

Welcômo Planet

ESPORTE

Os benefícios de praticar tênis

GASTRONOMIA

Passado o verão, saiba como cuidar do seu corpo

ESTÉTICA

Gluteoplastia: derrièrre com tudo em cima

TURISMO

Descubra as belezas e as maravilhas do Caribe

MÚSICA

O pagode responsa do Mais Astral

ADEGA SERTANEJA

"Os caras" das noites sertanejas

PAULA FERNANDES

A cantora sertaneja que conquistou o Brasil

E MAIS: CULTURA, NEGÓCIOS, TECNOLOGIA, CINEMA, SAÚDE E MUITA DIVERSÃO!



Atendimento Personalizado

A FRANCISCO ROCHA IMÓVEIS está sempre inovando. Esta é a nossa meta e característica. Trabalhamos aprimorando o nosso atendimento em todos os segmentos que atuamos. Na FRANCISCO ROCHA IMÓVEIS PREMIUM, você contará com um atendimento personalizado, voltado para os imóveis de alto luxo. Oferecemos mansões e apartamentos de alto padrão, com acabamentos e localizações diferenciados em Vitória e Vila Velha.

Consulte-nos



2104.1900



www.franciscorochaimoveis.com.br

"Ao encontrar você eu percebi
o que é felicidade, meu amor."



Visite stand de vendas no local.

Av. Viña del Mar • Enseada Azul • Praia de Peracanga
27 3272 1120 • 27 9749 4567 • 27 9983 0990

SPLENDIDO

ENSEADA

Esta é a vista do Splendido Enseada. De frente para a Praia de Peracanga e sob medida para quem quer aproveitar o melhor da vida.



4 suítes
205m²
privativos

Até 4 vagas de garagem,
1 apartamento por andar.

Luxuosa estrutura de lazer

- Piscina aquecida
- Sauna integrada à piscina
- Fitness
- Espaço Gourmet Grill
- Pub
- Lounge Beach
- Salão de festas gourmet



 **VARGAS**
CONSTRUTORA
www.vargasconstrutora.com.br



No trânsito, somos todos pedestres.

Alegria tem que ser
a trilha sonora de uma vida.



Quem é Fit vive 
Quem é Feliz vive



SHORI.COM.BR

Vitória 3357-1700
Vila Velha 3320-5100
Linhares 3372-7500



Shori
MUITO MAIS QUE UMA CONCESSIONÁRIA.





*“Para quem exige
um serviço perfeito.”*



Rua Constante Sodré, 676 - Santa Lúcia - Vitória - ES
27 3200-3309 | 3322-3309

www.cerimoniallerose.com.br

Caro leitor,

Como de costume, em janeiro demos uma paradinha para recuperar as energias e, agora, voltamos com força total. E energia é o que vamos precisar, pois 2011 já começou com tudo. Cheio de ótimas expectativas e novos desafios.

Para começar, trazemos em nossa capa, a bela Paula Fernandes, cantora que conquistou o Rei Roberto Carlos e o Brasil, que conta um pouco de sua história e projetos para 2011. Ainda sobre música, você vai conhecer o pagode de responsa do Mais Astral. A banda capixaba lança seu novo trabalho e se prepara para gravar o primeiro DVD.

Para as mulheres que adoram uma boa nova da medicina estética, a novidade é uma cirurgia plástica que promete deixar o bumbum com tudo em cima, a gluteoplastia. Conheça as vantagens da técnica e tire suas dúvidas sobre esse procedimento que está conquistando as capixabas.

E, já que o assunto é beleza e saúde, não deixe de eliminar as toxinas adquiridas nas férias e carnaval. Na seção Gastronomia, apresentamos um delicioso coquetel desintoxicante e uma sobremesa light, preparados pelos chefes Assis Teixeira e Núbia Salles, respectivamente. Ambos foram feitos especialmente para a WP e vão dar um novo pique nesse 'início' de ano.

Além dos quilinhos a mais que inevitavelmente adquirimos nas férias, é comum que os nossos gastos também sejam mais fartos nesse período. Por isso, apresentamos dicas do assessor de investimentos da Valor Investimentos, André Luiz Bona, que ensina como planejar o orçamento e deixar as finanças equilibradas. Também na coluna "Meu Dinheiro" você vai descobrir como aliar proteção e preço na hora de escolher o seguro do carro.

Com o orçamento e o carro em dia já dá até para pensar em planejar a próxima viagem, não é? Pois então não deixe de ler a matéria de turismo, onde você conhecerá os destinos caribenhos mais visitados pelos capixabas, com belas paisagens, praias de águas cristalinas e areias branquinhas. Quem sabe esse não seja o seu próximo destino?

No bate-papo empresarial trazemos três matérias com empresários diferentes que contam a história de sucesso dos seus negócios. Inovação também em uma nova seção da revista que trata de decoração. Para inaugurar a coluna, convidamos a arquiteta Aline Olerai que fala sobre a importância do arquiteto na idealização da casa e produzimos uma matéria sobre as varandas de vidro, a nova moda dos apartamentos de luxo.

Pensa que acabou? Tem muito mais. WP indica os melhores bares e boates parceiros da revista, notícias dos principais acontecimentos dos últimos 3 meses na coluna circuito, ainda tem dicas de saúde, cultura, moda e muita gente bonita.

Aproveite a leitura!



Hugo Rodrigues
Diretor Geral

Elayne Borel
Direção e Supervisão Geral

Capa: Paula Fernandes
Foto: Guto Costa
Diretor Geral WelcomePlanet
Hugo Rodrigues
diretor@welcomeplanet.com.br
Direção e Supervisão Geral
Elayne Borel
elayne@welcomeplanet.com.br
Jornalista Responsável
Ilda Castro – MTB – 203/80
Mile4 Assessoria de Comunicação

Departamento Comercial ES
Tel: (27) 3350 2222
Diagramação e Finalização
Bios Diagramação
Colunistas Colaboradores
Rafael Braz, Marcelo Pereira,
Gilberto Sudré, Elayne Borel,
Ilda Castro, Vinicius Kfuri,
Hugo Rodrigues, Ingrid Castro,
Rossini Macedo

Jornalistas colaboradores
Geise Frigini, Rosane Freitas, Monique
Mansur, Camilla Gumiero, Rafaela
Salvador, Karina Nobre
Fotógrafo WelcomePlanet ES
Alex Favaleza
Leonardo Gurgel
Fotógrafos colaboradores
Camilla Baptistin
Franco Sarcinelli

Impressão
Gráfica JEP
Tiragem
5.000 exemplares
Circulação
Bahia, Espírito Santo, Minas Gerais, Rio de Janeiro e São Paulo
Agradecimentos:
Mônica Venâncio, RF Assessoria
de Comunicação e Eventos,
Criar Comunicação Integrada

Onde Encontrar a revista WelcomePlanet
XYZ Tabacaria e Revistaria (Shop Vitória e Praia da Costa); Academias de Ginástica,
Salões de Beleza e Clínicas Médicas (Praia do Canto, Mata da Praia, Jardim da Penha,
Jardim Camburi, Enseada do Suá, Praia da Costa, Praia de Itapoá)
WELCOMEPLANET
A revista WelcomePlanet é um produto do Grupo WelcomeCard. O conteúdo das matérias é
de responsabilidade de seus autores.
Distribuição Gratuita
Veja a revista também em nosso site: www.welcomeplanet.com.br
contato@welcomeplanet.com.br • Tel.: (27) 3350 2222



p.16

PAPO SÉRIO

Como escolher o melhor seguro

MODA

Solte suas feras!

p.32



MEU DINHEIRO

Como gerenciar sua vida financeira?

p.18



p.22

TECNOLOGIA

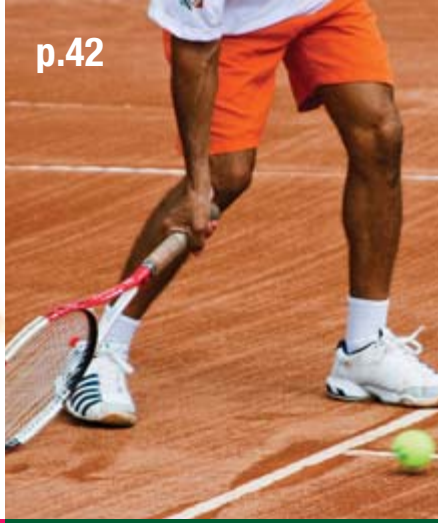
Tudo sobre as redes sociais



p.28

BELEZA

Cabelo
renovado
após verão



p.42

ESPORTE

Tenis: concentração
e boa forma



p.58

DECORAÇÃO

Por que
contratar um
arquiteto?



p.67

ENSAIO

Garota Verão
Mix **2011**



TURISMO

Mergulhe
nos encantos
do Caribe

p.44



WP INDICA

Um pedacinho da
França em Vila Velha

p.54

CAPA

Ela cantou e
encantou o Brasil

p.24



Quem lê...



“A marca registrada da WelcomePlanet é compartilhar ideias e apresentar projetos de bom gosto. Cada vez mais sem fronteiras, com notícias que circulam o mundo, leio a revista por me identificar com assuntos colocados a cada edição. Adoro conferir as tendências de moda e beleza e não deixo de conferir a página de turismo, com dicas incríveis de roteiros de viagem. Superapaixonada pelo tema culinária, a minha seção queridinha é mesmo a Gastronomia, com sugestões de dar água na boca.”

Rayza Coutinho, proprietária do Café da Ilha, do HortoMercado



“Moderna e com temas variados, a WelcomePlanet está entre as minhas opções de leitura. Sempre apresentando novidades em cada seção da revista, as páginas dedicadas ao mundo dos negócios assumem preferência no meu dia a dia, assim como a seção “Papo Sério”, com assuntos diversificados. Outra editoria que faço questão de ler é a de Esporte. Para quem aprecia um texto leve, bem apurado sobre o universo do futebol e outras modalidades esportivas, a revista está aí para complementar.”

Roberto D'Angelo, diretor de Novos Negócios da EcoVila Empreendimentos

SID LUCAS



“Notícia, entretenimento e lazer. É com este conjunto consistente e agradável que a WelcomePlanet entra nas nossas casas e nos escritórios com registro dos acontecimentos locais e nacionais. O Especial Festas era o que faltava para a revista ser completa!”

Doriene Moraes, jornalista e apresentadora



ALEX FANALESSA

“A revista WelcomePlanet aborda diversos temas com uma linguagem jovem, clara, alegre e divertida. Suas matérias e diagramação são bem elaboradas e conseguem unir cultura, moda, negócios, música, entre outros, em um só veículo de comunicação. Destaco ainda, o “Especial Festas”, da última edição, que ficou sensacional.”

Mikely Melo, produtora de eventos



“A WelcomePlanet surpreende seus leitores a cada edição. A variedade de conteúdo aliada à qualidade gráfica tornam a WP a melhor revista do Estado. Comercialmente falando, muito me agrada a estratégia de manter os clientes próximos a matérias do mesmo segmento, ou seja, matéria de tecnologia, seguida por loja de informática, matéria de saúde, seguida por academias, farmácias e etc. Essa prática proporciona um melhor resultado para os investidores. Para finalizar, a presença dos colunistas Vinicius Kfuri, Ilda Castro, Gilberto Sudré, etc., ajudam a completar essa matemática de sucesso!”

Renato Rocha, gerente comercial



TODO MUNDO ESTÁ DE OLHO
NA SUA MARCA.



stilo
comunicação visual

O MELHOR VISUAL PARA A SUA EMPRESA.

www.stilocomunicacao.com.br / 27 3319-4033



Grupo WelcomeCard com novo produto

Está no ar o mais novo produto do Grupo WelcomeCard: o canal de compras WelcomeShop.

Diferente dos sites de compras coletivas, o WelcomeShop é destinado exclusivamente para clientes WelcomeCard e não há necessidade de que mais pessoas comprem alguma promoção para que a venda seja efetivada. Basta fazer o login e adquirir a promoção desejada.

E, por falar em promoção, elas são muitas e interessantes: feitas exclusivamente pelas empresas parceiras do cartão WelcomeCard, elas podem chegar a 90% de desconto. O mais interessante é que a maioria das promoções oferecida não é de produtos específicos. São ofertados vouchers, ou seja, um tipo de "vale-compras" com valor determinado para ser gasto na empresa em qualquer produto ou serviço. E o melhor: você poderá pagar em até



18 vezes iguais no cartão de crédito, dependendo da bandeira: Visa, Mastercard, Diners, American Express, Dacasa, HiperCard, entre outros. Vale a pena conferir: www.welcomeshop.com.br.

Cruzeiro WelcomeCard

Em parceria com a Skala Viagens e Turismo, a WelcomeCard promoverá um cruzeiro marítimo que será vendido exclusivamente na WelcomeShop para seus clientes. Apesar de ainda não ter o roteiro definido,



já conta com mais de 300 interessados, fruto de divulgação apenas em mídias sociais como Facebook, Twitter e Orkut. Se você também quiser participar, visite nossa página no facebook.

Site de cara nova

Depois de quase nove anos no ar, o site da WelcomeCard está sendo repaginado e ganhará importantes mudanças. A empresa responsável pela atualização é a Viewer Web Design, sob o comando de Vinícius Sabará. Vem boas novidades por aí.



Novos credenciamentos e sistema de pontuação

No início de 2011, iniciamos novas parcerias e a implantação do sistema de pontuação. Já foram feitos vários novos contratos nesta nova modalidade e, em breve, todas as empresas credenciadas estarão participando. Aguarde!



WelcomeGIRL

Dentro do novo site da WelcomeCard, será lançado a seção WelcomeGIRL. A proposta é selecionar mulheres acima de 18 anos para ensaios fotográficos. As fotos também serão publicadas na revista WelcomePlanet. ★

Cartão de crédito WelcomeCard. Presente nos seus melhores momentos

Com o cartão de vantagens WelcomeCard, você conta com descontos e vantagens em: **festas, eventos, shows, boates, academias, bares, restaurantes, sorveterias, cursos, lojas, lanchonetes, locadoras, médicos, dentistas, farmácias e muito mais...** Consulte todos os locais onde você tem descontos no site.

✓ **Até 50 dias***
para pagar
suas compras

✓ **Cartão de crédito
sem anuidade****



WelcomeCard

www.welcomecard.com.br

Tel: (27)3350-2222



**Faça já o seu
e facilite suas
compras**





ILDA CASTRO
Fotos: Divulgação

Destaque

Assinaturas irreverentes, cores vibrantes e muitas imagens de ação ligadas aos esportes dão vida à nova coleção Outono/Inverno 2011 Cobra D'água, do empresário Lucas Izoton. As peças têm feito tanto sucesso que a equipe de marketing da empresa esteve no Rio de Janeiro para apresentar às figurinistas da Rede Globo, no Projac, suas novas apostas.

Bons ventos



Entusiasta pela expansão do mercado imobiliário no Espírito Santo, o empresário Antônio Oliveira comemora agora os bons ventos que sopram no setor em São Paulo, onde decidiu erguer o residencial Aracê Morumbi. Sucesso entre os paulistas e com 100% das unidades vendidas, o empreendimento está com 25% das obras concluídas e será entregue em junho de 2012.

De olho no Natal

Claudia Souza, gerente de marketing do Shopping Vitória, viajou para São Paulo para fechar a decoração de Natal 2011 do empreendimento. O tema está guardado a sete chaves e só será revelado na época da chegada do papai Noel.



Para os 'chocolovers' de plantão!

Essa é para aqueles que adoram chocolate e querem aprender a fazer delícias com o produto garantindo, de quebra, uma renda extra. A Chocolateria Garoto retomou seu calendário de aulas para 2011. Ministrado na Loja da fábrica, na Glória, o curso quer democratizar o conhecimento na área de chocolate, é gratuito, dura duas horas e ensina receitas fáceis e rentáveis. Ao final, o aluno recebe um receituário com as técnicas e receitas ensinadas. Inscrições e informações (27) 3320.1706.



Novo endereço do luxo em Vitória

A Impacto Engenharia se prepara para entregar, em maio e junho, dois projetos imobiliários de médio e alto padrão. São os edifícios Vereda e Duarte Aquino, localizados respectivamente em Jardim Camburi e Praia do Canto, em Vitória. Em comum, as tecnologias inovadoras como os mecanismos sustentáveis que garantem melhor aproveitamento da água pluvial e as áreas comuns adaptadas para portadores de deficiência física. Informações no site www.impacto.eng.br.

A excentricidade do vinho Primus

Que tal um vinho chileno? O Extraplus Supermercados está oferecendo sugestões exclusivas e internacionais. O destaque é o tinto Primus. Encorpado e com notas de frutas secas, ele possui uma característica excepcional e fina, com 14,5% de álcool, além de harmonizar com a culinária brasileira.



Capixabas exportam games

A Interama Games, empresa que recebe o aporte de TecVitória, Polo de Tecnologia de Vitória, fechou parceria com a Atari, uma das maiores produtoras de eletrônicos do mundo, possibilitando o desenvolvimento do game Faeries vs Darklings (<http://apps.facebook.com/faeriesvsdarklings/>) para ser jogado no Facebook. Nos EUA, mais de 25 mil pessoas por mês jogam o game dos capixabas. ★





dia das mães

Le Postiche®

Dedique esse momento

Shopping Vitória – Shopping Norte Sul – Shopping Praia da Costa



Como aliar proteção e preço na hora de escolher o seguro do carro?

Confira as dicas para estar protegido e fazer um bom negócio

Escolher um seguro para o automóvel é tarefa indispensável e que exige cuidados. É necessário, por exemplo, avaliar se o plano oferecido proporciona proteção e cabe no bolso. Vale lembrar que o valor do seguro é resultado de um cálculo que considera os serviços da cobertura contratada, o perfil de risco do segurado e as estatísticas de sinistro da seguradora. Quanto maior o risco a que o segurado está exposto, mais alto é o valor do seguro.

Características como idade e locais de circulação do segurado, preço das peças de reposição do carro e estatística de roubo do modelo do automóvel também são levados em consideração na hora de fazer a cotação. Por isso, além de pesquisar bastante, algumas informações são fundamentais para reduzir o valor do seguro.

O sócio-gerente da corretora de seguros Fator Garantia, Marcelo Chuquer, explica que quanto menos o carro for exposto a riscos, menor o valor do seguro. "Guardar o carro em ga-

ragem, por exemplo, pode reduzir o valor do seguro em até 20%. Além disso, o segurado que não tem registro de sinistro no último ano recebe desconto na hora da renovação. Esse bônus pertence ao segurado e pode ser usado mesmo com a troca de seguradora". Chuquer ressalta ainda a importância de procurar um corretor que tenha domínio sobre o assunto e não se ater apenas ao preço, mas também à cobertura oferecida.

Algumas seguradoras concedem descontos a quem não tem pontos na carteira. Sendo assim, evitar multas é uma boa maneira de tentar reduzir o valor do seguro. Outra dica importante é acionar o seguro apenas se as despesas com o reparo forem realmente grandes. Caso o dano seja próximo ao valor da franquia é aconselhável não acionar para não correr o risco de perder uma classe de bônus.

O valor da franquia do seguro deve ser definido de acordo com os riscos. Se a maior preocupação do segurado for roubo, é aconselhável aumentar a

valor da franquia para pagar um seguro mais barato, mas a cobertura contra colisões também será reduzida. Além disso, é importante fazer um comparativo de preços em diversas seguradoras. O valor da apólice para um mesmo perfil pode variar, pois o cálculo do preço é baseado nas estatísticas de sinistros de cada companhia.

Em relação ao perfil do motorista, é importante sempre dizer a verdade, pois informações incorretas podem fazer o segurado perder o direito à indenização em caso de sinistro. A idade do motorista que causou o acidente, por exemplo, é o fator mais sério quando se fala em perda de direito à indenização. ★

Fique atento!

- Carro na garagem paga menos.
- Seja um motorista exemplar.
- Se o valor do dano for próximo da franquia, não acione o seguro.
- Modifique o valor da franquia de acordo com seus riscos.
- Nunca minta para a seguradora para baixar o preço da apólice.
- Pesquise a melhor seguradora.
- Escolha uma corretora de seguros que entenda o mercado e ofereça a melhor solução para o seu perfil.

**Fator
Garantia**
Corretora de Seguros

Rua Aleixo Netto, 322
Sala 703 - Ed. Light Tower
Santa Lúcia - Vitória - ES
Tel.: (27) 3235-9963

Locação de impressora recarga de cartuchos e toners, manutenção de impressora

Rua Antônio Ataíde, 823

Ed. Tropical Shopping. Sala 212

Centro – Vila Velha

(27) 3229-6443

(27) 3229-3215



*Rei dos
cartuchos*

Como gerenciar sua vida financeira?

Passado o Carnaval, a vida volta ao normal e, com ela, todas as obrigações do dia a dia, inclusive as contas para pagar. Quem se planejou financeiramente para curtir a folia, está com a consciência tranquila, já que todos os gastos foram previstos e provavelmente já deve estar com o feriadão da Semana Santa planejado.

No entanto, quem partiu para a curtidão e resolveu pensar nos gastos depois, deve estar quebrando a cabeça para equilibrar as contas do mês. No entanto, isso não é algo irremediável e depende apenas de um pouco de planejamento e disciplina.

A primeira análise que deve ser feita é calcular o impacto financeiro do Carnaval nas suas con-

tas. “Quem foi um pouco além do que estava planejado, deve analisar seus gastos para decidir se será necessário fazer algum tipo de empréstimo ou se é possível contornar fazendo algumas concessões, como deixar de sair durante certo tempo ou comprar coisas novas que não sejam de necessidade extrema”, aconselha o assessor de investimentos da Valor Investimentos, André Luis Bona.

Se o gasto maior foi pelo cartão de crédito e não houver recursos para pagar, o ideal é procurar pelo seu banco para o refinanciamento do saldo, através de um empréstimo, com taxas mais baixas. Com isso, o valor a ser pago poderá ser diluído ao longo dos meses, de forma a deixar as contas em ordem.

“Evite, a qualquer custo, pagar o cartão pelo crédito rotativo. Também não é recomendável entrar no cheque especial, já que as taxas também são muito altas. As dívidas são corrigidas através de juros compostos, ou seja, juros sobre juros. Dessa forma, o consumidor pode pensar que uma taxa de 10% ao mês equivale a 120% ao ano, o que já seria muito alto, mas não é verdade. Uma taxa de juros compostos de 10% ao mês equivale a 213% ao ano. Ou seja, uma dívida de R\$ 1.000 se transforma em R\$ 3.130 ao final de 12 meses”, atenta Bona.

Planejamento

Depois de colocar as contas em dia, o ideal é começar desde cedo um planejamento, se você quiser curtir com mais tranquilidade o Carnaval do próximo ano. Para isso, será preciso manter a disciplina e evitar o endividamento.

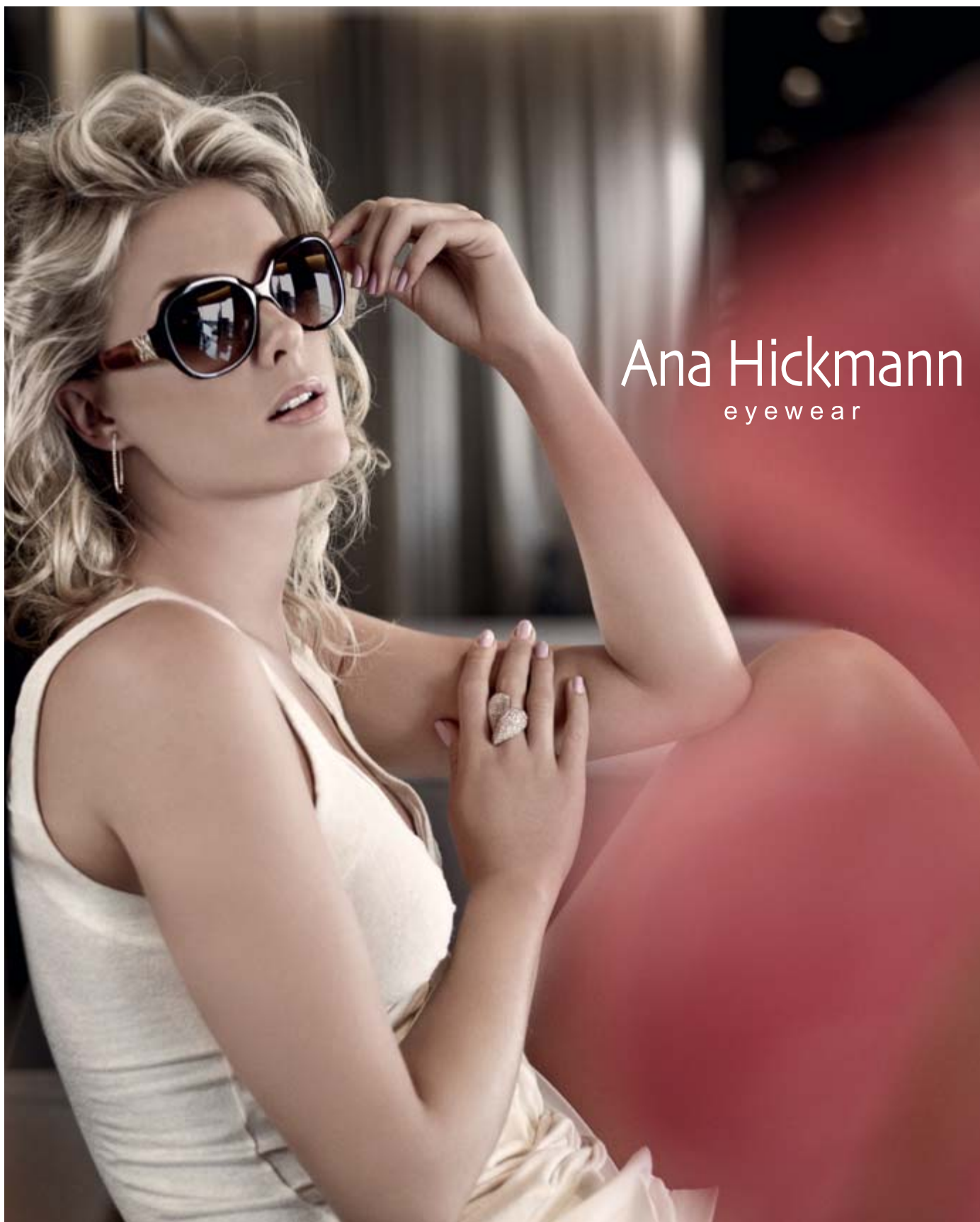
A primeira dica é não começar uma nova dívida antes de terminar de pagar a que está em curso. Isso vai evitar o acúmulo de parcelas, deixando parte de seus ganhos livre para qualquer eventualidade.

O mesmo vale para as prestações. Procure dividi-las dentro de suas possibilidades, em prazos mais curtos, para evitar que aquele determinado valor fique comprometido por muito tempo no seu orçamento.

Mantenha sempre uma quantia reservada para eventualidades. Vá poupando aos poucos até formar uma boa reserva para gastos de emergência, que podem ser desde a compra de um eletrodoméstico novo para substituir o defeituoso até a possibilidade de ficar desempregado. Nesse caso, o ideal é ir poupando até somar pelo menos o seu custo de vida atual correspondente a 12 meses.

“Aos poucos, seguindo essas regras, você poderá criar uma situação financeira bem mais confortável, que fará com que não apenas o Carnaval, mas todos os feriados e demais gastos durante todo o ano, sejam vistos com mais tranquilidade”, acrescenta Bona. ★





Ana Hickmann
eyewear

As melhores marcas em até 12x sem juros

 **DINIZ**
prime



A queda de mais um presidente

Assistimos, de camarote, à queda de mais um Presidente no Oriente Médio. Hosni Mubarak caiu, depois de 30 anos no poder. O problema é que nós, ocidentais, sabemos apenas o que nos contam os telejornais. Até o dia da renúncia do presidente, as redes de comunicação referiam-se a ele como tal, porém, depois da queda, ficou frequente ouvir "caiu o ditador do Egito".

Hosni Mubarak não era um ditador. Nunca foi. E esse papo de liberdade e mudança no Egito não é o reflexo da realidade. Primeiramente porque Mubarak nunca teve o poder. Desde seus antecessores, o poder real do Egito estava no exército. E assim continua até hoje. Agora, com a que-

da presidencial, o exército egípcio novamente segue o mesmo roteiro da última. Assume o poder no período de transição, coloca-se como amigo do povo e garante a tranquilidade e o poder de governabilidade real, não importa quem assuma (fora corrupção, furtos, comandantes militares donos de palácios de ouro, etc).

Mubarak era um bom presidente. Disso não tenho dúvidas. Se analisarmos o crescimento econômico no Egito na última década, percebemos que o país cresceu em média 7%. O que é bastante otimista no mundo de hoje, principalmente se compararmos esse número ao das grandes potências econômicas, abaladas após a última grande crise econômica, e principalmente a África e o Oriente Médio. Mas o fato é que esse percentual de 7% é a realidade de países em desenvolvimento.

Detalhe: o Egito de Mubarak cresceu economicamente mais do que o Brasil de Lula.

A crise no Egito ocorreu por um único e simples problema. O mesmo ocorrido na Tunísia. Sim, não pensem vocês, que o presidente da Tunísia, Ben Ali, que foi obrigado a deixar

o poder semanas antes de Mubarak, era um grande ditador sanguinário. Ele e Mubarak foram derrubados pelo povo, mas por um único motivo: comida.

A população egípcia, assim como a brasileira, gasta mais de 1/3 (no Egito 35%) de sua renda em alimentação. Nos últimos anos, a comida no Egito, por questões internacionais, de infraestrutura e de condições climáticas, triplicou de preço (na maioria do Oriente Médio, muito por conta de embargos e guerras nas fronteiras). Qual a consequência? O povo não consegue ter dinheiro sobrando e começa a ter dificuldade de melhorar a vida, etc. Aí vem alguém ligado a algum grupo político, aos americanos ou ao exército egípcio e coloca uma "polvorinha" na fogueira.

O Iraque hoje é muito pior do que quando Saddam Hussein governava. Tanto economicamente, quanto politicamente. Hoje, o maior problema dessas quedas, é que voltam os riscos dos radicais islâmicos regressarem ao poder. E essa tendência está seguindo para a África. Certamente, países-potência vão tentar cada vez mais tirar proveito disso e, consequentemente, os radicais islâmicos também. Mais incerteza, mais terrorismo, mais guerra. ★



Faça parte de um time vencedor!



**Matricule seu filho na maior
escolinha de futebol do Brasil.**



Oferecemos:

Aulas com professores treinados pelo Flamengo - Peneiras com observadores do Clube
Excursões para Gávea (RJ) com direito a assistir o jogo do Mengão e entrar em campo com os jogadores - Colônia de férias - E muito mais!

Telefone: 27 3026-3646

www.escolinhafla-vix.com.br

Guarapari - Vila Velha - Vitória





Riscos e dúvidas sobre as redes sociais

O número de participantes das redes sociais como Orkut, Facebook ou LinkedIn não para de crescer. A cada momento centenas ou milhares de pessoas criam novos perfis para compartilhar contatos e informações. Para se ter uma ideia do uso destas redes, só o Facebook recebe mais de 250 milhões de acessos diários.

Ao mesmo tempo que a popularidade destes sites cresce também aumentam as reclamações sobre problemas quanto à segurança das informações postadas. Mesmo assim a maioria dos usuários desconhece os riscos à sua privacidade, como os descritos a seguir.

Os usuários não imaginam o alcance que seus dados podem ter quando publicados em uma rede social. As informações podem ser copiadas, duplicadas e até alteradas e posteriormente

republicadas. No caso de fotos, o resultado pode ser um verdadeiro desastre quando imaginamos o uso das tecnologias existentes para a manipulação de imagens digitais.

Em palestras que ministro sobre Segurança da Informação costumo perguntar se as pessoas exporiam fotos de situações particulares em um outdoor localizado em uma rua de grande movimento. A grande maioria dos presentes normalmente diz não. Pois estas mesmas pessoas colocam imagens como estas, ou até de cunho íntimo, em seus perfis das redes sociais expondo-as a um público bem maior e ainda possibilitando a captura das fotos.

Outro problema na publicação de informações pessoais nestes sites é que muitos atacantes se utilizam das redes sociais para "conhecer" melhor suas vítimas. Sabendo dos hábitos pessoais de seus "escolhidos," eles podem se preparar para aplicar os golpes.

Também é comum um ataque chamado "roubo de identidade". Neste tipo de ocorrência, o Cracker consegue a senha de acesso ao perfil da vítima através de um vírus, cavalo de troia

ou engenharia social. Com isto ele se apodera da identidade daquela pessoa na Internet e passa a fazer contato com amigos e conhecidos em nome dela.

Como as redes sociais não exigem nenhum tipo de identificação segura de seus usuários, qualquer um pode criar um perfil falso com o nome de outra pessoa e publicar fotos e informações que desejar. Imagine os problemas que isto pode causar a alguém.

Algumas redes sociais são conhecidas por não tratarem adequadamente a segurança dos dados ali armazenados. A mais conhecida delas é o Facebook onde a lista de relatos de falhas de segurança é impressionante sendo que algumas destas vulnerabilidades ainda não foram resolvidas.

As redes sociais são ferramentas interessantes para manter contato com amigos, mas quando usadas de forma indevida podem causar grandes dores de cabeça. Por isso, tome muito cuidado com o que você faz ou publica nas redes sociais. ★

Gilberto Sudré





A ESPECIALISTA! GARANTIMOS O MELHOR NEGÓCIO À VISTA

TELA 14"

Cód.: 18.847
NOTEBOOK ACER
4741-3729

à vista **RS2.499,00**
ou 12x **RS249,90**
= RS2.998,80

Core i5 2.4
4 GB
500 GB
CAM/DVD

TELA 14"

Cód.: 18.868
NOTEBOOK SONY VAIO
VPC-EA47FX/P/C
BLURAY-W7HP

à vista **RS2.999,00**
ou 12x **RS299,90**
= RS3.598,80

Core i3 380M
2.53GHz
4 GB
HD640

LED 14"

Cód.: 18.863
NOTEBOOK ECLIPSE
CORE 2

à vista **RS1.539,00**
ou 12x **RS153,90**
= RS1.846,80

Core i3 350M
2.26GHz
8 GB
DDR3
HD500
DVDRW

TELA 14"

Cód.: 18.864
NOTEBOOK ECLIPSE
CORE 2

à vista **RS1.579,00**
ou 12x **RS157,90**
= RS1.894,80

Core i5 430M
2.26GHz
4 GB
DDR3
HD500
DVDRW

TELA LCD 20"

Cód.: 03.859
MONITOR /TV
2033M
WIDESCREEN

à vista **RS529,00**
ou 12x **RS52,90**
= RS634,80

.32GB

Cód.: 18.768
IPAD TELA
MULTI-TOUCH
WIDE TABLET
APPLE (3G)
MB293LL/A

à vista **RS2.499,00**
ou 12x **RS249,90**
= RS2.998,80

Cód.: 61.020
APPLE IMAC
MB952BZ/A
INTEL®
CORE 2 DUO
3.0GHZ

à vista **RS5.399,00**
ou 12x **RS539,90**
= RS6.478,80

4GB
1TB

Cód.: 29.106
MICRO 860
INTEL
CORE I7
2.53 GHz

à vista **RS1.499,00**
ou 12x **RS149,90**
= RS1.798,80

4GB
1TB
DVD RW

A MOCHILA MAIS VENDIDA DO MUNDO

Cód.: 83.010
15.4 CROSS CITY
70.406 ECLIPSE

à vista **RS229,00**
ou 12x **RS29,90**
= RS358,80

Cód.: 83.017
15.4 GIGA FLAT AREIA
70.411 ECLIPSE

à vista **RS219,00**
ou 12x **RS20,90**
= RS250,80

Cód.: 83.007
GOGO MARROM XADREZ
70.402.6 ECLIPSE

à vista **RS159,00**
ou 12x **RS15,90**
= RS190,80

Cód.: 83.014
17 POL. GIGANTE AZUL
70.408.1 ECLIPSE

à vista **RS259,00**
ou 12x **RS25,90**
= RS310,80

- 3 anos de garantia
- Assistência técnica permanente
- A mochila mais vendida em todo o mundo

A Hitech faz o lançamento da Marca Deuter no ES e vende todas as linhas das Mochilas, acesse o site e faça sua escolha: www.deuter.com.br

A Deuter é uma marca alemã de mochilas, que possui mais de 100 anos de experiência. Foi fundada em 1898 por Hans Deuter e, desde então, vem produzindo o que há de melhor em mochilas. Atualmente, a marca é líder mundial no seguimento de mochilas, e está presente em 42 países.

Fotos ilustrativas. Promoção válida até 30/04/11 ou enquanto durar o estoque. Vendas em 10x e 12x nos cartões (Visa/Credicard/American Express/Dacasa) e 14x no camê. Crédito sujeito à aprovação de cadastro. Entrega e instalação gratuitas somente nas cidades que possuem lojas Hi Tech. Montagem e entregas devem ser previamente agendadas. SAC (Serviço de Atendimento ao Consumidor): (27) 2125-6767 de Segunda a Sexta das 8h às 18h, e aos sábados, das 8h30 às 12h. *Pagamentos a prazo com ou sem parcelamentos com entrada para até 60 dias somente feitos pela Dacasa Financeira no cheque ou no camê mediante aprovação de cadastro, com taxa mensal de 2,9% ao mês e 34,8% ao ano para financiamentos com cheque e 6% ao mês e 72% ao ano para financiamentos no camê + R\$ 3,00 por parcela financiada. Parcelamos no cartão Mastercard somente em 5 vezes.

Faça já o seu cartão Hi Tech.
Compre em até 12x e você ainda tem até 50 dias para pagar suas compras.



Escolha a franquia
Hi Tech
mais próxima de você

Jardim da Penha: 2125 6767
Praia do Canto: 3019 6770
Shopping Vitória: 3345 2075
Vila Velha: 3311 4779
Vila Velha/Caruchos: 3229 0214
Laranjeiras: 3398 6767
Laranjeiras: 3065 6401

Campo Grande: 3216 8827
Campo Grande: 3336 2117
Laranjeiras/Ponta de: 3398 6771
Guarapari: 3362 7221
C. de Itapemirim: (28) 3511 2077
Linhares: 3371 3508
São Mateus: 3763 1498

Aracruz: 3256 1753
Alegre: (28) 3552-3278
Ilha: (28) 3545-2528
Eunápolis: (73) 3261 5041
Ilhéus: (73) 3231 7233
Itabuna: (73) 3613 2415
Teixeira de Freitas: (73) 3291 8088

SAC (27) 2125 6767
www.hicompras.com.br
BREVE NOVAS LOJAS
GLÓRIA
SHOPPING P. DA COSTA

Ela cantou e



encantou o Brasil

Paula Fernandes conquista seu merecido espaço no mundo da música brasileira ao apresentar seu repertório que une o sertanejo de raiz ao pop

Com apenas 26 anos de idade, ela despontou no cenário musical nacional depois de fazer uma participação especial no tradicional programa de final de ano do Roberto Carlos, na Globo. A simpatia do rei por ela fez com que todos os brasileiros também se encantassem pelo talento e pela delicadeza de Paula Fernandes, mineira que chegou para fazer a diferença na música pop sertaneja.

Em turnê pelo Brasil com o álbum "Paula Fernandes Ao Vivo", que também é o nome do seu novo e primeiro DVD da carreira, ela é quem canta a música de abertura da novela global "Araguaia". No seu portfólio, também estão canções da trilha sonora das novelas "Páginas da Vida", "Paraíso" e "Escrito nas Estrelas".

Cantora desde os oito anos de idade, Paula Fernandes acumulou experiência de palco revelada, com toda sua exuberância, no show registrado no DVD e gravado em São Paulo, no Estúdio Quanta. Sob direção musical e artística irrepreensíveis, Paula desfila um repertório baseado do seu álbum, "Pássaro de Fogo", além de interpretar canções inéditas e outras melodias que fazem parte de seu acervo sentimental.

Sobre a vida pessoal e o suposto affair com Roberto Carlos, ela é bastante pontual e diz que está muito ocupada cuidando da carreira e dos shows. Conheça um pouco mais dessa mineira que já conquistou o Brasil.

“Foi um momento único em minha vida.”

(ao se referir à apresentação com Roberto Carlos)

WelcomePlanet – Quando decidiu que queria seguir a carreira de cantora?

Paula Fernandes – Eu tinha apenas oito anos quando iniciei a minha carreira musical. Não escolhi música, a música que me escolheu!

Houve alguma fase da sua vida em que você pensou em parar de cantar?

Aos 18 anos, devido a muitas portas fechadas em São Paulo, retornei para Minas Gerais e tentei parar de cantar. Comecei a fazer faculdade de Geografia e também a cursar informática. Pensei em fazer algo ligado à natureza, montanhas e rios, mas como eu não tinha grana para pagar meus cursos, voltei a cantar em barzinhos e shoppings. A música acabou falando mais forte dentro de mim.

O cantor Leonardo cuida da sua carreira, como surgiu essa parceria?

Após o lançamento do meu primeiro trabalho pela Universal Music “Pássaro de Fogo”, foi enviado um CD para ele. Depois de ouvir, Leonardo se encantou com meu trabalho e, a partir daí, surgiu a nossa parceria.

Quais as suas maiores referências musicais?

Sem dúvida, minhas maiores referências são Tião Carreiro & Pardinho e Tonico & Tinoco, ícones da música sertaneja e cantores inigualáveis.

E o que você tem ouvido ultimamente?

John Mayer e Taylor Swift.

Da participação no programa especial de fim de ano do Roberto Carlos para cá, você tem estado frequentemente na mídia. Como lida com essa exposição?

Para mim é muito gratificante. Encaro tudo na maior naturalidade.

E como foi cantar ao lado do rei Roberto Carlos para o Brasil inteiro?

Foi um momento único em minha vida. Estar e cantar ao lado do rei é uma honra para qualquer artista brasileiro. Foi mágico.

Onde busca inspiração para compor?

Nos elementos do campo. Sou muito ligada à natureza e ao ambiente rural, que me trazem uma sensação boa, de tranquilidade e um sentimento de afeição.

“Não escolhi música, a música que me escolheu!”



Como é ver uma música de sua autoria “Meu eu em você” ser eternizada na voz de uma das maiores duplas sertanejas do país, Victor & Leo?

É muito gratificante, me sinto muito honrada. Gosto muito dessa música e é um prazer ouvi-la sendo cantada por uma das melhores duplas sertanejas do país.

Você e o Victor Chaves já compuseram várias músicas juntos. Você tem um carinho especial por alguma delas? Por quê?

Na verdade por todas, pois cada uma com sua cor. Além disso, é uma satisfação imensa compor ao lado do Victor, um dos maiores compositores da história do Brasil.

Qual a sensação de gravar e lançar o seu primeiro DVD ao vivo?

É uma sensação de um sonho realizado, estou muito feliz com tudo que vem acontecendo em minha carreira.

Como você escolhe o figurino para os shows? Existe alguma peça que você goste mais de usar?

Gosto de bolar alguns looks e adoro usar corseletes, tanto que na capa do meu último álbum, uso um.

Como é conciliar a fama com a vida pessoal?

Não é fácil, principalmente este momento que estou vivendo agora, mas sempre que tenho um tempinho vou visitar meus familiares e amigos.

O que a Paula Fernandes gosta de fazer quando não está nos palcos?

Andar a cavalo é minha verdadeira paixão. Como eu disse, sou muito ligada ao campo e à natureza.

Como uma boa mineira de Sete Lagoas, de que você mais gosta e sente falta da sua terra natal?

Entre outras coisas, o que mais sinto falta é de andar descalça e tomar banho de cachoeira.

Quais são os planos para o futuro profissional?

Estou divulgando o lançamento do projeto “Paula Fernandes Ao Vivo”, através do qual pretendo viajar por todo o Brasil, na divulgação deste meu novo trabalho.

E o coração, anda batendo mais forte por alguém?

Ando trabalhando muito.

História

Cantora e compositora, Paula Fernandes, 26 anos, nasceu em Sete Lagoas, em Minas Gerais. Começou a cantar ainda criança, aos oito anos e, aos 10, lançou o primeiro disco independente, “Paula Fernandes”. Nesta época, se apresentou em festas e casas de espetáculos de sua cidade e arredores e participou de programas de televisão e rádio para divulgar o trabalho.

Aos 12 anos, se mudou com a família para São Paulo e foi contratada por uma companhia de rodeios, com a qual trabalhou durante cinco anos, viajando por todo o Brasil como cantora da trupe. Neste mesmo ano, inspirada no sucesso da novela “Ana Raio e Zé Trovão”. Lança seu segundo CD, “Ana Rayo”, com repertório pop/sertanejo. Paula então foi apresentada ao diretor Jayme Monjardim pelo produtor musical Marcus Viana. O contato resultou na gravação da música “Ave Maria Natureza”, uma versão da “Ave Maria” de Schubert, bastante executada na trilha da novela “América”.

Neste mesmo ano, Paula Fernandes lança seu terceiro CD, “Canções do Vento Sul”, pelo selo Sonhos e Sons, com participação do grupo Sagrado Coração da Terra e do cantor Sérgio Reis, este na música “Sem Você”. O disco rendeu a Paula uma importante indicação ao Prêmio Tim de Música Brasileira de 2006, na categoria de Melhor Cantora Popular (júris popular e oficial).

Em dezembro de 2006, Paula Fernandes lança o álbum “Dust in the Wind”, também pelo selo Sonhos e Sons, com uma bela versão para a música homônima, do Kansas, incluída na trilha sonora da novela “Páginas da Vida”. Em 2008, Paula Fernandes é contratada pela Universal Music, que aposta no talento da cantora mineira no CD “Pássaro de Fogo”, com destaque para as músicas “Meu eu em você” e “Pássaro de Fogo”. ★



Cabelo renovado após verão

Com o fim do verão, tempo de praia e sol, é hora de dar férias para os cabelos e recuperar o brilho e maciez. Afinal, nessa temporada os fios ganham aspecto de palha e ficam secos, quebradiços e rebeldes devido à exposição excessiva ao sol, piscina e mar. Mas é possível recuperar o estrago.

Para reverter esse quadro é preciso adotar xampus e condicionadores hidratantes, que formam uma camada de proteção em torno do fio, deixando-o hidratado por dentro. Os produtos mais indicados são os ricos em proteínas, aminoácidos e minerais. Cortar as pontas para tirar a parte danificada também é uma boa alternativa para ter de volta o brilho e a maciez dos fios.

“Cada cabelo tem uma espessura, textura, cor, fibra e escamas diferentes. Por isso, é preciso fazer uma avaliação para identificar que tratamento será mais indicado.”

Dependendo do grau de ressecamento, a saída é fazer hidratação no salão. Além de apresentar um resultado mais rápido e eficaz, o acompanhamento de um profissional garante o uso de produtos adequados para cada tipo de cabelo.

Segundo o estilista capilar Kady Kettyllyng, os mais prejudicados com a exposição ao sol são os cabelos que passaram por algum tipo de tratamento químico, como reflexo, coloração e alisamento. Ele explica que o tempo de recuperação vai depender do nível de ressecamento do cabelo.

“Cada cabelo tem uma espessura, textura, cor, fibra e escamas diferentes. Por isso, é preciso fazer uma avaliação para identificar que tratamento será mais indicado. Uma dica muito importante é sempre lavar os cabelos com água fria e xampu sem sal. Para quem tem cabelos oleosos, é permitido usar condicionador, desde que seja o tipo certo para não deixá-los ainda mais oleosos.

A alimentação também pode contribuir para manter os cabelos mais bonitos. Por isso, na hora de escolher a refeição, dê preferência a frutas, verduras e beba muita água. Também é

válido aumentar o consumo de alimentos ricos em vitamina A, como tomate, morango, cenoura e produtos ricos em ômega 3, como atum, salmão e caviar.

Confira algumas dicas:

CORTE: quem tem cabelos compridos pode cortar pelo menos as pontas para se livrar dos fios mais quebradiços e danificados.

HIDRATAÇÃO: uma vez por semana, faça uma hidratação nos cabelos. Passe o hidratante para massagem e coloque a touca de alumínio, que aumenta a absorção do creme.

RECEITA CASEIRA: se for fazer hidratação em casa, uma dica é borrifar água de coco após a lavagem do cabelo e aguardar 15 minutos. Em seguida retirar e fazer uso de condicionador.

DIA A DIA: depois de lavar e enxugar os fios, passe sempre um creme de pentear (leave-in) e os deixe nos cabelos. O uso de produtos à base de queratina, ceramidas e silicone também são indicados para restaurar os fios.

ALIMENTAÇÃO: Aumente o consumo de alimentos ricos em vitamina A e ômega 3 para nutrir, hidratar e fortalecer os fios. ★

SERVIÇO:

Studio Kady

Rua Joaquim Lírio, 401, Praia do Canto, Vitória

Agende um horário pelos telefones: (27) 3224-2486 / 3019-1588.

BELEZA, SOFISTICAÇÃO E EXCLUSIVIDADE
EM SEMI JOIAS, BOLSAS E ACESSÓRIOS EM GERAL.



Eleganz Und Stil: elegância e estilo com marca nova

“Queremos criar laços com nossos clientes de forma que eles se identifiquem com a marca”



Ex-modelo Laysla Lidig lança sua grife de roupas para as capixabas

O mundo da moda acaba de receber mais uma etiqueta: Eleganz Und Stil. Dessa vez, com direito a lacinhos que representam a primeira coleção da grife, chamada “Laços”. Entretanto, mais do que inspiração no sucesso do romântico detalhe em roupas e acessórios, o nome da coleção traz um desejo especial.

“Queremos criar laços com nossos clientes de forma que eles se identifiquem com a marca”, revela a empresária Laysla Lidig. A loja conta com fabricação própria e modelos exclusivos criados por Laysla, que passou boa parte da carreira nas passarelas. “Eu trabalhava como modelo desde os 14 anos e sempre sonhei em ter minha própria marca, fazer meus desfiles. Agora meu sonho está virando realidade”, comemora.

Antenada com as últimas tendências do mundo da moda, Laysla trouxe para a sua grife toda elegância, estilo e sensualidade da mulher brasileira. Há saias, blusas, shorts e coletes em diversos tecidos. Mas são eles - os vestidinhos! - que prevalecem nas araras. Os modelos vão desde mais soltinhos, ideais para o dia a dia, até mais justos, para arrasar na noite, como os famosos bandagem, um dos campeões de procura na loja.

O primeiro desfile da marca já está programado e lançará, em breve, a segunda coleção da Eleganz. Laysla

revela que a produção está a todo vapor. “A nova coleção está seguindo a tendência fashion do xadrez, estampas de bichos e diversos tons de marrom, como o cobre”, adianta à WP.

A loja fica em Vila Velha, local onde a empresária enxergou uma boa oportunidade de mercado. “Os bairros pequenos têm uma carência de boas lojas de roupa. Percebemos que aqui há muitas mulheres que estão sempre em busca de novidades, mas precisam conciliar tempo entre um compromisso e outro para se deslocar até outros bairros. Elas merecem esse empreendimento”, explica.

A decoração rústica é um dos aliados para deixar o ambiente da loja sofisticado e aconchegante. “Queremos que o cliente fique bem à vontade, como se estivesse em casa. Damos tratamento vip, com direito a café, suco e até uma cervejinha para os maridos, que podem sentar e ler um jornal enquanto esperam pela mulher”, diz. Climatizada e espaçosa, a loja conta ainda com um atelier anexo, onde são produzidas as peças. Caso seja necessário algum ajuste nas peças, este é feito na hora. “O importante é a cliente sair satisfeita”.

E mais, na Eleganz Und Stil elas contam ainda com um plus que faz toda a diferença: dicas exclusivas de moda com quem entende do assunto para arrasar nas escolhas! ★

SERVIÇO:

Rua Danilo Alves, nº 21, Cobalândia
Vila Velha – ES – Tel.: (27) 3326-5384
Funcionamento: De segunda a sexta, das 9h às 19h/ Sábado, das 9h às 15h
Site: www.eleganz.net.com.br
Blog: eleganzus.blogspot.com
Email: eleganzus@hotmail.com
Twitter: [@eleganzustil](https://twitter.com/eleganzustil)



ELAYNE BOREL
elayne@welcomeplanet.com.br
Fotos: Camilla Baptistin

Xadrez



GIULIA RAMOS



THIAGO LOUZADA

Se você comprou no verão, aproveite. Se não comprou, trate de adquirir uma peça xadrez para o seu guarda-roupa.

A padronagem clássica, que há um tempo vem marcando presença nas coleções, ganhou ainda mais força neste ano.

Dando um giro pela Ilha, confirmamos que a moda pegou mesmo. Confira os flagrantes de quem já aderiu à moda.

Mundo animal

Nenhum look desse outono-inverno 2011 estará verdadeiramente completo sem o toque final de acessórios. E, como toda mulher é louca por bolsas, a moda não podia ficar longe desse item de desejo. O material da vez é a imitação de couro de animais exóticos, como cobra, crocodilo ou jacaré. Na Bargain e Santa Lolla, você encontra versões coloridas ou idênticas ao couro destes animais.



A volta das polainas



Muito usadas na década de 80, eis que ressurgem no cenário fashion invernall 2011 as meias do tipo polaina. Peças-chave do outono-inverno 2011, elas dão um toque de esportividade oitentista aos looks. Nos desfiles de inverno, elas apareceram em várias grifes como Cantão, Arezzo e Maria Bonita Extra. Quem gosta, já pode ir providenciando uma.

DICA: se você está fora do peso ou tem as pernas grossas, esqueça! As polainas engordam e deixam a perna ainda grossa!



Saia longa

Dentre as tendências para o próximo inverno, a que mais está me inspirando é a saia longa e suas inúmeras possibilidades de combinação. Por isso, vou dar algumas dicas e truques para fazer desta peça um coringa em seu guarda-roupa.

Engana-se quem pensa que saia longa é só para mulheres altas. Lógico que elas podem usar e abusar, pois qualquer modelo cai bem, mas qualquer uma pode apostar na peça, desde que combine com o seu biotipo.

Nós, baixinhas, devemos investir em saias longas de cintura alta e compor com uma blusa por cima, de preferência de tons escuros. As estampas grandes e os modelos de saias amplas não nos favorecem, por isso é bom evitar. Um ótimo truque para alongar é compor o look com colares compridos.

DICAS:

- Saia longa não combina com barriga de fora.
- Evite usar sapatos sociais como: scarpins e sandálias de festa. ★



LAIS HOFMANN NO COQUETEL DA LA BASSETTI

Solte suas **feras!**

A estampa de onça está super em alta e reina como uma tendência absoluta no Inverno 2011. A moda, que já foi considerada brega, hoje em dia é sinônimo de riqueza e estampa pop.

Democrática, pode ser combinada tanto em looks simples quanto nos mais sofisticados. Tudo isso graças à sua variedade de tons e cores.

E a moda vale não só para roupas, mas também para calçados, acessórios como sapatos, bolsas, bijus. Também invadiu a casa

com peças decorativas e até roupa de cama.

Mas ainda rolam muitas dúvidas na hora de usar sem ficar perua demais. A linha entre o sofisticado e o exagerado é tênue, por isso é fundamental ter bom senso. Não mixe com outras estampas chamativas ou saia inteirinha trabalhada no "oncismo". Ou seja, use apenas um item de onça e deixe seu visual mais sóbrio, mas superchique.

WP selecionou algumas peças e acessórios para você soltar sua fera!! ★



KIT LIXA DE UNHA - HABITAT



ÓCULOS COM ESTAMPA
ANIMAL PRINT - ÓTICAS DINIZ



ALMOFADA PARA CABEÇA - HABITAT



CARTEIRA - BOBSTORE



ARCO DE CABELO - DIFEROLLA

GUARDA CHUVA - DIFEROLLA



CAMILLA BAPTISTIN

RITA BUMACHAR

LINHA SAFARI - MMARTAN



CHAPÉU CÔCO - DIFEROLLA



SAPATINHA DE ONÇA COM
FORMATOS
EM CORAÇÃO
BOBSTORE



PORTA COPOS - HABITAT



PIPITOUR LE LIS BLANC



TÊNIS - AREZZO



BOLSA - LE LIS BLANC



CASACO EM PELO - LE LIS BLANC

Elegância Capixaba!

2011 finalmente começou. E com ele, também os eventos e a vida social que, cada vez mais, se intensificam e voltam ao ritmo normal.

Muitos lançamentos e inaugurações marcaram esse início de ano e a WelcomePlanet, é claro, não poderia deixar de registrar as belas que esbanjaram elegância e beleza, em suas produções de arrasar. Confira! ★



CAMILA COELHO



DANIELLE REZENDE



CAMILLA SALAZAR



FERNANDA TRINDADE



LORENA SELLITTI



CARLA MENDES



DANIELA CASER, KENIA LEONE



MARIANA POLONINI



MARIANA POYARES



ISABELA PANTALEAO



GISELLA NITZ



CAMILA COSER



CLAUDIA SCARTON



LIVIA SEABRA



APARECIDA ZAMPROGNO

Bumbum com tudo em cima

As capixabas estão se rendendo a uma técnica cada vez mais comum para deixar o derriê empinadinho: a cirurgia plástica. O implante de silicone no bumbum, com direito à lipoescultura para deixar as curvas perfeitas, virou uma tendência e está ganhando cada vez mais adeptas em todo o país.

Embora o verão esteja chegando ao fim, o período traz pontos a favor das intervenções cirúrgicas no país. As temperaturas mais amenas e o período pós-festas colaboram para o repouso do paciente e são um incentivo a mais para quem faz questão de estar com tudo em cima em qualquer época do ano.

Também não é por menos: mesmo diante da liderança das próteses mamárias no Brasil, o bumbum continua no topo absoluto da preferência nacional. A boa notícia é que os sacrifícios para deixar a silhueta exuberante são cada vez menores.

“As técnicas de gluteoplastia foram aperfeiçoadas nos últimos anos, garantindo um resultado mais natural e um pós-operatório menos traumático. A satisfação entre as pacientes é grande”, destaca o cirurgião plástico Adriano Batistuta.

Outro motivo que colaborou para o boom da cirurgia de glúteo no Brasil nos últimos dois anos foi a re-

percussão na mídia de casos envolvendo celebridades, como a apresentadora Ana Maria Braga, a patinadora Joyce e a polêmica funkeira Valesca Popozuda que, em 2010, substituiu as próteses de 350 ml por 550 ml em cada lado.

De acordo com o especialista, a técnica cirúrgica mais utilizada atualmente e que popularizou o procedimento no país, é a colocação da prótese no meio do músculo glúteo, com a incisão pela linha natural divisória entre as duas nádegas. Desta forma, ela fica encaixada e protegida, proporcionando aspecto natural e inaparente.

A cirurgia dura, em média, duas horas e a anestesia é peridural (costas). A paciente fica apenas um dia internada e cerca de uma semana com o dreno, para impedir o acúmulo de líquido ao redor da prótese. A recuperação também é rápida.

“No dia seguinte já é possível sentar e dentro de 20 dias a paciente pode voltar as suas atividades normais. Mas alguns cuidados especiais devem ser tomados durante esse período, como deitar apenas de barriga para baixo ou de lado e usar cinta para firmar a região. Exercício físico só a partir do terceiro mês”, destaca o cirurgião.

Passado o período pós-operatório, a prótese não interfere em nada no

ato de sentar, pois ela é colocada em posição mais alta e ao se sentar utiliza-se a porção mais baixa das nádegas. Dr. Adriano esclarece ainda que, com a nova técnica utilizada, a possibilidade de deslocamento é mínima. A única recomendação é a proibição de injeções no local.

A prótese varia geralmente de 300ml e 400ml e os formatos mais comuns são os redondos, para dar projeção posterior, e em gota, para dar volume nas laterais. Seu material é o mesmo das próteses mamárias, gel de silicone, porém, traz um revestimento bem mais espesso, o que a torna mais segura e também cerca de 30% mais cara.

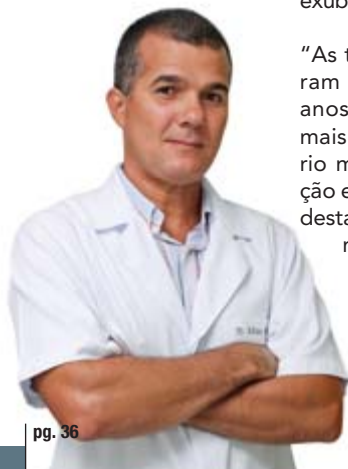
Em geral, a gluteoplastia é o objeto de desejo de muitas mulheres de meia idade, que sofrem mais claramente perda de massa muscular e redução nos glúteos. Mas a melhor candidata ao implante de silicone é a mulher disposta a se sentir bem.

“Além da idade, a vida sedentária e a genética também podem colaborar para deixar os glúteos com pouca projeção. Por isso, não existe uma época ideal para esta cirurgia. Se a mulher se sente insatisfeita com seu contorno e silhueta, pode optar por realizá-la”, finaliza Adriano. ★

Adriano Batistuta (CRM 5455)

“No dia seguinte já é possível sentar e dentro de 20 dias a paciente pode voltar as suas atividades normais”

Adriano Batistuta





**Abdômen - Power Bike - Orientação Nutricional
Musculação - Running Class - Jump - Pilates
Ginástica Localizada - Judô Infantil - Kickboxing
Jiu-Jitsu - Alongamento Consciente - Spinning**

(27) 3227-3097 - www.academiaponto1.com.br/vitoria





Entrando em forma

Correr na praia é uma excelente alternativa para manter corpo, saúde e mente em forma. Combinado com musculação, o exercício ajuda a deixar traços perfeitos

Entra verão, sai verão e a receita para ficar em forma continua a mesma: academia! Mas para quem acredita que o outono é tempo de espairecer a mente da monotonia das salas e aparelhos, fica a dica: por que não aproveitar o clima agradável e a bela paisagem do litoral capixaba para praticar exercícios e dar um plus à musculação?

Quem apostou nessa mistura foram os empresários Leon Sayegh e João Paulo Máximo, proprietários da Academia Wellness Club e que lançaram mais uma modalidade: corrida na praia. Todas as segundas e quartas-feiras, dois professores comandam um grupo de corrida no calçadão e nas areias da Praia da Costa.

“Percebemos que faltava uma atividade ao ar livre para incentivar os alunos à prática esportiva. Sabemos que a corrida é um dos exercícios mais completos e que não há melhor lugar do que a praia. Decidimos unir o útil ao agradável”, conta Leon Sayegh.

As atividades do grupo começam às 18 horas, com alongamento. Em seguida os atletas partem para circuitos de corrida no calçadão e na areia, em um percurso delimitado por cones. Uma tenda na praia oferece todo o apoio aos atletas, com água,

colchonetes e até paraquedas para quem gosta de praticar “tiro”. As atividades terminam por volta das 20 horas.

Mas Leon destaca que, embora a corrida traga benefícios, ela deve ser combinada com outros exercícios localizados para deixar o corpo definido.

“A corrida é um excelente exercício aeróbico e pode substituir a esteira ou a bicicleta. Mas para deixar o corpo traçado é preciso também investir na musculação. Eles são complementares”, destaca. Leon aponta ainda que a ordem e o ritmo das atividades são estabelecidos de acordo com o objetivo de cada aluno, em planilhas individualizadas.

Com pouco mais de seis meses, a Academia Wellness Club busca oferecer ao público canela-verde não só equipamentos e profissionais de qualidade, como também diferentes modalidades. Além da musculação e do grupo de corrida, a academia conta com aulas de Spinning, Muay Thai,

Jump, GAP, Local, Alongamento, Ritmos e agora também Boxe. Os alunos têm direito a fazer tudo e os planos variam de mensais a anuais, também com opção empresarial e familiar.

Cinco motivos para você suar a camisa

1. Correr é a atividade física de maior gasto calórico por minuto. Cerca de 10 kcal/min;
2. Correr combate a flacidez, resultando em coxas firmes e panturrilhas torneadas.
3. Correr aumenta o fôlego. Quem corre habitua os pulmões a uma sobrecarga de trabalho.
4. Correr previne doenças. Há benefícios comprovados em relação à osteoporose, ao risco de doenças cardíacas, ao câncer de ovário ou de mama, a distúrbios do sono e até mesmo ao controle de disfunção erétil.
5. Correr ensina a comer menos e melhor. Um estudo comprovou que a atividade regular incentiva a diminuição de açúcares, gorduras e frituras e o aumento de alimentos saudáveis. ★



Academia Wellness Club

Funcionamento: de segunda à sexta das 5h30 às 23 horas; Sábado das 8h às 14 horas.
Rua Henrique Moscoso, nº 221, Praia da Costa, Vila Velha/ES - Tel: (27) 3063-6006
E-mail: academia.wellness.club@gmail.com

Quem malha na
Wellness Club tem mais
motivos para ficar de
bem com a vida.



Boxe Spinning Ritmos JUMP Muay Thai
ALONGAMENTO Bike Indoor Musculação
Treino suspenso GINÁSTICA LOCALIZADA

E ainda, uma Clínica de Estética própria e
um Grupo de Corrida (Wellness Running Team)!

Venha fazer parte desta família!

(27) 3063 6006
Praia da Costa - Vila Velha





Sorria mais

As facetas de porcelana são uma solução rápida para deixar o sorriso perfeito e a vida muito mais feliz

Você já deve ter ouvido falar que sorrir é o melhor remédio. Previne doenças, combate o mau humor e melhora a autoestima. Mas não há a menor graça quando toda essa alegria revela dentes tortos, amarelos ou estragados, não é? A pergunta é: dá para deixar o sorriso radiante sem ter que enfrentar um tratamento radical?

O dentista Leonardo Guarçoni responde que sim. “O método de restauração mais prático e bonito disponível na odontologia estética hoje são as facetas de porcelana. Elas imitam perfeitamente a cor, a textura e a transparência dos dentes, deixando a aparência natural”, explica.

Essas próteses são indicadas para a restauração de dentes anteriores prejudicados ou que já passaram por várias restaurações. Elas podem mudar o espaçamento, o alinhamento, a cor, a largura, a altura e até a forma dos dentes. Não escurecem com o tempo e são até mais resistentes do que o próprio dente.

“A faceta de porcelana é como uma unha postiça. Faz-se um desgaste na parte da frontal do

dente, para abrir espaço para a prótese, e esta é fixada com uma fina camada de resina sob o esmalte. A estética fica perfeita”, explica Dr. Leonardo.

Muito semelhantes são as coroas totais de porcelana, que substituem todo ou quase todo o dente e são indicadas para casos irreversíveis. Em algumas situações são utilizados pinos no interior das raízes para reforçar e reter as próteses, que também já ganharam tonalidade estética.

O especialista explica que existem dois tipos de prótese de porcelana: as facetas ou coroas puras, livres de metal, chamadas de sistema Procera, e as coroas totais de metal e porcelana, ou metalocerâmicas. Segundo o dentista, o sistema Procera é ideal para dentes anteriores, que ficam mais visíveis ao sorrir, pois apresenta uma tonalidade praticamente natural. Já as metalocerâmicas são mais resistentes e podem ser usadas tanto em dentes posteriores, que sofrem o impacto da mastigação, quanto em anteriores.

É a necessidade do paciente que irá indicar o tratamento ideal.

Para corrigir pequenas imperfeições, por exemplo, quando apenas uma pequena parte do dente está danificada, a boa pedida é a faceta de resina. Uma terceira opção é a de acrílico prensado, uma alternativa mais em conta, porém provisória, pois sofre mudança de cor em longo prazo. Para se ter uma ideia, enquanto a faceta de porcelana pode durar até 20 anos, a faceta de acrílico tem duração de, no máximo, dois anos.

Custo aproximado

A faceta de porcelana pura custa cerca de R\$ 1.200,00 cada, enquanto a coroa total sai a cerca de R\$ 1.500,00. Já a coroa metalocerâmica custa, em média, R\$ 800,00. A restauração com faceta de resina ou acrílico prensado sai entre R\$ 250,00 e R\$ 350,00 cada.

Tempo

A colocação da faceta de resina é imediata. Já a restauração com faceta ou coroa de porcelana leva de duas a três semanas. Durante este período, o paciente usa uma faceta provisória de acrílico. ★

“As facetas de porcelana imitam perfeitamente a cor, a textura e a transparência dos dentes, deixando a estética perfeita.”



Dr. Leonardo Guarçoni

Dentista, Especialista em Endodontia, com atualização em Diagnóstico Bucal e Emergência Odontológica

Praia Fit ganha novo conceito



A Academia Praia Fit está na contagem regressiva para, em breve, ter uma nova estrutura, que promete deixá-la ainda melhor. No comando da nova academia, o professor Sérgio Oliveira garante: “a Praia Sport vai ser o point de quem busca bem estar físico, mental e social. Vamos dar início à uma nova etapa, ainda melhor”.

Sérgio, que atua há muitos anos no mercado fitness, quer implantar um novo conceito de academia em Vila Velha. O foco da equipe Praia Sport será oferecer bem estar e saúde para toda a sua família. “Queremos garantir um espaço mais funcional para atender, principalmente, à família capixaba. Essa nova fase vai marcar um novo conceito de academia”, revela Sérgio.

Entre as inovações da Praia Sport estão equipamentos que irão proporcionar uma sala de musculação ideal para quem gosta de fazer um treino otimizado. Atualmente, ainda atendendo pelo nome Praia Fit, a academia já conta com novos aparelhos, mas outros estão para che-

gar. “Somada à estrutura que hoje já tem, a Praia Sport promete ser o local certo para quem gosta de praticar atividade física de qualidade”, destaca Sérgio.

Outras novidades ficarão por conta de ambientes climatizados e novos programas de atividades voltados para pais e filhos. Um dos destaques serão as artes marciais, como karatê, judô, jiu-jitsu e muay thai. Elas serão um dos pontos fortes da academia e já fazem grande sucesso entre o público infantil.

Acompanhamento personalizado, atendimento e muita alegria, são alguns dos fatores que farão desta nova estrutura, aliada a novas modalidades, o local certo para quem busca ser feliz com tudo em cima. ★



SERVIÇO:

Funcionamento: de segunda à sexta-feira, das 6h às 24 horas. Sábado, das 8h às 13 horas.
Rua Brasília, 7B – Praia de Itapoã,
Vila Velha/ES – Tel.: 3534-0410





Tênis: incentivo à concentração

O esporte tem ganhado cada vez mais espaço entre os amantes das quadras

Considerado por muitos um esporte elitizado e pouco acessível, o tênis vem se distanciando cada vez mais dessa fama e ganha adeptos em todas as classes sociais e idades, seja pelo seu charme ou pelo condicionamento físico que proporciona. Entre os capixabas, não

é diferente. Cresce o número de interessados no esporte e que, em pouco tempo, acabam se apaixonando pela adrenalina e precisão que a modalidade oferece.

Alguns praticantes se envolvem tanto, aliás, que acabam se tornando profissionais. É o caso do professor João Gomes Netto, do centro NTênis. Ele conta que começou a jogar por incentivo dos padrinhos de casamento. "Eles jogavam tênis e tentaram me levar para praticar também. Muito inteligentes, falaram que eu jamais ganharia deles. Fui treinar e em seis meses eu estava ganhando... e fácil. Tomei gosto pelo esporte e segui em frente, me profissionalizando. Depois, passei a treinar bastante e a jogar com desenvoltura. Assim, comecei a receber convites para bater bolas. Estudante de Educação Física na época, fiz a matéria Tênis de Campo no curso e a partir daí, comecei a dar aulas", lembra.

Ingrid Pratti é outra amante do esporte. Apesar de se identifi-

car com o tênis desde criança, começou a praticá-lo há pouco tempo, com 26 anos. A motivação veio por meio de uma oferta. "Tomei coragem em começar graças a uma promoção em um desses sites de compras coletivas, há cerca de um mês e meio. Gostei tanto que resolvi aderir ao esporte. Faço as aulas duas vezes por semana com duração de uma hora cada. Espero que o tênis faça parte da minha vida sempre que possível", diz.

A disposição e a empatia com o esporte são ótimos incentivos para a prática. E os benefícios que ele oferece para o corpo e para a mente do praticante também não ficam para trás. O tênis melhora a capacidade física, cria um hábito esportivo saudável, incentiva o relacionamento social e a interação familiar, deixa o raciocínio mais rápido e contribui com toda a saúde corporal.

Todos esses benefícios já foram percebidos pela Ingrid. "Em apenas um mês, já pude

“O tênis melhora a minha concentração, estimula o meu crescimento e ainda colabora com a minha saúde.”

Higor Marçal Vitali (15 anos)





e à boa forma

notar o aumento da minha resistência física. Em todas as aulas, tenho que andar e correr em volta da quadra, fazer alongamento e só depois começo a treinar. Como também costumo correr na praia, percebi que o tênis mexe com toda a musculatura do corpo como nem mesmo uma corrida é capaz”, comenta.

Antes do início de qualquer atividade física, incluindo o tênis, lembra o professor Netto, é importante buscar orientação médica. “O tênis é recomendado para todas as pessoas, sem limite de idade. O que é válido lembrar é que, para iniciar a prática de qualquer esporte, convém consultar um médico. O tênis só é contraindicado para pessoas que têm problemas na coluna vertebral, grávidas e cardíacos em grau adiantado”, ensina.

Tênis não tem idade

Hoje com 15 anos, Higor Marçal Vitali já pratica tênis há 11 e ganhou sua primeira medalha

aos cinco. Fã do maior tenista brasileiro, Gustavo Kuerten, o Guga, Higor acompanhava todos os seus jogos desde pequeno e ainda contou com o incentivo do pai, que também jogava na época.

O esportista-mirim também já percebe as vantagens da prática. “O tênis melhora a minha concentração, estimula o meu crescimento e ainda colabora com a minha saúde. Recomendado que outras pessoas também pratiquem, pois é um esporte saudável, que queima calorias e traz boa forma física”, diz.

Equipamentos

Para iniciar a prática do tênis, é importante conhecer os equipamentos e a estrutura envolvidos no esporte. O primeiro item, a bola, é oca e sua superfície é de borracha, coberta por um tecido de lã e fibras artificiais. Para dar consistência, seu interior é preenchido com ar. O diâmetro varia entre 6,35 e 6,67 centímetros e o peso entre 57,7 e 58,5 gramas. As co-

res, amarelo com listras brancas, são importantes para torná-la inconfundível.

Já as raquetes podem ser de tamanhos e estilos variados, ficando ao gosto de cada atleta. Usualmente, uma raquete é classificada pelo tamanho da cabeça por médio, grande ou supergrande. Para as competições oficiais, o instrumento deve ter o comprimento máximo de 81,3 centímetros e uma largura menor que 31,8 centímetros.

Há algum tempo, as raquetes eram feitas de madeira, o que as deixava bastante pesadas. Hoje em dia, os materiais mais utilizados são de alumínio ou grafite, garantindo mais leveza e rapidez nos movimentos. Já o cabo, chamado de empunhadura, normalmente é revestido de couro ou borracha para conferir mais adesão às mãos do praticante.

Já as roupas são leves e claras, e os calçados com solado de borracha.

História

O tênis é um esporte de origem francesa, disputado em quadras geralmente abertas e de superfícies sintéticas (Australia Open), cimento (US Open), saibro (Roland Garros) ou relva (Wimbledon). Participam no jogo dois oponentes ou duas duplas de oponentes, podendo ser mistas (homens e mulheres) ou não. A quadra é dividida em duas meia-quadras por uma rede e o objetivo do jogo é rebater uma pequena bola para além da rede (para a meia-quadra adversária) com ajuda de uma raquete.

Para marcar um ponto é preciso que a bola toque no solo em qualquer parte dentro da quadra adversária incluindo o alvado do oponente, fazendo com que o adversário não consiga devolver a bola antes do segundo toque, ou que a devolva para fora dos limites da outra meia-quadra. O desporto possui aspectos de ataque (rebater bem a bola, dificultando a devolução do adversário) e defesa (bom posicionamento em quadra, antecipação do lance adversário etc). ★

(Fonte: Wikipedia)



Mergulhe nos encantos do Caribe

Cancun, Aruba, Curaçao e Punta Cana: conheça os destinos caribenhos mais visitados pelos capixabas

Imagine um mar bem verdinho, praia com areias brancas e fininhas, e um visual lindo, digno dos mais incríveis cartões postais. Pois é... Esse lugar existe e o melhor, fica bem próximo do Brasil. É o Caribe. A região oferece os mais variados destinos para quem adora curtir uma praia, ter contato com a natureza e, de quebra, conhecer os encantos e os mistérios das civilizações antigas que habitaram a América.

Os destinos mais procurados pelos capixabas são Cancun, Aruba, Curaçao e Punta Cana. E as referências de quem voltou da viagem são as melhores possíveis. "Todos amam esses destinos, adoram os resorts e já querem marcar a próxima ilha para conhecer", conta Christian Endlich, responsável pelo atendimento na agência Skala Turismo.

Ficou com vontade de conhecer um pouco mais de cada destino para escolher logo o seu? Então acompanhe a matéria: a WelcomePlanet preparou um roteiro irresistível para a sua viagem dos sonhos.

Cancun

Localizado na Península de Yucatán, Cancun é um dos mais divertidos destinos do Caribe e um dos mais procurados em todo o México. Uma de suas características mais singulares é estar cercado pelas mais lindas praias do mundo, com águas que exibem infinitas gradações do azul que se misturam à areia branca e macia. As palmeiras dão o toque final à paisagem única.

Mas Cancun não é só isso. Na sua paradisíaca orla existem hotéis imponentes e várias opções de entretenimento aos turistas, como nadar com golfinhos, entrar em cavernas, conhecer ruínas Maias e se divertir em extensos campos de golfe. À noite, a alegria fica por conta das discotecas e bares próximos à lagoa Nichupté, com suas famosas tequilas características da região.

O que fazer?

Xel-Ha foi um importante porto e Xcaret foi um centro cerimonial da civilização Maia. Hoje, os

locais abrigam um fantástico parque eco-arqueológico, com algumas das mais belas praias da região, além de lagoas, canais e até um rio subterrâneo com peixes coloridos.

Já Cozumel é um dos pontos mais procurados pelos mergulhadores. Tem 65 espécies de corais, 500 espécies de peixes e visibilidade de até 30 metros. Orientado por um instrutor, os iniciantes podem até experimentar o mergulho autônomo a uma profundidade de cinco metros.

Chichen e Itzá são as ruínas mais populares da região e o sítio mais preservado da península. Sua pirâmide, El Castillo, tem disposição astronômica perfeita: quatro escadarias, voltadas aos pontos cardeais, que somam 365 degraus – um para cada dia do ano.

Quanto custa?

Um pacote de seis noites em Cancun, na Skala Viagens e Turismo, custa a partir de US\$ 1.493,00 mais taxas de embarque e dá direito à passagem aérea São Paulo x Cidade do México x Cancun e Cancun x Cidade do México x São Paulo, com a Aéromexico. Se o embarque for entre sexta-feira e domingo, as passagens terão um adicional de US\$ 135,00. No pacote também está incluso traslado entre o aeroporto de Cancun e o hotel, seis noites em Cancun no Hotel Presidente Intercontinental Cancun com café da manhã e seguro-assistência viagem.

Para a viagem, o turista deve providenciar passaporte com validade mínima de seis meses a contar na data da viagem e o visto mexicano. Quem tem visto americano, fica isento de apresentar o mexicano.



Cancun



Aruba

Aruba

Um dos pólos turísticos caribenhos mais próximos do Brasil, a 20 km da costa da Venezuela, Aruba é sinônimo de um bom e legítimo som latino, cassinos e muita aventura. Chove raramente na região e a temperatura média fica entre 24 e 29 graus Celsius, o que proporciona um verão quase permanente.

Os famosos cassinos de Aruba estão reunidos nos complexos hoteleiros de Palm Beach e os resorts também oferecem infraestrutura de quadras de tênis, piscinas gigantes, muitos restaurantes, teatros e até torres com vista panorâmica. Também existem hotéis menores em Aruba, mais em conta e a poucos metros do mar.

No quesito aventura, a região não deixa nada a desejar. Passeios de barca e até de submarino podem ser realizados, além de mergulho de cilindro, mergulho de rebouque, parasail e “safáris” em botes motorizados. Para mergulhadores profissionais, a dica é se aventurar pelas ilhas Cayman e Bonaire.

O que fazer?

Conchi é uma das mais belas piscinas naturais de Aruba, formada entre corais, e que vale a pena se visitada. Já o Farol California tornou-se uma das mais pitorescas marcas registradas de Aruba, com vista deslumbrante para as praias arenosas da costa oeste da ilha.

Para quem gosta de esportes náuticos, além do mergulho, um dos pontos altos de Aruba, a ilha também é muito procurada pelo amantes do windsurf, do jet sky e do ski aquático.

Quanto custa?

Seis noites em Aruba custam a partir de US\$ 1.412,00 mais taxas de embarque pela Skala Viagens e Turismo. No pacote estão as passagens aéreas entre São Paulo x Bogotá x Aruba e Aruba x Bogotá x São Paulo, além de recepção em português, traslado do aeroporto de Aruba até o hotel, seis noites de hospedagem em Aruba, The Mill Resort - Suíte ROH com café da manhã e seguro-assistência viagem.

Ter o passaporte com validade mínima de seis meses a contar na data da viagem é a documentação necessária para embarcar para a ilha.

Curaçao

Maior ilha do arquipélago das Antilhas Holandesas, Curaçao foi descoberta em 1599 por espanhóis e posteriormente ocupada por holandeses. Por incrível que pareça, a maior atividade econômica da ilha não é o turismo, mas o petróleo. O lugar abriga uma das maiores refinarias do mundo, o que não compromete em nada o charme e o encanto das pequenas praias, delimitadas por pedras e escondidas das estradas. Muitos hotéis fazem suas próprias prainhas, com recifes artificiais e areia branca trazida do fundo do mar.

Entre os mitos que a região traz, reza a lenda que um governador antigo sentia dores de cabeça por todas as construções serem pintadas de branco e refletirem a luz do sol. Ele, então, fez uma sugestão aos seus contemporâneos: colocar outras cores nas fachadas de suas residências. Assim nasceu o colorido dessa simpática ilha do Caribe. História real ou não, todo o colorido de Punda e Otrobanda combina com os muitos tons de azul que você vai aprender a reconhecer no mar que banha Curaçao.

O que fazer?

Landhuizen são as antigas sedes de fazendas ou casas de campo dos primeiros holandeses, que valem a pena serem conhecidas, por toda a história embutida às construções e arredores.

Já o Parque Christoffel está localizado no ponto mais alto da ilha e é ideal para quem gosta de caminhadas. Tem também a Boca Tabla, uma caverna que fica ao Norte de Curaçao, onde os visitantes podem caminhar sobre rochas vulcânicas, entrar na caverna, observar as grandes ondas do mar e ouvir o vento.

Além disso, o Recanto dos flamingos cor-de-rosa e o Recanto dos avestruzes são os locais ideais para conhecer de perto essas aves e degustar sua carne.

Para quem gosta de museus, aí vão as sugestões da ilha: The Bank of the Netherlands Antilles Museum, um museu de moedas; The Curaçao Postal Museum e The Fort Museum, instalados na mais antiga igreja da ilha, fundada em 1769; e Kura Holanda, o único museu africano do Caribe, que conta a história do tráfico de escravos desde 1492.

Quanto custa?

A partir de US\$ 1.306,00 mais taxas de embarque pela Skala Viagens e Turismo. O pacote inclui passagem aérea São Paulo x Bogotá x Curaçao e Curaçao x Bogotá x São Paulo, recepção em português e traslado do aeroporto de Curaçao até o hotel, seis noites de hospedagem em Curaçao no Habitat Curaçao Resort - Brd Lania Villa, café da manhã e seguro-assistência viagem.

Para viajar, o turista vai precisar do passaporte com validade mínima de seis meses a contar na data da viagem.



Punta Cana

Ambiente ideal para famílias, casais e amigos que estão em busca das férias perfeitas, Punta Cana se destaca pelas águas cristalinas, areias branquíssimas e palmeiras embaladas pela brisa. O local conta com estrutura de cerca de 30 resorts que oferecem inúmeras opções de entretenimento, desde esportes radicais até passeios de barco.

Apesar de haver um grande crescimento do turismo local, isso tem ocorrido de forma muito bem planejada. Há uma grande preocupação ecológica com a preservação de grandes faixas de matas virgens que são abrigo para muitas espécies de animais e pássaros.

Na ilha destacam-se os esportes náuticos: barcos, jet ski, windsurf, mergulho, entre outros. Há também um clube de golfe, com 18 buracos, mas sem dúvida uma das atividades mais procuradas é o mergulho. Além dos encantos naturais, Punta Cana destaca-se por ser um lugar

onde famosos vão para descansar ou badalar. Já possuem casa na ilha: Oscar de la Renta e Julio Iglesias.

O que fazer?

Dos hotéis saem passeios por terra - trilhas até cachoeiras e cavernas - e por mar, em lanchas rápidas ou catamarãs. Um dos mais bonitos vai até a ilha de Saona, na área do Parque Nacional do Leste, com direito a paradas em piscinas naturais, sempre animados por muito merengue e rum. Com tudo isto, depois de conhecer a República Dominicana, é impossível se dizer que foi apenas "mais uma praia do Caribe".

Também vale a pena visitar a Basílica de Nossa Senhora de la Altagracia, o Cayo Cangrejo, a Dolphin Island, a Playa Bávaro, a Punta Arena Gorda e a Saona Island.

Quanto custa?

A partir de US\$ 1.497,00 mais taxas de embarque, pela Skala Viagens e Turismo. O pacote inclui passagem aérea São Paulo ou Rio de Janeiro X Panamá X Punta Cana e Punta Cana X Panamá X São Paulo ou Rio de Janeiro, traslado regular do aeroporto de Punta Cana até o hotel, seis noites de hospedagem em Punta Cana no Occidental Grand Flamenco Punta Cana e seguro-assistência viagem.

Para viajar, o turista precisa de passaporte com validade mínima de seis meses a contar na data da viagem, certificado internacional de vacina contra febre amarela. Também paga-se localmente ao ingressar na República Dominicana uma tarjeta (taxa de visto) no valor de aproximadamente US\$ 14,00. ★

SERVIÇO:

Skala Viagens e Turismo

E-mail: skala@skalaviagens.com.br

Site: www.skalaviagens.com.br





PUNTA CANA
(06 noites)
A PARTIR DE
US\$ 1.497,00*



CANCUN
(06 noites)
A PARTIR DE
US\$ 1.493,00*



CURACAO
(06 noites)
A PARTIR DE
US\$ 1.306,00*



ARUBA
(06 noites)
A PARTIR DE
US\$ 1.412,00*

Passear, distrair, viajar

Skala
viagens e turismo

(27) 3349.1103 • www.skalaviagens.com.br

* Valores não incluem taxas de embarque.

O ano definitivamente começou. E, para começar realmente bem, separamos quatro lançamentos que incluem histórias de terror, adaptações para o cinema e a boa e sempre gostosa literatura brasileira com uma digna representante que é sucesso no Twitter. Boa leitura!



A Garota da Capa Vermelha

Os lobisomens são a grande peça-chave de "A Garota da Capa Vermelha", de Sarah Blakley-Cartwright. O corpo de uma garota é descoberto em um campo de trigo e, em sua carne mutilada, marcas de garras. Quando Valerie descobre que sua irmã foi assassinada pela lendária criatura, acaba mergulhando em um grande mistério que vem amaldiçoando sua aldeia por gerações. A revelação vem com Father Solomon - o Lobo que está entre eles - o que torna qualquer pessoa do vilarejo suspeita. Enquanto todos caçam a besta, Valerie recorre à avó em busca de ajuda. Esta dá à neta uma capa vermelha e a orienta através da rede de mentiras, intrigas e decepções que vem controlando o vilarejo por muito tempo. Nessa história, decididamente, nossa Chapeuzinho Vermelho não vai ter ajuda de nenhum caçador se o lobo aparecer em seu caminho.

A Garota da Capa Vermelha

Autora: Sarah Blakley-Cartwright; 364 páginas; Editora Id; Quanto: R\$ 39,90

O Discurso do Rei

O ganhador do Oscar de Melhor Filme de 2011 foi uma adaptação deste romance de Logue e Conradi. Em 1936, a conservadora Família Real Britânica encontra-se em uma situação nada confortável. O jovem monarca Eduardo VIII abdicou do trono por amor à americana divorciada Wallis Simpson e, em seu lugar, deve assumir seu irmão, o inseguro e com problemas de fala Duque de York. Transformar o rapaz considerado inadequado para o trono no novo líder parece uma tarefa impossível. A solução vem de forma nada convencional e com métodos pouco ortodoxos, aplicados pelo desconhecido e autodidata terapeuta vocal Lionel Logue. O resultado é a transformação do duque em George VI, um dos reis mais populares da Grã-Bretanha.

O Discurso do Rei

Autores: Mark Logue e Peter Conradi; 292 páginas; Editora José Olympio



O Sorriso é a Fonte da Vitória

Depois de fazer milhares rirem com o seu personagem Tonho dos Couros nos palcos do Restaurante Mr. Picuí, o comediante Rossini Macedo resolveu usar o humor como terapia de vida fora do teatro. Ele acaba de lançar o livro "O Sorriso é a Fonte da Vitória". Nele, o humorista mostra que o riso e o bom humor podem ser uma grande ferramenta motivacional para o trabalho e também uma boa forma de se levar o cotidiano, prevenindo-se do estresse. O tradicional "rir é o melhor remédio" ainda é a saída garantida para se lidar com os contratempos modernos. O obstáculo, o azar, o improvável também merecem nossas risadas. Tudo isso é feito mesclando piadas e situações cotidianas, sem esquecer grandes mestres da arte do sorriso como Charles Chaplin e outros que não deixavam de aprontar brincadeiras e palhaçadas em ambientes sisudos, como o gênio da ciência Albert Einstein. O autor é um dos humoristas mais requisitados do país, tem mais de 14 personagens, viaja o Brasil todo e já esteve na Europa com seus shows. Publicou o livro "Sorria Nos 30" (1030 piadas com menos de 30 segundos), já gravou onze CD's e dois DVD's. O último, "Homem é que nem lata. Uma chuta, outra cata" (2008), narra a história dos seus 12 anos de carreira.

O Sorriso é a Fonte da Vitória

Rossini Macedo; 144 páginas; Ideia Editora; R\$ 25



Do Rio de Janeiro e seus personagens

Quando voltou definitivamente para o Brasil, Clarice Lispector não teve dúvidas e escolheu o Rio de Janeiro para fixar residência e criar seus filhos. Como cronista, sempre procurou seus temas nas ruas da cidade ou em conversas com seus mais bem informados habitantes. Neste livro, a autora conduz o jovem leitor a um instigante passeio pela Cidade Maravilhosa por meio de suas crônicas. Além de contemplar a natureza privilegiada do Rio, as crônicas têm na vida cotidiana da cidade o ponto de partida para relatos, como os de empregadas domésticas ou de motoristas de táxi, que quase sempre se desdobram em considerações metafísicas. Enfim, bem ao gosto de Clarice, que definitivamente, nunca saiu de moda. Aliás, voltou com força total por causa do Twitter.

Do Rio de Janeiro e seus personagens

Autora: Clarice Lispector; 144 páginas; Editora Rocco; R\$ 20 ★





Impecável e premiado

Tão tradicional quanto a Monarquia inglesa que retrata, "O Discurso do Rei" nem precisou de muito esforço para agradar a não menos conversadora Academia de Artes e Ciências Cinematográficas de Hollywood, e levar para casa as estatuetas mais relevantes da premiação realizada no final de fevereiro.

Chamar o filme de conservador e tradicional não é, nem de longe, um desmerecimento à obra. O filme do então desconhecido – e agora oscarizado – diretor Tom Hopper traz, além de um festival de incontáveis acertos, pouquíssimos erros.

Vencedor da categoria de Melhor Roteiro Original, o texto conta a trajetória do duque de York, segundo na linha de sucessão pela coroa e que viria a se tornar o rei George VI. O grande problema é que boa parte do trabalho que se tem quando se é um nobre inglês – ao menos na primeira metade do século passado – é discursar para as multidões, e o futuro rei era tão gago quanto aquele porquinho dos desenhos animados.

Depois de passar por muitos fonoaudiólogos de métodos esquisitíssimos, ele é convencido por sua esposa Elizabeth (Helena Bonham Carter), a visitar

um profissional australiano com fama de exótico, mas eficaz. Apesar da resistência inicial, quando Edward VIII renuncia ao trono para viver os prazeres da vida, o novo rei não vê outra opção senão retomar o tratamento.

A partir deste momento é o que o filme se encontra. A química entre Colin Firth (vencedor do Oscar de Melhor Ator) e Geoffrey Rush (que deveria ter vencido o prêmio para coadjuvante), respectivamente o Rei e seu fonoaudiólogo Lionel Logue, é tão impressionante que as atuações se completam. Logue funciona como uma espécie de conselheiro/terapeuta/psicólogo para o novo rei que, como todo monarca que se preze, acredita estar no cargo pela vontade divina e resiste às novidades.

Por também ter tido problemas com gagueira durante a infância e a adolescência, o roteirista David Seidler brinca com naturalidade com os problemas da desordem, o que resulta em um filme sério, mas bem humorado ao extremo.

Tecnicamente o filme é impecável. A direção de fotografia de Danny Cohen consegue transmitir o desconforto do protagonista ao mantê-lo sempre nos cantos dos enquadramentos, tornan-

do, assim, o rei uma figura ainda mais frágil e vulnerável. O resultado é que o filme torna capaz que nós, reles mortais, nos identifiquemos com aquele nobre inglês, e isso é uma conquista e tanto. A cinza Londres também é mostrada sempre cheia de névoa, resultando em belíssimas composições de imagens.

Outro mérito do diretor Tom Hopper reside na criação da tensa atmosfera da Inglaterra pré-Segunda Guerra Mundial. O clima vai sendo introduzido aos poucos, em diálogos e cenas menores, mas culmina em duas sequências grandiosas: a do tal discurso do rei, e uma menor, quando ele vislumbra, em frente à TV, toda eloquência de seu inimigo Adolf Hitler.

Com tantos elogios, não dá para dizer que a Academia se equivocou em premiar "O Discurso do Rei" como melhor filme do ano. O problema é que, ao contrário de alguns de seus rivais – "A Origem", "A Rede Social" e "Cisne Negro", por exemplo – ele não se permite cair e não abre espaço para discussões ou diferentes interpretações. Se o filme de Tom Hopper tem um defeito, é apenas o de ser correto demais, mas, ainda assim, vale como excelente entretenimento, registro histórico e diversão. ★



O pagode resposta do Mais Astral

Há 10 anos na estrada, a banda capixaba lança nova música de trabalho e se prepara para gravar o primeiro DVD

Tudo começou de forma despreziosa. Mas o pagode dos amigos Bruno (voz), Christian (bajo), Toninho (surdo), Jean (pandeiro) e Alexandre (cavaco) acabou se tornando um dos mais respeitados do Estado.

Com três álbuns gravados e duas músicas ecoadas por todo o Brasil, o Mais Astral lança sua nova música de trabalho e sonha com o primeiro DVD. “Ô, lá em casa” é o nome do mais novo single, que entra na levada sertaneja universitária e mistura o choro do cavaco com o da sanfona.

História

O que era uma brincadeira acabou virando “resposta”. A banda, que no início se chamava Alto Astral, começou a se apresentar em um restaurante de Vila Velha até passar a comandar as noites de domingo na Blow Up, onde conquistou de vez o público.

Foi logo no primeiro CD, gravado ao vivo naquela boate, que a banda teve sua primeira conquista. A música “Loirinha do Pagode” acabou se tornando tema da argentina Antonela, no

Big Brother Brasil 4, e garantiu aos capixabas destaque na mídia regional e nacional.

“Eu estava no restaurante com minha esposa quando de repente ouvi nossa música na Globo. Ninguém sabia, foi uma surpresa maravilhosa”, relembra o vocalista Bruno Fernandes.

A participação no programa foi um divisor de águas na carreira da banda. O Mais Astral passou a ter contato com grandes nomes do samba, como Aloysio Reis, Arlindo Cruz, Delcio

Luiz, Pezinho, Dudu Nobre, Jorge Aragão e Exaltasamba. Laços de amizade que renderam várias composições inéditas desses artistas para a banda.

As portas abertas pelo BBB garantiram ainda o selo de uma gravadora do Rio, com apoio de Aloysio Reis. Foi assim que saiu o segundo CD, intitulado "O Gosto da Felicidade".

Gravado no Rio (no mesmo estúdio onde gravou o rei Robertos Carlos), ele contou com a produção musical do renomado Torcuato Mariano, entre várias participações especiais de músicos como Prateado, Gordinho, Marcelinho Moreira e do grupo Molejo. Foi uma das maiores experiências da banda.

Já o terceiro disco, "No Quintal da Gente", lançado em 2010, marca os 10 anos de carreira da banda. E uma nova surpresa: o produtor do quadro Garagem do Faustão passava férias em Guarapari quando ouviu a música Mais Feliz, do Mais Astral, na rádio.

"A produção do programa ligou e disse que o Faustão queria trabalhar uma música nossa. Mas tinha que ser algo diferente, mais pra cima, como um partido alto. Apresentamos a música Mulher Radar, que fala das mulheres que pegam no pé, e era exatamente o que eles queriam", conta Bruno, um dos autores da música.

DVD

A expectativa agora é para a gravação do primeiro DVD, que deve sair em breve. E vem coisa boa por aí. Quem está cotado para fazer a produção musical do disco é o Pezinho, diretor do Exaltasamba, um dos maiores grupos do país. A banda de apoio também deve ser a mesma do Exalta.

Em um bate-papo com a revista WelcomePlanet, o vocalista Bruno conta mais sobre os projetos da banda.

O que o Mais Astral promete para 2011?

Acabamos de lançar a nova música de trabalho e estamos com muitos planos. O primeiro deles é o DVD. Queremos fazer uma produção bacana, com um cenário legal e músicos de qualidade. Também temos planos de gravar um CD com grandes nomes da música capixaba, como Casaca, Macucos, Herança, entre outros, misturando diferentes gêneros com o pagode e o samba.

Como surgiu a oportunidade de participar de programas nacionais?

O My Boy, DJ do BBB, precisava de um tema sobre loira e um empresário amigo nosso disse que conhecia uma música perfeita. Era a nossa. Ele fez isso sem falar nada com a gente, foi uma surpresa. Já quando fomos convidados para a Garagem do Faustão achei até que fosse trote. Minha ficha só foi cair no domingo, quando foi ao ar. Vencemos três duelos e fomos eliminados na final, mas mesmo assim a participação nas quatro semanas teve uma repercussão incrível.

O que muda ao aparecer em rede nacional?

A vantagem é ter a oportunidade de mostrar seu trabalho para outros lugares, até mesmo dentro do Estado. Rádios do interior que não tocavam nossas músicas passaram a tocar. Também aumentaram a procura dos shows e o valor do cachê.

Como está o cenário musical capixaba hoje?

Está difícil. Por mais que a gente tenha atingido programas de veiculação nacional, o

Estado não dá muito valor aos seus artistas. As rádios dão prioridade para músicas que estão estouradas no Brasil sendo que aqui dentro tem muita coisa legal. Mas o Espírito Santo está crescendo. Talvez surjam mais oportunidades para a cultura capixaba.

Como vocês veem o mercado nacional?

As coisas acontecem muito mais rápido no Rio de Janeiro e em São Paulo, também porque as grandes mídias estão concentradas nessas regiões. Até fomos para lá algumas vezes, mas é preciso estar inserido no meio e conviver com artistas. Se morássemos no Rio acredito que teríamos uma aparição maior.

E por que não se mudaram?

Quando gravamos o segundo disco pensamos em ficar por lá, mas acho que a galera ficou com medo de chutar o balde. Alguns faziam faculdade e tinham trabalho, era arriscado largar tudo.

Vocês têm outro trabalho além da banda?

Sim, o mercado em Vitória está complicado. Você vai tocar e a pessoa chora o cachê, não dá o valor que o artista merece. O Mais Astral é um projeto paralelo, todo mundo tem uma função além da banda.

Como o público pode conferir as músicas do Mais Astral?

Todas as músicas estão disponíveis no site da banda (www.maisastral.com.br) e a galera pode fazer o download gratuitamente. Fazemos tudo com muito carinho para o nosso público. ★



Christian Anderson
Banjo

Jean
Pandeiro



Alexandre
Cavaco



Bruno
Vocal



Toninho
Pandeiro



O cantinho de Baco

Casas e apartamentos já contam com um cômodo a mais: a adega

Longe de se tornar um hábito popular, o consumo de vinhos encontrou terra fértil no país nos últimos anos. A aura requintada do vinho, somada aos seus benefícios à saúde, têm levado muitos brasileiros a se lançarem no caminho dos enófilos, os amantes da bebida de Baco.

Esta paixão também tem levado muitos apreciadores a dedicarem, especialmente à bebida, um cantinho da casa e até mesmo do escritório. Ter uma adega hoje em dia é cada vez mais comum, embora a preparação do cômodo sempre mereça uma atenção especial.

A WelcomePlanet conversou sobre o assunto com o sommelier Ariel Perez, um dos mais conceituados do país e exclusivo da importadora Casa do Porto. Ariel, que viaja para selecionar vinhos em regiões produtoras e feiras mais importantes do mundo, revela com exclusividade para os leitores da revista os segredos de uma boa adega.

Como deve ser uma adega?

Deve ser de acordo com a necessidade de espaço e giro dos vinhos. Não é bom ter um estoque acima do utilizado. O espaço deve ter baixa luminosidade, temperatura média entre 16 e 18 graus, sem cheiro, e com 70% a 75% de umidade para não danificar os rótulos. As garrafas devem ser armazenadas na horizontal para que a rolha fique em contato com o vinho e não resseque. Existem garrafeiras de 12, 24, 48 e até 240 garrafas.

Como organizar a variedade de vinhos na adega?

Os vinhos tintos mais encorpados devem ser colocados acima, seguidos dos de menor corpo. Na outra metade vão os brancos de maior a menor corpo. Lembremos que acima tem maior temperatura e até embaixo podemos ter até dois graus de diferença.

Por quanto tempo um vinho pode ficar guardado até ser consumido?

Os brancos de Novo Mundo, que inclui países como Austrália, Nova Zelândia, África do Sul, Chile, Argentina, Uruguai, Brasil e Estados Unidos, podem durar até três anos. Os tintos de Velho Mundo, ou seja, Itália, França, Portugal, Espanha, Áustria, Alemanha e Hungria, com estágio em carvalho, chegam até 50 anos, se forem evitadas mudanças de temperatura.

Quais os vinhos que não podem faltar na sua adega?

Franceses, chilenos e, com certeza, da Península Ibérica, Espanha e Portugal, pela diversidade e relação preço/qualidade.

Qual o segredo de uma boa adega?

A adega deve ser um lugar ideal para reflexão e comunhão, com a intimidade dos desejos e realização dos prazeres. Muita gente parece uma criança em sua adega, cuidando dos “brinquedos” com muito carinho, amor e dedicação. Hoje o vinho representa investimentos, lembranças e recordação de viagens.

Que tipo de consultoria a Casa do Porto oferece?

A Casa do Porto presta a orientação e assessoria completa, desde a montagem da adega até a seleção de vinhos excelentes. ★

CASA DO PORTO

desde 1988

Referência em Vinhos



Tel.: (27) 3225-3260
www.casadoportovinhos.com.br





Curso de **Gastronomia** *Faculdade Novo Milênio*

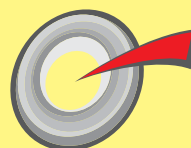


Vila Velha
Espírito Santo
Brasil

A Faculdade Novo Milênio, situada no município de Vila Velha, no Estado do Espírito Santo, possui o curso de Gastronomia mais tradicional do mercado capixaba e um dos mais conceituados do país.

A Novo Milênio oferece aos seus alunos uma excelente infra-estrutura e corpo docente altamente qualificado, formado por mestres, doutores e chefs conceituados no Estado.

O curso de Gastronomia da Faculdade Novo Milênio é uma excelente opção de qualificação para os futuros profissionais da área e para os interessados em desvendar os prazeres da mesa.



Faculdade
Novo Milênio

(27) 3399.5555 | www.novomilenio.br
twitter.com/faculdadenm

Um pedacinho da França em Vila Velha



No melhor estilo europeu, a Doceria da Praia traz uma vitrine tentadora de delícias brasileiríssimas

Um cantinho aconchegante, sofisticado, ideal para um espresso entre uma caminhada e outra. Paris e seus clássicos cafés, inspiradores e inesquecíveis! Agora imagina um lugar assim bem pertinho dos capixabas... Chama-se Doceria da Praia.

Localizada em Vila Velha, a casa conta com uma vitrine tentadora de bolos, tortas, salgados, bombons, cupcakes, tacinhas dos mais variados sabores, além do legítimo cappuccino italiano, com café espresso e leite vaporizado. Tudo no melhor estilo europeu, mas com uma brasilidade forte expressa no sabor: um dos maiores sucessos da casa é o bombom trufado de caipirinha, sem falar da goiabada com requeijão, versão moderna de Romeu e Julieta.

Taça de amora, copinho de abacaxi com coco, torta de limão, pão de mel, bombom de café com amarula, bolo de nozes, cupcake com recheio de brigadeiro. Essas são outras delícias que adoçam a vida de quem se rende à Doceria. Há ainda opções salgadas, como esfirra, pizza rolê, quiche e a famosa Torta Friends.

Mas o grande diferencial da Doceria da Praia não são os sabores ou as opções da vitrine. O segredo está nas mãos da chef pâtissier Núbia Salles, uma apaixonada pela arte culinária.

“Cozinhar é um dom, tem que gostar. Principalmente quando se trata de doces, que são cheios de detalhes. Eu amo o que eu faço. Tenho prazer em preparar tudo, desde o leite condensado até as massas, recheios e coberturas dos bolos”, conta Núbia, que coleciona receitas há quase 20 anos.

Mas muitas das iguarias são heranças de família, receitas da vovó que insistem em fazer sucesso de geração em geração. Núbia mistura o trabalho artesanal, o gostinho caseiro, com o toque refinado em cada peça. Dá até para personalizar com desenhos decorativos para chá de bebê, batizado, casamento e aniversário.

E, em tempo de zelar pela boa forma e saúde, a Doceria da Praia também é uma aliada. Além de as receitas passarem longe de conservantes, elas se adaptam perfeitamente a qualquer dieta: há delícias na versão magrinha (light), diet e até sem lactose, feitas com leite de soja. Para Núbia, o que não falta é criatividade!

Aos leitores da WelcomePlanet, Núbia revela o segredo de um doce perfeito para o paladar, a saúde e o corpo: taça de abacaxi com coco diet. De dar água na boca. Segue receita:

Taça de abacaxi com coco diet

Ingredientes:

- 300 gramas de leite condensado diet
- 600 gramas de leite desnatado
- 10 gramas de amido de milho
- 10 gotas de essência de baunilha
- 200 gramas de doce de abacaxi diet
- 100 gramas de coco

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o leite condensado diet, o leite desnatado, o amido de milho e a essência de baunilha e leve ao fogo até dar consistência de creme. Distribua o creme nos recipientes, em seguida, o doce de abacaxi diet e cubra com coco. Decore a gosto. **A receita serve quatro porções. ★**



Núbia Salles
Chef Pâtissier

Doceria da Praia

Avenida Henrique Moscoso, 256 - Loja 02 - Praia da Costa - Vila Velha/ES - Tel: (27) 3062-7255
E-mail: contato@doceriadapraia.com.br • Site: www.doceriadapraia.com.br

Funcionamento: De segunda à sexta-feira, das 13h às 22horas

Sábados, domingos e feriados, a partir das 17horas

Work Experience IE®

get ready to start!

Prepare-se para trabalhar e
se divertir nos Estados Unidos.

O Work Experience IE® é o melhor intercâmbio de trabalho remunerado nos Estados Unidos.

É a oportunidade ideal para você trabalhar em hotéis, beach resorts, estações de esqui, cassinos, restaurantes, e conhecer uma nova cultura, fazer amigos e se divertir. Indicado para jovens que desejam ter uma experiência de trabalho no exterior, praticar inglês e ganhar em dólar.

Pré-requisitos:

- Ter entre 18 e 29 anos
- Ser estudante universitário
- Ter nível intermediário de inglês - você fará um teste na IE
- Ter disposição para trabalhar
- Ter flexibilidade para se adaptar à vida em outro país



Toll Free nos EUA com
atendimento em português;

Seguro saúde com cobertura
para esportes de neve;

Cinco Sessions de **preparação exclusiva**
para seu intercâmbio!



IE Vitória (27) 3038-3900

www.ieintercambio.com.br

Sinta-se leve!

Aproveite todos os benefícios de um delicioso coquetel desintoxicante

Depois das festas de início de ano, férias e carnaval é hora de começar o ano de verdade e, com isso, cuidar do corpo também. Eliminar as toxinas desse período e quem sabe uns quilinhos que tenham aparecido nesse primeiro trimestre do ano é uma ótima maneira de dar boas-vindas aos hábitos e, principalmente à alimentação saudável e balanceada.

Os sucos e coquetéis desintoxicantes são uma ótima referência para esse início de jornada. Feitos a partir de frutas e vegetais frescos, eles são bastante ricos em fibras e excelentes fontes de nutrientes para o corpo, o que facilita o funcionamento da flora intestinal e até previne doenças. Maçã, laranja, cenoura, abacaxi, mamão, pepino e beterraba são somente alguns dos alimentos que podem fazer parte de uma bebida refrescante, leve e nutritiva.

Os benefícios para o organismo vão desde o aumento da disposição para as atividades até uma pele mais hidratada, passando pela elevação da qualidade do sono, da memória e da lucidez, reforço do sistema imunológico, aumento da resistência a gripes e resfriados e melhoria do funcionamento do sistema cardiovascular. Além disso, essas milagrosas bebidas também ajudam na tonificação dos pulmões, rins e fígado.

Porém é importante lembrar que as refeições não devem ser substituídas pelos sucos e que um ou dois copos por dia já são suficientes para experimentar todos os benefícios. Gostou? Então vá logo para a cozinha experimentar a receita que o chef Assis, do restaurante Domus Itálica, preparou especialmente para a WelcomePlanet.

Coquetel refrescante

Ingredientes

- 01 rodela de abacaxi
- 01 folha de alface
- 01 folha de couve
- 01 maçã verde
- 03 folhas de hortelã
- 01 colher de sobremesa de linhaça
- ½ limão com casca
- 1 e ½ copo de água
- 02 pedras de gelo

Modo de Preparo

Lave bem as folhas e as frutas e leve a um processador ou liquidificador acrescentando a linhaça e demais ingredientes. Coe e sirva, de preferência, pela manhã durante o seu café. Com certeza você terá um dia altamente refrescante. ★

Complexidade: fácil

Rendimento: para 02 pessoas

Valor: R\$ 2,60 por duas porções



Rua Dr. Olívia Lira, 353, Praia da Costa - Vila Velha/ES
3329-3676 / 9992-5151 • www.domusitalica.com.br

Chef Assis Teixeira

Salgados Suraia

Os Salgados Mais Gostosos
Que Você Já Provou



O PRIMEIRO
DELIVERY DE
SALGADINHOS
DO ESTADO

Faça Seu Pedido:

27 3222-1547 / 27 3222-1463
www.salgadossuraia.com.br



Integração da cozinha com a sala através de um balcão

Por que contratar um arquiteto?

“A contratação de um arquiteto possibilita uma personalização dos ambientes de forma harmônica e minimiza retrabalhos”

ALINE OLEARI

Antes de iniciar um projeto, o arquiteto procura compreender o estilo de vida do cliente e demais moradores, suas aspirações e objetivos de vida,

levantando as necessidades específicas de cada família.

Entre as vantagens de se contratar um arquiteto está a facilidade em organizar as diretrizes de uma obra, desde a contratação de empreiteiros e fornecedores, até o andamento do trabalho do mestre de obras e demais funcionários. Com o projeto em mãos, o proprietário do imóvel passa a ter uma espécie de “manual” de execução da obra.

O arquiteto orienta, planeja e projeta de acordo com as

necessidades de cada cliente, considerando os aspectos legais e situacionais da área disponível. Ele harmoniza formas, função e beleza.

O profissional dá assessoria sobre os materiais que devem ser utilizados para cada ambiente, auxilia na compra de materiais, entre outras vantagens. Enfim, a contratação de um arquiteto minimiza custos a curto e longo prazos, além de garantir um imóvel regularizado, construído dentro das normas técnicas.





Peças de design agregam valor ao conjunto

O trabalho do profissional de arquitetura, portanto, agrega muito mais que a viabilidade técnica da obra, também proporciona uma personalização do imóvel.

No apartamento apresentado, o cliente é um homem solteiro que buscava praticidade no seu dia a dia e cujo principal hobby é viajar. Para esse perfil de cliente, a arquiteta procurou personalizar os ambientes priorizando a funcionalidade no design dos móveis e revestimentos de fácil manutenção. Buscou uma ambiência masculina, através de tons mais sóbrios em tecidos e madeiras, além de uma iluminação cênica. Valorizou na decoração as lembranças e imagens trazidas das viagens do cliente. ★



No quarto foi utilizado papel de parede com fotos de Paris



as cores nos adornos equilibram a sobriedade dos revestimentos

O poder das varandas

As varandas dos apartamentos cresceram, ficaram maiores e muito mais bonitas. Consideradas extensão da moradia, elas estão recebendo atenção especial de quem adquire um imóvel, afinal o espaço é ideal para reunir a família e os amigos.

Na área externa é possível ampliar salas e quartos, além de criar novos ambientes, como sala de estar, cantinho gourmet, sala de leitura, até home office e spa. E mais: em uma área bem pequena dá para transformar a tradicional varanda em um lugar diferente.

Para promover qualquer mudança, o fechamento do local é indispensável, defendem especialistas. Por isso, é cada vez mais comum o investimento no envidraçamento, que garante conforto e segurança ao espaço.

Um dos recursos que mais fazem sucesso é o "cortina de vidro". Segundo o empresário Vitor Rosa



Vasconcellos, sócio-proprietário da Vip Glass, essa tecnologia é totalmente móvel e se adequa a diversos formatos. "A construção civil percebeu que a varanda pode ser bastante aproveitada. Com o fechamento, ela fica maior e pode ser utilizada de forma diferenciada, ampliando a sala ou quarto, com as opções de deixá-la fechada, aberta ou semi-aberta. Além disso, o sistema é altamente segu-

ro, ideal para quem tem criança", explica Vitor.

A tecnologia também ameniza o ruído e a poluição. Quem mora em prédios mais antigos também pode usufruir da novidade. Basta ter uma autorização do condomínio, que estabelece a padronização do envidraçamento.

Embora o serviço de fechamento de varandas seja cada vez mais comum, é preciso ficar atento a alguns detalhes na hora de contratar a empresa. "Sugiro procurar empresas especializadas e referências com outros clientes para conhecer produtos já instalados. O consumidor também pode buscar informações nos órgãos de defesa do consumidor. Outro ponto importante é a garantia do produto, inclusive a de manutenção", salienta Vitor.

Por isso, quem deseja investir em varandas envidraçadas não pode deixar de conferir a qualidade dos serviços oferecidos pela empresa que irá contratar. ★



PORQUE ENVIDRAÇAMENTO DE VARANDAS
TEM QUE SER VIP

[27] 3323.1338

www.vipglasses.com.br



Bravura e ousadia

À frente da Brava Eventos, Felipe Fioroti e Miguel Giorgette apostam no entretenimento capixaba

Que capixaba é um povo festeiro ninguém duvida. Mas há quem viu em toda essa alegria uma oportunidade de ouro e passou a viver de promover diversão. É o caso de Felipe Fioroti, que em 2003 fundou a Brava Eventos, e hoje, ao lado de Miguel Giorgette, aproveita os bons ventos de 2011 para dar cara nova à empresa e recheiar o ano dos baileiros de boas festas.

A empresa oferece desde sonorização e iluminação de eventos de pequeno e médio porte, até a promoção de grandes eventos. Ela também realiza ações promocionais de marketing, sendo esta uma das apostas para a nova fase.

"A Brava Eventos está passando por reformulação na sua proposta de trabalho. As ações promocionais ganharam destaque e estão entre as nossas prioridades para este ano. Tam-

bém estamos fechando a programação de eventos, que promete agradar a todos os gostos", conta Felipe.

A agência também é conhecida por excursões rumo à folia em todo o país. Entre os destinos já realizados estão GV Folia (MG), Reveillon Vira Virou (BA), e carnaval de Diamantina (MG), sendo esta última uma de suas maiores referências. Chamada de "Batuqueiros da Ilha", a excursão para a cidade mineira é sucesso absoluto, e só neste ano contou com cerca de 200 capixabas.

É por isso que o carnaval está virando assunto sério para Felipe. "Para 2012 queremos criar uma 'Central do Carnaval', expandindo os destinos para Búzios (RJ), Ouro Preto (MG) e Conceição da Barra (ES)", revela com exclusividade à WP.

Começo

Aos 27 anos e formado em Direito, Felipe conta que foi na faculdade que tudo começou. "Minha paixão por eventos começou na universida-

de. Comecei organizando churrascos, calouradas, festas do curso e fui tomando gosto pela coisa. Hoje se tornou o negócio da minha vida", diz.

O mesmo aconteceu com o sócio Miguel, 28 anos, que está se formando em Engenharia da Computação e é um dos organizadores das calouradas de Engenharia da Ufes. Em 2010 eles se conheceram e decidiram unir forças.

Desafios

Engana-se quem pensa que promover eventos é moleza. Felipe explica que o maior desafio da profissão é saber dosar ousadia e cautela. "O promotor de eventos deve ser ousado ao desenvolver um projeto, mas deve avaliar a sua viabilidade e faixa de risco. Quando o evento dá certo, gera uma margem de lucro em torno de 50%. Mas quando dá errado, as perdas podem chegar a 200%, além do prejuízo psicológico", diz. Ele destaca ainda que a falta de preparo é um dos responsáveis pela saída de profissionais do mercado.

Mas ousadia e dedicação não faltam à equipe Brava. Buscando atender a um setor exigente e em franca expansão no Estado, os empresários apostam hoje em serviços, equipe e até sede nova. Para Felipe e Miguel, a hora de crescer é agora. ★

Anote aí a programação da Brava Eventos:

- Todo domingo tem pagode no Mundaka, que deve seguir até o mês de agosto.
- Em maio é a vez da 8ª edição da festa Bebo Direito.
- Em julho haverá o Conexão 021 de Inverno, na São Firmino Botequim. O evento traz as atrações nacionais do funk para a noite capixaba durante as férias.



Misturar todo o sucesso das baladas paulistas com o ritmo que só o 'rock' capixaba tem. Esse é o ingrediente especial que tem dado o tom às noites capixabas com a inauguração da Fábrica Danceteria.

O local único e com conceito inovador em diversão foi inaugurado em Laranjeiras, na Serra, por dois empresários, sendo um paulista e um capixaba, que prometem trazer para o Estado o que há de melhor da noite nas grandes cidades do Brasil e do mundo.

Aliando atendimento diferenciado e personalizado a drinks exclusivos e localização estratégica, numa importante avenida da região, a Fábrica tem todos os requisitos para se transformar em um dos principais centros de entretenimento da Grande Vitória.

Com 750m² de área construída, a boate conta com ambientes amplos e climatizados, área para fumantes e um camarim feminino, onde as mulheres podem retocar o look, incluindo cabelo e maquiagem, com o auxílio de um profissional. O mimo é uma ideia pioneira entre as casas noturnas da Grande Vitória.

Além desses atrativos, a danceteria será responsável por 'fabricar' o que há de melhor em música eletrônica, tendo no comando das pick ups os melhores DJs do país, que prometem animar as noites tocando os hits mais executados nas 'baladas' do Brasil e do mundo.

Nova opção de casa noturna

FRANCO SARCINELLI



BRUNO E FLAVIA LAMAS



DJ DAHRAN



EMANUELE OLIVEIRA 2



GABRIEL TAMANINI



FELIPE ROCHA E LAÍS DA PAZ



FLAVIA LAMAS, GATTY FERRARI E MARIANA PANDOLFI



GABRIEL, O PENSADOR



SILVIO, CHAMPIGNON E GISELE



GUSTAVO AMORIM E GISELE CORREZOZA



TEDDY NAKAJIMA E FABIANA AMORIM



ALBERTO CANI

A FÁBRICA
danceteria

Horário: a partir das 22 horas

Endereço: Av. Eudes Scherrer de Souza, 575- Laranjeiras- Serra. Em frente ao Hospital Metropolitano

Informações: 3071.3640 / 7812.7996 • Site: www.afabricadanceteria.com.br

Apresente o cartão **Welcomecard** e pague apenas a consumação mínima do dia.
Confira atualização no site www.welcomeplanet.com.br ou no tel. (27) 3350-2222



Eles são “os caras”

O empresário Anderson Barbieri conta com uma equipe de peso para administrar as noites sertanejas da Adega



CONFIRA A PROGRAMAÇÃO DA ADEGA!

Quarta: Rodrigo Balla

Sábado: Rony e Ricy

Nome na lista: cowgirls pagam consumação de R\$ 10,00 e cowboys pagam consumação de R\$ 50,00. Quem quiser incluir o nome, pode ligar para o telefone 3315-1364, das 9h às 18 horas.

Para ter sucesso nos negócios é preciso uma equipe de confiança. Quem sabe bem disso é o empresário Anderson Barbieri, proprietário da Adega Coração Sertanejo. Grande parte do sucesso da casa, há cinco anos animando as noites capixabas, ele atribui aqueles que são seu braço direito, Ciledson Chaves e Rodrigo Bernardes.

“São os meus homens de confiança. Eles me ajudam na administração e tomam conta da casa durante a noite, que deixo sob o seu comando”, reconhece Anderson.

Responsável por chefiar a parte administrativa e comandar uma equipe de 26 pessoas, Ciledson foi promovido de cliente a homem de confiança de Anderson, desde a reinauguração da casa, há cerca de quatro anos.

Ciledson conta que se sente gratificado pela confiança depositada por Anderson. “Sou um homem honesto e ele soube reconhecer isso. A honestidade é fundamental para conquistar a confiança do chefe”, ressaltou o gerente.

Já Rodrigo Bernardes, primo de Anderson, é o supervisor de caixa da Casa. É ele quem cuida de toda a parte das entradas e recepção dos clientes, que chegam a 450 por noite, vindos não só da região da Grande Vitória, como de todo o Estado, como Linhares e Colatina.

Rodrigo conta que apesar de nunca ter comandado uma casa de show, sempre teve facilidade em lidar com o público, por já ter trabalhado com comércio. Rodrigo lembra que foi Anderson quem arremou seu primeiro emprego e, anos depois, o incentivou a mudar

da capital paulista para a capixaba para tocar a Adega de frente.

“Eu lido diretamente com os clientes, é um trabalho de constante negociação. Tem que ter jogo de cintura para lidar com os imprevistos. Mas me sinto muito à vontade pela confiança que o Anderson deposita em mim”, afirma o supervisor.

O resultado do trabalho feito com pessoas competentes e comprometidas pode ser conferido nas noites sertanejas da Adega, sempre lotadas e com um público fiel. “Dá certo deixar seu negócio na mão de quem confia”, garante o empresário. ★

SERVIÇO:

Avenida Leitão da Silva, Praia do Suá, Vitória (Em frente à Logos Livraria).
Funcionamento: a partir das 23h
Tel.: 3315-1364
Site: www.adegasertaneja.com.br

“Como todo empreendimento, o começo não é fácil. Temos que ‘rodar’ uma grande quantidade de funcionários para conseguir encontrar quem nos agrada. Hoje estou completamente tranquilo. Deposito toda minha confiança em duas peças principais, Ciledson e Rodrigo. Não me considero patrão deles, mas sim um amigo!”

Anderson Barbieri

“Antes mesmo de trabalhar na Adega já era conhecido do Anderson, o que tornou nossa relação mais fácil. A confiança em entregar a Adega em nossas mãos veio como resultado do trabalho árduo, da competência e da honestidade. Aprendemos muito um com o outro e hoje somos grandes amigos”.

Ciledson Chaves

“Quando você sente que seu superior dá liberdade e confiança, você veste a camisa da empresa!”

Rodrigo Bernardes





Só para amigos

“As pessoas que gostam do Fuel sempre nos procuram para alugar o espaço. Tivemos uma ideia melhor. Optamos pela reserva sem custos e permitindo que deixem tudo do seu jeito. ”

Ricardo Teixeira

Que tal uma festinha particular no Fuel Station? Sim, é possível, e sem precisar pagar nada a mais por isso. Atendendo a pedidos, a casa oferece aos clientes um sistema de reserva que garante exclusividade no segundo piso, para realização de festas, eventos e happy hours.

Com um ambiente moderno e climatizado, o Fuel Station disponibiliza para o happy hour toda a estrutura de garçons, iluminação, sonorização e bar exclusivo. Quem quiser, ainda pode levar banda ou Dj e optar por pa-

cotes, como o open bar, a partir de R\$ 50,00 por pessoa. Mas não é exigida uma consumação mínima.

O Fuel está disponível para reserva às terças-feiras, quartas-feiras e domingos, para grupos a partir de 30 pessoas. “O horário, duração da festa, tipo de consumação e tudo o que for preciso – inclusive fazer a festa em dia de semana – pode ser negociado”, garante Ricardo. “Não há regras. O importante é que todos fiquem satisfeitos”, afirma. ★

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO:

Quinta: DJ no segundo piso e música ao vivo no primeiro piso, a partir das 21 horas.

Sexta Pop: Banda 7list, a partir das 22h30.

Sábado Sertanejo: Marcelo Ramazotti, a partir das 22h30.



Os clientes que possuem o cartão modelo **Fuel Station Times** ganham dose dupla de chope. Os clientes que possuem o cartão **WelcomeCard**, na consumação acima de 3 chopes, ganham uma porção de Onion Peels. www.fuelstation.com.br



Le Point

ACÚSTICO



Nova temporada do Le Point

PROGRAMAÇÃO:

Toda sexta-feira: Sextaneja Universitária com Evandro & Raniery, DJ Touro e convidados

Todo sábado: Pagode da Redonda, com Skol a 50 centavos e atrações como Pratikere, Sampagode Jr, Universamba e DJ Touro.

Semana Santa:

Dia 20/04 – Quarta sem Lei e Sertanejo Universitário com Evandro e Raniery

Dia 21/04 – Desmamando a Bezerra VIII, com Rodrigo Balla

Passados o verão e o Carnaval, chegou a hora de retomar as Sextanejas Universitárias. E em clima de comemoração.

O evento festeja seu segundo aniversário com casa lotada e realiza uma Super Sextaneja Universitária Especial, com os três melhores artistas do estilo no Estado: Nando & Michel, Evandro & Raniery, e Rodrigo Balla.

Mas quem pensa que o ano da equipe do Le Point Acústico, onde acontece o evento, só está começando agora, está muito enganado. Durante a temporada de verão e Carnaval, o grupo, comandado pelo empresário Estevão Segovia, se dividiu entre o Caranguejo Acústico, Bloco Caranguejo Elétrico, a programação e a produção dos shows de verão e Carnaval em Conceição da Barra e no próprio Le Point Acústico.

Agora, é hora de retomar as Sextanejas Universitárias com for-

ça total. E a agenda já está movimentada. No dia 25 de abril, se apresenta a dupla Nando & Michel, sucesso absoluto entre os fãs do estilo. Aos sábados continua o Pagode da Redonda, sucesso há seis meses, com Skol a 50 centavos até meia-noite e shows com os melhores de pagode do Estado, entre eles Pratikere e Sampagode Jr. Nos intervalos, o DJ Touro, residente da casa, levanta a galera com o melhor do sertanejo, funk, dance e axé.

Para a Semana Santa, o Le Point também já fechou sua programação: abre na Quarta sem Lei, com Evandro e Raniery, e na quinta tem a oitava edição da tradicional festa do acústico Desmamando a Bezerra,

onde até meia-noite só entram mulheres e todas as bebidas são liberadas, com direito a shows com Rodrigo Balla e convidados. Na sexta, a casa abre com a Sextaneja a partir da meia noite com Evandro & Raniery e Nando & Michel. No sábado tem a Sambaalelua com o Grupo Pratikere, Universamba e Banda Tiete. No domingo, a atração é o ensaio de escola de samba, com bateria, mestre-sala, porta-bandeira, passistas e participação de intérpretes das melhores escolas do Rio de Janeiro. ★



Apresente seu cartão **WelcomeCard** e pague somente a consumação mínima de R\$ 30,00 até 1h da manhã.

Catharine Pacheco

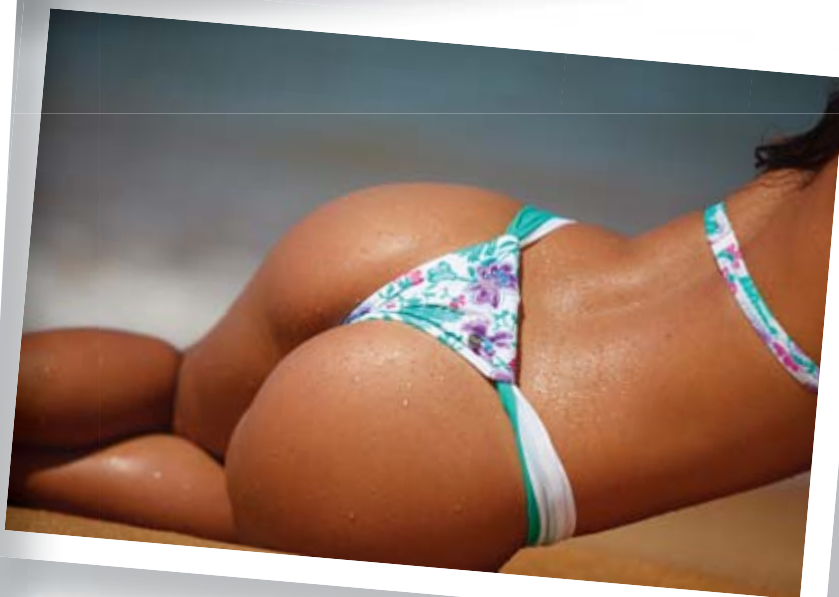
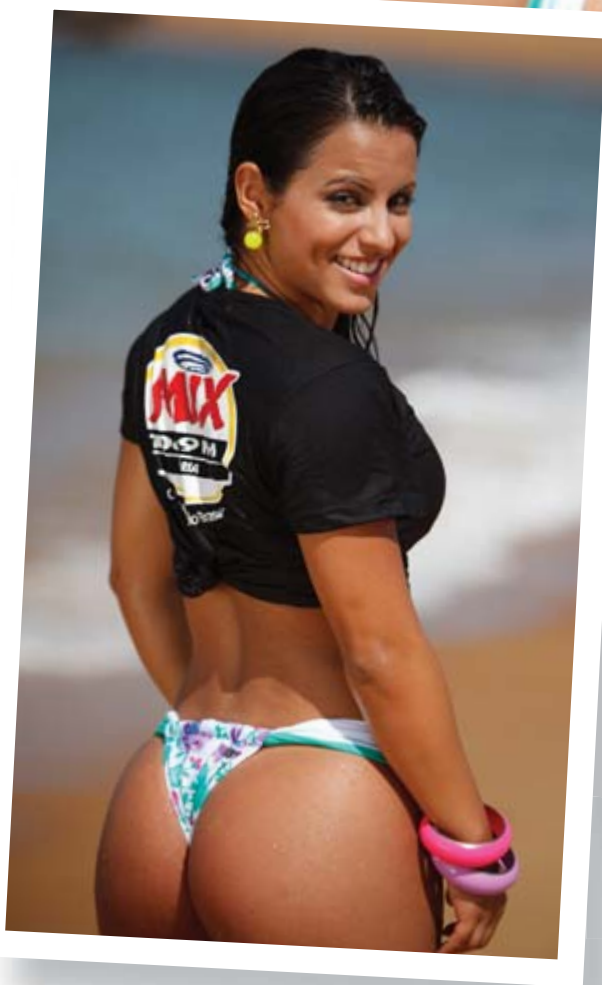
Capixaba, 24 anos, 1,55m de altura, 51 quilos, modelo e formada em Empreendedorismo. Esse é o perfil da gata!

Com uma mistura de beleza e simpatia, a morena que adora dançar, malhar e viajar conquistou os ouvintes da Mix FM através de um concurso exclusivo, vencendo outras cinco finalistas.

Veja agora porque ela caiu nas graças da galera e foi coroada a Garota Verão Mix 2011. ★







Totalmente VIP

O Carnaval de Vitória deste ano foi considerado um dos mais animados e bonitos dos últimos tempos. Não é para menos. Não faltaram gente bonita, cheia de samba no pé, e muita, muita energia.

Dentre os espaços que mais se destacaram na folia estava o Camarote da TV Capixaba, por onde passaram pelo menos 500 pessoas por noite. Para agradar a toda essa turma, os organizadores apostaram em diferenciais como a projeção do twitter nas paredes do camarote, onde o convidado podia ver seu post projetado, e a participação especial do coreógrafo Carlinhos de Jesus, que ficou encantado com o Carnaval, a recepção que teve e a estrutura do camarote. Além disso, os foliões também puderam aproveitar as máquinas de ice e energético, dentre outras inúmeras atrações diferenciadas do espaço.

A TV Capixaba organiza há 08 anos o camarote e detém a exclusividade na transmissão do desfile há 12 anos, transmitindo ao vivo e na íntegra todo o evento. Nesse tempo, marcaram passagem pelo espaço muita gente badalada, autoridades do Estado e diversas celebridades. ★



CARLINHOS DE JESUS



ALINE BRAZ E ALECSSANDRA VIEIRA



JOÃO COSER, ANTÔNIO CARLOS E GIVALDO VIEIRA



CICERO E KAREN MORO



JOSY DADALTO E CAROLINA FRIZZERA



SAMIRA NEME, DANILO FEBRONE E CLAUDIA DA LUZ



CAROLINE E LEONARDO CAVALCANTI COM JOSÉ CARLOS E ANA LÚCIA



ALICE SARCINELI E LETICIA FARDIN



FERNANDA CECATO E FÁBIO PEREIRA



VIVIANE ANSELMÉ E BETHY KFURI



FRANCIS E JACQUELINE ROCHA



RODRIGO COSER E LILIAN MOUSSALLEM



LUIZ HENRIQUE ROCHA RIBEIRO E
CHRISTINA DRUMMOND ROCHA



TANIA CRUZ, BETY E DULCE SIQUEIRA



ROSANE GIUBERTI E LIA MÔNICA



E AS CHUVAS DE MARÇO TROUXERAM mais que alívio às altas temperaturas no Estado. Trouxeram muitos, muitos eventos. Lançamentos de moda ferveram na capital e reuniram estilistas, jornalistas e diretores de muitas marcas consagradas. Difícil foi selecionar o que publicar na coluna, mas fizemos um resumo do que rolou. Confira!



Denise Salazar, entre Melyssa Viana e Viviane Anselmé

Moulage

A empresária Denise Salazar lançou a coleção de inverno de sua Moulage. As capixabas não perderam a chance e foram até lá para conferir tendências da nova coleção.

Santa Lolla

Fernanda Serrão Coser lançou a coleção de sapatos da Santa Lolla em um final de tarde estilo Linda Mulher, com direito a champanhe e quitutes. A maquiadora Sabrina Denadai cuidou do make das clientes com a sombra exclusiva da marca que, aliás, foi oferecida de mimo para as presentes.

Fernanda Serrão e sua filha Marina



Bob Store

A marca queridinha das mulheres antenadas, a Bob Store, está de volta ao Shopping Praia da Costa. As empresárias Paula Baião e Ana Cristina Carvalho inauguraram o espaço com uma festa pra lá de badalada e que contou com o som do Dj Jorge de Sá, filho da cantora Sandra de Sá. Mais de 300 pessoas prestigiaram o evento, incluindo o empresário Walter Sá Cavalcanti, proprietário do Shopping. Além da loja em Vila Velha, Paula e Ana Cristina também estão à frente da franquia da marca no Shopping Vitória.



Paula Baião e Ana Cristina Carvalho

Maria Helena Pacheco

Maria Helena Pacheco não pode estar no coquetel de lançamento outono-inverno de suas multimarcas, mas Renata Pacheco fez as honras e representou sua mãe e sócia brilhantemente. Muitas mulheres antenadas passaram por lá. Entre elas, as apresentadoras Doriene Moraes e Vanessa Endringer.



Doriene Moraes e Vanessa Endringer

Brand

O empresário Alvaro Costa Neto inaugurou na Praia do Canto, a loja multimarcas Brand. Triton, Vide Bula (foto), Addict, DTA, Mandi, Cola Cola e Calvin Klein (acessórios) são algumas das marcas que compõe o mix da loja.



KELLY, RODRIGO BALLA, ALVARO



Luciana Dops entre as atrizes Caroline Figueiredo e Fernanda Pontes

ZerOZen

Em grande estilo, Luciana Dops inaugurou, na Joaquim Lírio, a primeira franquia da grife carioca, a ZerOZen. Além da presença da estilista e dona da marca, Carla Mendes, também participaram as atrizes globais Caroline Figueiredo e Fernanda Pontes.



Claudia Biasio, Valdenei Dalsaglio e Mateus Corradi

Florense

Foi inaugurado, em março, o showroom da marca gaúcha Florense, maior marca de móveis planejados do país. Com 500m², a loja disponibiliza toda a sua linha de móveis, com sugestões para quartos, cozinhas, salas, entre outros ambientes feitos sob medida. Para quem gosta de comodidade, o grande diferencial da marca é que você sai com a casa, literalmente, montada, com sofá, cama e tudo mais que tem direito. É ou não é um luxo?

Coquetel a "It-Girls"

Claudia Scarton lançou a coleção outono-inverno 2011 de sua La Bassetti com direito a novas grifes em seu mix, como a marca Left e a volta da Daslu, e a presença de uma convidada especial para noite de autógrafos. É que na ocasião, a convite da loja, a jornalista Alessandra Garattoni veio de São Paulo para lançar o seu livro "It-Girls- Todos os Segredos de uma Verdadeira It Girl". O evento foi puro burburinho. Várias capixabas foram lá conferir as novidades nas araras e conhecer o livro da jornalista.



Alessandra Garattoni e Claudia Scarton



ALEX FAVALESSA

Em um evento da Ilha a coluna encontrou com o empresário Leonardo Lacerda, dono dos Salgados Suraia, e sua bela Aline. A felicidade do casal era tanta com a chegada do primogênito, Gabriel, que fizemos questão de registrar.



Tudo em perfeição para você!

O seu bolo confeitado pode ser idealizado especialmente para você, na medida e modelo que você precisar como um sonho que se torna realidade! Ligue para Bolos&Fantasia

...

Para encomendar você pode telefonar para:

27 3033.5534 / 9316.4330

bolosefantasia@hotmail.com
www.bolosefantasia.com



Bolos confeitados, finos e de delicado preparo para diversas ocasiões.

André Henriques
Cake Designer





Brenda e Bianca Riva

Emporio Naka

As irmãs e sócias, Brenda e Bianca Riva estão super felizes com a repercussão de sua franquia de calçados, a Empório Naka. Em recente lançamento da coleção, várias lindinhas da ilha foram prestigiar o coquetel e ficaram enlouquecidas com tanta opção e com o luxo das peças!



Leonardo Riekstins e Guilherme Borges

Encontro ótico

O empresário capixaba, dono das oito óticas da Rede Diniz na Grande Vitória e também da Diniz Prime no Shopping Vitória, Guilherme Borges, recebeu 30 formadores de opinião para almoço no Restaurante Aleixo, com o diretor comercial da General Optical, Leonardo Riekstins, de São Paulo. Em visita a Vitória, Leonardo Riekstins apresentou a nova coleção de óculos da apresentadora e modelo Ana Hickman. Um pequeno showroom foi montado e cada convidado pode escolher um par de óculos para levar para casa. Um luxo!!

Presença de peso...

Quem também passou por aqui, foi o empresário Alexandre Birman, criador da marca que leva seu nome, da Schutz, herdeiro e vice-presidente da Arezzi. Ele chegou em seu jatinho particular e foi prestigiar o coquetel da Bargain, a convite de Raquel Cunha.

Alexandre Birman, Johanna e Raquel Cunha



Presença de peso 2

Márcia Parreiras uma das diretoras da Grife Lenny, veio diretamente do Rio de Janeiro a convite de Rachel para prestigiar o coquetel de lançamento da nova coleção da marca no Estado. Na foto, Marcia Parreiras, diretora comercial da Lenny com Rachel Aarão, Franqueada da marca no Estado.



MARCIA PARREIRAS, DIRETORA COMERCIAL DA LENNY COM RACHEL AARÃO.JPG

Presença de peso 3

O famoso estilista Lenny Mattos, conhecido pelas belas bolsas e calçados que levam seu novo, esteve no estado para apresentar sua coleção de bolsas para as capixabas.



Celebridades

Marisa Orth esteve em Vitória com o show "Romance Vol 2", abrindo a terceira edição do circuito Banescard de Teatro. O sucesso foi tanto que os ingressos se esgotaram dias antes do show. A próxima peça do circuito será "O incrível segredo da mulher macaco", nos dias 2 e 3 de julho, no Teatro Carlos Gomes, com os atores Rodrigo Fagundes e Wendel Bendelack. Na foto, Wesley Telles, Marisa Orth e Bruna Dornellas



Juliana Pralon e Fábio Raello

Viagem dos sonhos

A empresária Juliana Pralon confessou para a coluna que fez uma viagem inesquecível recentemente junto do seu amado. Só pelo destino já dá para imaginar: quatro dias em Bogotá e depois Cartagena, no mar do Caribe. Ela disse que voltou renovada e cheia de planos para 2011.

Os empresários Patrick Guimarães e Eduardo Abelha participaram do 1º workshop de treinamento da IE Intercâmbio, com representantes de escolas estrangeiras, em São Paulo. O objetivo foi fazer contato com os franqueados da IE pelo Brasil e as escolas para fechar parcerias nos programas de intercâmbio



Patrick Guimarães e Eduardo Abelha



A empresária Amanda Guerreiro e Patricia Guerra em noite de lançamento em sua Capodarte, no Shopping Vitória.



ALEX FAVALESSA

Jeanne Gomes e o gerente da Colcci do Shopping Praia da Costa, Jhan Mazoco, no coquetel de lançamento da coleção outono inverno 2011 da marca

Depois de fazer sucesso

como apresentadora na WelcomeTV e repórter na RedeTVES produzindo matérias nacionais, Giuliana Pavan está de casa nova. Ela agora apresenta um quadro social dentro do programa Nossa Terra, comandado por Jean Walcher, na TV Tribuna, e que vai ao ar semanalmente. A ela todo o sucesso e os parabéns da equipe WelcomeCard pela importante conquista. Ela merece isso e muito mais!



YOLANDA CAPOVILLA

Totalmente multimídia

Manu Caiado tem dividido sua atribulada agenda entre duas paixões: a apresentação do programa WelcomeTV e o comando do Qual o Rock, do canal da UVV, onde cursa jornalismo. Na telinha da universidade, ela revela, quinzenalmente, os bastidores dos eventos que rolam no Estado. E pensa que é só isso?! A bela ainda arruma tempo para cuidar do seu blog, o Chá de Amora, onde dá dicas de arte, moda, beleza e viagens.



ALEX FAVALESSA



Lindos e felizes!!

Sofisticação, elegância e bom gosto. Esses foram os destaques do casamento de Vinicius Kfuri e Rivana Lelis, no Le Buffet. Belíssima num vestido de Paula Boulanger, a noiva era pura emoção assim como os pais do noivo, Beth e José Luiz Kfuri. Rodeados por convidados ilustres, como o prefeito de Vitória, João Coser, os noivos ofereceram uma bela festa com decoração moderna despojada, marca registrada de Giovana e André Rosa.

E na Terra do Tio Sam...

O empresário Christian e Elysane Endlich, da agência Skala Viagens e Turismo, está especialmente feliz. O grupo de 34 bailarinos que embarcou pela agência para uma competição (Youth America Grand Prix), em Nova York, trouxe ótimos resultados da disputa. Além disso, um dos integrantes ganhou bolsa de estudos de um ano para uma conceituada escola de balé em Washington.



Christian e Elysane Endlich

Primeiro niver

Uma festa de criança para adulto nenhum colocar defeito. Foi assim o aniversário de um aninho da Maria Eduarda, filha de Francis e Jacqueline Rocha. O local escolhido foi o Le Rose, que recebeu mais de 250 convidados. A festa teve inspiração no mundo do Coelho foi decorada por Cássio Domingues. A animação ficou por conta do DJ JFernando.



DIVULGAÇÃO

Festinha prestigiada

O empresário Carone Neto recebeu em sua cobertura, autoridades, formadores de opinião e famosos para um encontro informal regado à música, bebida e, é claro, uma boa conversa. Os cantores Alexandre Lima, Fred, Cx e Carlos Papel fizeram um showzinho particular e foram responsáveis pelo clima pra lá de agradável e descontraído. A coluna esteve lá e registrou tudo.



João Coser, Carone, Neucimar e Givaldo Vieira



Pedro Leonardo e Carone



Dr. Hércules, Wesley Sathler e a deputada Luzia Toledo



Lu Lima e Fernanda Prates

Puro **sucesso**

O Dj Léo Santos agora é reconhecido como o Dj mais famoso do ES. A coluna explica: ele já apareceu na Revista Caras mais de uma vez e, para Dj capixaba aparecer na publicação, tem que estar podendo mesmo! E uma coisa puxa outra. Contratado para tocar em São Paulo, sempre consegue trazer Dj's famosos pelo Brasil para tocar com ele. Em tempo: os CDs House Beach, verão 2010, gravado ao vivo na boate de Meaípe, já estão prontos. E foi só comentar no twitter que várias pessoas manifestaram o desejo de ter um CD produzido por ele.



CURTAS

Quem conhece a empresária Dalva Frinhani sabe que ela não para. Mal acabou a produção da Páscoa e ela lança seu novo site, com muitas novidades. Vale uma visitinha!

...

Vera Baldotto está muito satisfeita com o sucesso que teve ao divulgar seus serviços em um site de compras coletivas. Segundo a esteticista e empresária, o número de clientes que passaram a frequentar sua estética aumentou mais de 50%.

...

Novidade 'da boa'

Chegou ao Estado a Lipo Natural, tratamento feito com a aplicação de cremes ionizados na pele por meio de uma massagem manual específica, exclusiva do Studio OligoFlora, na Praia da costa. Segundo Deborah Elias, a técnica trabalha com o conceito de emagrecimento saudável e é possível perder até dois números no manequim em apenas 12 sessões.

...

Talento em alto mar

Bruno Menezes, formado em jornalismo especializado em fotografia jornalística e fotógrafo oficial da coluna Hélio Dórea, adora velejar com seu Hobbie Cat 16. Pois o hobby virou esporte, e ele e seu colega Licínio Moura sagraram-se campeões na competição mais tradicional da regata capixaba, a Volta da Taputera, realizada pelo late Clube do Espírito Santo, em sua 57ª edição. Parabéns à dupla! ★



Lourdes Valle e Fernanda Ventura

Exposição faz **sucesso na Ilha**

A fotógrafa Lourdes Valle foi prestigiada por Fernanda Ventura no vernissage de "Fragmentos da Estrada Real", no Yázigi. O evento, cuja temporada se encerrou em 31 de março, revelou os encantos de um Brasil quase esquecido. Nomes importantes da sociedade capixaba prestigiaram a mostra como as empresárias Gracinha Pinheiro, Neuza Leal e Ronald Carvalho.

Vem aí o Planeta Guarapa!

O empresário Victor Baião já deu a largada para uma das maiores festas universitárias do Brasil, o Planeta Guarapa, que acontece de 21 a 23 de abril. E se depender dele, o evento vai ser eletrizante. Victor promete muitas novidades para essa 2ª edição e adianta uma delas: haverá encontro dos trios elétricos que rodarem pela Pedreira Adventures. Assim, enquanto uma atração se despede a outra dá continuidade à festa sem que, para isso, role aquele intervalo chato. Show!

Victor Baião com a bela e talentosa DJ Ale Raeun





O sorriso é a fonte da vitória, como a fé em Deus e em nós mesmos!

A fé é uma coisa muito pessoal, mas assim como o sorriso, é único. Quero dizer que, assim tal como Deus, você também é um só e se você não tem fé em Deus, não pode ter fé em si mesmo. Uma pessoa que não acredita nela mesma, é incapaz de transmitir um sorriso verdadeiro.

A prece do funcionário

Senhor, dá-me a serenidade necessária para aceitar as broncas do chefe, a coragem para eu me levantar todas as manhãs e ir para o trabalho e também a sabedoria para eu saber puxar o saco das pessoas certas. Dá-me forças para eu poder me dedicar 100% ao meu trabalho (14% na segunda-feira, 18% na terça, 28% na quarta, 29% na quinta e 11% na sexta) e mantenha a minha memória lúcida quando alguém estiver me enchendo o saco, para que eu sempre use a lei da economia a meu favor. Pois nunca quero esquecer que é necessário mover 12 músculos do rosto para dar um sorriso e apenas quatro para levantar o dedo médio e mandar o sujeito tomar no c...! Amém!

A briga do casal

Depois de dois anos de separação, John e Mary encontram-se na festa de um amigo. Provocativo, John se aproxima da ex-esposa e comenta:

- Sabe, Mary, depois de tudo o que você me fez, saiba que eu ainda gosto muito de você. Gosto tanto que, quando você morrer, vou ficar muito triste e vou mandar fazer uma lápide para colocar em seu túmulo: "Aqui jaz Mary, fria como sempre".

- Sabe John, depois de tudo o que você me fez, saiba que eu também gosto muito de você. Gosto tanto que, quando você morrer, vou ficar muito triste e vou mandar fazer uma lápide para colocar em seu túmulo: "Aqui jaz John, enfim duro!".

Comemorando porque vai morrer

Adalberto vai ao médico depois de ter estado doente um tempo. O médico, depois de um exame detalhado, olha o paciente nos olhos e diz:

- Tenho más notícias... Você está com câncer e não tem cura. Eu lhe dou duas a quatro semanas de vida.

Adalberto, chocado e triste, mas de gênio forte, se recupera rapidamente e sai do consultório. Na sala de espera encontra seu filho que o estava aguardando.

- Filho, - diz o pai - nós temos que comemorar quando as coisas estão bem, mas também quando não estão tão bem. Estou com câncer e tenho pouco tempo de vida. Vamos ao bar tomar uns chopes.

Depois de alguns copos, eles estão mais alegres um pouco. Vêm as risadas, as gargalhadas, e mais chope. Uns amigos chegam e perguntam o motivo dessa alegria toda. O Adalberto repete a história da comemoração e diz que está com AIDS. Os amigos estão consternados e acabam tomando cerveja também. Num momento em que está perto do pai, o filho diz ao ouvido dele:

- Pai, você me disse que estava com câncer, mas para eles você disse que era AIDS. Como é isso?

- Eu estou com câncer mesmo, filho. Eu só não quero esse pessoal comendo sua mãe depois que eu me for...

Se não existisse ganância, corrupção, violência e hipocrisia, e o homem desse a devida importância ao amor de Deus com sabedoria, sorriria sempre com firmeza. Porque o sorriso é a certeza que seus olhos, com delicadeza, encontraram o que seu coração define como beleza. ★



1. Tonho dos Couros na gravação com os Especialistas do Riso; 2. Tonho dos Couros, Chica Chiclete (E) e Angela Jackson; 3. Rossini Macedo e o amigo Shaolin; 4. Rossini Macedo e o mestre Chico Anyisio.

Diversos pratos, uma só definição: delicioso.

*Tetra Campeão Prêmio Revista Veja
Melhor Restaurante de Culinária
Brasileira.*

2007

2008

2009

2010

*Shows de comédia Stand up toda Quinta.
Peças teatrais de censura livre aos domingos.
Rossini Macedo e Tonho dos Couros toda
Sexta e sábado.*



Surubim na brasa



Carne de sol

*Rua Joaquim Lírio, 823
Triângulo, Praia do Canto - Vitória
Informações e reservas
Tel: 3235 7711 / 9837 6092
www.mrpicui.com.br*

Mr. Picuí

Clube de Comédia

WelcomeShop



80% OFF 20% OFF 25% OFF 50% OFF 55% OFF 75% OFF 30% OFF
35% OFF 65% OFF 45% OFF 60% OFF
40% OFF 70% OFF
60% OFF



PAGUE COM O SEU CARTÃO PREFERIDO



EM ATÉ 18X IGUAIS

www.welcomeshop.com.br
(27) 3350 2222