

Turismo



Beach Arena promove torneio de Beach Tennis

Os espaços ao ar livre são considerados os locais de menor perigo de propagação do vírus da Covid-19, desde que ocupados com controle do número de pessoas e das recomendações sobre o uso de máscara e distanciamento. É nessa toada que a Beach Arena, localizada na Riviera de São Lourenço, desde sua inauguração em dezembro, se mostrou ser uma ótima opção para quem deseja praticar esportes ao ar livre, com distanciamento e segurança.

O local promoverá nos próximos dias de 22 a 25 de janeiro um torneio de Beach Tennis, modalidade que virou febre no país, nas categorias profissional e iniciante, com entrega de medalhas e premiação em dinheiro para a categoria profissional. As inscrições, no valor de R\$ 70,00, poderão ser feitas no site ou diretamente na Arena e, parte do valor arrecadado será revertida para uma instituição de caridade local.

O complexo também está recebendo regularmente grandes nomes do Beach Tennis, como os craques "Caramelo" (José da Silva Leite) e Ed Bispo, dois atletas muito conhecidos nesta categoria e que oferecem aulas especiais para quem deseja praticar o esporte. As aulas custam a partir de R\$ 50,00, com número limitado de pessoas e agendamento prévio no local ou através do site.

Outra atividade que pode ser praticada no local é a Yoga, com aulas ao ar livre, em frente ao mar, de terça a domingo, das 9 às 10 horas. Também é possível agendar treinos de funcional, nos mesmos dias, das 8 às 9 horas. Os valores estão a partir de R\$ 30,00.



Foto: Adriano Feres

Evento ocorrerá dos dias 22 a 25/1 na Riviera de São Lourenço

Sobre a Beach Arena

A primeira edição da Beach Arena, inaugurada em dezembro na Riviera de São Lourenço, conta com entrada livre, tanto para os locais, quanto para moradores e visitantes das regiões vizinhas. A iniciativa vem ao encontro das recomendações para esportes praticados em áreas ao ar livre, e com toda segurança, respeitando-se no local o distanciamento social e o

uso de máscaras sempre que necessário.

As atrações da Beach Arena incluem atividades ligadas a esportes de areia, com número limitado de pessoas, praticados em quadras multiuso para Beach Tennis, Vôlei de praia, Futevôlei, Treino Funcional, Frescobol, e Yoga.

O evento acontecerá no Largo dos Coqueiros, 83 - Riviera de São Lourenço - De terça a domingo, das 9 às 18 horas - <https://beacharena.com.br/>



Guloseimas para Você



Frutas em refeições salgadas: combinação saborosa e nutritiva

Veja como incluir as frutas nas refeições do almoço e jantar, Renata Guirau, nutricionista do Oba Hortifruti, deu dicas de receitas saudáveis e muito saborosas! Ter uma alimentação saudável é mais simples do que se imagina - e bem mais gostoso também! As frutas são alimentos versáteis que podem ser ingeridos em todos os momentos do dia, não apenas nos lanches da tarde e cafés da manhã. Renata Guirau, nutricionista do Oba Hortifruti, ressalta que acrescentar frutas em refeições salgadas, além de aumentar a possibilidade de receitas, faz muito bem para a saúde e ainda estimula o paladar em diversos receptores ao mesmo tempo. Uma mistura agradoce que pode fazer parte da sua rotina!

Pera, maçã, laranja, limão, manga, morango e figo são algumas opções para quem quer se aventurar nesse novo universo da culinária. E, quando o assunto é saúde, também há ótimos motivos para apostar nas combinações, já que as frutas somam em vitaminas, fibras, sais minerais e antioxidantes. Vale investir em receitas como: saladas, carnes, marinadas, farofas e molhos para salada. Pensando em uma alimentação balanceada no dia a dia, a nutricionista do Oba Hortifruti, indicou duas receitas de frutas em refeições salgadas:

Bolo de carne com maçã

Ingredientes: 500g de patinho moído, 1 cebola picada em cubinhos, 4 colheres de cheiro verde picado, 2 colheres de azeite, 1 ovo, 2 maçãs picadas em



Foto: Divulgação

cubinhos, sal e pimenta do reino a gosto.

Preparo: Em uma vasilha, misture todos os ingredientes com as mãos - com atenção ao teor de sal. Coloque a mistura em uma forma de pudim untada com azeite e leve para assar em banho maria (você pode colocar a forma de pudim dentro de uma forma maior com água), por cerca de 30 minutos em forno a 180 graus.

Sanduíche de queijo brie com pera

Ingredientes: 1 pão de fermentação natural cortado em fatias, 1 pera média cortada em fatias finas, fatias de queijo brie suficientes para rechear as fatias de pão, 1 colher de sopa de mel, azeite a gosto.

Preparo: Acomode as fatias de pão em uma forma. Acrescente o azeite e, em seguida, as fatias de pera. Regue a pera com mel e finalize com as fatias de queijo

brie por cima. Leve ao forno, em fogo baixo, por cerca de 10 minutos antes de consumir.

Frango em cubos com abacaxi

Ingredientes: 1 kg de frango em cubos grandes, 2 tomates cortados em cubos, 1 cebola roxa cortada em cubos grandes, 5 dentes de alho amassados, 2 colheres de sopa de azeite, sal, pimenta do reino e cheiro verde a gosto, 3 xícaras de abacaxi cortado em cubos (não muito maduro).

Preparo: Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Acrescente o frango em cubos e o tomate. Acerte o sal e a pimenta. Misture bem e deixe cozinhando em fogo baixo com a panela tampada até que o frango fique quase totalmente cozido. Acrescente o abacaxi e finalize o cozimento do frango, até que a água do cozimento seque na panela. Desligue o fogo e acrescente o cheiro verde picado. Sirva em seguida.

Moda & Beleza



Elimine o frizz e as pontas bipartidas com os novos Reparadores da Lacan Cosméticos

Uma das tarefas mais difíceis quando o assunto é cuidado capilar, é buscar produtos que garantem a disciplina dos fios sem pesar. Por isso, a Lacan Cosméticos tem o prazer de apresentar os novos Reparadores que foram formulados com silicões de nobres performances, promovendo o selamento de pontas bipartidas, eliminação do frizz e a proteção dos fios, tudo isso sem pesar.

Confira mais detalhes a seguir:

Reparador Caviar e Pérolas: Promove nutrição intensa e revitalização da fibra capilar. Tem como principal ativo o Extrato de Caviar;

Reparador Ouro de Marrocos: Desenvolvido para todos os tipos de cabelo, esse reparador mantém os fios hidratados e protegidos, eliminando o frizz e as pontas bipartidas. Seus principais ativos são Óleo de Argan e Macadâmia;

Reparador Pós-Química: Indicado especialmente para cabelos fragilizados por processos químicos, o produto restaura os fios e elimina as pontas bipartidas. Seus principais ativos são Spirulina e Provitamina B5, proporcionando um cabelo mais forte.



Foto: Divulgação



Para ter ideia do que é um mundo sem água imagine você sem 70% do seu corpo...

Economize água. A Gazeta da Zona Norte apoia essa ideia.

APARELHOS AUDITIVOS
31 ANOS AJUDANDO PESSOAS A OUVIR MELHOR
 MELHORES PREÇOS DO MERCADO COM AS MELHORES CONDIÇÕES DE PAGAMENTO
Aparelhos a partir de R\$ 38 mensais*
 (11) 2973-9099
 CENTRO AUDITIVO AUDIFONE
 RUA SALETE, 117 - SANTANA
 www.centroauditivoaudifone.com.br

Quem liga para a natureza denuncia
 desmatamento • queimada • despejo ilegal de lixo • poluição do ar • emergências químicas • crimes contra fauna e flora • tráfico de animais •
0800 • 11 3560
 Disque Ambiente - 24 horas

Dicas de economia para o

Verão



Utilize lâmpadas de LED



Não deixe os aparelhos em stand-by



Evite a utilização excessiva do ar-condicionado



Deixe a geladeira a pelo menos 10 cm de distância da parede



Combine a iluminação natural com paredes de cores claras



Utilize o chuveiro na função verão



Evite abrir a geladeira



Acumule roupas para lavar e passar



Evite churrasqueiras e grelhas elétricas



Mantenha os aparelhos limpos