

CEQUAL COMUNICAÇÃO CLIPPING DIGITAL 2014 COPRA ALIMENTOS

A Revista Globo, edição dominical de 13 de abril de 2014, publicou na editoria de beleza, na página 52, matéria com destaque para ingredientes de 'shakes' para manter a boa forma e saúde em alta. Houve a inclusão do produto farinha de coco, que para o leitor terá indicação da Copra e Mundo Verde. A matéria ocupou espaço editorial de duas páginas, com 200 cm editoriais, ao custo de R\$ 1.487,00 por cm. Custo comparativo do editorial é de R\$ 297.400,00.



Receitas de 'shakes' do bem / **BELEZA** P52

BELEZA

JUNTO E MISTURADO (MESMO!)

Nutricionistas dão receitas de 'shakes' para ganhar massa muscular, perder gordura e até combater a celulite

Por **ELIANA ASSIS**
Foto: **MONICA BRUNZINI**

O popular "bebe junto e misturado" pode ser a solução que falta para combater gordura e celulite e melhorar o metabolismo. A dica é beber, com boa vontade, para resolver seu lanche com menos culpa e mais saúde. Para isso, veja nossas dicas, na página ao lado, suas receitas, que devem ser usadas, claro, com moderação.

Monica Assis, da Academia L3A Athletics, além de uma receita anti-celulite, segue um shake para ficar com o abdômen mais firme (despina o que?)

— Tem excelente ação laxativa pela



FÓRMULA. Misture ingredientes como batido, banana, iogurte, quando quiser amagrecer.

FORMULA DE ALMEIDA

GANHO DE MASSA MUSCULAR

INGREDIENTES
1 copo (200 ml) de leite de vaca
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 colher de chá de Whey Protein isolado sem sabor
2 colheres de sopa de maltesado natural
1 colher de chá de canela em pó

MODO DE PREPARO
Bater tudo no liquidificador e servir em seguida.

FORÇA NO EMAGRECIMENTO

INGREDIENTES
Banana média cortada em 4 pedaços
1 kiwi sem casca
1 colher de sopa de beterraba ralada
1 colher de chá de farinha de coco
1 scoop de Whey Protein isolado sem sabor
3 ameixas

MODO DE PREPARO
Bater no liquidificador e servir a seguir. Se preferir, faça o suco de kiwi antes e junte.

FORMULA DE ALMEIDA

ENLIGANDO O ABDÔMEN

INGREDIENTES
5 damascos secos
1/2 xícara de pasta de amendoim sem sal
1 colher de chá de gengibre fresco picado

MODO DE PREPARO
1. Deitar os damascos de molho em água morna por 1 hora. 2. Juntar os outros ingredientes e bater no liquidificador. Beber bem gelado.

EFETO ANTIOXIDANTE

INGREDIENTES
1 scoop (200 ml) de leite de vaca
1 colher de chá de 3 ameixas
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 colher de chá de canela em pó
1 colher de chá de adoçante

MODO DE PREPARO
1. Misturar todos os ingredientes no liquidificador. 2. Acrescentar o adoçante.

FORMULA DE HARRISNET

COMBATE A CELULITE

INGREDIENTES
1 colher de chá de chá verde
1 colher de chá de chá de menta
1 colher de chá de chá de limão
1 colher de chá de chá de hortelã
1 colher de chá de chá de melissa
1 colher de chá de chá de camomila
1 colher de chá de chá de lavanda
1 colher de chá de chá de alecrim
1 colher de chá de chá de sálvia
1 colher de chá de chá de tomilho
1 colher de chá de chá de manjericão
1 colher de chá de chá de orégano
1 colher de chá de chá de estragão
1 colher de chá de chá de dill
1 colher de chá de chá de feno-greco
1 colher de chá de chá de anis
1 colher de chá de chá de cardo mariano
1 colher de chá de chá de chicória
1 colher de chá de chá de ginseng
1 colher de chá de chá de ginkgo biloba
1 colher de chá de chá de ginseng branco
1 colher de chá de chá de ginseng vermelho
1 colher de chá de chá de ginseng preto
1 colher de chá de chá de ginseng amarelo
1 colher de chá de chá de ginseng branco
1 colher de chá de chá de ginseng vermelho
1 colher de chá de chá de ginseng preto
1 colher de chá de chá de ginseng amarelo

MODO DE PREPARO
Liquidificar todos os ingredientes.

CONTRA A FLACIDEZ

INGREDIENTES
1 scoop de Whey Protein isolado
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 colher de chá de chá verde
1 colher de chá de chá de menta
1 colher de chá de chá de limão
1 colher de chá de chá de hortelã
1 colher de chá de chá de melissa
1 colher de chá de chá de camomila
1 colher de chá de chá de lavanda
1 colher de chá de chá de alecrim
1 colher de chá de chá de tomilho
1 colher de chá de chá de manjericão
1 colher de chá de chá de orégano
1 colher de chá de chá de estragão
1 colher de chá de chá de dill
1 colher de chá de chá de feno-greco
1 colher de chá de chá de anis
1 colher de chá de chá de cardo mariano
1 colher de chá de chá de chicória
1 colher de chá de chá de ginseng
1 colher de chá de chá de ginkgo biloba
1 colher de chá de chá de ginseng branco
1 colher de chá de chá de ginseng vermelho
1 colher de chá de chá de ginseng preto
1 colher de chá de chá de ginseng amarelo

MODO DE PREPARO
Liquidificar todos os ingredientes.

FORÇA NO EMAGRECIMENTO

INGREDIENTES
1 copo de 1 laranja com o bagaço
1 kiwi sem casca
1 colher de sopa de beterraba ralada
1 scoop de Whey Protein isolado sem sabor
1 colher de chá de chá verde
1 colher de chá de chá de menta
1 colher de chá de chá de limão
1 colher de chá de chá de hortelã
1 colher de chá de chá de melissa
1 colher de chá de chá de camomila
1 colher de chá de chá de lavanda
1 colher de chá de chá de alecrim
1 colher de chá de chá de tomilho
1 colher de chá de chá de manjericão
1 colher de chá de chá de orégano
1 colher de chá de chá de estragão
1 colher de chá de chá de dill
1 colher de chá de chá de feno-greco
1 colher de chá de chá de anis
1 colher de chá de chá de cardo mariano
1 colher de chá de chá de chicória
1 colher de chá de chá de ginseng
1 colher de chá de chá de ginkgo biloba
1 colher de chá de chá de ginseng branco
1 colher de chá de chá de ginseng vermelho
1 colher de chá de chá de ginseng preto
1 colher de chá de chá de ginseng amarelo

MODO DE PREPARO
Liquidificar todos os ingredientes.



**COPRA
COCO**

Notícias

CEQUAL COMUNICAÇÃO CLIPPING DIGITAL 2014 COPRA ALIMENTOS

O GLOBO

PRIMEIRO CADERNO **PREÇOS PARA CM/COL
INCLUI CADERNO DE ESPORTES**

PÁGINAS INDETERMINADAS	SEXTA-FEIRA	DOMINGO
	COR	COR
INDÚSTRIA • SERVIÇOS • MERCADO FINANCEIRO • SEGURADOR	1.487,00	2.007,00
CULTURA • LAZER • TURISMO • EDUCAÇÃO • DEMAIS NEGÓCIOS	473,00	639,00
VAREJO	790,00	1.067,00
MERCADO IMOBILIÁRIO	907,00	1.224,00

CONDIÇÕES ESPECIAIS / PÁGINAS DETERMINADAS (*)	DIAS ÚTEIS	DOMINGO
	COR	COR
INFORME PUBLICITÁRIO • EXPRESSÃO DE OPINIÃO	3.410,00	4.603,00
1ª PÁGINA (MÁX. 60 CM/COL)	16.300,00	22.006,00
3ª PÁGINA (MÍN. 10 CM/COL • MÁX. 81 CM/COL)	2.752,00	3.716,00
OUTRAS PÁGINAS DETERMINADAS	PREÇOS DO SEGMENTO COM 30% DE ACRÉSCIMO	
DETERMINAÇÃO DE POSIÇÃO DENTRO DA PÁGINA (MÍN 40 CM/COL DE ÁREA TOTAL COM MÁX. 3 COL)	PREÇOS DO SEGMENTO COM 50% DE ACRÉSCIMO	