PORTFOLIO

MGAC
criative

MARIA GABRIELA ALVES DE CARVALHO

COPYWRITING E DESIGN

https://www.behance.net/gabrielcarvalh139

https://www.instagram.com/mgaccriative/

ÍNDICE

Arte de divulgação 1

Instagram 2

Apresentação 4

Marketing de conteúdo 8

Roteiro 14

Artigo para blog 31

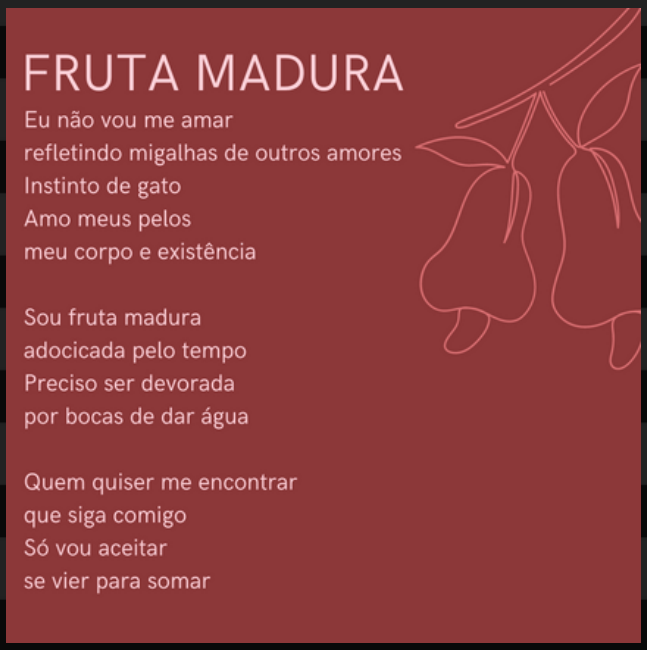
ARTE DE DIVULGAÇÃO





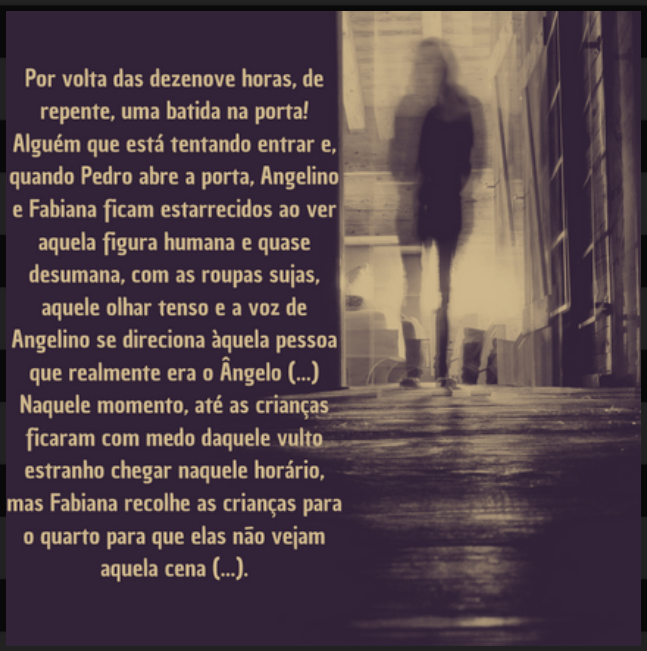


INSTAGRAM


FRUTA MADURA
Eu não vou me amar
refletindo migalhas de outros amores
Instinto de gato
Amo meus pelos
meu corpo e existência
Sou fruta madura
adocicada pelo tempo
Preciso ser devorada
por bocas de dar água
Quem quiser me encontrar
que siga comigo
Só vou aceitar
se vier para somar


MGAC Criative
Digitação, Escrita Criativa, Transcrição,
Redatoria, Copywriting, Formatação,
Diagramação, Tradução e Design Gráfico
(32) 99813-7432
mgabi_carvalho@hotmail.com


MGAC
criative
COPYWRITING E DESIGN


Por volta das dezenove horas, de repente, uma batida na porta! Alguém que está tentando entrar e, quando Pedro abre a porta, Angelino e Fabiana ficam estarrecidos ao ver aquela figura humana e quase desumana, com as roupas sujas, aquele olhar tenso e a voz de Angelino se direciona àquela pessoa que realmente era o Ângelo (...) Naquele momento, até as crianças ficaram com medo daquele vulto estranho chegar naquele horário, mas Fabiana recolhe as crianças para o quarto para que elas não vejam aquela cena (...).


SweetPop
Pipoca doce
Sobremesas gourmet
Bolos recheados
(11) 98867-5202


MARKETING 360
Da teoria à prática: torne-se um expert em marketing digital
SAIBA MAIS
MATRICULE-SE
(61) 99161-7585

APRESENTAÇÃO



Missão

Na SustenTech Innovations, nossa missão é impulsionar a inovação sustentável para um futuro mais equitativo e saudável. Comprometemo-nos a desenvolver soluções tecnológicas inovadoras que respeitam o planeta, promovem a justiça social e capacitam comunidades em direção a um mundo mais sustentável.

Valores

1. Sustentabilidade Ambiental
2. Responsabilidade Social
3. Inovação Contínua
4. Transparência e Colaboração

Propósito

Na SustenTech Innovations, nosso propósito é liderar a transformação para um mundo mais sustentável, alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Buscamos criar e implementar tecnologias inovadoras que impactem positivamente a sociedade e o meio ambiente, visando uma mudança real e duradoura para as gerações atuais e futuras. Acreditamos que ao unir tecnologia, ética e responsabilidade, podemos moldar um futuro melhor para todos.

Principais objetivos

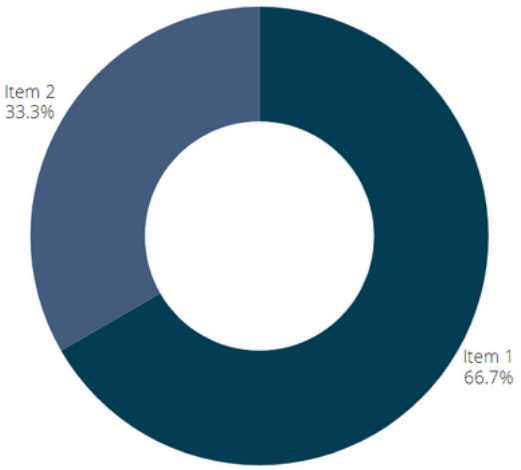
OBJETIVO 1	O principal objetivo da SustenTech Innovations é criar e implementar tecnologias inovadoras que reduzam o impacto ambiental e social. Isso inclui o desenvolvimento de soluções de energia limpa, sistemas de gerenciamento de resíduos e aplicativos que promovam o consumo consciente.
OBJETIVO 2	A empresa busca estabelecer parcerias estratégicas com outras organizações, governos e comunidades para colaborar na criação de soluções sustentáveis. Através dessas colaborações, a SustenTech pretende ampliar o alcance e o impacto de suas iniciativas, promovendo ações coletivas alinhadas aos ODS.
OBJETIVO 3	Um objetivo fundamental é educar e capacitar comunidades sobre práticas sustentáveis. A empresa busca promover programas de conscientização, treinamentos e iniciativas educacionais que incentivem a adoção de hábitos de vida mais sustentáveis, contribuindo assim para a realização dos ODS relacionados à educação e à redução das desigualdades.

Produtos e Serviços

EcoTrack: representa uma solução inovadora que visa transformar a maneira como as pessoas e empresas interagem com produtos, priorizando a transparência e a sustentabilidade.

SustaiNet: é uma plataforma baseada em inteligência artificial (IA) que utiliza redes neurais avançadas para prever e mitigar impactos ambientais.





Análise da empresa

ITEM 1

O EcoTrack apresenta-se como uma solução disruptiva e inovadora, focada em trazer transparência e sustentabilidade para as cadeias de suprimentos. Sua proposta de valor reside na capacidade de fornecer informações detalhadas sobre o ciclo de vida dos produtos, desde a matéria-prima até o descarte final, utilizando tecnologias como blockchain e IoT.

ITEM 2

O SustaiNet representa uma solução altamente inovadora e impactante, utilizando IA avançada para prever e mitigar impactos ambientais. Seu propósito é crucial, alinhando-se diretamente ao desafio global de preservar o meio ambiente e alcançar metas de sustentabilidade.

Estratégias para aumento de desempenho

A SustenTech pode ampliar sua rede de parcerias com ONGs, órgãos governamentais e empresas comprometidas com a sustentabilidade. Isso poderia incluir colaborações para expandir a utilização do EcoTrack em mais cadeias de suprimentos, além de envolver o SustaiNet em programas de monitoramento ambiental. Essas parcerias podem impulsionar a adoção das soluções da SustenTech, ampliando seu impacto e alcance global.

A empresa pode direcionar recursos significativos para pesquisa e desenvolvimento (P&D) para aprimorar ainda mais o EcoTrack e o SustaiNet. Isso pode envolver o aperfeiçoamento das capacidades de IA do SustaiNet para prever e mitigar impactos ambientais com maior precisão. Além disso, melhorias contínuas no EcoTrack podem incluir integrações mais amplas de blockchain e IoT para aumentar a transparência nas cadeias de suprimentos.

A SustenTech pode investir em programas de educação e conscientização para aumentar a compreensão sobre a importância da sustentabilidade. Isso pode incluir workshops, webinars e recursos educativos que destacam os benefícios do EcoTrack para consumidores, empresas e governos. Além disso, a empresa pode colaborar com instituições educacionais para criar currículos que abordem temas de tecnologia sustentável, envolvendo estudantes e futuros profissionais nesse campo emergente. Essas iniciativas ajudariam a criar uma demanda mais ampla por soluções sustentáveis, impulsionando a adoção do EcoTrack e do SustaiNet.

Por que nos contratar?

1 A contratação da SustenTech garantiria acesso ao EcoTrack, uma solução que oferece transparência total nas cadeias de suprimentos. Isso possibilita o acompanhamento detalhado do ciclo de vida dos produtos, desde sua origem até o descarte final, facilitando a tomada de decisões responsáveis e sustentáveis. As tecnologias empregadas, como blockchain e IoT, garantem informações confiáveis e precisas, promovendo práticas éticas e transparentes.

2 O SustaiNet, com sua capacidade avançada de IA, oferece uma ferramenta crucial para prever e mitigar impactos ambientais. Contratar a SustenTech significa ter acesso a uma solução inovadora que não apenas ajuda a monitorar os efeitos ambientais, mas também prevê potenciais impactos, permitindo ações proativas para reduzir danos ao meio ambiente. Essa abordagem preventiva é vital para empresas comprometidas com a responsabilidade ambiental.

3 Ao contratar a SustenTech, as empresas estão demonstrando um compromisso real com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). O foco da empresa em soluções que se alinham diretamente com esses objetivos globais mostra um comprometimento genuíno com a sustentabilidade, não apenas como uma estratégia de negócios, mas como parte integrante de contribuir para um futuro mais sustentável e equitativo para todos. Essa parceria evidencia um posicionamento ético e responsável diante dos desafios ambientais atuais.



SUSTENTECH INNOVATIONS

www.sustentechinnovations.com.br

ola@sustentechinnovations.com.br

(12) 3456-7890

MARKETING DE CONTEÚDO

DJ Paul Rio Preto explica a importância de contratar um DJ especialista para tocar e atender toda parte de som e luz para o seu evento

Paulo Sérgio, conhecido como DJ Paul Rio Preto, destaque nas festas sociais do interior de São Paulo e em outros estados, possui projetos musicais de sucesso e já até ministrou cursos

Contratar um DJ especialista para cuidar da parte de som e luz do seu evento é uma decisão que vai além da escolha musical. Um DJ especializado não só domina a arte de criar ótimas playlists, mas também tem experiência em combinar música, iluminação e ambiente. Com isso, fica garantido que cada momento seja acompanhado pela melhor trilha sonora e por uma iluminação que criam um clima envolvente.

"Cada evento é único e o DJ tem que ser capaz de captar a energia do público e levar ainda mais emoção e animação", diz Paulo Sérgio. Por isso, o DJ Paul é a escolha certa para o seu evento, desde casamentos a festas de 15 anos. Paulo Sérgio tem 42 anos e mora em São José do Rio Preto, no interior de São Paulo. Quando criança, morava no Paraná, numa cidadezinha chamada Cafeara. "Meu pai sonhava em ser DJ e, quando criança, prometi que realizaria o sonho dele e levaria muita emoção e animação às pessoas quando me tornasse DJ", relata DJ Paul, emocionado.

DJ Paul Rio Preto já participou de programas de TV e rádio; possui mais de 140 mil seguidores em todas suas redes sociais; e já saiu em várias revistas e mídias sociais locais. Mas o caminho até o sucesso como DJ não foi fácil, e ele teve que persistir muito! "Já trabalhei como servente de pedreiro, entregador de pães e na área da saúde, chegando até a me profissionalizar como enfermeiro. Mas, quando comecei minha carreira de DJ profissional, em 2005, já não estava conseguindo manter as duas carreiras juntas e fiz a escolha do fundo do coração de seguir apenas como DJ. Tive algumas dificuldades, porque ainda não tinha nome. Mas, em homenagem ao meu pai, decidi continuar", conta DJ Paul sobre sua vida.

A partir de 2008, sua carreira como DJ começou a alavancar e hoje ele é um verdadeiro sucesso. Buscou se profissionalizar cada vez mais, fazendo cursos voltados para casamentos e festas de 15 anos. Montou sua própria empresa de som e luz para esses tipos de eventos. Desenvolveu dois projetos que são sucesso: um chamado Violiny, que mistura música eletrônica com violino clássico; e outro que se chama Drum Light, que é a mistura de balada com percussão. E, em 2020, com a pandemia, passou também a ministrar aulas de DJ clássico para empresários de eventos sociais.

Então, não se engane, é muito importante contratar um DJ profissional para fazer do seu evento um sucesso! E o DJ Paul tem tudo o que você precisa! Ele é um ícone em sua região e em outros estados, e se destaca não apenas pelo seu talento como DJ, mas também pela criação de projetos inovadores que misturam vários estilos musicais e pelas suas aulas, onde transmite seu conhecimento. Seu compromisso com a emoção e empolgação por meio da música e iluminação é o que faz dele a escolha certa para o seu evento, desde casamentos a festas de 15 anos.

RP Trader®, a maior empresa de terceirização de prospecção B2B do Brasil

Quer potencializar as vendas da sua empresa? A RP Trader® tem a solução

No cenário dinâmico e competitivo do mundo dos negócios, a eficácia da prospecção de clientes é fundamental para o crescimento das empresas. É nesse contexto que a RP Trader® entra em cena: a principal startup de terceirização de prospecção B2B do Brasil, que vem transformando a maneira como as empresas conquistam novas oportunidades de negócios.

A RP Trader® se destaca como a maior startup de prospecção e vendas B2B do Brasil, aplicando métodos inspirados no modus operandi do Vale do Silício para terceirizar a etapa de prospecção do mercado B2B.

Com sede em Curitiba, Paraná, a empresa alcançou resultados incríveis desde sua fundação, em 2018, até 2022, realizou mais de 500 mil ligações de prospecção e atendendo mais de 250 clientes. O diferencial da RP Trader® é ter uma equipe multidisciplinar certificada pela Receita Previsível®, sendo seu único parceiro oficial no Brasil.

Rafael Mendes, cofundador e CEO da RP Trader®, é um nome de destaque no setor. Colunista na Gazeta do Povo e professor na Receita Previsível®, ele é conhecido por sua paixão por vendas e experiência diversificada em setores como tecnologia, farmácia biotecnologia, varejo, logística, serviços e publicidade.

Com uma equipe de mais de 80 colaboradores, ele compartilha seu conhecimento como professor e curador de conteúdo na Conquer Edtech, adquirida recentemente pelo Grupo Wiseup.

A abordagem da RP Trader® abrange vendas inside, field e inbound, permitindo que as empresas alcancem seus clientes por meio de comunicações remotas, reuniões presenciais
e estratégias de divulgação online.

A startup oferece uma gama de serviços, incluindo, além da prospecção B2B, a qualificação de leads, estratégias baseadas em personas e até mesmo a espionagem comercial, que desvenda as táticas de vendas dos concorrentes.

Com profissionais habilitados em cerca de 72 horas, métodos de sucesso baseados na Receita Previsível® e uma equipe multidisciplinar especializada, a startup capacita seus clientes a alcançar resultados cada vez melhores. Seu lema é simples, mas poderoso: "Foque no desenvolvimento do seu produto, deixe que nós agendamos para você vender!"

ROTEIRO

Joice Hasselmann: 24 quilos a menos e 10 anos mais jovem.
Qual o segredo da sua dieta?

Você se sente cansado o tempo todo? Sente que poderia cuidar melhor de si mesmo, mas não encontra vontade para mudar seus hábitos alimentares? A correria do dia-a-dia faz com que você faça refeições pouco ou nada saudáveis? Costuma descontar suas frustrações comendo muito e mal? Então, assista esse vídeo até o final, pois vou te contar a história de Joice Hasselmann, a jornalista, ex-deputada federal e ex-obesa de quarenta e cinco anos que conseguiu perder vinte e quatro quilos e rejuvenescer dez anos. Vou te contar o que a fez querer mudar seu estilo de vida e qual o segredo da sua dieta.

E assista até o final, pois além de te contar tudo sobre os hábitos alimentares de Joice que a fizeram emagrecer e mudar de vida, vou ainda compartilhar com você duas receitas exclusivas que a ex-deputada usa em suas refeições diárias. Vamos lá?

Joice Hasselmann tem quarenta e cinco anos, é jornalista, mãe de dois filhos adultos, ex-deputada, tendo sido a deputada federal mais do Brasil em 2018 com mais de 1 milhão de votos. Ela também é ex-obesa e, atualmente, compartilha sua rotina saudável em uma conta no Instagram chamada Bem-Estar com Joice. Depois dos quarenta anos, ela decidiu mudar de vida e aplicou um método revolucionário que a fez perder vinte e quatro quilos de gordura e passar do manequim cinquenta para o trinta e seis, sem flacidez. Sua pele permaneceu firme e linda e ela rejuvenesceu dez anos.

No entanto, apesar de suas conquistas inegáveis em perder peso e se tornar mais jovem, as pessoas ainda desconfiam do seu sucesso. Em maio deste ano, a ex-deputada foi acusada de editar suas fotos que posta nas redes sociais para promover seu programa de emagrecimento. Mas, Joice garante que sua cintura é fina mesmo e seu bumbum bem firme. Ela confirma que conseguiu atingir sessenta e cinco centímetros de cintura com seu protocolo e cento e dez centímetros de quadril e ainda pretende perder mais medida e alcançar sessenta centímetros de cintura.

Ela conta que sua rotina começou a se complicar quando assumiu seu mandato como deputada em 2018. No ano seguinte, ela se tornou líder do governo no congresso e viajava muito, o que fez com que tivesse muitas refeições em aeroportos e abandonasse as atividades físicas que mais gostava, como boxe, muay thai e musculação.

Ela relata ainda que começou a engordar logo em 2018 e o pico do ganho de peso foi em 2019. Mas em 2020, logo depois do Carnaval, ela decidiu começar com o protocolo.

Isso porque ela teve um pico de estresse em fevereiro de 2020, no Carnaval, que a levou a uma hemorragia de útero e acabou perdendo o útero em uma cirurgia às pressas indo parar na UTI. Ainda na unidade de terapia intensiva, decidiu adotar hábitos melhores, sobretudo na alimentação.

Joice conta que tinha muita vergonha do seu corpo e sofria com isso, mas não contava para ninguém. Sua vergonha era tanta que ela nem se pesava na frente de ninguém. E, para esconder seu corpo, ela só usava roupas magras. Talvez você se relacione com isso também. Ela diz ainda que já sofreu muitos ataques de bullying e que isso a levou a ter depressão, o que contribuiu para o seu processo de ganho de peso. Todos esses abalos físicos e emocionais interferiram na sua saúde.

A ex-deputada conta ter passado por períodos nos quais descontava os sentimentos negativos na comida. Ela comia muito devido a vários fatores: frustrações, depressão, raiva, insatisfação, tristeza e, até mesmo, quando estava feliz. Então, junto com seu processo de emagrecimento, ela reprogramou sua mente, para que pudesse ter uma relação mais saudável com a comida.

Joice afirma que não usou nenhuma medicação para perder peso. Também não teve auxílio de profissionais para definir a sua dieta. Ela diz ter feito acompanhamento com nutrólogos e nutricionistas por anos e, com isso, aprendeu o que funcionava para ela. O suporte, no entanto, é sempre importante para adequar as refeições às necessidades, preferências e perfil nutricional de cada um, sem colocar a saúde em risco.

Após sua conquista de emagrecimento e rejuvenescimento, Joice decidiu compartilhar seu método com outras pessoas. Esse método, chamado de Protocolo JH, promete secar você e tratar sua pele profundamente para que não fique flácida após o emagrecimento. Joice promete que você vai ficar linda e firme, mesmo enquanto perde gordura. Isso porque, a base do protocolo é o colágeno natural, que melhora a saúde da pele, auxilia na cicatrização e reduz celulite e estria. Só que o Protocolo JH é muito mais do que um simples programa de emagrecimento, ele também reprograma sua mente e corpo, mudando seu estilo de vida. Além disso, quem adere ao protocolo tem à disposição o atendimento de uma clínica integrada, formada por nutricionistas, educadores físicos, chefs de cozinha e psicólogos, além, é claro, da própria Joice, todos te acompanhando diariamente. Tudo isso para que mesmo depois de completar o protocolo você nunca mais volte a engordar. Ou seja, é um método revolucionário que te deixa mais magra, mais bonita, mais saudável, com auto-estima e, o melhor, sem sofrimento.

Joice Hasselmann acredita que o melhor investimento que ela fez foi nela mesma. Pois antes do processo de emagrecimento, seu estilo de vida estava matando-a aos poucos. Ela realmente precisava cuidar de si mesma e ressurgir das cinzas. Antes, ela estava se machucando, mas hoje ela vive de verdade e se ama por isso.

Ela conta que em dado momento em 2020, depois de já ter iniciado as mudanças em sua vida, ela encontrou uma calça sem elástico número trinta e oito de quando era jovem. Joice experimentou a calça e, vendo que servia nela, ficou super feliz e compartilhou o momento nas suas redes, recebendo muitas mensagens encantadas com o seu processo de emagrecimento.

Além da dieta, Joice também investiu bastante no treino intensivo para um emagrecimento completo. Ela conta que não existe mágica para emagrecer, que o emagrecimento rápido só é possível com uma alimentação saudável e exercícios físicos.

Hoje, ela diz que pode tudo, mas que não quer tudo. Ela prioriza a alimentação saudável e caseira. Para isso, ela segue alguns princípios: Joice come o que quiser, mas em quantidades menores do que antes.

Sua meta, hoje, é ganhar músculo para se preparar para a velhice, pois ela quer continuar tendo sua independência. Ela brinca e diz que quer ser uma velhinha sarada. Para isso ela está estabelecendo o projeto “5.0, uma máquina” para chegar aos cinquenta anos com uma postura de vida saudável. Ela quer estar ainda melhor, treinando com mais intensidade e mais vezes na semana e mantendo a alimentação saudável.

Mas, então, agora você deve estar se perguntando como Joice Hasselmann conseguiu realizar mudanças tão drásticas na sua vida. Qual é o segredo da sua dieta para perder vinte e quatro quilos e rejuvenescer dez anos? Continue assistindo esse vídeo que vou te contar agora o passo a passo de sua dieta.

CALDOS BRODOS

Joice começou a mudança na sua alimentação no pós-operatório. Durante quarenta dias, tomou apenas caldos brodos, feitos com ossos e cartilagens.

Os caldos brodos são ricos em vitaminas, minerais, proteínas e, principalmente, colágeno. Esses nutrientes são liberados dos ossos e cartilagens durante o cozimento lento. Em especial, o colágeno, além de ajudar na saúde da pele, como dito antes, pode ajudar a manter também a saúde das articulações.

CARDÁPIO SEMANAL

Após esse período de quarenta dias, Joice passou a se alimentar de legumes, verduras, frutas e proteínas, introduzindo os grãos aos poucos em sua dieta. Além disso, passou a cuidar diretamente da sua alimentação, montando sempre um cardápio semanal que a auxiliava no preparo de marmitas para manter a alimentação saudável durante a semana, sem sair dos eixos enquanto vivia sua vida corrida como deputada.

ALIMENTAÇÃO FRACIONADA

Joice também passou a comer de três em três horas, para evitar longos períodos de jejum. Isso ajuda não só a manter os níveis de energia estáveis, como também controla o apetite, acelera o metabolismo e previne os excessos, já que você passa a não ficar com fome com tanta frequência. E tudo isso, é claro, contribui para o emagrecimento, já que, apesar de comer mais vezes durante o dia, você come menos em cada porção.

COMIDA SAUDÁVEL

Além disso, Joice Hasselmann também cortou de sua dieta refrigerantes, sucos de caixinha, açúcar e frituras. O consumo desses alimentos está associado a uma série de malefícios para a saúde, como obesidade; aumento do risco de doenças crônicas, como diabetes, e doenças cardíacas; problemas digestivos; e aumento do risco de câncer. Ela também passou a consumir barras de proteínas, iogurtes e queijo branco nos lanches da manhã e da tarde.

MENOS SAL, MAIS TEMPERO

A ex-deputada também passou a consumir menos sal e começou a utilizar mais temperos naturais como manjericão e tomilho. O uso de temperos ao invés do sal traz muitos benefícios para a saúde e agrega mais sabor aos alimentos. Com o uso de mais temperos há a redução da ingestão de sódio, por exemplo, o que é muito bom para a saúde, pois o excesso de sódio está ligado a problemas de saúde como a hipertensão e a retenção de água que leva ao inchaço. Os temperos também são poderosos antioxidantes e anti-inflamatórios.

ATIVIDADES FÍSICAS

Além de todo o trabalho de reeducação alimentar, Joice também voltou a praticar exercícios físicos diariamente.

Quem ajudou Joice com isso foi sua irmã Cristina, que é fisiculturista e especialista em transformação corporal. Ela ajudou a jornalista a montar treinos e voltar a treinar e hoje ela tem um profissional que a acompanha nessa rotina. Joice pratica exercícios no mínimo cinco dias na semana, mas sua meta é de seis dias, com treino inclusive no sábado.

Mas isso ainda não é tudo! Quer saber com mais detalhes o que Joice Hasselmann come em cada refeição? Continue aqui que vou te contar tudo agora. E não esquece que ainda tenho duas receitas super exclusivas da ex-deputada para te contar. Por isso, fique até o final. Vamos lá, então, para o cardápio detalhado de Joice.

CAFÉ DA MANHÃ

De manhã, Joice começa seu dia tomando meio litro de água em jejum e, após, toma um shot de limão puro com um pouco de gengibre em pó, açafrão e pimenta caiena. Somente após quinze minutos é que ela realmente vai tomar o café da manhã que inclui duas porções de fruta ou um suco funcional mais uma porção de fruta. Para o suco funcional, Joice utiliza abacaxi ou maçã, hortelã, gengibre e salsinha. Ela bate tudo isso e depois coa. Ela consome também uma mistura protéica com dois ovos e duas fatias de pão de aveia. Mas ela também costuma variar. Por exemplo, outras opções no seu café da manhã são ovos com duas torradas, uma tapioca fininha e uma porção de fruta ou também ela substitui tudo isso por um mingau de aveia com ovos. Como ela costuma treinar na hora do almoço, se ela acorda muito cedo, ela deixa para tomar o café da manhã um pouco mais tarde, mais próximo do treino e opta por um suco verde logo de manhã.

ALMOÇO
Joice costuma almoçar logo após o treino. Sua segunda refeição tem uma porção generosa de proteína com carne, peixe, frango ou ovos, sempre acompanhado de uma salada verde e legumes como brócolis, couve-flor, vagem e repolho. E, é claro, não poderia faltar o arroz e o feijão, alimentos que às vezes ela substitui pela batata doce.

LANCHE DA TARDE
Para saciar a fome antes do jantar, ela costuma fazer mais dois lanches ao longo da tarde. Joice bate um shake de proteína ou de whey com fruta ou, às vezes, ela faz até um sorvete com banana congelada e whey.

JANTAR
No jantar, Joice costuma comer coisas mais leves e menos carboidratos, sempre acompanhado de uma fruta. Porém, se acontece dela jantar mais tarde, ela primeiro come uma fruta com baixo índice glicêmico, como uma maçã verde, e só depois ela janta.

DICAS IMPORTANTES

Além de toda essa dieta equilibrada, Joice ainda tem estratégias para driblar a vontade de comer doce e para combater o inchaço. Ela costuma comer bolinhos à base de ovos, aveia e cacau ou castanhas, quando está com vontade de comer doce. E, quando se sente inchada, ela recorre ao mingau de aveia com ovo, que mencionei no café da manhã, que fica como se fosse um creme inglês e adoça com um pouco de mel.

Agora que você já sabe tudo sobre a dieta que fez Hasselmann emagrecer mais de vinte quilos e rejuvenescer dez anos, continue assistindo, pois vou te passar duas receitas incríveis da ex-deputada para preparar a melhor granola do mundo e um suco verde super saudável.

Para o preparo da granola você vai precisar de duas xícaras de aveia em flocos grandes, meia xícara de linhaça, meia xícara de gergelim, uma xícara de uvas-passas ou qualquer outra fruta seca, uma xícara de raspas de coco seco, uma xícara de qualquer castanha, meia xícara de óleo de coco, meia xícara de açúcar mascavo ou de coco e meia xícara de melaço ou mel.

O modo de preparo é bem simples. Você vai misturar todos esses ingredientes até tudo ficar bastante úmido, colocar a mistura em uma assadeira antiaderente ou forrada com papel manteiga e levar ao forno pré-aquecido por 15 minutos, sendo que na metade do tempo você tem que mexer bem. Depois, é só deixar esfriar e guardar.

O suco verde é ainda mais simples. Você vai precisar de uma maçã ou uma fatia de abacaxi, duas folhas de couve, um limão, uma fatia pequena de gengibre, um copo com água e pedras de gelo. Bata tudo no liquidificador, coe e consuma imediatamente. O suco verde é ótimo para a hidratação e a desintoxicação do organismo, além de ser rico em fibras e auxiliar na perda de peso.

E, então, se inspirou com a história da Joice Hasselmann? Não esquece de curtir esse vídeo e se inscrever no canal. Comente aqui também se você se identificou com a história de superação da Joice e o que você mais gostou nesse processo de emagrecimento e de reeducação alimentar da ex-deputada.

ARTIGO PARA BLOG

Ponta do Catalão em Imbituba: um lugar de natureza sem igual

Se você é daqueles que encontra paz e encanto nos recantos naturais, que se deixa fascinar pelos segredos escondidos das trilhas e busca a serenidade do interior para recarregar as energias, então o cenário da Ponta do Catalão em Imbituba, Santa Catarina, é um lugar que você não pode deixar de conhecer.

Nesse pedaço de paraíso litorâneo, o contato com a natureza é uma experiência única, onde a tranquilidade encontra a beleza.

E se você é um entusiasta das trilhas, encontrará na Ponta do Catalão um convite irrecusável para se aventurar por caminhos que desvendam a riqueza da biodiversidade local.

Nesse rincão escondido no litoral sul de Santa Catarina, a cidade de Imbituba se revela como um oásis para os amantes da natureza.

Enquanto muitas regiões litorâneas são moldadas por prédios altos e agitação, Imbituba mantém uma tranquilidade agradável.

Mas a natureza não é o único espetáculo que espera por você. A Ponta do Catalão também carrega consigo histórias e lendas que permeiam a região.

Cada pedaço da trilha é permeado por um rico passado e uma conexão viva com as tradições locais.

A Ponta do Catalão não é apenas uma trilha, mas uma jornada que proporciona a contemplação do esplendor natural local.

Então, vamos lá, conhecer um pouquinho mais!

IMBITUBA: BELEZA EM CADA CANTINHO

A Ponta do Catalão em Imbituba fica perto do miradouro e do pico Ponta da Ribanceira. Nesse lugar, tem uma trilha muito legal chamada Trilha Ecológica Ponta do Catalão.

Imbituba é uma cidade turística que fica no litoral sul do estado de Santa Catarina. Ela é conhecida como a capital das baleias-francas e tem se preparado cada vez mais para receber os turistas que a vêm visitar.

Quem gosta de tranquilidade vai adorar essa cidade. Tem praias bonitas, lagoas, dunas, ilhas, piscinas naturais e muitas plantas, ou seja, é uma mistura perfeita que faz muita gente querer visitá-la.

A cidade tem praias bem importantes e a Praia do Rosa é uma delas, sendo considerada uma das 30 baías mais bonitas do mundo.

Outra é a Praia da Vila, que além de ser linda, tem umas ilhas por perto e ótimas trilhas, como a trilha ecológica do Farol, e é também famosa pelas ondas gigantes, ótimas para o surf.

E não é só isso, a cidade também é famosa pela comida, principalmente frutos do mar. Você pode encontrar essas delícias nos bares e restaurantes da cidade, especialmente nos lugares chamados Rosa, Barra de Ibiraquera, Itapirubá e Porto da Vila.

Tem também lugares para acampar, trilhas para caminhar, correr e andar de bicicleta, passeios de caiaque, aulas de Stand-up Paddle e até esportes na água, como surf, kitesurf e windsurf, com muitos campeonatos acontecendo ali durante o ano.

E não podemos esquecer dos prédios antigos, como a Igreja Matriz, uma usina que virou espaço cultural e outros prédios históricos.

Imbituba tem um museu só das baleias-francas, que se localiza onde antigamente se caçavam elas. Ele mostra como era realizada a caça e conta a história desses animais.

Imbituba também tem lojinhas onde você pode comprar várias coisas diferentes, principalmente roupas e sapatos. A rua mais importante da cidade, a Nereu Ramos, é boa para andar e tem uma calçada ótima para pedestres.

As lojas funcionam de segunda a sexta, de manhã e à tarde, e aos sábados só de manhã. Às vezes, em sábados especiais, elas ficam abertas até mais tarde.

E sabe de onde vem o nome "Imbituba"? É de um nome indígena que significa um tipo de planta usada antigamente para fazer cordas pelos pescadores e agricultores que vieram para a cidade.

VAMOS NOS APROFUNDAR NA PONTA DO CATALÃO

Mas, especialmente, queremos falar da Ponta do Catalão, que conta com uma trilha feita em 2012, para que as pessoas pudessem caminhar por esse lugar super bonito, mas sem estragar a natureza.

A construção dela foi feita usando pedras da própria região para fazer as escadas.

Foram colocadas também placas para as pessoas saberem onde ir e limites para não saírem da trilha. Tudo isso é para que o lugar continue agradável e os acessos que foram construídos durem bastante.

Para começar a trilha, você pode sair da Praia da Rosa em Imbituba ou de Garopaba, município que se limita ao sul com Imbituba. É uma caminhada de uns 3 quilômetros até o começo da trilha.

Essa parte dura mais ou menos 1 hora, e a trilha em si possui quase a mesma extensão, com cerca de 4 quilômetros, e é considerada fácil.

Demora mais ou menos 1 hora e 7 minutos para fazê-la, dando um total, então, de aproximadamente 2 horas de caminhada.

É uma ótima trilha para caminhar, e normalmente não tem muita gente por lá. Ela fica aberta o ano inteiro e é bonita em qualquer época.

Seguindo para o norte, você passa pelo Farol do Catalão e pelo mirante. Ela continua até chegar na Praia D'Água e termina na comunidade da Ribanceira.

No canto norte tem o Poço das Lavadeiras, que as mulheres usavam muito para lavar roupas antigamente. Na parte sul da Praia D'Água, tem uma pedra chamada Pedra dos Desejos que, dizem, pode realizar o que você pedir.

O QUE ESPERAR DA REGIÃO?

Falando de outras coisas que você pode ver lá, tem uma área com plantas chamada restinga costeira, que é uma parte da mata atlântica.

O chão é cheio de areia porque tem algumas dunas antigas que ficaram vermelhas, pois o ferro nelas enferrujou e algumas delas estão sumindo aos poucos por causa da erosão.

Quanto às plantas, tem muita variedade! Como o Cipó Imbé, Butiá, Piteira, Gravatá, Erva Baleeira, Lantana, Capororoca, Junco, Casuarina, Vassoura e Feijão da Praia.

E não é só isso! Você também pode ver alguns pássaros bem legais, como o Pernilongo de Costas Brancas, Quero-quero, Piro-Piro, Gaivota, Marreca e até coruja.

DICAS ESSENCIAIS PARA APROVEITAR MELHOR A AVENTURA

Ah, é importante lembrar de algumas coisas. Roupas confortáveis são essenciais, e não esqueça de calçar um bom tênis também, é super importante.

Se estiver um dia quente, é bom levar roupas de banho por baixo das outras, caso queira dar um mergulho. E claro, não esqueça de protetor solar, repelente e água, principalmente nos dias de verão em que é necessário um litro por pessoa.

VALE A PENA IR À PONTA DO CATALÃO EM IMBITUBA?

Então, como você viu, é claro que vale a pena visitar a Ponta do Catalão em Imbituva, um lugar cheio de encantos naturais, onde a cidade se encontra com o mar.

Tanto a cidade, quanto o ponto turístico e a trilha que leva até ele são como um convite para quem busca sossego e beleza natural. Praias deslumbrantes, dunas e matas exuberantes são a marca registrada desse lugar.

Mas não é só isso. A cidade também é famosa por sua gastronomia, por seu comércio ativo e por abrigar diversão para todos os gostos, desde acampamentos até esportes aquáticos.

E a Ponta do Catalão? Ela é especial. A trilha foi planejada com carinho, tudo foi pensado para manter a natureza intacta e para que os acessos sejam bastante tranquilos.

Além disso, a natureza te presenteia com plantas da restinga costeira e uma rica variedade de pássaros.

Assim, em um mundo repleto de correria e tecnologia, a busca por lugares que nos aproximem da simplicidade e da beleza natural se torna cada vez mais essencial.

E a Ponta do Catalão em Imbituba é um desses lugares. Se você encontra alegria em explorar trilhas que desvendam os segredos do ecossistema local, esta é uma experiência que você não pode perder.

Como foi visto, a riqueza natural da Ponta do Catalão não é seu único atrativo.

Aqui, as histórias do passado se misturam à exuberância do presente e cada passo na trilha revela um elo com tradições antigas e lendas locais, enriquecendo a experiência com um sentimento de conexão profunda com o passado.

A Praia do Rosa, a Praia da Vila, o Farol do Catalão e o mirante são apenas alguns dos elementos da trilha natural que levam até Ponta do Catalão.

É uma trilha de maravilhas, onde a natureza costeira preenche os sentidos com sua variedade de flora e fauna.

Assim, este destino é mais que um simples ponto no mapa, é como um mergulho na beleza natural de Imbituba.

Convidamos você a se aventurar, explorar e, acima de tudo, se conectar com a natureza de uma forma que somente um lugar como a Ponta do Catalão pode oferecer.

Espero que tenha entendido tudo direitinho sobre esse belíssimo lugar e a trilha de lá. É um lugar bem legal e bonito para conhecer a natureza local e relaxar um pouco!

Esse é um convite para explorar e aproveitar um pedacinho maravilhoso do nosso litoral. Curta muito sua viagem!