

# sabor saudável

Edição nº 27 - Março e Abril / 2017

**Ceraflame**  
cookware



RECEITA  
ARROZ DE PATO COM  
CASTANHAS E COGUMELOS

CONHEÇA  
SÃO BENTO DO SUL

Available on the  
**App Store**



# EDITORIAL

---

É sempre um grande desafio lançar uma nova edição da Sabor Saudável, afinal de contas desde o início deste grande projeto a nossa proposta foi transformar em conteúdo dinâmico e agradável de ser lido dicas e informações para o que seu dia a dia seja mais completo, especial e funcional. E nós continuamos trabalhando para isso! Cada matéria da nossa revista é produzida com muito carinho e dedicação para vocês, caros leitores. E é por isso que já estamos na 26ª edição, sendo que a cada lançamento registramos um número ainda maior de acessos em nossas plataformas e aplicativos. Que alegria! A todos vocês, nosso agradecimento por sempre nos acompanhar em todos os canais da Ceraflame - revista, instagram e facebook.

E não esqueçam que vocês também podem participar desta publicação, nos enviando dicas, comentários e sugestões. O e-mail [sacc@certaceramica.com.br](mailto:sacc@certaceramica.com.br) é o nosso canal oficial de comunicação e ficaremos muito felizes de ver você por lá também.

Boa leitura e até a próxima edição!

## EXPEDIENTE:

**Empresa:** Certa Cerâmica

**Departamento de Marketing:** Kilian Schroeder e Juliana Kursancew

**Empresa Responsável:** Pontuale Comunicação & Marketing

**Jornalista Responsável:** Caroline Augusta de Andrade Michel (DRT PR 8676)

**Colaboradores:** Flavia Proença

**Projeto Gráfico:** Fabiane Salomon, Caio Schültz e Jéssica Stiegler

**Fale conosco:** [sacc@certaceramica.com.br](mailto:sacc@certaceramica.com.br)

# ÍNDICE

---

## 04. NOSSA HISTÓRIA

Selo Verde de Reconhecimento Ambiental

## 06. NOVIDADES E DICAS SÓ PARA VOCÊ!

## 09. GASTROMANIA

Arroz de Pato com Castanhas e Cogumelos

## 10. ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

Óleo de coco: O melhor amigo do seu organismo

## 12. VOCÊ SABIA?

Pimenta do Reino

## 14. CONVERSANDO COM

Chef Aguinaldo Monteiro

## 16. COLUNA CHEF FRED TIBAU

Desperdício de Alimentos

## 18. COLUNA LUNA GARCIA

Minha Vida de Marinheira

## 20. SAÚDE

Alguns alimentos ainda são “vilões” da diabetes? Nutricionista dão dicas de como controlar a glicemia

## 22. CLIENTE DESTAQUE

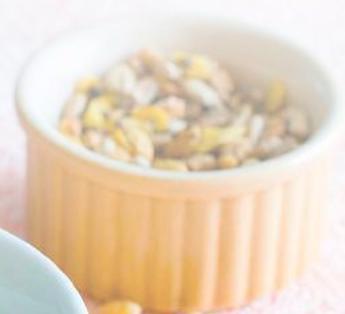
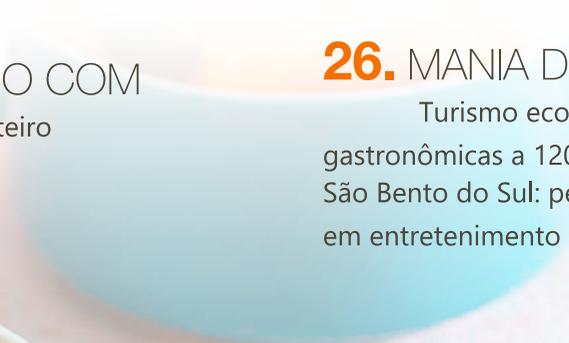
Dafiti

## 24. SUA CASA EM HARMONIA

Dicas para você decorar o seu lavabo

## 26. MANIA DE BRASIL

Turismo ecológico e iguarias gastronômicas a 120 km da Capital do Paraná - São Bento do Sul: pequena em tamanho e grande em entretenimento



# NOSSA EMPRESA

## Selo Verde de Reconhecimento Ambiental

**N**osso Grupo conquistou o Selo Verde – Certificado de Destaque Ambiental, emitido pelo Jornal do Meio Ambiente do Estado de São Paulo, em virtude da excelência de suas práticas sustentáveis. O Certificado é um reconhecimento entregue a um seleto grupo de empresas que tem compromisso com o desenvolvimento sustentável, que possuem licenças ambientais e que respeitam a legislação, além de adotarem iniciativas próprias que

estimulem a preservação do meio ambiente. “A conquista do Selo Verde é resultado de um trabalho sério e sempre comprometido com a sustentabilidade e o meio ambiente. Essa certificação vem totalmente de encontro com nossas preocupações e nos faz ir ainda mais além, buscando sempre novas práticas para que o nosso processo produtivo seja cada vez mais sustentável e eficaz”, diz o gerente do Grupo Kilian Schroeder.



### SOBRE O SELO:

Criado pelo Jornal do Meio Ambiente do Estado de São Paulo, o Selo Verde tem como objetivo conferir às empresas que possuem licenças operacionais, emitidas pelos órgãos ambientais, o estímulo a continuidade ao uso - e aperfeiçoamento - de tecnologias que visem o desenvolvimento sustentável, aliando modernidade à preservação ambiental. Os critérios de avaliação envolvem água, efluentes, energia, resíduos, emissões atmosféricas e educação ambiental. O Selo Verde é emitido após rigorosa pesquisa do Jornal do Meio Ambiente junto a órgãos como Ibama, Conama, Cetesb, secretarias estaduais e municipais do Meio Ambiente e outros.



Foto: Arquivo Certa Cerâmica

# NOVIDADES E DICAS

SÓ PARA VOCÊ!  
Especial MondoCeram Gourmet

## **Molheira com 4 tigelas:**

Formada por 4 molheiras e uma peça de base, essa novidade da MondoCeram Gourmet vai conquistar os consumidores que não abrem mão de praticidade e funcionalidade na hora de servir molhos e petiscos! O conjunto está disponível em 12 cores diferentes.



# NOVIDADES E DICAS

SÓ PARA VOCÊ!  
Especial MondoCeram Gourmet

## Travessa Peixe:

Disponível nas cores branco, amarelo, laranja, vermelho e verde, a nova travessa para peixe tem 32x20 cm e é uma peça versátil e funcional para qualquer cozinha. Mais uma integrante para deixar o mix de produtos da nossa marca ainda mais completo.

## Casquinha de Siri

Mais uma novidade da MondoCeram Gourmet que veio completar o mix de produtos da nossa empresa. Com capacidade para até 130 ml, nossas "casquinhas" de cerâmica estão disponíveis nas cores branco, amarelo, laranja, vermelho, preto, verde, marrom, alecrim, caramelo, coral, pistache e turquesa. Uma peça moderna e com design bastante criativo.

# NOVIDADES E DICAS

SÓ PARA VOCÊ!  
Especial MondoCeram Gourmet

## **Boleira:**

Atendendo a pedidos, a MondoCeram Gourmet acaba de lançar a mais nova integrante do seu mix de produtos. Para bolos e tortas de até 27 cm de diâmetro, nossa boleira é uma excelente pedida para ir à mesa, surpreendendo a todos pelo seu design e cores alegres. A peça, que está disponível no branco, amarelo, laranja, vermelho e verde, tem 31x9,5 cm.



# GASTROMANIA

## Arroz de Pato com Castanhas e Cogumelos

POR Chef Volney Ferreira – Restaurante MIMO

**Rendimento: 4 porções**

**Tempo de preparo: 45 minutos**

### Ingredientes:

350 g de arroz  
100 g de cebola picada  
150 g de bacon picado  
150 g de paio cortados em rodelas  
2 dentes de alho  
70 g de manteiga  
40 g de azeite  
3 bagas de zimbro  
Pimenta do reino q.b.  
Sal q.b.  
Raspas de laranja q.b.  
100 g de castanhas do Pará  
100 g de cogumelos mistos  
320 g de pato  
Caldo de pato q.b.

### Modo de Preparo

Em uma panela da Ceraflame, refogue o alho, cebola, bacon, paio, zimbro, azeite e o arroz. Frite bem. Junte o caldo do pato na metade do cozimento do arroz, acrescente os pedaços de pato, cogumelos, manteiga e castanhas. Quando estiver cozido, decore com raspas de laranja.



# ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

## Óleo de coco: o melhor amigo do seu organismo

Miranda Kerr, Angelina Jolie, Yasmin Brunet... O que esses ícones de beleza têm em comum?

A resposta está no óleo de coco. Da aplicação nos cabelos ao complemento do chá verde, o ingrediente cuida da sua saúde e beleza.

### Como é feito?

O óleo de coco é extraído a frio e por isso não passa pelo processo de hidrogenação, que o transformaria num óleo rico em gordura trans. Apesar de ser uma gordura saturada, ela é extremamente saudável por se tratar de um triglicerídeo de cadeia média (TCM), que possui propriedades antibióticas e hidratantes.

### Por que usar o óleo de coco?

O TCM possui uma metabolização diferente dos outros óleos. Ele não precisa ser digerido, o que faz com que seja metabolizado pelo fígado e transformado em energia, não em gordura.



E isso é ótimo pra dar aquela acelerada no metabolismo que todos nós sempre queremos. Além disso os ácidos láurico, cáprico e caprílico, que representam 50% de sua composição, têm propriedades antifúngicas, antibacterianas e antivirais muito fortes que protegem o organismo interna e externamente contra doenças virais e dermatológicas.



Foto: Divulgação

### **Um aliado da gastronomia**

Nos países asiáticos o óleo de coco é usado há muito tempo, isso porque ele têm grande estabilidade ao calor, o que faz com que a gordura não queime, evitando que as frituras escureçam e fiquem com gosto de queimadas. Além disso, não libera substâncias tóxicas produzidas pelo óleos comuns depois de atingir temperaturas muito altas.

### **Pele e cabelos hidratados naturalmente**

Se quiser cabelos hidratados, livres de silicone e parafinas, basta usar o óleo como condicionador, anti-frizz, e sérum. O ferro e as vitaminas E e K presentes no óleo auxiliam no crescimento e fortalecimento dos fios. Na pele, a dica é aplicar uma pequena quantidade nas regiões mais secas como pescoço, joelhos e cotovelos. Ele funciona como um hidratante 100% natural que ajuda a recuperar a oleosidade natural da pele. Além disso, pode ser usado como iluminador! Basta aplicar uma pequena quantidade sobre as bochechas na finalização da maquiagem. Ele destaca os pigmentos naturais da pele e reflete a luz!

# VOCÊ SABIA?

## Pimenta do Reino



**A** pimenta do reino é umas das mais antigas especiarias utilizadas em preparações culinárias de diversos países. O que muita gente não sabe é que ela é uma frutinha colhida ainda vermelha e, depois de amadurecida, seca e se transforma em grão escuro. Além de ser rica em vitamina A, C e E, Zinco, Potássio e ácido fólico, ela produz a liberação de endorfinas e analgésicos naturais produzidos em nosso cérebro.

Ou seja: pimenta te deixa feliz e relaxado! É também uma grande aliada na perda de peso atuando no papel de alimento termogênico, ou seja, age na gordura e acaba “derretendo” os estoques de energia acumulada. Pesquisas indicam que cada grama queima 45 calorias em média. Oba!

### RECEITA:

#### **Pimenta no Óleo de Coco e Azeite de Oliva**

#### **Ingredientes:**

½ xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem  
1 xícara (chá) de óleo de coco  
2 dentes de alho picados  
1 colher (chá) de suco de limão  
Pimentas selecionadas à sua escolha

#### **Modo de preparo:**

Retire as sementes e os talos das pimentas. Frite o alho no azeite até ficar levemente dourado. Coloque as pimentas em um vidro de conserva, deixando um espaço livre. Aqueça 1 xícara (chá) de óleo de coco e despeje lentamente junto com o azeite temperado com alho. Complete o pote com azeite até chegar perto da boca e tampe bem firme. Deixe esfriar naturalmente. Conserve na geladeira.

# Ceraflame

cookware

O sabor de uma vida saudável



Foto: Estúdio Gastronômico



[www.ceraflame.com.br](http://www.ceraflame.com.br)

0800 644 6444

# CONVERSANDO COM

## Chef Aguinaldo Monteiro

**P**ara esta edição da Sabor Saudável conversamos com o Chef de Cozinha Curitibaense Aguinaldo Monteiro. Ele tem 32 anos e é um dos sócios do Espaço Gourmet Escola de Gastronomia, na capital paranaense. Ele contou como começou sua história no mundo da gastronomia e fala sobre suas experiências e gostos na cozinha. Você vai adorar o nosso bate papo! Vamos lá?

### **Como começou na gastronomia?**

Iniciei profissionalmente quando fui morar em Londres em 2003. Lá trabalhei em restaurantes e descobri um universo até então desconhecido para mim. Eu tive influência familiar, mas no sentido da comida sempre estar presente nos nossos encontros. Além disso, tenho uma avó italiana e outra mineira, ou seja: em qualquer encontro sempre tinha muita comida envolvida.

### **Qual é sua formação?**

Sou formado no Centro Europeu (2005), fiz gastronomia da Universidade Positivo (2013) e também um curso de extensão no Culinary Institute of América (2015).

### **Qual foi sua primeira experiência profissional na cozinha?**

Foi quando voltei pro Brasil em 2005 e comecei a trabalhar com eventos no Buffet Cesar Monteiro, aqui em Curitiba. Lá eu desenvolvia cardápios, gerenciava e treinava brigada, além de cuidar dos custos.

### **O que mais gosta de cozinhar?**

Adoro trabalhar com carnes, tanto no pré-preparo, trabalhando com carcaças inteiras, até a



Foto: Arquivo Pessoal Aguinaldo Monteiro

finalização no fogão. Além das carnes, outro segmento que me fascina são os molhos e reduções.

### **O que mais gosta de comer?**

Arroz, feijão e carne de porco feitos pela minha avó mineira

### **O que não comeria de jeito nenhum?**

Tenho restrição pra vísceras (rim, bucho, etc). Não deixo de comer, mas não é algo que vou pedir pra comer.

### **Tem algum Chef que te inspira?**

São vários chefes que inspiram e dão um norte, mas se tiver que escolher um nome, Thomas Keller. Ele é um dos mais premiados Chefs de Cozinha Americano, liderando a lista dos chefs mais comprometidos com o conceito de sustentabilidade em restaurante.

### **Qual o segredo para executar uma boa receita?**

Entender o passo a passo que deve ser seguido, conhecer e estar habituado com as técnicas a serem executadas. Seguir uma receita é fácil, entender um receita é o que diferencia um bom profissional.

### **O que não falta na sua cozinha?**

Sal! Outros ingredientes não são indispensáveis, mas trabalhar sem sal é difícil para um Chef de Cozinha.

### **Qual a influência de um equipamento no resultado final de uma receita?**

A influência é muito grande. O equipamento adequado vai facilitar nosso trabalho como Chef. Então quanto mais correto for o tamanho, o formato e o material, o resultado da nossa receita será ainda melhor. As escolhas vão muito além dos ingredientes.

**Ceraflame**  
cookware

O sabor de uma vida saudável

Foto: Estúdio Gastronômico



[www.ceraflame.com.br](http://www.ceraflame.com.br)  
0800 644 6444

# COLUNA

Chef Fred Tibau



Foto: Arquivo Pessoal Fred Tibau

## Desperdício de Alimentos

**E**studos apontam que 1.3 bilhões de toneladas de alimentos vão para o lixo todos os anos. Muita gente nem imagina, mas isso significa que mais de 30% do que produzimos, jogamos fora. Alimentos são desperdiçados de várias formas: produção em excesso, na logística, armazenamento, no momento da produção em que cascas, sementes e raízes são desprezados.

Tem ainda aquele alimento na feira que não está com uma aparência muito bonita, mas que seus nutrientes estão ali. É um produto não muito bem visto que acaba entrando nessa estatística. As perdas e desperdícios representam uma vasta drenagem de recursos naturais como a terra e a água. Precisamos pensar que 70% da toda água consumida no mundo é utilizada na agricultura, além da energia e do dinheiro que é investido e acaba indo para o ralo. Ah, temos ainda a mão de obra e o trabalho duro dos nossos agricultores para plantar, cultivar e colher. Precisamos dar mais valor ao que temos nas mãos! Atualmente vemos muitos países se mobilizando para mudar esse panorama, medidas educativas na hora de tratar um insumo e informações de como estocá-lo, por

exemplo, já estão sendo abordadas nas escolas, projetos de reaproveitamento estão sendo tratados seriamente.

Aqui no Rio de Janeiro existe o Refeitório Gastrômotiva, que trouxe chefs renomados como o premiado Massimo Bottura do Osteria Francescana (atualmente é o melhor restaurante do mundo para cozinhar sobras). Lá trabalham com insumos que não têm valor comercial em supermercados e feiras e que iriam para o lixo estão, mas que estão alimentando moradores de rua ou pessoas que não têm recursos. São atitudes como essa que se multiplicam pelo mundo e fazem com que todos nós pensemos mais sobre a fome mundial e nossos hábitos rotineiros.

Gente, não é justo tanta comida indo para o lixo num mundo onde tem tanta gente passando fome. Concordam? Restaurantes também entraram nessa batalha para que o alimento seja utilizado por completo. Consciência e respeito pelo alimento é a dica para um futuro com menos desperdício.

Fico por aqui, um grande abraço para todos e até a próxima.

# Ceraflame

cookware

O sabor de uma vida saudável



[www.ceraflame.com.br](http://www.ceraflame.com.br)  
0800 644 6444

# COLUNA

Luna Garcia



## Minha vida de marinheira

**E**stava procurando emprego na Inglaterra logo depois de me formar em fotografia. Meu green card de estudante estava por vencer e queria ficar mais tempo em terras gringas. Minha pequena kitchenette estava cheia de currículos "handmade". Eu adorava imprimir coisas e criar todo tipo de paper art. Meu currículo finalmente ficou pronto! Era um caderninho lindo, com um CD de fotos com etiqueta impressa e visível por um buraco na capa do caderninho de espiral...ficou lindo! Era a hora de enviar. Início de carreira é assim, não sabemos muito por onde começar e atacamos por

todos os lados. Editorias, agências de publicidade, estúdios, jornais, revistas... eram mais de 200 currículos endereçados e com a esperança de um trabalho próximo.

Meu melhor amigo, o Adam, chegou para um café e com mais alguns endereços de possíveis jobs. Ele, filipino que nasceu em Londres, torcia muito para que eu conseguisse e estava sempre atento a oportunidades. Conheci Adam no primeiro dia de aula, cara boa que sempre tentava me ajudar com as palavras de difícil pronúncia. Estávamos no mesmo barco, a procura de nos estabilizar profissionalmente e, claro, a procura dos nossos sonhos.

Um dos endereços que me trouxe era de uma empresa de eventos em navio, a Colorbox.

Mesmo um pouco contrariada com a ideia de sair da Inglaterra, fui convencida a pelo menos escrever o destinatário no envelope, já que mais um entre tantos não teria grandes consequências. Claro que ali, naquele momento, estava escrevendo o destino da minha próxima aventura: minha vida de marinheira. Quando dei por conta, já estava fazendo um curso de sobrevivência em alto mar, arrumando as malas e partindo rumo a mares nunca antes navegados!



Mais uma vez, lembro da sensação de medo, ansiedade, entusiasmo. Senti isso quando sai do Brasil, agora estava começando tudo de novo. Mal sabia eu, que a menina recém formada, ia aprender ali a ser uma mulher de verdade. Um navio tem regras e hierarquia muito definidas... porém é um faroeste hipócrita, onde a lei do apadrinhamento e do abuso vão se revelando a cada dia. Tem suas vantagens, claro, como conhecer lugares diferentes a cada porto, festa todo dia e muitas coisas acontecendo em lugares que os turistas nem sonham que existam. Tinha gente do mundo inteiro. Filipinos (mas não eram como o Adam), egípcios, noruegueses, eslovenos, angolanos, brasileiros, portugueses ... e claro, muitos ingleses. Minha experiência durante quase um ano no navio foi muito importante para a formação do meu caráter, da minha postura profissional e principalmente por aprender a dizer não e mesmo assim continuar sendo eu mesma. Vi de tudo por lá. Pessoas que se não se escondessem atrás dos stripes (as estrelas do uniforme que mede o grau de superioridade) não seriam ninguém, médico que arrancava a unha encravada com alicate do pé do garçom e mandava voltar a trabalhar imediatamente; corpo boiando em alto mar.

Shows, casamentos, gente sendo expulsa do navio, traições, simulações eternas de emergência de evacuação do navio. E assédios, muitos assédios... Por muitas vezes, achei que tinha entrado de gaiato no navio, hoje percebo o quanto essa experiência foi positiva pra mim.



Foto: Arquivo Pessoal Luna Garcia

Além de lugares e pessoas incríveis, conheci o verdadeiro sentido da liberdade. Aquela Colorbox que havia me contratado, me levou para uma caixa branca. Era assim que apelidávamos nossa casa, whitebox. Vivíamos ali, a espera de sairmos dela. Costumávamos alugar barcos de pescadores quando chegávamos em algum porto, gostávamos de continuar no mar, mas sob nosso comando. Parávamos em alguma ilha e nos jogávamos no sol, nadávamos muito e depois voltávamos com o

coração apertado para a whitebox. Era a falta de liberdade o que mais me incomodava. Os assédios eu aprendi a lidar, já era uma mulher, mas uma mulher sem liberdade. Foi em Majorca, da sacada de um hotel onde se via o porto que o vi e ouvi pela última vez. A sirene da whitebox se misturava ao som de Queen, o segui com os olhos até ele sumir no horizonte... então brindei e agradei com uma taça de um Pinot Noir. Era o fim da minha vida de marinheira.



Foto: Arquivo Pessoal Luna Garcia

# SAÚDE

Alguns alimentos ainda são “vilões” da diabetes?  
Nutricionistas dão dicas de como controlar a glicemia

O último relatório da OMS (Organização Mundial de Saúde) de 2016 estima que aproximadamente 16 milhões de brasileiros adultos têm diabetes do tipo 1 ou 2. Apesar dos números serem preocupantes, o acompanhamento médico aliado à uma dieta balanceada e atividade física permite que os diabéticos tenham uma vida tranquila e saudável.



## **Mas afinal, qual a diferença entre os tipos de diabetes?**

Na diabetes tipo 1 o pâncreas deixa de produzir insulina subitamente devido a uma falha no sistema imunológico, o que causa um aumento drástico de açúcar no sangue e, sem insulina, o corpo produz substâncias tóxicas que causam náuseas e mal-estar. Já a diabetes tipo 2 afeta a capacidade do pâncreas de produzir insulina na quantidade adequada devido ao nosso estilo de vida. Fatores como sobrepeso, sedentarismo, stress, além da predisposição genética contribuem para o aumento progressivo de glicemia no sangue.

## **Existem alimentos proibidos para os diabéticos?**

Segundo a nutricionista Dra. Marina Balzer, não. “O equilíbrio na alimentação permite um controle glicêmico, então o paciente aprende a fazer a contagem de carboidratos de massas, pães, frutas, para controlar a glicemia, e no caso da

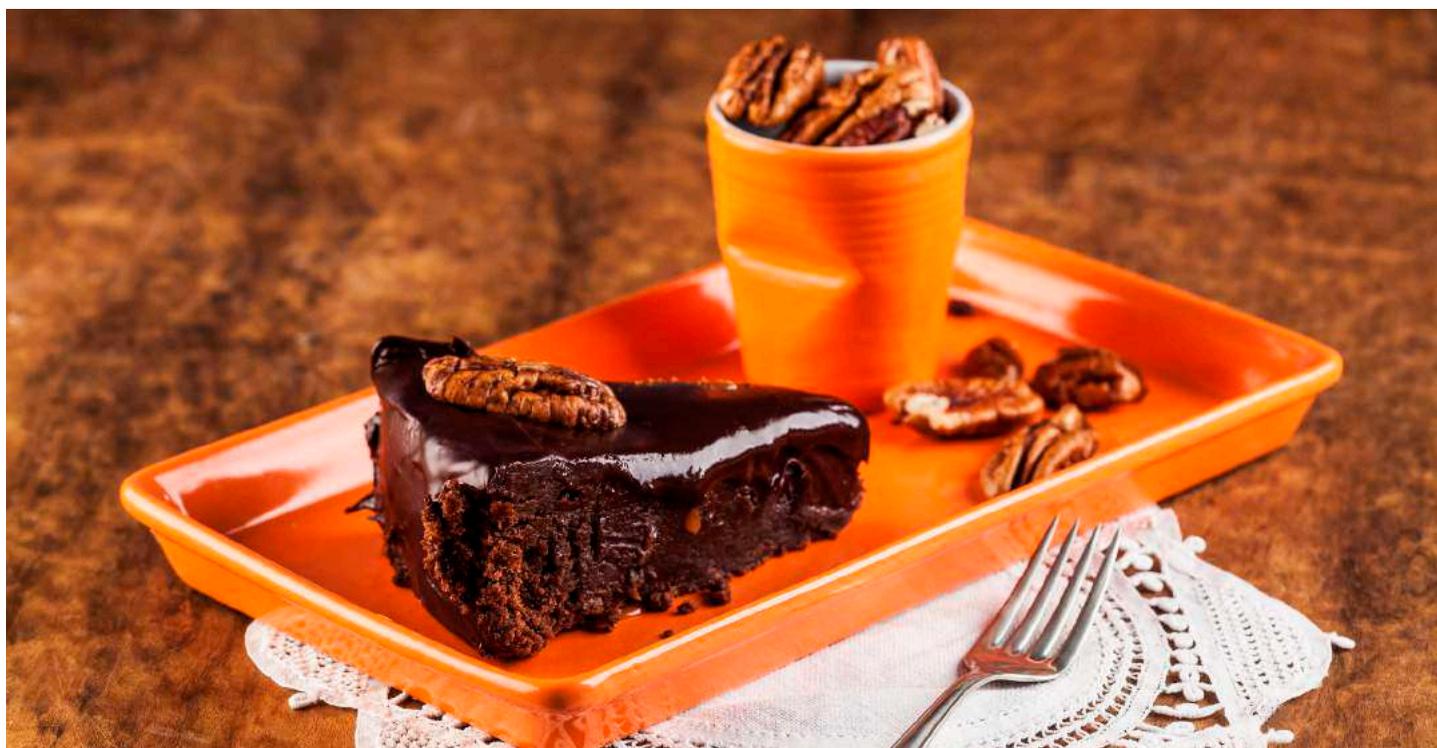
diabetes tipo 1 ainda podem aplicar a insulina conforme a quantidade de carboidrato ingerida.”

## **Isso significa que diabéticos podem comer chocolate?**

Desde 1994, a American Diabetes Association – ADA, demonstra que a sacarose não aumenta a glicemia mais do que qualquer outro tipo de carboidrato. Sendo assim, dentro de um contexto saudável, o chocolate convencional pode sim ser inserido no plano alimentar de quem tem diabetes.

## **Serviço:**

Se você tem dúvidas sobre como aplicar a insulina, aprender a fazer a contagem dos carboidratos e ter acesso a receitas desenvolvidas especialmente para esse controle, a Sociedade Brasileira de Diabetes disponibiliza essas e outras informações no site: [www.diabetes.org.br](http://www.diabetes.org.br).



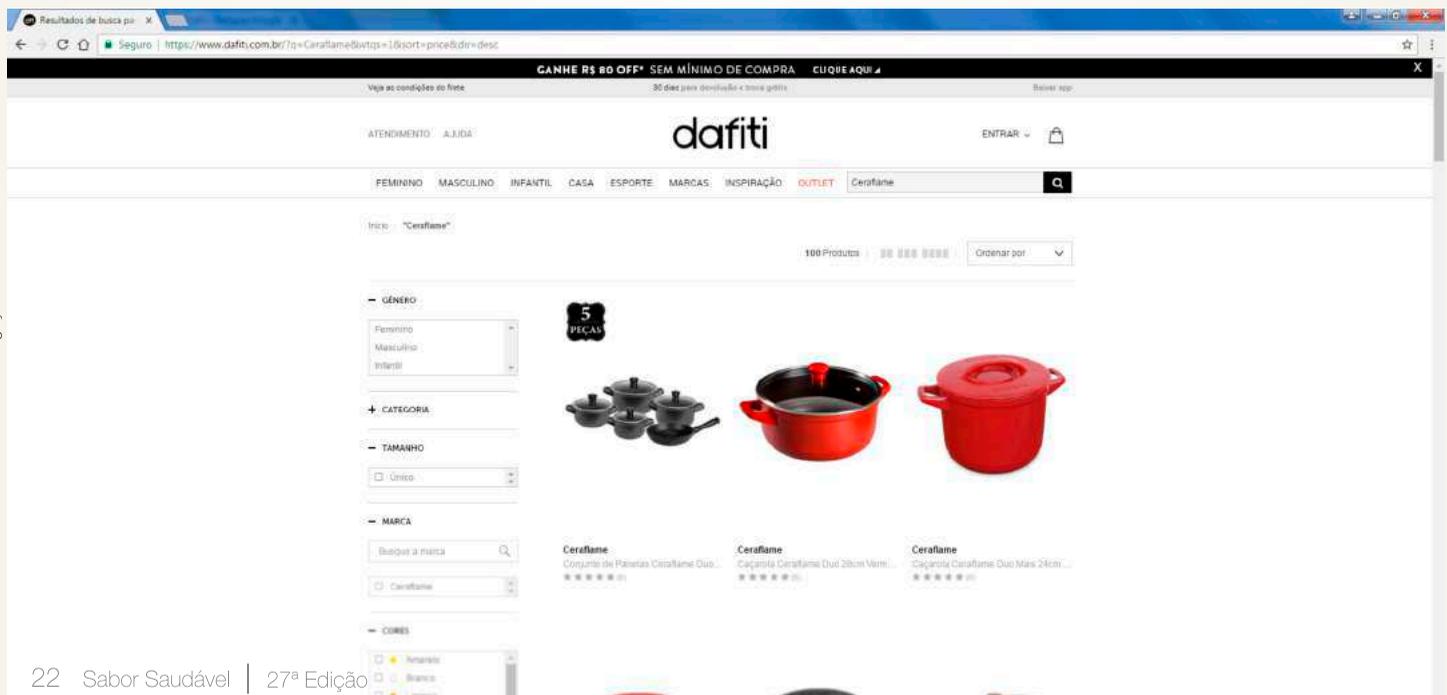
# CLIENTE DESTAQUE

## Dafiti

**P**ara a segunda Sabor Saudável de 2017 a nossa equipe conversou com o Sr. Eliseu Silva, gerente de compras de utilidades domésticas e decoração da Dafiti, marca que está no mercado desde 2011. As operações do nosso cliente, que trabalha com e-commerce (vendas pela internet) iniciaram em São Paulo, mas atualmente a marca é referência nacional em moda e estilo no mundo "online". Com certeza você já ouviu falar dela, não é mesmo? Além da Ceraflame, que eles comercializam desde 2013, a Dafiti trabalha com mais de 350 marcas num universo no qual eles costumam chamar de Casa (Cameba, UD e Decoração).

"Para nós o grande diferencial da Ceraflame está no acabamento do produto e na durabilidade das peças. As cerâmicas conversam com as principais tendências de moda e decoração, por conta do design, da cor e da qualidade. Em resumo, são peças de utilidades domésticas que decoram a cozinha", comenta Eliseu. Para ele, o futuro da nossa parceria será de ainda mais sucesso. "Sem dúvida alguma o pensamento é sempre propor crescimento na parceria. Para isso queremos e buscamos as melhores negociações e oportunidades com a marca para oferecer sempre o melhor preço e o melhor produto para o nosso cliente final", finaliza o gerente.

# dafiti



# MondoCeram

*gourmet*

Foto: Estúdio Gastronômico



[www.mondoceramgourmet.com.br](http://www.mondoceramgourmet.com.br)  
0800 644 6444

# SUA CASA EM HARMONIA

## Dicas para você decorar o seu lavabo

**N**a hora de decorar a casa as prioridades sempre são a sala, cozinha, quarto. O lavabo sempre vira aquele cômodo sem graça da casa, não é mesmo? Depende! Você pode transformar o seu lavabo num ambiente incrível. É por isso que selecionamos algumas dicas para decorar esse cantinho que a primeira vista não tem muito charme, mas tem muito potencial!

**1 Valorize os espaços!** Aposte nas cores claras e nos espelhos para dar a sensação de amplitude no ambiente. E não esqueça da regra fundamental que vale para qualquer um deles: não sobrecarregue o espaço com muitos elementos.

**2 O que se evita no banheiro é ótimo para o lavabo!** Conte com os itens feitos especialmente para estes espaços, já que esta é uma área bem menos úmida que o banheiro e, portanto, os objetos terão durabilidade garantida.



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

**3 Crie vida!** Plantas e flores naturais trazem leveza e alegria ao ambiente. Pequenos quadros ou objetos diferentes que combinem com a sua personalidade são uma aposta certa!



Foto: Divulgação

**4 Papéis de parede são os melhores amigos da privacidade:** Além de dar um toque especial na decoração, os papéis de parede também têm outra função muito útil: a vedação acústica. Por estar perto da sala e dos outros convidados, é importante tentar impedir que os barulhos que aconteçam no lavabo saiam de lá. Outra opção para tentar isolar acusticamente o cômodo é colocar painéis de madeira nas paredes.



Foto: Divulgação

**5 Deixe a sua marca!** O espaço é uma área social da casa, muito utilizada por convidados durante jantares realizados pelo anfitrião. Por ser uma área das visitas, a decoração acaba ficando meio neutra, por isso não esqueça de deixar a sua marca por lá também! Abuse da criatividade e não deixe seus convidados esquecerem que estão na sua casa!



Foto: Divulgação

**Deixe a sua criatividade e sentimentos fluir na hora de escolher a decorar, não se apegue a qualquer medo de errar. O mais importante de tudo é você se sentir bem no ambiente.**



## MANIA DE BRASIL

Turismo ecológico e iguarias gastronômicas a 120 km da Capital do Paraná  
São Bento do Sul: pequena em tamanho e grande em entretenimento.

**S**ão Bento do Sul é uma cidadezinha no norte de Santa Catarina que merece ser olhada mas de perto. Dos 496km<sup>2</sup> apenas 78 são de área urbana, inspirando aventura desde sua descoberta. Fundada em 1884, a cidade no século passado serviu de alojamento a um pequeno grupo de colonos que subiu a Serra Geral a pé em direção ao planalto. Após dois dias de caminhada, chegaram às margens do Riacho São Bento e construíram o primeiro rancho onde começava a ser formada a cidade.

Hoje possui mais de 75 mil habitantes e tem na madeira sua principal fonte de renda, e por isso é conhecida como a Capital dos Móveis, já que esse setor movimenta cerca de 80% da economia anualmente. Quem estiver pensando em passar um final de semana por lá pode aproveitar vários espaços de entretenimento. Se você gosta de

aventuras a dica é ir para área rural da cidade praticar arvorismo em até 40m de altura com um trajeto de 1:30h e muita adrenalina! Pra quem prefere ficar com os “pés no chão” há ainda opções de trilhas de cicloaventura e passeios off road.

No centro da cidade, o clima digno dos Alpes Europeus traz a oportunidade de comprar e comer bem. Os restaurantes - em sua maioria de gastronomia alemã - têm opções de salsichões, Joelho de porco, chucrute, bisteca e outras iguarias do povo germânico. E se a vontade é de se divertir inclua na sua programação a tradicional festa Schlachtfest. A celebração do fim do período da colheita de inverno atrai cerca de 30 mil pessoas anualmente. Com muito chope e danças típicas para todas as idades, é um dos eventos imperdíveis da cidade em setembro.

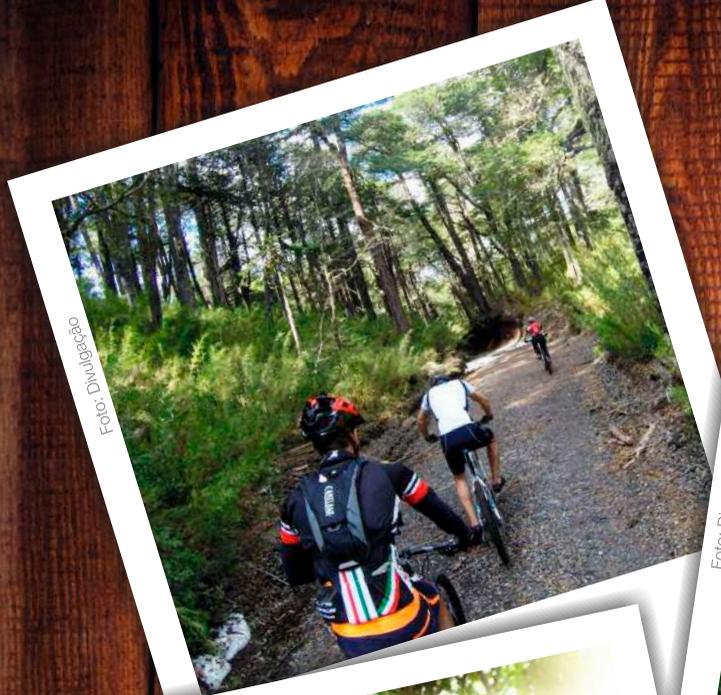


Foto: Divulgação



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

**Serviço:**  
Mais informações sobre a cidade e onde aproveitar as atrações estão disponíveis no site:  
[www.turismoemsaobento.sc.gov.br](http://www.turismoemsaobento.sc.gov.br)

# Ceraflame

cookware

O sabor de uma vida saudável

Ceraflame cookware

Rua Adolfo Konder, 35

CEP: 89295-000 | Rio Negrinho – SC

SACC: 0800 644 6444 – Fone: 47 3203-5000

sacc@certaceramica.com.br

Acompanhe-nos pelas redes sociais:



[www.certaceramica.com.br](http://www.certaceramica.com.br)