

Parabólica Econômica

Flávio Resende
e-mail: flavioresende@gmail.com - Tel.: (61) 3242-9058



FOTO: TELMO XIMENES

Gastronomia

Dolce Far Niente, em Águas Claras, em novo endereço

Desde o último dia 10, a Dolce Far Niente - marca italiana comandada pela chef Lídia Nasser - passou a atender em novo endereço em Águas Claras. Permanecerá no mesmo prédio, o Edifício Vila Mall. Mas, em vez de ao lado do Empório Árabe (do mesmo grupo da chef e empresária Lídia Nasser), funcionará nas lojas da parte de trás da casa, onde era o Poizé. A mudança trouxe um projeto arrojado e, com ele, muitas outras novidades que prometem aquecer o mercado gastronômico de Águas Claras: a capacidade da casa quase triplicou - passou de aproximadamente 60 lugares para 160. Além disso, ganhou tratamento acústico e um palco, com piano, e passará a contar com apresentações em solo ou acompanhadas de voz e outros instrumentos clássicos, de terça a domingo, no jantar. Os cardápios - tanto o de pizzas quanto o italiano - foram renovados. Tudo isso oferecido em um ambiente sofisticado e bem decorado. “A intenção é, justamente, fortalecer esse conceito da Dolce Far Niente de proporcionar uma experiência prazerosa. Queremos deixar os clientes confortáveis, à vontade e oferecer um momento especial e completo, unindo boa comida, música de qualidade e atendimento eficiente e gentil”, assegura chef Lídia Nasser.

Ação Socioambiental

Projeto “Na Praia” realiza plantio de 150 mudas de árvores no Parque da Cidade

Em fevereiro, os organizadores do projeto “Na Praia” estiveram no Parque da Cidade para realizar o plantio de 150 mudas de árvores. A ação é parte do acordo Carbono Zero, selo recebido pelo evento por realizar a compensação de todos os gases de efeito estufa emitidos durante a realização da Praia brasiliense. Tendo a sustentabilidade como uma de suas grandes preocupações, o “Na Praia” contou com o apoio do Instituto Carbono Zero para a contagem de todo o carbono produzido pelo evento. Do combustível gasto pelos aviões que transportaram os artistas até Brasília aos gases emitidos pelos caminhões que trouxeram a areia para a montagem do complexo, tudo é levado em conta em um cálculo bastante preciso e, depois, revertido em árvores. As mudas foram plantadas em uma área próxima ao Carrera Kart, ao lado de um lago e correspondem a cerca de 30% do total do plantio que será realizado durante o semestre. O Parque da Cidade foi o local escolhido por ser um dos grandes pontos de encontro da capital, onde os organizadores do projeto irão realizar outro grande evento, o Carnaval no Parque.

Automóveis

Transações de Usados têm baixa entre dezembro e janeiro, mas crescem no comparativo com 2016

De acordo com levantamento feito pela Fenabrave – Federação Nacional da Distribuição de Veículos Automotores, as transações de veículos usados, considerando todos os segmentos automotivos somados (automóveis, comerciais leves, caminhões, ônibus, motocicletas, implementos rodoviários e outros), apresentaram queda de 20,49% em janeiro, na comparação com o mês anterior. Ao todo, foram transacionadas 1.088.709 unidades em janeiro de 2017, contra 1.369.314 em dezembro do ano passado. Na comparação com o mês de janeiro/2016, o resultado geral de transações de usados apresentou alta de 15,33%, quando foram transferidas 944.029 unidades no período. Para os segmentos de automóveis e comerciais leves, as transações apresentaram retração de 20,37%, em janeiro, na comparação com o mês anterior. Ao todo, foram negociadas 827.178 unidades no primeiro mês deste ano, contra 1.038.810 em dezembro. Em relação a janeiro/2016 (711.124 unidades), houve crescimento de 16,32% nas transações destes veículos.

ENTREVISTA

Simone Cunha - Diretora da SM Nutrição e Fitness

“Emagrecer em grupo é mais fácil”

Muita gente quer emagrecer, mas não sabe como ou acaba desistindo diante dos desafios. Para dar suporte a estas pessoas, a SM Nutrição e Fitness preparou um programa cuja proposta é promover a saúde e a melhoria da qualidade de vida por meio de orientação nutricional e mudança de comportamento alimentar e de estilo de vida. E o melhor: em grupo, um ajudando o outro. Com início previsto para o dia 9 de março, o programa ocorrerá sempre às terças e quartas-feiras, das 19h às 21h, somando, ao todo, dez encontros. À frente da iniciativa está a nutricionista e educadora física **Simone Cunha** (CRN-1566), que tem mais de 20 anos de experiência na área, é especialista em Nutrição Clínica pela USC - Universidade São Camilo - RJ; e atual presidente da Associação de Nutrição do DF (ANDF). Ao *Jornal do Planalto*, Simone concedeu a seguinte entrevista:



Quais os benefícios dos grupos de emagrecimento e qualidade de vida?

Emagrecer apesar de parecer fácil é muito complexo. Não significa apenas diminuir consumo alimentar, restringindo calorias. Por isso, participar de grupo de emagrecimento aumenta as chances de ter mais sucesso. As pessoas que participam do grupo têm objetivos comuns. As reuniões semanais dão a sensação de controle do processo de emagrecimento e, assim, aumenta a autoconfiança do participante. Outro aspecto importante é a troca de experiência entre os indivíduos, gerando mais motivação. Além disso, as metas são semanais e mais simples de serem alcançadas, tornando possível o que antes parecia muito distante.

Que estratégias são eficientes para manter o foco e a motivação para ganho de massa muscular e perda de peso?

Incentivar a prática de atividade física, o que não significa a prática de exercício, ou frequentar academia. O primeiro passo é sair do sedentarismo. Andar a pé até o comércio local, subir de escada alguns andares e ter como meta subir todos os andares sem elevador no retorno do trabalho para casa. Fazer atividades de lazer no final de semana, como caminhadas ou mesmo andar de bicicleta, também funciona. No segundo momento, é importante estimular a prática de exercício físico orientado no mínimo três vezes por semana, além de estimular o treino de força (musculação), alternados ao treino aeróbico. O mais importante é sair do sedentarismo e caminhar para um estilo de vida mais saudável, consequentemente, ganhando massa muscular.

Qual o diferencial do seu trabalho?

O meu trabalho é focado na mudança do estilo de vida. Espero que o meu cliente não precise mais de acompanhamento nutricional, pois ele aprenderá fazer as escolhas certas, as compensações, quando exagerar, e ainda ter a atividade física como um aliado no controle do peso. Outro aspecto fundamental é a mudança da relação com alimento. O alimento não deve ser visto como um vilão e sim como algo prazeroso e sem culpa.

O que você diria para quem já tentou várias vezes melhorar a qualidade de vida e não conseguiu?

Primeiro, eu diria que isso é difícil para todo mundo, mudar hábito não é fácil mesmo. Mas dando um passo de cada vez, tudo fica mais fácil. Por isso, temos reuniões semanais por quase três meses. Se você tentou várias vezes e não conseguiu, pode ter sido porque você fez uma dieta muito restrita, sem mudança no hábito alimentar e no estilo de vida. Quando acabou a dieta, voltou a comer tudo de novo. A nossa ideia é que você consiga comer o que gosta, mas saiba fazer escolhas e compensações.

Quais as suas dez dicas para quem quer entrar em forma?

- 1 - Beba água;
- 2 - Coma comida de verdade, evite alimentos processados ou ultra processados;
- 3 - Seja ativo, caminhe, desça as escadas quando possível, visite o comércio local a pé. Se possível faça atividades aeróbicas e de forças em dias alternados;
- 4 - Não fique longos períodos sem comer, fracione a dieta para evitar a compulsão alimentar;
- 5 - Diminua o consumo de açúcar e sal;
- 6 - Evite frituras e carnes gordas. Dê preferência a gorduras de boa qualidade, como a do abacate, azeite de oliva, castanhas, nozes, dentre outras;
- 7 - Não crie o dia do lixo. Nos finais de semana, coma sem exageros;
- 8 - Durma bem. insônia descontrola hormônios e pode induzir o aumento de peso;
- 9 - Adote exercício pela manhã, sempre que possível, para estimular o seu metabolismo o dia todo;
- 10 - Planeje sua alimentação e seu treino.

SERVIÇO:

Sm Nutrição e Fitness

Nut. Simone da Cunha R. Santos - CRN 1 - 1566
Fone 61 - 3202-4340/ 61 - 999111-3087
www.smnutricaoefitness.com - @smnutricaoefitness