

MANTIQUEIRA

• POÇOS DE CALDAS, MG • SÁBADO, 20 DE JULHO DE 2024 •

*Bem-vindo
ao sabor!*

Bom Apetite



ILUMINAÇÃO CONVIDATIVA NA SALA DE JANTAR

A sala de jantar é o lugar onde você desfruta de uma refeição com sua família e recebe seus amigos. A luz na medida certa é essencial para que seus convidados se sintam confortáveis, e com uma iluminação inovadora você pode criar a atmosfera ideal para qualquer ocasião.

Um projeto de iluminação deve considerar os seguintes aspectos:

- Iluminação da área: iluminação por cima da mesa de jantar.
- Luz geral e de orientação: uma luz bri-

O seu jantar nunca pareceu tão apetitoso

lhante que ilumina toda a sala.

- Luz convidativa: luz de fundo que cria o clima do ambiente.

UM SABOR DE ELEGÂNCIA: ILUMINAÇÃO DE LED PARA MESAS DE JANTAR

Seus convidados não devem sentar-se no escuro durante a refeição, mas uma sala de jantar excessivamente iluminada não cria a atmosfera ideal. O elemento central da iluminação da sala de jantar é a luminária sobre a mesa. Confira mais algumas dicas para sua sala de jantar:

- A luz deve complementar o tamanho da mesa para que toda a mesa fique uniformemente iluminada.

- Pendure a luz na altura correta de modo a iluminar apenas a mesa. Cerca de 60cm acima da mesa é o ideal.

- Assegure-se de que a luz não atrapalhe ao passar a comida e que os convidados não batam com a cabeça.

Se você optou por uma mesa de vidro ou uma mesa com acabamento brilhante e que cria elevado reflexo, uma luminária suspensa baixa pode ser um problema. Neste caso, use luz indireta ou use toalha de mesa. Os spots LED integrados no teto são uma ótima opção: eles distribuem a luz uniformemente e não ocupam espaço. Prefira lâmpadas leitosas dimerizáveis ou luminárias que não

ocasionem reflexos.

O espaço ao redor da mesa não deve estar escuro durante as refeições. Pontos de luz podem ser posicionados ao redor da sala de jantar, em luminárias ou sancas.

RESPOSTAS ÀS SUAS DÚVIDAS

1. Que temperatura de cor é adequada para a mesa de jantar?

A luz branca quente até 3.000 Kelvin é ideal para um ambiente acolhedor. Se a luz for muito intensa, os alimentos podem parecer menos saborosos.

2. Quantos lúmens são necessários para uma luminosidade adequada na sala de jantar?

Para LEDs, 470 lú-

mens (40 watts) ou 806 lúmens (60 watts) são ótimas escolhas para colocar a luz certa na sua comida. Nossa dica: escolha luzes com regulação de fluxo luminoso. Enquanto come, a luz pode ser ligeiramente mais intensa. Se a conversa continuar após a refeição, baixe um pouco a intensidade para promover um ambiente aconchegante.

GOSTA DE TER AMIGOS POR PERTO? TRANSFORME SUA SALA DE JANTAR PARA NOITES DE CONFRATERNIZAÇÃO

O espaço em volta da mesa não deve estar escuro durante uma refeição. As encantadoras ilhas de luz, que se podem espalhar pela sala de

jantar, são uma solução ideal. Aqui estão alguns exemplos de fontes de luz sutis:

- Fitas LED que correm ao longo de uma prateleira ou quadro. As luzes inteligentes podem ser facilmente controladas através de uma aplicação e alternar de cor, mergulhando a sala numa luz ambiente muito acolhedora.

- Velas LED no parapeito da janela e em outros móveis, como cômodas e aparadores, criam uma atmosfera acolhedora.

- Um quadro iluminado com spots ou fitas de LED no interior cria um destaque decorativo.

- Com spotlights é possível iluminar suas fotos e quadros como iluminação de destaque.

- Sazonal: uma ponte com velas LED no parapeito da janela no período que antecede o Natal ou uma abóbora oca de Halloween com LEDs vai criar uma atmosfera única para marcar a época.

Bom Apetite

EXPEDIENTE

Edição especial da Empresa Jornalística de Poços de Caldas Ltda., CGC nº: 18.176.958/0001-01, Inscrição Estadual nº: 518008628-0052, redação e administração: Rua Campestre, 67, Jd. Estados, Poços de Caldas-MG, CEP: 37701-101, Tel.: (35)3729.0007. Diretor Responsável: Ruy Alves. Diretor Comercial: Vicente Alves.

MANTIQUEIRA

PAMPA CHURRASCARIA

O restaurante da família poços-caldense

Sinônimo de qualidade e atendimento personalizado há vinte e seis anos que o Pampa Churrascaria vem encantando uma clientela fiel. A churrascaria é uma das pioneiras de Poços de Caldas, em se tratando da tradição gaúcha do preparo de carnes. Nota-se o estilo gaúcho no gostinho das carnes.

Nos finais de semana e feriados, o local é disputado por todos aqueles que buscam o clima ideal para “papear” e reunir toda a família, bem como por aqueles que querem um lugar para fechar seus negócios com clientes importantes. Oferecendo o que há de melhor para o churrasco o Pampa apresenta em seu car-

FOTO: LUCIANO SANTOS/MANTIQUEIRA



dápio uma variedade de cortes e de guarnições que aguçam os paladares mais exigentes.

Uma das sobremesas que mais tem feito sucesso entre os clientes é o creme de manga com licor de melão holandês, uma receita exclusiva do Pampa.

De segunda a domingo, almoço de 11h às 15h. Jantar quinta, sexta e sábado, das 18h30 às 22h.

A churrascaria oferece rodízio, com cerca de 15 tipos de carnes. Domingos e feriados, rodízio completo com 20 tipos de carnes.

SERVIÇO:

PAMPA CHURRASCARIA
Av. José Remígio Prêzia, 683
Tel.: (35)3722.6379
pampachurrascaria@uol.com.br

Comer sem pressa

Quem nunca ouviu que o horário das refeições deve ser respeitado, que é importante mastigar com calma e é errado comer na frente da televisão ou do computador? Mas pouca gente leva estas recomendações a sério, o que é um erro. A tranquilidade nestes momentos é fundamental para que nosso organismo consiga digerir e absorver adequadamente os nutrientes dos alimentos ingeridos. Mas o que significa exatamente comer sem pressa? Mastigar os alimentos de forma suficiente a transformá-los de sólido a pastoso e permitir que a amilase salivar (primeira etapa da digestão) atue nos alimentos e prepare-os para as próximas etapas da digestão.

Não existe um número mínimo de vezes que se deve mastigar cada garfada, mas a dica é triturar os alimentos muito bem antes de engoli-los e isso

só se consegue reservando um tempo mínimo para as refeições.

Se você é daqueles que engole a comida em cinco minutos e corre para a faculdade ou o estágio sem reservar um tempo à mesa, precisa começar a mudar este hábito e reprogramar seus horários.

No começo pode ser difícil, mas com o tempo você vai se acostumar a chegar antes em casa ou a se programar para comer em um local próximo ao seu compromisso.

Final, um dos pontos importantes quando se fala em alimentação é conquistar uma rotina de horários e consumir alimentos saudáveis regularmente como vegetais, frutas, grãos e cereais integrais, laticínios - e evitar o excesso de açúcar e gorduras.

Também não vale comer na frente do computador, teclando com os amigos, ou da TV, assistindo

ao seu seriado favorito. O motivo? Porque não nos concentramos na comida e na mastigação e sim no que está se passando na tela.

Comemos no ritmo das imagens e emoções do que estamos vendo. Quando as cenas são mais agitadas ou geram ansiedade a tendência é exagerar na quantidade e na rapidez.

O resultado de comer depressa é um “congestionamento” no estômago. Como os sucos gástricos não dão conta de quebrar todo o bolo alimentar para que vá ao intestino e sofra os demais processos digestivos de forma adequada, há piora na eficiência da absorção dos alimentos, o que causa indigestão.

Ao ser mastigado lentamente o alimento pode ser quebrado com mais eficiência, há esvaziamento mais rápido do estômago e melhor absorção dos nutrientes no intestino.

PIAS · BALCÕES

PLANEJADOS

ESCADAS

PISOS

MARMORARIA POÇOS DE CALDAS

35 3713.1690

@marmorariapocosdecaldas
 37131690 984061474



Conforto e comodidade na área da churrasqueira proporcionam bons momentos de confraternização

A confraternização com amigos é um dos momentos mais especiais que podemos vivenciar, e ter um espaço dedicado a isso em casa torna essas ocasiões ainda mais memoráveis. Imagine

reunir seus amigos na área de churrasqueira, onde tudo foi cuidadosamente planejado para oferecer o máximo de conforto e comodidade.

Num projeto bem elaborado, a área de

churrasqueira pode incluir diversos elementos que tornam as festas mais agradáveis. Começa pela escolha dos móveis: mesas grandes para acomodar todos confortavelmente, cadei-

ras e bancos estofados para garantir longas horas de conversa sem desconforto. Bancadas amplas e bem posicionadas facilitam o preparo dos alimentos, enquanto um bom sistema de iluminação mantém o ambiente aconchegante durante a noite.

Equipamentos de qualidade, como uma churrasqueira refratária, uma geladeira espaçosa e até mesmo um fogão a lenha, fazem toda a diferença. Esses elementos permitem preparar uma variedade de pratos, desde o clássico churrasco até opções mais sofisticadas, atendendo aos gostos de todos os convidados.

A integração com a área interna da casa



também é fundamental. Portas de vidro ou de correr, por exemplo, podem conectar a área de churrasqueira com a cozinha e a sala de estar, criando um fluxo contínuo e facilitando a circulação das pessoas. Essa configuração garante que ninguém fique isolado e que todos possam participar da festa, seja na preparação dos alimentos ou na diversão.

Decorar a área de churrasqueira com

plantas, quadros e outros elementos decorativos também contribui para um ambiente acolhedor. Espaços bem ventilados e com boa acústica ajudam a manter o conforto durante toda a festa. E, claro, um bom sistema de som para embalar a noite com música é sempre bem-vindo.

Ter uma área de churrasqueira bem planejada em casa transforma qualquer confraternização em um evento especial.

São Francisco

Madeiras e materiais para construção

vigamentos · tábuas · telhas · tijolos
cimento · ferragem · areia · brita · etc

R. Vinte de Janeiro, 80 Jd. América ☎ 3714.4910
Poços de Caldas, MG





AQUI TEM

ECONOMIA

**OLHA O
DE\$CONTÃO**



Toda **terça-feira** para CLIENTE cadastrado no **WhatsApp** tem uma super **promoção***



ALMEIDA

S U P E R M E R C A D O

Rua Manoel dos Santos Martins, nº 369
Jardim Country Club
Tel.: 353714.1578 - Poços de Caldas-MG

Adicione nosso WhatsApp
3599670.2200
e receba nossas promoções



*Consulte nossos atendentes

CALDO DE ABÓBORA E FRANGO: Perfeito para um jantar de inverno

DIVULGAÇÃO

Receita especial



Já é inverno no Brasil e, com a chegada das temperaturas frias, começamos a pensar em receitas quentes e aconchegantes para ajudar a espantar o frio. Veja como é fácil e simples fazer esse nutritivo e saboroso caldo:

INGREDIENTES:

6 porções
1/2 abóbora japonesa
2 colheres (sopa) de manteiga
1 cebola pequena
2 dentes de alho picados
300g de frango desfiado
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Coentro a gosto
Queijo parmesão a gosto



MODO DE PREPARO:

50 minutos

- Cozinhe a abóbora até que ela esteja bem macia, bata no liquidificador com a água do cozimento e reserve.
- Cozinhe o frango e, após o cozimento, desfie e reserve.
- Em uma panela, coloque a manteiga, a cebola picada e o alho e frite até dourar.
- Coloque o frango e frite junto com os outros ingredientes, coloque o caldo de abóbora, acerte o sal e coloque pimenta e o coentro a gosto.
- Ferva por 5 minutos e sirva com queijo parmesão ralado sobre o prato.

INFORMAÇÃO

Nutrientes: Rico em vitaminas A, C e E, potássio, ferro, antioxidantes e fibras.

Benefícios para a saúde: Melhora a saúde ocular, fortalece o sistema imunológico e promove a saúde da pele.

Versatilidade: Pode incluir ingredientes como gengibre, leite de coco, cenoura, batata, carne ou frango.

Baixo teor calórico: Ótima opção para quem está tentando manter ou perder peso.

Propriedades calmantes: Exce-

lente escolha durante os meses frios ou quando se está doente.

Tradicionalmente vegano: Muitas receitas são naturalmente veganas ou vegetarianas.

Festividades: Popular nos Estados Unidos durante o outono, Halloween e Dia de Ação de Graças.

Simple de preparar: A receita básica requer poucos ingredientes e é fácil de fazer.

Variantes regionais: No Brasil, pode incluir carne seca ou camarão dependendo da região.



torneiras
para cozinha

TIGRE

Deca Hydra
Assistência Técnica

ELUMA

- novos designs
- mais eficientes e duráveis



Casa das
Torneiras

Rua São Paulo, 477, centro, Poços de Caldas, MG
Tel. 35 3721.5736

CURIOSIDADE

É verdade que sentimos mais fome no inverno?

Sim, é verdade! Por conta do frio, o nosso organismo realiza um esforço maior para manter a temperatura corporal estável, o que ocasiona em um gasto calórico maior do que em outras estações do ano. Como o corpo precisa de mais energia, e ganhamos energia através da alimentação, é normal sentirmos mais fome no inverno.



**ELÉTRICA
RAMOS**



MATERIAIS ELÉTRICOS
ILUMINAÇÃO
PRESTAÇÃO DE SERVIÇO

Av. João Pinheiro, 187 Centro



35 3722.3191



35 99105.3623

35 99184.0040

Nutrição essencial para o desempenho esportivo

Poços de Caldas, MG - O suplemento do Jornal Mantiqueira "Bom Apatite" conversou com o Nutricionista Matheus Quinteiro, especialista em nutrição esportiva, para discutir a importância dos cuidados alimentares na prática de esportes.

Segundo Quinteiro, a nutrição desempenha um papel crucial não apenas para atletas de alto rendimento, mas também para entusiastas e praticantes regulares de

atividades físicas.

Uma alimentação equilibrada, destacou o especialista, é a base para o fornecimento de energia necessário aos treinos e competições. "Alimentos variados e nutritivos não só sustentam o corpo durante o esforço físico, mas também são essenciais para a recuperação pós-exercício", afirmou Quinteiro durante a entrevista.

Além dos benefícios físicos evidentes, como melhor desem-

penho e recuperação muscular eficiente, a nutrição adequada contribui significativamente para a saúde mental. "A concentração, o bem-estar geral e até mesmo a disposição emocional são influenciados diretamente pelos hábitos alimentares", explicou o nutricionista.

Quinteiro enfatizou que a orientação nutricional personalizada, conduzida por um profissional qualificado, é essencial para todos que se dedicam

a uma modalidade esportiva ou a atividades físicas regulares. "É através desse acompanhamento que os indivíduos podem atingir seus objetivos de maneira eficaz e saudável", concluiu o especialista.

Portanto, investir na nutrição adequada é não apenas uma estratégia inteligente para melhorar o desempenho esportivo, mas também um passo crucial para manter uma vida ativa com saúde e bem-estar.



Nutricionista Matheus Quinteiro, CRN9 29815
Rua Alagoas, número 12, sala 12
Telefone: (35) 98437-0700

MAXIMIZANDO O POTENCIAL ATLÉTICO E PROMOVENDO SAÚDE INTEGRAL

Nutrição esportiva é um campo especializado que combina princípios de nutrição e exercício físico para otimizar o desempenho atlético e a recuperação. Aqui estão alguns pontos importantes sobre nutrição esportiva:

MACRONUTRIENTES BALANCEADOS: A ingestão adequada de carboidratos, proteínas e gorduras é essencial para fornecer energia, suportar o crescimento muscular e manter funções corporais vitais durante o exercício e a recuperação.

Hidratação: Manter-se hidratado é crucial para o desempenho esportivo. A quantidade de líquidos necessária varia com a intensidade do exercício, ambiente e individualidade biológica.

SUPLEMENTAÇÃO: Suplementos como proteínas, aminoácidos, creatina e vitaminas podem ser usados para complementar a dieta e melhorar o de-



sempenho, mas devem ser usados com cuidado e sob orientação profissional.

TIMING DAS REFEIÇÕES: O momento das refeições e dos lanches pode impactar o desempenho. Consumir carboidratos antes do

exercício pode melhorar a resistência, enquanto proteínas e carboidratos após o exercício ajudam na recuperação muscular.

PERSONALIZAÇÃO: As necessidades nutricionais variam entre

indivíduos com base no tipo de esporte, intensidade do treinamento, metabolismo e objetivos específicos (como perda de peso, ganho de massa muscular, etc.).

NUTRIÇÃO DURANTE EVENTOS: Atletas que

competem em eventos prolongados devem considerar estratégias de nutrição durante o evento para manter o desempenho e minimizar a fadiga.

ÉTICA E SEGURANÇA: É crucial que os atletas sigam práticas de

nutrição esportiva éticas e seguras. Isso inclui evitar dietas extremas, consultar profissionais de saúde qualificados e seguir diretrizes baseadas em evidências.

RECUPERAÇÃO: Nutrição adequada após o exercício é essencial para a recuperação muscular, reposição de glicogênio e reparação de tecidos danificados.

MONITORAMENTO E AJUSTE: A nutrição esportiva deve ser constantemente monitorada e ajustada conforme necessário para acompanhar as mudanças no treinamento, no corpo e nos objetivos do atleta.

Em resumo, a nutrição esportiva desempenha um papel fundamental no desempenho atlético e na saúde geral dos atletas, oferecendo uma abordagem integrada para maximizar o potencial esportivo e promover o bem-estar físico e mental.

DIVULGAÇÃO

Tatiele Roberta de Carvalho fala sobre o poder da alimentação no esporte

PAULO VITOR DE CAMPOS / MANTIQUEIRA

Poços de Caldas, MG- Falar de Tatiele Roberta de Carvalho é falar de uma das atletas mais importantes já reveladas pelo esporte de Poços de Caldas. Dona de números impressionantes no Brasil e no exterior, Tatiele é orgulho nacional. Tem ainda em seu histórico a disputa de uma olimpíada. O “Bom Apetite”, conversou com a atleta que destacou a importância de sua dieta ao longo de sua carreira.

Tatiele Roberta de Carvalho é mais do que uma atleta renomada, é um verdadeiro símbolo de excelência no esporte brasileiro.

Tatiele conversou como o “Bom Apetite” e destacou um aspecto fundamental de sua carreira: a dieta. Para ela, a alimentação de um atleta não é apenas uma necessidade, mas a base para o desenvolvimento e sucesso. “A alimentação de um atleta é como um combustível para o carro, sem essa ferramenta não desenvolvemos”, enfatiza Tatiele.

Desde o início de sua jornada esportiva, Tatiele adotou uma abordagem rigorosa e disciplinada em relação à sua dieta. “Quando cheguei aos Jogos Olímpicos, não sabia o que era tomar um refrigerante ou comer um doce que não fosse saudável”, compartilha. Ela sempre priorizou alimentos como frutas, legumes e carnes magras, complementados por muita água e sucos naturais. “Minha dieta era totalmente regrada e isso fez a diferença na hora de um bom resultado”, destaca.



Para Tatiele, ser atleta vai além de simplesmente praticar atividades físicas ou treinar com intensidade. A qualidade e a composição dos alimentos que consomem desempenham um papel crucial em seu desempenho. “Não é só praticar atividade física, não é só treinar na intensidade”, ressalta. A reeducação

alimentar foi essencial para sua carreira, garantindo que cada escolha nutricional contribuísse para seu desempenho ótimo.

Com sua determinação e comprometimento com uma alimentação saudável, Tatiele não apenas alcançou grandes feitos no atletismo, mas também serve de inspiração para jovens atletas

de Poços de Caldas e de todo o país. Sua história reforça a importância de cuidar do corpo não apenas através do treinamento físico, mas também através de escolhas alimentares conscientes e consistentes.

É fundamental entender que o desempenho de um atleta não depende apenas do treino físico, mas

também de como ele se alimenta antes, durante e após os exercícios. Tatiele Roberta de Carvalho, uma das atletas mais destacadas de Poços de Caldas, compartilhou sua abordagem meticulosa em relação à nutrição ao longo de sua carreira brilhante.

“É o que você come antes e depois de um treino forte, é o que

você come durante a sua trajetória”, destaca Tatiele, enfatizando a importância crucial da dieta para o sucesso atlético. Ela enfatiza a necessidade de sono adequado e hidratação suficiente, detalhando que costumava dormir 10 horas por dia e consumir até 3 litros de água diariamente para manter seu corpo em condições ideais.

“Muitas pessoas pensam que suplementar é essencial, mas se você não come direito, de nada vale o suplemento que seja mais caro”. Ela enfatiza que substituir uma alimentação adequada por suplementos não é eficaz, pois o corpo humano necessita de comida real e de qualidade, na hora certa e na quantidade certa.

Atualmente, Tatiele redescobriu a importância de se alimentar corretamente e observa os benefícios no seu dia a dia. “Água, alimentação correta e uma qualidade de sono são essenciais não só na vida do atleta, mas também na vida do ser humano”, reflete. Ela conclui com uma lição valiosa: “Aprendi que para ser atleta, você só precisa ter um corpo. Ou seja, todos nós somos atletas, mas precisamos nos cuidar melhor todos os dias”.

Assim, Tatiele Roberta de Carvalho não apenas exemplifica a dedicação e o profissionalismo no esporte, mas também educa sobre a importância fundamental de hábitos alimentares saudáveis, hidratação adequada e descanso para alcançar e manter o máximo desempenho físico e mental.

10 dicas para fazer boas compras no supermercado

Economizar tempo, dinheiro e fazer melhores escolhas! Listamos 10 bons hábitos que você deve ter na hora de fazer compras no supermercado.

1. DEIXE OS CONGELADOS E RESFRIADOS POR ÚLTIMO

Para evitar ao máximo o descongelamento ou aquecimento dos produtos de freezer ou geladeira, deixe sempre para o final das compras esses itens.

2. LEVE COM VOCÊ UMA BOLSA TÉRMICA

Dependendo da temperatura o dia e do seu

percurso do supermercado até em casa, é interessante ter uma bolsa térmica para os produtos congelados e resfriados.

3. EVITE HORÁRIOS DE PICO

Nos dias de semana no fim da tarde e início na noite, no sábado à tarde e no domingo de manhã os supermercados tendem a estar mais cheios. Evite esses horários e não perca muito tempo nas filas. Além disso, no início do mês (do dia 1 ao dia 10) os supermercados recebem maior fluxo de consumidores pois

coincide com as datas de pagamento.

4. LEVE UMA LISTA DE COMPRAS

Levar a lista de comprar é meio caminho andado pra fazer compras mais rápidas, pois você já vai sabendo o que quer. Além disso, ajuda a manter o foco e não comprar itens supérfluos e previne as pequenas idas ao supermercado pra comprar o que ficou esquecido.

5. EVITE LEVAR AS CRIANÇAS MENORES

Levar as crianças menores ao supermercado é um assunto polêmico. De fato, quando



elas estão presentes, é difícil conter seus impulsos pela compra de itens desnecessários. Porém, se você quer ou precisa levá-las, pode usar a ida às compras como uma forma de educar seu filho sobre economia doméstica.

6. CUIDADO NA COMPRA DE ENLATADOS

Na hora de comprar enlatados, nunca escolha embalagens amassadas ou estufadas pois isso indica uma falha na conservação do produto, devido à violação da camada de proteção do alimento no revestimento das latas. É muito provável que haja proliferação de bactérias.

7. DE OLHO NA VALIDADE

Essa é a regra de ouro das compras! Esteja sempre atento a data de validade dos produtos, principalmente em promoções. Caso encontre algum item vencido, informe à gerência do supermercado.

8. COMPRAS NA SEGUNDA QUINZENA DO MÊS

Como a maioria dos

consumidores compra na primeira quinzena do mês (próximo ao pagamento), os lojistas tendem a fazer promoções na segunda quinzena, como forma de equilibrar as vendas, por isso, fique atento às promoções nesse período.

9. VERDURAS FRUTAS E LEGUMES DA ESTAÇÃO

Quando se trata de hortifrúti, os alimentos da estação costumam estar mais bara-

tos. Essa é uma forma de comer saudável, gastando um pouco menos.

10. NÃO VÁ COM FOME

Outro conselho de ouro: ir ao supermercado com fome é quase um sinônimo de compra alta. Isso porque quando estamos com fome ficamos propensos a comprar coisas que não estão na lista ou calcular pra mais a quantidade daquilo que planejamos levar.



CHURRASQUEIRAS E MARMORARIA

PERSONALIZE A CHURRASQUEIRA DE ACORDO COM SEU ESTILO

GRUPO Recanta dos Sonhos

CHURRASQUEIRAS E MARMORARIA

Churrasqueiras, alvenaria, fornos de pizzas, fogões a lenha, lareiras, balaustres, serviços em granitos, acessórios p/ churrasqueiras, artefatos, entre outros.

POÇOS DE CALDAS, MG
 LOJA 1: Av. Edmundo Cardillo, 2.635 - Jd. Del Rey - ☎ 33712.9221
 LOJA 2 e 3: Av. Presidente Wenceslau Brás, 143 e 900 - Pq. Primavera - ☎ 33713.6293 / 3414.0900
SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP
 LOJA 4: Av. 13 de Maio, 89-A - Santa Edwiges - ☎ 1999998.8202
 churrasqueirasrecantodossonhos recanto-dos-sonhos@hotmail.com

Tudo o que você precisa saber para planejar sua reforma de cozinha

Fazer uma reforma de cozinha, apesar de ser um processo trabalhoso, faz toda a diferença para quem deseja ter mais conforto em casa. Isso porque a cozinha é um dos principais ambientes de um lar, sendo o lugar onde as pessoas se reúnem com mais frequência para dividir momentos de refeição e com a família no dia a dia. Além disso, a cozinha também é um ótimo espaço para receber visitas, preparar refeições com afeto e colocar o papo em dia com as pessoas que você ama. Então vale a pena deixá-la mais funcional, bonita e aconchegante!

ORÇAMENTO

Qual vai ser o orçamento da obra? É indicado já contactar engenheiros, arquitetos e mestres de obra para receber propostas de orçamento de acordo com as suas necessidades e os seus objetivos. Outra dica é pedir indicações de amigos e parentes que já reformaram a sua cozinha e, principalmente, conversar com mais de um profissional para entender

as possibilidades, os prazos e os valores do mercado, a fim de definir os próximos passos.

DEMOLIÇÃO

Orçamento feito e proposta fechada, é chegado o momento de demolir paredes, retirar os pisos e as fiações, cobrir os outros móveis e objetos da casa e pensar em formas de evitar o acúmulo de poeira pelo espaço para manter a saúde em dia.

CONSTRUÇÃO

Após a demolição, a reforma da cozinha é iniciada. Vale atentar para a necessidade de corte de água ou energia elétrica do seu lar: caso isso precise ser feito durante a obra, é indicado sair do imóvel durante o período da reforma. Vale observar se os detalhes estão saindo conforme o planejado para, caso algum deles tenha sido construído de forma diferente do que foi combinado, pedir os devidos reparos antes do final da construção.

LIMPEZA

Cozinha reformada, do jeitinho que você



queria, agora é hora de caprichar na limpeza pós-obra, colocar os móveis e eletrodomésticos no lugar e decorar o ambiente da forma que preferir.

INVISTA EM MÓVEIS PLANEJADOS

Para que a reforma da cozinha saia como você espera, o ideal é investir em móveis planejados. Ao planejar o ambiente, você consegue otimizar mais o espaço e deixar o visual da sua casa mais condizente com o estilo da sua família, reunindo funcionalidade e beleza ao local.

- GRANITO - ARDÓSIA - ARDÓSIA POLIDA - MADEIRA -
- MIRACEMA - SÃO TOMÉ - LUMINÁRIA -



Av. Ver. Edmundo Cardillo, 2.615 - Jd. Del Rey - Poços de Caldas, MG

Fones: ³⁵3713.1565 - 3712.8011 - ³⁵9125.2761



MARMORARIA GRANIPOÇOS



- Ardósia - Madeira
- Mármore - Granito
- Luminária - Miracema
- Pedras - São Tomé
decorativas

³⁵3714.3088 ³⁵99237.0043

Av. João Pinheiro, 3.597 - Poços de Caldas, MG



COZINHA é um dos principais ambientes de um lar

OFERTAS DE inverno

VILA SUL

SUPERMERCADO

Vinho Argentino
Mantra Rebel 750ml



Vinho Chileno Sta.
Villa Único 750ml



Vinho Chileno
Santa Tierra 750ml



Vinho Italiano Valentina
Piacone 750ml



Vinho Português
Casal Garcia 750ml



Vinho Uruguaio
Garzon Estate 750ml



Vinho Uruguaio
Vuelтамundo 750ml



Aguardente São
Francisco 970ml



Whisky Johnnie
Walker Red Label 1L



Licor Sheridan's
700ml



Taça Nadir
Vinho Gallant



Taça Nadir Vinho
600ml Grande



Choc. Hershey's Special
Dark 85g - Sabores
(Exceto 73% Cacau)



Chocolate Lacta
Amandita 200g



Chocolate Nestlé
Tablete 150g - Sabores



Chocolate Lacta
Intense 85g - Sabores



Salame Italiano Seara
Gourmet Fatiado 100g



Linguíça Calabresa
Seara 400g



Queijo Parmesão
Vigor 200g Cunha



Pão Italiano Kg



Passata Di Pomodoro
La Pastina 680g



Bolo Sabores 350g



Café 3 Corações
Premium 500g
à Vácuo / Pouch



Doce de Leite
Aviação 400g



Ofertas válidas de 18 a 31 de julho de 2024 ou enquanto durarem os estoques da promoção.