

GUIA

DA SEMANA

TODOS OS DIAS



Livros para ler na quarentena

Nada como uma boa história para passar o tempo. Aventure-se!

Que tal aproveitar esta fase de isolamento social para colocar em dia aquela antiga meta de leitura? Para pegar dicas de obras bacanas, o **Clube+ OVALE** entrevistou Lucas Bernal, proprietário da Origem Café Cultural, que tem como projeto um “Clube do Livro” com reuniões mensais. “Há muito material gratuito, cursos on-line e tempo disponível para aproveitar este período para estudar e dedicar-se”, afirmou o empresário. Confira algumas das obras indicadas por ele:

“Ferramentas dos Titãs”, de Tim Ferriss
 “Adeus China - O Último Bailarino de Mao”, de Li Cunxin
 “A Lei do Triunfo”, de Napoleon Hill
 “Dom Quixote”, de Miguel de Cervantes
 “Max e os Felinos”, de Moacyr Scliar

Leia o resumo das obras no app do **Clube+ OVALE** ou no site: clubeovale.com.br. Anote: no Origem Cultural membros do clube têm 20% na conta final. Vá quando a pandemia acabar. ■

TODOS OS DIAS



Coronavírus x óculos: saiba como evitar contaminação

Quem usa óculos, principalmente o de grau, sabe que é quase impossível não tocar na peça com frequência ao longo do dia. Mas, em época de pandemia a atenção deve ser redobrada. Por isso, antes de manusear o acessório é importante lavar bem as mãos com sabão ou usar álcool 70% em gel. Já para higienização dos óculos

basta água e detergente neutro. Lembre-se de não esfregar a peça com força ou por muito tempo para não danificá-la e nunca usar álcool para fazer a limpeza, principalmente das lentes. Em tempo, nas Óticas Diniz, membros do **Clube+ OVALE** têm desconto de 35% em armações e óculos solar. Exclusivo para compras nas lojas físicas. ■

TODOS OS DIAS



Saiba como proteger seu sistema imunológico

Não há um alimento que possa evitar a Covid-19. Mas, uma dieta balanceada pode ajudar o organismo a se manter preparado contra invasores. Alimentos que possuem vitaminas A, C, E, zinco, ômega 3 e gengibre reforçam o sistema imunológico. “Se a pessoa se alimentar corretamente, seu sistema imunológico estará competente, indepen-

dentemente do tipo de infecção”, disse a nutricionista Lizandra Carla Calvo de Souza. Ainda segundo ela, suplementos também são bem-vindos. A Dr. Shape, loja em São José dos Campos, possui uma gama de produtos que auxiliam na dieta. Por lá, membros do **Clube+ OVALE** têm desconto de 20% nos produtos, exceto barras e gel. ■