

revista Beach Park

ANO 4 - Nº 6 - 2016



ESPECIAL

VEJA COMO
APROVEITAR O
MELHOR DO CEARÁ
QUANDO O ASSUNTO
É GASTRONOMIA

ATLETA COMPLETO

ÍCONE NAS QUADRAS DE VÔLEI,
GIBA REVELA PAIXÃO PELA
COZINHA E EXPECTATIVAS PARA
OS JOGOS OLÍMPICOS DE 2016

A CVC TEM TUDO PARA SUA VIAGEM

O que faz uma viagem ser perfeita? As pessoas com quem você compartilha o momento, a beleza dos destinos, a rotina quebrada por dias de pura diversão. Para a CVC, você merece viagens inesquecíveis, por isso a operadora de turismo preferida pelos brasileiros cuida de tudo para você viver grandes momentos em família e com os amigos.

São 44 anos de experiência, mais de 1.000 lojas em todo o país e todo suporte que você precisa do início ao fim da sua viagem. Para seu próximo destino, escolha a agência que tem tudo para sua viagem. Escolha a CVC.



PARCELE EM ATÉ **12x** SEM JUROS NO CARTÃO CVC
Saiba mais em www.programaviaje.com.br

VIAJE PELO BRASIL

MORRO DE SÃO PAULO

Pacote de 5 dias. Inclui passagem aérea, transporte aeroporto/hotel/aeroporto e 4 diárias de hospedagem com café da manhã na Pousada Bella Vida. À vista R\$ 950

ou 10x sem juros **95** reais



MORRO DE SÃO PAULO

FOZ DO IGUAÇU

Pacote de 5 dias. Inclui passagem aérea, transporte aeroporto/hotel/aeroporto, 4 diárias de hospedagem com café da manhã no Hotel Cataratas Park, passeios pelas Cataratas, Hidrelétrica de Itaipu e transporte ao Duty Free Shop Iguazú e Vale dos Dinossauros. À vista R\$ 1.240

ou 10x sem juros **124** reais

MARAGOGI

Pacote de 5 dias. Inclui passagem aérea até Recife, transporte aeroporto/hotel/aeroporto e 4 diárias de hospedagem com café da manhã na Pousada Coqueiro Verde. À vista R\$ 800

ou 10x sem juros **80** reais

SERRA GAÚCHA

Pacote de 5 dias. Inclui passagem aérea, transporte aeroporto/hotel/aeroporto, 4 diárias de hospedagem com café da manhã no Hotel Encantos do Sul e passeios por Gramado e Canela. À vista R\$ 1.800

ou 10x sem juros **180** reais

VIAJE PELO MUNDO

BUENOS AIRES

Pacote de 5 dias. Inclui passagem aérea e 4 diárias de hospedagem com café da manhã no Hotel Unique. Palácio San Telmo. À vista R\$ 1.230

ou 10x sem juros **123** reais



BUENOS AIRES

SANTIAGO

Pacote de 5 dias. Inclui passagem aérea e 4 diárias de hospedagem no Apart Hotel Alto Santiago. À vista R\$ 1.600

ou 10x sem juros **160** reais

BOGOTÁ **VOO DIRETO**

Pacote de 8 dias. Inclui passagem aérea, transporte aeroporto/hotel/aeroporto e 7 diárias de hospedagem com café da manhã em hotel. À vista 1.730

ou 10x sem juros de **173** reais

Preço publicado válido para saída 19/novembro.

FLÓRIDA **+ ALUGUEL DE CARRO**

Pacote de 8 dias. Inclui passagem aérea, 7 diárias de hospedagem em Orlando no Ramada Gateway Hotel e aluguel de carro básico. À vista R\$ 2.470

ou 10x sem juros **247** reais

Preço por pessoa em apartamento quádruplo.

CANCÚN

Pacote de 6 dias. Inclui passagem aérea e 5 diárias de hospedagem com comidas e bebidas no Hotel Golden Parnassus. À vista R\$ 3.560

ou 10x sem juros **356** reais

CRUZEIROS MARÍTIMOS

MONARCH

8 dias/7 noites
Roteiro: Colón, Cartagena, Jamaica, Grand Cayman, Costa Rica e Colón. À vista R\$ 1.587

ou entrada R\$ 317 + 10x sem juros **127** reais

Preço publicado válido para saída 10/dezembro. Preço por pessoa em cabine interna K.

COSTA FASCINOSA

9 dias/8 noites
Roteiro: Santos, Buenos Aires, Montevidéu e Santos. À vista R\$ 2.030

ou 10x sem juros **203** reais

Preço publicado válido para saída 27/janeiro/2017. Preço por pessoa em cabine interna IC.

MSC PREZIOSA **NATAL**

8 dias/7 noites
Roteiro: Salvador, Ilhéus, Búzios, Santos, Rio de Janeiro e Salvador. À vista R\$ 2.267

ou entrada R\$ 227 + 10x sem juros **204** reais

Preço publicado válido para saída 19/dezembro. Preço por pessoa em cabine interna I1.

DOM LUÍS	85 3033.8383	SHOPPING JÓQUEI	85 3290.3773
EXTRA AGUANAMBI	85 3103.0447	SHOPPING PARANGABA	85 3487.4300
FÁTIMA	85 3032.3424	SHOPPING RIOMAR	85 3044.8999
HIPER EXTRA MISTER HULL	85 3285.9223	SHOPPING VIA SUL	85 3289.7000
NORTH SHOPPING	85 3474.9300	EUSÉBIO OPEN MALL	85 3452.8205
PARQUE SHOPPING	85 3033.3330	CAUCAIA - IANDÊ SHOPPING	85 3012.1203
SHOPPING ALDEOTA	85 3458.1018	CANINDÉ	85 3343.3736
SHOPPING BENFICA	85 3034.2288	SOBRAL	88 3614.9200
SHOPPING DEL PASEO	85 3462.1700	CARIRI GARDEN SHOPPING	88 3571.2435
SHOPPING IGUATEMI	85 3444.3900	IGUATU	88 3581.1688

CONSULTE SEU AGENTE DE VIAGENS OU A CVC MAIS PERTO DE VOCÊ

Preços por pessoa acomodação dupla, exceto pacote Flórida (em apartamento quádruplo). Passagens aéreas com saída de Fortaleza. Não inclui aéreo, gorjetas, passeios, bebidas, ingressos, taxas de serviços e/ou portuárias, exceto quando mencionado. Parcelamento sem juros mediante aprovação cadastral, sendo entrada e taxas no ato da compra e demais parcelas em cheque ou cartão. Valores convertidos em Real pelo câmbio do dia 23/junho com Dólar= 3,61 e serão reajustados conforme alteração da moeda no dia da compra do pacote. Valores cotados para saídas conforme a seguir: Santiago - 22/setembro/2016; Serra Gaúcha - 12/outubro/2016; Buenos Aires - 22/setembro/2016; Cancun - 1/agosto/2016; Flórida com aluguel de carro - 13/setembro/2016; Maragogi - 18/agosto/2016; Foz do Iguaçu - 20/outubro/2016; Morro de São Paulo - 18/agosto/2016. Ofertas válidas por tempo limitado ou enquanto houver disponibilidade de lugares para tarifas anunciadas. C.A. CAIXA n° 1-2138/2015. Promoção válida de 1/2/2016 a 16/12/2016. Consulte condições de participação e datas dos sorteios no regulamento completo em www.promocaoocvc10anosdeferias.com.br. *Premiação entregue em vale-viagem CVC. Imagens meramente ilustrativas. Reservamo-nos o direito de corrigir possíveis erros de digitação.



SUA DIVERSÃO
COMEÇA E TERMINA NA
VILA AZUL DO MAR.



- * ARTESANATO
- * JOGOS
- * GASTRONOMIA
- * LOJAS



AQUI O ENCANTO CONTINUA.

* ABERTA ATÉ ÀS 22H. *
NA ENTRADA DO BEACH PARK.





PLAY

chilli
beans
SPORT

A NOVA CARA
DO SEU ESPORTE

Nas lojas a partir de 4 de julho.
Reserve já o seu.

@chillibeansoficial
f /chillibeansbr
@chillibeans
chillibeans.com.br

EDITORIAL

EXPEDIENTE

revista
Beach Park

A REVISTA BEACH PARK é customizada pelo Grupo de Comunicação O POVO. Av. Aguanambi, 282 CEP: 60055-402. Fortaleza/CE PABX: +55 85 3255 6000 www.opovo.com.br

EQUIPE BEACH PARK
Analista do Projeto: **Felipe Oliveira**
Relações Públicas: **Marcelo Vieira, Maab Salgado e Robert Nogueira**
Gerente-Geral de Mídia: **Alexandre Lima**
Gerente Comercial: **Stella Maris**
Supervisora Comercial: **Micheline Olivindo e Cynthia Brito**
Executivas de Negócios: **Juliana Goiana, Karla Barreira e Luciana Coelho**
Visual Merchandising: **Fábio Caracas**

Editoras-Executivas: **Adailma Mendes e Andrea Araujo**

Edição: **Adailma Mendes** Textos: **Daniel Costa, Janaina Flor, Larissa Viegas, Lua Santos, Marília Candido e Sabryna Esmeraldo**
Projeto Gráfico e Edição de Arte: **Andrea Araujo**
Design: **Carlos Weiber, Darwin Marinho, Ramon Cavalcante e Raphael Góes**
Infográficos e Ilustrações: **Ramon Cavalcante**
Foto de Capa: **Felipe Panfili** Fotos: **Ethi Arcanjo e Felipe Panfili**
Revisão de Textos: **Soriel Leiros**
Produção: **Beth Lopes**
Manipulação e Tratamento de Imagem: **Gabriel Almeida**
Banco de Dados: **Airama Miranda, Flavius Júnior e Paulo Victor**

Impressão: **Gráfica Santa Marta**
Tiragem: **10 mil exemplares**

Fale conosco:
revistabeachpark@beachpark.com.br

Beach Park
ENTRETENIMENTO



A VIDA PASSA POR UMA BOA MESA

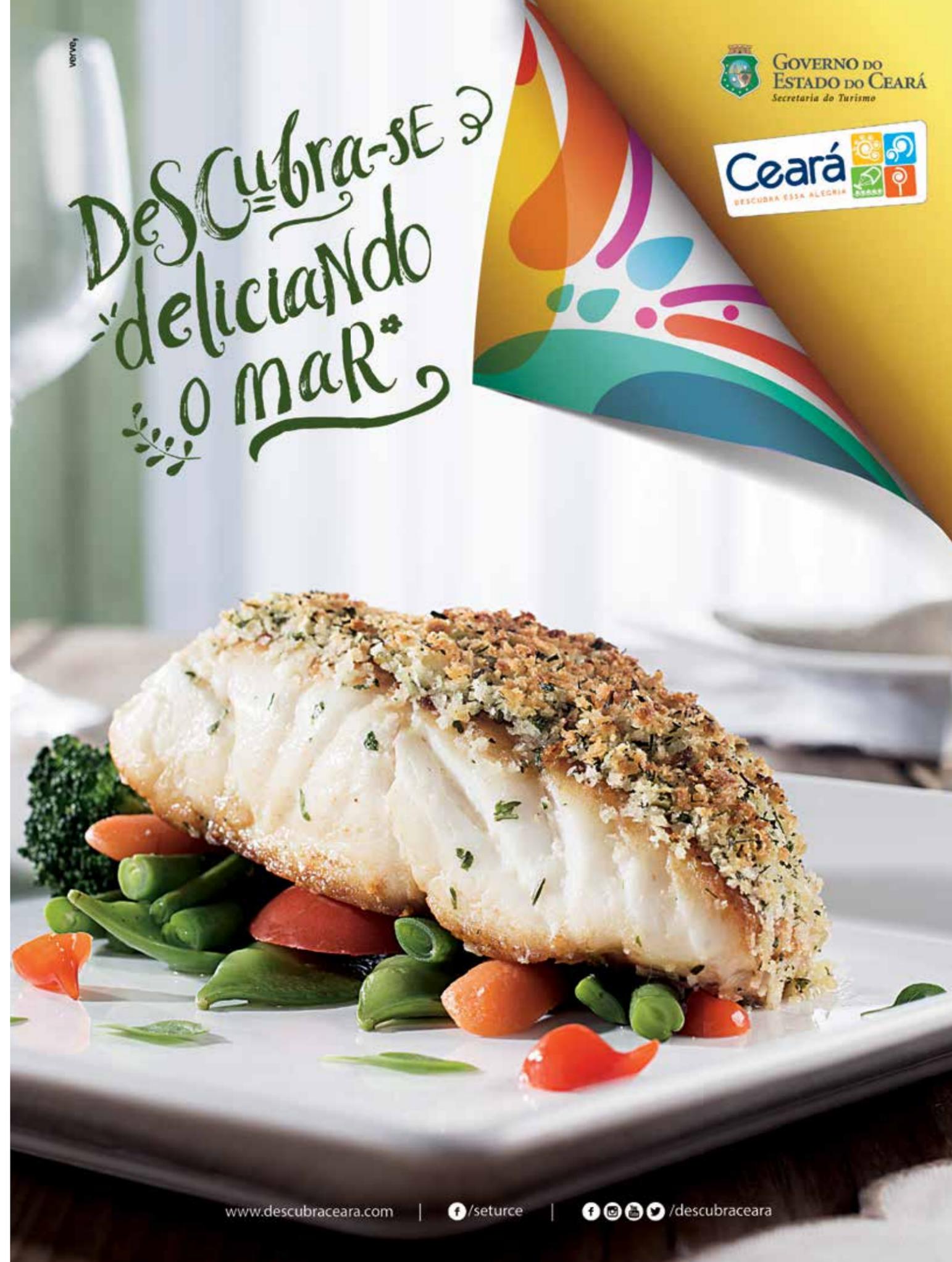
O Ceará vai além da oferta de praias paradisíacas e possui, hoje, opções gastronômicas para todos os gostos. Os pratos passam pelas culinárias regional e internacional, atendendo ao paladar até dos mais exigentes. A sofisticação chegou a vários restaurantes de Fortaleza e do interior do Estado. Tudo regado a ambientes agradáveis e, algumas vezes, a boa música.

Dentro dessa cena no Ceará, trazemos também uma entrevista especial com um símbolo do vôlei brasileiro, Gilberto Amauri

Godoy Filho, o Giba. Ele conta, em passagem pelo Beach Park, tudo sobre o esporte, expectativas para os Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro e sua paixão pela cozinha.

Outro destaque é o nosso bate-papo com a banda Selvagens à Procura de Lei, que nasceu há sete anos. Em viagem a Fortaleza para divulgar o álbum *Praieiro*, Nicholas, Gabriel, Caio e Rafael contam como é a rotina do grupo e suas relações com a terra natal, Fortaleza.

Uma deliciosa leitura!
Equipe Beach Park





A pausa relaxante que
você precisava no seu dia.



O Beach Park Spa agora é L'Occitane.
Experimente novos tratamentos com ingredientes naturais e
relaxe corpo e mente. São Esfoliações, Máscaras, Massagens
Corporais e Tratamentos Faciais com produtos
L'Occitane en Provence para revelar toda sua beleza.

Aberto ao público.



Agende o seu tratamento: 4012-3000
beachpark.com.br

Beach Park Spa
BY L'OCCITANE

SUMÁRIO

16

ENTREVISTA

Giba fala sobre a experiência como atleta e revela paixões além do esporte

24

TURISMO

Conheça o que as praias do Ceará oferecem e suas delícias gastronômicas

28

ESPORTES

Entenda onde e como praticar *stand up paddle* na Terra da Luz

32

MÚSICA

Integrantes da banda Selvagens à Procura de Lei falam da relação com Fortaleza

38

MODA

Não perca dicas incríveis de unir ambientes urbanos e o *look*

52

ESPECIAL GASTRONOMIA

Dicas para uma alimentação saudável e agradável a qualquer hora do dia

82

AGENDA

Acompanhe os grandes eventos culturais dos próximos meses



PELA RÁDIO BEACH PARK



PARA OUVIR

DICAS DE MÚSICAS PELA REVISTA



+ MAIS

INFORMAÇÕES ADICIONAIS A CADA ASSUNTO



MERGULHANDO

CURIOSIDADES E HISTÓRIAS

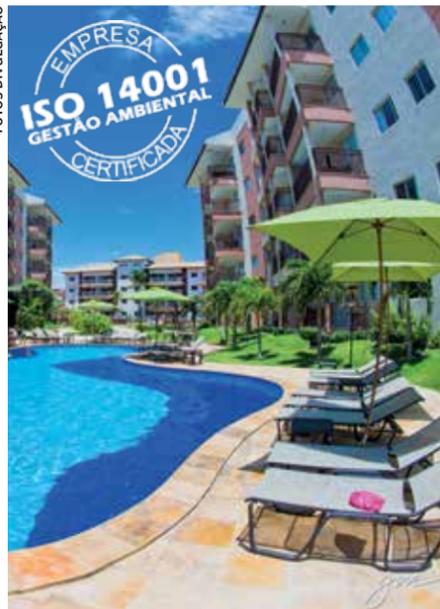


PARA ANOTAR



SERVIÇO

FOTOS DIVULGAÇÃO



EMPRESA CERTIFICADA

O Beach Park conquistou um importante selo de reconhecimento internacional, o ISO 14001. Para ter essa certificação, a empresa precisa garantir ações que reduzam o impacto ambiental. Segundo Raissa Bisol, coordenadora de Meio Ambiente do Beach Park, a sustentabilidade é um dos pilares da empresa. "O Beach Park entende que há uma necessidade de estar inserido de maneira harmônica com os ecossistemas da região para manter vivo o seu próprio negócio." A empresa, para obter o ISO, precisou atender a certos requisitos legais, fazer mudanças estruturais, treinamentos, sistemas e implementar tecnologias para transformar o Beach Park em um empreendimento mais verde.

RELAXANDO MAIS AINDA NO BEACH PARK

Planejado para garantir bem-estar e conforto aos clientes, o Beach Park Spa by L'Occitane faz parte do Wellness Beach Park Resort. Lá, o cliente encontra um ambiente de padrão internacional de qualidade. Segundo Ângela Sales, gerente do Spa, o Beach Park Spa by L'Occitane possui diversas opções de tratamentos para o corpo e o rosto. "É ideal para clientes que não abrem mão de cuidados especiais."

Os produtos da linha L'Occitane estão disponíveis na loja do Spa e todo o empreendimento é aberto ao público e funciona das 11h às 23h.



TERRA DE HISTÓRIAS PARA CANTAR

O musical *Ceará Show* utiliza dança, artes circenses e músicas autorais para apresentar a história de diferentes personagens do imaginário popular cearense. Moa, o personagem principal, passeia por vários cenários representativos do Ceará, encontrando pelo caminho ícones da cultura local, como a índia Iracema, o Padre Cícero e o Seu Lunga. O projeto é uma realização de Ceará Show e Beach Park Entretenimento.

SERVIÇO

Estreia: agosto, 2016
Local: avenida Abolição, 2323
Contato: (85) 98761 0782



A MELHOR *experiência*
DA CIDADE
★★★★★ você merece!

4 ambientes | Vasta carta de cervejas & vinhos
Galeria de arte | Programação musical

RESERVAS

(85) 3037-1700

AQUI, *gastronomia*
É ARTE.

Rua Professor Dias da Rocha, 578 | Meireles | Fortaleza - CE

MOLESKINEGASTROBAR.COM.BR



GIBA NELES E NA COZINHA
TAMBÉM! PREPARANDO-SE PARA
SER UM DOS COMENTARISTAS
DOS JOGOS OLÍMPICOS DE 2016.
O EX-JOGADOR ACHA TEMPO,
AINDA, PARA SE DEDICAR AO
SEU SITE GIBA BOM DE GARFO,
ONDE EXPLORA SUA OUTRA
PAIXÃO: A GASTRONOMIA

DO ESPORTE À MESA



PARA OUVIR

Justin
Timberlake
- Can't stop
the feeling -
Can't stop the
feeling



Sabryna Esmeraldo
sabryna@opovo.com.br

Quem passava pela Vila Azul do Mar, no Beach Park, na tarde de sábado do dia 14 de maio, olhava duas vezes para ver quem estava logo na entrada, conversando com todos que o abordavam e tirando as fotos que lhe pediam. Giba não tem como passar despercebido. Antes das fotos para a entrevista, o número de curiosos e fãs vai aumentando ao seu redor, enquanto ele conversa com dois garotinhos (abaixado, para ficar na altura deles) e pergunta como estão no colégio, brincando que só tira a foto se eles estiverem com notas boas.

Ícone do vôlei brasileiro, com 20 anos de seleção, três medalhas olímpicas e seis títulos de melhor jogador do mundo, Gilberto Amauri Godoy Filho, ou, como ficou conhecido no mundo inteiro, Giba, esteve em Fortaleza para participar da Meia Maratona Beach Park, realizada no dia 15 de maio, evento que se consagrou no calendário de corridas de rua do Norte e Nordeste.

Ao lado de sua esposa, Maria Luíza Daudt, o atleta conversou com a **Revisita Beach Park** sobre os tempos de seleção e a expectativa para os Jogos Olímpicos de 2016, nos quais será um dos comentaristas das partidas de vôlei. Os temas abordados em sua autobiografia, *Giba neles!*, a possibilidade de a seleção masculina de vôlei conquistar mais uma medalha olímpica este ano e a relação com os filhos Nicoll e Patrick, fruto da relação com a ex-mulher Cristina Pirv, também foram assunto da conversa. E, claro, ele não poderia deixar de falar de gastronomia, a mais nova paixão à qual tem se dedicado, estando à frente, inclusive, do site *Giba Bom de Garfo*, que já conta com 12 programas.

Foram 20 anos de seleção brasileira e seis títulos de melhor jogador do mundo. Desse percurso, é possível eleger um momento mais marcante? Um momento que considere fundamental para as conquistas que alcançou?

Desses 20 anos, acho que o momento fundamental foi o título do Mundial

A excelência da cozinha italiana contemporânea com um toque que você só encontra em Fortaleza: o do Geppos.



Venha para o italiano contemporâneo que surpreende pelo ambiente, atendimento e, principalmente, pelo sabor incomparável. Tudo isso no **Geppos**.

Jardins Open Mall
Av. Desembargador Moreira, 1011
Reservas: 85 3433.1048
www.geppos.com.br

/geppos @gepposrestaurante



GEPPOS
ITALIANO CONTEMPORÂNEO

ENTREVISTA

Infantojuvenil, em setembro de 1993, quando ganhei o título mundial e, ali, escolhi ser um jogador. Eu falei: “Levo jeito pra isso”. Então, acho que o título principal, para mim, com certeza, foi esse, que foi um momento especial na minha vida. Eu já estava, praticamente, com passagem comprada para os Estados Unidos, para jogar e estudar lá. E, quando ganhei, resolvi ficar.

Em sua carreira, você conquistou três medalhas olímpicas. Para você, o que compõe um atleta olímpico?

Acho que um atleta olímpico não tem o que compor. Ele tem a força de vontade dele. Todo mundo quer participar de uma olimpíada. Todo mundo criticou muito quando a gente foi medalha de prata em Pequim e em Londres. Todo mundo falou: “Nossa, mas vocês perderam!”. Gente, espera aí... Tem uma geração que é conhecida como a “Geração de Prata”, que é de 1988, e tem uma geração que é conhecida como a “Geração de Ouro”, de 1992. A gente ganhou ouro, prata e prata. O atleta olímpico está lá para ganhar sempre, mas estar numa olimpíada é uma coisa que só estando realmente para saber. Isso a gente resume numa frase: “O espírito olímpico”, que é o espírito de estar dentro dos jogos. Quando você começa a sentir aquilo ali, é diferente.

Como era sua rotina de treinos na época da seleção?

Eu peguei uma fase muito diferente do vôlei, quando tinha [o sistema] vantagem, a gente chegava a treinar até nove horas por dia. Depois que mudou para o *rally point system* (ponto corrido, sem vantagem), a gente passou a treinar quatro horas e meia por dia. Geralmente, você treina o dobro do que você tem que jogar. Hoje, um jogo do *rally point system* dura no máximo duas horas e meia, então você treina cinco horas por dia. Antigamente, eu já joguei jogos de 4h45. Você tinha que treinar nove horas, nove horas e meia. Então, isso fez também com que a vida do atleta mudasse muito. A gente foi se adaptando conforme as regras foram mudando.

Hoje, depois da aposentadoria, como é sua rotina de saúde e exercícios?



Giba, ao lado da esposa Maria Luíza, no Bar da Heineken, no Beach Park Wellness Resort

[risos] Eu continuo [me exercitando], tenho um *personal trainer* no Rio de Janeiro. Ele já trabalha há 25 anos, pelo menos sete capas da Playboy ele que fez. Além disso, é uma pessoa extraordinária. A gente está treinando com ele, tanto eu quanto a minha esposa. E precisa fazer um “destreino”, para depois recomençar. Agora estamos nessa de “vamos fazer pela saúde”.

Em outras entrevistas, você afirmou que nossa seleção masculina de vôlei deve levar medalha este ano. O que o deixa tão convicto sobre isso?

Até 2012, quando estávamos na seleção, posso estar errado em alguns números, mas, se colocarmos na ponta do lápis, tivemos 45 campeonatos para 39 medalhas de ouro e uma única vez fora do pódio. O Brasil ganhou a Copa dos Campeões no Japão em 2013, foi finalista da Liga Mundial em 2013, fez a final da Liga Mundial de 2014. Se a gente for ver, a Rússia ganhou a Liga Mundial de 2013, os Estados Unidos ganharam em 2014, a Polônia ganhou o Mundial, mas sempre na final com o Brasil. Então, eu aposto muito e conheço o trabalho do Bernardo, sei o que ele fez pelo Bruninho, Lucão,



MERGULHANDO

No site e no programa (transmitido nas redes sociais) *Giba Bom de Garfo*, o atleta dá dicas de culinária e *lifestyle*, mostrando seu lado gastronômico a partir de experiências reais com amigos e *chefs* pelo Brasil. É possível acompanhar ainda a rotina do esportista por suas contas no Snapchat (*gibavoley7*) e no Instagram (*@giba7oficial*).

Lucarelli. Eles começaram com a gente, a gente passou experiência. Acredito muito, muito mesmo, além do trabalho, no meu País.

Qual considera o maior adversário do Brasil, hoje, no vôlei?

Temos, hoje, alguns países [como principais adversários]: Brasil, Itália, Rússia, Estados Unidos, Sérvia, França e Polônia. Esses sete países vão brigar por três medalhas, e o Brasil está sempre lá. Como eu falei, todo mundo faz a final com o Brasil.

Sua mesa está aguardando!



ANGOLO7



EXPERIENCIE O MELHOR DA GASTRONOMIA CONTEMPORÂNEA NA REGIÃO SUL DE FORTALEZA NA ANGOLO 7

ESPECIALIZADO EM MASSAS E FRUTOS DO MAR



@angolo7
/angoloseite

RÓTULOS DOS MELHORES VINHOS



MENU DEGUSTAÇÃO domingo

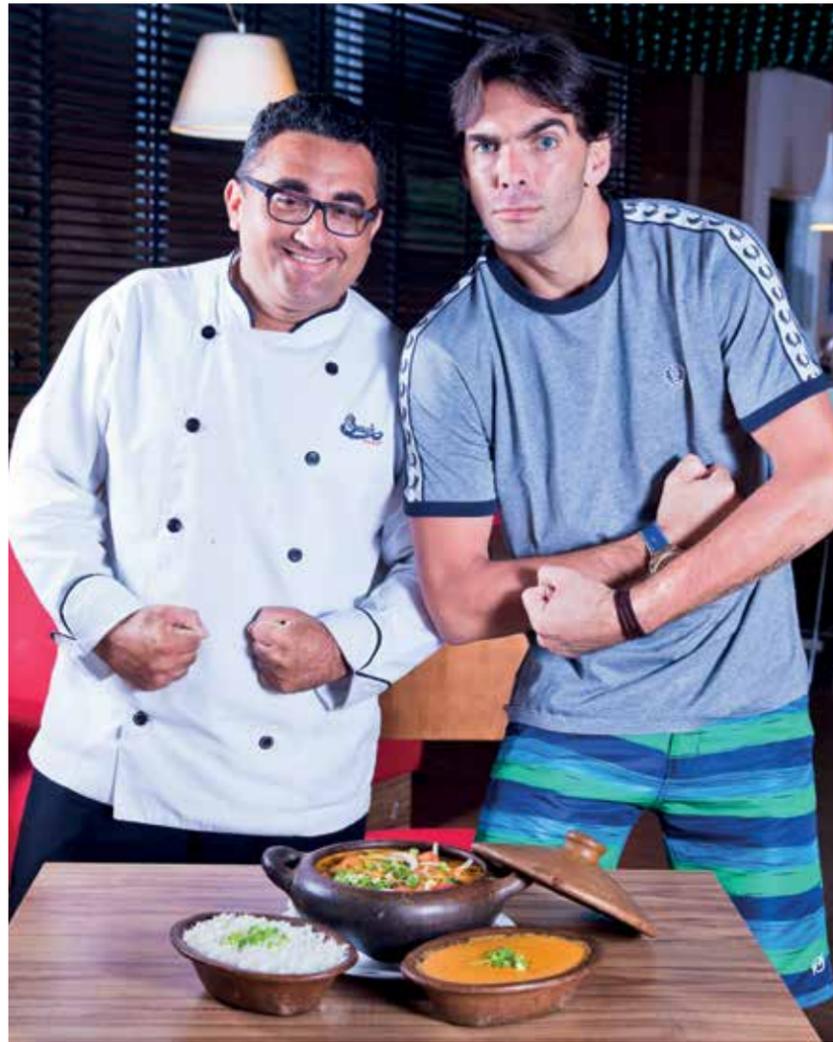
ALMOÇO EXECUTIVO sexta-feira

Funcionamento

TER / QUI 18H A 0H

SEX / DOM 12H A 15H 18H A 0H

Reservamos espaço para eventos.



Giba, ao lado do chef Luciano Albuquerque, que lidera a cozinha do Bar da Heineken

Você acha que vai ter uma certa pressão também por ser aqui?

Não. Eles já aprenderam a lidar com isso, então estou bem tranquilo.

Ao lado de Tande e Fabi, você vai ser comentarista dos jogos de vôlei dessas Olimpíadas. Como surgiu o convite? Qual a expectativa e como foi ou está sendo a preparação?

Eles estão fazendo um estudo com a gente, na verdade, desde 2014. Comigo, particularmente, desde 2014, quando eu parei de jogar. A gente está fazendo comunicação, teste de câmera, fonoaudiologia, como falar... é todo um visual para aprender. Sabíamos como era do outro lado e, hoje, a gente está aprendendo a entrevistar e não ser um entrevistado. Agradeço muito a eles por essa oportunidade.

Em 2015, você lançou seu livro. Todo mundo fala dos assuntos polêmicos que você abordou nele também, como o jogo contra a Bulgária, quando o Brasil decidiu perder. Como surgiu a ideia do livro? Como decidiu dividir esses e outros temas?

Esse livro, na verdade, eles me convidaram para escrever em 2009, e eu falei que só ia escrever quando parasse de jogar. Quando parei, em 2012, com a seleção, eu falei: "Agora, vamos criar um projeto do que foi minha vida". Os assuntos polêmicos que você fala, desculpa, acho que é por conta da imprensa. Porque ninguém discute sobre o que foi colocado, e tem muitas pessoas que falam sobre cada um dos temas. Em momento nenhum foi discutido, foi resolvido num grupo, a portas fechadas [referindo-se ao jogo contra

a Bulgária]. E a gente conseguiu chegar aonde a gente queria, então é um impasse, um bater de frente, que até no livro eu coloco. O que aconteceu na Copa do Mundo de 2010? Se você for ver o futebol, eu lembro, nitidamente, que antes de jogar com a Holanda, o Brasil tirou Robinho, Kaká, tirou vários jogadores. A gente [seleção de vôlei] não estava poupando jogador. A gente estava com um jogador no hospital, outro com febre, e todo mundo continua batendo nessa tecla. A Bulgária deixou o líbero e o levantador titulares fora dos 12. A Rússia ficou fora dos quatro porque entregou um jogo para a Espanha. Por que o Brasil é polêmico? Eu não sei, eu sei que eu sou tricampeão mundial (risos).

Como é o Giba em família?

Aí você tem que perguntar para ela (risos) [fala, olhando para a esposa]. Eu sou muito tranquilo. A gente trabalha muito, tem uma vida muito corrida, então todo o tempo [livre] que eu tenho procuro passar dentro de casa, sossegado, aproveitando a família.

Você tem uma paixão pela cozinha? Como isso começou?

Eu tenho um site que chama *Giba Bom de Garfo*, já temos aí 12 programas disponíveis na página. A série, na verdade, começou numa brincadeira, numa viagem para o Chile, e virou um programa. Um dos sócios é dono de uma produtora, e o outro é um designer, a gente fez um piloto e viu que deu certo. Mas é de família, meu pai e minha mãe gostam de cozinhar bastante.

E, hoje, você cozinha em casa também?

[Olha mais uma vez para a esposa sorrindo] Eu gosto, mas não é uma obrigação. Não é fazer um arroz, feijão e bife. Eu gosto de sentar, abrir um bom vinho.

Quando você viaja, você busca conhecer a gastronomia do local? Pegar referências?

Sempre. No programa, todas as receitas são de lugares para onde viajei e conheci. Coloquei no programa aonde eu fui, como eu fui, se entrei na cozinha ou não.

A large advertisement for Iguatemi Gourmet. The background is a close-up of a roasted pork knuckle (chican) on a wooden board, garnished with fresh herbs. The text "iguatemi gourmet" is written vertically in a pink font on the left side. The main headline "toda vida Sabor" is prominently displayed in white and pink. Below it, a quote reads: "Você não precisa viajar pelo mundo para conhecer o melhor da gastronomia. No máximo, ir até o 2º piso. Espaço Gourmet Iguatemi. Restaurantes perfeitos para quem quer uma culinária refinada, saborosa e de alta qualidade." The Iguatemi logo is at the bottom center. In the top right corner, there is contact information: "iguatemifortaleza.com.br", "shoppingiguatemi", "@iguatemifortaleza", and "@iguatemi". A small "BOLETO" logo is on the right edge.

CEARÁ

A DIVERSÃO MORA AQUI

DA PRAIA À BALADA, NO CEARÁ TEM OPÇÃO PARA TODO TIPO DE ENTRETENIMENTO. E BATEU A FOME? TAMBÉM TEM COMIDA PARA TODO TIPO DE GOSTO!



PARA OUVIR
Lorena Nunes
– Ouvi dizer
que lá faz
sol – Minha
praia

Lua Santos

lucianasantos@opovo.com.br

Considerada uma das praias mais bonitas do mundo, Jericoacoara parece viver em um ritmo diferente. Suas areias brancas e suas águas cristalinas são um verdadeiro convite ao relaxamento. Prova disso é a chamada Lagoa Azul, que, como o nome sugere, possui água límpida e de um tom azulado incrível. Deitar em uma das redes armadas dentro da lagoa e descansar ao balanço natural dos ventos vale mais que um dia de *spa* para alguns.

Ao final do dia, acompanhar um dos mais espetaculares pores do sol do Ceará, do alto da maior duna da região, é um convite à contemplação. E, à noite, para quem quer fugir da badalação das festas locais com reggae, forró e muita animação, por que não aproveitar um bom vinho e a excelente gastronomia mundial que o vilarejo oferece? Na Rua Principal, o pé na areia é obrigatório, e as opções de restaurantes agradam a todos os paladares. Uma dica é curtir o estilo e a culinária mundial do Tamarindo. O cardápio é variado, indo dos peixes e frutos do mar às massas. Mas o destaque é para as receitas que têm frutas entre os ingredientes.

CANOA QUEBRADA: AVENTURA E COMIDA DE PRAIA

A praia de Canoa Quebrada vai muito além da famosa meia Lua e Estrela nas falésias, dos cenários paradisíacos e da movimentada vida noturna na Broadway. O local é perfeito para a prática do chamado turismo de aventura, que começa com emocionantes passeios de buggy pelas dunas. Procure sempre um bugueiro credenciado e deixe a adrenalina correr solta! É lá também que você encontra a maior tirolesa entre dunas do Ceará. São 300 metros de pura emoção! Mas para os mais corajosos, a dica é voo de parapente.

Na hora de dar uma pausa e recarregar as energias, uma paradinha na Chega Mais Beach Lounge e Restaurante é praticamente obrigatória! O menu vai além dos tradicionais peixes e frutos do mar. Que tal um filé de frango à francesa ou uma picanha grelhada com farofa de bacon?

SHUTTERSTOCK / VITORMARIGO



EDIMAR SOARES

GUARAMIRANGA: ECOTURISMO E COMIDA SOFISTICADA

Estar no Ceará e ainda assim curtir um friozinho é mais do que possível. Nas serras, as temperaturas mais amenas ditam o ritmo do turismo ecológico. Em Guaramiranga, a cerca de 110 quilômetros de Fortaleza, a temperatura varia entre 18 °C e 25 °C, com um clima gostoso para curtir e relaxar. Trilhas ecológicas, cachoeiras e a proximidade com o ponto mais alto do Ceará, o Pico Alto, fazem da região o local perfeito para a prática do ecoturismo. A cidade mantém ainda uma programação cultural intensa ao longo do ano, sendo o Festival de Jazz & Blues um dos mais disputados.

O clima mais frio pede, por companhia, uma comida mais reconfortante. Na cidade, é possível visitar a culinária alemã em locais como o restaurante Hofbrauhaus - O Alemão, localizado na praça central do município. Já no Restaurante & Café Cabanas, você encontra opções que variam do regional ao contemporâneo, além disso, o pôr do sol do alto da serra em um mirante 360° é imperdível!

SHUTTERSTOCK / JEFFERSON BERNARDES



FORTALEZA: BALADAS E FRUTOS DO MAR

A capital cearense é um prato cheio para quem gosta de diversão. De dia ou de noite, são várias as opções para curtir. Claro que as praias reinam absolutas enquanto o sol brilha no céu. São cerca de 25 quilômetros de praias urbanas, com destaque para a Praia do Futuro. Quando a tarde começa a cair, a atração é um passeio pelo calçadão da avenida Beira Mar e do aterro da Praia de Iracema. Mas a cidade esquenta mesmo é quando a noite cai. Mesinhas nas calçadas, barzinhos agitados e boates lotadas. A noite em Fortaleza é intensa em locais como os bares do Centro Cultural Dragão do Mar e o Órbita Bar.

E seja para curtir a noite ou matar a fome do almoço, o restaurante Coco Bambu é pedida certa! O menu traz os mais deliciosos pratos da cozinha cearense, além de uma infinidade de receitas à base de frutos do mar. Por que não aproveitar para apreciar uma boa comida em boa companhia?



Feriado de 7 de setembro
 Pacote de cinco noites, para dois adultos e duas crianças no Oceani Beach Park Hotel, em Suíte Júnior
Período: de 2/9/16 a 7/9/16
+ INFO: Incluso café da manhã
 Taxas e ISS já inclusos
 Traslado para quatro pessoas
 Não inclui acesso ao Parque Aquático
 Adicione meia pensão e entrada para o parque por R\$ 443 por dia
Valor: R\$ 2.946 ou em 10x R\$ 294,60.

- Para todas as mulheres -

GUAPA

@AMOGUAPA

EXCLUSIVIDADE PARALELAS

FORTALEZA - SÃO LUÍS - TERESINA



PARA OUVIR
L'Impératrice
- Odyssée
- Agitations
tropicales

COM DIFERENTES TÉCNICAS E MODALIDADES, O STAND UP PADDLE OFERECE LAZER E DIVERSÃO PARA OS PRATICANTES. NO CEARÁ, OS ATLETAS PODEM REALIZAR O EXERCÍCIO EM PELO MENOS QUATROS LUGARES NO ESTADO

Daniel Costa

danielcosta@opouo.com.br

Uma prancha, um remo e uma bela paisagem natural. Essa é realidade dos atletas cearenses de *stand up paddle*, também conhecido como SUP, que vêm se exercitando no Estado. O esporte, que surgiu no Havaí em 1960, tem como tradição colocar as pessoas em cima de uma prancha de surfe para remar. Mas, antes de praticar, os usuários precisam ter, no mínimo, quatro anos de idade, saber nadar e apresentar alguns equipamentos iniciais, como *leash* e colete salva-vidas. “O *hobby* é indicado para aquelas pessoas que buscam contato com a natureza e resultados positivos para o corpo, como fortalecimento dos músculos internos e da postura”, ressalta Miguel Nobre, presidente da Associação de Stand Up Paddle do Ceará (Asup-CE).

No Ceará, é possível treinar em espaços com lagoa, como Colosso Lake Lounge e Ponopoint, e mar, como Kayakeria e SUP Fortal. Segundo Eduardo Gondim, vice-presidente da Asup-CE, cada um desses ambientes possui suas implicações na prática do esporte. “A lagoa é aconselhada para quem está começando. Isso acontece por causa da tranquilidade das águas. Já no caso do mar, o atleta, que é iniciante, pode ter muitas dificuldades em realizar os exercícios devido às ondas”, explica. Independentemente da escolha, o ideal é que o atleta faça os exercícios pelos menos duas vezes por semana. “Ele pode começar com essa meta e ir aumentando gradativamente até seis vezes por semana”, ressalta Thiago Camargo, coordenador de esportes do Colosso Lake Lounge.

PARA
CURTIR
EM
CIMA
DA

PRANCHAS



Kayakeria

Local: avenida Beira Mar, 3211
Funcionamento: diariamente (das 8h às 18h)
Contato: (85) 98833 4005

Ponopoint

Local: avenida Beira Rio, 10 (à margem do rio Pacoti) - Mangabeira, Eusébio
Funcionamento: de quarta-feira a domingo (das 8h às 17h)
Contato: (85) 99229 8869

SUP Fortal

Local: avenida Beira Mar, 2600
Funcionamento: de segunda-feira a sábado (das 8h às 17h30)
Contato: (85) 99787 5260

Colosso Lake Lounge

Local: rua Hermenegildo Sá Cavalcante, s/n
Funcionamento: de quarta-feira a sexta (das 10h à 0h); de sábado a domingo (das 8h à 0h)
Contato: (85) 98122 4466

30 BEACH PARK

MAIS

INVISTA NOS EQUIPAMENTOS

Para garantir segurança e um bom desempenho no esporte, existem quatro equipamentos que são fundamentais. Entre eles, estão a prancha, o leash, o colete salva-vidas e o remo. Confira abaixo a função e a importância de cada um deles.

Pranchas

Antes de escolher o modelo da prancha, é necessário ter em mente que modalidade do SUP quer praticar. Só depois disso, será possível definir o equipamento ideal. No SUP Race, por exemplo, é comum ver pranchas com corpo mais longo e estreito, que possibilita maior deslizamento pela superfície da água. Já no SUP Surf, o modelo, que é feito de fibra de vidro, carbono ou Kevlar, tem que combinar com o peso do atleta para proporcionar equilíbrio no exercício.

Leash

Para sua segurança e de quem está por perto, é recomendado usar o leash. O equipamento é um tipo de corda que prende a prancha ao pé do surfista, impossibilitando algum tipo de acidente.

Remo

Assim como a prancha, o remo é essencial para praticar o SUP. O tamanho do equipamento pode variar de acordo com a modalidade. O ideal é que o acessório tenha, aproximadamente, 20 centímetros a mais do que o atleta.

Colete salva-vidas

Para quem está começando no esporte, o colete salva-vidas faz o que promete: protege o atleta de possíveis acidentes no mar e na lagoa.

MERGULHANDO

ESCOLHA A SUA MODALIDADE

Com experiência e originalidade, é possível criar diferentes formas de remar em cima de uma prancha. Um exemplo é o SUP Pilates. Mesmo não sendo usada em competições, a prática, que é feita com o usuário deitada na prancha, é uma boa opção para quem deseja relaxar e acalmar os ânimos. Mas, para quem procura se especializar no assunto, existem duas modalidades principais:

SUP Surf

Praticada apenas no mar, a categoria, também conhecida como SUP Wave, mistura características do surfe tradicional com o *stand up paddle*. A modalidade consiste na habilidade em descer ondas em pé na prancha com o auxílio do remo.

SUP Race

O SUP Race é realizado apenas em ambientes sem ondas, como lagoas e rios. Nos campeonatos mundiais, os atletas têm que remar o mais rápido possível para conquistar uma boa posição na competição. No Brasil, a categoria é a que mais cresce.






Spaguetti de Pupunha


VEGETARIANO


SENSÍVEL À LACTOSE


SENSÍVEL À GLUTEN


POUCO CARBOIDRATO

 *growhfy*

Grow

Healthy Food

ORGÂNICO E SAUDÁVEL

Descubra um novo espaço onde o alimento é nutricionalmente superior e realmente delicioso! O espaço gastronômico Grow inova em aliar a alta gastronomia e o preparo de produtos orgânicos de forma saudável. O novo conceito oferece uma diversidade de entradas, saladas, massas, carnes e pescados no almoço e no jantar, tudo baseado em 6 pilares:

NÃO CONTAMOS CALORIAS
CONTAMOS VALORES NUTRICIONAIS



COMER LIMPO
COMER ORGÂNICO



NÃO
AOS ALIMENTOS PROCESSADOS

ADOÇAR
SABIA MENTE

Av. Abolição, n.º 2.400, Meireles. Fone: (85) 3242.9561. Fortaleza - CE - Brasil.
 Terça a Quinta e Domingo: Almoço (11h-16h) e Jantar (18h-00h) • Sexta e Sábado: Almoço (11h-16h) e Jantar (18h-01h)

O SOM DOS SELVAGENS

NASCIDA EM FORTALEZA
HÁ SETE ANOS, A BANDA
SELVAGENS À PROCURA DE LEI
CONQUISTOU FÃS EM TODO O
PAÍS. DIVULGANDO O ÁLBUM
PRAIEIRO, NICHOLAS, GABRIEL,
CAIO E RAFAEL CONVERSARAM
COM A REVISTA BEACH PARK

FOTOS ALEX COSTA



PARA OUVIR
Selvagens à
Procura de
Lei - Praieiro
- Tarde Livre

Janaina Flor

janainaflor@opovo.com.br

O nome excêntrico da banda não passa despercebido, e foi ideia indireta de um professor de Gabriel Aragão, um dos integrantes, que comentou em uma aula da faculdade que todos eram selvagens à procura de lei. Desde então, os fortalezenses, que atualmente moram em São Paulo, ganharam espaço na cena musical cearense e, hoje, têm destaque nacional.

O grupo, formado em 2009, ganhou o País apresentando uma sonoridade diferente para o *rock and roll* nacional. É possível associar o som do Selvagens à Procura de Lei com grupos brasileiros dos anos 1980, embora os discos dos garotos sejam bem diferentes um do outro. O sucesso levou a banda, em 2014, para um dos palcos mais concorridos do País: o festival Lollapalooza.

Em turnê pelo Brasil divulgando o trabalho recente, intitulado de *Praieiro*, que tem a música *Tarde Livre* como *single*, Rafael Martins, Gabriel Aragão, Caio Evangelista e Nicholas Magalhães falaram sobre o novo trabalho, a relação com Fortaleza e até das preferências por comida regional, tendo o mar de Fortaleza e o Mara Hope - petroleiro que naufragou na costa da Cidade há mais de 30 anos, onde foi gravado o clipe de *Tarde Livre* - como paisagem para uma conversa ao pôr do sol.

Voltar a Fortaleza é voltar para casa?

Caio: Tem esse sentimento de voltar para casa, mas eu acho que nossa relação mudou. Desde que a gente foi morar lá [em São Paulo], a gente enxerga essa cidade aqui de outra forma.

Gabriel: É um sentimento meio louco mesmo. Quando estamos aqui queremos ir para lá; quando passamos muito tempo lá, queremos voltar pra cá.

Nicholas: Como a gente mora há três anos lá [em São Paulo], já estamos tão íntimos da cidade. Fortaleza continua sendo a nossa casa porque a gente vem aqui e faz show para uma galera que acompanha o Selvagens há bastante tempo, e também vê nossa família. Então a gente se sente em casa.



Praieiro foi lançado em São Paulo, mas tem esse ar leve de maresia. É saudade do litoral cearense?

Gabriel: Acho que a temática dele toda é bem fundamentada em Fortaleza, apesar da gente ter se mudado para São Paulo. Às vezes, as pessoas pensam que é uma saudade. É óbvio que existe essa saudade, mas é muito mais de ter mudado a forma como a gente enxerga Fortaleza, a forma que a gente vive a Cidade. Depois de ter ido morar em São Paulo, uma cidade gigantesca com gente de todos os lugares, você também olha pra si e pensa: "Quem sou eu aqui no meio disso tudo?". E aí surge uma questão de identidade própria, de você buscar a sua identidade. Sempre tentamos chegar, nas músicas, a uma sonoridade que reflita o que nós somos. A gente pôde viajar bastante nos três anos de divulgação do disco para olhar para trás e enxergar quem é o Selvagens, que som a gente curte, de que tema a gente quer falar. E Fortaleza, como foi o lugar que a gente viveu maior parte da vida, é bastante influente em tudo que a gente faz.

O que vocês acham que Praieiro tem de mais diferente dos outros dois discos?

Gabriel: O *Praieiro* é resultado dessa fase que a gente morou junto porque o que cada um ouvia no seu quarto acabou se tornando influência de todo mundo. Essa diferença contribuiu para a forma como as músicas saíram, nasceram. Mas acho que a maior diferença dos outros é que a gente procura um conceito diferente a cada disco. O *Praieiro* já começou assim, com essa intenção de ser um disco mais solar, um disco que



MAIS

AGENDA DE SHOWS

Juazeiro, BA - 13 de agosto (João Gilberto Centro de Cultura)
São Paulo, SP - 20 de agosto (Feeling Pro Rock II)
Florianópolis, SC - 21 de agosto (Célula Showcase)

AGRADECIMENTO

Marina Park Hotel

fizesse a galera dançar. Um disco que é muito impactante para tocar.

Vocês já "cantaram" Fortaleza, mas "cantaram" São Paulo. Acham importante ter essa relação estreita com o lugar em que se vive?

Rafael: É de total influência na nossa vida porque a gente escreve muito sobre o que estamos vivendo. Nos dois primeiros discos, cantamos muito sobre Fortaleza e sobre o que vivíamos aqui. A influência que São Paulo teve na gente foi tão grande que o terceiro disco, o *Praieiro*, saiu muito diferente tanto em sonoridade como em letras. Em *SanguBom*, por exemplo, tem uma parte que cantamos "aqui em Sampa toda cena é de cinema", e várias outras reflexões de letras têm essa certa comparação entre São Paulo e Fortaleza. Isso da gente estar sempre aqui e lá faz com que pensemos de uma forma meio comparativa mesmo. Não que a gente tenha duas vidas, mas a gente tem um apego muito forte a nossa terra, eu sempre penso nela para nossas músicas.

Chegaram as
**TORRADAS
FORTALEZA**



O café da manhã da sua família acaba de ficar ainda mais completo com a nova linha de Torradas Fortaleza. Crocante, levinha, dourada e feita numa das fábricas mais modernas do mundo. Afinal, quem faz o melhor cracker tinha mesmo que fazer a melhor torrada.



M. Dias Branco

Quais são as referências musicais em comum de vocês?

Gabriel: De bandas, para começar *The Beatles*, e bandas que se mantêm desde o início com os mesmos integrantes. Acredito muito nesse estilo de grupos, que se sair alguém já não é mais o mesmo, então seria melhor acabar o trabalho por ali. Mas outros também são Led Zeppelin, Pink Floyd, Bob Marley, Rolling Stones, The Police, Red Hot Chili Peppers...

Caio: A gente também escuta muita música brasileira, muitos nordestinos, como Gilberto Gil, Djavan, Ednardo, Zé Ramalho, Alceu Valença... Aqui no Ceará tem Fagner, Belchior... Desde que a gente foi para São Paulo, o canto do cearense sobre aquela cidade começou a fazer muito mais sentido, e passou a ser de muita influência para nós. Até na questão rítmica do *Praieiro* quisemos colocar um pouco disso, desses muitos elementos que o Brasil tem, mas sempre trazendo a nossa intensidade, que é o *rock and roll*, e sendo tão diverso quanto o brasileiro.

Como se livram do estresse da cidade grande?

Nicholas: A gente troca muita ideia junto.

Caio: Eu gosto muito de caminhar quando estou meio ansioso, gasto energia andando.

Rafael: Acho que uma coisa que todo mundo faz é ouvir música.

Quando vêm a Fortaleza, tem alguma comida específica que procuram?

Gabriel: O 'peixeão' frito é especial. Com macaxeira frita, baião de dois. O legal é que coisas daqui, como tapioca e cus-cuz, estão na maior moda por causa dessa coisa de comida sem glúten, acho irado!

Nicholas: Farofa, porque a farofa aqui do Ceará é uma coisa espetacular.

Caio: Acho que praticamente tudo que é do mar.

Rafael: Camarão... também sinto muita falta de camarão. No nosso bairro, em São Paulo, tem uma coisa que não tem aqui, que são as comidas do mundo inteiro com facilidade. Tem comida árabe, indiana, nordestina, japonesa. Pode testar o paladar todo dia, e isso é massa também.

Algum de vocês gosta de cozinhar ou tem habilidade na cozinha?

Nicholas: A gente gosta de cozinhar, é um mais chefe que o outro. Também rola aquela macarronada com tudo o que tem na geladeira, mas a gente gosta de fazer nossos pratos, fazer o 'menu Selvagens' com cardápio de segunda, terça, quarta, quinta... Tem uns que gostam mais de cozinhar, outros gostam mais de lavar e outros gostam mais de comer.

Rafael: Eu curto muito cozinhar. Gosto de experimentar, de misturar coisas nordestinas com coisas lá de São Paulo. A gente faz questão de levar umas iguarias cearenses quando voltamos para São Paulo, levamos castanha, queijo coalho, paçoca, porque tudo isso faz falta. E quando chega aqui, tenta aproveitar o máximo de tudo isso. Comer peixe e frutos do mar.

Caio: Lá em casa mesmo a gente tem a rotina de várias vezes na semana fazer nosso almoço, e fica aquela culinária coletiva. Todo mundo em cima do fogão e cada um faz um prato, um faz arroz, outro faz feijão, outro faz farofa, outro faz carne, frango... Um se



Nicholas Magalhães



Gabriel Aragão



Caio Evangelista



Rafael Martins



MERGULHANDO

CONHEÇA A DISCOGRAFIA DO GRUPO SELVAGENS À PROCURA DE LEI

- *Talvez eu Seja Mesmo Calado, mas Eu sei Exatamente o que eu Quero* (EP - 2010)
- *Suas Mentiras Modernas* (EP - 2010)
- *Aprendendo a Mentir* (Álbum - 2011)
- *Lado C* (EP - 2011)
- *Selvagens à Procura de Lei* (Álbum - 2013)
- *Praieiro* (Álbum - 2016)

mete na cozinha do outro, vai lá e prova, se achar que falta sal, coloca mais sal, é uma coisa experimental mesmo.

Quais os planos para o futuro?

Gabriel: A gente acabou de lançar o *Praieiro* e temos uma estrada longa pela frente de divulgação. Tocamos algumas pernas da turnê: Florianópolis, Curitiba, Duque de Caxias, São Paulo, Belo Horizonte, Fortaleza... Mas ainda falta muito chão, muita cidade que a gente ainda não chegou. Um próximo passo legal seria fazer um registro ao vivo, porque, com três discos e três EPs, temos um repertório legal para fazer essa parada ao vivo.

Caio: Estamos com vontade mesmo de viajar pelo País, chegar a lugares que a gente não chegou, o Norte, por exemplo, é um objetivo que a gente tem. Nosso maior objetivo agora é fazer bastante show.



Sabor, nutrientes e um diferencial importante: uma das únicas indústrias de polpas do Brasil a receber as certificações ISO.

A Frutã é uma marca que preza pelo sabor natural das frutas. E mais: as polpas são pasteurizadas, o que elimina 99,9% dos micro-organismos. Todo esse primor pela qualidade gerou um grande reconhecimento: as certificações ISO 22000 e ISO 9001, uma das únicas do país a ser contemplada. Mais um bom motivo para você experimentar. Aproveite.



Disk Frutã: +55 88 3522.2334

f /polpasefrutas | @polpasefrutas | www.polpasefrutas.com.br

MODA

Modelo feminino

Vestido laranja com manga estilo anjo. **CHOLET**
Sandália anabela nude com tiras. **MEIA SOLA**
Colar marrom com detalhes em sementes e concha. **ARTESANATO DA VILA** (Beach Park)

Modelo masculino

Camisa branca de manga longa, bermuda azul. **LOVE & PEACE ROCK'S** (Beach Park)
Tênis azul-marinho e branco. **SKYLER**
Óculos **DOLCE&GABBANA**.
Occhiali Ótica



PARA OUVIR

Tahiti 80
- Puzzle -
Heartbeat

STREET STYLE

A CIDADE, OS DESENHOS GRAFITADOS, O COMPORTAMENTO DAS PESSOAS E AS CORES INSPIRAM LOOKS PARA O **STREET STYLE**. COM UM ESTILO CONTEMPORÂNEO, PEÇAS CHEIAS DE CORES, ESTAMPAS E TEXTURAS TRAZEM AINDA UMA PEGADA INCRÍVEL DOS ANOS 1970 E 1990

URBANO!



Modelo à esquerda

Calça jeans detonada, **CANTÃO**
 Casaqueto de crochê branco, blusa e mochila azul com estampa, **LOVE & PEACE ROCK'S** (Beach Park)
 Colares com pedras coloridas e com pingente, **CANTÃO**
 Sandália anabela nude com tiras, **MEIA SOLA**

Modelo à direita

Vestido longo azul com estampa, **LOVE & PEACE ROCK'S** (Beach Park)



Modelo à esquerda

Vestido longo preto com estampas coloridas, **CHOLET**
 Colar prata com spikes e pingentes, **MEIA SOLA**
 Carteira amarela de crochê, **ARTESANATO DA VILA** (Beach Park)

Modelo à direita

Vestido longo amarelo com estampa, **CANTÃO**
 Scarpin vermelho de verniz, colar prata com arco e pingentes, **MEIA SOLA**
 Relógio **GUESS**, Occhiali Ótica

Modelo feminino
Vestido azul de malha
transpassado com acabamento
nude, **LOVE & PEACE
ROCK'S** (Beach Park)
Colar e mochila de couro
com estampa bordada, flor
rosa em papel, **ARTESANATO
DA VILA** (Beach Park)
Óculos **RALPH LAUREN**,
Occhiali Ótica

Modelo masculino
Camisa jeans com
estampa, **LOVE & PEACE
ROCK'S** (Beach Park)
Calça jeans detonada,
BLINCLASS

Toda a sua família a bordo. A nova marca da GOL.

Na GOL, você pode levar seu pet de até 10 kg junto com você. Ele vai dentro do kennel, embaixo da poltrona à sua frente.
Unir desejo e serviço. A nova marca da GOL.

AlmapBDO



Vestido verde com estampa de panda e cinto com listras, **CHOLET**, Colar com pedraria, **CANTÃO** Relógio **GUESS**, Occhiali Ótica

RECIFE BOA VIAGEM CASA FORTE SHOPPING RIOMAR FORTALEZA

ALUNO R2 BETTER TOGETHER TREINAR NAS 3 UNIDADES

R2
ACADEMIA

LEVANTE, AGACHE, PUXE, NADE, EMPURRE, PEDALE, SUBA, ACELERE, CORRA, ALONGUE, ULTRAPASSE, RESPIRE, SORRIA, REPITA.

R2 **1** ANO
FORTALEZA

Join us

R2ACADEMIA
 R2ACADEMIAOFICIAL
 R2ACADEMIA.COM.BR
 [85] 2181.6331



Modelo feminino

Blusa verde com alça dupla, saia lápis verde com estampa geométrica, colar preto com franjas e madeira, **CANTÃO**
Sandália rasteira verde, **LOVE & PEACE ROCK'S** (Beach Park)

Modelo masculino

Camiseta verde militar com estampa, **LOVE & PEACE ROCK'S** (Beach Park)
Calça jeans, **SKYLER**
Tênis verde, **BLINCLASS**
Óculos de madeira, **BEACH PARK**

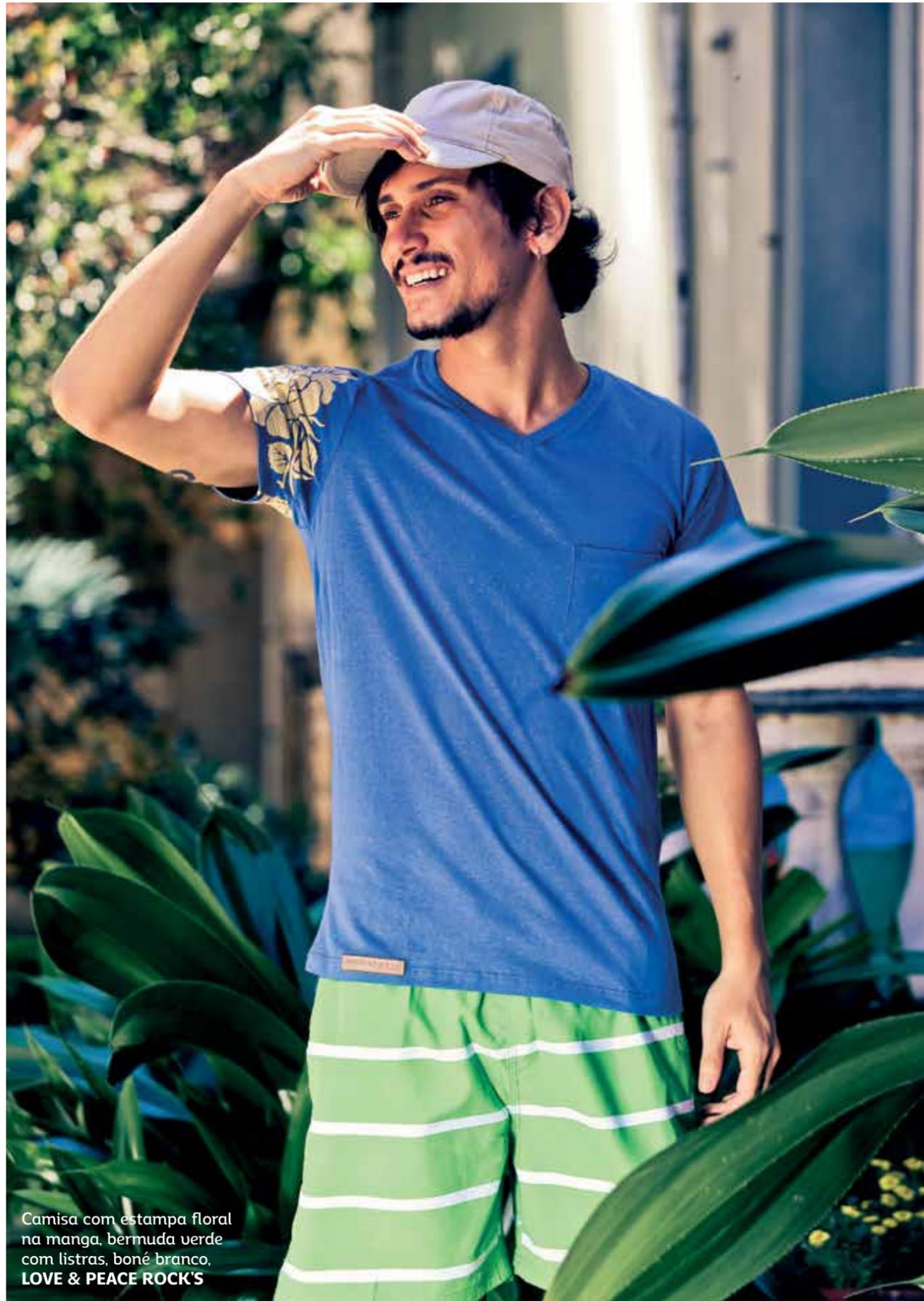
Estilo e sofisticação em cada ambiente!



SERROTINHO E CARMEL CUMBUÇO RESORT,
MAIS UMA PARCERIA QUE DEU CERTO.



Rua Sen. Carlos Jereissati, 230 - Jardim das Oliveiras
Fortaleza - Ceará - CEP. 60821-470 | Contato 85 3239.0030
www.serrariaserotinho.com.br [f/serrotinhofortaleza](https://www.facebook.com/serrotinhofortaleza)



Camisa com estampa floral na manga, bermuda verde com listras, boné branco. LOVE & PEACE ROCK'S

Um mundo de cores e sabores

Visite-nos no Beach Park.



pertinho de você!

Se delicie na loja Fini mais perto de você.

mundofini.com.br





Modelo feminino

Blusa laranja com estampa e detalhes florais em azul royal e branco, shorts jeans detonado e colar bronze, **CANTÃO**

Bolsa de couro com estampa bordada e sandália rasteira azul, **ARTESANATO DA VILA**

Modelo masculino

Camiseta rosé com estampa, **LOVE & PEACE ROCK'S**

Bermuda azul-turquesa, **SKYLER**

Tênis cinza, **BLINCLASS**

Relógio **GUESS**, Occhiali Ótica

Óculos **LOZZA**, Occhiali Ótica

CHEGOU CHOCOWAFFER ANIMADOS ZOO



**CHOCOLATE
COM GOSTO DE
DIVERSÃO**

Top preto com alças, saia longa com estampa maxi floral e colar bronze com detalhe azul étnico, **CANTÃO**
Óculos **MICHAEL KORS**,
Occhiali Ótica
Chapéu com laço e borda marrom, **SUNWEAR**
(Beach Park)



Ficha técnica:
Colunista de moda: Cika Kalixto
Fotografia: Ethí Arcaño
Produção: Beth Lopes
Make e hair: Lincoln Walraven
Casting de modelos da RC Models Agency: Gabriela Galvão, Bruno Farias e Alana Oliveira

Onde encontrar:
LOVE & PEACE ROCK'S (BEACH PARK) - 85 4012 3461
ARTESANATO DA VILA (BEACH PARK) - 85 4012 3462
SUNWEAR - 85 4012 3471
CANTÃO - 85 3241 2921
OCCHIALI - 85 3077 6775
SKYLER - 85 3241 3576
CHOLET - 85 3241 2400
MEIA SOLA - 85 3433 7622
BLINCLASS - 85 3241 1504

Agradecimento: Museu da Imagem e do Som (MIS) - 85 3201 1207

Limpeza é coisa séria.

A TALIMPO tem tudo que você precisa.



TALIMPO

PRODUTOS DE LIMPEZA

A maior variedade em COLETA SELETIVA

Vamos separar cada um em seu lugar!



5R's

Repensar
a necessidade de consumo e os padrões de produção e descarte adotados.

Recusar
possibilidades de consumo desnecessário e produtos que gerem impactos ambientais.

Reduzir
consumindo menos produtos, preferindo aquele que ofereçam menor potencial de geração de resíduos.

Reutilizar
reaproveitando tudo o que estiver em bom estado, aumentando sua vida útil, antes de ir para o lixo.

Reciclar
transformando matérias usados em matérias-primas para criação de outros produtos por meios industriais ou artesanais.

Rua Joaquim Nabuco, 1208 - Aldeota
Fone: 85 3244.3019

Rua Vicente Leite, 1414 - Aldeota
Fone: 85 3261.2024

Av. Eng. Santana Junior, 1609 - Cocó
Fone: 85 3023.0699

Av. Santos Dumont, 1075 - Aldeota
Fone: 85 3252.5160

Av. Santos Dumont, 6004 - Cocó
Fone: 85 3244.3019

www.talimpo.com.br

UM DOS ME LHO RES

DO MUNDO ESTÁ NO CEARÁ

PREMIADO COM O TRAVELLERS' CHOICE. O BEACH PARK FOI RECONHECIDO COMO O MELHOR PARQUE AQUÁTICO DA AMÉRICA LATINA E O QUINTO MELHOR DO MUNDO

Janaina Flor

janainafior@opovo.com.br

Já consagrado no Brasil como o mais importante parque aquático, o site de viagens TripAdvisor revelou que o Beach Park também é o quinto melhor do mundo. Não é à toa que, no último ano, quase um milhão de visitantes foram ao empreendimento, que ocupa mais de 160 mil m² e oferece serviços de *resort*, hotel, praia e restaurante, além da opção principal de entretenimento.

O prêmio anual Travellers' Choice Parques de Diversões e Aquáticos revelou também que o parque, fundado no Ceará há 30



anos, é o melhor da categoria na América Latina. O *ranking* é feito com base nas avaliações e opiniões da comunidade global de viajantes do TripAdvisor, ou seja, é uma votação direta do viajante. O site possui mais de 350 milhões de avaliações de viajantes, e os vencedores foram determinados por meio de um algoritmo que levou em conta a quantidade e a qualidade dos comentários para parques de diversão e aquáticos em todo o mundo, ao longo de um período de 12 meses.

É a terceira vez consecutiva que o Beach Park é indicado pelo público ao *top* cinco do mundo, no segmento de parque aquático. Murilo Pascoal, diretor-geral do Beach Park, comenta que “É uma honra receber essas duas premiações do TripAdvisor”, já que o empreendimento busca oferecer os melhores serviços para os visitantes, e o fato de a premiação ser concedida pela avaliação dos usuários demonstra que o grupo segue no caminho certo.

Para Cláudia Martinelli, porta-voz do TripAdvisor no Brasil, a vitória, baseada nas avaliações da nossa comunidade de milhões de usuários do mundo inteiro, comprova que o parque oferece um entretenimento de qualidade para os que o frequentam. “O TripAdvisor dá os parabéns ao Beach Park por ser eleito, novamente, um dos cinco melhores parques aquáticos do mundo. O Travellers' Choice Parques de Diversões e Aquáticos tem como objetivo ajudar os turistas de todas as idades a desfrutarem de momentos inesquecíveis de diversão nos melhores parques do mundo”, declara.

RECONHECIMENTO

A relações públicas do Beach Park, Maab Salgado, explica que essa premiação é muito importante para a empresa por ser o reconhecimento do esforço dos colaboradores. “Estamos sempre viajando e conhecendo os parques de fora para ter um parâmetro bacana. No Travellers' Choice, quem nos dá essa posição são os visitantes, são eles que se sentem seguros e felizes no ambiente, por isso esse *top* cinco é tão importante.”

Ainda assim, a profissional conta que o resultado de integrar o *top* cinco é uma surpresa porque é uma concorrência com o mundo inteiro, com parques da Europa, Orlando, Dubai. “Acaba se tornando uma surpresa porque no Brasil não temos as mesmas condições de proximidade das empresas fabricantes. Mas buscamos o que há de melhor, e fazemos isso esperando esse tipo de reconhecimento. Ao mesmo tempo, é uma surpresa. Acreditamos que seja fruto de tudo o que viemos plantando”, afirma Maab.



PARA OUVIR
Gal Costa -
Gal Cantu
Caymmi -
Vatapá

COZINHAR PARA OS AMIGOS, SENTAR A MESA COM OS FAMILIARES, PRESENTAR ALGUÉM QUERIDO COM VINHOS E CHOCOLATES. QUEM DISSE QUE COMER É APENAS UMA NECESSIDADE FISIOLÓGICA?

COMER É

UM VERDADEIRO

Larissa Viegas
larissaviegas@opovo.com.br

Para muitos, ver uma carne assando na brasa é sedutor, succulento e até encantador. Para outros, pode aparentar, inclusive, um ato primitivo (o que não deixa de ser). Porém, além de estar carregada de histórias sociais e culturais, essa carne e esse método de feitura também carregam, juntamente com outros alimentos, milhares de anos de evolução, comportamentos sociais e tecnologia.

Para o sociólogo Carlos Alberto Dória, há um elemento fundamental que nos diferencia de outros animais: o poder de transformar os alimentos. Os animais em geral, ele explica, também consomem comida, mas, com a hominização (o desenvolvimento evolutivo do homem por características que o diferenciam de seus antepassados primatas), é possível usar o fogo para essas mudanças. “Foi um grande salto para a civilização, inclusive porque não se trata apenas de satisfazer as necessidades alimentares do indivíduo, mas do grupo, então, desde o começo, cozinhar é para os outros. Através da cozinha, se estabelece um vínculo social”, completa.

EU, TU, ELES

“Sem a comida, não existe a sociedade. Então, a primeira organização social é para a reprodução do grupo. Essa reprodução é biológica, através da sexualidade, e alimentar, através da caça, da pesca ou das outras formas que vão sucedendo até a agricultura e a domesticação das espécies, há cerca de 15 mil anos do presente”, explica Dória.

O sociólogo afirma também que a domesticação de espécies agrícolas e animais através da seleção artificial é

o principal fator da grande evolução da comida. De uma “simples” necessidade social ao prazer, a gastronomia surge para comparar o que se come. Ela nasce junto com o hábito de comer fora de casa, em restaurante, após a Revolução Francesa. Em paralelo, nascem também os críticos do segmento.

TECNOLOGIAS

Após a seleção artificial, a industrialização torna-se um outro marco da evolução. “De novo, tem-se um modelo que transforma as relações sociais a partir das formas de produção, pelas quais gestos são codificados, transformados em ferramentas”, diz o sociólogo. A industrialização é precedida da nanotecnologia, com equipamentos de precisão, capazes de controlar o peso, a temperatura, a pressão e outras condições de produção.

Por outro lado, mesmo com tantas mudanças tecnológicas, os sabores permanecem os mesmos. “O que determina o paladar é, além da fisiologia humana, a percepção dos sabores na língua e a formação familiar ou cultural”, esclarece Dória. Para exemplificar, ele cita as diferenças presentes no Brasil e em suas regiões, que exploram, de diversas maneiras, elementos amargos e temperos como coentro e salsinha.

A essencialidade da comida para todos dá a ela poderes afetivos e sensoriais, no sentido mais amplo, explica Dória. “Tudo isso está relacionado à comida. Ela se mistura com todos os aspectos da vida. O importante é a diferença de cozinhar para si e para os outros. Levar os outros a comer”, diz. E exemplifica, citando o ato de presentear alguém com chocolates como um prazer compartilhado. E se ainda ficou alguma dúvida em relação à evolução dos alimentos, que tal pensar novamente naquela carne na brasa?



**INAUGURAMOS A
GRANDE ATRAÇÃO
DO ANO.
VENHA VIVER
O SONHO HONDA.**

**HONDA NOVALUZ.
AGORA TAMBÉM NA
SANTOS DUMONT, 6610.**



Todos juntos fazem um trânsito melhor.

hondanovaluz.com.br /HondaNovaLuz

Av. Santos Dumont, 6610 - Papicu

85 3306.8484

Av. W. Soares, 2891 - Edson Queiroz

85 3306.8300

Av. Barão de Studart, 345 - Aldeota

85 3306.8400

NOVALUZ

Viva o sonho Honda.

No cardápio do Grow Healthy Food, que funciona no Estação 24h, Chips e Legumes em Palitos, com molhos saudáveis, funcionam para a desintoxicação do organismo



COMIDA PARA
TODAS AS
HORAS

COM PROPOSTAS SAUDÁVEIS E OPÇÕES PARA CONSUMIDORES COM RESTRIÇÕES ALIMENTARES. EMPRESAS DIVERSIFICAM SUA GAMA DE PRODUTOS E ALIAM SABOR E SAÚDE

Sabryna Esmeraldo
sabryna@opovo.com.br

Quem já adotou uma alimentação saudável em seu dia a dia sabe os inúmeros benefícios à saúde que um reeducação alimentar proporciona. As dificuldades surgem, porém, no momento de procurar um cardápio saudável fora de casa, afinal o mercado de gastronomia das grandes cidades ainda está tomado por opções de *fast-foods* calóricos e cheios de ingredientes prejudiciais ao organismo. Por outro lado, já há, sim, restaurantes e locais de venda de produtos que pensam na saúde do consumidor, até mesmo daqueles com restrições alimentares.

SAÚDE E RESPEITO

Há 20 anos no mercado de Fortaleza, o *Stação 24h* teve início como loja de posto convencional. Aos poucos, o estabelecimento inseriu lanches que iam além de salgados e frituras, já oferecendo opções mais saudáveis, como tapiocas, omeletes e salgados *fits*. Com o crescimento dessa cultura no local, o público começou a ir ao *Stação 24h* procurando especificamente esse tipo de alimento, o que motivou, mais para frente, o desenvolvimento de uma cozinha que trouxe pratos para aqueles que buscam uma alimentação mais saudável e para quem tem restrições alimentares.

“A alimentação saudável, hoje, não é mais questão de moda, é questão de opção que o cliente está buscando, o



Com apresentação diferente, a Torre Caprese leva tomate e berinjela grelhados, que são empilhados e servidos

viver mais saudável”, afirma André Oliveira, proprietário do *Stação 24h*. Oliveira destaca ainda que, buscando uma comida orgânica, por exemplo, o cliente não só está se alimentando melhor, como está beneficiando pequenos produtores e participando de uma conscientização de um planeta mais limpo. “Um planeta que não vai mais usar produtos químicos, agrotóxicos na comida”, ressalta.

Com uma cozinha que adota a cultura *grow healthy food* (cultivar alimentação saudável), o *Stação 24h* tem, entre os pratos que saem mais, o atum

selado ao molho de laranja e gengibre, acompanhado de arroz negro, e o *beijupirá* sobre um purê de batata-doce e alho poró. Oliveira destaca que tão importante quanto ter os insumos saudáveis para o preparo dos pratos é ter um *chef* que saiba como prepará-los. “Temos um preparo preocupado nesse tipo de prato. Não utilizamos uma manteiga tradicional, o açúcar não é o refinado, só mel orgânico ou açúcar demerara. As gorduras são as boas, azeite extra virgem e olho de coco. Esse cuidado é do preparo à finalização do prato”, aponta.

Além da preocupação em oferecer opções saudáveis, o restaurante se guia muito pelo respeito à escolha de cada um quanto a que alimentação quer seguir. “Temos muito essa questão de respeitar a individualidade do próximo. Há opções veganas, com baixo índice glicêmico, pratos para quem tem sensibilidade à lactose, ao glúten, as pessoas podem vir comer aqui tranquilamente. A gente respeita essas opções alimentares”, afirma Oliveira.

QUALIDADE DE FÁBRICA

Quando a *Frutã* foi dar início a suas atividades, seus sócios foram até a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, onde um pesquisador, diante do grande número de fábricas de polpas de frutas já existentes, propôs uma ideia: produzir polpas pasteurizadas. Na época, apenas cerca de seis fábricas pelo Brasil trabalhavam com o produto. A *Frutã* passou, então, a fazer parte desse seleto grupo, tendo a qualidade que a pasteurização proporciona como diferencial. Hoje, produzindo 17 sabores (alguns com *mix* de frutas), a empresa possui os certificados ISO 22000 e 9001 e já exporta para Europa e para vários estados do Brasil.

“A pasteurização elimina até 99% dos micro-organismos presentes nos produtos. São alimentos seguros, livres de contaminação”, afirma Francisco Benício Diógenes, sócio-proprietário da empresa. O processo de pasteurização é composto por uma etapa de aquecimento da polpa e outra de resfriamento, sem adição de químicos. “Não há modificação no aroma, no sabor e na densidade da fruta”, destaca Benício Júnior.

Com uma produção mensal atual de 220 toneladas - a capacidade de produção da empresa é de até 600 toneladas mensais -, a *Frutã* abastece, hoje, os estados do Piauí, Maranhão, Rio Grande do Norte, Pará, Amazonas e Distrito Federal; e já alçou voos mais longos, vendendo também para países como Alemanha, para onde fizeram a primeira exportação em junho deste ano, e Suíça. “Foi um embarque de um contêiner de 14 toneladas de polpas, com contrato de dois anos”, detalha Benício Júnior sobre a venda para a empresa alemã. “Outra empresa alemã já fechou contrato e fará o primeiro embarque em julho.”



Para aqueles que andam sempre de olho na balança, o Spaguetti de Pupunha é uma grande fonte de vitamina A



PARA FAZER EM CASA!

TORTA DE MANGA

Ingredientes

- 100 g de manteiga;
- 1/2 xícara (chá) de açúcar;
- 2 gemas de ovos;
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (chá) de fermento em pó.

Recheio

- 400 g de polpa de manga;
- 1 lata de leite condensado;
- 4 colheres (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor.

Modo de preparo

Bata a manteiga, o açúcar e as gemas na batedeira até formar um creme, peneire, aos poucos, sobre esse creme a farinha de trigo com o fermento, misturando bem com as mãos, forme uma bola e leve à geladeira por 15 minutos. Abra a massa com um rolo e forre uma forma refratária, fure o fundo com um garfo e leve ao forno médio (180°C) por aproximadamente 30 minutos, ou até ficar bem dourada.

Recheio

Coloque no copo do liquidificador a polpa de fruta, o leite condensado e o suco de limão, batendo até obter um creme homogêneo. Passe a mistura para uma tigela e reserve. Dissolva a gelatina em pó em banho-maria ou no micro-ondas com 2 colheres (sopa) de água. Misture ao creme de manga, despejando-o em seguida na massa de torta já assada e fria. Leve à geladeira até endurecer o creme.

Confira outras receitas na página da *Frutã*: www.polpasefrutas.com.br



A salada light do Tio Armênio é uma opção de entrada ou de acompanhamento, trazendo mais vitaminas e minerais

PARA RECARREGAR AS ENERGIAS

É FÁCIL PULAR O CAFÉ DA MANHÃ E TROCAR O PRATO DE COMIDA POR UM LANCHE À NOITE. O ALMOÇO, PORÉM, DEVE GANHAR UMA ATENÇÃO ESPECIAL. COMO ESCOLHER UMA REFEIÇÃO COMPLETA. POR EXEMPLO, EM UMA PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO DO SHOPPING?

Larissa Viegas

larissaviegas@opovo.com.br

O almoço é a estrela de todas as refeições. Em razão da sua relevância, o menu deve ser composto por um banquete de vitaminas, minerais, proteínas e carboidratos complexos.

Mas, na correria do dia a dia, a praça de alimentação dos shoppings é, muitas vezes, a alternativa mais fácil, pois traz opções para todos os gostos e bolsos, agilidade no serviço e estacionamento. O cuidado só deve ser com o que se coloca no prato.

“Na praça de alimentação, devemos evitar pratos e comidas com muito molho, muito condimentadas. Prefira um grelhado ou algum prato cozido”, alerta a nutricionista Islanne Leal. Outra dica da profissional é sempre apostar na sa-

lada, seja como prato principal ou como acompanhante, cruas ou cozidas. “Elas acrescentam vitaminas e minerais aos pratos e os deixam mais coloridos.”

Para quem não resiste a refeições com cara de lanche (mesmo sem ser recomendado!), a nutricionista dá algumas dicas, como as opções integrais. “Os crepes, por exemplo, podem ser recheados com verduras ou com carne e verdura. Tem também quiche, hambúrgueres de berinjela, quinoa ou integrais e calzones”, completa.

COMPLETO

Um dos restaurantes do Shopping Iguatemi Fortaleza que oferece boas opções para almoço é o Sal e Brasa. Após escolher a proteína, o cliente deve selecionar os acompanhamentos. Como sugestão, Islanne montou dois pratos, com duas proteínas: alcatra e peito de frango. Nesse tipo de restaurante, ela alerta: “Evite qualquer em-



A alcatra do Sal e Brasa pode ser acompanhada de uma salada simples, legumes cozidos e espaguete ao molho pomodoro

butido: linguiça, presunto, salame e carnes mais gordurosas."

A primeira proposta da nutricionista veio acompanhada de salada simples, legumes cozidos e espaguete ao molho pomodoro. "Temos a proteína da carne, as vitaminas e os minerais das saladas e o carboidrato do macarrão", explica. A segunda sugestão de Islanne traz o peito de frango como "estrela" do prato. A escolha se dá por ser uma parte mais recheada do animal. Como acompanhamento, ela aposta nos legumes cozidos, arroz à grega e caldo de feijão.

SABORES REFINADOS

Os crustáceos e os peixes também são ótimas opções para quem quer se alimentar bem. No Tio Armênio, a escolha foi o linguado cítrico, grelhado ao molho cítrico e acompanhado de arroz com gengibre e

purê de batata-doce. "O peixe tem o ômega 3, que é uma gordura boa. O molho cítrico é feito com fruta e tira um pouco do gosto forte do peixe. O arroz, apesar de não ser integral, tem o gengibre, que é termogênico (ajuda na queima de gordura e acelera o metabolismo), e tem também o purê de batata-doce, com baixo índice glicêmico, resultando baixo pico de insulina após a refeição", descreve a nutricionista.

Apesar das modificações que os pratos podem sofrer, a escolha da salada light como outro prato se deve à maior quantidade de vitaminas e minerais que ele traz. Preparada com alface americana, cenoura, palmito, parmesão, tomate seco e muçarela de búfala, traz também molho de iogurte natural, elemento proteico, e castanhas, gordura boa.

Pode e não pode

Podemos comer pratos com molhos, mas existem restrições. Carne? Está liberada, mas depende do corte. Para deixar bem claro o que pode e o que não pode, a nutricionista Islanne Leal dá algumas dicas:

Macarrão – prefira o integral, com molho vermelho. Evite o molho branco.

Carnes – aposte nas peças grelhadas ou cozidas, com molhos escuros, feitos da própria carne, ou molho vermelho.

Cortes e embutidos – Fuja dos embutidos (linguiça, presunto, salame) e dos cortes mais gordurosos. Prefira alcatra, patinho, filé e coxão mole.

Saladas – cruas ou cozidas, elas são sempre boas opções. Aposte sempre nas mais coloridas, com pelo menos cinco cores.

Molhos de saladas – Escolha sempre azeite e molhos como mostarda e mel e apimentados.

Lanches – Evite comer nos horários de almoço. Se não for possível, aposte nos integrais, com muitos legumes, verduras e alguma proteína.

Sushis – Coma com moderação e evite os fritos.

Líquidos – Evite, mas se for indispensável, dê preferência à água com gás com uma rodela de limão, à água sem gás, ao suco de uva integral de garrafa ou ao suco natural sem açúcar.

Sobremesas – Escolha sempre as que levam chocolate 70% de cacau, frutas com calda de chocolate (em pouca quantidade), *brownie fit*, trufas com recheios mais proteicos ou doces que tenham algum tipo de oleaginosa. Evite tudo que seja muito refinado e que tenha muito açúcar.

Fonte: Islanne Leal, nutricionista

Curta a sensação da saúde!

Com um dos menores teores de sódio e naturalmente rica em minerais, a Água Mineral Serra Grande garante à sua família a certeza de uma água pura e cristalina.

Água Mineral Serra Grande, saúde que jorra da pedra



Água Serra Grande - R Senador Robert Kennedy 617 - Barra Ceará Fortaleza, CE | CEP: 60332-170 | 3485-2500 /3311-0209 - www.aguaserragrande.com.br





SABORES E PRAZERES

UM AMBIENTE CONFORTÁVEL E, AINDA POR CIMA, LINDO. PARA CADA ESPAÇO. UM CARDÁPIO EXCLUSIVO, COM UMA CULINÁRIA ELABORADA E QUE, EM BREVE, GANHA NOVOS PRATOS COM A CHEGADA DO RESTAURANTE GREGO



Relaxar em um *lounge*, ao pôr do sol, enquanto se delicia com alguma das opções de um elaborado cardápio. Ou quem sabe praticar um esporte curtindo as belezas da Lagoa do Colosso, antes de tomar um café da manhã caprichado ou de saborear um petisco. Se o esporte era o principal serviço do Colosso Lake Lounge, quando começou a funcionar há cerca de cinco anos, o local, hoje, uniu à prática de atividades um variado e elaborado cardápio para aqueles que vão curtir as belezas do complexo. Com previsão para abrir no segundo semestre, o Restaurante Grego, novo espaço, vem para deixar tudo ainda melhor.

“Temos quatro cardápios, cada um voltado para seu local. O restaurante, que comporta mais casais, famílias, pode ter uma gastronomia mais tranquila, a questão da degustação. O *lounge* é um tipo de comida, a praia é outro tipo. Também temos café da manhã, tem muita gente que vem praticar o esporte e já toma café da manhã”, afirma Líliam Braz, *chef* do local. Sobre o novo restaurante, ela explica que queriam uma novidade para Fortaleza. “[Aqui] não



tem ainda um restaurante voltado para a gastronomia grega. São comidas simples, mas muito bem elaboradas e com um sabor peculiar”, descreve.

O espaço, que já conquistou o apreço dos fortalezenses, destaca-se pelo diálogo entre seus ambientes e as belas paisagens. Com espaço para a prática de *wake board* e *stand up paddle*, o Colosso hoje vai além dos esportes e é cenário também de grandes eventos, shows e até casamentos, sendo possível a realização de um evento fechado por mês, o que faz com que a agenda do local seja muito concorrida.



Façamos um brinde!

A cada semestre, o Colosso Lake Lounge renova sua carta de *drinks*. Na carta atual, por exemplo, os sabores mediterrâneos ganharam destaque, para harmonizar com os pratos da casa. Já para o restaurante grego, o gim será bastante trabalhado. “Estamos sempre procurando buscar novos ingredientes, coisas exóticas”, afirma Felipe Freitas, *barman* e gerente operacional do Colosso.

Alguns exemplos dos mixes de ingredientes que compõem os *drinks* assinados por Freitas são: Marapêssego (mix de maracujá, pêssego em calda e limão siciliano), Apple Peel (suco de maçã verde, Schweppes, limão siciliano e *vodka*) e Sweet Red Bubbles (xarope de morango, espumante e limão siciliano). “Estamos procurando trabalhar também um xarope de hibisco, que é diurético e auxilia no emagrecimento. Estamos também tentando elaborar um *drink* com cerveja”, antecipa Freitas.



Felipe Freitas, *barman* e gerente operacional do Colosso, e Líliam Braz, *chef* da casa

ESTILO À MESA

UM AMBIENTE ACONCHEGANTE, UMA BOA COMIDA,
DE REPENTE UM BOM VINHO OU UM *DRINK*... SEJA A
DOIS OU EM GRUPO, TER UM JANTAR MAIS REFINADO
FAZ DE QUALQUER OCASIÃO ALGO MARCANTE



Lua Santos
lucianasantos@opovo.com.br

Um jantar pede relaxamento e momentos sem pressa. E, se a questão for ter estilo nessa hora, nada melhor do que procurar um bom local que ofereça conforto e boa comida.

O ambiente rústico e cheio de personalidade do Angolo7, por exemplo, é um verdadeiro convite ao bem-estar. Decorado pessoalmente pela pro-

prietária Lindiane Melo, o restaurante de clima retrô possui luminárias em ferro, quadros e espelhos nas paredes e tijolos aparentes. “Para um jantar com estilo, a decoração da mesa, a louça e o ambiente são importantes, assim como a forma de servir”, defende Lindiane.

Oferecendo uma culinária contemporânea, o Angolo7 traz várias opções, de entradas a *drinks* especiais, para fazer de qualquer jantar um sucesso. “Hoje, com a globalização e tecnologia, ficou muito fácil você ter

acesso a muitos produtos pelo mundo, assim, começou-se a praticar a cozinha contemporânea, que consiste basicamente na utilização de ingredientes de diversas culinárias em um único prato”, destaca a proprietária. O Camarão na Cumbuca e o Parmesão com Presunto de Parma, por exemplo, são entradas certas para agradar aos paladares mais exigentes no Angolo7.

COMIDA ITALIANA

Da mistura da culinária italiana com a cozinha contemporânea surgiu o novo conceito “italiano contemporâneo” do restaurante Geppos. O estilo requintado do ambiente, que acabou de ter seu espaço externo reconstruído, dá o tom de charme a qualquer jantar. Os tons amadeirados, a iluminação indireta e o som ambiente criam uma atmosfera perfeita para um jantar requintado.

“O refino de uma comida se dá pelo zelo, o cuidado em torno dela, o pensamento em torno da comida. Nós trabalhamos um cardápio no qual buscamos trabalhar com esse zelo, o frescor da comida. Isso é sofisticação”, ressalta Danielle Gondim, *chef* do Grupo Geppos. A escolha de ingredientes nobres se reflete na originalidade dos pratos servidos, como o Risotto Due, feito com um *mix* de arroz negro e arroz arbóreo, legumes e camarão.



Por trás dos melhores pratos estão os melhores produtos.

O mar... para você

Nosso compromisso é produzir e distribuir pescados com qualidade diferenciada, segurança, e ainda preservando suas características e sabores naturais. Porque para uma receita perfeita, o segredo está na escolha dos melhores produtos.

Netumar
P E S C A D O S

Av. Zezé Diogo, 1325 - Praia do Futuro | Fortaleza Ceará Brasil | +55 85 3263.2854 | 3263.2564

www.netumarpescados.com.br



SABORES À BRISA DO MAR

BOA GASTRONOMIA. VARIADAS OPÇÕES DE PRATOS E BELEZAS NATURAIS. A UNIÃO DESSES ELEMENTOS GARANTE MOMENTOS PERFEITOS NO COQUEIRAL BAR E RESTAURANTE

Se uma boa gastronomia pode marcar uma ocasião importante, um cardápio especial, aliado a um ambiente aconchegante e uma bela vista, podem torna qualquer momento inesquecível. Esta é a combinação proposta pelo Coqueiral Bar e Restaurante, da Vila Azul do Mar do Beach Park.

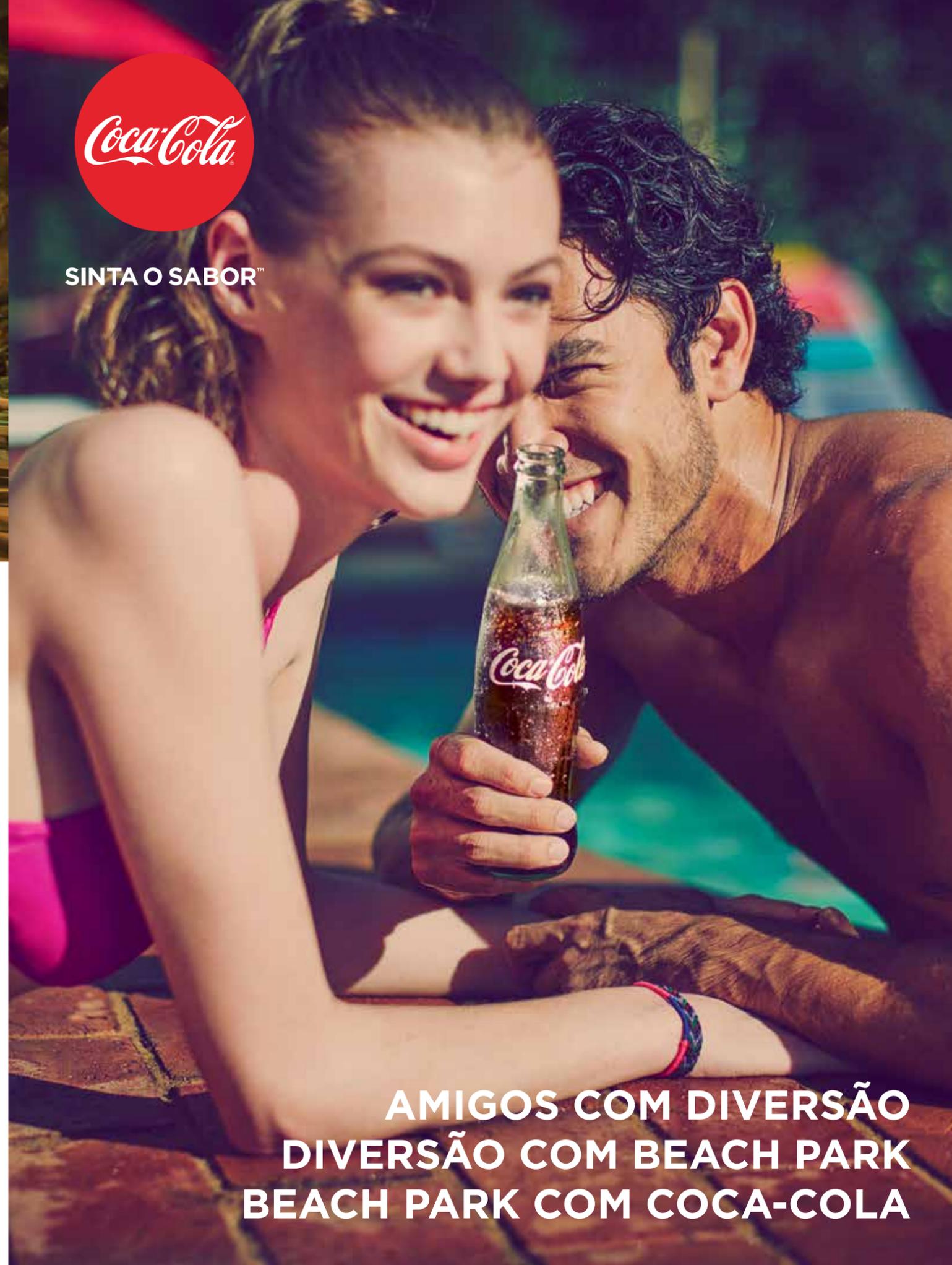
Bernard Twardy, chef corporativo de Desenvolvimento A&B, define a cozinha do Coqueiral como uma “culinária com sotaque regional”. O uso, inclusive, dos insumos lo-

cais pode ser percebido por todo o cardápio do restaurante, que tem a sua frente o chef Rafael Iori. Entre os pratos que mais saem, por exemplo, Twardy destaca a moqueca de caju implementada com camarões, os medalhões na chapa de cortes de lombo de cordeiro criados no Ceará e o hambúrguer de lagosta, feito com pão brioche. Outro destaque são os sanduíches, que vão desde o hambúrguer de picanha (com bacon e queijo coalho!) ao sanduíche de carne de sol (com queijo coalho e acompanhado por batata doce).

Sobre o espaço em que o Coqueiral está inserido, Twardy explica que o restaurante é uma continuidade de um dia agradável na praia ou no parque. “Possibilita ao frequentador do Beach Park usufruir da beleza da Vila Azul do Mar, proporcionando também um momento próximo ao mar, em um local ventilado, com iluminação suave, um contexto de permanência diferenciado”, descreve. Para o chef, o local, que fica ao lado de uma loja de artesanato, além das demais lojas da Vila Azul do Mar, proporciona algo diferente, que “no porto das dunas, não tem ainda, perto do mar, à noite.”



SINTA O SABOR™



AMIGOS COM DIVERSÃO
DIVERSÃO COM BEACH PARK
BEACH PARK COM COCA-COLA

“Você não pode deixar de ir no melhor
Restaurante de Frutos do Mar do Brasil”



EMPRESA COCO BAMBU:
yezzer.com
VIAJAR NUNCA FOI TÃO BARATO

Inclua no seu roteiro
esse maravilhoso lugar

@cocobambuoficial | www.cocobambu.com



COCO BAMBU
RESTAURANTE

FORTALEZA • TERESINA • SALVADOR • SÃO LUIS • SÃO PAULO
CAMPINAS • RIBEIRÃO PRETO • BRASÍLIA • GOIÂNIA

BREVE 2016 / 2017:

ÁGUAS CLARAS • ANHEMBI / SP • VILA VELHA • CURITIBA
RECIFE • PORTO ALEGRE • RIO DE JANEIRO • MANAUS • MIAMI

COMO CURTIR O MELHOR DO HAPPY HOUR

NADA MELHOR DO QUE SAIR DE UM DIA CANSATIVO DE TRABALHO E ENCONTRAR UM BOM LUGAR PARA FAZER UM HAPPY HOUR COM OS AMIGOS. A FELICIDADE É COMPLETA QUANDO SE TEM BOAS OPÇÕES DE COMIDA, BEBIDA E CONFORTO

Depois de um longo dia de trabalho, um *happy hour* levanta todos os ânimos. Com vários motivos ou até mesmo sem nenhum, a escolha do local tem total importância na hora de reunir os amigos e confraternizar. Música, ambiente, cardápio e, principalmente, variedade de bebidas são quesitos decisivos.

Com dois anos de mercado e espaço dividido em quatro áreas, o Moleskine Gastrobar conquistou um público fiel, que aproveita o local para curtir boa cozinha e *drinks*. Na parede do ambiente principal há um mapa gigante, mostrando para todos de onde vem cada bebida que pode ser consumida ali. Na programação especial de *happy hour* do lugar, que acontece de quarta

80 BEACH PARK

SHUTTERSTOCK / PUTTHIPONG SUKJAROEN

NN PHOTOGRAPHER



a sábado, os clientes podem aproveitar o Bar da Rua, que fica ao ar livre, e desfrutar de promoções que combinam cerveja ou vinho e tapas espanholas.

NOVO CARDÁPIO

Buscando renovação e para agradecer aos clientes fiéis, o Moleskine adicionou 11 pratos ao cardápio. Entre eles, o Tartare La Seine (tartar de salmão, crispy de couve e tomate temperado, acompanhado por chips de batata-doce) e o Moscow Mule (drink de vodka, suco de limão, cerveja com aroma de gengibre e creme).

Segundo Felipe Lima, proprietário do gastrobar, a ideia era transformar

o Moleskine em um lugar para as pessoas consumirem pratos, além das opções executivas, em que o local fosse referência de bebida e gastronomia contemporânea. “Um lugar onde as pessoas pudessem, também, jantar.”

MÚSICA

Cada ambiente do Moleskine tem seu clima, sempre acompanhado de boa música. Na quarta-feira, para começar o *happy hour* de um jeito mais leve, a noite é de “Wine, people jazz”, no Loft. No dia seguinte, é dia de programação especial no Bar da Rua, com “La mejor hora del día”. No começo do fim de semana,

a sexta-feira une o clima dos dois dias anteriores. No sábado, o *happy hour* vai para o Loft, com “Loft Sounds”. Cada dia com uma banda ou DJ diferente, para você aproveitar o melhor da companhia dos amigos e boa gastronomia.

DE ONDE VEM

A expressão “happy hour” vem da Europa. Nos navios, para evitar que os marinheiros ficassem estressados demais, eles podiam lutar boxe e luta livre nas horas vagas. Daí nasceu a expressão. Hoje, as empresas adotaram essa expressão, mas utilizam comidas e bebidas em vez de lutas.

BEACH PARK 81



DICAS DE GASTRONOMIA

CHEGA MAIS BEACH - LOUNGE E RESTAURANTE

ENDEREÇO: avenida da Integração, 860 - Canoa Quebrada, Aracati
CONTATO: (88) 3421 7101
+ INFOS: Aceita Visa, Master, Diners, Redeshop e Elo Estacionamento sem manobrista Aceita reservas e eventos Wi-Fi gratuito
www.chegamaisbeach.com.br

COLOSSO LAKE LOUNGE

ENDEREÇO: avenida Hermenegildo Sá Cavalcante, s/n - Edson Queiroz, Fortaleza
CONTATO: (85) 98160 0088
+ INFOS: aceita Master, Diners e Elo Estacionamento próprio (em dias de festa, funciona com valet) Aceita reservas e eventos Wi-Fi gratuito
www.colossolakelounge.com.br

COQUEIRAL BAR E RESTAURANTE

ENDEREÇO: rua Porto das Dunas, 2734 - Porto das Dunas, Aquiraz (Vila Azul do Mar)
CONTATO: (85) 4012 4213
+ INFOS: aceita todos os cartões Estacionamento grátis a partir das 17h (nos eventos) Acessibilidade

MOLESKINE GASTROBAR

ENDEREÇO: rua Professor Dias da Rocha, 578 - Meireles, Fortaleza
CONTATO: (85) 3037 1700
+ INFOS: aceita todos os cartões

Estacionamento com manobrista Aceita reservas e eventos Wi-Fi gratuito
www.moleskinegastrobar.com.br

ANGOLO7

ENDEREÇO: rua Jonas Ildefonso Carneiro, 131 - Cambé, Fortaleza
CONTATO: (85) 3103 0777
+ INFOS: Aceita Master, Visa, Hipercard, Cielo e American Express Estacionamento sem manobrista Aceita reservas e eventos Wi-Fi gratuito

RESTAURANTE & CAFÉ CABANAS

ENDEREÇO: Linha da Serra, s/n - Zona Rural, Guaramiranga
CONTATO: (85) 99634 6800 / 98933 3288 (fins de semana e feriados)
+ INFOS: aceita todos os cartões Estacionamento sem manobrista Aceita reservas e eventos Wi-Fi gratuito
www.cabanasdaserre.com

GEPPOS

ENDEREÇO: avenida Desembargador Moreira, 1011 - Aldeota, Fortaleza
CONTATO: (85) 3433 1048
+ INFOS: Aceita Visa, Master e American Express Estacionamento do Shopping Aldeota Área externa para fumantes Possui Wi-Fi

SAL E BRASA

ENDEREÇO: avenida Washington Soares, 85 - Edson Queiroz, Fortaleza
CONTATO: (85) 3241 5486
+ INFOS: Aceita Master, Visa e Elo Estacionamento do shopping Acessibilidade Wi-Fi gratuito
www.salebrasa.com.br

STAÇÃO 24H

ENDEREÇO: avenida da Abolição, 2400 - Meireles, Fortaleza
CONTATO: (85) 3242 9561 (delivery)
+ INFOS: Aceita Master, Visa, Diners e Elo Estacionamento sem manobrista Aceita reservas Acessibilidade Wi-Fi gratuito
www.stacao24h.com.br

TIO ARMÊNIO

ENDEREÇO: rua Desembargador Lauro Nogueira, 1500 - Papicu, Fortaleza
CONTATO: (85) 3241 5610
+ INFOS: Aceita todos os cartões Estacionamento do shopping Acessibilidade Wi-Fi gratuito

VILA AZUL DO MAR

ENDEREÇO: rua Porto das Dunas, 2734 - Porto das Dunas, Aquiraz
CONTATO: (85) (85) 4012.4213
+ INFOS: Aceita todos os cartões Estacionamento Acessibilidade
www.beachpark.com.br/vilaazuldomar

VOCÊ SABE DE ONDE VÊM O SABONETE LÍQUIDO E O PAPEL QUE VOCÊ USA?

Só a GPC Distribuidora vende produtos originais da CMPC Melhoramentos, que respeitam o meio ambiente e não colocam sua saúde em risco.



A GPC é a única distribuidora autorizada da CMPC Melhoramentos da região*. E há mais de 18 anos oferece produtos com a garantia e qualidade que você merece. Por isso, na hora de comprar suprimentos de higiene e limpeza para a sua empresa, não confie em qualquer um. Afinal, quando o produto não tem procedência, é a saúde das pessoas que pode pagar o preço. CMPC Melhoramentos só na GPC.

Rua Assunção 1275, José Bonifácio
 Fortaleza - (85)3494-4143
www.gpcdistribuidora.com.br





DIVULGAÇÃO



TATIANA FORTES

MEU PASSADO NÃO ME CONDENA

Há mais de dois anos rodando teatros pelo Brasil, a peça conta o início da carreira artística da atriz Fernanda Souza.

Categoria: teatro

Data: 3 de setembro

Onde: Siará Hall

Mais informações: (85) 3278 8400

DELICADEZA

Com suas principais músicas, a cantora Vanessa da Mata faz o show *Delicadeza*. A apresentação intimista revive o início da carreira, com acompanhamento de violão, guitarra e piano.

Categoria: show

Data: 9 de setembro

Onde: Teatro do shopping RioMar Fortaleza

Mais informações: (85) 3066 2000



ETHI ARCANJO

O RAPPA

Com novo CD e DVD, a banda carioca que tem como vocalista Marcelo Falcão apresenta o show *O Rappa - Acústico Oficina Francisco Brennand*. O show é composto de 17 músicas e, entre elas, quatro inéditas.

Categoria: show

Data: 25 de novembro

Onde: Barraca Biruta

Mais informações: (85) 3033 1010



SHUTTERSTOCK / NARCIS PARFENT

SCORPIONS

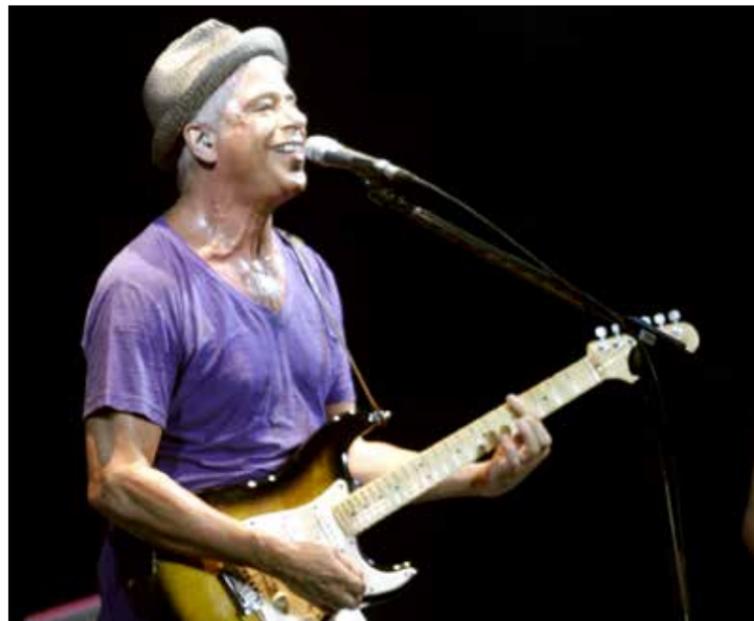
A banda alemã, que tem 50 anos de carreira e mais de 100 milhões de álbuns vendidos, promete trazer um repertório repleto de clássicos para os fãs fortalezenses.

Categoria: show

Data: 8 de setembro

Onde: arena do Centro de Formação Olímpica

Mais informações: (85) 3033 1001



MARCOS CAMPOS

LULU SANTOS

O novo show de Lulu Santos, *Clube Lux*, reúne 27 clássicos dos 40 anos de carreira do cantor. A turnê, com os nove integrantes do bonde Lux, também será exibida como um documentário longa-metragem.

Categoria: show

Data: 22 de outubro

Onde: Centro de Eventos do Ceará

Mais informações: (85) 3033 1010



CAPITAL INICIAL ACÚSTICO NYC

Além das músicas do novo projeto do grupo, que inclui CD e DVD gravados no Terminal 5, em Nova York, o show também apresenta canções que marcaram os 15 anos da banda.

Categoria: show

Data: 8 de outubro

Onde: Praça Verde do Dragão do Mar

Mais informações: (85) 3033 1010

GRANDES PARA
SUA VIDA SER **GIGANTE.**



Líderes em TV por assinatura, para você viver sua paixão por futebol ou se emocionar com um bom filme quando quiser e em qualquer tela. Líderes em internet, para você rir, se divertir e, depois, compartilhar com todo mundo. Grandes em fibra ótica, cabos submarinos e com 8 satélites em órbita, para você matar a saudade de quem está longe.

A **NET** e a **Claro** são uma só empresa. Grandes para você viver algo muito maior: **suas emoções.**

netclaro.com.br,
0800-701-2113 ou vá até uma loja Claro.

Liderança em TV por assinatura: dados da Anatel de jan./2016; base de assinantes de TV por assinatura do Grupo América Móvil. Liderança em internet: dados da Anatel de jan./2016; clientes do Grupo América Móvil Brasil conectados com internet fixa e internet móvel. Consulte disponibilidade dos serviços em sua cidade e endereço.

COMBINA COM VOCÊ



QUE GOSTA DE MORAR COM UMA BELA
VISTA PARA O MAR EM FORTALEZA.

BANDO



EM CONSTRUÇÃO NO MELHOR DO BAIRRO DUNAS



Piscina adulto/infantil

Fitness

Deck molhado/churrasqueira

3 ou 2 suítes | 88m² a 117m² | 2 vagas

MENSAIS FIXAS* até a entrega da obra.

Vendas **85 3052.3522** bspar.com.br



MARZZANO
PREMIUM RESIDENCE

*Consulte regulamento. Todas as perspectivas nesta peça publicitária são ilustradas. Em atenção à Lei nº 4.591, as fotos, cores e ilustrações têm caráter exclusivamente promocional por se tratar de bem a ser construído. Os móveis acessórios ilustrados nesta peça publicitária não integram o imóvel colocado à venda. Áreas comuns entregues equipadas e decoradas conforme memorial descritivo. Empreendimento com Registro de Incorporação nº R07/2324 da Matrícula nº 2324 do Cartório de Registro de Imóveis da 5ª Zona. CRECI 5985. Julho de 2016.