

ANO 4 • Nº9 • 2017

onda

Beach Park

EM BUSCA DO EQUILÍBRIO

Os diferentes caminhos para a conquista da harmonia ideal entre alimentação, esporte, família e lazer.

BELLA FALCONI

Ela é mãe, empresária, exemplo de saúde e referência para milhões de seguidores.

Há 30 anos
alimentando os
melhores encontros.



Em 1987, abrimos as portas para o restaurante da nossa família e, desde então, nós da Casa Nostra trabalhamos recebendo a família cearense com muito carinho. Na nossa cozinha, preparamos com todo cuidado a legítima culinária italiana, com ingredientes frescos e massas feitas artesanalmente todos os dias.

Av. Senador Virgílio Távora, 1800 | Aldeota
85.3261-1820 | casanostramassas.com.br

[/restaurantecasanostra](https://www.facebook.com/restaurantecasanostra) [@restaurantecasanostra](https://www.instagram.com/restaurantecasanostra)

Casa
Nostra 
Culinária Italiana | Desde 1987



**100%
GUARANÁ
DO AMAZONAS**

EDITORIAL

Felicidade. Uma palavra, cinco sílabas, um desejo permanente.

Não foi à toa que escolhemos esse sentimento para permear essa edição da revista Onda. Na verdade é bem mais que isso. Felicidade é o nosso mantra em tudo que fazemos no Beach Park.

Nós acreditamos que a felicidade está relacionada com cada ação nossa. Seja na alimentação, nos cuidados com a saúde, no sorriso verdadeiro e na gentileza em cada detalhe.

Ficamos muito contentes em poder te envolver em um papo com a Bella Falconi, o Henri Castelli e a Bela Gil; ou te apresentar o talento do beach-tenista Marcio Petrone, te contar a história da virada de vida da Roberta Gomes e te conduzir para passeios e descobertas incríveis. Tomara que você goste muito.

Que bom que você está aqui com a gente. Pra gente, a sua presença é o maior sinônimo de Felicidade.



Boa leitura! :)

EQUIPE BEACH PARK

Diretora de marketing

Clarisse Linhares

Gerente de Marketing

Michele Magalhães

Gerente-Geral de Mídia

Alexandre Lima

Relações Públicas

Marcelo Vieira

Coordenadora Comercial

Micheline Olivindo

Supervisão Comercial

Cynthia Brito

Executivas de Negócios

Juliana Goiana, Karla Barreira,

Brenda Rivel e Lais de Deus

Tiragem

10 mil exemplares

Fale conosco

revistabeachpark@beachpark.com.br

EQUIPE VÓS

Diretor

Hélcio Brasileiro

Coordenadora de Conteúdo

Michele Boroh

Texto

Felipe Gomes, Leilane Freitas e Luiza

Carolina Figueiredo

Fotos

Igor de Melo, Ethí Arcanjo, João Melo e

Felipe Panfili

Revisão de texto

Joice Nunes

Projeto Gráfico

Ana Couto Branding

Edição de arte, diagramação, design

Matuta Publicidade

Impressão

Gráfica Santa Marta

A Revista Onda Beach Park

é produzida por Vós.

Avenida Santos Dumont, 2369

CEP: 60177-415, Fortaleza/CE

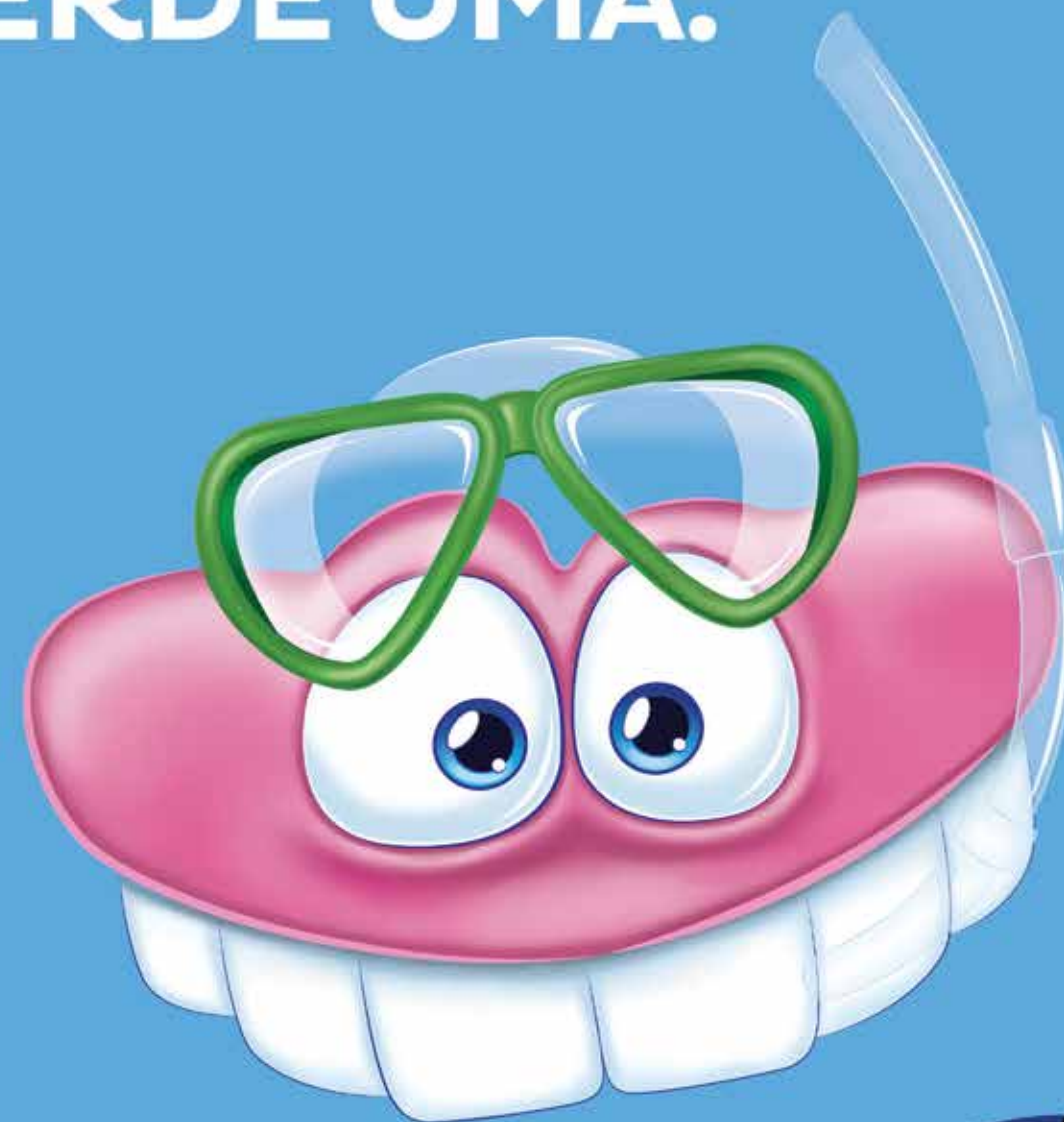
www.somosvos.com.br

VÓS

Beach Park
ENTRETENIMENTO



FÉRIAS NO BEACH PARK. A GENTE NÃO PERDE UMA.



Loja Fini Beach Park.
Venha nos visitar e aproveite.





CAPA

Bella Falconni fala sobre sua vida em família e conta como se tornou referência para milhares de seguidores

10



ESTILO DE VIDA 18

Uma conversa sobre equilíbrio entre vida profissional e pessoal com o ator Henri Castelli.



SAÚDE 28

Comer bem é a receita infalível para ter mais disposição e ser feliz. Bela Gil explica como.



ALÉM DA PRAIA 34

Arte e fotografia em um guia pelas principais galerias de Fortaleza



COMPORTAMENTO 48

O coletivo musical Tome Batom Vermelho traça um roteiro para curtir a cidade a qualquer hora.



ESPORTE 54

Pega a raquete, a bolinha e vem para a praia. O Beach Tennis é a nova febre nas areais quentes do Ceará



MODA

O Minimalismo que combina com tudo, para ir do trabalho ao happy hour

58

POR DENTRO DA REVISTA

Veja como funciona cada um dos ícones abaixo ao longo da Revista Onda Beach Park.

+ MAIS

Informações adicionais a cada assunto da publicação.

MERGULHANDO

Curiosidades e histórias relacionadas ao conteúdo principal.

PARA ANOTAR

Dicas para quem quer ir além das informações da revista.

SERVIÇOS

Contatos e informações úteis no dia a dia.

PARA OUVIR

Dicas de músicas pela Revista Onda Beach Park.



MOMENTO DE BELEZA NA VILA

O Beach Park inaugurou mais um espaço voltado para as crianças! A Loja Shop Shop da Vila Azul do Mar agora conta com um lugar especial dedicado às pequenas: o Salão da Fofura por Giovanna Baby.

Inspirado na personagem mais vaidosa da Turma do Parque, a Fofura, o salão oferece diversos serviços infantis, como manicure, maquiagem e penteados de cabelo com fitas coloridas, todos realizados por profissionais especializados.

Além das sessões de beleza, o Salão da Fofura também tem um espaço para as mães conferirem toda a linha de produtos da Giovanna Baby: sabonetes, perfumes, desodorantes, hidratantes para corpo e mãos e álcool em gel, todos com o cheirinho característico já reconhecido pelas admiradoras da marca.

SERVIÇO



Salão da Fofura

Local: Loja Shop Shop - Vila Azul do Mar
Funcionamento: quinta a terça-feira, das 16h às 22h



CONSTRUTORA
PLACIC 40 anos
Construindo relações de confiança desde 1977.

HÁ 40 ANOS, HONRANDO OS ENCONTROS com sua felicidade

A Placic está comemorando 40 anos. Uma história de compromisso, credibilidade e respeito. Valores esses que se traduzem em números: cerca de 200 mil metros quadrados construídos e mais de 100 obras realizadas, todas entregues dentro do prazo e juridicamente perfeitas.

Conquistas a serem divididas com todos que fazem parte dessa história.



ÚLTIMAS UNIDADES

BEACH WAY

Entregue em Novembro de 2017

- PÉ NA AREIA A 500m DO BEACH PARK
- APARTAMENTOS DE 57m² E 63m²

PROMENADE ALDEOTA

Entregue em Novembro de 2017

- A UMA QUADRA DA PRAÇA DAS FLORES
- APARTAMENTOS DE 158,26m²

PROMENADE PONTA VERDE

Entrega em Fevereiro de 2018

- NA 2ª QUADRA DO MAR DE MACEIÓ
- APARTAMENTOS DE 50m² a 52m²

FORTALEZA-CE

WWW.PLACIC.COM.BR

MACEIÓ-AL

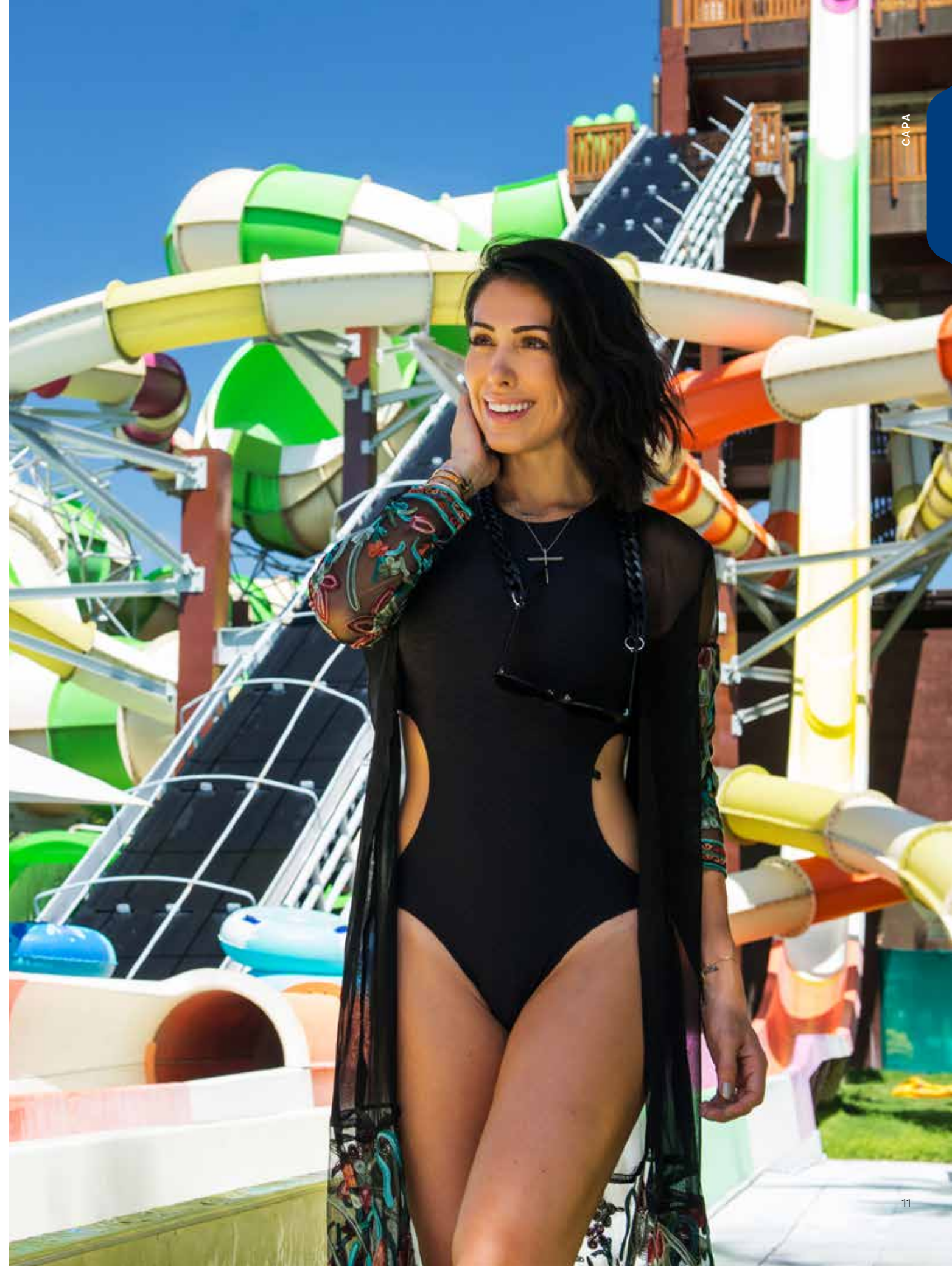
BELLA FALCONI MUITO ALÉM DO DIGITAL

Com milhares de seguidores nas redes sociais, a influenciadora digital é vida além do on-line. De passagem pelo Ceará, a musa fitness falou sobre família, saúde e felicidade.

Luiza Carolina Figueiredo
e João Melo

PARA OUVIR

Artista **Jamiroquai**
Música **Cloud 9**
Álbum **Automaton**





Bella curte dias de descanso e lazer no Ceará

Ela é mineira de Uberlândia, mas atualmente mora em Orlando, nos Estados Unidos, com o marido Ricardo Rocha - o Maguila - e a filha de dois anos, Victória. Aos 32 anos, é também empresária, coaching training, nutricionista e estudante de mestrado. Além de colunista do UOL, onde dá dicas de saúde e bem-estar. Entre tantas atribuições, o cuidado com a própria alimentação e a rotina de treinamentos são essenciais.

Mas Bella também não deixa de lado os momentos de lazer em família, sobretudo as viagens. E foi num passeio ao Ceará que ela conversou com a gente sobre trajetória, família e equilíbrio.

Há alguns anos tem-se valorizado um estilo de vida mais equilibrado. Como você faz para aproveitar a vida ao máximo, já que é uma mulher com tantas atividades?

Fui muito abençoada de poder trabalhar com aquilo que amo. Como trabalho muito com redes sociais, consigo administrar o meu negócio à distância, assim como o mestrado, então, apesar de a minha vida ser muito corrida, consigo dividir muito bem os horários e fazer tudo o que eu tenho que fazer dentro daquela agenda e separar um tempo, obviamente, para ser feliz, curtir minha filha, curtir meu marido.

Há alguns anos você mudou seu estilo de vida e passou do sedentarismo para uma rotina de alimentação saudável e exercícios físicos. O que te motivou?

Eu era uma workaholic obsessiva. Tinha muita ambição de crescer no banco onde eu trabalhava, e isso significava abdicar de tudo da minha vida, inclusive de mim mesma e da minha própria saúde. Até o dia em que percebi que, se não tivesse saúde, não conseguiria trabalhar, então eu precisava me cuidar. Foi naquele momento que percebi que precisava dar um 360° na minha vida, começando pela atividade física e pela alimentação. Foi um passo muito importante pra mim porque, se eu não tivesse tomado a decisão naquele momento, talvez nunca tivesse mudado.

Essa mudança física provocou uma mudança profissional?

Com certeza. Eu estava pra fazer a minha matrícula na universidade quando começou a surgir essa coisa de Instagram. Comecei a postar, veio um monte de seguidores, as pessoas se inspiravam no meu estilo de vida e foi aí que eu percebi: "Eu posso fazer disso o meu trabalho, porque eu gosto de motivar pessoas". Pensei: vou estudar nutrição! Hoje sou formada, faço mestrado, trabalho com isso, sou life coaching, dou palestras e sou muito feliz fazendo o que faço.

Como é ter uma meta pessoal seguida e comentada por tantas pessoas?

Acredito que a maior explicação disso é porque eu sou "de verdade". Desde que comecei a postar o meu diário no Instagram, os usuários viam que era uma pessoa normal, que tinha um trabalho, que acordava cedo... Além disso, tem o fator dos textos, pois eu adoro escrever. Desde novinha, fazia poesias, então acho que os meus textos também motivavam muito as pessoas. Acredito que foi isso que fez com que os seguidores se identificassem cada vez mais comigo, e hoje ainda mais, porque sou mãe, então me aproximo ainda mais de várias mulheres que tiveram filhos a se sentirem bem com elas mesmas.

Depois você passou por outra mudança e deixou de adotar dietas e exercícios mais radicais. Qual foi o ponto de partida para esse novo pensamento?

Eu casei em 2014, e foi aí que me despertou a vontade de ser mãe. Quando veio essa vontade, pensei em como eu constituiria família do jeito que eu estava na época; era impossível! Sou muito radical e vivia uma vida muito extremista. Foi aí que eu tentei virar a chave, dar uma manejada, viver um pouco mais com equilíbrio e entender que, pra ser saudável, eu não precisava ser radical, e mudei os meus objetivos.

A sua gravidez teve impacto nessa nova busca por equilíbrio?

Com certeza. A minha gravidez foi super saudável, mas também supertranquila. Me permiti várias coisas que por muitos anos eu não comia... Engordei 16 kg, o que foi um pouco mais do que imaginava, mas eu fui muito feliz, curti cada minuto e não me arrependo de nada. Nem de quando era muito extremista, nem de hoje em dia. Acho que eu fiz tudo na hora certa, do jeito certo.

Essa busca por equilíbrio trouxe, de alguma forma, uma vida mais feliz?

Não sei se poderia dizer que sou mais feliz. Acho que são fases diferentes, momentos diferentes, mas acho que, com certeza, a vida com equilíbrio traz flexibilidade e paz de espírito maiores. Não me culpo, hoje em dia, como antes, e acho que isso é muito do equilíbrio; é saber que quando faço tudo certo 70% do tempo, não vão ser os outros 30% que vão estragar a minha dieta ou os resultados que eu conquisei, e muito menos vão me fazer menos saudável por isso. A vida com equilíbrio envolve muito mais do que só o alimento em si. Envolve um estado de espírito mais tranquilo, menos cobrança, menos busca pela perfeição e mais pela saúde mesmo.



"Depois que me tornei mãe, descobri que os momentos de maior felicidade são os mais simples."

Vicky, de 2 anos, se diverte com os pais no Beach Park

Você disse que já tenta incluir sua filha na sua rotina de exercícios. Como é essa “parceria”, uma vez que ela é ainda tão pequena?

Fiz uma pequena academia em casa, então, toda vez que vou treinar, levo a Vicky e ela fica sentada olhando e, intuitivamente, já fica querendo me imitar, se diverte. Acaba virando uma brincadeira e, ao mesmo tempo, um exemplo. Acho que enquanto ela cresce vendo a mãe e o pai fazendo exercícios, naturalmente vai querer e se empenhar para fazer aquilo também. É um momento que eu desfruto com ela, mãe e filha, família, muito gostoso pros dois lados, e eu consigo fazer isso muito bem, incorporando dentro da minha rotina.

Que outros tipos de atividades vocês gostam de fazer em família?

A Vicky adora nadar, passear na praia, piscina, água, areia... Ela adora viajar. A gente adora passear com ela de bicicleta no condomínio. Ela é uma criança superativa, agitada, muito sociável. A gente também adora passear no parque, fazer atividade em família... A gente vem muito pro Brasil e, quando estamos aqui, no domingo é uma farrá na casa da avó, porque vêm todos os primos. Gostamos muito de estar em família; é uma coisa que valorizamos, e são nesses momentos de simplicidade que somos mais felizes.



“A Vicky adora piscina, água, areia...”

Você e o seu marido são parceiros de vida, negócios e atividade física... Como é viver tudo em família?

É maravilhoso! É tudo melhor quando você trabalha com o seu esposo e é um negócio familiar. Acho que fica ainda mais gratificante porque ninguém melhor do que ele para cuidar dos meus negócios e vice-versa. A gente cuida muito um do outro, tá junto nas dificuldades e nas vitórias, se dá muito bem, se entende muito bem, e eu acho muito gratificante.

Você divide o seu tempo entre os treinamentos, os estudos e ser mãe. Como você faz para garantir qualidade de tempo para cada uma dessas atividades?

O meu lema de vida não é adicionar horas e dias ao tempo, mas felicidade ao tempo. Eu não conto o meu tempo em minutos ou segundos, mas em sorrisos. E eu não tenho uma agenda muito organizada no sentido de acordar e tal hora vou fazer isso, tal hora aquilo... Vou tentando encaixar, vou sentindo, pois sou muito dinâmica, e acho que esse dinamismo me ajuda muito a ser produtiva. Eu consigo já ir no piloto automático quando estou em Orlando, na minha rotina. É porque a gente tá ali, todo mundo dentro de casa, então não é muito difícil de se organizar.



Bella Falconi recarrega as energias com sol e piscina



Para Bella, diversão garantida é a família reunida

Você viaja bastante e quase sempre parece ter uma praia no caminho. Já veio ao Ceará antes? Tem algum lugar preferido por aqui?

Já vim pra cá outras vezes pra dar palestras e gosto muito daqui, da energia do Ceará, de Fortaleza, do clima - eu adoro o calor -, e tenho bastante seguidores por aqui também.

PARA ANOTAR

Confira o cotidiano de Bella Falconi em seu Instagram: @bellafalconi. E para acompanhar a coluna no UOL Estilo, acesse: bellafalconi.blogosfera.uol.com.br.

MERGULHANDO

Bella Falconi tem uma plataforma on-line de coaching, a bellafalconi.com. O projeto conta com a participação de PhDs renomados, mestres em ciência da nutrição e fisiologia do exercício, nutricionistas e personal trainers certificados para dar suporte àqueles que, como a empresária fitness, também querem mudar o estilo de vida.

MINISTÉRIO DA CULTURA E BEACH PARK ENTRETENIMENTO APRESENTAM

CEARÁ

SHOW

O MUSICAL

UM ESPETÁCULO PARA
RIR E SE EMOCIONAR.



QUARTA A SÁBADO ÀS 20H E DOMINGOS ÀS 17H
AV. ABOLIÇÃO, 2323 - CEARASHOW.COM.BR

TEXTO E DIREÇÃO: SILVIO GUINDANE | MÚSICAS: RODRIGO MARANHÃO

PATROCÍNIO:



cielo

Dumorte
Castanhas de Caju

Avianca

REALIZAÇÃO:

Beach Park
ENTRETENIMENTO

CEARÁ
SHOW

MINISTÉRIO DA
CULTURA



HENRI CASTELLI: VIDA DE EQUILÍBRIO, FÉ E PAIXÃO

Pai, esportista e ator, Henri Castelli viu suas prioridades mudarem após o nascimento do primeiro filho. A pesada rotina de trabalho deu lugar ao equilíbrio entre esta e diversas outras paixões

Felipe Gomes
e Felipe Panfili

PARA OUVIR

Artista **Phoenix**
Música **Telefone**
Álbum **Ti Amo**





“Viajar é o meu principal programa em família. Sempre que estamos de férias, viajamos.”

.....
Henri aproveita dias de folga com a namorada Maria Fernanda
.....

Como você se organiza para desenvolver com qualidade tantas atividades?

Realmente não dá pra querer fazer tudo ao mesmo tempo. Faço novela há 19 anos e, enquanto estou gravando, não dá pra fazer outras atividades grandes paralelas, como teatro, cinema ou abrir um negócio. Às vezes, num mesmo dia, eu tenho que fazer trabalhos em São Paulo e no Rio de Janeiro. É preciso me desdobrar pra não tirar os meus filhos da rotina. Durante esses períodos mais corridos, abro mão de outras atividades, mas isso faz parte do meu trabalho. O foco é sempre conseguir tempo para ficar com minha família.

Nesses quase 20 anos de carreira, você sempre conseguiu equilibrar tudo ou essa é uma percepção que veio com a maturidade?

Quando eu era mais novo e não tinha filhos, não me preocupava tanto com isso. Essa percepção veio principalmente depois que fui pai. Quando o Lucas nasceu, esse equilíbrio passou a existir com mais intensidade.

Como você faz pra conseguir equilíbrio entre mente e corpo?

Espiritualidade é muito importante na minha vida. Ter um momento matinal para uma oração e se ligar ao máximo com a minha religião fazem parte desse equilíbrio entre corpo e mente. Gosto também de fa-

zer atividades físicas duas ou três vezes por semana, mas nada exagerado. Uma corrida de meia hora, substituir o elevador pelas escadas, ter uma boa alimentação e dormir bem já são mais do que suficientes pra mim.

Que tipo de esportes você gosta?

Hoje meu esporte é o tênis. Gosto bastante; até levo as raquetes para algumas viagens. Tenho um grupo de amigos que jogam e se confraternizam. Sempre que consigo um tempo, participo desses momentos também. Além do tênis, gosto muito de futebol, mas o futebol machuca muito. E por conta do meu trabalho, não posso correr risco de me machucar. Por conta disso, acabei deixando de jogar.

E quais cuidados você tem com a alimentação? É regrado ou vez ou outra se permite fugir da dieta?

Alimentação é o mais importante de tudo. Nunca fui de tomar refrigerantes ou comer fast-food. Faz 4 anos que eu bebo de 2 a 3 litros de água todos os dias. Pra onde vou, carrego um filtro de água alcalina, inclusive nas viagens. Bebo bastante água, e isso melhorou muito a minha saúde. Eu gosto de carnes magras e faz um tempo que cortei o açúcar. Outro vilão que evito é o sal. Quando preciso, dou preferência ao sal rosa. Mas,

como dito anteriormente, não precisa ser radical; basta ter o equilíbrio. Coma o que você gosta, mas coma com moderação.

Você tem uma relação bem forte com seu filho mais velho. Como você procura se envolver na vida dele?

Tento estar sempre o mais próximo possível dos meus filhos, mesmo que fisicamente distante. Quando estou viajando, ligo constantemente, faço chamadas de vídeo, pergunto como estão na escola, questiono e busco entender como está a vida deles. Repassar os valores de família, de educação, fazer com que eles valorizem as coisas que têm e prepará-los pra vida também faz parte da minha postura como pai.

Ele já começou a te fazer companhia nas viagens e nos esportes?

Ele já está com 11 anos. Sempre que posso, levo ele pra viajar comigo. Procuo levá-lo para confraternizações de amigos e também à missa. Se vou pra padaria, o levo comigo e aproveito esse tempo pra bater papo. Ele já começou a jogar tênis também, mas não por obrigação. Não forço ele a gostar do que eu gosto. Ele tem que escolher e fazer o que quiser. Minha única



Aventureiro, o ator se diverte nos brinquedos do Beach Park

exigência é que faça alguma atividade física. Ele precisa entender que o esporte é importante. Faz amizades, melhora a saúde e te faz aprender sobre ganhar e perder.

Você o estimula nesse estilo de vida mais equilibrado?

Criança tem que ter rotina. Existe uma lista no quarto dele das coisas que ele tem que fazer. Ele estuda o dia inteiro, e no próprio colégio já faz várias atividades paralelas. Além disso, faz tênis e natação. Existe um controle no tempo de videogame durante a semana, mas na sexta à noite e no sábado ele fica livre pra fazer o que quiser.

Quais são os seus principais programas em família?

Viajar é o primeiro. Sempre que estamos de férias, viajamos. Também gosto bastante de levar meus filhos para cinema, teatro, shows e espetáculos.

Nas viagens, o que mais procura e espera dos locais que visita?

Descansar, paz, tranquilidade e conhecer a cultura local. Sou curioso, então gosto de conhecer e vivenciar experiências de cidades que não conhecia ainda, como explorar a gastronomia local, por exemplo.



Aos 39 anos, Henri Castelli valoriza os momentos de lazer



Mesmo que toda viagem seja única, sempre tem uma inesquecível. Qual é a sua? Por quê?

Pergunta difícil de responder! É complicado porque cada viagem tem seu momento. Gosto de todas as viagens que faço. Itália foi minha viagem mais recente e foi uma experiência incrível. O Beach Park é um dos meus lugares preferidos também, principalmente por poder curtir com minha família.

Você já visitou o Nordeste algumas vezes a trabalho e a lazer. O que mais te atrai nessa região do país?

O Nordeste é lindo e gosto de várias cidades, mas me identifico mais com Fortaleza, Natal e Maceió. Essas três cidades são especiais pra mim. Já fui muitas e muitas vezes pro Ceará. Meu lugar preferido é o Beach Park. Curtir o parque aquático com as crianças, relaxar nos resorts de lá e andar de buggy são meus programas favoritos. Realmente me sinto em casa.

E o que você faz nos dias comuns, de calma? Qual é o melhor programa?

Quando estou de férias, viajar. Enquanto trabalho, meu foco é descansar, estar com meus filhos e colocar a vida em ordem, como ir ao dentista, por exemplo. Ficar sem fazer nada também vale!

E como existem os dias de calma, existem também os de turbulência. Depois de um dia daqueles, o que faz para recarregar as baterias?

Quando preciso me recarregar, minha receita é: banho, uma taça de vinho, cama, acordar cedo e correr na praia.



Você passa o ano inteiro fazendo dieta, agora é hora de curtir as férias e experimentar a melhor **coxinha da cidade!**

O sabor mais delicioso das suas férias

CONHEÇA NOSSAS LOJAS:
 Meireles / Luciano Cavalcante / Messejana
 Bezerra de Menezes / Parangaba

85 **3276.4406 / 98781.7039**
 f /ducondegourmet @ducondegourmet

Du Conde
Gourmet



CINCO PRAIAS CEARENSES E OS SEUS ENCANTOS

De leste a oeste, o Ceará é um estado abençoado com uma costa litorânea de 573 km de extensão e sol praticamente o ano inteiro. Essa é a combinação perfeita para os turistas que desembarcam nas praias cearenses de janeiro a janeiro, seja em busca da agitação dos passeios à beira mar ou para

fugir do caos das grandes metrópoles mundo afora.

Além da extensa diversidade de atividades na capital, também vale pegar algumas horinhas de estrada para conhecer outros tantos cartões postais do estado. A seguir, indicamos cinco das praias mais bonitas para você conhecer no nosso Ceará.



BEBERIBE

Localizado a 80 Km de Fortaleza, o município tem o litoral mais disputado da costa leste. Com uma biodiversidade privilegiada, cheia de dunas, falésias, coqueirais, mar de águas límpidas e mornas, fontes naturais e uma rica vegetação, Beberibe já serviu de locação para filmes, comerciais, aberturas de programas e da primeira novela da Rede Globo gravada no Nordeste.

Não faltam programas para se divertir, lugares para desbravar e opções aos desportistas náuticos, como a Lagoa do Uruaú. Ideal para a prática de kitesurfe, wakeboard, windsurfe e sandboard, a lagoa fica a 4 km da praia e é muito frequentada por turistas brasileiros e estrangeiros.



FLECHEIRAS

Este é um dos destinos mais indicados do litoral oeste. Aconchegante e a apenas 130 km de Fortaleza, a praia fica entre coqueirais e dunas de areia branca. Esse paraíso é rústico e menos explorado que as demais praias do estado. Seu leste de mar é protegido por arrecifes, que formam piscinas naturais excelentes para a prática do mergulho livre.

Flecheiras é também um ótimo destino para a prática de surf e para passeios mais tranquilos, como uma

caminhada na praia durante a maré seca - quando a faixa de areia entre as casas e o mar chega a 50 metros de distância. Durante a noite, uma boa opção é ficar sentado nas cadeiras de praia colocadas por muitas pousadas que oferecem serviço de bar. Outra vantagem de Flecheiras é a sua ligação rápida com as praias da Lagoinha e do Mundaú, que ficam a poucos minutos de carro pela praia.



Gustavo Pellizzon

ICARÁI DE AMONTADA (ICARAIZINHO)

Por aqui basta uma curta caminhada para encontramos dunas, lagoas, coqueirais e um mar verdejante. A descrição paradisíaca é real e está na costa oeste do Ceará. Icarái de Amontada fica a 220 km de Fortaleza e até pouco tempo era desconhecida do público de outros estados. A praia permaneceu quase intocada até ser descoberta pelos amantes de kitesurfe, o que intensificou o fluxo de turistas na região.

Sem perder ares de vila de pescadores, o lugar é pacato e quase não tem vida noturna. O agito fica por conta dos esportes aquáticos e passeios para a Praia de Moitas e para o Rio Aracatiaçu. Uma das paradas obrigatórias fica numa barraca onde são servidas ostras frescas. Para quem disponibiliza de carro 4X4, a boa pedida é aventurar-se pelas dunas até a Lagoa de Sabiaguaba e os Lençóis Cearenses, que ficam com as lagoas cheias nos períodos chuvosos - de fevereiro a maio.



Gustavo Pellizzon

ICAPUÍ

Antes conhecido como Caiçara, que significa "cerca de galhos" (as que protegiam as tribos de índios do local), o lugar passou a ser chamado de Icapuí a partir de 1943. Quem busca um lugar calmo para relaxar vai se encontrar por aqui.

Entre as diversas praias que fazem parte do município, destacam-se a Praia da Ponta Grossa, que faz divisa com o litoral do Rio Grande do Norte, e a Retiro

Grande, que é uma praia repleta de falésias coloridas e com alguns pontos cobertos por vegetação rasteira e pedras dentro do mar. Também é possível fazer passeios, como a trilha da Barra Grande, um manguezal de grande importância para Icapuí. Já a APA de Ponta Grossa é um percurso que termina no campo de dunas com uma visão de encher os olhos.



Gustavo Pellizzon

PRAIA DAS FONTES

O nome não é à toa: de um lado, o mar; do outro, as imensas falésias de cor avermelhada e suas fontes de águas naturais. Por isso, é possível desfrutar de um banho natural de água doce ou salgada em um cenário paradisíaco e único, cheio de beleza e tranquilidade. Essa é uma das praias que se destacam no litoral de

Beberibe, a 80 km da capital cearense.

A região conta com passeios de lancha, jangada e de jet-ski em alto-mar. Para descer as dunas e percorrer os labirintos de falésias, os buggys são uma ótima opção. Mas, se tiver interesse em adrenalina mais forte, pode encontrar passeios de ultraleve com vista panorâmica.



OS SABORES DE UM NOVO COMEÇO

A receita de saúde e satisfação parece ser algo bem mais simples do que supomos. Estar na presença de quem se ama com mais frequência, adicionar uma dose de atividade física e uma pitada de amor pelo trabalho podem ser ingredientes infalíveis nessa busca que norteia nossa existência. Claro que isso varia de pessoa pra pessoa, e o que é bom para uma não necessariamente é bom para outra. Contudo, consideradas as questões relacionadas ao gosto pessoal, o sabor dessa vida mais feliz passa, sem dúvida, por uma alimentação mais saudável, composta por ingredientes mais naturais.

Quem atesta esse valor infalível é alguém que viveu a transição entre o prazer efêmero do produto industrializado e a sensação de alegria e satisfação prolongada deixada pela “comida de verdade”. Hoje, além de ter inserido esses valores em sua vida, Bela Gil trabalha dividindo o que aprendeu com milhares de pessoas na TV e em palestras por todo o país.

Foi justamente em um desses eventos - lotados - que encontramos com a chef. Bela veio a Fortaleza para a 1ª edição do Festival Delícias do Mundo, que contou com o apoio do Beach Park.

Felipe Gomes
e Igor de Melo

PARA OUVIR

Artista **Bad Bad Not Good**
Música **Time Moves Slow**
Álbum **IV**



POR UMA VIDA MAIS LEVE

“Acho que, em primeiro lugar, uma comida mais natural e mais relacionada com alimentos que vêm diretamente da natureza traz uma felicidade muito grande”, explica Bela logo que questionada sobre o tema. E conclui: “Por muitas décadas nós fomos, digamos, enganados pela indústria, e acabamos misturando prazer e felicidade. A gente acha que abrindo um pacotinho de biscoito ou uma latinha de refrigerante vai ganhar a felicidade. Na verdade, é simplesmente aquele prazer efêmero de momentos e que você precisa estar repetindo o tempo todo pra conseguir aquela sensação inicial”.

A eficácia da alimentação na saúde física e mental é comprovada pela ciência. Bela explica que pessoas que consomem muitos alimentos ricos em açúcar tendem à depressão, enquanto quem se alimenta de “comida de verdade” - como se refere a alimentos mais naturais - experimenta exatamente o contrário.

“Quando a alimentação é mais simples e mais focada em comida de verdade, rica em minerais e vitaminas, que atuam como precursores de neurotransmissores, como a serotonina, por exemplo, isso ativa e nos traz realmente aquela sensação de felicidade.”



Bela Gil participa de festival de gastronomia em Fortaleza



Plateia cheia e atenta para ouvir Bela Gil

Bela conta que existem alguns alimentos aliados nessa transição para uma vida mais saudável, como verduras, cereais integrais e legumes. E na hora de aderir ao novo estilo, a chef explica que não adianta ser tão radical.

“O começo é sempre tentando diminuir o consumo de produtos ultraprocessados e tentar cortar esse ciclo, né? Porque acaba que você vai comendo mais e querendo cada vez mais. Então seria cortar esse ciclo e tentar encontrar esse mesmo prazer na comida de verdade.”

MERGULHANDO

Foi a vontade de comer um feijãozinho autenticamente brasileiro que serviu como um despertar para Bela Gil mudar seus hábitos alimentares. Morando em Nova York, ela reproduziu a receita da avó, que a acompanhava passo a passo por telefone.

PARA ANOTAR

Receita de Salada de Feijão de Corda da Bela

Ingredientes

- 500g de feijão de corda
- ½ maço de salsinha
- ½ maço de cebolinha
- 1 cebola pequena picada
- ¼ xícara de azeite de oliva extravirgem
- 6 unidades de maxixe

Modo de preparo

1. Cozinhe o feijão de corda por 15 minutos numa panela com água e sal.
2. Corte o maxixe em rodelas e coloque-os numa assadeira com um fio de azeite e pitadas de sal.
3. Leve ao forno a 180 °C por 30 minutos. Reserve até que estejam frios.
4. Numa tigela, adicione a cebola picada, o azeite, a salsinha e a cebolinha.
5. Acrescente o feijão, o maxixe e misture tudo.



Sanduíche bem quentinho! Hmmmmmm...Amei!!
#AviancaLover

❤ Amei!

**Aqui o amor é recíproco.
A começar pelo serviço de bordo.**

Maior espaço entre todas as fileiras de poltronas em todas as aeronaves, entretenimento de bordo e conforto. Quem gosta de viajar com atendimento de primeira, vai amar voar de Avianca.



QUEM VOA, AMA.

Avianca 

A STAR ALLIANCE MEMBER 



REVISTA ONDA BEACH PARK

ARTE

UMA PAUSA PARA A ARTE

Quando se pensa em roteiro turístico em Fortaleza, logo vem a cabeça nossas praias, os sabores de nossa gastronomia e o bom humor tipo exportação de nossa gente. Mas há também na terrinha um grupo de cearenses que vem se dedicando a para incluir a arte nessa lista.

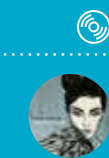
Empresários de diversas áreas e artistas têm se or-

ganizado para impulsionar a arte do estado e já não dá mais para passar por aqui sem visitar as diferentes possibilidades de contemplação artística que a Terra do Sol oferece. Ciente deste movimento, a Onda apresenta, para quem está vindo ou para quem quer dar uma de turista na própria cidade, cinco espaços incríveis de arte na capital cearense.

Luíza Carolina Figueiredo,
Felipe Gomes e Igor de Melo

PARA OUVIR

Artista **Parov Stelar**
Música **All Night**
Álbum **The Princess**



ARMAZÉM DA CULTURA

O Armazém da Cultura é uma editora e espaço multicultural genuinamente cearense que surgiu em Fortaleza há sete anos, mas que apenas há dois passou a funcionar também como galeria.

O espaço já promoveu exposições de artistas renomados como Sérvulo Esmeraldo e Vando Figueiredo, embora a prioridade do Armazém seja prestigiar novos criadores. "A gente prefere algo que inove, que surpreenda. E esses são os mais carentes de espaço", conta Albaniza Dummar, idealizadora da editora. Há ainda uma preocupação constante em desenvolver catálogo das mostras, o que serve de portfólio para os artistas.

SERVIÇO**Armazém da Cultura**

R. Jorge da Rocha, 154 – Aldeota
(85) 3224.9780

@armazem_da_cultura

Funcionamento: 2ª a 6ª, de 8h às 18h



Albaniza Dummar / Armazém da Cultura



Aldonso Palácio / Contemporarte

CONTEMPORARTE

Diferente da maioria dos espaços destinados a exposição artística, a Contemporarte começou como uma galeria online. Mário Acioli e Aldonso Palácio vêm da publicidade e decidiram investir em um site de vendas de gravuras.

Um ano depois, a dupla de sócios viu a necessidade de mostrar essas obras ao público de uma forma que a internet não dava conta: proporcionando o contato com as obras. Assim, em agosto de 2015, montaram uma galeria física onde são expostos trabalhos da cena contemporânea do Ceará.

SERVIÇO**Contemporarte**

R. Vilebaldo Águar, 300 – Cocó
(85) 3023.2001

@contemporarte

Funcionamento: 2ª a 6ª, de 10h às 19h



GALERIA IMAGEM BRASIL

O Imagem Brasil surgiu ainda na década de 1990 como um banco de imagens. Patrícia Veloso é a coordenadora do acervo e explica que “a fotografia no Ceará tem uma tradição de trajetória, grandes mestres e pessoas que se destacaram, mas ela não tem o mercado que a arte mais tradicional tem, por conta da reprodutibilidade”, daí a importância do trabalho.

Em 2013, ela e o marido, o fotógrafo Gentil Barreira, adquiriram um novo imóvel para fazer de estúdio e escritório, surgindo assim a possibilidade de abrigar uma galeria destinada a trabalhos fotográficos.

SERVIÇO

Galeria Imagem Brasil

R. Rocha Lima, 1707 – Centro
(85) 3244.4625

FB: /ImagemBrasilGaleria

Funcionamento: 2ª a 6ª, de 9h às 19h



Patrícia Veloso / Galeria Imagem Brasil



Elizabeth Guabiraba / Sem Título Galeria

SEM TÍTULO GALERIA

Elizabeth Guabiraba, idealizadora da Sem Título Galeria e da Sem Título Impressão, sonhava em trabalhar com arte ainda desde os tempos de faculdade. “Nós trabalhamos já há três anos com impressões, tratando diretamente com artistas e fotógrafos, então sentimos a necessidade de também ter um espaço para mostrar o trabalho de muitos deles que estavam ali e a gente gostava tanto.”

O sonho se tornou realidade em setembro de 2016. A ideia da galeria é que cada exposição fique em cartaz por um “período razoável” para criar “correlações”, como oficinas temáticas e conversas com artistas.

SERVIÇO

Sem Título Galeria

R. João Carvalho, 66 – Aldeota
(85) 988.818.261 / 999.259.825

FB: /semtitulogaleria

Funcionamento: 3ª a 6ª, de 14h às 19h





Silvio Frota / Museu da Fotografia



MUSEU DA FOTOGRAFIA

A admiração do empresário Silvio Frota pela arte é tamanha que ele começou a juntar para si coleções daqueles trabalhos que mais o tocavam. No início eram pinturas da década de 1980, mas os olhos verdes e intensos da Menina Afegã, renomada foto do retratista Steve McCurry, fez com que ele abrisse seus próprios olhos para uma nova paixão: a fotografia.

O acervo já contava com mais de 2 mil itens quando ele decidiu dividir sua rica coleção com o público. Em 10 de março deste ano foi inaugurado o Museu da Fotografia. Com quatro patamares, o lugar tem um acervo diversificado com imagens do início do século passado ao contemporâneo, contemplando fotógrafos regionais, nacionais e internacionais.

SERVIÇO

Museu da Fotografia

Rua Frederico Borges, 545 – Varjota
(85) 3017.3661

FB: /museudafotografiafortaleza

Instagram: @museudafotografiafortaleza

Funcionamento: de quarta à domingo,
das 12h às 17h.

Entrada: R\$ 10 (meia para todos).

Gratuidade para menores de 18 anos e acima de 60.

Quarta-feira tem entrada gratuita.



O perfeito equilíbrio
entre qualidade
e paladar.

INFORME PUBLICITÁRIO

Você é o que você bebe.

Mais do que hidratar, a água que você consome também tem impacto na sua nutrição.

Todos sabemos que o corpo humano possui, em média, cerca de 65% a 75% de água. Também sabemos que é preciso beber entre 1 e 2 litros de água diariamente. Se a quantidade de água tomada não compensa a quantidade perdida, então o organismo fica desidratado, causando danos à saúde.

Porém, o que poucos sabem ou se preocupam é que: mais sério até do que tudo que ingerimos, devemos levar em conta a qualidade da água. Afinal, é com essa água que estamos repondo o nosso organismo.

Você sabe o que de fato faz bem e o que faz mal na água que você está consumindo e dando para sua família beber? A água que você consome pode lhe trazer saúde ou doença. A escolha é nossa.

A água ideal para o consumo diário deve ter uma boa quantidade de nutrientes, pH alcalino e em especial ingredientes como: magnésio, cálcio,

potássio entre outros minerais ou vitaminas essenciais, e quantidades reduzidas ou até mesmo zero de componentes como sódio, cloreto, nitratos, nitritos, brometo e bromato.

“Felizmente hoje as pessoas começam a se questionar quanto ao pH e a quantidade de sódio existente, mas a sua preocupação em relação a qualidade da água que está bebendo não deve limitar-se a somente estes fatores, água é muito mais do que isso! Informe-se! Questione! Pesquise! Compare os rótulos!”, comenta a nutricionista Camila Mazetto*.

Outro paradigma que deve ser quebrado é de que água boa é água apenas com “gosto” bom ou água leve. Não se mede a qualidade de uma água pelo seu paladar. O grande desafio é encontrar águas que tenham equilíbrio entre “sabor” e leveza, oferecendo o que seu corpo precisa para se manter saudável.

Quase **ZERO**
de **Sódio**

0,8 mg/l

pH
ALCALINO
7,4

Fonte de
CÁLCIO E
MAGNÉSIO



@agualafonte

www.agualafonte.com.br

*Camila Mazetto - CRN 103609.



92.9

A cada música
uma nova descoberta.

rádio
Beach Park



O QUE EU APRENDI DESACELERANDO

A Administradora de empresas Roberta Gomes passou boa parte de sua vida buscando o sucesso profissional acima de tudo. Com o tempo, ela percebeu que viver intensamente e trabalhar com o que a fazia mais feliz era o que a tornava mais completa. Desacelerando ela encontrou o amor próprio.

Roberta Gomes
e Igor de Melo

PARA OUVIR

Artista **Glue Trip**
Música **Elbow Pain**
Álbum **Just Trippin'**





Yoga e surfe foram fundamentais na transformação de Roberta Gomes

Certo dia, no TedTalk, assisti à palestra do monge budista francês Matthieu Ricard, considerado o "homem mais feliz do mundo". Na ocasião, ele explicou que felicidade "é um sentimento profundo de serenidade e realização, é o estado que permeia e sustenta todos os estados emocionais e todas as alegrias e tristezas que cruzam o nosso caminho".

Isso me fez pensar sobre o tempo em que eu era mais uma dessas pessoas formadas e pós-graduadas, orgulhosamente ocupando um cargo de gerência em empresa internacional no exterior e com uma promissora carreira de sucesso nos negócios. Naquele tempo, a minha prioridade de vida era cumprir as metas de trabalho. Em último plano vinham os exercícios físicos, os amigos, a boa alimentação e tantas outras práticas de autoamor e autocuidado que eu negligenciava em prol do trabalho, porque realização profissional nesses moldes, para mim, era sinônimo de felicidade - algo que a gente busca aqui fora.

Mas daí a vida veio e pregou aquela peça. Perdi meu pai, perdi meu namorado, perdi meu trabalho e precisei voltar para o Brasil. Não consegui ser absorvida pelo mercado local e me vi tendo que trabalhar em outro setor que necessitava do meu perfil multi: viajada, falando três línguas fluentemente e desesperada por um emprego. Esse setor? O de turismo. Algo que nunca pensei em trabalhar antes, mesmo sendo apai-

xonada por viagens.

Os sábios dizem que estamos aqui nesse plano para evoluir e que nada acontece por acaso. A cada instante, a vida, o Universo, Deus - como você preferir chamar - nos dá sinais que nos levarão ao potinho de ouro no final do arco-íris. Gosto de dizer que nesse potinho está a nossa missão, o nosso propósito.

Foi quando uma pessoa me indicou aulas de yoga como uma boa prática corporal que poderia aliviar minha ansiedade, típica de uma vida corrida. Sem saber o que esperar, aceitei o convite e, após cruzar essa porta, a minha vida nunca mais foi a mesma. Ao longo de três anos, pratiquei em três locais diferentes, com professores e modalidades diferentes, até encontrar o que, no yoga, realmente alimentava a minha fome: livros, textos e artigos que li de diversos autores praticantes. Toda a forma deles de ver e viver o mundo foi sendo absorvida por mim e, timidamente, posta em prática no meu dia a dia.

A essa altura eu já não era mais aquela garota cujo sonho era se tornar CEO de multinacional. À medida que fui viajando para dentro de mim, por meio de diversos processos de autoconhecimento - como terapias, o próprio yoga, a meditação e conteúdos que bebiam de fontes como o budismo e o hinduísmo -, meus sonhos foram rumando para outro lado. Não, eu não passei a desejar me tornar monja. Pelo menos não até

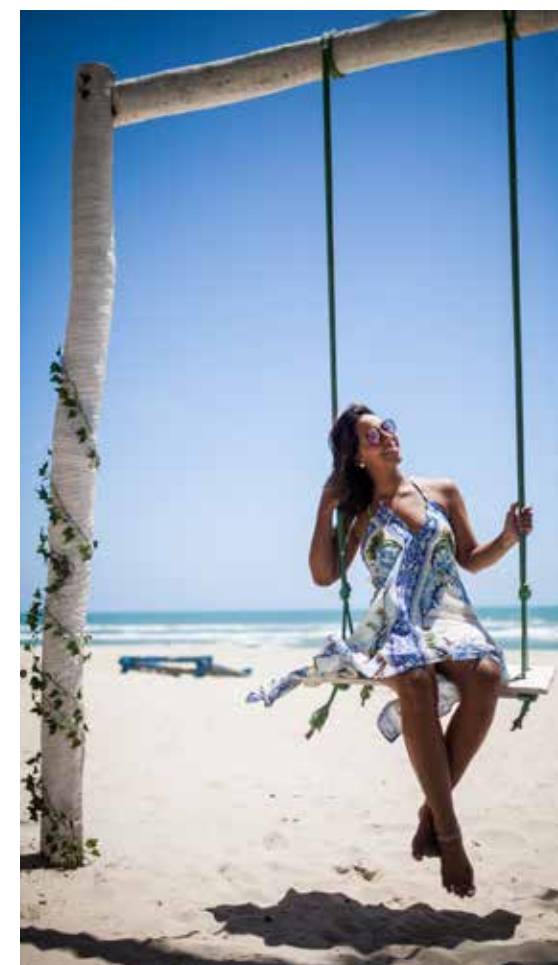
o momento em que escrevo esse texto.

Com a alma mais calma e já ensaiando a minha vida de empreendedora em paralelo ao trabalho no setor de turismo, eis que há 4 anos a vida me levou para dentro do mar. Mesmo com medo, comecei a praticar aulas de surfe. O que tinha pinta de ser mais uma atividade física que tentaria na vida - e logo menos desistir - tornou-se a ferramenta de (re)conexão profunda com esse ser vivo carregado de sabedorias que é o mar, composto por um importante elemento da natureza, a água, que também é a maior porção do que somos feitos (mais de 70% do nosso corpo é composto por água), e talvez por isso mesmo eu me sinta tão à vontade.

Aqui está a chave do baú que continha o mapa do tesouro da minha vida. Posso dizer que me encontrei na união entre yoga, surfe e a interação com a natureza salgada e profunda com o mar.

E assim como o desabrochar de uma borboleta, que passa por fases tão opostas, lá estava eu, uma pessoa da noite que se tornou do dia; que do trabalho em escritório, formal e tradicional, tornou-se empreendedora de viagens de estilo de vida (lembra dos sábios que dizem que nada é por acaso? Pois é!); que largou o churrasco succulento e está tornando-se vegetariana; que saiu do sedentarismo parcial e de sentir medo do mar e virou surfista, praticante de yoga e meditação; que vendeu o carro para andar de bicicleta e Uber, vivendo uma vida mais simples, mas com muito mais sentido e leveza.

Agora sim, entendo perfeitamente o que Matthieu quis dizer: a felicidade está na tranquilidade da alma que vive o seu propósito.



Roberta trocou o escritório pela interação com a natureza





A CIDADE PELAS DICAS DE TOME BATOM VERMELHO

No começo, o arquiteto e paisagista Ney Filho e o publicitário Gabriel Baquit só queriam um lugar para tocar como DJs nas noites de semana em Fortaleza. Conseguiram! E assim surgiu o TOME!, título que dava nome ao encontro musical do dois.

Com o tempo, a dupla, que já fazia um som cheio de misturas, se abriu para "a coisa toda brasileira" - como define Ney Filho - que a DJ Isadora Capelo, ou simples-

mente Isa, trazia com o seu #MovimentoBatomVermelho.

O imperativo e a cor se juntaram para dar o tom das noites democráticas e plurais embaladas pelo trio. Uma pluralidade que reflete a cidade que eles vivenciam e compartilham. Cada um à sua maneira e em seus horários favoritos, o coletivo Tome Batom Vermelho apresenta uma cidade que vai além do roteiro clássico.

Felipe Gomes
e Igor de Melo

PARA OUVIR

Artista **Maritime**
Música **Satellite Love**
Álbum **Magnetic Bodies/Maps of Bones**





Praça das Flores



Ney Filho

O VERDE DAS MANHÃS POR NEY FILHO

Nada mais natural que as dicas matinais de um paisagista estivessem ligadas à natureza. Para Ney Filho, em uma manhã de sol pela cidade você não pode deixar de:

Comprar, cedinho, plantas na Praça das Flores

"Tem preços ótimos, fácil acesso e uma grande variedade de plantas. Sem falar que a praça está linda."

Passeio de bike pelo Cocó

"Aos domingos, a cidade ganha novas ciclofaixas; com isso, é possível alugar a bike no Parque do Cocó e fazer um passeio até a Unifor, que, não por acaso, é a próxima dica. Para fazer esse trajeto, lembre-se de ir no comecinho da manhã, na hora em que o sol está mais ameno."

Visita à Unifor

"As exposições que rolam por lá, no Espaço Cultural Unifor, são fenomenais, com uma curadoria exemplar. Isso sem falar em seu bosque, que é lindo."

SERVIÇO

Praça das Flores

Avenida Desembargador Moreira, s/n - Aldeota

Parque do Cocó

Avenida Padre Antônio Tomás, s/n - Cocó

Unifor

Avenida Washington Soares, 1321 - Edson Queiroz

UM FIM DE TARDE QUENTE POR GABRIEL BAQUIT

DJ à noite e publicitário durante o dia, Gabriel Baquit não podia deixar de ser o escolhido para dar as dicas daquele momento em que a deadline se avizinha, precedendo uma happy hour daquelas. Para ele, o #FimDe-Expediente não pode deixar de ter:

O "esquenta" do Hey Joe

"Entradinhas de primeira, hambúrgueres artesanais maravilhosos (com opções low carb!), drinks perfeitos para um esquenta, DJs e música autoral, tudo isso rodeado de obras do artista cearense Narcélio Grud. Dá uma conferida na programação do dia e se joga!"

O pôr do sol no Mercado dos Peixes

"Compre direto de quem pesca, pegue uma mesa, escolha o modo de preparo e os acompanhamentos e aguarde seu prato chegar enquanto aprecia as velas do Mucuripe, um dos cartões-postais mais bonitos de Fortaleza."

O sabor da comida regional na Culinária da Van

"Localizada no Benfica, um dos bairros mais boêmios de Fortaleza, a casa vai na contramão da "gourmetização" e serve pratos deliciosamente simples e simplesmente deliciosos. Não tem erro!"

SERVIÇO



Hey Joe Food N'bar

Rua Norvinda Pires, 32 - Aldeota

Mercado dos Peixes

Avenida Beira Mar, 4670 - Meireles

Culinária da Van

Rua Waldery Uchôa, 230 - Benfica



Gabriel Baquit



Hey Joe Food N'Bar



Café Couture



Isadora Capelo

A TERRA DO SOL TAMBÉM É DE LUA, E A ISA EXPLICA

A cidade tem uma vida toda plural depois que a noite cai. Isadora Capelo que o diga! Ela separou um roteiro que contempla qualquer que seja o seu caminho. Anota aí!

Café Couture

"O café fica na charmosa Praia de Iracema, um espaço que tem programação musical de qualidade: com jazz, brasilidades, e sempre traz novidades dos artistas locais. Adoro sentar lá, sentir o vento bater no cabelo, ouvir uma boa música e trocar ideia com os amigos. As comidinhas também são uma delícia!"

Tempero do Mangue

"Tem um visual incrível, e quando é lua cheia, então... O Rio Cocó se ilumina! Bom pra ir com uma turma de amigos e ficar até o dia nascer. O visual é lindo, com direito a dunas e mangues da Sabiaguaba."

Colosso Lake Lounge

"Um dos lugares mais lindos, nem parece que você está dentro da cidade. A noite pode começar no Zoi - restaurante com uma pegada grega/contemporânea - e continuar nas diversas baladas do Colosso. O domingo por lá já é um clássico, com bandas de samba, MPB e Djs. Amo o verdadeiro cenário que é esse lugar!"

SERVIÇO



Café Couture

Rua dos Tabajaras, 554 - Centro

Tempero do Mangue

Rua Valdir Bezerra, 100 - Sabiaguaba

Colosso Lake Lounge

Rua Hermenegildo Sá Cavalcante, s/n - Edson Queiroz

Nossa onda é
mergulhar
no sabor. E a sua?



Frutã é puro sabor. É polpa de fruta pasteurizada e com mix deliciosamente variado. Experimente.

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

UM NOVO ESPORTE PARA CHAMAR DE FAVORITO

Além dos esportes de praia mais tradicionais, o litoral do Ceará está sendo tomado também por uma modalidade que já existe há 30 anos, mas que agora começa a ganhar uma atenção cada vez maior de curiosos e praticantes: o Beach Tennis.

Felipe Gomes, Ethí Arcanjo
e Bruno Gomes

PARA OUVIR

Artista **L'Impératrice**
Música **Agitations Tropicales**
Álbum **Odyssee**





Atletas profissionais e amadores nas quadras do Beach Park

A pesar do crescimento recente, o esporte já está bem estabelecido por aqui, com competições locais, nacionais e até internacionais, todas realizadas nas praias cearenses. Afinal, existe cenário mais perfeito para uma boa partida?

Por isso, a modalidade ganhou espaço também no Beach Park, que inaugurou, no primeiro semestre de 2017, três quadras que funcionam em sistema de revezamento. Além de mais uma opção de lazer e entretenimento no complexo, as quadras de Beach Tennis do Beach Park também são ferramentas de promoção à saúde, oferecendo todos os benefícios da prática esportiva, como o fortalecimento do tônus muscular e o alto gasto energético.

E nada melhor que um campeão do esporte para atestar sua qualidade nas novas quadras. Marcio Petrone começou sua carreira no tênis de quadra tradicional, onde chegou a vencer o atual número dois do ranking mundial, Roger Federer. Porém, após uma série de lesões, ele se aposentou do esporte precocemente, mas a paixão pelas raquetes falou mais alto e, anos depois, encontrou no Beach Tennis a possibilidade de competir de forma mais leve.



“Pra mim, as lesões foram um sinal, e foi bom enquanto durou. Me afastei, e nesse meio tempo busquei outros esportes, como o windsurf. Há pouco mais de cinco anos conheci o Beach Tennis, através do Rodrigo Ponte, que viria a ser meu parceiro, e do Tiago Carvalho, que é meu técnico, e foi amor à primeira vista.”

Desde então, Márcio entrou de cabeça no esporte, passando, inclusive, a competir. A convite da Revista Onda, o atleta foi conhecer a quadra de Beach Tennis do Beach Park e ficou muito bem impressionado com a estrutura. “O espaço é ótimo. Não conhecia, mas já estou combinando de voltar. Como uma empresa tão importante para o Ceará e tão atendida com o que o cearense e o turista que vem pra cá estão buscando, é muito interessante esse reconhecimento do Beach Park ao esporte.”

E a quadra de Beach Tennis não para. Além de anônimos amadores e atletas profissionais, tem até famoso arriscando umas raquetadas na praia! Quem apareceu por lá foi o ator Silvero Pereira, que, de volta ao Ceará após participação na novela A Força do Querer, da Rede Globo, não perdeu tempo e já arriscou suas primeiras jogadas.

PARA ANOTAR



Quadras de Beach Tennis do Beach Park

Diariamente das 9h30 às 17h30

Endereço: Rua Porto das Dunas, 2734, Aquiraz – CE. R\$ 25,00 por pessoa/dia



Marcio trocou as quadras tradicionais pelo Beach Tennis



De folga após o fim da novela, Silvero Pereira arriscou umas raquetadas



MINIMALISMO PARA VIVER E VESTIR

Contrário a qualquer tipo de exagero, o Minimalismo tem como seu ponto de partida um estilo de vida mais simples, focado principalmente na relação entre as pessoas e menos na nossa relação com as coisas. Como esse movimento incentiva um consumo mais consciente, o mundo da moda também acabou ganhando seu ar minimalista, aliando leveza e simplicidade sem deixar de lado a sofisticação. As cores predominantes são neutras e monocromáticas, mas as estampas não precisam ser excluídas. Listras, xadrez e poá são clássicos e, combinados com peças coringas, fica fácil compor um visual harmônico e elegante. Pode ser um estilo de vida que se resume em focar no que realmente importa e em consumo consciente.

FICHA TÉCNICA

Texto: **Leilane Freitas**
Fotografia: **Ethi Arcanjo**
Assistentes de fotografia: **Bárbara Bezerra**
Produção: **Raquel Praxedes**
Make e hair: **Wanderson Lima**

PARA OUVIR

Artista **Tahiti 80**
Música **Colest Summer**
Álbum **Ballroom**





Primeira modelo da esquerda em cima
Giulia Costa Lima usa Calça Midi e Cropped
LES ALIS, Choker **USE ACESSÓRIOS** e
Plataforma **SALTOS E SAPATOS**

Segundo modelo da esquerda em baixo
André Ximenes usa Camisa **STUDIO ORLA**

Primeira modelo da direita em cima
Violeta Fonseca usa Cropped **VOVÓ**
QUEM FEZ por **ELABORE**, Short **LES ALIS** e
Plataforma **SALTOS E SAPATOS**

Segunda modelo da direita em baixo
Ana Clara Kepler usa Cropped e Saia **HAND**
LACE, Bracelete por **ELABORE** e Plataforma
SALTOS E SAPATOS

Bolsa **MADALENA**



Modelo
T-shirt **STUDIO ORLA** e Bermuda **PARKO**
por **ELABORE**



EXCLUSIVO. SOFISTICADO. VOCÊ.

ÚNICO COM PISCINA COBERTA
AQUECIDA E QUADRA DE TÊNIS.

More no melhor alto padrão
com 4 suítes do Guararapes.



Imagens reais do empreendimento.



Área de lazer



Quadra oficial de tênis



Piscina coberta e aquecida



VENDAS: (85) 3066.7777 99191.9162

/DIASDESOUA.CONSTRUCOES | DIASDESOUA.COM.BR



DIAS DE SOUSA
CONSTRUÇÕES

Construindo dias melhores

Em atenção à Lei Federal nº 8.078/90 (Código de Defesa do Consumidor), esclarecemos que as fotos, cores e ilustrações deste impresso possuem caráter exclusivamente promocional. Os objetos e materiais utilizados são sugestões de decoração. Todas as especificações estão contidas no memorial de incorporação. Registro de Incorporação R.02/78551. Matrícula nº 78551. Registro de Imóveis da 1ª Zona de Fortaleza.



Modelo
Brincos **USE ACESSÓRIOS**, Body **HAND LACE**,
Saia **ARMÊNIA CONCEITO** e Chapéu **STUDIO ORLA**



BANDO

Saborear momentos em família.
Sua melhor escolha.



Família, amigos, bons sentimentos e o carinho da Granja Regina. Tudo isso misturado é a receita ideal para uma vida feliz e saudável.

Desde 1958




Modelo
Cropped **VOVÓ QUEM FEZ** por
ELABORE, Short e Blazer **HAND LACE**

JERICOACOARA
UBAJARA
LAGOA DO BANAN
CUMBUCO
PRAIA DO FUTURO
GUAJIRU
CANOA QUEBRADA
QUIXADÁ
MORRO BRANCO
GUARAMIRANGA
BEACH PARK
HOSPITAL OTOCLÍNICA

**O CEARÁ TEM MUITOS LUGARES
QUE VOCÊ PRECISA CONHECER.
E UM QUE VOCÊ PODE
CONHECER, SE PRECISAR.**

URGÊNCIA E EMERGÊNCIA: Neurologia, Otorrino, Traumatologia,
Cardiologia, Cirurgia Geral e Medicina de Emergência.

 **HOSPITAL
OTOclínica**
Tradição em cuidar bem

Av. Antônio Sales, 990 • Joaquim Távora / Fortaleza • Ceará
hospitalotoclinica.com.br / (85) 3466.1133

Responsável Técnico: Dra. Juliana Lima Marinho - CRM 9470

**Modelo**

Camisa **TAO** por **ELABORE**, bermuda **PARKO** por **ELABORE** e Óculos **CHILLI BEANS**



Peixes • Moluscos • Crustáceos



Em 1984 nasce uma tímida peixaria para atender as barracas da Praia do Futuro que com muita perseverança se tornou hoje, uma das maiores indústrias de pescados do Ceará, fornecendo e distribuindo peixes, moluscos e crustáceos para supermercados, hotéis, pousadas, restaurantes, barracas de praia e outros negócios. Através das lojas da fábrica leva também seus pescados de qualidade até o consumidor final todos embalados à vácuo.

Equipamentos modernos, monitoramento constante pelo Serviço de Inspeção Sanitária, logística ágil e administração eficaz tornam a Jean Veleiro referência no mercado de Pescados.

Venha conhecer nossas lojas ou ligue e receba em seu negócio ou sua residência produtos saudáveis, deliciosos e fáceis de preparar.

85 98724.1010 - 85 3262.2248

Rua Prof. Álvaro Costa, 336 - Vicente Pinzon
Fortaleza - Ceará

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

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



Modelo

Vestido e Blazer **LES ALIS** e Brincos **ANA**
VALÉRIA ACESSÓRIOS por **ELABORE**



Modelo

Camisa **STUDIO ORLA** e Bermuda **PENA**



Modelo da esquerda

Calça Midi e Cropped **LES ALIS**, Choker
USE ACESSÓRIOS

Modelo da direita

Cropped e Saia **HAND LACE**, Braclete
por **ELABORE** e **ANA VALÉRIA**
ACESSÓRIOS por **ELABORE**



*O sabor da genuína feijoada
brasileira no conforto do seu lar*

A melhor
FEIJOADA
DELIVERY *do*
Brasil

DELIVERY: (85) 3487.8030
WWW.FEIJOADADONEGAO.COM.BR
DISPONÍVEL NA GOOGLE PLAY E NA APP STORE



Modelo

Croped e Saia **HAND LACE**, Brincos e Chokers **USE ACESSÓRIOS**, Bolsa **MADALENA** e Plataforma **SALTOS E SAPATOS**

Passe por cima das desculpas.
Comece a viver com equilíbrio.



COSTUMESAUDÁVEL

Super  Mercadinhos
São Luiz
Me acostumei com você



Primeira modelo da esquerda

Cropped **VOVÓ QUEM FEZ** por **ELABORE**,
Short **LES ALIS** e Brincos **ANA VALÉRIA**
ACESSÓRIOS por **ELABORE**

Segundo modelo da esquerda

Camisa e bermuda **STUDIO ORLA**

Segunda modelo da direita

Cropped e Saia **HAND LACE**, Brincos **ANA**
VALÉRIA ACESSÓRIOS por **ELABORE** e
BRACELETE por **ELABORE**

Primeira modelo da direita

Calça Midi e Cropped **LES ALIS**, Choker **USE**
ACESSÓRIOS



Modelo da esquerda

Cropped e short **LES ALIS** e Choker **USE**
ACESSÓRIOS

Modelo da direita

Cropped **HAND LACE**, Saia **LES ALIS** e
Brincos **ANA VALÉRIA ACESSÓRIOS** por
ELABORE

COMBINA COM
VOCE



EM TODOS OS
MOMENTOS
DA SUA VIDA

GRUPO
JACAUNA

CEARÁ -> FORTALEZA: W. SOARES: (85) 3452-5660 / SANTOS DUMONT: (85) 3452-8844 / BEZERRA DE MENEZES: (85)3283-8622 / VIRGILIO TAVORA: (85) 3162-0794 / AJAZEIRO: (88) 99184.6990 / SOBRAL: (88) 3611-3685 - **PARAIBA** -> CAMPINA GRANDE: (81) 3337-7180 / CABELO: (81) 3268-5818 - **PIAUÍ** -> TERESINA: (86) 3223-3333 / PARNAIARA: (86) 3323-9021 - **PERNAMBUCO** -> RECIFE: AV. NORTE: (81) 3427-6738 / IMBIRIBEIRA: (81) 3471-4886 / PETROLINA: (87) 3861-1537 - CARUARU: (81) 3719-4157 - **SERGIPE** -> ARACAJU: (79) 3349-3003 - **MARANHÃO** -> SÃO LUIS: COHAJAP: (98) 3226-1458 / AREINHA: (98) 3249-3003 / IMPERATRIZ: (99) 3524-5985 - **RIO GRANDE DO NORTE** -> NATAL: (84) 3211-2424 - MOSSORÓ: (84) 3316-8327 - **ALAGOAS** -> MACEIO: (82) 3330-0918 - **BAHIA** -> SALVADOR: PITUBA: (71) 3346-1378 / LAURO DE FREITAS: ESTRADA DO COCO: (71) 3787-4669 - **PARÁ** -> BELÉM: (91) 3222-3169 / MARABÁ: (94) 3321-8705 - MARITUBA: (85) 9-9787-0033 - **AMAPÁ** -> MACAPÁ: (96) 3223-5343 - **RORAIMA** -> BOA VISTA: (95) 3623-5501 - **RONDÔNIA** -> PORTO VELHO: (69)3221-7748 - **TOCANTINS** -> PALMAS: (63) 3215-8031 - **AMAZONAS** -> MANAUS: (92) 3236-2747 - **MATO GROSSO** -> CUIABÁ: (67) 3054-2770 - **GOIÁS** -> APARECIDA DE GOIÂNIA: (62) 3085-5757 - **PARANÁ** -> CURITIBA: (41) 3273-0162 - **DECOMADIBIRAS** -> FORTALEZA-CE: WASHINGTON SOARES: 2121 / BEZERRA DE MENEZES: (85) 3038-6561 - VIRGILIO TAVORA: (85) 3224-1712 / WASHINGTON SOARES: 5050.

EM BREVE LOJAS EM SÃO PAULO -> SANTO AMARO: AV. WASHINGTON LUIS - 3636 / BRÁS: AV. ALCANTARA MACHADO - 1748 / VILA GOMES CARDIM: R. EUCLIDES FACHECO - 959 / CAMPINAS: AV. OROZIMBO MAIA - 2242



Primeira modelo da esquerda

Cropped **HAND LACE**, Saia **LES ALIS** e Brincos **ANA VALÉRIA ACESSÓRIOS** por **ELABORE**

Segundo modelo da esquerda

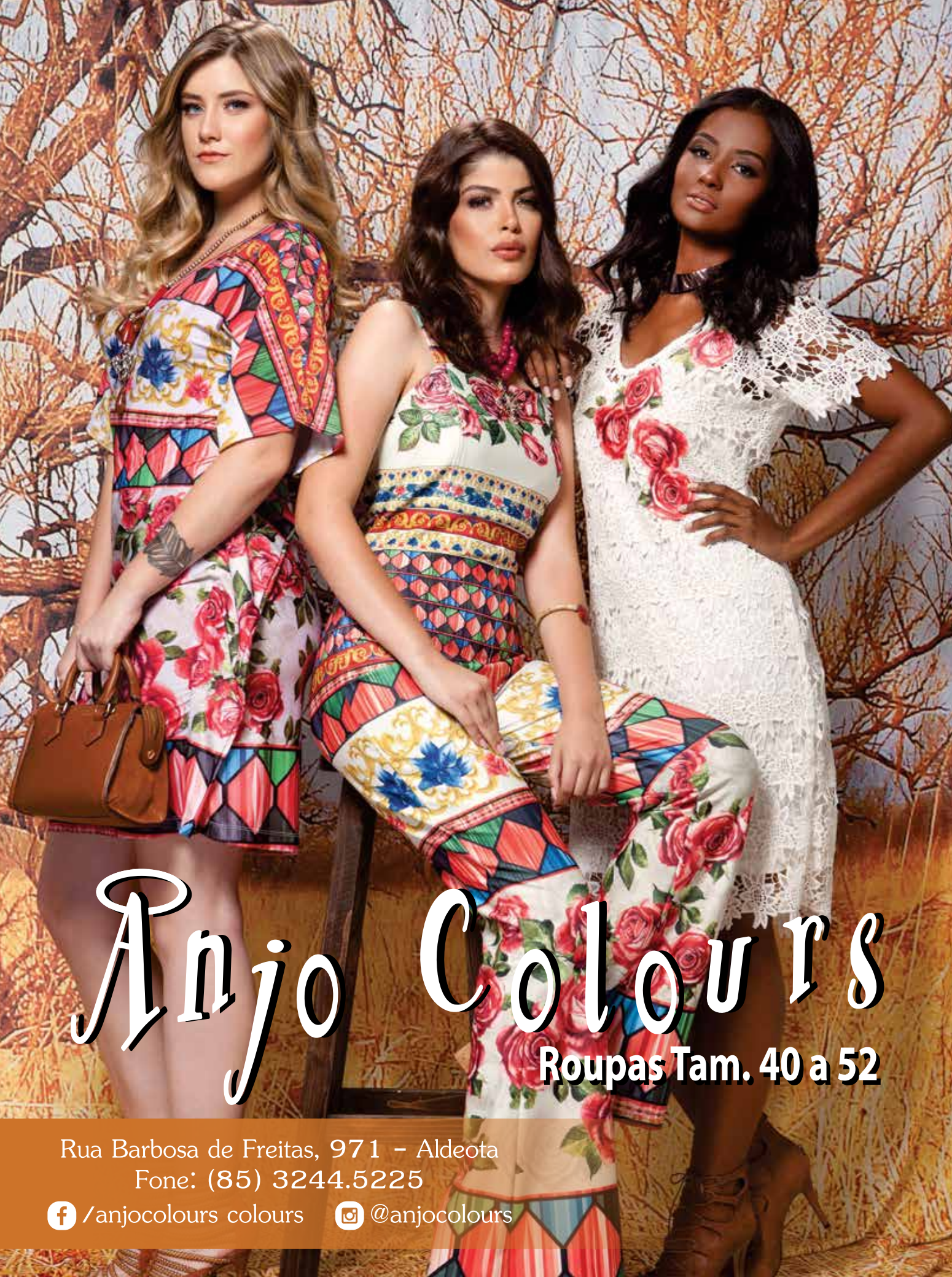
Camisa **STUDIO ORLA** e Bermuda **PENA**

Segunda modelo da direita sentada

Cropped e short **LES ALIS** e Choker **USE ACESSÓRIOS**

Primeira modelo a direita em pé

Vestido e Blazer **LES ALIS** e Brincos **ANA VALÉRIA ACESSÓRIOS** por **ELABORE**



Anjo Colours

Roupas Tam. 40 a 52

Rua Barbosa de Freitas, 971 - Aldeota
Fone: (85) 3244.5225
f /anjocolours colours i @anjocolours



Modelo

Camisa, Bermuda e Chapéu **STUDIO ORLA** e Tênis acervo pessoal

Sempre elegante, sempre na moda.

Eu vou de
Br'ansk
por onde
eu vou



Instagram: [lojasbransk](#)
Facebook: [bransk.brk](#)
Website: [www.bransk.com.br](#)



BR'ANSK

Fortaleza-CE | Teresina-PI | Natal-RN | Juazeiro do Norte-CE



Primeira modelo da esquerda

Cropped **HAND LACE**, Saia **LES ALIS** e Brincos **ANA VALÉRIA ACESSÓRIOS** por **ELABORE**

Segundo modelo da esquerda

Camisa **STUDIO ORLA** e Bermuda **PENA**

Segunda modelo à direita

Vestido e Blazer **LES ALIS** e Brincos **ANA VALÉRIA ACESSÓRIOS** por **ELABORE**

Primeira modelo à direita

Cropped e Short **LES ALIS** e Choker **USE ACESSÓRIOS**

ONDE ENCONTRAR

- ELABORE** - (85) 3013.5733
- LES ALIS** - (85) 3025.1783
- USE ACESSÓRIOS** - (85) 999.738.572
- SALTOS E SAPATOS** - (85) 999.300.300
- STUDIO ORLA** - (85) 999.576.615
- VOVÓ QUEM FEZ** - (85) 988.767.373
- HAND LACE** - (85) 3496.9226
- PARKO** - (85) 988.131.060
- ARMÊNIA CONCEITO** - (85) 982.197.752
- ANA VALÉRIA ACESSÓRIOS** - (85) 988.379.086
- PENA** - (85) 3241.0242
- MADALENA** - (85) 999.259.556

Imagens ilustrativas, podem sofrer alterações em função do desenvolvimento do produto. RI: R05/88.486. Registro de Imóvel da 1ª Zona MAT 83.485 CRECI 596J



Você vai curtir esse novo jeito de morar.

Perfeito

Nas diferenças.

- Sky celebration
- Pet play - Garage band
- Varanda gourmet

Para viver.

- Salão de jogos - Salão de festa
- Playground - Piscina adulto e infantil
- Academia - Quadra poliesportiva
- Space kids - Sauna - Bicletário

Na localização.

No Parque del Sol, a maior e melhor área verde urbanizada da cidade. Próximo de todos os equipamentos e comodidades da vida urbana.



60m² ou 86m² 2 ou 3 quartos
1 ou 2 suítes



Fale com o Gerente
(85) 98898.4551

3299.6677 3459.0061
portofreire.com.br





A Well Clinic tem em seu DNA tradição e inovação em odontologia que tem atravessado os séculos. Liderada hoje pelo Dr. Robert Coachman e seus filhos, Dr. Christian Coachman e Dr. Francis Coachman, a Well Clinic é uma das clínicas odontológicas mais modernas e bem equipadas do Brasil, além de ser destaque na odontologia mundial.

A origem da família Coachman coincide com o início da própria odontologia como profissão, em meados do século XIX, e está, atualmente, na 6ª geração de dentistas. São 169 anos buscando os melhores meios para proporcionar aos nossos pacientes um sorriso natural, harmônico e belo.

Alguns dos diferenciais da Well Clinic:



Tudo isso para oferecer o melhor da odontologia mundial para você!



Tradição e Inovação em odontologia há 169 anos!

Rua Bento de Andrade, 116.
Jardim Paulista. São Paulo - SP
Tel.: (11) 3059-0070





UM APP PARA CADA JEITO DE SER

Não é exagero dizer que existe aplicativo pra tudo hoje em dia: para comer melhor, ler, locomover-se e até mesmo beber água. Os apps caíram no gosto dos usuários e extrapolaram as funções mais básicas, transformando-se em ferramentas que podem auxiliar nas tarefas do dia a dia e até

melhorar a nossa qualidade de vida.

Por isso, nesta edição da Onda, nossos entrevistados e colaboradores indicam qual é o aplicativo que dá aquela forcinha em suas rotinas. Cada um com suas necessidades, metas e objetivos, eles são a prova de que há um app para cada jeito de ser.

Felipe Gomes

PARA OUVIR

Artista **Dias de Janeiro**
Música **Otto**
Álbum **Condom Black**





Apps para beber água

De diversos tipos, boa parte gratuitos. Disponíveis para Android e IOS

HENRI CASTELLI

Durante algum tempo, o ator fez uso de aplicativos que davam aquela forcinha para que ele consumisse a quantidade de água ideal por dia, como o Daily Water, o Beber Água e o Saldo de Água. O uso dos apps fez com que Henri desenvolvesse uma consciência própria sobre a quantidade de água que deve consumir.



VSCO

Gratuito
Disponível para Android e IOS

GABRIEL BAQUIT

O publicitário usa a tecnologia como um trunfo profissional. Sua indicação é o VSCO, um app gratuito de edição de imagens que permite a conexão e o acesso ao conteúdo produzido por outros usuários do mundo inteiro.



Flipboard

Gratuito
Disponível para Android e IOS

GUGA DE CASTRO

Programador musical da Rádio Beach Park e apresentador dos programas Agora Pronto e Cafuné, o DJ Guga de Castro indica o app *Flipboard*, um agregador de conteúdo que reúne as mais variadas notícias de acordo com os seus interesses. O aplicativo possibilita, ainda, que você crie sua própria revista, agregando histórias, imagens e vídeos de sua preferência.



Minha Cidade Saudável

Gratuito
Disponível para Android e IOS

ROBERTA GOMES

Na virada de 360 graus que a Roberta deu na sua vida, alguns aplicativos tiveram papel fundamental. Com a ajuda do *Minha Cidade Saudável*, por exemplo, ela vai para lugares que oferecem uma alimentação mais natural, além de ficar por dentro dos eventos de saúde e bem-estar que estão acontecendo no momento.



12 Minutos - Resumo de Livros

Gratuito
Disponível apenas para IOS

ISADORA CAPELLO

Isadora indica o 12 Minutos - Resumos de Livros, um app que reúne as principais passagens de livros de não-ficção em leituras de apenas 12 minutos.



Astral Coach

Gratuito
Disponível apenas para IOS

NEY FILHO

Ney Filho deu uma das dicas mais curiosas dessa lista. O Astral Coach é um app que disponibiliza horóscopo diário e que pode até ler a mão de seus usuários a partir de uma foto.

Tecnologia no Beach Park

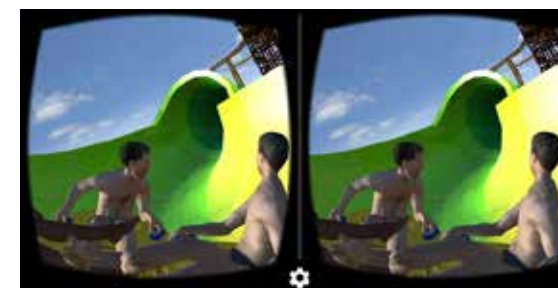
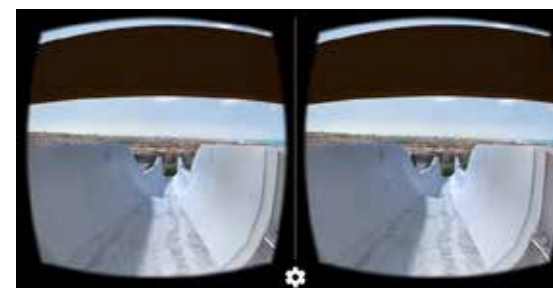
Apaixonado por tecnologia e pelo universo geek, Fábio Yabu, diretor de criação da Beach Park Studios aproveita as funcionalidades dos aplicativos para várias atividades do dia a dia. "Além desses de banco e dos mais convencionais, eu uso o Runkeeper, que é um app que monitora as suas atividades físicas via GPS e que também ajuda a traçar metas e comparar resultados." Yabu também coloca as leituras em dia através do aplicativo do leitor digital Kindle. "Se você para pra pensar em dez ou cinco anos atrás, hoje já é tudo muito diferente. Agora a gente pode contar com tecnologia para basicamente tudo".

Apps com emoção

Como confirma Yabu, podemos contar com a tecnologia para praticamente tudo, inclusive para experimentar emoções novas e intensificar nossas experiências de diversão e lazer. Por isso o Beach Park também mergulha no mundo tecnológico com aplicativos próprios e com um diferencial: a realidade virtual. Reproduzindo as situações reais no mundo digital, é possível sentir a adrenalina das principais atrações do parque através dos apps em VR do Beach Park. Confira os aplicativos que você pode baixar e viver as sensações do parque por outra perspectiva:



Fábio Yabu usa diferentes apps para auxiliar as atividades da rotina



Insano VR

Gratuito
Disponível para Android

Que tal experimentar uma descida pelo toboágua mais veloz do mundo por meio da realidade virtual? Com o *Insano VR* é possível sentir a adrenalina de deslizar pelo Insano a 105 km/h, velocidade que levou o toboágua a ser registrado no Livro de Recordes Mundiais.



Vaikuntudo VR

Gratuito
Disponível para Android

O Beach Park proporciona que você curta em realidade virtual toda a emoção do maior toboágua do mundo em altura e com percurso Tornado 60, tudo em perspectiva 360°.

BEACH INDICA

Um lugar, um disco, um filme, um livro. A coluna Beach Indica passeia por todas as possibilidades culturais e os mais variados gostos para ajudar completar o seu roteiro. Nesta edição, os famosos que passaram pelo Beach Park durante a última temporada também deixam suas sugestões preferidas.

CEARÁ SHOW

O musical, que conta a história do Ceará e já encantou milhares de pessoas com música, dança e arte circense, vem com sessões também às quartas-feiras durante todo o mês de dezembro.

Categoria: Teatro/Musical

Quando: Em dezembro, de quarta a sábado

Onde: Teatro Ceará Show - Avenida da Abolição, 2323, Meireles, Fortaleza (CE)

Horário: 20h (quarta a sábado) e 17h (aos domingos)

Mais informações: (85) 3458-1900



GARAGE SOUNDS MUSIC FESTIVAL

De iniciativa independente, o Garage Sounds valoriza a cultura e arte independente do estado do Ceará, tendo como principais atrações bandas cearenses. Além disso, conta com a participação de artistas convidados do país inteiro.

Categoria: Festival/Música

Quando: 10 de março de 2018

Onde: Praça Verde do Dragão do Mar - Rua Dragão do Mar, 81, Praia de Iracema, Fortaleza (CE)

Horário: 14h. **Informações:** garagesounds.com.br

VILA AZUL DO MAR

A Vila oferece atrações diárias para entreter toda a família com humor, música e o melhor da gastronomia. A programação começa a partir do fim de tarde.

Categoria: Diversão

Quando: De quinta a terça

Onde: Vila Azul do Mar - Rua Porto das Dunas, 2734, Porto das Dunas, Aquiraz (CE)

Informações: (85) 4012-3000



CINETEATRO SÃO LUIZ

O São Luiz é um dos equipamentos culturais mais tradicionais de Fortaleza e parada obrigatória para os moradores e visitantes da cidade. A programação contempla desde filmes que não entram no circuito tradicional até as maratonas de exibição de grandes *blockbusters*, como *Star Wars* e *Harry Potter*. A diversão fica completa com peças de teatro e shows de grandes nomes da música nacional.

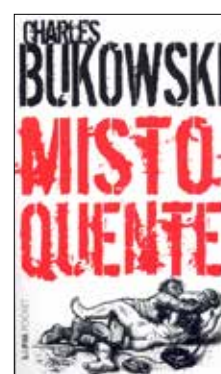
Categoria: Teatro/Música/Cinema

Quando: De terça a domingo

Onde: Rua Major Facundo, 500, Centro, Fortaleza (CE)

Quando: 13h às 20h

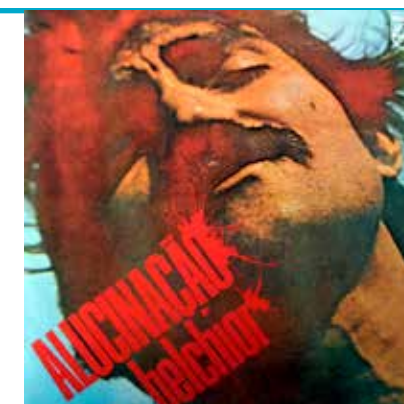
Informações: (85) 3252-4138



Léo Jaime indica:

Misto Quente, de Charles Bukowski

Quarto romance do escritor alemão que viveu e morreu nos EUA, *Misto quente* é uma paródia do livro *O apanhador no campo do centeio* (clássico americano escrito por J.D. Salinger). Para Léo, o livro é inteligente e carregado de humor. A dica do cantor e ator é ler os dois, principalmente pelo fato de o original ser um grande clássico, e para se fazer a comparação entre eles.



Bruno Mazzeo indica:

Alucinação, de Belchior

Cearoca convicto, o ator, roteirista e humorista indica o disco que considera uma das maiores obras de arte que um cearense já produziu. Segundo álbum de estúdio do cantor, que faleceu em 2017, *Alucinação* foi lançado em 1976 e influencia até hoje a música brasileira.



Giovanna Lancellotti indica:

Fragmentado, de M. Night Shyamalan

Sucesso recente de crítica e bilheteria, o filme já entrou para a galeria de favoritos da atriz. Para ela, o ponto alto do filme é a atuação de James McAvoy.



Marcos Lessa indica:

Elis e Tom, de Elis Regina e Tom Jobim

Ainda na seara dos clássicos musicais, o disco de duas das maiores lendas da história da música brasileira é a indicação do cantor cearense Marcos Lessa. Lançado em 1974, o álbum traz clássicos como "Águas de Março", uma das músicas brasileiras com maior execução fora do país.

rede

Todo mundo gosta de dividir seus melhores momentos. Olha só quem passou pelo Beach Park e compartilhou nas redes.



@belagil



@oceara



@misantosoficial



@felipetitto



@julinhagomes



@larissamanoela



@taciealcolea



@wesleysafadao



O mar... para você

Avenida Zezé Diogo, 1325 - Praia do Futuro - CEP 60180-012 - Fortaleza CE Brasil
www.netumarpescados.com.br

Tels.: +55 85 3263.2854 | +55 85 3263.2564 E-mail: contato@netumarpescados.com.br

GUIA GERAL

SALÃO DA FOFURA

Endereço: Vila Azul do Mar – Loja Shop Shop
Rua Porto das Dunas, 2734 – Porto das Dunas -
Aquiraz – Ceará
Contato: (85) 4012.3000

CENTRO DRAGÃO DO MAR DE ARTE E CULTURA

Endereço: Rua Dragão do Mar, 81 – Praia de Iracema
– Fortaleza
Contato: (85) 3488.8600

ARMAZÉM DA CULTURA

Endereço: Rua Jorge da Rocha, 154 – Aldeota –
Fortaleza
Contato: (85) 3224.9780

CONTEMPORARTE

Endereço: Rua Vilebaldo Aguiar, 300 – Cocó –
Fortaleza
Contato: (85) 3023.2001

GALERIA IMAGEM BRASIL

Endereço: Rua Rocha Lima, 1707 – Centro – Fortaleza
Contato: (85) 3244.4625

SEM TÍTULO GALERIA

Endereço: Rua João Carvalho, 66 – Aldeota – Fortaleza
Contato: (85) 988.818.261 / 999.259.825

MUSEU DA FOTOGRAFIA

Endereço: Rua Frederico Borges, 545 – Varjota –
Fortaleza
Contato: (85) 3017.3661

PRAÇA DAS FLORES

Endereço: Avenida Desembargador Moreira, S/N –
Aldeota – Fortaleza

PARQUE DO COCÓ

Endereço: Avenida Engenheiro Santana Júnior, S/N –
Cocó – Fortaleza

UNIFOR

Endereço: Avenida Washington Soares, 1321 – Edson
Queiroz – Fortaleza
Contato: (85) 3477.3000

HEY JOE FOOD'N'BAR

Endereço: Rua Norvinda Pires, 32 – Aldeota –
Fortaleza
Contato: (85) 3121.3815

MERCADO DOS PEIXES

Endereço: Avenida Beira Mar, 4670 – Meireles –
Fortaleza

CULINÁRIA DA VAN

Endereço: Rua Waldery Uchôa, 230 – Benfica –
Fortaleza
Contato: (85) 3283.8600

CAFÉ COUTURE

Endereço: Rua dos Tabajaras, 554 – Centro –
Fortaleza
Contato: (85) 999.133.819

TEMPERO DO MANGUE

Endereço: Rua Valdir Bezerra, 100 - Sabiaguaba –
Fortaleza
Contato: (85) 987.189.089

COLOSSO LAKE LOUNGE

Endereço: Rua Hermenegildo Sá Cavalcante, S/N –
Edson Queiroz – Fortaleza
Contato: (85) 981.600.088

QUADRAS DE BEACH TENNIS DO BEACH PARK

Endereço: Rua Porto das Dunas, 2734 – Porto das
Dunas - Aquiraz – Ceará
Contato: (85) 4012.3000

CEARÁ SHOW

Endereço: Teatro Ceará Show
Avenida da Abolição, 2323 – Meireles – Fortaleza
Contato: (85) 3458. 1900

VILA AZUL DO MAR

Endereço: Rua Porto das Dunas, 2734 – Porto das
Dunas - Aquiraz – Ceará
Contato: (85) 4012.3000

CINETEATRO SÃO LUIZ

Endereço: Rua Major Facundo, 500 – Centro –
Fortaleza
Contato: (85) 3252.4138

dunorte.com

NATURAL



-DO-
CEARÁ

Não tem jeito, castanha gostosa de verdade vem do Ceará.
E esse sabor autêntico você encontra na Dunorte, que oferece amêndoas
selecionadas através de rigorosos processos. Tudo para garantir as
características naturais do fruto pra você. Prove e sinta o gostinho de
saborear a qualidade natural da castanha genuinamente cearense.



Dunorte



A RED BALLOON É UMA ESCOLA ESPECIALIZADA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

- Mais de 45 anos de experiência;
- Maior carga horária do segmento, com 4 horas semanais;
- Prazer e naturalidade no aprendizado;
- Experiência em inglês, em diversos contextos;
- Mais de 90% de aprovação nos exames de Cambridge.

UNIDADE ÁGUA FRIA
85 3038-2320
R. Dr. Joaquim Frota, 1278.

UNIDADE ALDEOTA
85 3242-4320
R. Paula Ney, 517.



**MATRÍCULAS
ABERTAS**
REDBALLOON.COM.BR

**Red
Balloon**
Inglês a partir dos 3 anos