



A cor do verão em qualquer época



Heloisa Corrêa
heloisa@gaz.com.br

Que levante a mão a mulher que, em algum momento da vida, não passou horas a fio no sol ou recorreu a fórmu-

las “milagrosas” para conquistar o bronze dos sonhos. Esses métodos, além de desperdiçarem tempo, podem inclusive prejudicar a saúde. Nesse sentido, para garantir uma pele acobreada, sem deixar de lado o bem-estar, está fazendo sucesso na região o bronzamento saudável.

Em poucos minutos, consegue-se a “cor do verão” – mesmo que seja inverno. Além da praticidade, a empresária Vanessa Schuster destaca que o grande diferencial do produto utilizado por ela nas clientes é praticamente não ter contraindicações, sendo permitido, inclusive, para gestantes e lactantes. A única restrição é em relação a casos recentes de cirurgia, já que o local não pigmenta.

“Não causa os problemas que a exposição ao sol pode trazer à pele, como danificar células, causar queimaduras e até mesmo insolação. E ainda camufla estrias e celulites”, ressalta. Também é importante destacar que não mancha. O bronzeado dura pelo menos 12 dias e é muito procurado antes de ocasiões como formatura, casamento e viagens. “Dá um up na autoestima”, afirma.



Vanessa: “Bronze é um up na autoestima”

Conforto na hora do bronze

Vanessa Schuster trabalha com o bronzamento saudável desde o ano passado. Com sua experiência, busca maneiras de tornar esse momento de autocuidado das clientes cada vez mais confortável e especial. Por isso, também faz o procedimento a domicílio. “Qualquer cantinho serve. Levo a cabana e faço na casa delas”, conta. Assim, já atendeu clientes em diversos municípios da região, como Candelária, Venâncio Aires e Vale Verde.

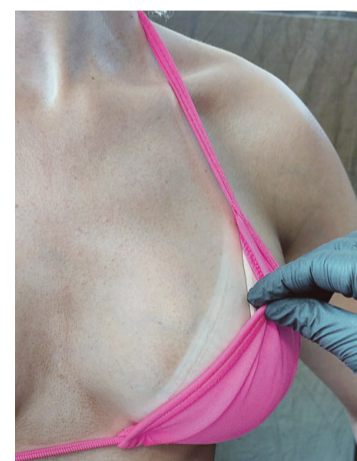


• COMO FUNCIONA

Para fazer o bronzamento saudável, a cliente precisa estar de biquíni. A aplicação é feita com uma máquina, em jatos curtos. “O nosso produto é vegano, composto por 15 óleos essenciais e vitamina E. Assim, além do bronze, ainda garante uma pele hidratada”, explica. O aroma também é bem agradável.

Depois da aplicação, dentro de quatro horas já é possível tomar banho, mas com os cuidados indicados para que o produto tenha uma boa fixação e maior duração. “Antes dessas quatro horas, no entanto, não deve haver contato com qualquer tipo de líquido”, orienta Vanessa. O produto, contudo, continua agindo por até 48 horas. A tonalidade definitiva é atingida somente depois desse prazo.

Para manter a cor por mais tempo, é importante ficar atenta na hora de escolher o hidratante, que deve ser creme e não óleo. Antes de fazer o procedimento, também é necessária uma boa esfoliação, para que a pele absorva melhor o produto. Beber bastante água e manter uma alimentação equilibrada são outros fatores que ajudam a prolongar o bronzeado.



IRIA
cabeleireira

Iria Cabeleireira
completa 39 anos!

Celebre nosso aniversário com estilo!

Adquira um ritual Kerastase e ganhe a finalização como presente!
Aproveite essa promoção especial e traga mais brilho aos seus cabelos.
Venha nos visitar e desfrutar dessa oferta por tempo limitado.
Estamos ansiosos para tornar o seu dia ainda mais especial!

#AniversarioIriaCabeleireira #CabelosBrilhantes

Rua Ernesto Alves, 400 - Santa Cruz do Sul 51 99895-1828



Casa sempre florida



Heloisa Corrêa
heloisa@gaz.com.br

Uma das melhores coisas das estações mais quentes do ano são as cores vibrantes encontradas na natureza. E por que não trazê-las para dentro de casa? Uma forma prática e bonita de fazer isso é com arranjos florais. Naturais ou não, as flores conferem vida a qualquer ambiente – sem falar no charme que agregam a qualquer decoração.

Como os arranjos servem para complementar o *design* dos cômodos, é necessário prestar atenção na paleta de cores de cada ambiente, para que as flores complementem ou contrastem harmoniosamente com os móveis ou as paredes. Em caso de dúvida, opte por arranjos acromáticos (verde e branco).

As flores mais populares para arranjos são rosas, lírios, orquídeas, margaridas e girassóis, pois há variedade de cores e estilos, além de serem bem versáteis. Para dar sustentação, opte por argila ou espuma especial.

Artificiais, por que não?

Uma possibilidade prática e duradoura é apostar em arranjos de flores artificiais, que não murcham e duram muito tempo. Se optar por isso, é importante ficar atenta a alguns detalhes, para garantir beleza e naturalidade. As pétalas devem ser macias; as cores, vibrantes; e o caule, realista.

Outra dica é em relação aos cuidados com as flores, que precisam ser limpas com regularidade. Para isso, deve ser utilizado um pano úmido para tirar o pó. Aliás, as flores falsas são ideais para casas de pessoas alérgicas, pois não liberam pólen.

• IDEIAS

BUQUÊS: agrupe diferentes tipos de flores em um buquê e coloque-os em um vaso bonito. É possível usar flores de cores complementares ou criar um arranjo monocromático.

REGRA DE OURO

Utilize flores com tamanhos diferentes, para que os arranjos fiquem coesos e harmoniosos. Uma composição precisa de flores principais e complementares, por isso é válido misturar flores diversas.



Fotos: Divulgação/GS



SALA DE ESTAR: nesse ambiente, os arranjos combinam com mesas de centro ou em prateleiras, dando um toque de cor.



BANHEIRO: um vaso com flores na bancada dá a ideia de frescor ao espaço. Arranjos de plantas como folhagens reforçam isso.



CENTROS DE MESA: faça arranjos pequenos e delicados, utilizando vasos baixos e flores que não atrapalhem o contato visual.



COZINHA: a disposição do arranjo tem diversas possibilidades, como a mesa, os armários, em cima da geladeira e até mesmo em uma janela.



QUARTO: decore a cabeceira da cama com pequenos vasos, optando por rosas e hortênsias em tons pastel; é bem romântico.

EXPEDIENTE

Edição: Heloisa Corrêa heloisa@gaz.com.br ☎ 3715 7984

Diagramação: Derli Antônio Gonçalves

Arte-final: Rosani Molli Klunk

TÉIA + IARA
ARQUITETURA

GALVÃO COSTA, 323 . 51 3713 1036 @TEIAEIARAARQUITETURA



Fotos: Rafaelly Machado



Na mira das Perigosas



Milena Bender
milena@gaz.com.br

Elas miram muito além do alvo. O objetivo é a conquista. Não só das competições, mas também do espaço que elas sabem que podem e devem ocupar. E assim, munidas de coragem e determinação, se uniram em julho de 2022 para formar a primeira equipe feminina de tiro ao alvo esportivo. A modalidade, que até então era praticada somente por homens, agora também é delas: do grupo de atiradoras “As Perigosas”, de Sinimbu Baixo.

O nome da equipe é inspirado no clássico *Perigosa e Linda*, da Banda Corpo e Alma. Mas não só isso. A dedicação e a persistência de cada uma das 24 integrantes em cada treino na busca do tiro perfeito potencializam o “perigo” que elas podem oferecer aos adversários. E quem confirma essa tese é o treinador das meninas, Cleu Schwendler.

Ele tem envolvimento com

a prática há mais de dez anos e não esconde a alegria de acompanhar a evolução de cada integrante do grupo. “É uma experiência maravilhosa, porque tu vê a cada treino, a cada etapa, a cada tiro, a evolução de várias delas, considerando toda a performance de concentração, análise e nível de tiro para efetuar um disparo com perfeição. Muitas

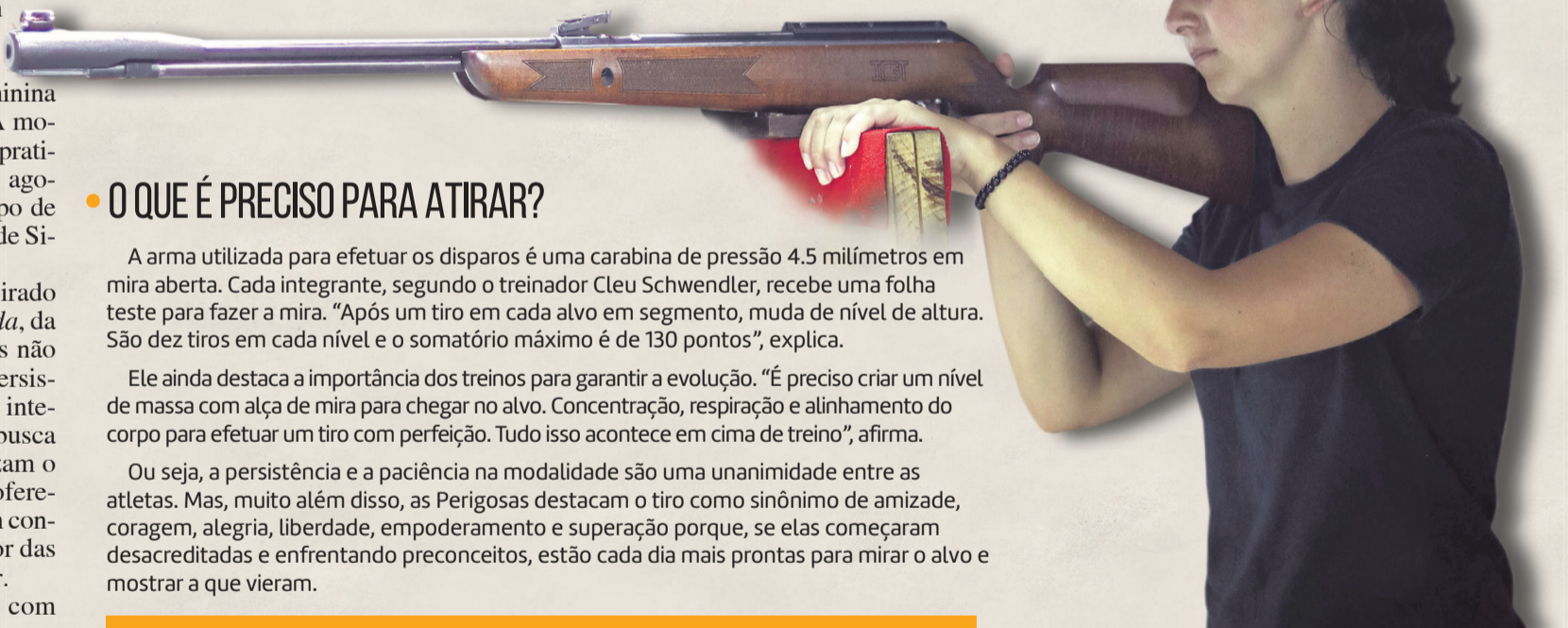
delas não tinham noção de como segurar uma arma e mesmo assim apresentaram uma evolução muito rápida”, destaca.

Uma delas é a presidente das Perigosas, Patrícia Muller. Ela conta que nunca tinha atirado e não simpatizava muito com armas, mas o hobby virou um vício. “É gratificante saber que estamos incentivando outras mulheres

a buscar a nossa autoridade para conquistar cada vez mais espaços”, cita.

E se em 2023 “As Perigosas” conquistaram o quinto lugar geral – entre cinco equipes masculinas e uma feminina – no Campeonato Municipal de Tiro ao Alvo de Sinimbu, a meta para 2024 é estar entre os primeiros colocados. Por isso,

a preparação não para. Elas, que têm entre 20 e 50 anos, se encontram todas as quartas-feiras à noite, na Sede Schwendler, para buscar o tiro perfeito. Segundo Patrícia, como o torneio só permite dez atiradoras por equipe, o grupo seleciona as dez melhores nos treinos para representar o time no campeonato.



• O QUE É PRECISO PARA ATIRAR?

A arma utilizada para efetuar os disparos é uma carabina de pressão 4.5 milímetros em mira aberta. Cada integrante, segundo o treinador Cleu Schwendler, recebe uma folha teste para fazer a mira. “Após um tiro em cada alvo em segmento, muda de nível de altura. São dez tiros em cada nível e o somatório máximo é de 130 pontos”, explica.

Ele ainda destaca a importância dos treinos para garantir a evolução. “É preciso criar um nível de massa com alça de mira para chegar no alvo. Concentração, respiração e alinhamento do corpo para efetuar um tiro com perfeição. Tudo isso acontece em cima de treino”, afirma.

Ou seja, a persistência e a paciência na modalidade são uma unanimidade entre as atletas. Mas, muito além disso, as Perigosas destacam o tiro como sinônimo de amizade, coragem, alegria, liberdade, empoderamento e superação porque, se elas começaram desacreditadas e enfrentando preconceitos, estão cada dia mais prontas para mirar o alvo e mostrar a que vieram.



ARMAS E ACESSÓRIOS

MUNIÇÕES | VESTUÁRIO | EQUIPAMENTOS

DOCUMENTAÇÕES | ARMERIA | ASSISTÊNCIA TÉCNICA

@mrhuntershop 51 99658.5568

WWW.MRHUNTER.COM.BR

RUA ERNESTO ALVES, 930 - CENTRO - SANTA CRUZ DO SUL/RS

51 3121.1503 - EM FRENTE A DELEGACIA DA POLICIA CIVIL



Fotos: Divulgação/GS



Um clássico da mesa brasileira

É bem provável que esse seja um dos pratos favoritos da maioria, independentemente dos ingredientes. E, apesar da origem do estrogonofe ser russa, poucas iguarias têm uma alma tão brasileira.

O estrogonofe consiste em cozinhar pedaços de carne (ou algo que a substitua, no caso de receitas vegetarianas) em um molho cremoso, geralmente feito à base de creme de leite. Quem inventou tal iguaria, segundo dizem, foi uma família influente na Rússia, os Stroganov. Em virtude disso, até certa época, o estrogonofe era considerado comida de “gente rica”.

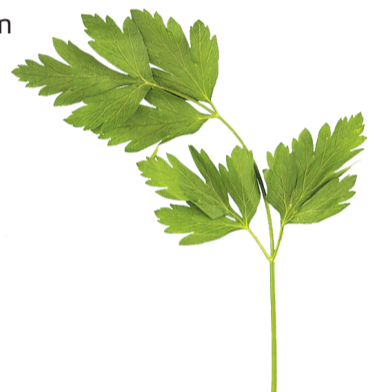
Atualmente, as receitas são muitas: de carne, de frango, de grão de bico... Ih! Variações não faltam. E nesta edição do Caderno Elas, a colaboradora do Charrua Hotel Jaqueline Klaske ensina uma especial, que combina muito com outro alimento querido em todas as mesas, a batata. Bom apetite!

RECEITA

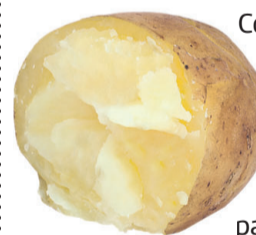
Estrogonofe com batatas salteadas na manteiga

INGREDIENTES

- 300g de batatas
- 200g de carne de filé mignon
- 30g de margarina
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 caixa de creme de leite
- 150g de champignon
- 3g de alho
- 5g de orégano
- Salsa a gosto



MODO DE PREPARO



Coloque as batatas para cozinhar e reserve. Numa frigideira, ponha a margarina e refogue as batatas com orégano e a salsa. Refogue a carne em cubos picados em uma panela, com 10ml de óleo para fritar bem. Reserve. Em outra panela, refogue a cebola, o alho e o tomate.

Acrescente a carne, o creme de leite e o champignon. Mexa bem. Em um prato, coloque a batata cortada em formato de “barquinho”, jogue orégano por cima, com um pouco de manteiga derretida, e junte com o creme do estrogonofe.



Visite nosso restaurante!

CHARRUAHOTEL

EM BREVE, NOVO CARDÁPIO

CAFÉ DA MANHÃ

06:00 - 10:00 (segunda a sábado)
06:00 - 10:30 (domingos e feriados)

JANTAR

18:00 - 22:00 (todos os dias)

(51) 9 9296 7699

charruahotel