Ano 2 - Edição 19 - 2012

facebrasil

A cara do Brasil - www.facebrasil.com

magazine orlando

Rotary Club

A engrenagem que vem mudando o mundo

Junte-se a nós no Facebook

Junte-se a nós no Facebook

www.facebook.com/facebrasilmag

A TEMPORADA 2012 VEM COM TUDO NA PERFUMELAND

Paco Rabanne 1 MILLION
3.4 OZ EDT SP $67.99

D&G LIGHT BLUE
3.4 OZ EDT SP $79.00

Representante Autorizado | Linha Completa. Itens a partir de $16.00

Michael Kors *MK5614*
$250.00

Invicta 0918
$499.00

Gucci *2887/SOUZA JJ*
$399.00

Michael Kors *MKS205*
$199.00

• TRANSPORTE GRATUITO* *HOTEL - LOJA - HOTEL*

* SUJEITO À DISPONIBILIDADE

PERFUMES • COSMÉTICOS
ELETRÔNICOS • RELÓGIOS
ÓCULOS DE SOL • TÊNIS

PREÇOS IMBATÍVEIS
E ATENDIMENTO EM PORTUGUÊS

iPad 3 *(32GB - 4G)*
$729.00

Nikon Coolpix P510
$429.95

Apple TV
$99.00

Skullcandy Aviator
$149.95

Mizuno WAVE PROPHECY
$199.00

5161 International Dr. - Orlando, FL 32819
Tel: (407) 248-9595 • www.perfumeland.com

Perfumeland
MEGASTORE
FASHION & TECHNOLOGY

facebrasil/**editorial**

O Ponto X

Na aviação existe um lugar conhecido como "ponto de não retorno", este lugar é onde o combustível da aeronave é consumido até a metade. Neste ponto, se o piloto tiver alguma dúvida terá que procurar outro destino, porque não tem mais como retornar ao ponto de origem.
A vida é mais ou menos assim estamos sempre cruzando pontos de não retorno em nossas caminhadas. Quando cruzamos esse ponto? Esse ponto realmente existe, a verdade é que cada decisão que tomamos a cada instante em cada situação nos leva para um destino, então sendo assim não existiria o tal ponto de não retorno.

Sabemos que sim, muitas vezes decidimos coisas que poderíamos adiar, mas nesse caso sentimos como se o destino estivesse nos levando para um ponto diferente do que queremos, assim sendo, decidimos e agora temos que assumir nossas vidas, e a direção que estamos indo. A maior diferença é que não sabemos quanto combustível temos no nosso tanque de vida.

Decida sempre o que for melhor para você, porque o que for melhor para você será o melhor para o universo em sua volta. Seja feliz, imagine ter a vida que você sempre quis; sinta por dentro os sentimentos que você gostaria de já ter experimentado. Combine isso com esses sentimentos de gratidão pelo que você tem. Concentre-se nas coisas positivas em sua vida. Solte os pensamentos negativos, sentimentos e ações. Liberte os sentimentos, as pessoas e as coisas que lhe puxam para baixo ou tentam afetar você negativamente em qualquer forma ou em criar limites mínimos definidos para você. Viva a vida como se você tivesse as coisas que você deseja ter, viva seus sonhos, mantenha sua cabeça erguida e permaneça positivo e confie em você: DEUS está· em você e com você sempre.

Todos os dias você experimenta muitos pontos de não retorno - faça boas escolhas!

Assim é a Facebrasil sempre tendo como objetivo o destino certo fazendo acontecer, mudando sua rota para trazer o melhor para os nossos amigos, leitores e patrocinadores.

A cada edição estamos sempre fazendo o nosso ponto de não retorno ter mais de você, ser a sua Face, a sua Facebrasil.

Boa Leitura

Marco Alevato,
MBA.
Publisher

facebrasil magazine orlando

EXPEDIENTE
Publisher / Editor in Chief
Marco Alevato

Financeiro - **Bernardo Alevato**
Editora Jornalística – **Márcia Alevato**
Projeto Gráfico – **IdeaBrazil**
Diagramação – **Sergio Castro**
Diagramação – **Marianella Godoy**
Editor Fotográfico – **Jorge Souto**

COLABORADORES
Alvaro Krieck - Colunista
Bruno Portigliatti - Colunista
Carlos Bispo - Colunista
Christiane Arlotta - Colunista
Daniela Esteves - Colunista
Diogo Esteves - Colunista
Evaldo Costa - Colunista
Fernando Braga - Colunista - Jornalista
Izilda Peres Penteado - Colunista
J. Jardim - Colunista
Jean Macedo - Colunista
Juliana Brilhante - Colunista
LÌlian Alevato - Colunista
Lucia DeCicco - Colunista - Jornalista
Márcia Alevato - Colunista - Jornalista
Marco Alevato - Colunista
Mari Canônico - Colunista
Matheus Castro - Colunista
Mauro Machado - Colunista
Paula Matos - Colunista
Richard Harary - Colunista
Sergio Castro - Colunista
Juliana Brilhante - Revisão Ortográfica

COMERCIAL – SALES
Marco Alevato – (407) 965-0000
info@facebrasilmagazine.com

As opiniões expressas em artigos assinados são de responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente a opinião da revista. Os anúncios são de responsabilidade dos anunciantes . A versão digital pode ser encontrada no portal Facebrasil no endereço:

www.facebrasil.com

5950 Lakehurst Drive Suíte 187
Orlando – FL -32819
(407) 610- 4421

No Portion of this publication may be reproduced or distributed by any means without the express written permission of facebrasil Magazine.

4 | facebrasil magazine | edição 19

faceindice

06 - Bem Estar
Criar é transcender o comum.

08 - Pais & Filhos
Benefícios de andar de bicicleta

16 - Pensando bem...
Arte de Fazer bem Feito

30 - Malhação & Fitness
Child Fitness and Dance

32 - Finanças & Sucesso
Três coisas que ninguém diz sobre estar endividado

34 - Decoração
A Beleza do Branco

38 - Negócios em turismo
Oportunidades

50 - Português Fácil
Torcedor não se engana: uma vez Flamengo, nunca Framengo

Be happy.

FACEBRASIL.COM

Por Márcia Alevato

Criar é transcender o comum.

Criar é sair do ordinário e fazer o diferente.

Estudos já comprovaram que a criatividade existe, mas não da forma lúdica de imaginarmos relâmpagos ou lâmpadas ao lado de nossas cabecinhas como acontece nas histórias em quadrinhos. Ela é conseqüência de muito trabalho e disposição daqueles que perseguem o novo. Para sermos criativos precisamos manter a mente aberta e curiosa para encontrarmos novas formas de reordenar nossos padrões mentais. ' Ninguém faz o novo, fazendo do mesmo jeito'. Não podemos ter medo de sermos diferentes, pois justamente na diferença é que está o gatilho.

A criatividade é resultado da eficiência do indivíduo no uso de sua inteligência com a sua motivação interior. Criar está intimamente ligado à perseverança, à tolerância, à ambigüidade, à capacidade de estarmos dispostos a correr riscos ao nos abrirmos a novas experiências.

Acrescente a essa lista a palavra intuição.

É a intuição que faz a ponte entre as informações que temos a respeito de um determinado problema, com as experiências e os conhecimentos armazenados em nossa mente. Esse somatório é único, cada um de nós fará de um jeito original e singular. Chegamos às respostas do que procuramos sem necessariamente termos idéia do processo utilizado. O problema vai sendo refletido inconscientemente.

Isaac Newton, cientista Inglês, (1643-1727), associou a sua concepção da Lei da Gravidade, a uma maçã caindo em sua cabeça.

Albert Einstein, físico alemão, (1879-1955), dizia que suas descobertas estavam ligadas ao desejo que ele tinha, quando criança, de viajar em um raio de luz.

Friedrich Kekulé, químico alemão, (1829-1896), disse que havia desvendado a estrutura da molécula de benzeno – presente no petróleo e no carvão, observando as labaredas da lareira.

Como em um jogo de buraco, em que ao longo do processo, vamos juntando as cartas, descartando, trocando, enfim, cada um chegará a sua canastra, ao seu insight, no seu tempo, e não é um momento isolado, é uma teia de referências, ora embaralhadas, ora ordenadas, ora esquecidas, ora retomadas e assumidas.

Para sermos mais criativos, primeiro, precisamos abrir nosso leque de referências, depois mexermos na nossa rotina, viajar, ou apenas dar uma volta, meditar, observar a respiração, ouvir uma música, sem esquecer que o repouso de boa qualidade é fundamental para que a cabeça funcione direito.

Só o pensamento leve nos fará avançar. Muitas vezes precisamos descartar os esquemas tradicionais, para podermos absorver e encarar o problema de um jeito novo.

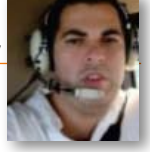
Sair do foco é um excelente acelerador para quando empacamos numa determinada curva.

Até a próxima.

Um sorriso perfeito não tem preço.

Carlos J. Gurreonero, D.M.D.,P.A.
Family and Cosmetic Dentistry

8865 Commodity Circle, suite 6, Orlando, FL, 32819
407.219.5931 phone - 407.219.5933 fax
www.gcdentist.com



Richard Harary

Benefícios de andar de bicicleta

Aprender a andar de bicicleta é tão bom quanto andar de bicicleta, desenvolve a autoestima e a autoconfiança. A bicicleta é um dos principais meios de transporte no mundo, apesar disso nos dias de hoje tem um grande número de pessoas que nunca tiveram uma bicicleta própria ou quando tem deixam encher de teias de aranha na garagem. Seja por preguiça ou falta de tempo, quem não costuma pedalar está perdendo inúmeros benefícios - desde definir músculos até melhorar a freqüência cardíaca. Para as crianças os benefícios de andar de bicicleta não se limitam aos físicos, mas também aos emocionais e aos sociais, dando uma sensação de liberdade. Muitas são as razões que fazem da bicicleta uma grande opção para esse verão.

Faz bem a saúde

Segundo os médicos, andar de bicicleta pode ser comparado à caminhada ou até mesmo à corrida. "Em um passeio de cerca de 40 minutos, três vezes por semana, já é possível dar adeus a diversos problemas decorrentes do sedentarismo",

Fortalece os membros inferiores

Andar de bicicleta trabalha os grandes grupos musculares das pernas e ainda estimula a contração do abdômen, pois a atividade exige uma postura ereta do usuário, pedalar é um exercício aeróbico e de resistência muscular, o que melhora o condicionamento físico do praticante.

Um presente para o coração

A intensidade de um exercício é controlada pela intensidade do batimento cardíaco de quem o pratica. Desse modo, é possível fortalecer o coração com um passeio de bicicleta, já que esta é uma atividade aeróbica.

Baixo impacto

Quando caminhamos ou corremos, todo nosso peso é jogado sobre as pernas, o que pode forçar as articulações dos membros inferiores. Sentado, entretanto, você distribui melhor a sua massa e não sobrecarrega nenhuma parte do corpo. Além de fazer muito bem para as costas o ciclismo estimula os pequenos músculos das vértebras dorsais, fazendo com que se estendam e comprimam constantemente.

Liberdade, independência e sustentabilidade

Imagine poder tomar rotas alternativas, Essa é a sensação de quem anda de bicicleta. Sem consumir combustíveis ou poluir o meio ambiente, indo e vindo conhecendo melhor sua vizinhança e fazendo amigos. A maior parte das pessoas pedala apenas nos fins de semana, como uma atividade de entretenimento, mas quando todos os benefícios forem sendo sentidos certamente a bicicleta fará parte de sua história.

Equipamento de segurança

Já sabemos que andar de bicicleta é uma forma de você fazer o bem para seu corpo e para sua mente, mas precisamos observar o uso do capacete não importando a distância que vai percorrer, o uso dos óculos para proteger os olhos, de preferência para os de lentes intercambiáveis prontos para qualquer ocasião, luvas para manter o controle da bike e proteção em casos de eventuais tombos, coletes com faixas refletivas, sempre que fora andar a noite use para que os outros tanto pedestres quanto outros veículos.

O ideal será você conseguir três horas por semana, mas cada minuto que você anda de bicicleta os benefícios e mais vantagens acumulam.

- **10 minutos –** melhoria articular
- **20 minutos –** melhoria do sistema imunológico
- **30 minutos –** melhoria cardiovascular
- **40 minutos –** melhoria da capacidade respiratória
- **50 minutos** – melhoria do metabolismo

8 | facebrasil magazine | edição 19

MacroBaby

A Loja de Bebê com Coração

Produtos das melhores marcas e as novidades que você só encontra aqui

zo·li
Nail Trimmer
29.99

Summer
69.99
Lil' Luxuries Whirpool Bubbling Spa & Shower

Oh Plah!
14.99
Teething bracelet

boon
17.99
Grass

Zen Stroller
799.9
bloom

SOZO
Fountain of Youth Weeblock
9.99

SOZO
Top Banana Bunting & Cap Set
27.99

IntelliGender
IntelliGender's Gender Prediction Test
29.99

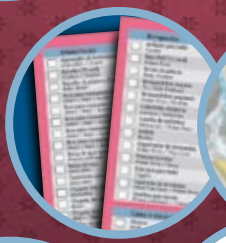
chicco
Chicco 3 piece baby manicure set safe scissors/file/nail clipper unisex 0+ month.
14.99

chicco
Bottle Warmer Chicco Step Up
79.99

- **Garantia de 2 anos válida no Brasil**
- **Produtos importados e exclusivos da Europa**
- **Produtos bordados**
- **Fazemos sua mala com a cadeirinha para o carro e com o carrinho do bebê**
- **Despachamos para Miami**
- **Lista de enxoval em português**
- **Agora na MacroBaby você também pode conhecer o seu bebê através da ultra-sonografia em 4D Scan**
- **Cobrimos o preço do concorrente**
  (o produto deverá ser o mesmo, inclusive a cor e com loja na Florida)

2 ANOS GARANTIA

FedEx Express



We Price Match
Ask a sales associate

Free Gift
Apresente este cupom e ganhe um brinde
MacroBaby
A maior loja de produtos para bebê da Florida
MBD112
Um cupom por cliente

Orlando Super Store
1361 Florida Mall Avenue - Orlando - FL 32809
Toll Free 1 877.240.5379
Phone 407.964.1508 • **Fax** 321.978.0219
sales@macrobaby.com • www.macrobaby.com
Futuras lojas em Miami, Chicago, Las Vegas, Los Angeles e Nova York

Free Coffee
Apresente este cupom e ganhe um café da starbucks na loja da MacroBaby
STARBUCKS COFFEE
MacroBaby
A maior loja de produtos para bebê da Florida
MBE112
Um cupom por cliente

Por Carlos Bispo

ENTENDA COMO O ROTARY PODE TE AJUDAR!

Mudando o mundo

O Rotary Club International completou 107 anos no dia 23 de fevereiro deste ano, tendo surgido nos EUA em 1905 para ajudar a comunidade a estabelecer negócios entre seus membros e promover a paz mundial, hoje o Rotary tem uma cadeira na ONU, sempre promovendo ações para erradicar com a poliomielite no mundo e muito outros projetos, que teríamos que escrever uma enciclopédia para destacá-los!

No momento de sua fundação o Rotary Club foi liderado pelo advogado Paul Harris. Naquela época havia uma insatisfação popular devido as grandes transformações que o mundo passava.

O lema do Rotary Club é como podemos ajudar a nossa comunidade, nossa cidade, nosso país, nosso planeta com projetos humanitários. Em 1917, surge a nossa Fundação Rotária, com a finalidade de difundir a nossa missão: a Compreensão e a Paz Mundial, através de projetos humanitários realizados por todos os aglomerados denominados Clubes.

Baseadas em princípios autênticos do Rotary Club, quatro questões estão presentes em mais de 100 países e que devem ser respondidas antes de qualquer ação ou pensamento que envolva um rotariano:

1. É a VERDADE?
2. É JUSTO para todos os interessados?
3. Criará BOA VONTADE e MELHORES AMIZADES?
4. Será BENÉFICO para todos os interessados?

Foi assim que o Rotary cresceu e se internacionalizou,minimizando sofrimentos através do fornecimento de próteses, cadeiras de rodas e muletas para portadores de necessidades especiais. Servindo a humanidade pelo princípio do "Dar De Si Antes De Pensar Em Si".

O Objetivo do Rotary é estimular e prover o ideal de servir, como base de todo empreendimento digno, promovendo e apoiando ações tais como:

- O desenvolvimento do companheirismo como elemento capaz de proporcionar oportunidades de servir;
- O reconhecimento do mérito de toda ocupação útil e a difusão

para melhor

das normas de ética profissional;

- A melhoria da comunidade pela conduta exemplar de cada um em sua vida pública e privada;

- A aproximação dos profissionais de todo o mundo, visando à consolidação das boas relações, da cooperação e da paz entre as nações.

O Rotary Internacional reconhece que na diversidade está o seu maior valor e por esta razão incentiva a busca nas comunidades que atua por sócios de diferentes grupos étnicos, políticos e religiosos, a intenção do Rotary é ser um reflexo do perfil demográfico e profissional da comunidade isso garante ao Clube a certeza de estar com a chave do futuro.

Pensando neste princípio os ex-presidentes Douglas Heizer fundador do Rotary de Boca Raton West, com reuniões em português na gestão de Francisco Pessoa apresentaram a proposta à instituição da criação de clubes satélites. O Rotary Club Boca Raton West foi um dos 100 clubes escolhidos entre os 33 mil existentes em todo o mundo.

Os clubes Satélites, tem como objetivo ampliar a participação do Rotary Club em todo o mundo. No evento de posse da nova diretoria sob a presidência do empresário Marco Dombroski, dono do restaurante Picanha Brasil, também foi anunciada a inauguração dos primeiros clubes satélites do Rotary em língua Portuguesa. Um em Orlando, liderado por Marco Alevato, editor da revista Facebrasil, e outro em Pompano Beach sob a direção da paralegal Tânia Fillet.

A importância desta iniciativa foi presenciada por ilustres convidados da mídia da Flórida e do senhor Cônsul Geral do Brasil em Miami, Embaixador Hélio Vitor Ramos Filho.

O que é o Rotary Club

O Rotary Club é composto de mais de um milhão e duzentos mil sócios em mais de trinta e quatro mil clubes presentes em mais de 100 países, atuando ou apoiando os seguintes projetos:

Promovendo a paz e a resolução de conflitos existentes;

- Prevenção e tratamento de doenças;
- Recursos hídricos e saneamento;
- Saúde materno-infantil;
- Educação básica e alfabetização;
- Desenvolvimento econômico e comunitário;
- Erradicação da Poliomielite.

Apoio Patrícia Klimick
Fotos – Flavia Duddley

Santos Restaurant

A cidade conta com mais um maravilhoso restaurante para saborear as delícias da culinária brasileira inclusive uma feijoada maravilhosa aos sábados e aos domingos o famoso cozido do Santos, agora de casa nova localizada em um espaço próprio com amplo estacionamento. A novidade é que o Santos agora também tem café da manhã colonial, aonde você pode começar muito bem o seu dia, vale á pena conferir o espaço localizado no número 7000 da Kirkman Rd na esquina da Internacional Drive. Sempre com sua simpatia contagiante o chef Santos espera por você lá.

Carisma

Se carisma tem uma face essa é a do Toninho Machado o nosso Embaixador de Orlando, segundo pesquisas existe uma ligação muito forte entre o carisma e o sucesso profissional. Garantem as pesquisas que os profissionais carismáticos tem mais chances de obter sucesso para si e para as empresas que trabalham, a mesma pesquisa garante que a mente afiada é uma outra qualidade dos carismáticos, certamente qual empresa não gostaria de ter o famoso Embaixador Toninho atraindo um mundo de clientes...

Perfumeland de cara nova

O tradicional ponto de partida para as compras a loja da Perfumeland, foi toda remodelada para melhor atender seus visitantes, agora com mais espaço para comodidade dos clientes que depois da primeira visita já se tornam amigos. Muito mais ampla a loja esta apta a receber com muitas variedades de perfumes e cosméticos e na área de eletrônicos, certamente o que já era muito bom ficou melhor ainda mantendo a qualidade no atendimento, nos produtos e com os preços já famosos em todo mundo. Vá conhecer e confira a nossa dica.

29th ANNUAL
Business Opportunity
Fair and Conference

GO FOR THE GOLD!

Register Online!
www.cnfmsdc.org

407-404-6700 for more info

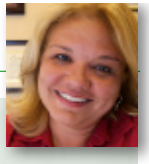
TITLE SPONSOR
DARDEN

August 15-18, 2012

CNFMSDC
THE COUNCIL FOR THE FUTURE

Disney Contemporary
4600 North World Drive
Lake Buena Vista FL 32830

Lilian Alevato



O verão chegou!

Cuidados com as crianças na piscina!

A Academia Americana de Pediatria recentemente publicou um protocolo aconselhando aulas de natação para crianças de 1 a 4 anos.

Embora a Academia Americana seja cautelosa em relação a aulas de natação para bebes, com o aumento de casos de afogamento em crianças de até 4 anos veio à decisão de aprovar e estimular que crianças nessa faixa etária participem dessas aulas.

É muito importante que crianças de 1 a 4 anos aprendam a nadar e principalmente a flutuar caso venham a cair dentro de piscinas e não estejam sob supervisão de adultos.

Outro objetivo de iniciar aulas de natação nessa idade é de fazer com que crianças se sintam à vontade no ambiente aquático, e sintam-se à vontade para mergulhar e nadar.

Outro ponto muito importante a ressaltar é o fato de pais que não mantém constante vigilância para com seus filhos. Mesmo para crianças que sabem nadar, quando caem inadvertidamente em piscinas, apresentam reação de pânico, fazendo com que aspirem uma quantidade de água nos pulmões suficiente para caracterizar um afogamento.

Além das aulas de natação e supervisão constante é também necessário que os pais tenham noções de CPR – Cardio Pulmonary Ressuscitation – Ressuscitação Cárdio Pulmonar. Muitos casos de afogamento tiveram um final feliz graças a intervenção rápida e eficaz de pais bem treinados nesse procedimento.

Alguns fatos importantes: Afogamento ainda é a segunda maior causa de morte em crianças de 1 a 19 anos; mais de 1,000 crianças morrem afogadas aproximadamente todos os anos.

Siga essas regras importantes caso você tenha piscina em casa:

1- Mantenha brinquedos fora da área da piscina e deck;
2- Esvazie todas a bóias e brinquedos infláveis;
3- Retire triciclos da área da piscina;
4- Retire qualquer equipamento elétrico da área da piscina;
5- Não permita que as crianças mergulhem em lados rasos da piscina;
6- Proibido correr em volta do deck da piscina;

Muito Importante: Instale uma cerca em volta da piscina para evitar acesso quando a piscina não estiver em uso.

A Academia Americana de Pediatria recomenda que as cercas sejam:

1- Com altura suficiente para evitar que as crianças passem por cima; com uma altura mínima de 4 pés – 120 cm

Outras medidas de segurança incluem:

1- Protetores de piscina;
2- Alarmes de portas além de fechaduras que tranquem automaticamente;
3- Alarmes de Piscina.

PLANEJE SUAS PROXIMAS FERIAS ONLINE.

Para suas proximas ferias em Miami, Miami South Beach, Orlando e New York,
entre em nosso Facebook e faça a sua reserva com a Vision One.
www.facebook.com/VisionOneHospitalityConsultants
Telefone 407 997 1200 - Email reservation@visiononehc.com

vohc ★
VisionOne
Portfolio

The Gershwin Hotel · LaQuinta Inns & Suites · Colony Hotel · Kent Hotel · Magical Memories · Destiny Palms Hotel

Hampton Inn · SpringHill Suites Marriott · Holiday Inn Express · Fairfield Inn Marriott · Quality Inn & Suites

Por Camila Linberg

Arte de fazer bem feito

Asssim são os trabalhos de Christiane Roncato uma verdadeira grife dos jardins brasileiros, de outlets premiados internacionalmente, shoppings e condomínios de luxo a cenários de programas de TV, a paisagista, top 10 do país, encanta por seu conhecimento, carisma e dedicação a cada projeto desenvolvido.

Quem vem à Flórida pode ter mil interesses: passear, descansar, tirar férias. Mas em todos os casos, é impossível não colocar em seu roteiro os dias de compras. É famoso o hábito dos brasileiros de vir aos Estados Unidos para visitar os outlets americanos. Com preços muito competitivos e qualidade excelente, eles oferecem, além de produtos diferenciados, o conforto de comprar em um lugar aberto, bonito e arborizado.

No Brasil, desde 2009, isso não tem sido diferente. Ao inaugurar o Outlet Premium São Paulo, a General Shopping Brasil proporcionou ao consumidor brasileiro a mesma oportunidade. Para emoldurar o centro de compras e torná-lo ainda mais aconchegante e especial, contaram com o capricho de Christiane Roncato, arquiteta paisagista que em toda sua carreira já assinou mais de 1.000 projetos. O resultado foi um prêmio internacional concedido pelo ICSC – Internacional Council of Shopping Centers, pelo projeto feito por ela.

Agora, Chris, que é considerada uma das "top ten do país", está empenhada na criação dos jardins do próximo Outlet Premium que deve ser inaugurado no final do 1º semestre, em Brasília. Seu maior trunfo é seu profundo conhecimento sobre a diversidade da vegetação brasileira. "Deste modo, consigo compor com plantas típicas de cada região, o que faz toda a diferença na manutenção e vivacidade dos jardins o ano inteiro", afirma ela. "As plantas nativas não precisam passar por adaptações, por isso, vivem mais e dão um brilho especial a cada jardim", completa.

Christiane também é responsável pela criação de projetos paisagísticos de grandes condomínios residenciais de luxo, como o Villas do Golf, em Itu, que contempla grandes áreas comuns, como campos de golfe e grandes áreas esportivas. Os projetos são tão elogiados que os donos de várias residências no interior do condomínio a contrataram para dar vida a seus próprios jardins.

Entre um projeto e outro, convites, muitas vezes inusitados, vão surgindo. Só este ano, a paisagista compôs dois ambientes na Casa Cor de Itu e em maio, o programa "Todo Seu", apresentado por Ronnie Von, recebeu um cenário assinado por ela em parceria com o arquiteto Fernando Piva.

Ao conversar com a profissional, fica claro seu conhecimento e sua paixão pelo que faz. Além disso, é possível perceber sua sensibilidade para entender o que cada cliente deseja. Por isso, tudo o que faz encanta e isso não surpreende, afinal, não é nada além do que o reconhecimento pelo resultado de um trabalho feito com dedicação, personalidade, afinco e atenção às expectativas de cada um de seus clientes.

SSTAIR

ORLANDO - SÃO PAULO a partir de

$499.00*

IDA e VOLTA!

VOOS CHARTERS PARA O

BRASIL

Informações de venda: 407 470 5450 / 407 879 1777 NEXTEL 162*314719*1 paulo@sstair.com

VOOS PARA VENDA IMEDIATA

SFB - GRU	GRU - SFB
→ 30-Jun | 15:00 - 00:40	← 4-Aug | 02:45 - 10:30
→ 14-Jul | 15:00 - 00:40	← 26-Jul | 02:45 - 10:30
RETORNO OPCIONAL	← 29-Jul | 02:45 - 10:30
SFB - GIG	**GIG - SFB**
→ 15-Jul | 17:00 - 02:40	← 30-Jul | 02:45 - 10:35
SFB - BSB	**BSB - SFB**
→ 10-Jul | 15:00 - 22:00	← 25-Jul | 00:00 - 07:30

VOOS COM LISTA DE ESPERA

SFB - GRU	GRU - SFB
→ 12-Jul | 15:00 - 00:40	29-Jul | 2:45 - 10:30
SFB - BSB	**BSB - SFB**
→ 5-Jul | 15:00 - 22:00	22-Jul | 21:00 - 03:45
SFB - POA	**POA - SFB**
→ 16-Jul | 13:30 - 03:30	← 01-Ago | 23:45 - 07:35

Temos possibilidades de voar para BSB – Brasília / Aeroporto JK

OBS: Os códigos dos destinos são identificados abaixo:
SFB - Orlando / Sanford | GRU - São Paulo / Guarulhos | GIG – Rio de Janeiro / Galeão | POA – Porto Alegre / Aeroporto Salgado

*IDA e VOLTA - $499 + $126 (taxa de embarque) ONE WAY - $399 + $88 (taxa de embarque)

Em junho e julho oferecemos diariamente opção de STAND BY somente com pagamento "CASH" diretamente no aeroporto. USA/BR IDA e VOLTA $499 +$126 (taxa de embarque). ONE WAY $299 + $88 (taxa de embarque). SUPER ESPECIAL BR/USA $499 + $88 (taxa de embarque). IMPORTANTE: Passaporte Americano ou Green Card. Must have American Documents. Qualquer combinação diferente das datas apresentadas, o preço sofrerá um acréscimo de $150.00 (cento e cinquenta dólares). Restrições se aplicam. Consulte um de nossos agentes para mais informações.

SSTAIR

407 288 8820

www.sstair.com

5950 Lakehurst Dr, Suite 212
Orlando, Fl 32819

Jean Macedo

Facebook e Sua Privacidade

A última novidade do Facebook, em relação a propaganda, pode incomodar muita gente preocupada com privacidade. Para falar a verdade, podemos dizer que hoje em dia, o Facebook tem mais informações sobre você e seu comportamento online do que sua própria mãe, esposa ou namorada e agora pretende usar essas informações para fazer anúncios ainda mais de acordo com seus interesses e vontades. Mesmo quando você está fora do Facebook.

Na segunda semana de Junho, a rede social começou a testar um novo serviço, o Facebook Exchange (FBX), que permite a possíveis anunciantes comprarem anúncios no Facebook, baseados nas atividades dos usuários mesmo quando não estão no Facebook.

Parece complicado, mas é bem simples, vou explicar: Anteriormente os anúncios no Facebook eram baseados nos "Likes", nos interesses listados nos perfis, localização e outras informações compartilhadas pelos usuários no Facebook, agora o que acontece é que os anunciantes também tem a disposição informações sobre os interesses dos usuários além do Facebook.

Através de um sistema de "cookies" o Facebook pode monitorar seu comportamento online e com essas informações o Facebook Exchange permitirá que anunciantes apresentem, em tempo real, anúncios de acordo com o que você está buscando naquele momento.

Por exemplo, vamos dizer que você está pesquisando preço de passagens aéreas para o Brasil, mas ainda não comprou, graças ao Facebook Exchange a Empresa X, que vende passagens aéreas, sabe o que você está procurando. Então da próxima vez que você logar no Facebook, um anúncio de passagem aérea irá aparecer na lateral direita da sua página no Facebook.

O lado bom do FBX é que os anúncios apresentados serão realmente interessantes para os usuários, ao invés de anúncios que não tem nada haver com os seus interesses, pelo menos, naquele momento. Mas o problema aqui é que a privacidade das pessoas está cada vez mais exposta.

Em sua defesa, o Facebook alega que não está combinando os dados adquiridos através do FBX com os dados pessoais dos usuários da rede, mas é possível, que num futuro próximo eles sejam unidos. Representantes da rede social também dizem que já existem inúmeras empresas que oferecem esse mesmo serviço de "espionagem" para anunciantes interessados.

A verdade é que para usar o Facebook, o usuário tem que concordar com a política de privacidade, e isso é exatamente dar carta branca para que eles e outras empresas espionem os seus hábitos e interesses sem o menor pudor. E a constante pressão por maiores lucros, só nos leva a crer que os problemas serão cada vez maiores.

Um abraço

Próximo destino

Alegria
Alegria
Alegria

COSTA BRAZIL Tours

Pacote Disney
$500
Traga a família a Disney

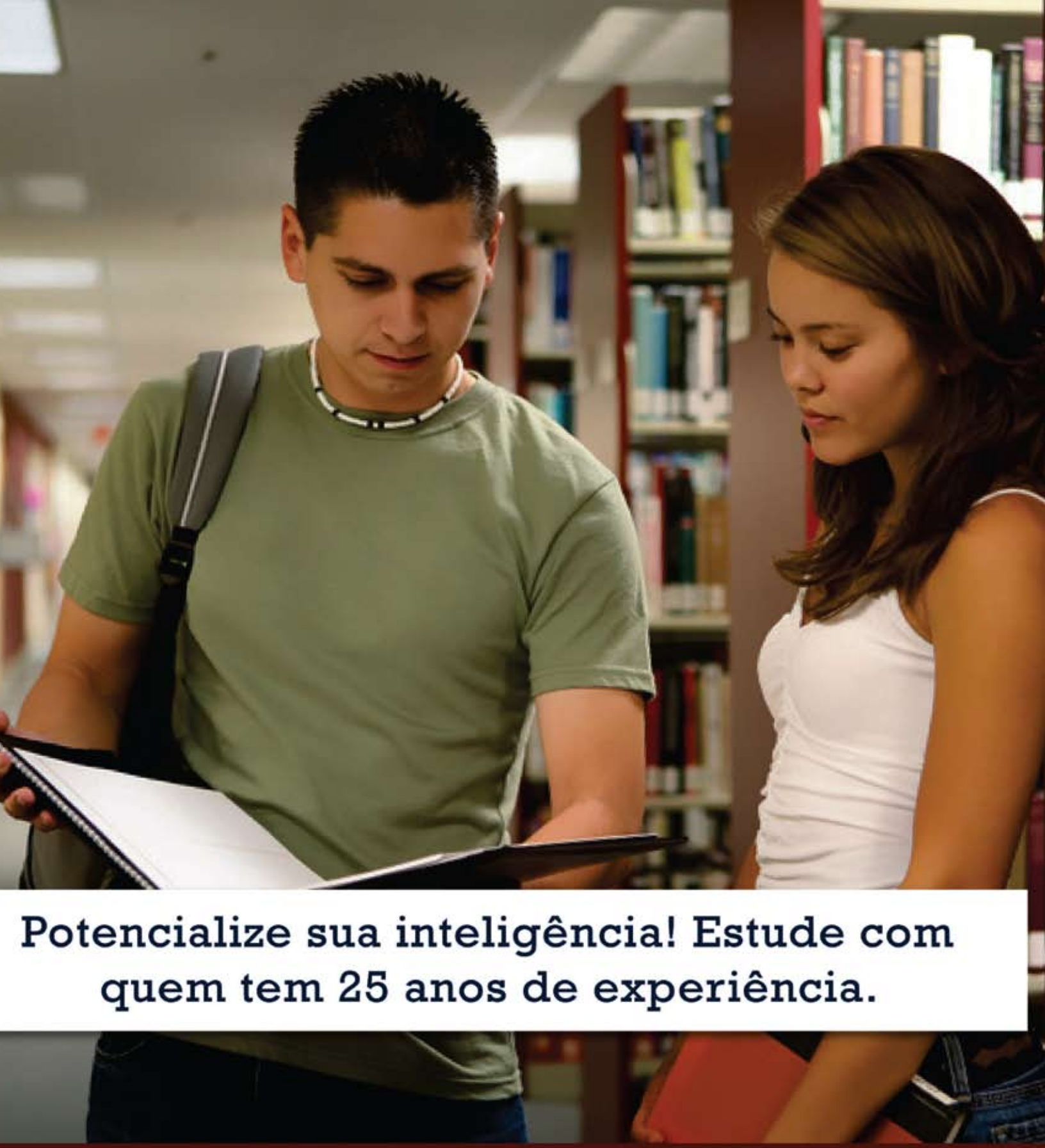
Carnaval
Rio de Janeiro
$799
Orlando-Rio de Janeiro
Ida: 16 Fev Volta: 26 Fev

Cruzeiros
Bahamas
$89 por pessoa dia
Saindo de Orlando Miami

5407 International Dr
Orlando - FL - 32819 - (407)477-4480

5712 West Waters #9
Tampa - FL - 33634 - (813)851-9755

Banco do Brasil
BB Remessas
Remessas de Dinheiro para o Brasil Taxa ZERO



Potencialize sua inteligência! Estude com quem tem 25 anos de experiência.

Cursos com fundamentação cristã em português, espanhol e inglês. Cu

Florida Christian University
International Headquarters
5950 Lakehurst Drive # 101 - Orlando, FL 32819

FLORIDA CHRISTIAN UNIVERSITY

ASSOCIATE • BACHELOR • MASTER
DOCTORATE • POST-DOCTORATE

Oferecemos os seguintes programas:

Business Administration, Coaching, Christian Counseling/Psychology, Education, Media Communication, Social Work, Theology

rsos na modalidade presencial, semi-presencial, on-line, on-time e DVD.

1 407 896.0101

www.fcuonline.com • fcu@fcuonline.com

Por Juliana Brilhante

Nos céus de Orlando

Dentre as centenas de atrações que a cidade de Orlando proporciona aos seus visitantes, uma das mais interessantes é o exclusivo passeio de balão da Orlando Balloon Rides. O passeio começa cedo por volta das 5 da manhã, a empresa oferece transporte para buscar seus passageiros em qualquer hotel na área de Orlando e kissimmee. A aventura começa com uma trilha até o local de onde os balões decolam. A Orlando Balloon Rides além de possuir a frota mais moderna de balões tem a preocupação total com a segurança do seu cliente em relação a clima, condições de vôo e etc.

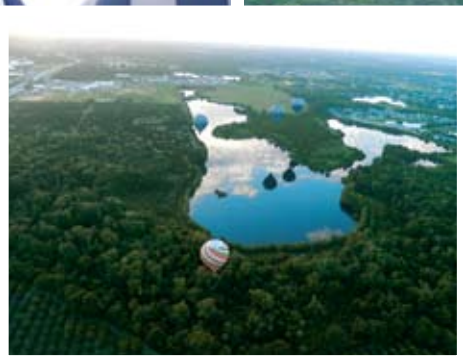
O vôo dura aproximadamente 1 hora e logo ao embarcar já começamos a sentir a maravilha da natureza aonde o piloto vai nos apresentando a espetaculares paisagens, parques temáticos, e áreas florestais intocáveis há anos. Lá de cima a sensação é indescritível...excelente opção romântica para casais ou até mesmo diversão para toda a família.

Ao pousar garrafas de champagne são estouradas para celebrar essa incrível experiência(bebidas não alcóolicas também são servidas)

Mas o passeio não para por aí... após os passageiros receberem do seu piloto um certificado de ascensão de vôo, os mesmos são guiados até o famoso Radisson Resort Orlando- Celebration para um delicioso café da manhã.

É realmente uma experiência incrível, vale mais do que a pena conferir!

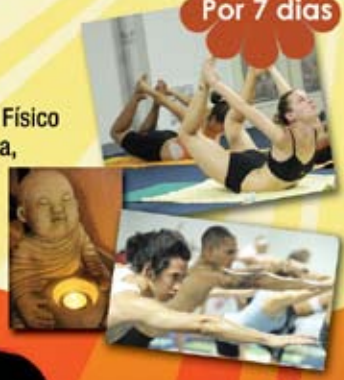
Para reservas e mais informações acesse o site: www.orlandoballoonrides.com



South West Orlando
Bikram Yoga

- Perca Peso
- Previna lesões
- Reduza o Stress
- Aumente sua Energia
- Aumente sua Flexibilidades
- Acabe com Lesões Antigas
- Aumente seu Condicionamento Físico
- Dores nas Costas, Pressão Baixa, Artite e Muito mais...

$20
Por 7 dias



"Nunca é muito tarde, nunca é ruim...não existe idade e nunca existem problemas suficientes para aprender de novo"
– Bikram Chouydhury

407-238-0755
5302 Central Florida Prkwy Orlando, FL 32821
www.bikramyogawestorlando.com
bikramyogawestorlando@gmail.com

Rotary Club Orlando.br

1,2 milhões de homens e mulheres fazem parte do Rotary Conecte-se com outros profissionais vamos Fortalecer nossa comunidade Compartilhar seu tempo Apoiar causas globais. Estamos procurando pessoas como você. Nós podemos ajudar
Agora em Orlando reuniões em português terça-feira 7:30

ROTARY INTERNATIONAL

Informações
(407) 232-1477 • (407) 855-9541
www.rotarycluborlando.org

Gigante, crocante
Deliciosa!
Serve 2 pessoas
à partir de $11.80

BOB'S POTATOES
BETO BATATAS

5615 International Dr - 407-248-2675
www.bobspotatoes.com

Lucia DeCicco

Cães grandes em apartamentos.

É possível?

Muitas vezes as pessoas assumem que se você vive em um apartamento, você não deve ter um cão. E que, se você decidir ter um cachorro, você não deve ter um grande. Isso não é verdade.

Ao escolher um cão para adotar ou comprar, não é suficiente considerar a raça, você também deve levar em conta o tipo de estilo de vida que você leva.

Ao considerar o que significa viver em um apartamento, algumas raças definitivamente se adaptam melhor do que outras. No entanto, existem vários cães de grande porte que podem muito bem viver em apartamentos, desde que você o exercite e o eduque corretamente.

Quase todos o cães podem viver em apartamento, o importante é saber qual o tipo certo de exercício e liderança você vai exercer sobre o seu amigo. A maioria dos cães nos shelters estão lá porque seus proprietários não deram a liderança correta e, ou, não exercitavam seus cães corretamente. Então, essas pessoas que vivem em apartamentos e que realmente andam com seus cães obterão melhores benefícios do animal do que aquelas que simplesmente soltam seus cães no quintal cercado para os exercícios.

A primeira coisa a lembrar não é, necessariamente, a raça que você está procurando, mas o nível de energia que o cão possui. Um border collie ou um labrador precisam passear muito mais tempo do que um poodle, por exemplo. Border collie e labrador são raças selecionadas para trabalho, por isso tem muito mais energia do que o poodle que é considerado um cão de companhia. De qualquer forma, todos eles precisam de atividade física para não se tornarem cães neuróticos com problemas comportamentais e físicos (que se lambem ou latem sem parar, por exemplo).

Pensando assim, seria possível criar um cão de porte grande em apartamento, caso o dono tenha a responsabilidade de zelar pelo seu bem-estar realizando de dois a três passeios diários, levando para correr no parque, educando e sociabilizando. É claro que todas essas dicas podem e devem ser usadas para os cães menores – que nem sempre significam menos destruição ou menos energia.

Os condomínios e suas políticas de restrições

1- Muitos condomínios que permitem cães em apartamento, têm restrições sobre as raças que aceitam. As raças com fama de ameaçadoras, se justificada ou não,são: Pit Bulls, Rottweilers, pastores alemães, Dobermans e Chow.

2 - A maioria dos condomínios de apartamentos que permitem os cães geralmente permitem dois no máximo.

3 - Os condomínios que aceitam cães também têm limites de peso. Alguns aceitam no máximo cães que pesam até 15 libras, excluindo todas as raças de cães de grande porte.

Por isso, antes de pensar em uma determinada raça, você deve levar em consideração essas restrições e procurar se informar corretamente sobre as regras durante a pesquisa na procura do apartamento.

Outras informações no site Portal Saúde Animal - www.saudeanimal.com.br

Ligue Para Registrar: (407)429-5049
FUTEBOL &
MUITA
DIVERSAO
OIS
ORLANDO INDOOR SOCCER
OISFUN.COM
11435 Rocket Blvd - Suite 104 - Orlando, FL 32824

BestBuy procura brasil

7 milhas

loop

Kissimmee

BEST BUY®

Venha fazer parte do time de funcionários mais alegres e competentes do mercado

leiros para sua equipe.

Agora em duas lojas

BestBuy Loop Kissimmee
1620 W Osceola Pkwy Kissimmee, FL 34741
407-847-8617 • facebook.com/bestbuyloop

BestBuy Florida Mall
8350 Suth Orange Blossom, Trail Orlando, FL 32809
407-855-6114 • facebook.com/bestbuyfloridamallbr

Brasileiros ajudando brasileiros a estabelecer negócios na América.

Paulo Maia Business Consulting, Inc.
5750 Major Blvd., Ste. 240
Orlando, Florida 32819-7971
Telefone 407-704-3960
Fax 407-704-3953
Ligue-Grátis 800-971-3820
PM@PauloMaia.US
www.PauloMaia.US

Paulo Maia

800-971-3820
PM@PauloMaia.US

Nós somos uma empresa de consultoria. Nós ajudamos brasileiros a estabelecer negócios na América. Nós não somos advogados e não oferecemos representação legal ou aconselhamento legal; se você precisa representação legal ou aconselhamento legal, nós recomendamos que você consulte um advogado licenciado com referências e com experiência comprovada. Nós não somos consultores financeiros, contadores públicos certificados ou auditores; se você necessita qualquer desses serviços, nós recomendamos que você consulte um profissional qualificado com referências e com experiência comprovada.

AVALON MASSAGE HEALTH SPA
Promove Bem Estar, Harmonia e Balanceamento.

PRÊMIO DE MELHOR MASSAGE THERAPY EM ORLANDO 2010

Swedish Massagem - Esalen Massagem - Linfática Massagem
Sport Massagem - Massagem Redutora - Reflexologia
Hidroterapia do Cólon - Facial - Tratamentos do Corpo
Depilação - Manicure e Pedicure - Sauna

Anti celulite massage

www.avalon-massage.com

Tel: 407.226.7229 | 407.354.1449 Fax: 407.226.7204
5389 S. Kirkman Rd. - Suite 204, Orlando / FL 32819 • USA

Massagem para Redução de Stress $35
10% de Desconto para Brasileiros

FOCUS BUILDERS
General Contractor
CGC 062484 - General Contractor

Fazemos Projetos,
Novas Construções, Reformas
Regularizamos documentos
de construção na Prefeitura

Comercial e Residêncial
orçamento grátis

(407) 854-6190 falamos português

Trabalhamos com
Ar Condicionados
e Aquecedores
Polar Mechanical
Licença CMC1249840

LINO CERVINO
FOCUSBUILDERS@FOCUSBUILDERS.NET
WWW.FOCUSBUILDERS.NET

A paixão nos une.

Fla-Orlando
Embaixada do Flamengo
em Orlando

Compre já sua camisa e seja
sócio do maior clube do mundo

407 965 0000 - http://facebook.com/flaorlando

MUNDOFOX

Em AGOSTO FOX lança seu novo
canal em Espanhol em ORLANDO

Em Agosto o canal Fox fará o lançamento do seu canal em espanhol em todo Estados Unidos.

Com uma programação que irá agradar a todos os latinos.

Muito esporte, como UFC e Copa Santander Libertadores, filmes inéditos, novelas e notícias locais e internacionais.

Fique por dentro e
não perca nem um dia
de MundoFox.

Visite nosso website
MundoFoxOrlando.tv
e curta a nossa página
Facebook.com/MundoFoxCF

Marifran Canônico

Child Fitness and Dance

Para promover um estilo de vida ativo e saudável aos jovens, a JB Studios Dance and Fitness anuncia um novo programa de dança e fitness criado especialmente para crianças – Child Fitness and Dance.

Esse programa inclui coreografias exclusivas e muito fáceis de seguir, além de dicas de diversão e saúde.

Os passos de dança foram criados especificamente para crianças, incorporando movimentos de dança fáceis que proporcionam não somente diversão para todas as faixas etárias como também oferecem um bom treinamento. Na verdade, as crianças se divertem aprendendo os passos, você pode não perceber, mas elas também estão queimando calorias e ficando em forma.

Child Fitness and Dance para crianças é uma técnica de exercício cardiovascular de baixo impacto que combina danças de todo o mundo. Utilizando movimentos próprios de cada um dos estilos - salsa, merengue, cumbia, samba and etc – temos uma combinação de exercícios fáceis, divertidos e eficazes.

Como o exercício é baseado na dança a criança se distrai e se movimenta, liberando grandes quantidades de endorfina, também conhecido como hormônio da felicidade, que é gerado somente durante o exercício e provoca a sensação de felicidade e a vontade de sorrir.

Child Fitness and Dance, traz muitos benefícios para os pequenos tanto na parte psicológica como na física e cognitiva. Melhora a coordenação motora e a noção espacial, além de queimar calorias. Esta atividade estimula o desenvolvimento intelectual da criança, desenvolve a lateralidade, que é a capacidade de entender os lados do corpo como direito e esquerdo, e ajudam na musicalidade, ritmo, memória e expressão.

A dança facilita não apenas a expressão corporal, como também a forma da criança interagir e se relacionar com as pessoas ao seu redor. Na dança é necessária total interação com as outras crianças para aprender novos exercícios e dançar de maneira adequada. Devido ao ambiente de extrema descontração e alegria o Child Fitness and Dance é considerado um enorme benefício principalmente para as crianças tímidas.

Uma excelente opção para seus filhos neste verão!

OBT Auto Service

Há 10 anos transformando clientes em amigos!

Agora é

CSL of America

- √ Oficina Mecânica
- √ Serviço de Guincho
- √ Pneus e Rodas
- √ Vendas de Carros
- √ Car Wash

Orçamento Grátis

Ligue Agora!

- Melhores marcas es preços
- Serviço de balanceamento e rodízio
- Encaminhamos a linhamento
- Buscamos seu carro
- Detail interios (lavagem de bancos e tapetes)
- O melhor preço serviços com garantia
- Serviço computadorizado
- Técnicos treinados e de alro nível
- Troca de óleo e fluidos
- Freios
- Ar condicionado
- Alternador
- Amortecedores
- Motor de arrenque
- Troca de motores
- Troca de transmissão

Tel.: (407) 849-7070 • Mauricio- Cel (321)436-9202

1900 S Orange Blossom Trail, Orlando, FL 32805

SUNNY TOWING

407.637.4031

- ★ Troca de Pneus
- ★ Carga de Bateria
- ★ Abertura de Veiculo
- ★ Envio de Combustivel

24hr

COMPRAMOS CARROS VELHOS OU BATIDOS

407.637.4031

English Português Español

www.asunnytowing.com

Pensou em viajar? Pensou em enviar dinheiro?

Só com a FLASH

A promoção continua! TAXA ZERO no envio da sua remessa!

Miami-Brasil (One Way)	Orlando-Brasil (Round Trip)	Miami-Brasil (Round Trip)	Brasil-Orlando-Brasil
$445*	$715*	$610*	$750*

Agora você poderá renovar o seu passaporte brasileiro aqui na Flash. Oferecemos serviços de fotografia para passaporte no tamanho 5x7cm. Também fazemos traduções, procurações e serviço de Notário Público.

1-877-352-7404

7250 S. Kirkman Rd. Suite 104 • Orlando / FL 32819

SE VOCÊ PRECISA DE PLANO MÉDICO, DENTISTA, VISÃO, FARMÁCIA OU QUIROPRATA??

Fale com o Cleiton!

AGORA, A FLASH EMITE CARTEIRA DE MOTORISTA INTERNACIONAL!

AGENTE AUTORIZADO PELA IADC.

FLASH

Remessas com tradição e confiança

* PREÇOS SÃO APENAS PARA BAIXA ESTAÇÃO. PREÇOS NÃO INCLUEM TAXAS DE EMBARQUE, SUJEITO À DISPONIBILIDADE E ALGUMAS RESTRIÇÕE SÃO APLICÁVEIS. Promoção por tempo limitado. Entregamos a sua passagem em todo território Americano e Brasileiro.

Por Diogo Esteves

3 Três coisas que ninguém diz sobre e star endividado

Parte 1

Eu tenho estudado bastante a educação financeira já faz uns dois anos. Depois de ler o famoso livro "Pai Rico, Pai Pobre", do Robert Kiyosaki, assumi que o lema para minha vida seria "fazer o dinheiro trabalhar para mim".

Paralelamente, tenho estudado também maneiras possíveis de sair das dívidas, pois eu mesmo passei por essa situação. Sim, eu fiz uns investimentos de risco e ganhei muita experiência com isso (em outras palavras, perdi dinheiro!). Por isso, estou focando em minhas finanças pessoais para buscar a liberdade em termos financeiros.

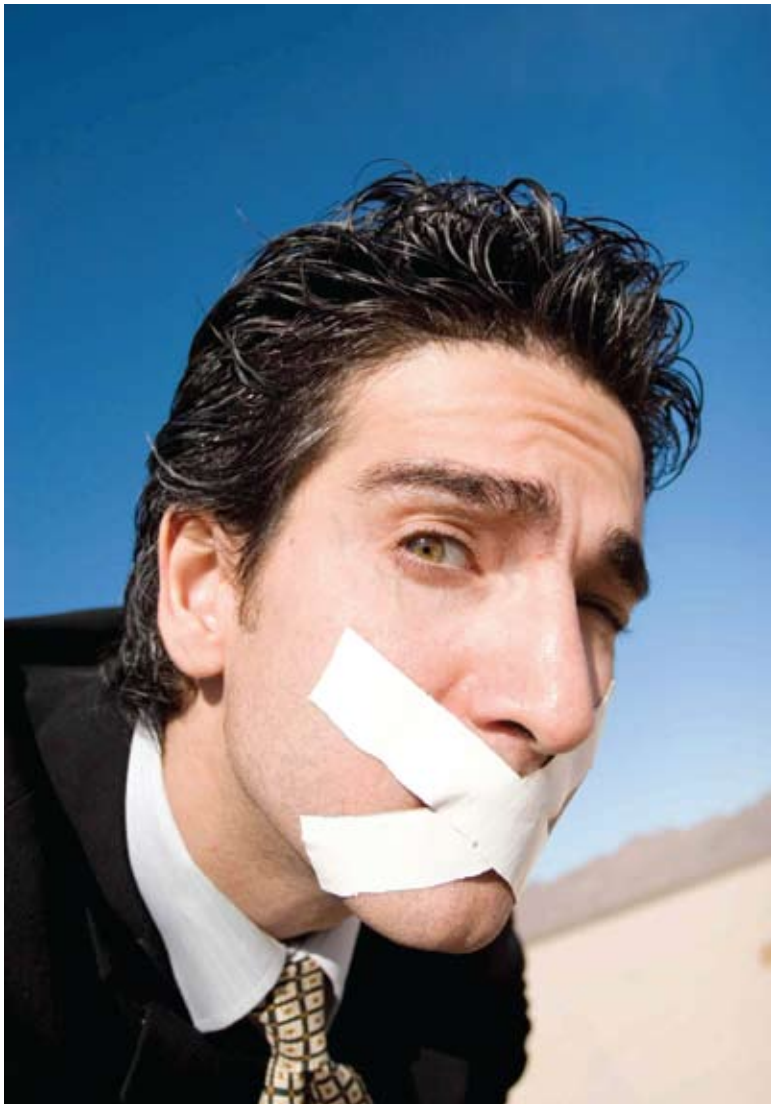
Por isso, venho aqui destacar três pontos importantes que você provavelmente não ouviu em nenhum outro lugar sobre como estar endividado e sair do buraco.

Você provavelmente está ganhando menos que o necessário

Vamos dizer que você tenha cansado de perder dinheiro para o banco e para as operadoras de cartão de crédito todo mês. Daí você decide se educar financeiramente procura livros sobre o tema, vai a encontros, freqüenta blogs e começa a colocar os conceitos em prática. Mas, por mais que você corte supérfluos e faça sacrifícios, a conta do mês nunca fecha. Parece familiar?

Bem, as chances são grandes de que você esteja ganhando menos do que o necessário para se manter com o mínimo possível. Veja, grande parte das dicas da educação financeira são voltadas para pessoas com maus hábitos de gasto, as que deixam implícita a idéia de que as pessoas ganham o suficiente, mas gastam mal.

Mas, quase nenhum material é voltado para pessoas que ganham menos do que precisam, pois o problema deixa de ser de educação financeira e passa a ser de educação profissional. Então, o que você pode fazer? É um tema delicado, pois envolve suas aspirações e planos de vida. Algumas idéias de coisas que você pode fazer:



Trabalhar horas extras. De preferência, em um ritmo pesado (várias horas por semana), mas por um tempo limitado, de modo que possa levantar uma quantia que faça grande diferença no final do mês. Aqui, a idéia - chave é que você se sacrifique por um período determinado – ou corre o risco de virar escravo do emprego e prejudicar sua saúde / qualidade de vida;

Começar um negócio próprio nas horas vagas. Você não precisa investir dinheiro para começar o próprio negócio. Hoje, com a popularização da Internet e as várias ferramentas gratuitas de qualidade, você pode colocar um site no ar com menos de $ 100 por ano. As possibilidades são imensas: um blog sobre sua expertise, uma loja virtual, sites voltados a ganhar dinheiro com propaganda e por aí vai. Para mais informações, eu recomendo o livro "Vai Fundo", do Gary Vaynerchuk;

Começar uma consultoria. Não importa em qual área você trabalhe, há sempre a possibilidade de fornecer consultoria. Quaisquer que seja sua experiência ou problemas que saiba resolver, com certeza há alguém lá fora inclinado a pagar por esse conhecimento. Aqui, o importante é ter uma grande rede de contatos e saber utilizá-la bem.

Bom pra que você tenha tempo de tomar medidas com o que acabou de aprender, vou lhe deixar por aqui. Procure pela parte 2 na próxima edição e lembre de sempre aplicar o que aprender.

Forte Abraço

O CARRO DOS SEUS SONHOS ESTÁ AQUI!

A Vip Cars e uma empresa especializada em enviar veículos novos e antigos para todo o Brasil.

Com sede em São Paulo Vip Cars conta com uma equipe altamente qualificada para a sua segurança e satisfação.

Não arrisque! Quer enviar seu carro para o Brasil? Venha para a Vip Cars.

VIP CARS

Porque pagar mais caro?

Venha nos visitar e aproveite nossas promoções!

Phone: 407.610.1231

WWW.VIPCARSORLANDO.COM

Com mais de 7500 veículos disponíveis toda semana. Incluindo veículos Exotic e Luxury cars!

9521 S. Orange Blossom Trail • Suite 115 • Orlando, FL (Em frente a KIA Motors)

Traga a revista Facebrasil e ganhe U$ 250 de desconto na compra do seu carro.

BOBÓ DE CAMARÃO

FRANGO A PASSARINHO

PICANHA

MACARRÃO A BOLONHESA

COSTELA

BANANA FRITA

PUDIM DE LEITE

MANJAR DE CÔCO

BIFE ACEBOLADO

SALPICÃO DE FRANGO

CARNE SECA

BACALHAU

20 ANOS DE AMOR PELA BOA COMIDA BRASILEIRA

CAMILA'S

RESTAURANT

WWW.RESTAURANTCAMILAS.COM.BR

129 SE 1st Ave Miami, FL, 33131

T: 305 375 0992 Fax: 305 375 0175

5458 International Dr. Orlando, FL, 32819

T: 407 354 2507 Fax: 407 354 2504

Daniela Esteves

A Beleza do Branco

Pense novamente se você considera o branco uma cor simples e sem vida. A cor branca tem uma grande habilidade de trazer harmonia, beleza e paz para muitos designs. Decoração com branco nas paredes, na mobília, e até mesmo no chão ilumina um quarto, cria a ilusão de um espaço maior, pois destaca tudo ao seu redor.

Muitas pessoas enfrentam o grande problema de achar o balanço certo em um design de interiores. Enquanto uns acreditam que menos é mais, outros preferem o contrário. A falta de conhecimento do balanço ideal pode se tornar um grande desafio. Um design todo em branco normalmente é rejeitado pela maioria das pessoas, mas se dada uma chance, ele pode se tornar o balanço buscado por muitos.

O branco pode agradar a qualquer gosto ou estilo, do tradicional até o moderno. Existem vários tons de branco que você pode usar ou misturar até achar o que melhor combina com a sua personalidade.

Por exemplo, os brancos quentes suavizam áreas e adicionam uma sensação de conforto. Já os brancos brilhantes criam espaços modernos, com um toque extraforte de uma forte personalidade.

O primeiro passo para obter o perfeito design em branco é buscar sua inspiração. Então, não tenha medo de introduzir texturas, acessórios, e claro, seu estilo pessoal. Um espaço que sempre fica lindo em branco é o quarto e dependendo de como o design for feito, podem-se obter diversas aparências. Por exemplo, um quarto branco pode ser moderno ou cottage, pode parecer provincial ou Maniatam francês, pode ser o destaque de sua casa ou apenas um acessório que proporciona uma vista deslumbrante. Só é importante fazer escolhas com muito cuidado para um design feito todo em branco, pois tudo se destacará no ambiente.

Enquanto alguns de nós somos atraídos para intimações brancas de pureza e inocência, outros a vêem como a representação máxima da elegância. Não ha uma definição certa para a cor branca, mas uma coisa é certa, ela funciona em qualquer ambiente, período, ou estilo.

XOXO

Se esta carga está muito pesada...

...nós podemos te ajudar!

TAX direct
Accounting Services
Competência ao seu dispôr
www.taxdirectflorida.com

407.615.5555

ORLANDO: 5619 International Dr - 32819
JAX: 3830 Williamsburg Park Blvd #7F - 32257
904.484.8296 - 407.386.8829 fax

Este mês, o jornal B&B completa 18 anos

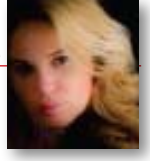
O único jornal brasileiro destribuído GRATUITAMENTE pelo correio nos EUA.

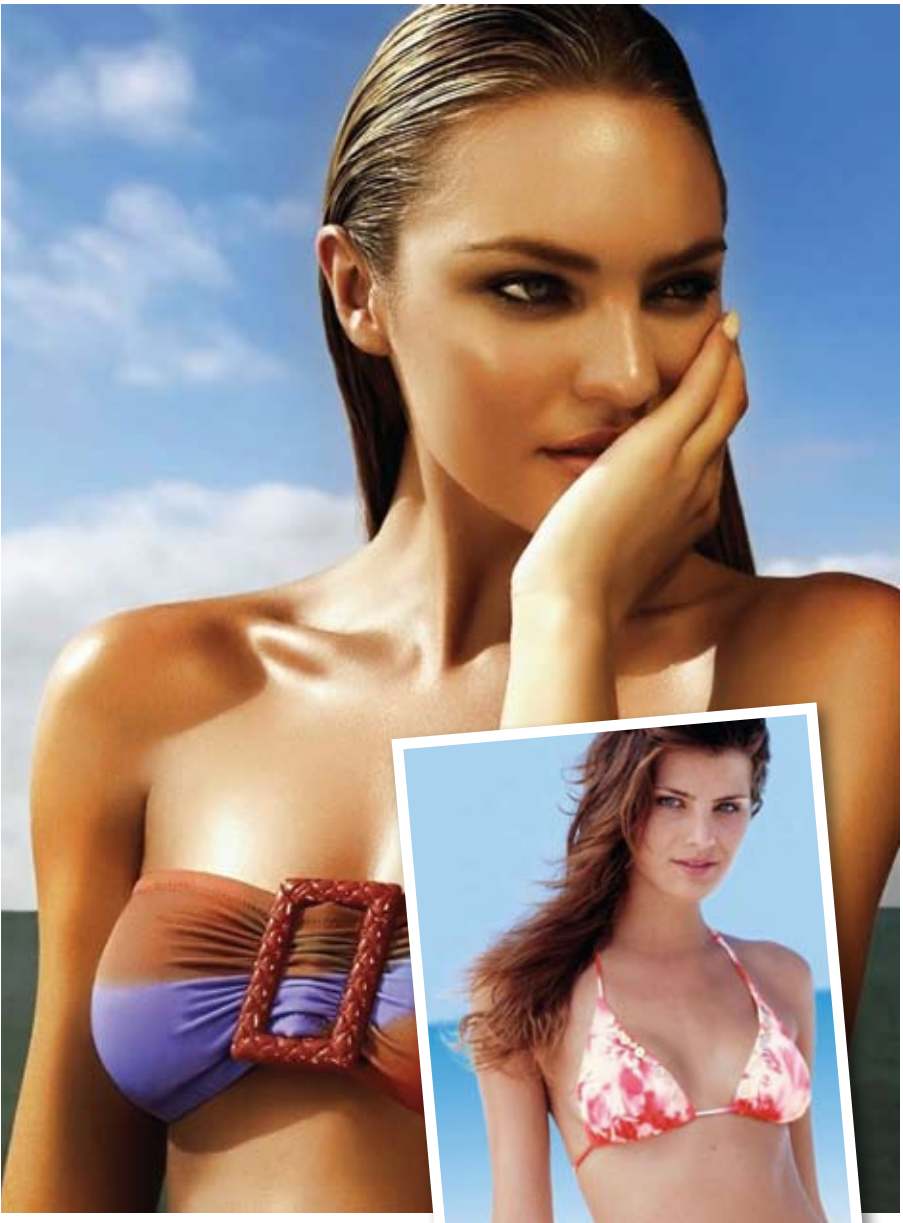
Você ainda não recebe?
Faça sua assinatura no site
www.jornalbb.com

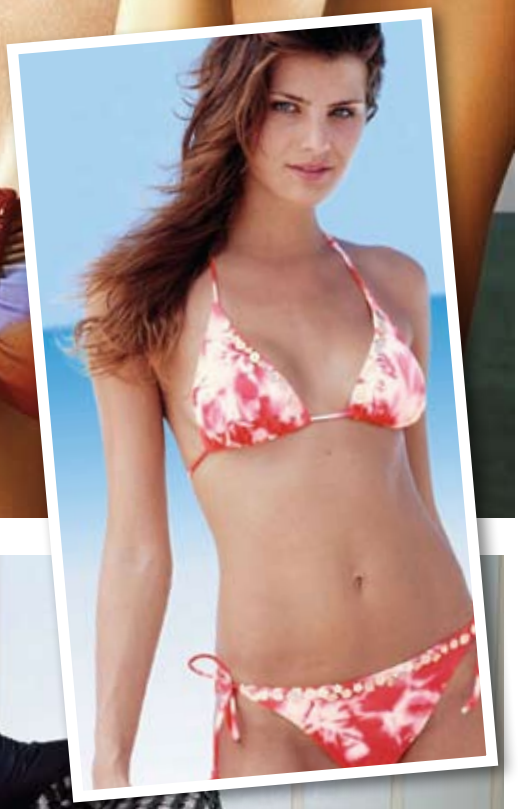
JORNAL B&B
Brasileiras Brasileiros

O jornal que a comunidade lê.
5534 Hansel Avenue - Orlando, FL 32809
407.855.9541

Por: Paula Matos







Quer ser Modelo?

Escolha agências seria...

O sonho de muitas garotas hoje em dia é seguir a carreira de modelo. Pais muitas vezes incentivam suas filhas a investirem em seus sonhos, mas devido a tanta desonestidade há um certo medo por parte dos pais. Por isso é sempre bom perguntar e procurar se informar a respeito da empresa, ver se ela tem uma "Talent Agency License" and Registered Agent, a quanto tempo ela atua nesse ramo, os profissionais da empresa e quantas modelos já passaram por lá. Aqui nos EUA e principalmente no meio de nossa comunidade algumas pessoas vendem um produto que não existe, portanto é muito importante e fácil tirar informações sobre qualquer empresa basta pesquisar na Internet. Para ter a certeza da confiabilidade de uma agência de modelos procure obter o máximo de informações sobre ela e não deixe de pesquisar nunca, afinal competência e responsabilidade são duas coisas que com certeza são sempre bem apreciadas e valorizadas pelas pessoas em geral, e se certificar delas é a melhor atitude a tomar antes de firmar um contrato.

Em nossa comunidade contamos com duas agências que são confiáveis e estabilizadas seguindo toda a regulamentação da Florida e autorizadas a atuar em todos os EUA, sendo também conceituadas internacionalmente. LLT Management, LLC e Ultra Talent Management & Production, LLC essas duas empresas são confiáveis e superconceituadas portando se alguém vender para você a idéia de que você poderá ser uma modelo e etc... Verifique tudo antes de perder seu tempo e não conseguir realizar o seu sonho de ser modelo.

Estamos aqui para ajudar a nossa comunidade e por isso a Equipe da Facebrasil Magazine tem como parte de seu time uma equipe especializada em MODA com profissionais formados e reconhecidos na área de moda, se você tiver alguma dúvida entre em contato conosco através do nosso site: www.PaulaMatosModa.com

the SIGNDOCTOR
making marketing painless!
BUSINESS CARDS/14PT/UV GLOSS/1 SIDE
1,000 = $50
POSTCARDS/14PT/UV GLOSS/1 SIDE
1,000 = $99
YARD SIGNS/LETREIRO DE RUA /1 LADO/1 COR
$1.50 cada
POSTERS 11" x 17"/12PT CARDSTOCK/FULL COLOR
.79 centavos cada
/thesigndoctor
Siga-nos!
@thesigndoctor
VEHICLE FULL WRAPS
Desde de $1,600
Telefone: 407.347.2496 - 1.866.342.5672
E-mail: sales@signdoctoronline.com
Endereço: 1827 Silver Star Rd. - Orlando, FL 32804
www.SignDoctorOnline.com

Buffet com
Picanha Assada
e mais 4 tipos de carnes
Alcatra, Costela de Porco, Linguiça e frango
$13.95
Preço Buffet promocional
Picanha's Grill
churrascaria
5648 International Dr. - Orlando, FL 32819
Phone: 407.354.0260 • Mobile:407.406.9048 • Nextel: 162*315*1166
e-mail: picanhasgrill.orlando@gmail.com

Mauro Machado

Oportunidades

Para alguns o dia começa como o samba do Zeca Pagodinho: "Deixa a vida me levar...", para outros como a melodia de Erasmo: "Estou sentado a beira de um caminho" e, para alguns mais dedicados ainda, como uma linda canção de um grupo vocal da minha infância, que poucos conhecem, chamado Os Cantores de Ébano: "Oi leva eu, eu também quero ir..." E, para esses, é que surgem as OPORTUNIDADES!

Qualquer que seja o seu mercado de trabalho, a sua vocação, o esporte que você pratica ou mesmo as matérias que você esteja cursando na faculdade, elas, as oportunidades, estão aí, aparecendo o tempo todo e cabe a nós estarmos antenados, atentos e, principalmente, receptivos.

Quando decidi por este tema estava muito preocupado com o que acontece hoje no mundo, acredito que a linha de conduta deva sempre ser de retidão para que possamos deitar a cabeça no travesseiro a noite sem remorços e prontos para identificar ótimas oportunidades sem prejudicar ninguém, sem ser um "oportunista", uma expressão pejorativa para identificar aqueles que estão apenas e de forma inescrupulosa, "a fim de se dar bem."

Um espírito despojado sempre identifica uma boa possibilidade de negócio, uma promissora chance de êxito e um viável desempenho estudantil ou esportivo sempre que nos dedicamos com afinco.

O êxito está ligado diretamente a sabedoria com que identificamos as boas oportunidades. Podem ter certeza que não se trata de uma lenda urbana a máxima: "o negócio tem que ser bom para os dois lados!", é uma realidade.

A constatação de que é possível concretizar essa oportunidade que surgiu ou que você identificou, pode tornar-se uma real multiplicação deste que poderia ser apenas um negócio.

Crie vínculos, estreite os laços, fidelize, transformem-se em parceiros e faça com que esta oportunidade seja a porta de entrada para muitas outras, com a certeza que o que é bom para você poderá ser muito bom para muitos, portanto, olho vivo, faro fino e "buona fortuna per tutti".

Conecte-se com todo mundo

Ligações telefonicas por preços incríveis

Plano Ouro

US$ 69.99
1 Numero fixo
1000 Minutos Flats
USA Ilimitado

Taxa de implatação: US$ 39.99 como ATA
ou US$ 99.99 como IPPHONE

Plano Prata

US$ 49.99
1 Numero fixo
700 Minutos Flats
USA Ilimitado

Taxa de implatação: US$ 39.99 como ATA
ou US$ 99.99 como IPPHONE

Plano Bronze

US$ 35.99
1 Numero fixo
500 Minutos Flats
USA Ilimitado

Taxa de implatação: US$ 39.99 como ATA
ou US$ 99.99 como IPPHONE

407.362.7939

STARNETPHONE
Next Generation Network

www.starnephone.com

Por Dra.Izilda Peres Penteado

Prevenir e tratar o câncer de pele

Neste verão com altas temperaturas a ordem é proteger a pele e evitar danos como pele seca, rugas e manchas que podem se tornar tumores. Com isso, a incidência do câncer de pele provocado pelo sol e pelos raios ultravioletas tende a aumentar.

Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer Brasileiro, o câncer de pele é o câncer de maior incidência em todo o mundo e está diretamente relacionado à exposição ao sol. Na Austrália, por exemplo, o câncer de pele é o tumor que mais mata e já se transformou num caso de calamidade pública.

Outro dado importante é que cada vez mais jovens de ambos os sexos estão sendo acometidos pela doença devido ao excesso de exposição ao sol e a hábitos que não incluem a proteção. O efeito da radiação é extremamente nocivo e, por isso, a proteção deve ser feita durante toda a vida, desde a infância. A "quantidade de sol", o tempo e o horário de exposição influenciam diretamente no desenvolvimento da doença. O câncer de pele pode apresentar-se como uma mancha, verruga, ferida na pele, por isso é muito importante o aconselhamento médico quando ocorre esse tipo de alteração na pele.

Já durante o verão alguns cuidados podem ser tomados para se evitar o câncer de pele. Um dos métodos mais eficazes é a quimiocirurgia: uma cirurgia dermatológica que utiliza ácidos para coagular as proteínas das células epidérmicas, removendo as camadas da epiderme e derme papilar e as células cancerosas e estimulando a renovação celular epidérmica e dérmica com resultados excelentes.

O procedimento quimiocirurgico acontece em consultório médico onde são tratadas as lesões sem a necessidade de anestésicos injetáveis, sem cortes ou pontos cirúrgicos. Permite tratar múltiplas lesões, comuns em nosso país ensolarado sem deixar múltiplas cicatrizes.

Na aplicação há o aparecimento de "flush cutâneo" e a pessoa sente uma leve ardência por alguns minutos sendo substituída por eritema (vermelhidão). De 24 a 48 horas depois forma-se uma crosta que por si já protege as lesões, evitando curativos e sangramentos.

Em média, duas semanas depois as crostas caem espontaneamente aparecendo à pele normal nova, livre de manchas e carcinomas.

A quimiocirurgia é indicada nos tumores benignos e também no câncer de pele tipo epitelioma basocelular, o mais freqüente tanto em homens como mulheres, quando diagnosticado em sua fase inicial.

Nestes casos específicos, a eficácia do tratamento chega a mais de 99% de cura, resultado semelhante ao da cirurgia convencional com a grande vantagem de não deixar cicatrizes extensas na pele e reduzir significativamente o risco de infecções e complicações operatórias.

O método é ideal para pessoas idosas, hipertensas e diabéticas. Sem falar na vantagem estética porque permite uma cicatrização melhor evitando cicatrizes que constrangem qualquer pessoa, principalmente aqueles que padecem com múltiplas lesões. Outra vantagem é que o método é econômico se comparado com a cirurgia tradicional ou a laser.

A quimiocirurgia também é indicada nos casos de envelhecimento da pele tratando manchas, ceratoses e rugas.

Dra.Izilda Peres Penteado é médica geriatra dermatológica
Contatos facebook Dra .Izilda Peres Penteado -
Email :biobella.rj@gmail.com

EL SOL MEDIA, CORP.
Presents

In conjunction with
AB | FAB
MANAGEMENT
MODELING
Agency

EL SOL DE LA FLORIDA

2012-2013 Miss El Sol de la Florida

Categories:

- Miss El Sol de la Florida (18-23 years old)
- Miss Chica Sol (11-17 years old)
- Miss Pequeña Sol (5-10 years old)

Requirements

Between the ages of 5-23 years. Participants must project elegance, congeniality, speech, modeling skills and an outstanding profile.

¡Submit Today!

Submissions are to be made online @ www.misselsol.com

For more information

Tel 407-483-5851

956 E Osceola Pkwy | Kissimmee | FL 34744

You will then be contacted with registration details for Miss El Sol Pageant 2012.

REGISTRATION will be held in Orlando, Tampa, Miami and Jacksonville.

www.misselsol.com

sponsored by Facebrasil

Por Evaldo Costa

O que os vendedores turcos podem nos ensinar

As visitas que realizei no comércio de Istambul e arredores da cidade, me impressionaram muito (positivamente). Então, a próxima medida que adotei para entender a razão do sucesso foi conversar com as lideranças, (em alguns casos a conversa envolveu vendedores também) e procurar entender o que eles fazem de diferente para nos deixar tão satisfeitos.

Como eu podia esperar, as respostas foram muitas. Porém, quase todas as lideranças que conversei (foram seis no total), a exemplo da concessionária de automóveis Hyundai Istanbul (Avrupa) Bayisi, revelaram que o ponto principal para contar com os melhores vendedores e formar uma equipe campeã de vendas é contratar com maestria.

Segundo eles para a organização obter sucesso em mercados competitivos, a exemplo do de Istambul, precisa contar com processos otimizados de recrutamento e seleção, atentos aos seguintes aspectos:

1 - Construir uma rede de referência cruzada – as áreas de recrutamento e seleção devem contar com bancos de dados atualizados, registrando nomes de pessoas que possam fornecer dicas dos melhores vendedores.

2 – Recorra a teoria de Pareto – para obter sucesso na contratação você deverá ouvir 80% dos candidatos e falar 20%, durante a entrevista. O profissional de vendas precisa durante o processo de contratação tirar o chapéu de vendas e colocar o chapéu de recrutamento e seleção.

3 – Preocupe-se mais com o caráter – normalmente os traços de caráter são diferentes traços de personalidade. A personalidade é formada em nosso ambiente e tem impacto maior próximo aos dez anos de idade. Já os traços de caráter incluem a honestidade, a ética de trabalho, responsabilidade pessoal e preocupação pelos outros.

4 – Adote critério de pontuação – "quando não temos um bom critério para escolher os melhores entre os candidatos mais fortes, corremos o risco de ficarmos com o bom e deixarmos o ótimo para a concorrência. Para evitar esse tipo de engano, o melhor será sempre recorrer a critério de pontuação, a fim de identificar os seis melhores candidatos. Ao final, você terá a pontuação total de cada candidato e poderá escolher com grau maior de assertividade", enfatizou Raçin Balik, gerente Recursos Humanos rede de sete joalherias.

Além do recrutamento e seleção, foram enfatizados pelas lideranças os dois pontos seguintes:

5 –Priorizar vendedores com fortes características em relacionamento profissionais de vendas que tenham facilidade de lidar com as novas tecnologias virtuais, a exemplo das redes sociais, fazem muita diferença neste mundo cada vez mais globalizado.

6 – Atendimento e serviços personalizados – não adianta atender pela quantidade. "Essa história de que atrás de um cliente vem ouro não funciona em nosso mercado". É preciso atender um cliente de cada vez e superar as suas expectativas.

Certo ou errado, o fato é que os vendedores turcos têm muito a ensinar a quem deseja alcançar o topo na carreira de vendas. Para eles não existem vendas perdidas, o que existem são clientes "mal trabalhados".

Caso você queira ganhar mais dinheiro e concorde com a máxima de que "treinar os vendedores com os clientes é mais caro do que treiná-los em sala de aula", recomendo comprar uma passagem para você e seus gerentes de vendas e Recursos Humanos e passar uma semana visitando o comércio de Istambul.

Pense nisso,

Where do I go in Orlando?

hosttv
tourist guide

407.569.2202

www.hosttvk.com

Marco Alevato

Junior Jardim

Os leitores da Facebrasil deste mês vão conhecer um pouco mais desse carioca, que veio e venceu em seu projeto de vida que é o José Jardim Junior, mais conhecido como Junior Jardim ou JJ, 46 anos, casado há 24, com Adriana, pai de Lisa, 21, Levi, 19 e Jonathan 7, um guerreiro que é contador, vascaíno, ministro evangélico, sonhador e tremendo amante da vida, nos conta um pouco de sua história, a prova viva de uma vida de vitórias e conquistas.

Facebrasil - Como aconteceu de você vir pra os EUA, por que decidiu pela cidade de Orlando para fixar residência e quando chegou? Qual foi a sua trajetória até chegar aqui?

Junior Jardim - Morar nos EUA sempre foi um sonho de criança para mim. Fui militar da Força Aérea Brasileira por dez anos, quando decidi sair e montar meu próprio negócio na área de informática. Obtive bastante sucesso por um tempo, mas infelizmente não resistimos a tantos planos econômicos (que já nem me lembro mais quais, e nem faço questão de lembrar). Depois de passar momentos difíceis no Brasil decidi tentar algo nos EUA, o que também não foi fácil, pois tive meu visto negado por seis vezes e achei que o sonho estava cada vez mais longe. Mas como sempre fui bastante persistente e determinado, tentei mais uma vez e finalmente em 1998 consegui meu primeiro visto. Na época minha irmã morava no Sul da Flórida e vim fazer minha primeira tentativa por aqui. Depois desta oportunidade fiquei fazendo ponte aérea Rio-Miami, pois comecei a captar clientes por aqui na área de desenvilvimento em informática. Desta forma eu vinha, ficava por aqui cerca de um ou dois meses, captava novos clientes e voltava ao Brasil de onde desenvolvia o trabalho para meus clientes. Finalmente em 2002, mudei de vez para a Flórida trazendo a família (na época só de quatro pessoas). É claro que muitas coisas aconteceram em todo este período, mas teria que escrever um livro para isso (aliás, boa idéia).

Logo que cheguei ao Sul da Flórida comecei a trabalhar em uma empresa de contabilidade; dois

anos depois, após o nascimento de nosso filho menor, e uma visita a Orlando, decidimos mudar para cá, crendo realmente que fomos conduzidos por Deus até aqui; e aqui permanecemos até hoje.

FB - Como e porque você criou a Taxdirect?

Quando mudei para Orlando, entendi que todo o conhecimento que adquiri na área de contabilidade, impostos, imigração, e restauração de crédito poderia ser utilizado para contribuir para a comunidade e consequentemente a minha forma de sustento, então com a ajuda de um amigo que me deu todo o suporte em minha chegada à Orlando (afinal eu não conhecia nada e ninguém por aqui, a não ser ele) comecei a trabalhar numa empresa de gerenciamento de casas de férias na área de contabilidade e paralelamente começamos a fazer contatos e em bem pouco tempo montei meu primeiro escritório no Flórida Mall Business Center. Três anos depois nos mudamos para a International Drive onde estamos até hoje.

Neste meio tempo, um antigo cliente do Sul da Flórida, que havia se mudado para Jacksonville, FL, me procurou e me pediu para ir visitá-lo e cuidar de sua contabilidade. Fui, e daquela visita além dele, trouxe seis novos clientes. Comecei então a viajar para Jacksonville toda semana, até que a demanda da comunidade brasileira de lá me forçou a abrir mais um escritório por lá, onde estamos já há cerca de cinco anos.

O nome Taxdirect foi sugestão de meu amigo Tony Cardoso, do qual me referi anteriormente.

FB - Como grande empresário que você é como você divide seu tempo em tantos afazeres, família e lazer?

Tenho um lema que diz que "não importa o que você faça, faça com alegria e moderação". Graças a Deus, procuro manter uma vida bastante equilibrada em todas as áreas: espiritual, emocional e física.

No físico, me exercito todos os dias sem exceção. Acordo cedo, vou para a academia, corro cerca de 5 milhas (no mínimo) por dia e me exercito em aparelhos. Isto me dá uma tremenda disposição para encarar o dia de trabalho.

No emocional, dedico tempo para minha esposa, meus filhos e meu cachorro Tico. Não há preço que pague a alegria, a satisfação e a realização de estar junto a minha família, principalmente após a ida para a faculdade de meus dois filhos mais velhos. Cada momento pra mim é importante e marcante, nem que seja apenas para estarmos juntos vendo televisão.

No espiritual, tenho como prioridade o meu relacionamento com Deus. Tenho minhas responsabilidades eclesiásticas e não abro mão de fazer o melhor para Deus e para minha igreja.

FB - Quais são seus Projetos ?

JJ - Ouvindo à demanda e carência da comunidade brasileira nesta área estamos começando com um novo projeto que já está em fase de divulgação que é uma empresa de restauração de crédito pessoal e construção de crédito empresarial (business). Em uma parceria com uma grande empresa no ramo, estaremos proporcionando aos nossos clientes corporativos a possibilidade de obtenção de altas linhas de crédito para o crescimento de seus negócios, tudo isso independente de tempo de existência da empresa e/ou do crédito pessoal dos donos da empresa. Nosso trabalho é construir a confiabilidade da empresa junto aos bancos e companhias de cartão de crédito e proporcionando resultados garantidos, a curtíssimo, médio e longo prazo.

FB - Quais os sonhos do JJ?

JJ - A lista é grande, mas sonho em poder dedicar mais tempo à minha família e à igreja.

FB - Olhando pra trás, faria muita coisa diferente?

JJ - Com certeza em nossa caminhada fazemos boas escolhas e más escolhas. As escolhas erradas não devem ser motivo para frustração ou fracasso, muito pelo contrário, são desafios e lições para o futuro. Então a questão não é olhar para trás para fazer diferente, mas sim olhar para o futuro, estabelecer o seu lugar ali, e ali sim, fazer diferente.

FB - Como é a sua relação com Deus?

JJ - A pergunta é perfeita: relação com Deus.

Eu entendo que se relacionar com Deus vai muito além de frequentar uma igreja ou seguir uma religião seja ela qual for. Deus quer se relacionar com cada um de nós, aliás, foi para isso que Ele nos criou. Muitas pessoas acham que ter relação com Deus é apenas "acreditar" nele.

O meu relacionamento com Deus é diário e Ele se faz presente em TODAS as áreas de minha vida. Ele é a razão de minha existência.

FB - Pensando na comunidade brasileira de Orlando, o que você acredita que falta e o que deveria ser mudado?

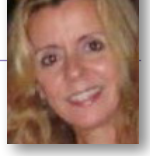
JJ - Uma coisa que sempre percebi nestes quase onze anos de América é a falta de unidade e fidelidade no meio da comunidade brasileira. Mudar isso requer uma mudança de paradigmas que precisa ser bem trabalhada; talvez através dos meios de comunicação da comunidade...

FB - Como você vê essa nova onda imigratória e as mudanças que vem acontecendo para a cidade de Orlando?

Em nossos escritórios, temos recebido uma grande procura de novos imigrantes, pessoas com um perfil totalmente diferente do imigrante de 10, 15 ou 20 anos atrás. São pessoas normalmente já estabelecidas no Brasil, mas que simplesmente decidiram uma mudança em suas vidas, seja por causa da falta de segurança, ou pela facilidade na compra de imóveis, etc.

Isto tudo é muito bom, pois agrega valores para a comunidade e traz novas idéias, novos negócios e com certeza mudanças para a cidade de Orlando e a comunidade brasileira e americana que aqui vive.

Por Christiane Arllota



Timidez

Não é um comportamento inato, mas sim adquirido por fatores externos. São experiências negativas que geram insegurança e inibição.

Alguns componentes podem ser reconhecidos na timidez como: ansiedade, confusão, embaraço e vergonha, acompanhados por sensações psicofisiológicas como tensão muscular, sudorese e batimento cardíaco acelerado. Há uma excessiva atenção dada aos julgamentos dos outros, à avaliação negativa de si mesmo e a um sistema irracional de convicções ("ninguém me acha interessante").

O resultado é uma acentuada inibição do comportamento, que consiste em evitar ativamente os contextos sociais e se manifesta no olhar que se desvia, na sistemática recusa a encontros sociais e no isolamento em geral.

A atuação de pais exigentes e críticos, o divórcio dos pais, violências familiares e atitudes super protetoras ou excessivamente severas, problemas físicos reais ou imaginários (como acne ou obesidade), ou ainda o fato de haver sido vítima de sistemáticas violências verbais, psicológicas, físicas ou sexuais são fatores importantes para se adquirir a timidez.

Algumas formas eficazes para a superação da timidez são:

Procure compreender como a timidez se manifesta na sua vida, com que freqüência. Um método interessante para descobrir as causas da timidez é você, dentro de uma semana, anotar num caderninho descrições dos momentos em que você se sentiu acanhado. Quais foram os seus pensamentos, receios e sentimentos nessas circunstâncias? Por que reagiu deste modo? O autoconhecimento e o desenvolvimento da autoconsciência são o primeiro passo para qualquer mudança ou melhoria de vida.

- Identificando seus pontos fortes e sua virtude irá aumentar a sua auto-estima, melhorar e reforçar a sua auto-imagem.
- Aprenda a gostar e cuidar de si mesmo.
- Alivie a ansiedade através da respirada e expire lentamente e de forma profunda (contando: 1,2,3,4), enquanto sente o ar que entra e sai dos seus pulmões. Perceba como isso o deixa mais relaxado e descontraído. Sinta essa sensação e acalme-se.
- Aliviar a ansiedade através de Exercícios como correr ou andar ajuda à diminuição dos sintomas físicos causados pela ansiedade.
- **Visualização:** Feche os olhos, sente-se num lugar tranqüilo, pode colocar uma música relaxante, imagine-se numa cena ou situação em que consiga ver-se da maneira que gostaria de ser. . Tente memorizar para si todas as boas sensações sentidas.
- **Faca afirmações positivas**. As palavras podem transmitir uma energia incrível. O que dizemos a nós mesmos repetidamente é gravado na nossa mente subconsciente, tornando-se num impulso para ação.
- **Aceite a rejeição sem personalizar**. Devemos por vezes ter a capacidade de aceitar a possibilidade de que podemos ser rejeitados sem sentirmos que foi um ataque pessoal.

O julgamento que fazemos de nós mesmos, normalmente é severo e influencia diretamente no nosso comportamento. Então, seja menos crítico com si mesmo e aproveite a vida!

noar media

fazendo a
diferença na sua
imagem

FOTOGRAFIA • PRODUÇÃO DE VÍDEO

DESIGN GRÁFICO • CRIAÇÃO DE WEBSITES

PHONE: (407) 946-3117

NOAR MEDIA COMMUNICATIONS - INFO@NOARMEDIA.COM - WWW.NOARMEDIA.COM

CF Realty Real Estate
English - Portuguese - Español

Central Florida Realty

TORNE SEU SONHO REALIDADE

Compra de Imóveis na Flórida para Residêntes e Estrangeiros

- Temos várias opções de imóveis residenciais e comerciais em Orlando. Miami e Central Florida;
- Bank-Owned, casas do HUD e Short Sale;
- Vendemos, alugamos e administramos seu imóvel.

Serviço de Endereço

TENHA UM ENDEREÇO FÍSICO NOS ESTADOS UNIDOS

- Endereço comercial para sua empresa.
- Endereço para pessoa física.
- Recebemos suas correspondências e encomendas
- Despachamos para o Brasil suas encomendas.
- Consulte-nos para outros serviços.

5728 Majos Blvd # 730 - Orlando - FL - 32819
Phone: (321) 234-1744

NORA BRUMER Translation Services

Languages
English
Portuguese
Spanish

Certified Translation

$25/page
simple translation only

100% GUARANTEED

✓ No hidden fees
✓ 24 hour turnaround (up to 3 pages)

Translation Specialties

Certified Translation Services

Birth Certificates	Transcripts	Passports
Marriage Certificates	Divorce Documents	Adoption
Diplomas	Licenses	Contracts

Business Document Translation services

Manuals / Brochures	Surveys	Website Content
Contracts	Legal Documents	Press Releases
Product Descriptions	Clinical Trials	Financial Content

* Certified Translation Accepted by US Immigration
* Registered with The Brazilian Consulate

Nora A. Brumer
norabrumer@gmail.com
(407) 376-1979

O melhor também
para sua festa, confira!

• Café da Manhã Colonial todos os Dias
• Sábado - Feijoada
• Domingo - Cozido Tradicional

Santos RESTAURANT & CATERING

Todos os dias pratos especiais

6971 Municipal Drive, Orlando, Fl 32819 • Fone (407) 351-3400

Por: Alvaro Krieck

Penne com Tomates Italianos, Berinjela, e Ricotta Salata

Essa é uma receita bem simples, rápida, e que com certeza, se você gosta de molho de tomate, berinjela e ricotta, vai adorar!

Vamos aos ingredientes?

- 1 pacote de penne ou qualquer massa de sua preferência... italiana, de grano duro, óbvio!
- 2 berinjelas grandes sem casca, cortadas em cubinhos
- 200gr de ricotta salgada.

Molho de tomate preparado com:

- 1 lata de tomates italianos pelados
- 1 cebola roxa média, picada finamente
- 2 dentes de alho picados finamente
- 2 files de aliche (opcional, eu particularmente adoro!)
- 1 xícara de azeitonas Kalamata sem caroço, picadas finamente
- 1 xícara de salsinha picada
- 4 colheres de azeite de oliva extra-virgem
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta moída na hora a gosto

Primeiramente, vamos preparar o molho de tomates!

Aqueça 2 colheres de azeite de oliva em uma panela de fundo grosso. Em seguida, adicione 1 dente de alho e a cebola picados, e os 2 filezinhos de aliche também picados finamente.

Frite até que a cebola comece a ficar transparente.

Adicione as azeitonas e mexa bem.

Em seguida, adicione os tomates italianos com o suco que vem na lata. Eu geralmente coloco-os em uma travessa pequena e esmago os tomates com as mãos. Mão bem limpa é claro! Dessa maneira, temos pedaços irregulares de tomate, o que da uma textura bem interessante ao molho.

Adicione a folha de louro, sal e pimenta a gosto.

Se você achar que o molho está muito espesso, meia medida da lata do tomate de água. Geralmente, eu aproveito para lavar a latinha com um pouco de água, e a coloco no molho.

Espere que ferva e reduza um pouco. Em seguida, adicione ? da salsinha picada. Reserve.

Vamos agora as berinjelas!

Geralmente, pego uma bacia ou tigela e coloco água e bastante gelo, com umas 2 ou 3 colheres de sal. Deixo de molho por alguns minutos para tirar o "amargo" da berinjela.

Escorra a berinjela, passe-a por água corrente para tirar o excesso de sal e seque-a com papel toalha. Tempere-a com um dente de alho picado e 2 colheres de azeite de oliva.

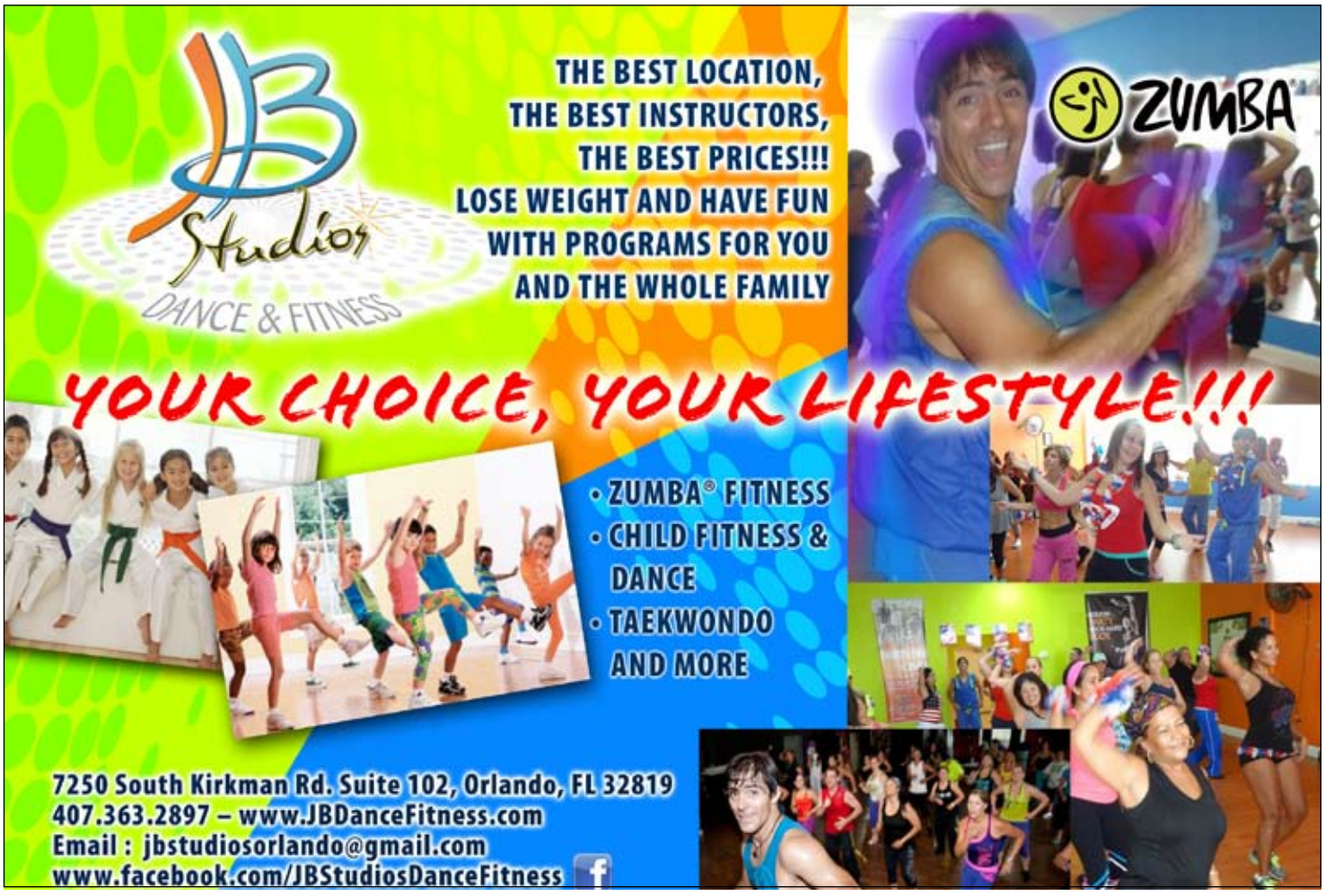
Leve a berinjela a panela, e refogue-a até que a água tenha evaporado. Adicione o molho de tomate.

Cozinhe a massa de acordo com as instruções do pacote. Escorra a massa a coloque-a em uma travessa previamente aquecida aonde será servida.

Misture-a com o molho e salpique a ricotta salada esfarelada e o restante da salsinha por cima e sirva imediatamente!

Bon appetit!!

Mídia de resultado é
magazine
facebrasil
The magazine that has the face of Brazil A revista com a cara do Brasil
407 965 0000


JB Studios
DANCE & FITNESS
THE BEST LOCATION,
THE BEST INSTRUCTORS,
THE BEST PRICES!!!
LOSE WEIGHT AND HAVE FUN
WITH PROGRAMS FOR YOU
AND THE WHOLE FAMILY
ZUMBA
YOUR CHOICE, YOUR LIFESTYLE!!!
• ZUMBA® FITNESS
• CHILD FITNESS & DANCE
• TAEKWONDO AND MORE
7250 South Kirkman Rd. Suite 102, Orlando, FL 32819
407.363.2897 – www.JBDanceFitness.com
Email : jbstudiosorlando@gmail.com
www.facebook.com/JBStudiosDanceFitness

Fernando Braga

Torcedor não se engana:

uma vez Flamengo, nunca Framengo

Quando escrever, saiba, ao menos, a diferença entre o L e o U

Esta semana, recebi um e-mail de um jovem, que deve se formar em curso superior no final deste ano, com uma palavra que ele inventou ou, o que é pior, ele ainda não sabe escrever: "professor, almenos me dê uma esperança de que vou passar..." Ele queria dizer ao menos, pelo menos. U e L são letras que, nas palavras, produzem o mesmo som. O L, entre vogais, induz a enganos como o do, talvez, futuro bacharel, que trocou o O pelo L e juntou tudo. A professora Paula Junqueira, que mantém blog sobre Língua Portuguesa, recentemente postou a seguinte explicação: há forte identidade entre as formas L e U e, também, o O. A palavra alto, por exemplo, pode ser pronunciada "alto", ressaltando-se o L – alllto, a língua vai ao céu da boca, ao palato, durante sua pronúncia. Falada dessa forma, ela é mais frequente no Sul do país e na fala de pessoas idosas. "Arto" é comum em falantes de pouca escolaridade. Tem muito torcedor que se refere ao "mais querido do Brasil" como Framengo. A pronúncia mais disseminada é de "auto", o L com som de U. Faça o teste, diga: O auto (automóvel) é alto. Como a fala influi na escrita, muita gente, ao trocar a fralda da criança, se refere a frauda, do verbo fraudar, enganar, lesar.

O leitor escreve

Macaco quebra louças

"O assunto que mais gosto na Coluna é quando o Sr. critica essa mania de brasileiro falar palavras inglesas para se referir a tudo. É nosso complexo de macaquito, de imitar os outros," critica Débora Castro, da P Sul. Concordo e apresento faixa colocada no Lago Sul (foto) em que a palavra garagem não foi escrita nem em Inglês, como muitos preferem, "garage". Na pressa, o macaquito escreveu "garge", mas não esqueceu o "sale", vender, na língua de Shakespeare.

Orlando

A magia da Disney aqui na ACB Tours

Aéreo + Hotel + Traslado + Guiamento +
Tickets + Passeio Helicóptero

Nessas férias, não se preocupe
Deixe que a ACB Tours faça isso por você

ACB Tours

acbtours.com - (407) 230-1500
5401 S. Kirkman Rd #240 - Orlando – Fl – 32819

PAGAMOS PARA VOCE TIRAR FÉRIAS

SKYBOXFREE

www.skyboxfree.com

Se você está indo para Brasil para visitar os parentes ou férias, nós pagamos até 80% de sua passagem

Visite Nosso Site e Inscreva-se já!

Ligue já

407.601.4233 ou 407.844.5115

Orlando • São Paulo • Rio de Janeiro

MONTHARA entertainment

apresenta

A balada mais esperada do Ano!

GUSTTAVO LIMA E VOCÊ

Em uma noite
American Black And White

Participação Especial do
Astro Internacional Lucenzo

Dance Kuduro com Lucenzo

17 de julho de 2012
10:00 PM as 01:30 AM

Dj Felipe Parrudo (Brasil)
Dj Dirtycleansound (Miami)

Informações: 407 512 1255

Apoio:

facebrasil magazine · ZUMBA fitness · 1001 Transportation · MacroBaby The Baby Store with a Heart · evolve · The SIGN DOCTOR making marketing painless! www.SignDoctorOrlando.com · BOSCO GOALKEEPER SCHOOL · B&B Brasileiras Brasileiros

Pontos de venda:

ticketmaster · Hard Rock LIVE · Orlando tickets online

Hard Rock Live: 4073515483

www.monthara.com

ita INTERNATIONAL TRAVEL ASSISTANCE

Lazer

Corporativo

Estudantes

Cruzeiros

Para você

Esportes

World Assist

ace seguros

ita, o seu cartão de viagem

www.itatravelcard.com.br

7061 Grand National Drive - Suite 140
Orlando - 32819 - (407) 674-7848