

# GUIA

## DA SEMANA

TODOS OS DIAS



20%  
DESCONTO



## QUE TAL FAZER UMA SOPA DE FRUTOS DO MAR?

Cassiano Restaurante, parceira do Clube+ OVALE, ensina o passo a passo dessa receita deliciosa

É uma delícia aconchegar-se no sofá com uma sopa quentinha em uma noite fria de outono. Pensando nisso, o Cassiano Restaurante compartilhou com o Clube+ OVALE uma receita muito saborosa de frutos do mar. Confira!

### INGREDIENTES:

20 g de polvo; 20 g de lula; 2 un. de mexilhão; 2 un. de camarão; 20 g de robalo; 10 g de cebola; 10 g de manteiga sem sal; 10 ml de conhaque; 150 ml de molho de marisco; 100 ml de creme de leite; 5 g de coentro; 1 un. de massa folhada; 1 ovo para pincelar a massa; sal e pimenta a gosto.

### MODO DE PREPARO:

Frite os frutos do mar na manteiga flambe com o conhaque. Depois, acrescente molho de marisco, creme de leite, coentro, sal e pimenta. Com a sopa pronta, coloque-a numa cumbuca e cubra com a massa folhada. Pincele a massa com o ovo e leve ao forno para assar. Pronto. É só servir!

TODOS OS DIAS

### Manter os cabelos limpos evita microorganismos

Usar máscara, lavar as mãos com água e sabão, usar álcool em gel e manter o distanciamento social já são hábitos comuns para a prevenção do novo coronavírus. Mas, o que poucos sabem é que os cabelos também merecem atenção neste período. Segundo Cristiano da Silva, cabeleireiro do Instituto Embelleze, as madeixas são fontes de transporte de microorganismos e, por isso, a principal recomendação é manter os fios sempre muito

bem limpos. "Se possível, lave bem os cabelos ao retornar da rua", informou Cristiano. Para profissionais de saúde, a Sociedade Brasileira de Dermatologia sugere o uso de toucas e cabelos presos. A unidade de São José dos Campos do Instituto Embelleze é parceira do **Clube+ OVALE**. Por lá, membros do clube têm desconto de 50% nas mensalidades e isenção na matrícula - válido somente para novas matrículas. ■



TODOS OS DIAS



### Conheça exercícios para manter os olhos saudáveis

Para ter uma boa saúde ocular é fundamental manter uma rotina de exercícios. Como passamos muitas horas a frente de aparelhos eletrônicos, os músculos dos olhos ficam debilitados, perdem eficiência e inclusive, podem sofrer problema graves de visão. Atividades certas aliviam o estresse e a tensão acumulados na região; lubrifica e tonifica os músculos oculares.

Confira algumas dicas compartilhada pela Ótica Diniz:

- 1- Treine os movimentos oculares
- 2 Faça movimentos de abrir e fechar as pálpebras
- 3 - Massageie a testa

Na ótica Diniz, membros do **Clube+ OVALE** têm desconto de 35% em armações e óculos solar. Confira o passo a passo de cada exercício no site [clubeoovale.com.br](http://clubeoovale.com.br) ou no app do clube. ■