

ACADEMIA À BEIRA-MAR: MODALIDADES PARA FAZER NA AREIA E TURBINAR O TREINO

PENSE LEVE

O JEITO MAIS GOSTOSO DE SER SAUDÁVEL

X ANO 25 | N° 293 | DEZEMBRO 2016 | R\$ 11,90

www.revistapenseleve.com.br

CORPO HIDRATADO

Água de coco ou mineral?
Saiba quando apostar em
uma ou na outra

SEM MEDO DO SOL

Ele é a melhor fonte de
vitamina D, que protege
os ossos e o cérebro

COMIDA QUE REFRESCA

Cinco receitas que mandam
o calor embora e mantêm
o peso em dia



Projeto verão SAUDÁVEL



Conquiste um corpo mais enxuto e sem inchaço, uma pele de pêssego e um bronzeado de dar inveja ainda nesta temporada. Basta apostar nos alimentos certos!

Somos mais alegres no verão graças a uma reação fisiológica do corpo aos estímulos externos. Em outras palavras: a luz solar e o calor são capazes de melhorar o humor e a motivação

vale a pena

por | Gabriela Martins



Pequena e eficiente

Quem disse que precisa ter quintal em casa ou varanda gourmet no apartamento para fazer um belo churrasco no sábado à tarde? A Etna apresenta a solução ideal para quem mora em espaços pequenos: a Mini Churrasqueira Ball. Apesar de compacta (39 cm x 62 cm), ela garante um churrasco tenro e saboroso, já que funciona a carvão. Além disso, conta com uma grelha com alça — para facilitar o manuseio — e uma tampa, para conter a fumaça.

● R\$ 149,90. www.etna.com.br

COMIDA SAUDÁVEL *Clássicos para a família*

JAMIE OLIVER



Mais saúde

O novo livro do chef Jamie Oliver, *Comida saudável — Clássicos para a família* (Editora Globo), é uma ótima escolha para quem deseja melhorar os hábitos alimentares. A obra conta com releituras de receitas tradicionais, elaboradas de forma mais saudável e divididas em seis capítulos: receitas rápidas, clássicos saudáveis, curries e ensopados, pratos de forno, massas e risotos. ● R\$ 69,90. globo livros.globo.com

Novidade para o verão

Quer um alimento refrescante, saboroso e nutritivo? Então aposte no Creme de Pitaya, da Frooty. Com cor vibrante, o produto é livre de corantes, tem alto valor energético e é rico em vitaminas A e C e em minerais, como magnésio e ferro. E mais: a delícia ainda conta com antioxidantes e pode ser encontrada em embalagens de 1 L e 200 ml (que acompanha granola). ● R\$ 24,99 (1 L) e ● R\$ 7,99 (200 ml). www.frooty.com.br



Prático e saboroso

Uma boa opção de petisco para receber amigos e familiares em casa é o Bolinho de Arroz, da Tio João. Encontrado nas opções tradicional, com charque e com queijo, ele pode ser preparado tanto frito quanto assado (no forno ou no micro-ondas), o que confere praticidade à receita. Cada embalagem rende 21 bolinhos e conta com o passo a passo de um molho especial no verso.

● R\$ 5,99. SAC (53) 3284.1000