Ano 2 - Edição 20 - 2012

facebrasil

courtesy

A cara do Brasil - www.facebrasil.com

magazine orlando

Hard Rock Orlando agora Dança Sertanejo

com Gusttavo Lima

Junte-se a nós no Facebook

www.facebook.com/facebrasilmag

Cara de quem visita

• TRANSPORTE GRATUITO* ***HOTEL - LOJA - HOTEL***

* SUJEITO À DISPONIBILIDADE

a nova Perfumeland.

São mais de 70 mil ítens distribuídos
em 11 mil pés quadrados de
loja totalmente remodelada.
Tudo em perfumes, cosméticos,
eletrônicos, óculos de sol,
relógios e tênis.

Você também vai se surpreender.

/ PerfumelandMegastore

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

Perfumeland
MEGASTORE
FASHION & TECHNOLOGY

Ao invés

Todos os dias quando inicio meu dia tenho certeza que farei o meu melhor para viver a minha vida. Seria impossível em meu pensamento fazê-lo diferente, cada um deve praticar o exercício de fazer o melhor. Quando Piaget definiu que o principal objetivo da educação seria o de criar pessoas capazes de fazer coisas novas e não simplesmente repetir o que os outros fazem, ele deveria estar de alguma forma falando de situações vivas, que de forma impressionante nos cercam. O Paulo Coelho outro grande pensador falou em um de seus livros que as pessoas invejam as outras simplesmente por pensar que o outro é melhor do que ele realmente é.

A vida não é uma novela, mas caso você a considere dessa maneira, seja protagonista da sua vida ao invés de viver a do outro. Você consegue.

Existem somente duas formas de espalhar a luz: sendo a fonte ou o reflexo, mas saiba que um dia você vai acordar e admitir que já não tem tanto tempo quanto gostaria para fazer as coisas que realmente queria ter feito. Viva a sua vida da melhor forma possível, mais próximo o possível do seu ideal, se isso estiver longe comece a caminhada.

As pessoas iluminadas têm mais inimigos, pois os que vivem na escuridão da ignorância não perdoam quem sabe ser amigável, amoroso, autêntico, principalmente verdadeiro, porque mentira não dá. Falar a verdade a longo prazo é mais fácil.

Platão dizia que o maior preço a ser pago por não participar da vida política da comunidade é permitir que pessoas despreparadas governem. Ser flexível é importante porque sendo, você se enverga, mas não quebra, todos os dias você vai se refazer na certeza que está pronto para mais uma grande vitória.

Não fique triste se alguma coisa não acabar exatamente como você gostaria, nem todas as frutas estarão disponíveis para quem as plantou, umas são para os pássaros, outras para o replantio, outras serão roubadas e algumas serão infectadas pelas moscas sendo descartadas, mas as melhores serão colhidas, fazendo valer plantio. Assim temos que continuar plantando e colhendo. O importante explica o fazendeiro é que para se ter um pomar sadio esse precisa estar longe do curral, se não as moscas fazem a festa.

A Facebrasil está linda, cheia de assuntos muito interessantes sempre, buscando o melhor para você, somente o melhor, aproveite!

O sucesso do show do Gusttavo Lima provou que com trabalho e parcerias corretas, é possível fazer diferente, basta acreditar e trabalhar muito.

Boa colheita.

Boa Leitura.

Marco Alevato
MBA, Publisher

“A mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao seu tamanho original”.
Einstein.

facebrasil magazine orlando

EXPEDIENTE
Publisher / Editor in Chief
Marco Alevato

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

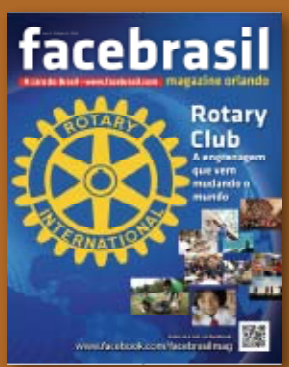
COLABORADORES
Alvaro Krieck - Colunista
Bruno Portigliatti - Colunista
Carlos Bispo - Colunista
Christiane Arlotta - Colunista
Daniela Esteves - Colunista
Diogo Esteves - Colunista
Evaldo Costa - Colunista
Fernando Braga - Colunista - Jornalista
Izilda Peres Penteado - Colunista
J. Jardim - Colunista
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 278
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.



faceindice

06 - Bem Estar
Equilíbrio e Harmonia

08 - Pais & Filhos
Emoções e transformações

16 - Pensando bem...
Uma vez Flamengo, sempre flamengo.

30 - Malhação & Fitness
Mais fruta, mais saúde! Adicione cor à sua dieta

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

34 - Decoração
Descobrindo Seu Estilo

38 - Negócios em turismo
"Hein?" A arte da Oratória

50 - Português Fácil
Até para ser hacker o bandido tem que estudar

Be happy.

FACEBRASIL.COM

Por Márcia Alevato

Equilíbrio e Harmonia

O tão sonhado equilíbrio depende de um processo de abertura. Somos um espaço em permanente construção, passível de participação e carente de inclusão. Por isso precisamos despertar e abrir nossos olhos, tão acostumados com a rotina, para novas possibilidades e repensar nossas vidas utilizando novas atitudes para velhos dilemas.

O povo ocidental não foi educado a exteriorizar suas emoções e desejos, isso ficou mais a cargo dos artistas. No oriente as mandalas, círculos coloridos fazem parte da cultura e assim eles não só desenham suas mandalas como trabalham com elas em um processo de meditação e cura, assim como a meditação e o relaxamento direcionado.

Os exercícios físicos, uma alimentação equilibrada, boas noites de sono, a música e a dança, são excelentes ferramentas para atingirmos o equilíbrio físico e mental, diferente da harmonia emocional, que precisa ser exteriorizada em atitudes livres de padrões pré-estabelecidos, porque só assim reflete o que acontece dentro de nós.

A harmonia emocional é aquela capaz de argumentar com seus sentimentos e pensamentos: - Você está trabalhando em um projeto – físico, preenchendo um formulário (por exemplo), e de repente vem em sua mente uma questão mal resolvida de tempos atrás, ou um desejo de sair e ir a um lugar que nada tem a ver com seu foco. Situações como estas são comuns e normais, mas quando passam a impedir que seus projetos caminhem, passa a ser a hora de prestar atenção ao que anda gritando dentro de você para ser percebido.

E você, o que faz para deixar transparecer as suas emoções?

Nossos pensamentos precisam ser organizados de forma racional, já os nossos sentimentos pertencem a nossa parte emocional, que apesar de acharmos que temos controle sobre eles, a verdade é que se não estivermos em harmonia, esse tal domínio que já é pequeno passa a ser quase nulo.

Escrever, desenhar ,pintar são vetores e observar o que se criou, são caminhos que nos levam a um estado contemplativo e de meditação. A única intenção é a harmonia com você mesmo, por isso não fique preocupado com o resultado final, aqui o que importa é o caminho.

A mandala traz seus simbolismos, e com a globalização, nada hoje pertence a um só grupo ou tribo, estamos no mundo para sermos melhores, fazermos o melhor e se possível fazermos a diferença, mesmo que pequena. O círculo nos diz que a energia – retorna sempre ao ponto inicial – que é o movimento do Universo. Ela propõe que todo fim representa um novo começo, o que traduz a lei da vida. Por isso ela é tão usada pelos orientais, porque ela reflete o que se passa dentro de cada um de nós.

Cada desenho é único, criá-lo é uma oportunidade de reconhecer, perceber e compreender o que de fato estamos buscando. Então, que tal experimentar essa lúdica ferramenta?

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

Por Richard Hahary

Emoções e transformações

Emoções e sentimentos confundem-se freqüentemente, mas existem diferenças... as emoções, por exemplo, temos as manifestações corporais como o riso e as mãos suadas. As emoções são importantes, porque não só nos ajudam a nos comunicarmos uns com os outros como também nos ajudam a perceber melhor o nosso estado emocional.

Todas as emoções que sentimos são úteis, sejam negativas ou positivas, porque todas nos dão informações preciosas. Os sentimentos que à primeira vista nos parecem "maus", como medo, ou ansiedade, não são tão negativos assim; todos os sentimentos têm uma função a desempenhar.

O seu grau de intensidade e a maneira como utilizamos a informação que eles nos dão é importante e pode determinar o sucesso (ou não) que temos em várias situações. Assim podemos retirar informações, tais como:

Insegurança: pergunta-nos se temos capacidade para desempenhar as tarefas.

Medo: diz-nos que a situação é prejudicial para nós.

Ansiedade: diz-nos que uma situação poderá ser prejudicial para nós.

Inveja: queremos o que os outros têm.

Estas emoções tornam-se negativas quando nos impedem de tomar decisões e de resolver os problemas que surgem nas nossas vidas.

Contudo, podemos transformá-las em algo positivo quando refletimos; ao perguntarmos a nós mesmo se temos capacidade para desempenhar as tarefas, passamos a nos conhecer mais. Se tivermos essas capacidades necessárias, avançamos; se não as temos, podemos ir procurar o que é preciso para as adquirir.

O mesmo acontece com o medo e a ansiedade, que nos avisam que é preciso termos cuidados em determinada situação, porque é perigosa para nós (física ou psicologicamente).

Com freqüência sentimos ansiedade quando estamos ou vamos estar perante algumas situações conhecidas, poderemos utilizar esse conhecimento para antever uma possível solução que resolva a situação.

A inveja, transformada em admiração pode ser um motor para partirmos para a ação e nos aperfeiçoarmos.

O grande truque aqui é ter consciência destes sentimentos, como se manifestam em nós, como nos fazem sentir e pensar, de modo a identificá-los e transformá-los de forma positiva.

Todas as emoções que sentimos são úteis, sejam negativas ou positivas...

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

58.99

Lil' Luxuries Whirpool Bubbling Spa & Shower

Oh Plah!

14.99

Teething bracelet

boon

14.98

Grass

Zen Stroller

799.99

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

EXCLUSIVE FOR MACROBABY

chicco

Bottle Warmer Chicco Step Up

79.99

EXCLUSIVE FOR MACROBABY

- **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

Prudential Protections

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

Sucesso brasileiro pega

Realmente essa é a década dos brasileiros em Orlando, não somente na economia que cresce progressivamente, o povo americano e os povos de origem hispânica estão se acostumando com a cultura brasileira. Certamente hoje o brasileiro não é mais identificado pelo Pelé e pelo samba, mas por sua imensa participação no crescimento cultural, outros povos descobriram a variedade musical.

Em qualquer canto dos Estados Unidos se você começar a cantar a musica "Ai se eu te pego" certamente alguém vai acompanhar, agora também o "Teche Tche Rere" de Gusttavo Lima, começa a fazer parte do repertório das rádios em todos os lugares da América, não somente destinadas a comunidade latina mas também as de Língua saxônia.

No dia 17 de julho o Hard Rock Café de Orlando, dançou ao som de Lucenzo e de Gusttavo Lima que aproveitou para gravar mais um DVD em sua carreira.

A Monthara dirigida por Agnaldo Souza produziu o show que reuniu mais de 2000 pessoas ao redor do evento, realizado no Hard Rock Café de Orlando que ficou lotado de fãs cantando e

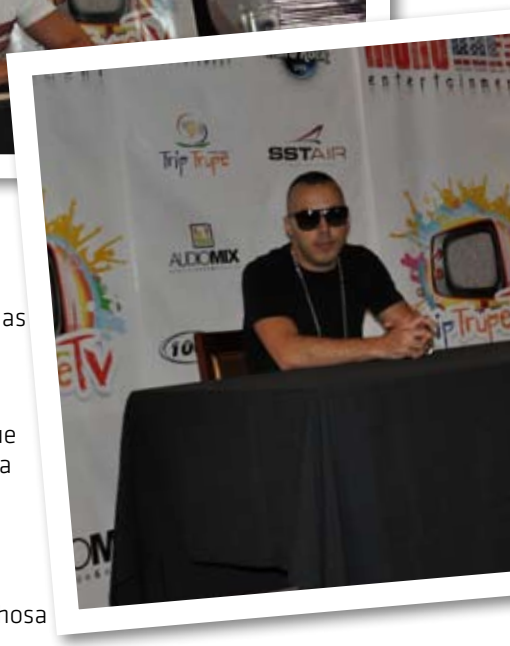
dançando o Sertanejo Universitário deste outro brasileiro que vem ganhando destaque no mundo: Gusttavo Lima. O jovem de 22 anos rapidamente alcançou o top 10 na Billboard Brasil com o seu mais novo álbum "Gusttavo Lima e você", que inclui o hit Balada (Teche Tche Rere), lançado nos mercados norte-americano e europeu. A música já chegou ao número 1 na Bélgica, França, Itália, Holanda e Suíça e contabiliza mais de 35 milhões de acessos no Youtube. Gusttavo Lima chegou a marcas impressionantes e isso é só o começo de uma larga e brilhante carreira. Com seu carisma e sua maneira simples de ser, promete seguir os passos de Michel Teló e chegar ao topo das paradas na América Latina e Estados Unidos.

Agnaldo nos informa que com as parcerias corretas Orlando entrará para os circuitos mundiais de shows, aproveitando o grande fluxo de turistas, que visitam a cidade todos os meses.

- basta começar e fazer direito que a coisa vai, diz esse recém chegado à cidade, mas com grande bagagem em produção de eventos.

A participação de Lucenzo um português criado na França que vem fazendo muito sucesso no Brasil graças a música "Vem Dançar kuduro", que faz parte da trilha musical da novela de maior sucesso nos últimos 30 anos na televisão brasileira, além dos brasileiros trouxe a comunidade hispânica que veio dançar ao som da Zumba.

Que também é outro fator de miscigenação cultural, musicas brasileiras como a Lambada, o sertaneja universitário, além do funk carioca, tem feito muita gente dançar nas academias de Zumba, não somente nos Estados Unidos, no Japão e em todo mundo.



Por uma série de coincidências históricas o Brasil está se firmando como um grande exportador de boas noticias econômicas e de músicas que certamente vão entrar para a história.

O Hard Rock está de braços abertos para receber esses fenômenos musicais e a comunidade brasileira orgulhosa de seus filhos....

nas baladas de Orlando

Redação Facebrasil

Um pedaço de Roma no Coração de Orlando

Big Italy

Começou a funcionar em Orlando na esquina da Kirkman com a Internacional Drive, um restaurante fino Ítalo-romano, com uma história bem interessante: em 1992, em uma pequena localidade aos arredores de Roma a família Montesanti abriu um pequeno restaurante. Eles serviam uma grande variedade de pizzas e massas com receitas secretas guardadas por gerações na família, mas o principal era que as receitas eram baseadas em ingredientes frescos e de alta qualidade. Com molhos caseiros que adornavam cada prato e todos preparados na hora de ir para mesa.

O restaurante se tornou um grande sucesso e depois uma atração.

Vinte anos mais tarde Michelangelo Montesanti se associou aos amigos Marco Marzocca e Paulo Simões e trouxeram para Orlando essas receitas secretas e famosas em ambiente convidativo para famílias se reunirem e se deliciarem com uma refeição prazerosa.

Daí nasceu o Restaurante Big Italy, oferecendo um cardápio de mais de 100 pizzas diferentes e mais de 50 pratos de massas italianas com o sabor romano. Não esquecendo das deliciosas saladas.

As suculentas massas são sempre servidas em porções generosas que agradarão aos mais exigentes, além de uma carta de vinhos maravilhosa que conferem ao restaurante uma fina classe.

O melhor é que a comida é deliciosa, os vinhos escolhidos e o ambiente refinado. Certamente você viverá uma experiência inesquecível, sem sair de Orlando você estará em um autêntico restaurante italiano.

Buon appetito.

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

Por Lílian Alevato

Quero fazer um check-up completo!!!

A prevenção é sempre o melhor caminho para manter sua saúde em bom estado! Todos sabemos que é "melhor prevenir que remediar" mas como fazer para manter-se saudável? As recomendações, em geral, são sempre as mesmas:

Manter uma dieta balanceada – rica em vitaminas, sais minerais, proteínas e baixa em carbohidratos e lipídios (açúcar e gordura).

- **Fazer exercícios freqüentes –** de acordo com sua idade e capacidade física
- **Não fumar!!!!**
- **Evitar bebidas alcoólicas.**

Mas, como verificar se o organismo está realmente em bom estado? Como saber se meu coração, fígado e rins estão funcionando devidamente?

A minha observação profissional como médica, exercendo a medicina por 27 anos, é que muitos pacientes querem fazer uma série de exames desnecessários para essa avaliação básica de saúde. Confundem quantidade com qualidade, e acabam gastando quantias maiores do que as necessárias para "checar" seu estado de saúde.

Acredito que já tenha ouvido mais de mil vezes pacientes em meu consultório requisitarem "Doutora, peça TODOS os exames que eu tenho direito. Quero um check-up completo!" Por isso, decidi escrever este artigo, não somente para educar nossos leitores, como também diminuir a ansiedade em relação aos exames que nós, médicos, solicitamos quando fazemos um check-up em um paciente.

Quando você vai ao médico fazer um check-up partimos da premissa que você está saudável, ou seja, que não tem queixas agudas como: tosse, febre, dor no peito ou qualquer outro sintoma que o incomode. Seu médico, com certeza, vai perguntar sobre a sua história médica pregressa e fazer perguntas genéricas quanto a sintomas que todos temos uma vez ou outra como: dor de cabeça, náuseas, vertigem, alergias e etc.

Após o exame físico padrão chega à hora tão esperada pelo paciente... A hora da requisição dos exames! Não espere por uma longa lista de exames... Você vai se decepcionar... Segue abaixo a lista de procedimentos necessários para seu check-up.

- Primeiro e mais importante e o Exame Físico –
- Eletrocardiograma –
- Hemograma completo (CBC) –.
- Painel metabólico (CMP).
- Painel Lipídico –
- Exame de Urina simples.
- Raios-X de tórax.

Não poderia deixar de falar nos exames de prevenção contra o câncer, mas de acordo com o National Committee of Quality Assurance eles só são necessários em determinadas faixas etárias.

Aqui segue a lista:

- **Exame ginecológico – Papanicolau –** mulheres entre 21 e 65 anos
- **Exame de prevenção ao câncer de colon (intestino) –** homens e mulheres entre 50 e 75 anos
- **Exame de prevenção ao câncer de mama –** mulheres entre 40 e 75 anos.

Bem, espero que esse artigo tenha trazido a informação necessária, para que na próxima consulta você se sinta mais confortável com seu médico.

Gostaria de informar que existem serviços de laboratório em todos os USA que não requerem requisição médica. São os laboratórios Any Lab – consulte o website para outras informações: http://www.analisesclinicasfl.com

STARNETPHONE™

Next Generation Network

Fale e receba muito mais com o BRASIL pagando menos

NGN MAIS QUALIDADE EM SUAS LIGAÇÕES

Economia de 100% nas ligações de Starnet Phone para Starnet Phone.

Para agregar ainda mais à sua economia, a **Starnet Phone** conta com sistema pré-pago de recarga, com isso os gastos com telefonia serão controlados, sem surpresas no fim do mês. Adquirindo um novo número da **Starnet Phone**, o cliente passa a receber chamadas. acesse o nosso site e aproveite nossos planos.

Aqui voce fala e recebe com uma linha local Brasileira
Escolha seu DDD de uma das principais capitais
e comece a econonizar

www.starnetphone.com

STARNETPHONE

Suporte USA
Fone: 407 3627939
Suporte Brasil
Fone: (011) 2391-7827

Por Mauro Amenta

Uma vez Flamengo, sempre flamengo.

A Celebração contou com fãs do Clube de Regatas num churrasco animadíssimo. Nomes eternos na história do clube como: Junior, Bebeto, Mauro, Mari.

Primeiro título carioca data de 1914. Daí em diante, até 1991, o Clube de Regatas do Flamengo conquistou 23 títulos regionais. O Flamengo possui também o maior número de Taças Guanabara, um troféu criado na década de 60 em homenagem ao Estado da União recém-criado com a transferência da capital para Brasília. São 12 títulos.

O Flamengo é ainda o clube que mais vezes ganhou o Campeonato Brasileiro - cinco, em 1980, 1982, 1983, 1987 e 1992, e o único carioca campeão da Taça Libertadores, (1981) e Mundial (1981).

Passaram pelo Flamengo alguns dos maiores craques do futebol brasileiro de todos os tempos. Domingos da Guia, Leônidas, Zizinho, Pirilo, Valdo, Vevé, do primeiro tricampeonato em 1942, 1943 e 1944. Evaristo, Dequinha e Dida do segundo tri em 1953, 1954 e 1955. Zico, Júnior, Adílio e Leandro, do terceiro tri em 1978, 1979 (carioca) e 1979 (estadual). Foi nessa última geração, comandada por Zico, o maior artilheiro da história do Flamengo em todos os tempos, que o "Mais Querido" consolidou sua supremacia e ganhou as manchetes dos jornais do mundo inteiro ao vencer, no espaço de quatro anos, três Campeonatos Brasileiros, a Libertadores da América e o Mundial Interclubes, entre 1980 e 1983.O Flamengo ainda detém a supremacia no remo carioca, e basta dizer que a partir de 1962, quando assumiu o técnico Buck, foram 29 títulos cariocas e 16 no Troféu Brasil.

Mas o mais importante para o Flamengo é a nação Rubro-Negra com mais 30 milhões de torcedores, no Rio de Janeiro, nos outros estados brasileiros e espalhados pelo mundo sendo representados pelas embaixadas.

Os torcedores do Flamengo fazem parte da nação independente, em que colocação o time se encontra, se ganha ou se perde, o que interessa é ser Flamengo!

O amor ao manto nos une, uma vez Flamengo sempre Flamengo.

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

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

FINO CARDÁPIO NO JANTAR E GRANDE SORTIMENTO DE VINHOS

O melhor Restaurante Italiano com uma pitada de Brasil

BIG ITALY

PIZZA & PASTA

Lunch Specials

Light Bite
- Sopa do dia
- Salada (Garden or Ceaser)
- Bread basket

$5.99

Pasta Combo
- Penne com Pesto, Carne ou Molho Alfredo
- Sopa do dia ou Salada (Garden or Ceaser)
- Bread basket

$8.99

Pizza Combo
- Margarita ou Pepperoni Pizza
- Sopa do dia ou Salada (Garden or Ceaser)
- Bread basket
- Mini Dessert

$10.99

Veggie Lovers
Grandes variedade de vegetais toppings and dressings
All you can eat

$7.99

Super Combo
- Pasta Strozzapreti com Amatriciana, 4 queijos ou molho de Ortolana
- Frango ou Tilapia com Piccata, Marsala ou Molho Livornese
- Sopa do dia ou Salada (Garden or Ceaser)
- Bread basket
- Mini Dessert

$12.99

Segunda a Sexta:
12 pm to 3 pm (lunch)e 5 -11 pm (dinner)
Sabado-Domingo: 11am-11pm

5700 International Dr, Orlando, FL 32819 • (407) 345-5566

Por Jean Macedo

Mundo Fox

Yo Soy Betty, La Fea

Pobres Rico

A Mano Limpia

Las Detectivas y el Víctor

A Fox International Channels e a RCN Television Group (RCN), com sede na Colômbia, anunciaram sua união para a criação do canal MundoFox, um novo canal de televisão de língua espanhola orientado para o mercado hispânico dos EUA. O lançamento da cadeia será em Agosto destinado às famílias hispânicas em todo o país, e terá como objetivo atingir o público latino, como a programação da rede Fox, com uma empolgante seleção de programas de entretenimento, o melhor conteúdo e diferenciação com respeito às opções limitadas atualmente disponíveis para os espectadores.

"Nossa parceria com a CIN é um passo fundamental para o lançamento de MundoFox", disse Hernan Lopez, presidente e CEO da Fox International Channels.

Agora esperamos maximizar os nossos recursos e fornecer uma crescente variedade de produções novas e inovadoras diretamente dirigidas a telespectadores de língua espanhola. Tenho certeza de que a FOX é a melhor parceira para esse canal. Vai ser um sucesso ", disse Gabriel Reyes, CEO da RCN.

Fox International Channels opera 350 canais em 35 países e, recentemente, alcançou um enorme sucesso com um consórcio de três redes de cabos destinadas ao consumidor hispânico nos EUA: FOX Sports, e World NatGeo e Utilísima. RCN é um importante produtor e exportador de televisão em língua espanhola no mundo e opera canais a cabo em todas as Américas.

O conteúdo de virá de várias fontes, incluindo:

1. RCN Televisão SA - A principal cadeia de televisão da Colômbia.

2. Fox International Channels - Nos últimos anos, a FOX produziu séries semanais de alta qualidade para transmissão em horário nobre.

3. FOX Sports - O canal de esportes # 1 para o mercado hispânico dos EUA, como UFC, Copa Santander Libertadores, Copa Sul-Americana, e do Campeonato Europeu. .

4. Brilhe Group - Um dos principais produtores mundiais incluindo o sucesso "The Biggest Loser", "MasterChef" e "One Born Every Minute"

5. NTN24 - O canal de notícias internacional RCN, 24 horas de notícias no ar.

MUNDOFOX

Embora a distribuição esteja sendo estabelecida, MundoFox planeja transmitir sua programação através de estações que atingem 75% das famílias americanas Hoje, a cadeia tem acordos de filiação diferentes que estão a ser geridas nos principais mercados latino-americanos em todo o país.

Orlando já tem a sua filial MundoFox, para mais informação sobre MundoFox Orlando, visite nosso website, www.MundoFoxOrlando.tv, seja um fã na nossa página no Facebook, www.facebook.com/MundoFoxOrlando.

1866-579-5842

Próximo destino

Alegria
Alegria
Alegria

COSTA BRAZIL Tour

Pacote Disney
$380
por pessoa ocupacao dupla (tickets e hotel)

Brazil apartir de
$750

Cruzeiros Promoção apartir de
$259
por pessoa

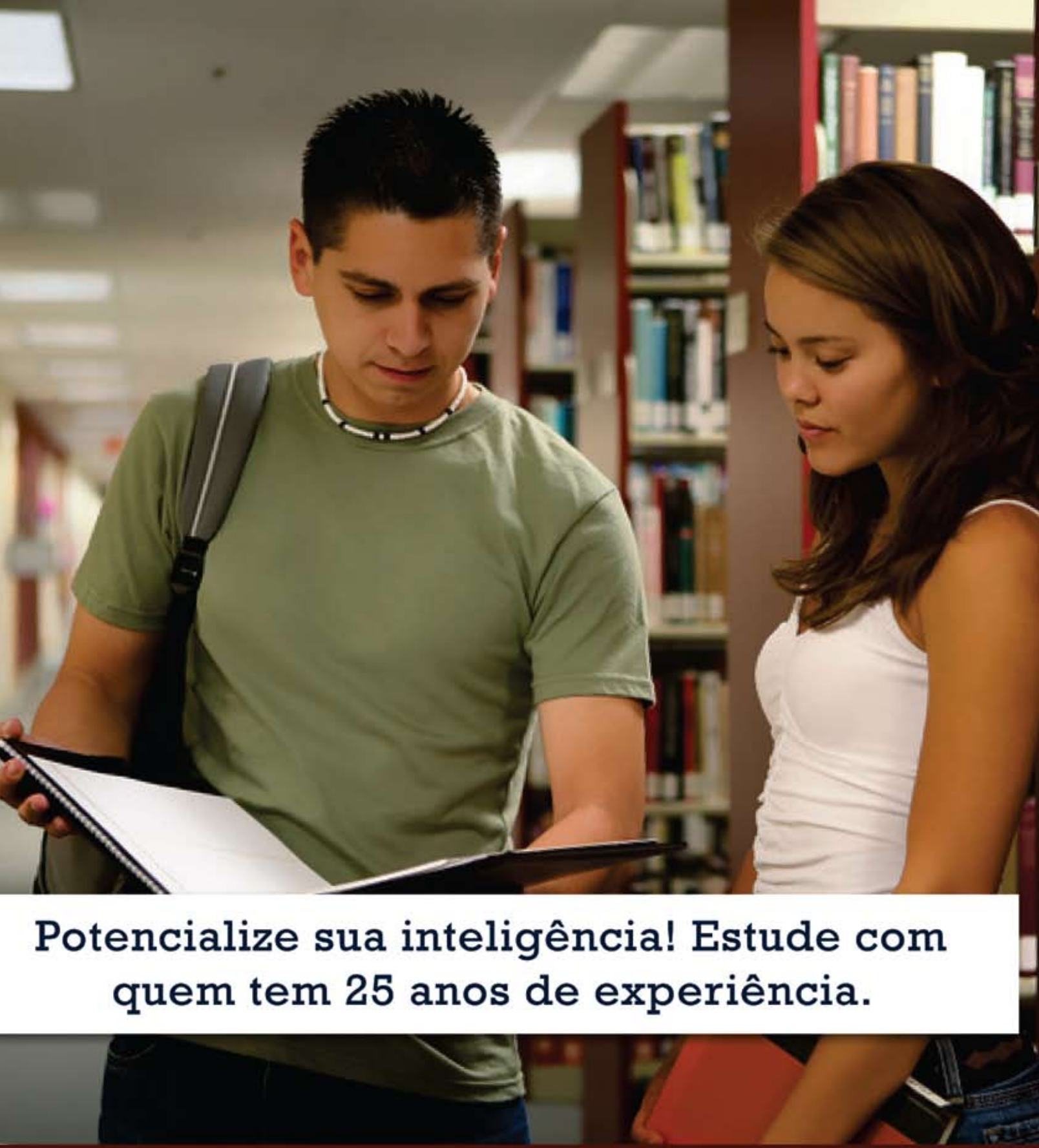
5407 International Dr
Orlando - FL - 32819 - (407)477-4480

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

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

www.costabrazil.com

617-337-3365 Somerville • 201-331-0121 New Jersey • 212-202-2607 New York • 407-477-4480 Orlando • 813-881-9755 Tampa • 305-574-1574 Miami



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

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

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

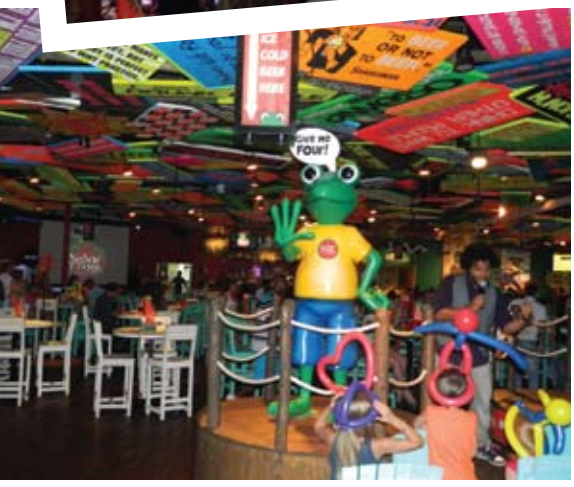
rsos na modalidade presencial, semi-presencial, on-line, on-time e DVD.

1 407 896.0101

www.fcuonline.com • fcu@fcuonline.com

Por Juliana Brilhante

Señor Frog's
com sabor Latino verde e amarelo



Mais uma excelente atração passou a fazer parte da numerosa lista de entretenimento da cidade de Orlando: o restaurante-bar Señor Frog's trouxe para a International Drive todo seu diferencial com a combinação característica do local: música, cores, bebidas exóticas, "inclusive uma deliciosa caipirinha e da Tequila mexicana", cardápio variado e muita animação. O restaurante possui elementos decorativos únicos e exclusivos tais como banners simbólicos, frases engraçadas no teto, muitas cores e luzes tornando o ambiente lúdico e divertido para toda a família.

Mas a inovação não está presente somente no local em si, a equipe é treinada para realmente entreter o cliente, desde o garçom até o apresentador do show, todos muito animados e divertidos, com certeza algum deles irá lhe arrancar um belo sorriso! As crianças também são muito bem-vindas e tem seu espaço reservado com atrações e brincadeiras exclusivas.

Com cardápio de dar água na boca, bebidas para lá de calientes, shows e apresentações exclusivas, o Señor Frog's se coloca como um dos restaurantes temáticos mais criativos e divertidos da cidade.

Aos domingos temos as noites brasileiras, animadas pelas baladas de sucesso de hoje e de outros carnavais, além da mistura do Sertanejo Universitário, do Funk, da Capoeira e de muito mais realmente a casa promete trazer um pedaço do Brasil para International Drive.

Vale a pena demais dar uma passadinha por lá. Mais informações sobre reservas e tarifas você encontra no site:www.senorfrogs.com

Você não imagina o que nós fazemos com batatas
Venha provar essa delícia
Crocante, Gigante, Recheada.
15 Sabores: Carne Seca, Camarão, Frango com bacon, Espinafre, Quatro Queijos, Bacalhau, Calabresa, Bacon com Cheddar, Salmão, Picanha, Pepperoni, Queijo com presunto, Linguiça mexicana, Frango com queijo, Bacon.
à partir de $11.80
* Batata Suíça média serve 2 pessoas
BOB'S POTATOES
5615 International Drive
Orlando – FL – 32819
www.bobspotatoes.com
(407) 248-2675

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: 30-Jun | 15:00 - 00:40; 14-Jul | 15:00 - 00:40
GRU - SFB: 4-Aug | 02:45 - 10:30; 26-Jul | 02:45 - 10:30; 29-Jul | 02:45 - 10:30
SFB - GIG: 15-Jul | 17:00 - 02:40
GIG - SFB: 30-Jul | 02:45 - 10:35
SFB - BSB: 10-Jul | 15:00 - 22:00
BSB - SFB: 25-Jul | 00:00 - 07:30
VOOS COM LISTA DE ESPERA
SFB - GRU: 12-Jul | 15:00 - 00:40
GRU - SFB: 29-Jul | 2:45 - 10:30
SFB - BSB: 5-Jul | 15:00 - 22:00
BSB - SFB: 22-Jul | 21:00 - 03:45
SFB - POA: 16-Jul | 13:30 - 03:30
POA - SFB: 01-Ago | 23:45 - 07:35
Temos possibilidades de voar para BSB - Brasília / Aeroporto JK
ORS: 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)
SSTAIR
407 288 8820
www.sstair.com

Ligações Internacionais Ilimitadas
Sem taxa de instalação e sem contrato
Solução em telefonia para sua empresa
- Redução de custos com telefonia
- Para empresas de qualquer porte
- Sem taxa de instalação e sem contrato
- Qualidade nas ligações
- Soluçoes Voip e PSTN
- 0800 no Brasil
- Soluções customizadas e adaptadas as suas necessidades
PABX com número ilimitado de ramais a partir de $149.99
Ligações Ilimitadas para Estados Unidos e Canadá
Linha em 460 cidades no Brasil que tocam aqui no seu celular ou fixo. Custo de ligação local no Brasil.
$24.99 por mês
ligue já
407.802.3232
Evolve Telecom
www.evolvetelecom.net
Números locais nas principais cidades brasileiras que tocam aqui nos Estados Unidos com custo de ligação local
55-91 Belem
55-31 Belo Horizonte
55-61 Brasília
55-19 Campinas
55-54 Caxias Do Sul
55-41 Curitiba
55-48 Florianapolis
55-85 Fortaleza
55-62 Goiania
55-33 Governador Valadares
55-47 Joinville
55-43 Londrina
55-92 Manaus
55-14 Marília
55-51 Porto Alegre
55-81 Recife
55-21 Rio De Janeiro
55-71 Salvador
55-13 Santos
55-17 Sao Jose Do Rio Preto
55-12 Sao Jose Dos Campos
55-11 Sao Paulo
55-15 Sorocaba
55-27 Vitoria
Consulte-nos para outras 460 cidades no Brasil

Por Michelle Darwich

Sustentabilidade

Para tratar das questões relacionadas a sustentabilidade, é necessária maior integração das três dimensões do desenvolvimento sustentável: econômica, social e ambiental.

A imagem do tripé é perfeita para entender a sustentabilidade. No tripé estão contidos os aspectos econômicos, ambientais e sociais, que devem interagir, de forma holística, para satisfazer o conceito. Sem estes três pilares a sustentabilidade, não se sustenta. Ainda são discutidos novos pilares, como as questões culturais, tecnológicas, para complementar a sustentação da questão como um todo.

É importante verificar que esses conceitos podem ser aplicados tanto de maneira macro, para um país ou próprio planeta, como micro, sua casa ou uma pequena vila agrária.

Social – Trata-se do capital humano de um empreendimento, comunidade, sociedade como um todo. Além de salários justos e estar adequado à legislação trabalhista, é preciso pensar em outros aspectos como o bem estar dos seus funcionários, propiciando, por exemplo, um ambiente de trabalho agradável, pensando na saúde do trabalhador e da sua família. Além disso, é imprescindível ver como a atividade econômica afeta as comunidades ao redor. Nesse item, está contido também problemas gerais da sociedade como educação, violência e até o lazer.

Ambiental – Refere-se ao capital natural de um empreendimento ou sociedade. É a perna ambiental do tripé. Aqui assim como nos outros itens, é importante pensar no pequeno, médio e longo prazo. A princípio, praticamente toda atividade econômica tem impacto ambiental negativo. Nesse aspecto, a empresa ou a sociedade devem pensar nas formas de amenizar esses impactos e compensar o que não é possível amenizar. Assim uma empresa que usa determinada matéria-prima deve planejar formas de repor os recursos ou, se não é possível, diminuir o máximo possível o uso desse material, assim como saber medir a pegada de carbono do seu processo produtivo, que, em outras palavras, quer dizer a quantidade de CO_2 emitida pelas suas ações. Além disso, obviamente, deve ser levado em conta à adequação à legislação ambiental e a vários princípios discutidos atualmente como o Protocolo de Kyoto. Para uma determinada região geográfica, o conceito é o mesmo e pode ser adequado, por exemplo, com um sério zoneamento econômico da região.

Econômica – A palavra economia, no dicionário, é definida como Organização de uma casa, financeira e materialmente. Com o passar dos anos, séculos, a palavra economia foi direcionada apenas à vertente dos negócios ou no sentido da poupança, economizar. Este pilar traz o retorno do significado de cuidar da casa, afincado pelos gregos na Antiguidade. São analisados os temas ligados à produção, distribuição e consumo de bens e serviços e deve-se levar em conta os outros dois aspectos. Ou seja, não adianta lucrar devastando, por exemplo.

Para segurar o tripé - Existem pilares, aspectos mais subjetivos para serem trabalhados junto à questão da sustentabilidade. Podemos analisar as questões políticas e culturais. Aceitando a premissa de que tudo está interligado, eles são importantes para qualquer tipo de análise do tripé.

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.

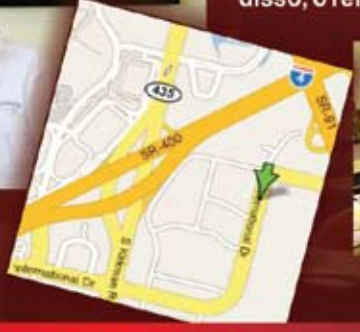
Vittorio's

BRAZILIAN RESTAURANT

Sob a direção de Gilson Rodrigues, o Vittorio's lhe oferece um ambiente gostoso, com comida deliciosa, preparada com carinho junto o nosso precioso Guaraná e aquele especial cafezinho brasileiro para encerrar sua deliciosa experiência.

No Vittorio's a comida é servida no estilo bufê self-service com o tempero caseiro. Atendimento em português para matar a saudade do nosso Brasil.

Pelo preço de nosso buffet, você poderá degustar sem limite de quantidades, repetindo quantas vezes quiser incluindo sobremesas! Além disso, o refrigerante é refil.



Aguardamos sua visita!
Anote em seu GPS:
5159 International Drive,
em frente ao Festival Bay Mall.

Oferecemos transporte de cortesia! Ligue para
(407) 352-1255 ou (407) 352-1255 e teremos o maior prazer em buscá-lo.

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
Hidrotherapia do Cólon - Facial - Tratamentos do Corpo
Depilação - Manicure e Pedicure - Sauna

Anti celulite massage

www.avalon-massage.com

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

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

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

407 683-1655 - http://facebook.com/flaorlando

SKYBOXFREE

Eu estou no BRASIL e
quero comprar
produtos nos EUA
recebe no Brasil

TURISTA
- GUARDA VOLUME
- CAIXA POSTAL
- CAMBIO
- TAXI
- ALUGUEL RADIO
- CUPONS

www.CidadeDeOrlando.com

COMPRA E VENDA
- VENDAS
- ENTREGA PORTA-PORTA
- MERCADO LIVRE
- EBAY
- AMAZON

www.SkyBoxFree.com

ebay WAL★MART amazon.com

Esta indo para o Brasil e tem
disponibilidade de cota de bagagem ?

PAGAMOS PARA VOCÊ
TIRAR FÉRIAS
APROVEITE SUA COTA
DE BAGAGEM !!

RECEBA NO
BRASIL USAR
- CORREIOS
- USPS
- UPS
- FEDEX

CORREIOS ups FedEx Express

SKYBOXFREE GROUP CORP. 5419 International Drive - Suite B, Orlando, Fl. 32819
407 271 8947 • 407 250 6995

Por Mari Canônico

Mais fruta, mais saúde! Adicione cor à sua dieta

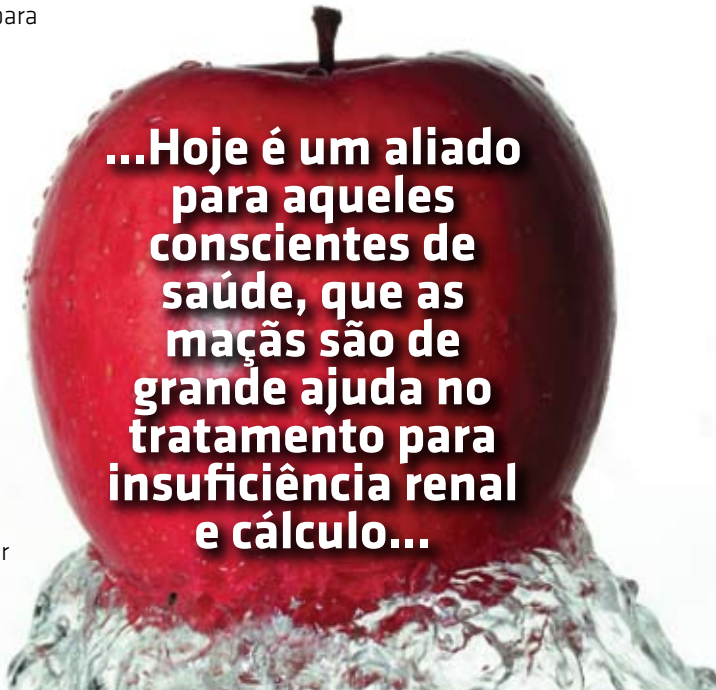
A maioria das vitaminas que nosso corpo precisa vem do consumo de frutas e legumes. Devemos descobrir quais são os frutos com melhores benefícios para nos tornarmos mais saudáveis a cada dia.

Um favorito dos pesquisadores é a uva, especialmente madura, foi recentemente descoberto que o uso regular ajuda a promover a circulação através das suas propriedades desintoxicantes, e melhora problemas intestinais, anemia e algumas condições que afetam os rins, tornando-se uma das frutas mais completas.

Foi a causa do pecado original, mas hoje é um aliado para aqueles conscientes de saúde, que as maçãs são de grande ajuda no tratamento para insuficiência renal e cálculo, possuindo também benefícios em diminuir o colesterol ruim e a alta quercetina tornando-se um dos maiores inimigos do câncer e um auxiliar único quando se trata de inflamação do estômago. Eva certamente sabia o que estava fazendo ao tentar primeiro.

Melancia, um dos preferidos para aqueles que cuidam de sua forma, pois proporciona pouquíssimas calorias devido ao seu elevado conteúdo de água, tem uma grande quantidade de antioxidantes tais como o licopeno, ideal para proteger contra o cancro. E para torná-lo ainda melhor, ele também é conhecido por sua propriedade de ajudar a regenerar as células, o que o torna essencial na nossa dieta.

E se os seus frutos são de cor amarela ou laranja aqui vai uma boa notícia: são uma grande fonte de beta-caroteno, responsável por combater a produção de radicais livres responsáveis pelo envelhecimento celular e câncer, contêm grande quantidade de vitamina A e por último mas não menos importante colaboram ativamente na prevenção de problemas cardíacos, por isso, saúdo-o com laranja, manga ou qualquer fruta com esta cor atraente para parecer cada vez mais bonito e saudável.



...Hoje é um aliado para aqueles conscientes de saúde, que as maçãs são de grande ajuda no tratamento para insuficiência renal e cálculo...

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 nivel
- 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 2

Continuando nosso papo sobre educação financeira vamos dar uma olhada na dica número 2.

Você pode ter alcançado o limiar da miséria

É interessante como os conceitos mais curiosos vêm de áreas de estudo que nem imaginamos. Por exemplo, em um livro sobre pôquer, o "Poker Tells", do Mike Caro (ainda sem tradução para português), ele introduz um conceito interessante: o limiar da miséria.

Aqui não falo de miséria como "condição financeira extremamente desfavorável", mas em um sentido psicológico de sofrimento. Quando estamos passando por uma situação desagradável, seja falta de condicionamento físico, problemas amorosos ou mesmo dívidas financeiras, há um limite de dor que podemos suportar. Ao romper esse limite, simplesmente paramos de sentir dor; a situação para de nos incomodar.

O problema é que, embora a situação não nos incomode mais, ela ainda existe. Então, a partir desse momento ela continua piorando, sem controle, pois sai de nossa supervisão. Por exemplo, vamos dizer que você esteja fora de forma e a barriga comece a crescer. Ela cresce, você fica preocupado, mas não age em cima disso, pois a solução requer um esforço muito grande para você (deixar de comer bobagem, se exercitar etc.).

Enquanto a situação piora, você vai ficando cada vez mais preocupado. Se você não age, em determinado momento seu cérebro começa a achar que a situação não tem mais cura e "entrega os pontos". Mesmo sabendo que existe um problema, não há mais dor, não há mais preocupação. A barriga vai continuar crescendo e você não vai mais ficar tão chateado. Complicado, não?

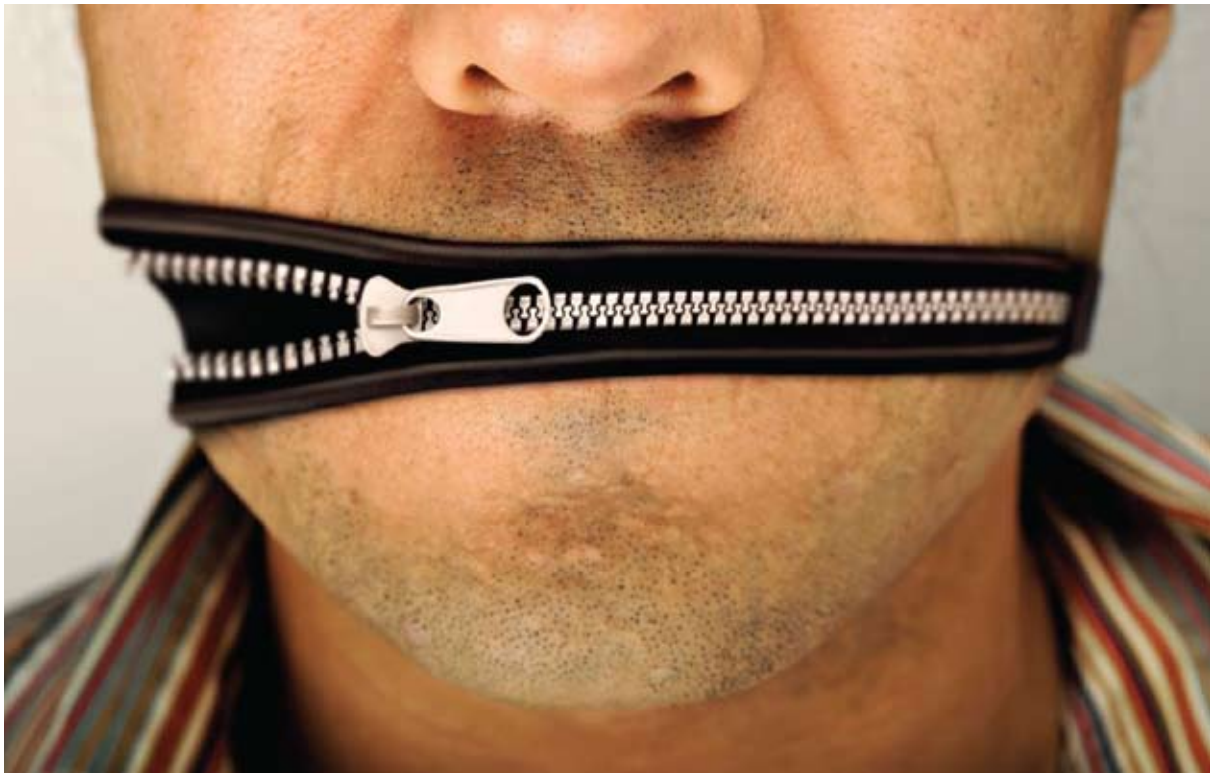
O mesmo processo pode ocorrer com suas finanças. Se você não age no problema logo, por mais sacrifício que essa ação exija, você pode alcançar seu limiar e ver a situação sair do controle facilmente. Você terá pensamentos como: "Eu vou comprar isso, sim, afinal não vou conseguir pagar a dívida do banco mesmo". E aí a coisa vai "ladeira abaixo".

Caso você tenha achado tudo isso familiar, agora entende por que nunca conseguiu colocar seus programas e planilhas para funcionar. A questão é que você não acreditava ser possível. Agora que você conhece esse efeito, é importante estudá-lo a fundo e identificar as situações em que ele surge para que você corte os pensamentos assim que eles aparecerem.

Lembre-se: Não é segredo, isso funciona sim, mas precisa ser aplicado. Espero que você esteja ansioso com a última parte

Nos vemos na próxima edição

Grande 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

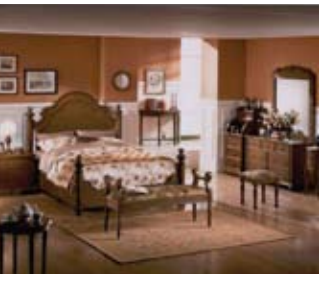
129 SE 1st Ave Miami, FL, 33131
T: 305 375 0992 Fax: 305 375 0175

5458 International Dr. Orlando, FL, 32819
T: 407 354 2507 Fax: 407 354 2504

Daniela Esteves

Descobrindo Seu Estilo

Designs de Interiores têm evoluído muito ao longo dos séculos devido à diferença de gostos, preferências e necessidade de mudança de vários grupos de pessoas. Cada estilo tem suas características únicas e oferecem marcantes benefícios para cada pessoa. Muitos estilos nasceram de estilos anteriores e evoluíram para um tipo distint, para uma certa sensação. Cada estilo expressa uma personalidade e gosto específico para uma era. Por essa razão é essencial que você saiba mais sobre cada estilo e descubra qual é a sua verdadeira paixão. Para ajudar nessa decisão, estarei começando uma série de artigos sobre cada estilo. Abra sua mente e seu coração e aproveite...



Estilo Clássico

O estilo clássico nunca sai de moda. Este tipo de design é baseado em equilíbrio, ordem e harmonia perfeita. Design clássico é rico em tradição. Para distinguir esse estilo dos demais, existem certas características dadas para o estilo clássico:

- Os espaços geralmente contêm grandes pontos focais, como uma grande lareira, grande mesa, ou impressionante escadaria. Quando o foco do espaço foi escolhido, os demais itens são colocados em ordem simétrica para melhorar a aparência do ponto focal. A idéia por trás de um design clássico é criar um senso de simetria perfeita, de forma que se aquele espaço fosse cortado ao meio, um lado seria a reflexão perfeita do outro.
- As cores levam sugestões dos períodos de império da história onde a escolha de cores muitas vezes era inspirada pela natureza. Considere vários amarelos, azuis, verdes, marrons, bem como tons mais suaves, como terracota, cinza e rosa. Adicionar preto dentro de um esquema de design bem planejado pode aumentar a sensação clássica.
- Objetos como colunas romanas, bustos e vasos grandes com imagens de gregos ou romanos também são bastante comuns em um design clássico. Obeliscos egípcios e outros elementos de design inspirados também podem ser usados.
- Papéis de parede com designs clássicos são muito usados. Os tecidos tendem a ser elegantes, mas reservados, alguns exemplos são a lona de algodão e o veludo.
- O piso de escolha é a madeira, pedra ou mármore, que são os tipos de piso que existiam durante os períodos grego e romano.

Dicas:

- O elemento de design mais importante do estilo clássico é a simetria. Escolha seu ponto focal e faça dele uma balança para o espaço.
- Escolha padrões geométricos em pedra ou piso de mármore da telha.
- Defina um espaço com um grande tapete de área, fibra natural delimitada por um padrão de inspiração clássica - como um projeto chave grego, por exemplo.
- Escolha um branco brilhante se você quiser uma sensação um pouco mais contemporânea em seu lugar

Acima de tudo, divirta-se!

XOXO

Daniela Esteves

Edu Ares

Canta tributo a

Tim Maia

31 de Agosto 9:30pm

$15 Homem $15 Mulher

facebrasil SSTAIR JORNAL B&B Brasileiras Brasileiros CAMILA'S RESTAURANT

Local: Camilla's Lounge

5458 International Dr., Orlando-FL 32819

Por: Paula Matos

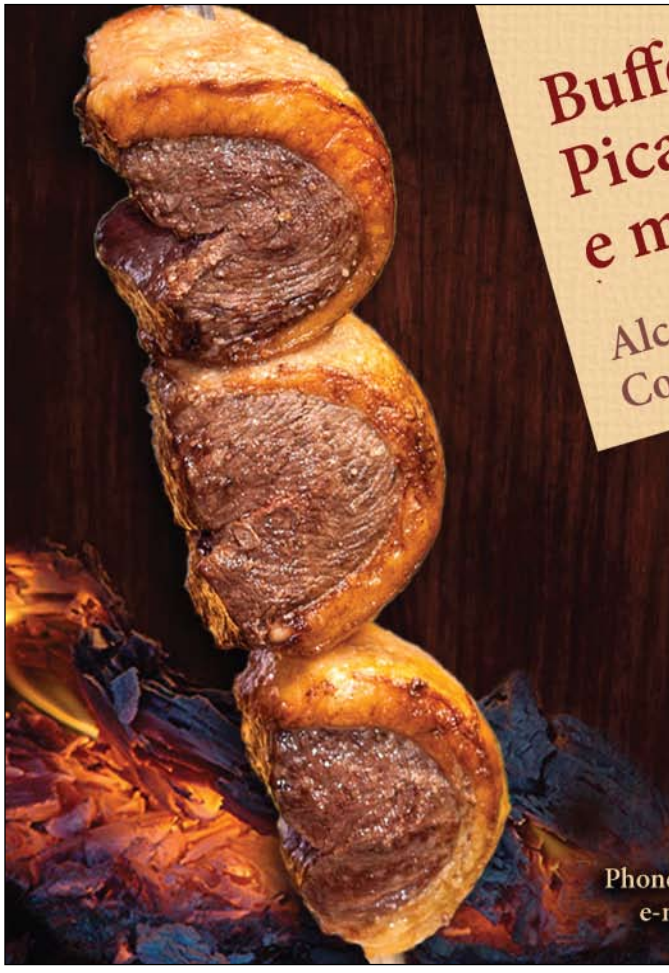
Últimas tendências da moda

A moda fast-fashion

Fast-fashion, traduzido como moda rápida, é o termo utilizado por marcas e grandes magazines para produção rápida e contínua de novidades.
Acredito que não tem nada melhor do que poder andar bem vestido e não ter que pagar muito por isso.
No mundo da moda, encontramos os grandes grupos de luxo e estilistas autorais – formadores de opinião e responsáveis por vislumbrar e direcionar o que vai ser "in" e "out" nas próximas temporadas. Mas o acesso a eles é muito limitado, principalmente por conta dos preços altíssimos de suas criações.
Então, como fazer para que o consumidor comum, antenado com o que as marcas estreladas fazem, siga as tendências? Aí é que entram em cena as grandes lojas de departamentos, que, inspiradas nas roupas que as grandes grifes levam para as passarelas, produzem peças semelh antes, mas a preços convidativos.
Nos últimos anos o conceito das fast fashion tem mudado bastante, a sueca H&M, a espanhola Zara e a americana Forever21 são os principais ícones da fast fashion criando mais ingredientes para "aquecer" o conceito a cada temporada...aproveite você também e viste nossa página para ficar por dentro de tudo que acontece no mundo da moda.
www.facebook.com/paulamatosmoda

RONNEY OLIVEIRA

FOR STATE REPRESENTATIVE
DISTRICT 45 / REPUBLICAN



Buffet com
Picanha Assada
e mais 5 tipos de carnes

Alcatra, Costela de Porco, Linguiça e frango
Costela Sem Osso

$14.95
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: picanhas@picanhasgrill.com • www.picanhasgrill.com

Por Mauro Machado

“Hein?”
A arte da Oratória

Eu tenho certeza que você, em algum momento da sua vida, já ouviu que “No início era o Verbo”, pois é isso mesmo, mas não só no início, essa máxima continua prevalecendo para tudo até hoje e mesmo aqueles que não foram contemporâneos do Velho Guerreiro, Chacrinha, conhecem o jargão: Quem não se comunica se trumbica! Portanto, queridos amigos, vamos lá!

Independente de sua atividade, sua vocação, seus interlocutores, o dom da oratória é, e sempre será, fundamental. A oratória era, originalmente, associada a profissões como comunicadores, líderes religiosos, professores, vendedores e advogados. Profissionais são considerados grandes oradores, mas o dom da palavra se tornou necessário de várias maneiras no nosso cotidiano.

A partir do momento em que nos preocupamos com os nossos interlocutores, nosso público qualquer que seja ele, temos que adaptar o nosso discurso e observar se estamos sendo compreendidos, entendidos e comprados, em outras palavras, se os estamos “seduzindo.”

Vocês já notaram que um grande orador é, essencialmente, um sedutor? Como colocar a voz, a intensidade, o grau de alcance, as palavras adequadas ao público ou a pessoa que está ouvindo, a complexidade com a qual aborda o tema, a profundidade de conhecimento sobre o assunto, e, principalmente, a segurança com que transmite esse conteúdo. Isso mesmo, nenhuma das preocupações acima é válida se não houver segurança, pois, acreditem, quanto mais confiante estiver a respeito do assunto e de todos esses itens, muito mais fácil será conquistar qualquer platéia, que é o seu objetivo final.

Prepare-se antecipadamente, analise os possíveis obstáculos que possam surgir, adeque o discurso a sua realidade, certifique-se de que você dominou o assunto e os seus nervos e PRATIQUE! Treine inicialmente na frente do espelho, sozinho, evolua para um público confiável e mais próximo, tente empiricamente e pronto! Você estará pronto para “mandar ver” e encarar novos desafios, afinal, qualquer um pode dar cantada, seduzir já é outro papo...

Acredite na sua capacidade e “buona fortuna per tutti!”

Business Custom Signs & Prints
High Quality / Low Cost

- Banners • Flyers
- Vehicle Wraps
- Window Lettering
- A-Frames • Magnets
- Special Event Signs
- Yard Signals Little as **$1**

NEW
Silk Lam
& Spot Uv
Business Cards

- Plastic Cards • Foil Cards
- Light Boxes • Led Signs

WITH THIS FLYER • WITH THIS FLYER
10 %off

www.IneedSign.com

www.signdoctororlando.com

E-mail Orders to: marketingsigns@gmail.com

1827 Silver Star Rd / OBT Orlando 32804

Tel.: 407•347•2496

Por Brazilianpaper

Nova Câmara de Comércio Brasileira.

A nova Câmara de Comércio Brasileira de Tampa "Super Region" teve sua reunião no restaurante Boizão, na cidade de Tampa, Flórida, no dia 18 de julho, onde foram discutidos os planos para o futuro.

O palestrante convidado foi Frank Ryll, Diretor Global da Câmara de Comércio da Flórida, uma entidade particular com a filosofia de promover "free enterprise" entre empresas particulares na Flórida, por todos os Estados Unidos e países estrangeiros.

O Senhor Ryll falou sobre a importância de comércio internacional na Flórida e disse que a Flórida vai continuar sendo líder de exportação de produtos e de importação de turistas. O Senhor Ryll também disse que o Brasil é o alvo de um projeto ambicioso da Câmara de Comércio da Flórida.

Depois da citada apresentação, o Dr. Joel Stewart, fundador da Câmara, junto com todos os presentes, voltou a analisar a criação de comitês para realizar projetos específicos.

Mary Arnaud, diretora da Câmara Comercial Brasileira de Miami não pôde estar presente, mas enviou votos de sucesso, e também quer promover a colaboração entre as câmaras.

A imprensa foi representada por Marco Alevato, fundador da revista "Facebrasil",que é totalmente dedicada à comunidade brasileira da região e prometeu apoiar a entidade. Veja os comentários no site www.facebrasil.com

Representando o Escritório Internacional de Protocolo do Condado de Tampa - Hillsborough, foi a Irmã C. Bridgeford, diretora do mesmo. O protocolo reúne a Cidade de Tampa, o Condado de Hillsborough, o aeroporto Internacional de Tampa, o Porto Marítimo de Tampa, a Câmara de Comércio de Tampa, a entidade Tampa Bay and Company, a Universidade do Sul da Flórida e a Universidade de Tampa. A Irmã falou com todo mundo sobre a missão do Protocolo que promove o bem-estar de toda a região de Tampa.

O presidente da Costa Brazil Tours, Cláudio Brasil da Costa, trabalha há muitos anos com o movimento da câmara e apóia o Consulado Itinerante em Tampa. Cláudio falou da importância de continuar empurrando para adiante a mudança da lei norte-americana para brasileiros poderem se disponibilizar do privilégio "visa waiver", o que significa que poderiam entrar nos Estados Unidos sem a necessidade de tirar o visto no Consulado Americano no Brasil.

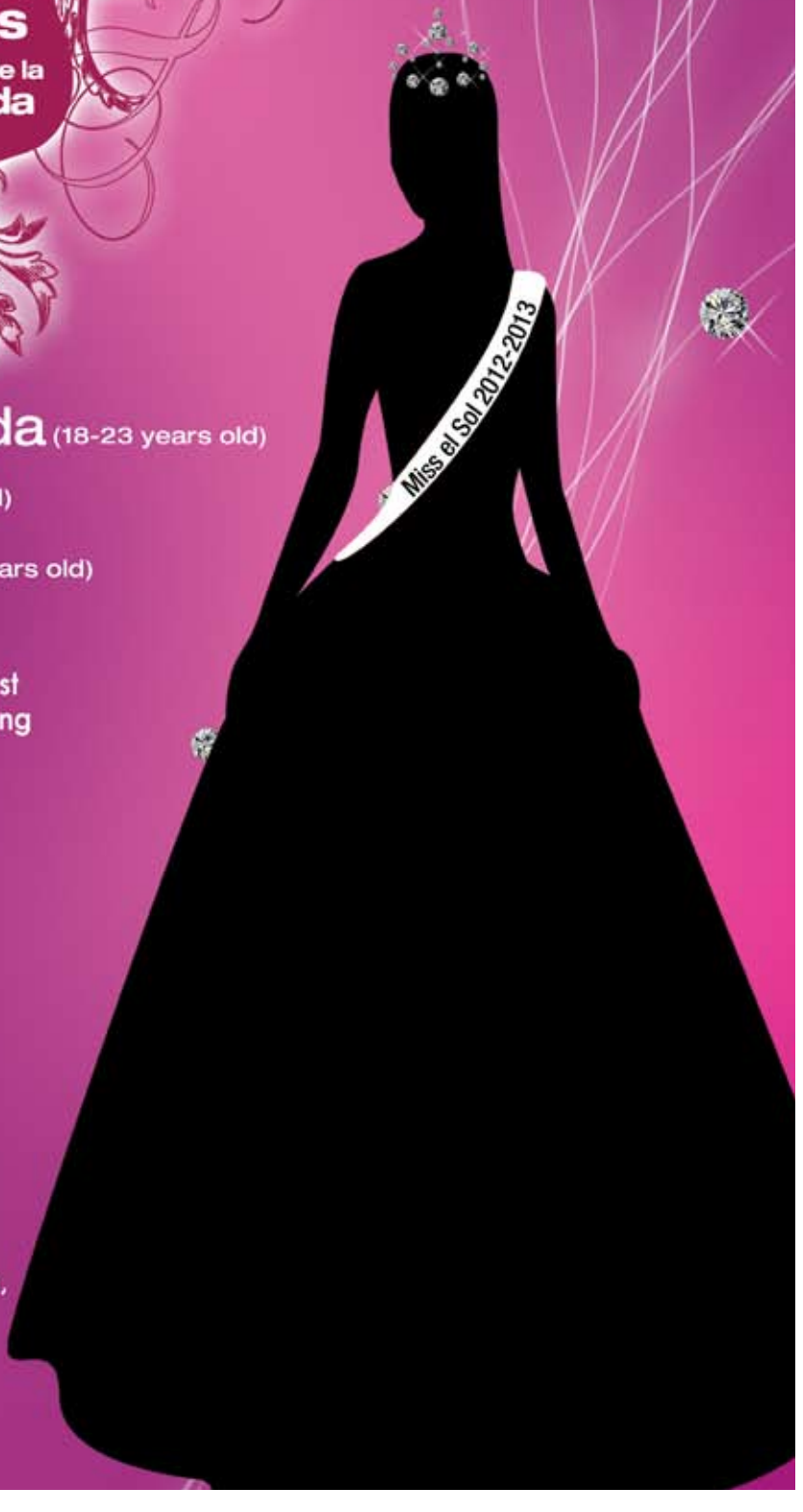
Para mais informações sobre a Câmara de Comércio Brasileira de Tampa, visite o site www.braziltampachamber.com. Para contato através do e-mail, escreva para: info@braziltampachamber.com

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

Prospectar e vender

Em 29 de maio de 1453, o sultão Mehmet II rompeu as imponentes muralhas de Constantinopla e invadiu a bem protegida cidade. A esse evento atribuiu-se o início da Idade Moderna, sendo Constantinopla rebatizada de Istambul.

Istambul nos dias atuais encanta pela beleza natural, vários monumentos, sua história, seu simpático povo, muitos pontos turísticos, rica culinária, ótima infra-estrutura para o visitante e acima de tudo, pela arte do comércio.

Visitar os mercados, a exemplo, do Grande Bazar ou mesmo caminhar pelas belas ruas da cidade, é recomendável especialmente para os que desejam fazer boas compras. No entanto, se você for uma pessoa interessada em saber mais sobre os muitos métodos de abordar, prospectar clientes, técnicas de vendas e estiver visitando a cidade de Istambul para a prática do benchmarking, como foi o meu caso, você provavelmente ficará encantado e aprenderá muito com os vendedores turcos.

Eles são bem preparados para atender o cliente com maestria, e mestres na arte de maximizar vendas. O que também impressiona muito é o fato deles estarem sempre prontos para realizar vendas adicionais. Entrar na loja e comprar um único item é tarefa quase impossível. Eles sempre têm bons argumentos e a forma gentil como tratam os clientes, os argumentos convincentes e a grande capacidade de entender e falar outros idiomas, geralmente o vendedor que não souber no mínimo três idiomas, não terá muitas chances de vencer.

A competição e o bom atendimento não se limitam ao comércio. As mesmas regras parecem também valer para outras áreas. Um bom exemplo disso pode ser os muitos restaurantes localizados abaixo da ponte do Bósforo. É incrível como são todos bem preparados para a arte de atrair consumidores. A medida que eu cruzava a área frontal dos restaurantes, sempre surgia um representante educado e com falar macio para atrair a minha atenção, com propostas das mais variadas: descontos, promessas de alta qualidade, bonificação (como ganhar drinks, café, chá, pratos de entrada, sobremesa, etc).

Mas o que mais me encantou foi o que usou como argumento de venda:

- "duvido que o senhor encontre comida mais saborosa e melhor preparada. Como o senhor pode ver a nossa cozinha é toda envidraçada para que os clientes conheçam a higiene e a forma como os pratos são preparados. E o que é mais importante, o nosso restaurante é o único que lhe oferece três anos de garantia para o seu estômago," concluiu arrancando gargalhadas.

Neste ponto ele com maestria conseguiu aplicar uma máxima das técnicas de vendas: fazer o cliente sorrir. Adivinha onde foi que eu almocei? Acertou se respondeu neste restaurante. Valeu a pena, foi tudo 100%.

Pense nisso,

...Visitar os mercados, a exemplo, do Grande Bazar ou mesmo caminhar pelas belas ruas da cidade, é recomendável especialmente para os que desejam fazer boas compras.

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

Marco Alevato

Annie Marie
Bittencourt Correa

Annie Marie Bittencourt Correa e Aloha of América fazem com que o passeio dos brasileiros faça toda a diferença, conhecendo os segredos da Nascar Restaurant, festas inesquecíveis. Conheça um pouco mais dessa catarinense que certamente já faz parte da história de Orlando.

Facebrasil - Como aconteceu de você estar nos EUA, por que decidiu a cidade Orlando?

Annie Marie - Enquanto cursava turismo e hotelaria em Santa Catarina de onde sou natural, tive a oportunidade de fazer os programas da Disney e logo me apaixonei pelo destino, depois de terminar uma especialização em Marketing na Europa, em Portugal voltei ao Brasil com a idéia fixa de tentar minha carreira nesta cidade encantadora que hoje chamo de casa, Orlando, e junto com meu namorado na época Heitor Correa atual marido, viemos abrir nosso negócio e tentar nossa vida na América, e com muito trabalho, dedicação e ética profissional, deu certo.

FB - Como grande responsável pelo entretenimento dos brasileiros em Orlando como é que você divide seu tempo em tantos afazeres, família, lazer?

AM - É importante tentar fazer um balanço, apesar de ser sempre chamada de workaholic, mas acredito que como eu trabalho fazendo o que gosto tudo fica

mais divertido, além do fato de meu marido estar na mesma indústria do Turismo com sua empresa Ocean de transporte; e hoje com a ótima equipe que somos também consigo dar as minhas escapadinhas para fazer o que mais adoro que é viajar e conhecer novos lugares e aventuras.

FB - O que Orlando oferece de melhor ao brasileiro hoje?

AM - A facilidade de se sentir um pouco em casa pelas tantas opções e a comunidade brasileira juntamente com a variedade de atrações, opções de entretenimento e compras fazem o mix perfeito, além do fato de termos um excelente aeroporto que nos leva e trás com facilidade a diferentes destinos.

FB - Você acredita que Orlando está se tornando uma cidade para adultos?

AM - Eu sempre achei que Orlando pode e agrada a todas as idades, existem opções dos 8 aos 80 para diversos gostos.

FB - Quais são seus Projetos?

AM - Eu estou sempre cheia de projetos, pois cumpri-los é o que me recompensa, o fato de fazer tornar realidade algo que você planejou e sonhou não tem preço, acredito que no campo pessoal logo após meu casamento o inicio da minha família foi meu grande projeto, e no campo profissional o crescimento da empresa passo a passo também e super recompensador.

FB - Como e porque você criou a Aloha of América?

AM - Aloha of América é resultado de muita força de vontade e toda a formação profissional que eu tive através da empresa familiar que cresci que se chama Aloha , porém nos Estados Unidos a Aloha of América se apresenta de uma forma diferente no mercado representando com exclusividade várias empresas americanas para o mercado Latino, hoje é uma empresa que atua lado a lado com grandes casas no nosso mercado e vem com isto crescendo junto com estas empresas que são

Nascar Sports Grille , Quiet Flight Surf Shops , NBA City , Hard Rock , House of Blues , Vinitos , A&E Goddies to go (lunch Boxes) , Wild Florida Air Boat Rides e Ocean Transportation ., por enquanto ...lol ....

FB - Olhando pra trás, faria muita coisa diferente?

AM – Não.

FB - Como é a sua relação com Deus?

AM - Muito forte e presente , muito boa ,eu sou abençoada.

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

AM - Acredito que os americanos tem muito que aprender com a gente, pois somos um povo batalhador e alegre porém nós deveríamos aprender com os americanos a focar nos fatos e não em rumores e fofocas.

FB -Como você vê essa nova onda de brasileiros por todas as partes de Orlando?

AM - Eu tenho orgulho se ser brasileira e gosto de ver brasileiros, por tanto vejo como algo super positivo, estamos dominando ...lol ...

FB - Na sua opinião quais são os maiores desafios para o imigrante nos dias de hoje?

AM - Depois dos papéis que é claro que é algo desafiante sempre é a distância das raízes e família, acho também que entender que as regras do jogo são outras e que temos que nos adaptar a elas por estarmos em outro País.

Por: Marco Mayer

Ronney Oliveira

mantém-se no topo das pesquisas de boca de urna

Não é segredo para ninguém que o Pr. Ronney oliveira tem um forte desejo em seu coração, que é o de poder apoiar a comunidade brasileira perante o governo americano. E com essa bandeira estampada em seu coração, decidiu investir em sua candidatura à posição de "State Representative" pelo Estado da Flórida - Distrito 45. Pastor Ronney, que hoje faz parte do Conselho de Representantes dos Brasileiros no Exterior - CRBE, posição criada pelo Governo brasileiro em 2011, anseia, se eleito, poder ampliar seu apoio a nossos compatriotas perante o governo da Flórida.

Ronney diz, que nestes últimos 18 anos, nunca teve conhecimento de um candidato brasileiro que pudesse ouvir os anseios da nossa comunidade e os levasse adiante.

Neste mês de julho, importantes entidades da cidade de Orlando, passaram a organizar eventos com a finalidade de aproximar os candidatos de seu público eleitor. Durante esses eventos, chamados de "Hob Nobs", é efetuada uma pesquisa onde é possível acompanhar a colocação de cada candidato conforme a opinião pública americana. E a boa notícia é que o candidato Oliveira vem vencendo, consecutivamente, todas as pesquisas efetuadas durante esses eventos.

A Câmara de Comércio da Cidade de Apopka apresentou o resultado de sua pesquisa, onde o Pr. Ronney Oliveira venceu com 67% dos votos. O mesmo aconteceu na cidade de Ocoee, durante o evento organizado pela Câmara do West Orange. Nosso candidato venceu com 37% dos votos, e vale ressaltar que neste evento o público votante estava igualmente dividido entre republicanos e democratas. E, mais recentemente, no evento organizado pela Câmara do East Orange, Oliveira também obteve a maioria dos votos.

Oliveira agradece a Deus por esses resultados, não esquecendo o apoio que vem recebendo da comunidade brasileira local. "Considero o apoio que venho recebendo, seja moral ou financeiro, de suma importância para poder continuar galgando os degraus rumo a Casa de Representantes do Estado da Flórida", diz Ronney.

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

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

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

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

Por: Alvaro Krieck

Já ouviram falar em Pad Thai?

Provei o Pad Thai a primeira vez em um restaurante tailandês aqui em Orlando.

Como bom curioso, resolvi ir atrás e ver como é feito e melhor ainda, tentar fazê-lo em casa!

Pad Thai é um prato feito com rice noodles (macarrão de arroz), ovos, molho de peixe, suco ou pasta de tamarindo, pimenta, broto de feijão, camarão, frango ou tofu, servido com amendoins, coentro, cebolinha verde picada e limão.

O Pad Thai se tornou popular na cozinha Tailandesa através do Primeiro Ministro Luang Phibunsongkhram entre as décadas de 30 e 40, quando ele tornou o prato parte de sua campanha pelo patriotismo e centralização Tailandesa, e em parte para reduzir o consumo de arroz na Tailândia.

Final de semana passado eu procurei lojas de temperos asiáticos para comprar os ingredientes e testar o Pad Thai em casa. Achei um Asian Market onde encontrei os ingredientes que havia previamente pesquisado na Internet para prepará-lo

Entrar numa loja dessas é uma aventura! Posso passar horas e horas lendo rótulos, pesquisando novos ingredientes e fazendo perguntas aos donos ou atendentes da loja!

Obviamente fui ajudado por um senhorzinho que me mostrou aonde encontrar cada ingrediente:

- **Fish Sauce (Molho de Peixe)**: Sério, achei que fosse ser uma coisa tipo aliche com sabor super forte. Nada disso, é

maravilhoso! Leve e aromático lembrando o shoyo.

- **Rice Noodles (Macarrão de Arroz)**: Parece um talharim, só que branco e com cara de plástico. O tiozinho disse para eu seguir as orientações do pacote, que dizia que eu tinha que cozinhá-lo por 8 minutos. Depois, descobri que não era necessário cozinhá-lo, somente deixá-lo de molho em água na temperatura ambiente por 1 hora, ou por 30 minutos em água quente.
- **Palm Sugar:** É um açúcar feito da seiva de um tipo de palmeira. Vem num pote, coberto com parafina, tem a consistência de um mel açucarado. O sabor é maravilhoso, lembrando o açúcar mascavo.
- **Thai Chili Sauce:** Molhinho de pimenta Tailandês. Bom, picante e funciona super bem.
- **Broto de Feijão:** Bom, é broto de feijão!

Tive que fazer três vezes para acertar o ponto dos temperos. Obviamente, não os fiz no mesmo dia.
Na primeira tentativa, com medo de ter um camarão sem tempero, adicionei um pouco de sal, o que foi um grande erro. Ficou salgado demais. O camarão, ou frango ou tofu não pode ter nenhum tempero.
Procurei outras receitas na Internet... Fiz ajustes. Na segunda tentativa, a receita não dizia para usar o açúcar de palmeira e sim o açúcar normal. Resultado? Doce demais.
Okay resolvi ir ao restaurante Thai para provar novamente o Pad Thai. Estava quase chegando ao resultado que queria!
Ajustando as quantidades e ingredientes, cheguei a seguinte receita:

Molho Pad Thai:

- 1.5 Colheres de Sopa de Molho de Tamarindo
- 2 Colheres de Sopa de Vinagre de Arroz
- 1 Colher de Sopa de Água
- 1 Colher de Sopa de Shoyo.
- 3 Colheres de Sopa de Molho de Peixe
- 1 Colher de Chá de Molho de Pimenta Tailandesa
- 2 Colheres de Sopa de Açúcar de Palmeira (Palm Sugar) ou Açúcar Mascavo.

Para preparar o prato, procedi da seguinte maneira:

Deixei o macarrão de arroz de molho por 30 minutos em água quente. Perfeito!
Dourei o camarão sem tempero algum (resista à tentação!), e quando estava quase pronto, com uma espátula de madeira puxei o camarão para o lado e quebrei 2 ovos na metade livre da frigideira. Mexi bem até que eles estivessem com o aspecto de ovos "mexidos".
Com 2 colheres de madeira, misturei o camarão aos ovos e adicionei o macarrão escorrido e o molho Pad Thai previamente preparado à frigideira. Logo adicionei os brotos de feijão.
Mexi bem e deixei o molho evaporar e o macarrão terminar de cozinhar.
Servi com cebolinha verde picada, amendoins triturados e dois pedacinhos de limão.
DELÍCIAAAAA!

Esse prato foi listado como número 5 em "As 50 Comidas mais Deliciosas do Mundo", de acordo com a CNN em 2011.

Entendo perfeitamente porque.

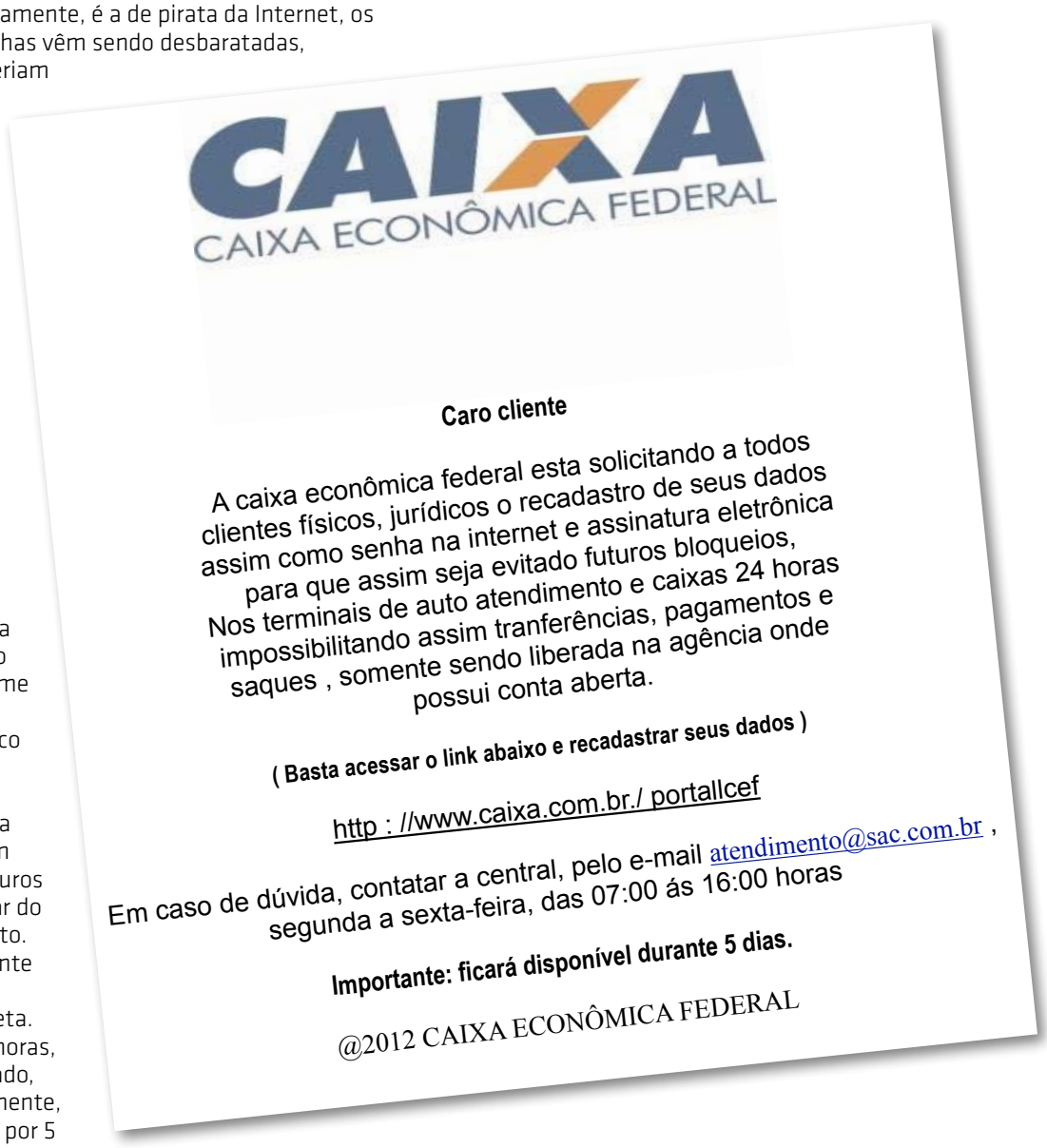
Tentem, experimentem, provem, sejam criativos!

Muitas coisas boas podem sair da sua cozinha!

Fernando Braga

Até para ser hacker o bandido tem que estudar

Uma atividade profissional que está em crescimento, dado o grande volume de mensagens que são produzidas diariamente, é a de pirata da Internet, os hackers. Quadrilhas vêm sendo desbaratadas, jovens que poderiam se tornar grandes desenvolvedores de programas de computador são presos por terem praticado crimes cibernéticos. Hoje, até para ser bandido, o marginal tem que estar informado, tem que estudar. Reproduzimos, e-mail pirata enviado por hackers que, possivelmente, estão amargando grandes prejuízos com suas atividades ilegais, dado que são ignorantes, desinformados, incultos. Qualquer criança vê que esta mensagem é fajuta, uma isca que não pega nem peixe suicida. Vamos aos erros: Caixa Econômica Federal é uma marca, portanto, letra maiúscula. Está é verbo, tem acento agudo que diferencia está do pronome esta, essa, aquela. Cliente pode ser pessoa física ou jurídica. Cliente físico é apenas o bacharel que estudou Física. Essa vírgula não cabe entre físicos e jurídicos, deveriam colocar a conjunção e. Futuros bloqueios é um plural, portanto, sejam evitados futuros bloqueios. Autoatendimento, apesar do encontro de vogais, escrevemos junto. Em transferências faltou o S. Somente sendo liberada o quê? Quem possui conta aberta? A frase está incompleta. De segunda a sexta-feira. Entre as horas, a crase está voltada para o lado errado, como se fosse acento agudo. Finalmente, ladrão burro, o que ficará disponível por 5 dias?



CAIXA
CAIXA ECONÔMICA FEDERAL

Caro cliente

A caixa econômica federal esta solicitando a todos clientes físicos, jurídicos o recadastro de seus dados assim como senha na internet e assinatura eletrônica para que assim seja evitado futuros bloqueios, Nos terminais de auto atendimento e caixas 24 horas impossibilitando assim tranferências, pagamentos e saques , somente sendo liberada na agência onde possui conta aberta.

(Basta acessar o link abaixo e recadastrar seus dados)

http : //www.caixa.com.br./ portallcef

Em caso de dúvida, contatar a central, pelo e-mail atendimento@sac.com.br , segunda a sexta-feira, das 07:00 ás 16:00 horas

Importante: ficará disponível durante 5 dias.

@2012 CAIXA ECONÔMICA FEDERAL

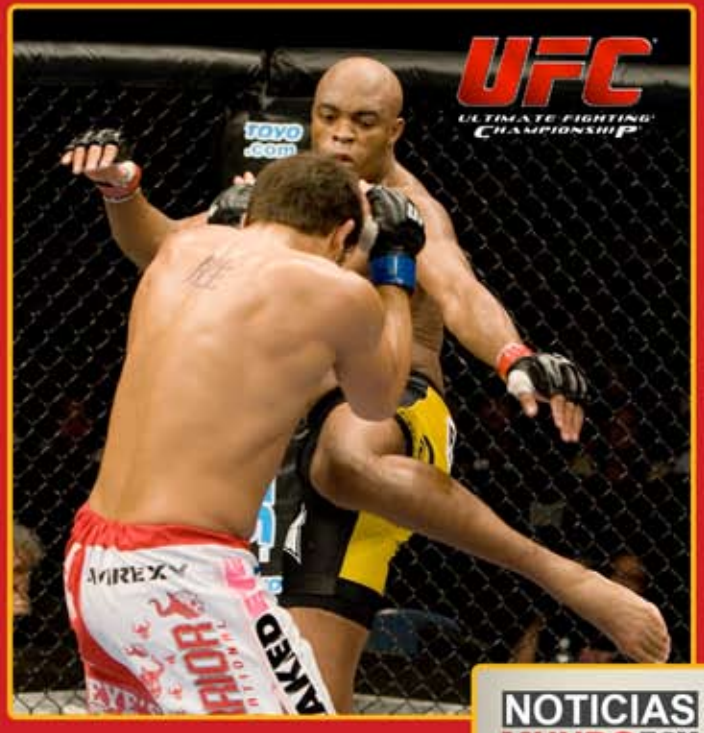
O leitor escreve

Xecar o cheque

"Cheque é com CH ou com X? Já vi os dois", pergunta Tite Lenon, por e-mail. Cheque é bancário e xeque é no jogo de xadrez. Fiz um cheque sem fundos e coloquei minha conta em xeque!

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

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

itatravelcard@itatravelcard.com.br