

O maior portal de comunicação da Barra



A Folha do Bosque

Ano XXVI - Nº 313
Junho de 2024

26
anos

Imagem
aérea do
Bosque
Marapendi
feita pela
empresa
Global
Shot

Mídia nas alturas

Folha comemora 26 anos alcançando mais de meio milhão de contas por mês no Instagram e celebra parceria com empresa que trabalha com drone e fotos 360



Downtown ganha academia de ponta

A Folha do Bosque

O maior portal de comunicação da Barra



Versão impressa distribuída diretamente nos escaninhos

99274-3202
99914-4222

e-mail: folhadobosque@gmail.com

Expediente

Editor: Luiz Neto.
Direção de marketing: Marta de Souza.
Repórteres:
Marcela Prado e Marcelo Alaerte.

Endereço: Rua Jornalista Henrique Cordeiro, nº 70, bloco I, 1406
Os artigos publicados são de inteira responsabilidade dos seus autores e não refletem, necessariamente, a opinião do jornal.

EDITORIAL

Acredite se quiser! A onda de violência que tomou conta da região chegou no Bosque que é cuidado pela ABM. O lugar tem duas cancelas de segurança em seus dois acessos. Mesmo assim, um bandido numa moto invadiu o local na quarta, dia 12 de junho, por volta de 21h, e assaltou um homem que estava com a sua mulher. O bosque era considerado seguro, assim como uma rua sem saída que fica próximo dali, a Jornalista Henrique Cordeiro, onde um a mulher também foi assaltada, recentemente. Tudo a menos de 100 metros da nova cabine da PM inaugurada na região....

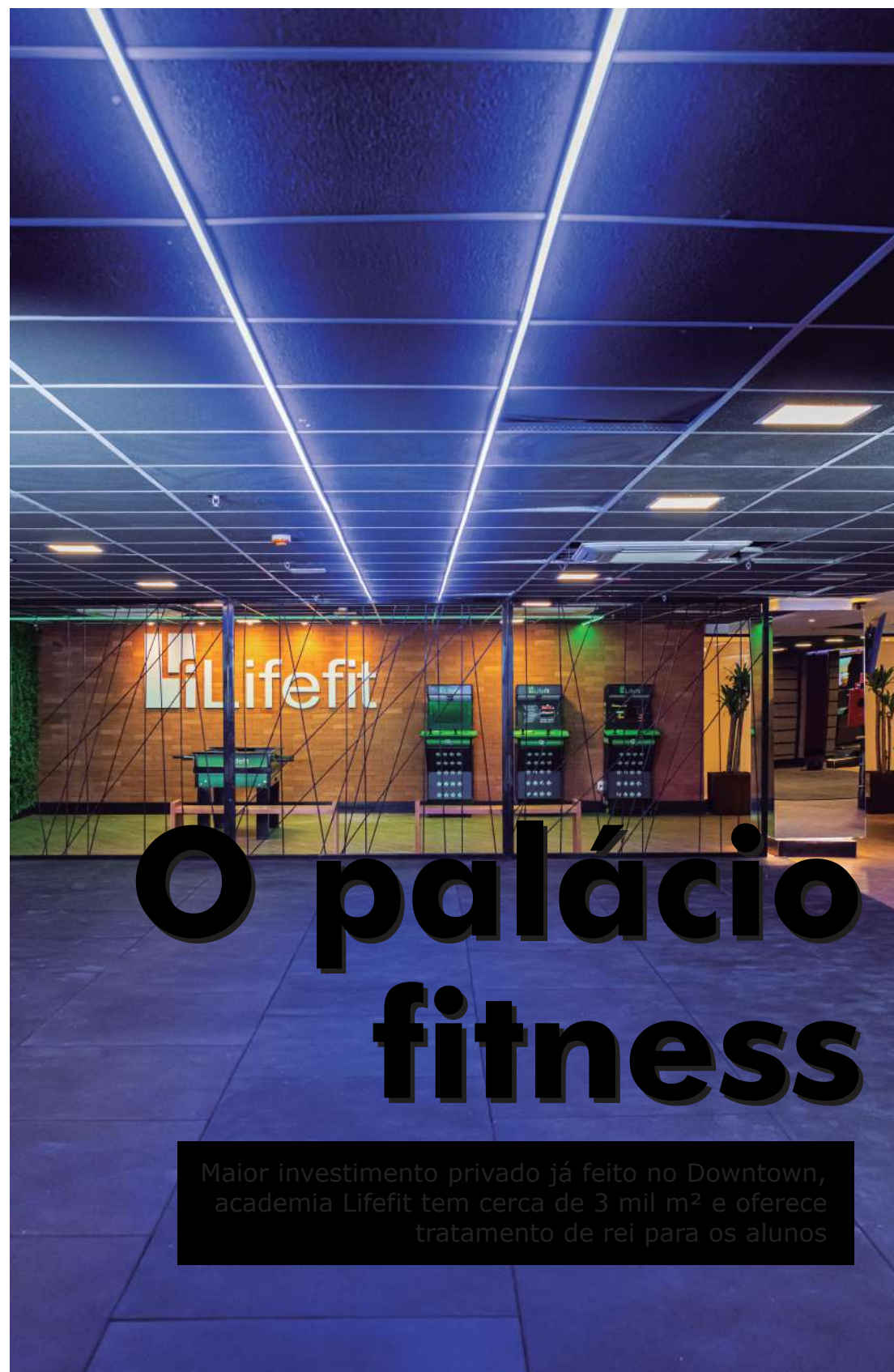
Imagine uma academia onde os alunos são tratados como reis. Um espaço com aparelhos de última geração, mais de 50 aulas por semana, com cerca de 3 mil m², coworking integrado facilitando a interação entre treinos físicos e tarefas de trabalho, cafezinho a vontade, banho quente revigorante com shampoo e condicionador disponíveis e até área gamer com mesa de sinuca. Pode acreditar que esse paraíso existe e está encarapitado no novo e moderno subsolo dos blocos 5 e 7 do Downtown. É lá que a academia mais inovadora da rede Lifefit acaba de abrir as portas. Com capacidade para receber cerca de 4 mil alunos, o espaço já pode ser chamado de palácio fitness.

“É o maior investimento privado da história do Downtown”, comenta o síndico do empreendimento, Paulo Oscar.

Para receber vossas majestades, um mapeamento corporal com bioimpedância de terceira geração. Uma avaliação funcional que monitora a água e fornece até a idade das nossas células, identifica zonas de gordura e determina o metabolismo basal. “Isso permite ao professor passar um treino para o aluno de uma forma muito mais assertiva, elevando a qualidade do seu desempenho”, avalia o gestor da Lifefit Downtown, Alexandre Corrêa.

O mapeamento corporal tem um custo de R\$ 100 (mas soberanos leitores do jornal a Folha do Bosque não pagam absolutamente nada). A mensalidade tem também um desconto especial para o leitor e sai de R\$ 349, por R\$ 299 (nos dois primeiros meses). Rola ainda isenção de matrícula. Basta apresentar esse informativo na recepção.

Os alunos têm também prescrição de treino personali-



O palácio fitness

Maiores investimentos privados já feitos no Downtown, academia Lifefit tem cerca de 3 mil m² e oferece tratamento de rei para os alunos

zada, passada por um time de profissionais altamente qualificados, horário livre e acesso a todas as experiências Lifefit, podendo se exercitar individualmente a qualquer hora e pelo tempo que desejarem. Somente as aulas coletivas têm horários fixos e precisam ser agendadas pelo aplicativo da Lifefit.

A grade de aulas possui alta variedade e conta com mais de dez modalidades, como life dance, core training mobility, local, yoga, life jump, bike indoor, mat pilates, boxe, muay thay e mat pilates.

Só faltava liberar o estacionamento... Peraí, você acha mesmo que reis e rainhas

pagam? Vossa majestade terá direito a 3 horas de isenção do estacionamento!

Imersa na modernidade e inovação, mas com apenas 11 anos de vida, a rede Lifefit já conta com 18 unidades e está presente em 8 condomínios. Que todos tenham uma nobre jornada de saúde e bem-estar...

Por dentro da Lifefit Downtown

>SHAPE - Musculação com prescrição de treino personalizada!

>START - Área cárdio com os aparelhos mais modernos do mercado!

>ENERGY - Sala coletiva com as mais diversas aulas tradicionais para você se divertir e queimar calorias!

>VOX - Sala de spinning com bikes modernas e um sistema de aulas que te ajuda a alcançar melhores resultados!

>FIRE - Sala coletiva para aulas de alta intensidade, onde você supera seus limites!

>COWORKING - Espaço interativo para reuniões e trabalho.

>GAMER - Estação para você relaxar e se divertir, com sinuca, pebolim e fliperama!



Mapeamento corporal: a bioimpedância de terceira geração

A moderna avaliação funcional oferecida pela Lifefit é uma análise detalhada do aluno, que oferece uma visão completa de sua saúde. O método premium consiste em:

>Hidratação precisa: Mede a água corporal total e na massa magra.

>Análise de gordura corporal: Identifica zonas de gordura por sexo e idade.

>Saúde celular: Avalia composição corporal e saúde celular.

>Relação músculo-gordura: Monitora perda de peso e risco de sarcopenia.

>Taxa metabólica basal: Determina o metabolismo basal.

>Hidratação celular: Monitora água intra e extracelular.

>Monitoramento da evolução: Compara exames anteriores, visualizando o progresso.

Desconto para os leitores

Mensalidade de R\$ 349, por R\$ 299 (nos dois primeiros meses). Mapeamento corporal gratuito. Isenção de matrícula. Basta apresentar o informativo na recepção.

Horário de atendimento:

De segunda a quinta, de 6h às 23h. Sábados: das 8h às 17h. Domingo: das 8h às 13h.

MÓVEIS PLANEJADOS & MARCENARIA

Projetos personalizados dentro das suas necessidades

Pagamento facilitado (parcelamos em até 12x)

Entrega e montagem garantidas com rapidez!

(21) 4101-3747 @eva.planejados contato@evaplanejado.com.br

Av. das Américas, 18.500 - Sl. 507 - UpRise - Recreio dos Bandeirantes

Tem assalto até dentro do Bosque da ABM

Casal fica sob a mira de uma pistola e homem tem o relógio roubado dentro do espaço cuidado pela Associação do Bosque Marapendi

Um casal foi assaltado dentro do Bosque da ABM por um bandido armado, na noite de quarta-feira, dia 12 de junho. Elizabeth e José Paulo foram levar o cachorro deles para passear no local, como de costume, por volta de 21h, quando o bandido, que estava numa moto, roubou o relógio de Paulo.

Nos fundos do condomínio Sol de Marapendi, Elizabeth se surpreendeu quando escutou o barulho da motocicleta. “Passa moto por aqui?”, imaginou ela, uma vez que o local tem duas guaritas de



O acesso ao Bosque da ABM, pela Avenida Afonso Arinos de Melo Franco

segurança em seus dois acessos.

O casal estava sem celulares e carteira e Elizabeth precisou abaixar um pouco o short para provar para o bandido que não tinha nenhum pertence.

“Era o único lugar onde me sentia segura na Barra. Fui nas guaritas da ABM reclamar e não havia ninguém em nenhuma das duas. Saímos tremendo de lá”, disse a vítima.

O Bosque da ABM tem acesso pela Avenida Afonso Arinos de Melo Franco, em frente ao shopping Barra Prime Offices, e pela Avenida Prefeito Dulcídio Cardoso, ao lado do condomínio Via Cancun. Existem mais outros dois acessos ao local, mas apenas para frequentadores das áreas de lazer da associação.

Há cerca de uma semana, uma mulher também foi vítima de um assalto na rua Jornalista Henrique Cordeiro, que fica próxima ao Bosque cuidado pela ABM. Ela

LAUNDRY service Lavanderia

Pacote Social
R\$ 170,00
(10 Peças Lavadas,
Secas e Passadas)



2 Edredons
R\$110,00



2 Ternos
R\$150,00



DELIVERY GRATUITO

96706-1601

3556-9409

Estamos na Av. das Américas, 3501 - Subsolo - Loja 24
(Dentro do Supermercado Guanabara)

se preparava para entrar no seu prédio, quando um ladrão de moto roubou o seu celular.

A poucos metros do local, uma cabine da PM foi inaugurada recentemente. Na Internet, moradores lembram da cabine e cobram um posicionamento da ABM sobre a ocorrência.

“Pagamos um alto valor pela ABM e isso precisa ser revertido em segurança. Vale a reflexão e ação”, comentou André Rodrigues.

“É muita burrice cair novamente no mesmo erro de construir outra cabine e continuar a depender do poder público para termos segurança. A ABM é totalmente omissa nessa questão. Se recusa a investir em segurança”, disse em outro comentário, Fabrício Miranda.

No domingo anterior, no dia 9 de junho, dois bandidos armados assaltaram um grupo de pessoas no Jardim Oceânico. Um carro parou na rua General Guedes da Fontoura, por volta de 22h, os assaltantes desceram do veículo e levaram pertences de dois homens e duas mulheres que estavam

com uma criança e conversavam na porta de um prédio.

Na sexta-feira, dia 14 de junho, por volta de 15h, bandidos armados assaltaram um homem em um quiosque localizado em frente ao condomínio Barra Golden Green.

Ambos os assaltos, tanto o do quiosque, quanto o do Jardim Oceânico, foram registrados pelas câmeras do local e estão publicados nas mídias digitais da Folha do Bosque (@afolhadobosque).

“Esses são os assaltos que ficamos sabendo, porque foram filmados. São uma minoria, com certeza, perto dos que não ficamos sabendo”, diz o jornalista Marlon Brum. “E a guarita da PM, inaugurada com ajuda da ABM, recentemente, que fica a menos de cem metros de um dos acessos ao Bosque? Que vergonha!”, reclama ele.

Procurado pela Folha do Bosque para dar um posicionamento da ABM sobre a ocorrência no Bosque, o presidente da associação não retornou as ligações do informatvo e nem respondeu as mensagens enviadas pelo jornal.

SE CONECTE COM A SUA SAÚDE! VENHA PARA **BALANCED BODY!**

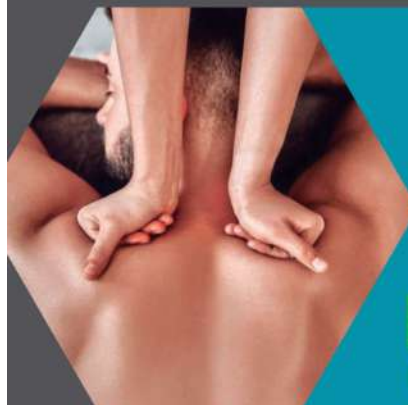
PERSONAL / GROUP TRAINING

- Treinamento de Força
- Treinamento Funcional
- Performance Esportiva (Jovens/Adultos)
- Emagrecimento
- Antienvelhecimento
- Condicionamento Cardiovascular



MASSAGE THERAPY

- Deep Therapy (Massagem Muscular Profunda)
- Massagem Sueca
- Massagem Esportiva
- Shiatsu / Reiki



 **(21)96922-9111**
 www.tbblife.com



Jason Kelly B.S. (CREF)
Fisiologista do Exercício/Massoterapeuta há 26 Anos
Dos EUA - Inglês Nativo/ Português intermediário



- ✓ **Estética automotiva**
- ✓ **Pequenos reparos**
- ✓ **Recuperação de vidros blindados**
- ✓ **Mecânica / Troca de óleo**
- ✓ **Diagnóstico de problemas por scanner**
- ✓ **Central Multimídia**
- ✓ **Farol de milha / Sensor de ré**
- ✓ **Calha de chuva / Centralina vidros**



Avenida Olegário Maciel, 531.
Seaside Corporate
No estacionamento - subsolo
Seg. a sexta: 8h às 17h

WhatsApp
97650-6860
3807-4924



MASSAGEM RELAXANTE - ACUPUNTURA - RPG



PILATES
CONFIRA NOSSOS
HORÁRIOS PROMOCIONAIS!

**ESPAÇO
III PILARES ZEN**

Massagem Relaxante
Fisioterapia
RPG
Acupuntura
Massagem Modeladora
Drenagem Linfática
Limpeza de Pele



Responsável Técnico:
Dr. Carlos Almeida
Crefito 2 - 50.852-F

Barra Prime Offices - bl. 2A salas 309 e 208 98593-2355 @3pilaresfisio

Bolsa de Automóveis

**COMPRO
SEU CARRO
CUBRO OFERTA
PIX NO ATO**

Morador da ABM - De confiança

Victor Leite



**VOU AO LOCAL - QUALQUER ANO OU MODELO - MESMO COM DÍVIDA
RAPIDEZ E SEGURANÇA - 50 ANOS NO MERCADO**

2493-2050 99953-3676

A Folha do Bosque 26 anos - 06/24

O cara do drone

Aparelho é quase a extensão dos braços de Bruno Cardoso, o fotógrafo-empresário que trabalha com vídeos e fotos aéreas



Bruno Cardoso já teve tudo quanto é tipo de aeromodelos de helicópteros. Todos movidos por controle remoto. Voou alto com muitos, quebrou alguns e se divertiu com todos. Participava também de competições de automodelismos. Se a coisa era movida por controle remoto Bruno estava dentro. Era a sua paixão! Quando comprou o seu primeiro drone, em 2013, já tinha a manha da pilotagem e guiava com facilidade com o seu Phantom 01, equipado com uma GoPro.

A brincadeira começou a ficar séria quando Bruno fez o curso de piloto profissional de drone pela escola T4 Drones. “Para voar de forma profissional, é preciso conhecer as leis, ter permissão de voo da ANAC e, em alguns casos, até seguro para terceiros”, diz o fotógrafo-empresário, que trabalha

hoje com imagens aéreas de drone, fotos 360° e tour virtual.

“Para mostrar a localização de um estabelecimento comercial não tem coisa melhor do que um vídeo feito com drone”, diz o editor da Folha do Bosque, Luiz Neto, que logo virou parceiro da Global Shot. “Fiquei impressionado com a habilidade do Bruno em um vídeo que fomos fazer para um cliente da Folha. Ele queria, justamente, mostrar a sua localização. Era ao lado da Praça do Ó e em menos de um minuto, Bruno mostrou a praça, a praia e a Avenida Lúcio Costa. Era tudo o que o cliente queria”, conta Neto.

Bruno possui hoje um dos drones mais modernos do mercado, o DJI Mini 4 Pro. O aparelho tem sensor de presença e chega a desviar sozinho de obstáculos. Bruno também realiza tour

virtual em obras, hospitais, escolas, shoppings, concessionárias, indústrias, embarcações e trabalha no setor comercial de uma empresa de turismo.

Fotos 360

O trabalho com fotos 360° é outro ponto forte da Global Shot. Se você já navegou pelo Google Street View, todas as fotografias de ruas e locais que você viu são imagens 360°. Podemos imaginar uma imagem 360° como uma esfera, onde o ponto de observação do ambiente está exatamente no centro dessa esfera, ou seja, é uma imercividade completa.

“A visualização é feita de dentro para fora. É como estar dentro do ambiente e olhar ao seu redor, em 360°”, explica o fotógrafo. “Essa imagem dá uma perspectiva muito mais realista de um espaço, pois um panorama em 360° abrange todos os ângulos e direções”, completa Bruno, lembrando que esse é um tipo de trabalho ideal para quem quer vender um imóvel, carro, ou mesmo mostrar detalhadamente um

estabelecimento comercial, principalmente, no Google Maps.

“A diferença é que num vídeo ou foto, quem está registrando as imagens só mostra o que quer ou o ângulo que bem entender. Na foto, ou no vídeo em 360°, é o expectador que escolhe cada ângulo que deseja ver”, finaliza.



Uma parte do Bosque Marapendi, na imagem 360 da Global Shot

Contatos Globalshot
Bruno (WhatsApp): 98300-8100
Instagram: @globalshot.official

Renovada, Folha comemora 26 anos

Informativo alcança mais de meio milhão de contas por mês no Instagram

São duas festas de aniversário e muitos motivos para comemorar. Enquanto a Folha do Bosque impressa completa 26 de informação chegando mensalmente na casa dos moradores, sem falhar, durante todo esse tempo, a Folha digital comemora mais um ano de vida alcançando mais de meio milhão de contas por mês na Internet.

No mundo digital, o cotidiano da região é retratado diariamente pela Folha através de vídeos e reportagens. Já são mais de dez anos de informação diária. Somando com os 26 anos do impresso, pode-se dizer que já caminhamos para meio século de informação :) Obrigado a todos os leitores e seguidores!

afolhadobosque ▾ • @ + ≡



2.156 publicações 67,5 mil seguidores 2.695 seguindo

25 anos de informação sobre a Barra da Tijuca!

Criador(a) de conteúdo digital
 Canal impresso e digital

IG, FB, Twitter, site e blog.

Impresso: 20 mil exemplares

Rua jornalista Henrique Cordeiro, 70,
 Rio de Janeiro, Rio de Janeiro

Ver tradução

www.afolhadobosque.com.br

Painel profissional

598 mil contas alcançadas nos últimos 30 dias

O painel do Instagram indicando as 598 mil contas alcançadas pela Folha

PAPELARIA COMPLETA!

LOJA PARCEIRA DE ENVIOS

EXPRESS

IMPRESSÕES

ENVIO DE DOCUMENTOS E ENCOMENDAS!

PAPELARIA, ENCADERNAÇÃO, PLASTIFICAÇÃO, XEROX, IMPRESSÃO, UTILIDADES DOMÉSTICAS, DECORAÇÃO, PRESENTES

(21) 3518-1943

(21) 99214-0931

loja.hno

imprimirho@gmail.com

Afonso Arinos de Melo Franco, 222 - Barra da Tijuca

Cuidados para um cérebro saudável

Processo natural e inevitável, o envelhecimento cerebral é marcado por alterações estruturais e funcionais que impactam nossa cognição, memória e comportamento. A medida que os anos passam ficamos, por exemplo, mais esquecidos. Hoje em dia, porém, pessoas jovens reclamam de falta de memória. Será que nossos cérebros estão envelhecendo mais rápido? Será possível frear esse processo? Conversamos com o neurologista Christian Neurath, que tem consultório aqui na Barra, para entender melhor sobre o assunto.

Doutor, primeiramente vamos falar da memória porque atualmente até pessoas jovens reclamam que estão esquecendo as coisas rápido demais. Por que isso acontece?

“O esquecimento pode ser causado por uma variedade de fatores. Atualmente existe uma sobrecarga de informações e múltiplas tarefas. Nos mais jovens, acontecem doenças mentais como ansiedade, depressão, TDAH.

Nos mais idosos, o envelhecimento natural e as doenças neurodegenerativas são as causas mais comuns de falhas de memória e atenção”.

Sabemos que o envelhecimento é um processo natural, mas é possível frear esse processo e ajudar o cérebro a funcionar bem, por mais tempo?

“Sim, existem várias estratégias, tais como: praticar atividade física regularmente, manter alimentação saudável, ter sono adequado, reduzir estresse, ansiedade, tratar as doenças mentais, manter o cérebro ativo e manter relações sociais. Além disso, tratar doenças crônicas, evitar o tabagismo e ter acompanhamento médico regular significa cuidar da saúde como um todo e também prevenir o envelhecimento do cérebro.

Aumentar a sua reserva cognitiva faz com que o cérebro funcione bem por mais tempo. A reserva cognitiva é como um tesouro que é acumulado pelo aprendizado e desafios contínuos ao cé-

rebro no decorrer da vida, protegendo a pessoa de danos que o envelhecimento e doenças degenerativas podem causar. Isto é obtido através da educação, atividades intelectuais e vida saudável e deve ser estimulado, inclusive, depois de envelhecermos.

O que diria sobre o celular? Prejudica ou ajuda?

“Toda tecnologia pode ter efeitos positivos ou negativos na capacidade cognitiva. Eles oferecem acesso rápido a informações e podem ser usados para exercícios de treinamento cerebral que melhoram certas habilidades cognitivas. Por outro lado, ele pode distrair e diminuir a concentração nas tarefas em andamento. É importante usar smartphones de maneira equilibrada para minimizar possíveis efeitos negativos na atenção e na memória”.

Como saber se o nosso cérebro está envelhecendo normalmente ou se algum sintoma é sinal de doença?

“O envelhecimento normal do cérebro pode causar pequenas mudanças na personalidade e na velocidade de pensamento, mas não afeta significativamente a memória ou a capacidade de realizar tarefas diárias. Sintomas como esquecimento rápido, dificuldades em resolver problemas comuns, alterações significativas no comportamento ou personalidade, como agitação, agressão, delírios e alucinações, podem ser sinais de doenças como Alzheimer ou outras formas de demência. Embora não seja comumente realizado, um check-up neurológico está indicado em pessoas com histórico familiar de doenças neurológicas. E se houver preocupações com a memória ou outros sintomas neurológicos, uma avaliação neurológica é necessária para uma avaliação mais apurada.”

O Dr. Christian Naurath é neurologista. Sua clínica fica na Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222, Barra Prime, bl.1, sala 212, Barra da Tijuca. Telefone: 21 3512-9188.



Reabilitação oral

- Implantes dentários
- Próteses fixas
- Lentes & Facetas em Porcelana ou Resina
- Clareamento
- Cirurgia

DRA. CAMILA VILA FLOR
15 anos recuperando sorrisos

PLANOS: MetLife - W. Dental - Santander - Primavera - Care Plus OdontoSeg - Pernambucanas - DentalSeg - Nossa saúde - Lis Dental Call Card - Quality - Simpli - Bioral - Sulamerica

AV. das Américas, 3500 - Le Monde - Barra da Tijuca
Tel. / WhatsApp: 98243-3255



Gabari Tô curso EXTENSIVO 2024

Matrículas Abertas

ENEM, MEDICINA, UERJ e PUC

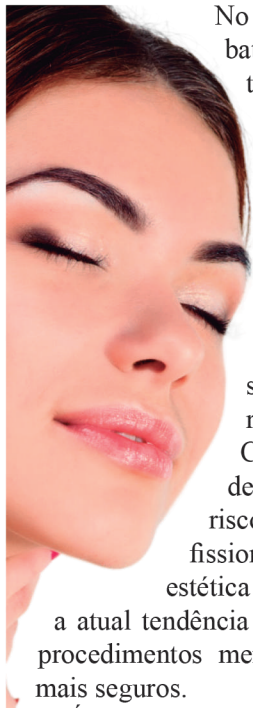
- ✓ Material exclusivo
- ✓ Professores experientes
- ✓ Preparação para provas

Garanta sua vaga!

📞 (21) 99575-2022

- 📖 Extensivo 2024
- 🎧 Material Exclusivo
- 📍 Barra Prime - Rua Afonso Arinos de Melo Franco, 222 - Bl.2A - Sala 228

Bonita sim, mas com saúde



No afã por combater os sinais do tempo e manter uma aparência jovem, as pessoas às vezes se submetem a procedimentos estéticos que, embora prometam ótimos resultados, trazem riscos à saúde. Com o objetivo de reduzir esses riscos, muitos profissionais da área da estética estão seguindo a atual tendência da indicação de procedimentos menos invasivos e mais seguros.

É o caso da profissional Kátia Ribeiro. Formada em Letras, mas apaixonada pela área da beleza, ela decidiu dar uma guinada na carreira investindo

em cursos e até na formação superior em estética e cosmetologia.

Ela aposta em técnicas como o microagulhamento, por exemplo, para obter bons resultados estéticos sem prejudicar a saúde. “Essa técnica já é antiga, mas as pessoas estão procurando procedimentos que agredam menos a pele. Então ela retornou e está em voga agora”, declara.

O microagulhamento, também conhecido como indução percutânea de colágeno por agulhas (IPCA), é uma técnica onde se usa microagulhas para estimular a produção dessa substância sem provocar danos na pele. “Além disso, o microagulhamento é indicado também para a aplicação de fármacos. Ele permite colocar, de forma mais eficaz, ativos na pele para promover rejuvenescimento, tratar cicatrizes, estrias, manchas, flacidez, amenizar rugas e linhas de expressão, entre outras coisas.” completa.

Tudo isso com segurança e sem ris-

cos, certo? Nem sempre, como explica Kátia: “Existem mais de 300 artigos científicos comprovando a eficácia do microagulhamento e é uma técnica segura para todos os tipos de pele. No entanto, ela depende da habilidade de quem a executa, porque se for aplicada de forma errada, além de não trazer nenhum benefício, pode causar problemas na pele como machas e feridas. E a pele é um órgão importante, é uma barreira de proteção contra a desidratação, a penetração de germes e alérgenos. Mas para que seja funcional, precisa estar saudável”.

Ou seja, procedimentos que apresentam menos riscos entregam bons resultados, desde que sejam realizados por profissionais qualificados. Dá pra ficar mais bonita, sim, e até rejuvenescera aparência, mas a boa saúde é sempre a prioridade.

Kátia Ribeiro atende na Barra da Tijuca e pode ser contactada no número: (21) 99584-5136

KATIA RIBEIRO
SAÚDE E BELEZA

(21) 99584.5136

@katiaribeiro.studio

Av Olegário Maciel, 135
sala 304 - jardim Oceânico
Barra da Tijuca

- * Limpeza de Pele (Corneoterapia)
- * Recuperação Tecidual
- * Recuperação de Sobrancelhas
- * Clareamento Intimo
- * Micropigmentação sobrancelhas - olhos - boca
- * Microagulhamento
- * Despigmentação Química
- * Remoção a Laser
- * Peeling Hollywood
- * Brow Lamination * Lash Lifting



Depilação
pelo melhor preço!

A LASER - A PARTIR DE R\$ 49 A ÁREA

99659-9507

ESPACOBELEZA_MEDITERRANEO

ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNICO
AV. GASTÃO SENGES, 185 / LJ. 108 - BARRA
Estacionamento gratuito!

COM CERA
ÂNUS: R\$ 30
AXILA: R\$ 25
BUÇO: R\$ 15
QUEIXO: R\$ 15
NARIZ: R\$ 15
FAIXA: R\$ 15
VIRILHA COMPLETA: R\$ 65
VIRILHA SIMPLES: R\$ 40
MEIA PERNA: R\$ 35
PERNA INTEIRA: R\$ 63
BRAÇO INTEIRO: R\$ 40



Informática, Internet,
Marketing Digital, Programas e
Aplicativos diversos... NOTEBOOK,
CELULAR ou TABLET...

**AULAS PARTICULARES OU
GRUPO DE ATÉ 3 PESSOAS**

em domicilio (moradores da ABM)

Marta - 99914-4222

Folhas Amarelas

**AULA DE INGLÊS
pela internet**

Professora experiente
Todos os níveis - Aulas ao vivo

Learn English

Professora Fátima

(21) 99612-7355



*Organza
Ateliê*

Ateliê de daminhas,
debutantes e
madrinhas

ALUGUEL
VENDAS - AJUSTES

3400-7117
99202-0796

Av. Afonso Arinos
de Mello Franco, 222
BARRA PRIME
Sala 227, Bloco 2A

**Bonecas
que parecem
bebês de
verdade!**

Veja no Instagram:

@carlanatalreborn

Carla Natal
Bebês Reborn

(24) 99311-3121

Anuncie aqui

Anuncie no Folhas Amarelas
por apenas R\$ 90 / mês
(mínimo 6 meses) e ganhe uma
postagem em nosso instagram!



O fondue de carne do Rosita Café

Festival de fondue



Corre para o Downtown, que essa é a dica para o climinha frio. O charmoso bistrô dispõe ainda de uma adega com mais de 300 rótulos de vinho

Para esquentar as suas noites frias, o charmoso bistrô Rosita Café, localizado no Downtown, apresenta o seu incrível Festival de Fondues. Com diversas opções, você pode se deliciar com uma variedade incrível como fondues de queijos selecionados (R\$ 210), carne (R\$ 250) e cogumelos (R\$ 230).

Para a sobremesa, escolha entre o fondue de doce de leite argentino (R\$

80) ou o irresistível fondue de chocolate (R\$ 75), ambos incrivelmente cremosos.

“Servimos o Festival todos os dias. É uma experiência gastronômica única”, garante o chef Pedro Castro Neves, que pilota a casa.

O Casal Gourmet da Folha do Bosque concorda com o chef. A dupla esteve no local e aprovou a experiência. “O Rosita é diferente. Tem um queijo perfumado com ervas frescas que é uma loucura”, comenta o editor da Folha, Luiz Neto, lembrando que o fondue de carne também pode ser servido com um caldo bourguignon, preparado com ervas e vinhos, e maravilhoso também.

O Rosita Café fica no bloco 21, loja 126 do Downtown. Informações: (21) 3084-5202.



CRECI-RJ 10581

A **DNA** IMÓVEIS CHEGOU À **BARRA DA TIJUCA!**

SEJA CORRETOR DE IMÓVEIS! FAÇA PARTE DA MELHOR EQUIPE DO MERCADO IMOBILIÁRIO.

Av. Olegário Maciel 519 , loja D • Barra da Tijuca
JARDIM OCEÂNICO • @ dnaimoveisjardimoceanico
(21) 99929-4215

DNA
MUDE COM A EVOLUÇÃO

AS MELHORES Quentinhas DA BARRA

E MAIS EM CONTA

400g R\$ 22
600G R\$ 27

☎ **96852-8914**

Città America
Primeiro piso
loja 115 H




Tim-tim com café

Drinques do Café Soho são as novidades da cafeteria queridinha dos moradores da região

Cafeteria localizada no Downtown, o Café Soho atrai a cada dia mais amantes do bom café para a sua loja. O fato de o local também ser fábrica de café, servir a bebida através de diversos métodos, ter salgados e doces diferenciados, vêm transformando o Soho na cafeteria queridinha dos moradores da região. Agora, o lugar quer atrair os amantes dos bons drinques também. A novidade na casa são as bebidas alcoólicas preparadas com o incrível café Soho expresso.



A Caipi coffee, o Blonde coffee e o Blue latte: novidade para os amantes do café e bons drinques

Idealizados pelo barista Fernando Alvarenga, os drinques, que acabam de entrar no cardápio, já foram testados e aprovados pela equipe da Folha do Bosque.

Pode escolher de olhos fechados qualquer um do trio a seguir...

Caipi coffee (limão, açúcar, gelo e café expresso);

Blue latte (leite frio espumado, licor de tangerina, gelo, café expresso e manjeriço);

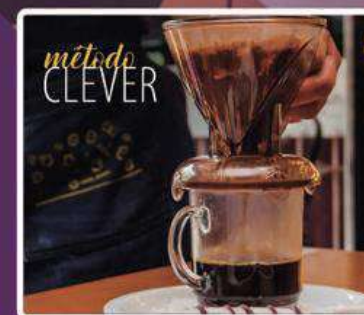
Blonde coffee (Jhonnie Walker Blonde, citrus de limão, gelo, café expresso e manjeriço, com decoração de laranja).

Partiu para o Café Soho e tim-tim.

EMPÓRIO DO CAFÉ SOHO

UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA COM CAFÉ

“ VISITE NOSSA LOJA NO SHOPPING DOWNTOWN E CONHEÇA TODAS AS NOSSAS LINHAS DE CAFÉS ESPECIAIS. TENHA A EXPERIÊNCIA DE DEGUSTAR EM MÉTODOS DIFERENTES, PODENDO LEVAR ESSA EXPERIÊNCIA PARA SUA CASA, ATRAVÉS DA LOJA FÁBRICA E NOSSO SITE WWW.CAFESOHO.COM.BR ”



SHOPPING DOWNTOWN - LOJA 104 - BLOCO 02
SEGUNDA A SEXTA 8H ÀS 20H
SÁBADO 9H ÀS 20H



LiLifefit

**A ACADEMIA DO
DOWNTOWN**

**CONHEÇA A EXPERIÊNCIA PREMIUM
DE UMA DAS MELHORES
REDES DO BRASIL!**

- ✓ Unidade conceito com **3.000m²**
- ✓ **Melhores aparelhos** do mercado
- ✓ Profissionais **especializados**
- ✓ **+ 70** aulas coletivas semanais
- ✓ 3h de estacionamento **gratuito**

***Isenção da taxa de matrícula
e mapeamento corporal!***

**O MELHOR
INVESTIMENTO
EM VOCÊ!**



Consulte mais benefícios
exclusivos para membros ABM pelo
WhatsApp: 21 97237-9768