. Contudo, sua disciplina e simplicidade fizeram toda a diferença em sua carreira. Com criatividade ele soube transformar cada oportunidade em êxito.

Com apenas seis anos de idade ele já sabia que queria ser cozinheiro de navio. Com 13 anos, nas férias, ajudava sua tia em seu bar e só na parte da manhã descascava e cortava cerca de 60 quilos de batata, fritava servia e ainda cuidava da grelha de frangos... aos 17 estava inserido como ajudante em um restaurante com o chef Michel Guerard e logo após o serviço militar passou a fazer parte da brigada de Paul Bocuse.

Falando assim pode parecer simples e descomplicado, mas acredite: não foi. Conversando com ele, é fácil perceber que as dificuldades acabaram sendo a mola propulsora para seu sucesso. Ele não esmoreceu em nenhum momento e acredite, Laurent Suaudeau é realmente um artista no que faz, fala com paixão e seriedade sobre seu ofício, e nunca deixa o bom humor de lado. Desde sua origem simples, quando vendia batatas e frango, e andava pelas ruas da sua cidade natal, na praia, de bicicleta, enquanto os outros jovens de sua idade velejavam, ele adquiriu um grande aprendizado que nesta época, segundo o chef: “quanto mais cedo a gente aprender a lidar com a ingratidão das pessoas, melhor. Eu não podia errar na hora de devolver a moeda, porque o cara xingava mesmo, não via que na frente dele tinha um menino de 13 anos”.

E não foram apenas esses os enfrentamentos. Ele relembra que os filhos dos bacanas o incomodavam, mas ele estava feliz. Curiosamente, um dos jovens velejadores que compravam batatas e frango com Laurent, anos depois também se tornou chef e amigo dele.

Mas quando ele completou 16 anos, seu pai lhe disse que sentia que sua obrigação com ele já havia se completado e falou que se ele gostava mesmo de cozinhar deveria trabalhar com isso, e o encaminhou para trabalhar na cozinha. O chef conta que seu pai o levou lá, e disse “meu filho quer ser cozinheiro”, daí ele entrou na cozinha pra nunca mais sair.

Seu primeiro trabalho foi lavar alfaces e uma semana depois já fazia o vinagrete, e quando perguntado a ele como foi fazer um trabalho tão simples em um ambiente cheio de chefs, ele demonstra total simplicidade, garantindo que nenhum diploma substitui a experiência. E foi no restaurante administrado pelo chef Yvon Garnier que deu seus primeiros passos. Garnier estimulou o Chef Laurent a continuar os estudos no Lycée Technique, em Guérande, e lá ele teve a oportunidade de conhecer o professor e Chef Jean Guérin, que lhe ofereceu um emprego durante as férias. Ali as portas do mundo da alta gastronomia se abriram. Depois disso Guérin, o indicou para trabalhar com o consagrado chef Michel Guerard, proprietário do Les Pres et lês Sources (atual Les Prés d’Eugénie) e do L’Oustau de Beaumanière, na Provence. Assim, aos 17 anos Laurent era o mais jovem integrante da brigada de Guerard, que naquele ano conquistou a terceira estrela no Guide Michelin.



LIFE_capa sabores



O primeiro contato de Laurent com Paul Bocuse foi na época em que trabalhava na cozinha do chef Garnier. Quando Bocuse chegou, o cumprimentou com um tapão nas costas e a primeira impressão de Laurent não foi das melhores, e ele conta que chegou a pensar que jamais iria trabalhar com aquele cara. Bocuse era conhecido por ser muito rígido e exigente, e o ambiente na cozinha Garnier era mais leve, não havia grandes exigências em relação a cabelos compridos e calçados engraxados “eram os anos 70, tudo peace and love” diz Laurent. Anos mais tarde, logo após sair do serviço militar, Laurent foi justamente trabalhar com Bocuse, usando os sapatos engraxados que usava no serviço militar.

Laurent conta que mais tarde compreendeu a exigência de Paul Bocuse “um cara que viveu a guerra, que viu a morte de perto, só pode se contentar com o melhor que pode fazer” ele lembra.

Ainda sobre Bocuse, o chef Laurent Suaudeau diz que se sente honrado em ter trabalhado com ele e por tê-lo conhecido mais a fundo. O chef conta que quando ele vinha pro Brasil, ele fazia questão de conhecer onde os funcionários dele moravam, e sempre levava alguma coisa pra eles. “Mas ele não ia lá pra tirar foto, ele ia porque realmente queria conhecer melhor aquelas pessoas” enfatiza o chef Laurent.




Foi justamente por intermédio de Bocuse que Laurent veio ao Brasil. “Ele me disse vai lá, você vai ver como as paisagens são bonitas e as mulheres mais lindas, aqueles clichês” conta Laurent, que não teve uma boa primeira impressão do país. E completa: “E eu fiquei triste quando vi os produtos que tinham na cozinha. Então eu não gostei, tanto é que eu mandei um telex pra ele, na época, dizendo “aqui eu não fico”. Eu tive uma certa, não vou dizer dificuldade, mas eu demorei um pouco pra me acostumar. Mas certamente o que mais me ajudou a gostar foi a recepção dos caras que tinham na cozinha. Eram todas pessoas de origem muito simples e que logo perceberam, certamente, que nesse jovem havia uma competência do qual eles tinham que, não digo tirar proveito, mas que seria muito interessante pra eles. Primeiro porque eu trabalhava junto, ficava o dia inteiro na cozinha, e eu acho que isso eles admiravam. Então eu acho que isso me ajudou bastante a aprender a gostar do país, sem dúvida.”

O plano inicial era que Laurent viesse ao Brasil para passar alguns meses no Rio de Janeiro, no restaurante Le Saint-Honoré, no Hotel Méridien. Mas logo o chef responsável foi mandado embora, e Bocuse pediu para que Laurent, com 24 anos na época, assumisse o restaurante. Inicialmente ele disse não, mas Paul Bocuse insistiu para que ele ficasse pelo menos mais um ano e meio, que ele o defenderia. E desde então Laurent não saiu mais do Brasil.

Apesar de ter recebido muitos convites pra sair, o chef continuou por aqui. Ele conta que recebeu várias propostas, mas por conta da idade não recebe mais. O chef conta que nessa carreira pode-se fazer um paralelo com um jogador de futebol, ou com atletas de alto nível, e que depois dos 45 acaba sendo considerado velho para o mercado, e nas palavras do chef: “E de fato você já não é mais um garoto, e tem outra geração chegando, com uma visão mais acirrada, mais agressiva, e acaba sendo mais convidativa para o mercado” ela afirma.

O chef Garnier, certa vez disse que Laurent tinha mãos boas para patisserie, mas ele não escolheu esse ramo da gastronomia, pois a patisserie é muito matemática, e nos conta o chef que “3 graus de diferença na temperatura do forno pode mudar uma receita”. Ainda nas palavras do chef: “Aqui o que eu faço é onde consigo expressar minha visão. Às vezes eu mudo algumas coisas, e acaba que nem eu me lembro, são eles (os alunos) que me lembram como eu fiz”.

A influência da gastronomia francesa no Brasil



Se quando ouvimos falar em alta gastronomia, vem à nossa mente de maneira involuntária a culinária francesa, isso se dá porque inegavelmente ela é considerada uma das melhores do mundo. Se os grandes chefes não são franceses, com certeza estiveram por lá. Afinal, as mais renomadas escolas de gastronomia estão na França. Por isso fomos tentar entender como a culinária brasileira foi influenciada por essa cultura.

Há relatos de que tudo começou quando Catarina, rainha da França, mudou-se para o Brasil, e trouxe com ela novos hábitos e elementos da culinária francesa.

Catarina também inseriu bons hábitos à mesa, porque naquela época até mesmo a corte que residia em solo brasileiro comia com as mãos. Ela introduziu a etiqueta básica e ensinou como usar talheres. Essa e outras boas maneiras que utilizamos à mesa até hoje também foi uma influência francesa.

E mesmo sem perceber estes sabores estão intrínsecos em nossos costumes. Fazemos uso de vários alimentos de origem francesa e nem nos damos conta disto. Exemplos clássicos: o Chantilly, o Petit Gâteau e as Mousses comuns por aqui no sabor chocolate. Lembrando que para eles o Petit Gateau é diferente da sobremesa que aqui batizamos com este nome, lá é apenas um pequeno bolo. Sem contar com a facilidade de poder encontrar todos os tipos de croissants pelo país, sejam eles doces ou salgados.

Separamos alguns endereços onde podem ser encontradas várias delícias francesas.

Opções Gastronômicas Francesas na Capital

Le Vin Bistro

Criado por Nancy Mattos e Francisco Barroso em 2000, o grupo Le Vin abriu o



primeiro Le Vin Bistro, no bairro dos Jardins, em São Paulo.

Com um conceito da autêntica cozinha de bistrô francesa, com um menu repleto de pratos característicos de todas as regiões do país, servidos em ambiente descontraído e charmoso. O sucesso foi quase imediato e o Le Vin ganhou outras unidades a Le Vin Pâtisserie, o Le Vin Bistro no Itaim Bibi, Vilaboim, no bairro de Higienópolis. Le Vin Bistro filial em Ipanema e nos Jardins a Le Vin Boulangerie, padaria francesa.

Entre os favoritos dos clientes estão o Steak Tartare (carne crua cortada na ponta da faca e temperada ao estilo francês), o Confit de Canard (coxa e sobrecoxa de pato confitadas).

Alameda Tietê 184 - Jardins
Tel.:(11) 3081-3924 | Reservas
Rua Pais de Araújo,137 - Itaim
Tel.:(11)3168-3037| Reservas
www.levin.com.br

Marcel Restaurante

Jean Durand, confeitiro de formação, era também um grande cozinheiro e em sua chegada ao Brasil assumiu a cozinha de um dos restaurantes mais consagrados da época, o La Popote. Após alguns anos comprou o pequeno bistrô aberto por Marcel Aurières em São Paulo. Mas foi no final dos anos 60 que a pedido de um cliente que Durand, começou a criar os primeiros soufflés do Marcel. Soufflé de queijo gruyère - Eleito patrimônio gastronômico de São Paulo pelo jornal O Estado de São Paulo.



Rua da Cosolação,3555 -Jardins
Tel.:(11)3064-3089
www.marcelrestaurate.com.br

L'Entrecôte d' Olivier

Com um único prato banhado por um molho secreto que, segundo o chef, é uma receita da tia Nicole. Você indica o ponto favorito da carne ao garçom e antes de o bife previamente fatiado vir à mesa, chega uma salada bem temperada com vinagrete clássico de mostarda e nozes salpicadas. Para acompanhar, as fritas fininhas de que são servidas à vontade. Para fechar essa refeição deliciosa, a sobremesa, “Royal de Chocolate”, carro chefe da casa é uma mousse divina, servida em uma taça tamanho gigante, que é servida à vontade uma única vez por pessoa. Impedível!

Rua Doutor Mário Ferraz, 17 - Jardim Paulistano
Tel.: (11) 30345324
www.entrecoteolivier.com.br



Só quem já experimentou sabe o que é se apaixonar a cada mordida...



Public Midia

Opções variadas de pizzas salgadas e doces, esfihas, massas e muito mais!

Tudo preparado por uma equipe especialista em sabor.



Rua Euclides da Cunha, 187 e 212 - Pompeia - Santos/SP
Tel.: (13) 3225-6000 / 3323-3373 | <http://www.dipompeia.com.br>

Codimento

Um espaço encantador que esta localizado no Tatuapé. Eles servem café da manhã, almoço e chá da tarde. São incríveis e bem concorridos! A comida é deliciosa e a decoração uma graça encanta todos que visitam o local. A tradicional mesa de sobremesas da água na boca. A brigada é atenciosa e servem as guloseimas preparadas por Carol Doher.



Rua Itapura, 1400 - Tatuapé
Tel.: (11) 35541525
www.condimento.com.br

La Bombe

Você esta com vontade de comer aquela conhecida por nós, a “ bomba”, doce que acreditamos que pode ser encontrado em qualquer lugar. Pois é, na La Bombe não é bem assim. Trata-se de uma pâtisserie especializada em éclairs, a nossa já conhecida bomba.

Lá é possível encontrar os mais diversos sabores de bomba e éclairs. Entre os tipos que você pode experimentar estão os de damasco e doce de leite uruguaio. Todos feitas pela chef Mariana Araújo.

O produto é artesanal sempre fresquinho e feito com os melhores ingredientes.

Rua dos Pinheiros, 223 - Pinheiros
Tel.:(11) 2628-7667
www.labombe.com.br



Confeitaria Dama

Seja qual for a unidade escolhida Jardins, Higienópolis, Shopping Cidade Jardim ou Pinheiros, ficar em frente à vitrine da confeitaria é para perder uns minutos observando tanta beleza e sabor. Inspirada na pâtisserie francesa a marca traz no cardápio sobremesas incríveis. Massas folhadas produzidas ali dão origem ao excelente mil-folhas e não para por aí. A chamada linha vien noiserie, que inclui o pain au chocolat e ainda éclairs, tartelettes, paves....Tudo pode ser encontrado por lá.

Rua Ferreira de Araujo, 376 - Pinheiros
Tel.: (11) 5182 -5088
www.confeitariadama.com.br

Chef Rouge

Com inspiração na culinária francesa o Chef Rouge dos Jardins tem um dos endereços mais nobres da cidade, quando a palavra é sabor francês. O chef Wagner Resende apresenta um cardápio único com pratos como o escalope de foie gras ao figo rami guarnecido de brioche, o pato cozido com batata sauté, o ravioli crocante do molusco ao creme de banana seca e camarões grelhados com massa paglia e fieno ao molho porcini são alguns exemplos. Variedade em vinhos e champagnes de rótulos consagrados.



E a casa disponibiliza encomendas das saborosas tortas da casa. Como opções Tarte Tartin, Citron, St Honoré, Rive Gauche entre outras.

Rua Bela Sintra, 2238 - Jardins
Tel.:(11)3081-7589
www.chefrouge.com.br





O cantinho mais saboroso de Campos do Jordão fica no coração da Vila Capivari



Bolos | Tortas | Doces Variados | Cafés | Salgados | Massas | Batata Rostie | Pequenas Refeições

Avenida Macedo Soares, 191 - Capivari - Campos do Jordão - SP
Tel.: 12 3663-1544 | ACEITAMOS ENCOMENDAS
siga nossa página no Facebook/myriamdoceria

LIFE_sabores

Marie Marie Bakery

Após dois anos de sucesso de vendas online, a Marie Marie Bakery (ex-Marie et Marie), em 2014, abriu sua primeira unidade no bairro do Tatuapé que comportava apenas quatro mesas. Em dezembro de 2015, aconteceu a expansão com a inauguração do salão de serviços ampliando para para 45 lugares e uma cozinha show.

Além da já prestigiada loja, abastecida a toda hora, com pães, bolos e produtos “to go” fresquinhos. A trajetória de sucesso da marca continua e em novembro de 2016, soma ao espaço a nova sala para eventos. A casa é decorada como uma bakery americana, com cardápio de café e barista, mas com preciosidades francesas em suas vitrines e balcões.



VIENNOISERIE

Produto 100% artesanal, a manteiga usada é a francesa Isigny Extra Premium Tourage e a farinha bagatelle. O segredo do croissant está na massa, deve ser semifolhada, que possui menos gorduras, menos dobras e fermentação natural “levain”, o que reforça o seu sabor. Curiosamente, os folhados, como croissant e o famoso pain au chocolat, não são considerados pães, mas viennoiseries.

Rua Azevedo Soares, 2532
-Tatuapé
Tel.: (11)2293-7260
www.menudigital.info/mariemariebakery

Ici Bistrô

Comandado pelo chef Benny Novak, o charmoso bistrô conta com uma decoração incrementada por espelhos e pelo jardim de inverno ao fundo. Os destaques do cardápio são o steak tartare e o confit de pato com varéniques de mandioquinha e pinoli, e o famoso hambúrguer de 180 gramas com queijo colby e pickles de pepino.



O chef também explora sua criatividade em receitas inspiradas por suas passagens nas cozinhas tailandesas. No terreno das carnes, ainda tem as opções de costela bovina cozida ao pastis com azeitona e

purê de batata, e o carré de cordeiro em crosta de ervas com batata, brócolis, cebolinha e alho confitado.

Rua Pará, 36 Higienópolis
Tel.: (11) 3259-6896
www.icibistro.com.br/

Paris 6

Não podemos falar de cozinha francesa e não mencionar o disputadíssimo Paris 6, já consagrado no Brasil, com endereço em diversos estados. Aberto 24h, o bistrô oferece delícias para todos os tipos de público, sempre com forte característica da gastronomia francesa.

Rua Haddock Lobo, 1240
Tel.: (11) 3085-1595
www.paris6bistro.com



Paul Bocuse, um mito da gastronomia francesa

por: Eleonora Ribeiro
professora na Aliança
Francesa de Santos

Faleceu em janeiro, aos 91 anos, o estrelado chef de cozinha Paul Bocuse. Uma lenda reconhecida internacionalmente, mas com o coração lionês. Sobrevivente da Segunda Guerra Mundial, na qual serviu voluntariamente e foi gravemente ferido, Paul Bocuse vem de uma família de várias gerações de cozinheiros. Depois de estágios e trabalhos em muitos restaurantes, voltou para sua terra natal, Collonges-au-Mont-d'Or (perto de Lyon), e lá fundou L'Auberge du Pont de Collonges, onde foi ganhando cada uma das suas três preciosas estrelas Michelin. Comenta-se que ele passava 365 dias do ano no local, informação que ele corrigia com humor, dizendo que, em anos bissextos, eram 366 dias de trabalho. Em seu menu, quase não houve alterações nos pratos assinados por ele ao longo dos anos. Ceder à moda? Jamais, ele dizia que "só existe uma cozinha: a boa!"

"É preciso trabalhar como se fôssemos morrer aos 100 anos e viver como se fôssemos morrer no dia seguinte." Com esse lema, foi escolhido "Cozinheiro do século", pelo guia Gault et Millau, "Papa da cozinha" e "Chef do século", pelo The Culinary Institute of America. Com talento também para as finanças, já nos anos 80, assinou um contrato para explorar os restaurantes do pavilhão francês da Disney, na Flórida. Negócios no exterior são muitos, e em 1987 criou o Bocuse d'Or, concurso mundial de culinária, para logo em seguida abrir a Fundação Paul Bocuse, onde transmite seu *savoir-faire*. Em Lyon, fundou também seu restaurante-escola. Nos anos 90, decidiu abrir diversas *brasseries* (restaurantes menos sofisticados).



Sua vida pessoal virou manchete quando, em 2005, revelou em sua biografia ser adepto da poligamia. Três mulheres, filhos com cada uma delas e, como ele costumava brincar, 135 anos de vida de casado, somando o tempo com cada uma. Sua vida sentimental pareceu muito bem resolvida, mas problemas de saúde o forçaram a passar por uma operação cardíaca e depois começou a sofrer do mal de Parkinson.

Para quem tem viagem marcada para a França, saindo de Paris, com uma passagem de trem (TGV), em duas horas, chega-se a Lyon. Dentre as opções Bocuse, há o Mercado de comidas Les Halles de Lyon Paul Bocuse. Para uma experiência gastronômica com o toque do chefe tão famoso, existem também as Brasseries, que são modernas, mais descontraídas e certamente mais acessíveis que o restaurante estrelado. Cada uma das quatro representa uma região da França: Le Nord, Le Sud, L'Ouest, e L'Est (norte, sul, leste e oeste).

Paul Bocuse, o midiático e polêmico chef, mas sobretudo um grande talento que marcou para sempre a história da gastronomia mundial.

Um novo
MUNDO
espera
por você



CURSOS DE FRANCÊS:
REGULARES (A1 a B2),
CONVERSAÇÃO,
ADOLESCENTES,
DESTINATION FRANCE,
CURSOS INDIVIDUAIS.

**VALORES PROMOCIONAIS
E CONVÊNIO.**

VENHA NOS VISITAR.

af Aliança Francesa
Santos

Rua Rio Grande do Norte, 98
Pompeia . Santos . SP
Tel.: (13) 3237.2403

www.afsantos.com.br /aliancafrancesadesantos

Matriculas abertas



por: Marco Antonio Cunha
Empresário e proprietário
da escola de idiomas
Personal Language Center

A impotência do inglês no mundo digital

Foi-se o tempo em que ter um bom nível de conhecimento da língua inglesa era um diferencial. Agora é exigência básica de muitas vagas de emprego, e também pra quem quer se manter conectado no mundo digital, cada vez mais presente em nossas vidas.

O inglês é a segunda língua mais falada no mundo, e por conta da globalização e da grande evolução tecnológica das comunicações, é possível ter contato com pessoas de todas as partes do globo. E a comunicação com pessoas tão distantes se dá em sua maioria através do inglês.

Dominar a língua inglesa significa ter uma comunicação mais eficiente seja no mundo dos negócios ou no ambiente digital. Com o surgimento da internet, o inglês se tornou fundamental para quem deseja ter mais acesso às informações. Há estimativas de que 85% das publicações científicas e 75% de toda comunicação internacional por escrito e 90% do conteúdo da internet seja em inglês. Desde nosso vocabulário no dia a dia até no nosso trabalho nos deparamos com muitas palavras e expressões da língua inglesa já tão presentes que às vezes nem nos damos conta de que estamos falando outra língua! Shopping center, milkshake, andar de bike, pen drive, Wi-fi, wireless, bluetooth, marketing, feedback, deadline, online são, apenas alguns exemplos da presença tão forte da língua em nossas vidas. Portanto um investimento em um bom curso de inglês para quem ainda não domina o idioma é essencial.





Pense inglês.
Fale inglês.

A Personal aprimorou a forma de ensinar um novo idioma com o método individualizado de ensino.

Além disso, investe na interatividade das aulas e de todo o ambiente da escola para que você viva o idioma. Só se aprende inglês quando você é condicionado a pensar em inglês.

Conheça a Personal, a escola que respeita o tempo que cada aluno aprende para ensinar de verdade.

personallanguagecenter.com.br | 


TOEFL TOEIC®

13 3232.1319

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


PERSONAL
LANGUAGE CENTER



Public Mídia

Lilli & Bull

PET SHOP

Há 17 anos no mercado, nós somos um Pet Shop diferenciado, contando com o que há de melhor em produtos e serviços para o seu pet.

AQUI VOCÊ ENCONTRA:

Estética Canina (Corte na tesoura)

Hospedagem para cães e gatos

Consultório Veterinário

(consulta, vacinas e exames)

Fluidoterapia

Adestramento

Disk ração

Táxi Dog

Day Care

Rua Minas Gerais, 36

Boqueirão - Santos/SP

13 3223.8409 ou 3222.7495

 Frederico Falbo / LilliBull

Lilli & Bull

Dizer que o cão é o melhor amigo do homem já pode ser considerado um conceito ultrapassado. Nos últimos anos, houve uma grande mudança no comportamento dos donos - ou tutores de cães e de gatos também, que hoje já são considerados como membros da família. Segundo o IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, há mais de 55 milhões de lares brasileiros com cães e 22 milhões de lares com a presença de gatos, o que demonstra a crescente participação dos pets no orçamento doméstico.



Esses dados também ajudam a entender o grande crescimento do mercado pet, mesmo em tempos de crise.

Segundo a Abinpet - Associação Brasileira de Produtos para Animais de Estimação, o segmento apresentou faturamento de R\$18,9 bilhões de reais em 2016, sendo o mercado pet responsável por 7,8% do faturamento, sendo o setor de maior crescimento.

Enfrentar esse mercado cada vez mais competitivo não é para todos.

Frederico Falbo, dono do petshop Lilli&Bull situado no bairro Gonzaga em Santos, comenta que quando abriu o pet shop há quase 18 anos atrás, a realidade era bem diferente “eram poucos os pet shops, não existiam essas grandes magazines, era um mercado totalmente diferente”.

O Lilli&Bull, que oferece serviços de banho e tosa, além de oferecer brinquedos, ração, xampus e até floral específico para pets, segundo Frederico, “prezamos pela qualidade dos nossos produtos e pelo atendimento personalizado” E também na preparação da equipe para o atendimento: “Os nossos fornecedores dão treinamentos sobre os produtos e sobre ração pros nossos funcionários, para que eles estejam sempre bem preparados na hora da venda”.

O cuidado com os pets é bem grande, e ele garante que estão preparados pra lidar com situações difíceis. O pessoal que dá banho e tosa tem um treinamento específico pra situações como o corte acidental durante a tosa, ou cortando as unhas: “esse treinamento é dado no curso preparatório que eles fazem”, que é exigência pra atuar na função.

Por ser uma loja de bairro, o perfil dos clientes não mudou muito nos quase 18 anos de pet shop. “90% dos meus clientes são clientes fixos”, afirma Frederico.

O grande desafio do Lilli & Bull tem sido se manter na ativa enfrentando a concorrência, por conta do grande número de lojas abrindo, que vendem qualquer produto a qualquer preço. “Mas temos apostado nesse nosso diferencial do atendimento personalizado” e também em novas oportunidades, como o serviço de hospedagem e daycare. “A hospedagem tem dado resultado sim, tem muita procura principalmente feriados e finais de semana.” A estrutura desse serviço dá conta da grande responsabilidade. São 12 dormitórios, ampla área de diversão, além do monitoramento 24h.

“Temos clientes que compraram seus cachorrinhos aqui e sempre voltam pra dar banho e pra cuidar deles. No último final de semana atendemos uma cadelinha que foi comprada aqui há 13 anos, e não é a cliente mais antiga”. Pela ótima fidelização de clientes, Frederico conta que “a gente acaba se apegando aos cachorros e aos donos também.”



por: Dr. Eduardo Paiva
Medico Veterinario

Vacinação

A vacinação é uma das primeiras medidas que os proprietários tomam ao adquirir seu animal de estimação, pois esses estão expostos a doenças infecto contagiosas graves e que podem leva-los a morte.

Entre as principais doenças que afetam os cães estão a cinomose, parvovirose, coronavirose, adenovirose, parainfluenza, hepatite infecciosa canina, leptospirose, giárdia, gripe e leishmaniose. Já as doenças felinas são panleucopenia, calicivirose, rinotraqueíte, clamidiose e leucemia.

É importante ser coerente no protocolo vacinal do seu pet, levando em consideração a prevalência e distribuição dessas doenças e também as condições individuais do animal, pois ao vacina-lo estamos ativando o seu sistema imune. Acredito que não se deva ter o mesmo protocolo vacinal para todos os animais, por exemplo, animais que vivem em áreas endêmicas para leptospirose, devem fazer um reforço vacinal a cada seis meses para a doença mesmo aqueles que tenham sido vacinados com a v8/v10 - vacina contra cinomose, parvovirose, coronavirose, adenovirose, parainfluenza, hepatite infecciosa canina, leptospirose (duas/quatro cepas), já aqueles animais que tem pouco risco de adquirir a doença, não há necessidade desse reforço. Nos felinos que não vão ter acesso a rua, não há necessidade de vacinação anual.

O proprietário deve consultar um médico veterinário e seguir suas recomendações para fazer o melhor ao seu pet.



Centro Veterinário



No **Centro Veterinário Japim**, você encontra a melhor estrutura e todos os serviços necessários para cuidar da saúde do seu melhor amigo.

CONSULTA COM ESPECIALISTAS

ATENDIMENTO SILVESTRE

EXAMES LABORATORIAIS

CIRURGIAS EM GERAL

ECOCARDIOGRAMA

ULTRASSOM

VACINAÇÃO

ATENDIMENTO 24H

Seu bichinho de
estimação sob os cuidados
das melhores mãos!



Av. Conselheiro Ribas, 333

Embaré - Santos/SP - 11040-050

Telefone: (13) 3273.1915

E-mail: cvjapim@hotmail.com

LIFE_online



As mídias sociais viraram febre, é comum perguntar a um cliente sobre o marketing e a publicidade da empresa e ouvir eu faço Facebook ou Instagram, e muito raramente campanha de Google. Mas não basta fazer uma avaliação de publico com referencias como idade, poder sócio econômico, escolaridade e outros detalhes como esses. Porque parece fácil, mas não é bem assim. Hoje também é fácil conhecer diversos especialistas em mídias sociais, mas você também deve conhecer muitos profissionais em sua área que dizem aos clientes que entendem muito sobre algo, e você pensa: meu Deus não é nada disso.

Pois é, pensando nesta grande quantidade de informações geralmente desconhecidas, em um mercado repleto de “especialistas”, resolvemos fazer um estudo profundo dos nossos sites www.publiclifestyle.com.br e www.publicfirstclass.com.br e fazer as mudanças necessárias para ter o resultado de fato esperado.

Temos milhões de sites no planeta, e vamos afunilando para o país, depois para o estado e para ser mais focado nas cidades. E aí vem a pergunta: por quem você deseja ser visto? Para quem você deseja vender? Seu site esta atualizado apresentando sua empresa da maneira adequada? Ou você acredita que apenas as redes sociais são o suficiente para sua empresa?

Pensando em todas essas perguntas fomos buscar as respostas e estamos preparando uma mídia digital eficiente e eficaz.

Com cara nova e conteúdo diário que vai agradar ao seu cliente que por acaso é nosso leitor.

A Public Mídia orgulha-se de ser uma empresa de comunicação por essência, por conta disso nos preocupamos com quem estamos nos comunicando.



Bons Momentos te esperam em Campos do Jordão!



PRAZERES DA
MESA
A BIBLIA DA GASTRONOMIA

ELEITO PELO 11º ANO CONSECUTIVO
EXCELÊNCIA EM CARTA DE VINHOS
PELO JÚRI DA REVISTA PRAZERES DA MESA

Charpentier
Restaurante



HOTEL FRONTENAC
CAMPOS DO JORDÃO

Av. Dr. Paulo Ribas, 295
Campos do Jordão
tel. 12 3669.1000
www.frontenac.com.br



TAPETES E CARPETES
PISOS LAMINADOS
PISOS VINÍLICOS
PAPEIS DE PAREDE
REVESTIMENTOS
ALMOFADAS
PERSIANAS
CORTINAS
ESPELHOS


HOUSE DECOR

Projeto Arquiteta Leandra Ferreira

Av. Mal. Floriano Peixoto, 156 | Gonzaga | Santos/SP
13 2202.4620 | <http://www.housedecor.com.br>

 /housedecorsantos  @housedecor

Renove o amor pela sua casa