

TRANSFORME SUA CASA EM UMA ACADEMIA COM ALGUNS ACESSÓRIOS FITNESS

PENSE LEVE

O JEITO MAIS GOSTOSO DE SER SAUDÁVEL

X ANO 24 | N° 284 | MARÇO 2016 | R\$ 11,90

DENGUE, CHICUNGUNYA E ZIKA

Tire todas as suas dúvidas sobre as três doenças causadas pelo *Aedes aegypti* e saiba o que fazer para se proteger do mosquito

CAFÉ PARA COMER

Desfrute dos benefícios que a bebida proporciona ao organismo, com 5 receitas fáceis e saborosas



O alimento da vez: *cacau*

Ele é muito mais que matéria-prima para o chocolate. Campeão absoluto em antioxidantes, é capaz de proteger o coração, reduzir o mau colesterol, combater o envelhecimento e melhorar a memória



Traição: independentemente de o relacionamento continuar ou não, acredite, você terá de perdoar para superar o problema e seguir com a sua vida

vale a pena

por | Gabriela Martins



Toque de chef

Um dos segredos para preparar pratos incríveis é, sem dúvida, saber usar condimentos e especiarias. Então, se você deseja arrasar na cozinha, não pode ficar sem os temperos U.chef, da **Latinex**, assinados pelo chef Erick Jacquin. Encontrados nas versões sal marinho, sal rosa do Himalaia, pimenta-do-reino, tempero picante, tempero de ervas, *lemon pepper*, tempero para frango e tempero para carnes, além de dar mais sabor às refeições, eles ainda facilitam a vida na cozinha, pois as embalagens vêm com moedor. R\$ 14,90. www.latinex.com.br



Sem excessos

Nunca acerta a quantidade na hora de preparar a típica macarronada de domingo? Então, você vai adorar o medidor de espaguete, da **Joseph**, que pode ser encontrado na Etna. Basta colocar o ponteiro no número de convidados (que vai de um a quatro) que o disco de plástico abre ou fecha, informando a quantidade de macarrão que deve ser utilizada. R\$ 39,99. www.etna.com.br



Delícia natural

Para dar um toque especial a bolos e sorvetes, aposte nas coberturas da **Queensberry**. Compostas por pedaços de frutas, elas são livres de conservantes e aromatizantes artificiais e ainda contam com menos calorias do que as coberturas tradicionais disponíveis no mercado. Feitas para serem servidas com colher, podem ser encontradas nos sabores: morango, mirtilo, frutas vermelhas e amarena. R\$ 8,50. queensberry.ind.br

Mais sabor e saúde

A **Nova Oliva** acaba de lançar o azeite Nova Oliva Orgânico, ideal para quem deseja ter uma alimentação livre de toxinas, pois a produção da matéria-prima utilizada não leva pesticidas sintéticos, herbicidas e fertilizantes. Feito a partir de azeitonas das variedades *frantoio*, *leccino*, *coratina* e *arbequina*, ele possui aroma de amêndoa madura e tomate e tem acidez máxima de apenas 0,2%.

R\$ 39,50. SAC (53) 3284.1000



Fotos Divulgação | Preços pesquisados no mês de fevereiro/2016 e sujeitos a alterações