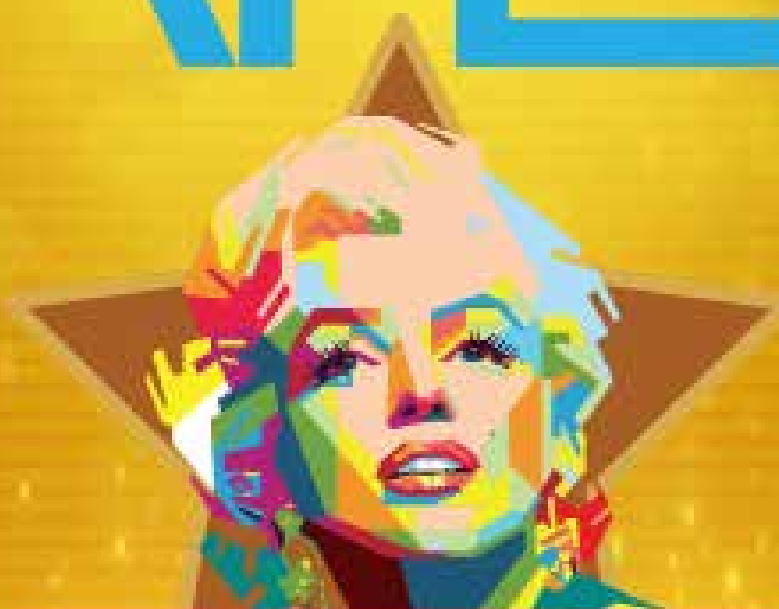


# IATE

**CLUBE DE  
BRASÍLIA**

ESTAB. Nº 104 - 1971



**CELEBRIDADES**

**REVEILLON**

**IATE CLUBE DE BRASÍLIA**

**2016**

**MELHOR REVEILLON  
DA CAPITAL É NO  
IATE CLUBE DE BRASÍLIA**

COM 25 ANOS  
EU QUERO TER

SHOW ROOM  
COM OS MAIS RECENTES  
LANÇAMENTOS

**SOREPAROS**

SUPER LOJA DA CONSTRUÇÃO

25  
ANOS

Há **25 anos** realizando com você.

**SOREPAROS**  
SUPER LOJA DA CONSTRUÇÃO

404 Norte | 3424-8000 512 W3 Sul | 3214-3999 SIA Trecho I | 3403-7000 [www.soreparos.com.br](http://www.soreparos.com.br)

## EXPEDIENTE

**IATE CLUBE DE BRASÍLIA**  
Diretoria de Comunicação e Marketing  
Telefone: 3329-8743  
Edição nº 75

Diretor de Comunicação e Marketing  
Sidney Campos

Gerente de Comunicação e Marketing  
Sarah Carvalho

Jornalista responsável:  
Simone Azevedo  
registro DF-7302/98

Redação:  
Karina Portela, Simone Azevedo,  
Uyara Kamayurá

Revisão:  
Sarah Carvalho e Simone Azevedo

Projeto Gráfico:  
Dudu Marcel

Capa:  
Fields Comunicação

Arte Final:  
Washington Macêdo

Fotos:  
Reisy Ruzzi e Leandro de Paula

Tiragem:  
5.000 exemplares

Distribuição dirigida:  
Sócios, clínicas, consultórios,  
restaurantes, academias, hotéis,  
entre outros

Impressão:  
Teixeira Gráfica Editora  
SIGT, Conj. C Lotes 06/08  
Telefone: (61) 3336-4040

Setor de Comunicação e Marketing do Iate Clube  
(61) 3329-8744

Setor de Clubes Esportivos Norte  
trecho 2, conjunto 4 / CEP: 70.800-120 - Brasília/DF  
Telefone: (61) 3329-8700 / Fax: (61) 3329-8702

**WWW.IATEBSB.COM.BR**





Cerimônia oficial marca posse da Comodoria e do Conselho Deliberativo

10



Sócio será celebridade no Réveillon do Iate

20

# ÍNDICE

## Editorial

Mensagem do Comodoro - 6

## Conselho

Palavra do Presidente do Conselho Deliberativo - 8

## Mérito Ouro e Rubi 2015

Emoção marca solenidade do Mérito Ouro e Rubi 2015 - 14

## Náutica

Lars Grael lança biografia em Brasília - 22

## Saúde

Gastrite: conheça os maiores vilões e aprenda a aliviar os sintomas - 24

Correção da pisada: bom caminho para a prevenção de lesões - 26

## Nutrição

Cúrcuma: Um tempero que alia sabor e benefícios medicinais - 28

A chave da saúde e da boa forma pode estar no seu DNA - 29

## Gourmet

Requintada e exclusiva, trufa ganha o paladar dos brasileiros - 32

Vinhos: Harmonize sua ceia de Natal - 36

## Beach Tennis

II Open de Beach Tennis é marcado por qualidade técnica - 39





## Promessas do Tênis Mundial inspiram latistas **42**

### Estilo

Conheça relógios exclusivos que são verdadeiras obras de arte - 48

Inspire-se com dicas para decorar com requinte a mesa de Natal - 50

### Squash

Open de Squash reúne 170 atletas de todo o Brasil - 52

### Tênis

Premiação do XI Century Open e Ladies Open reúne mais de 150 apaixonados por tênis - 54



## Patinação artística lota ginásio com o espetáculo “A História da Música” **44**

### Espaço Saúde

Especialista faz alerta contra ganho de peso e Obesidade - 57

### Cultural

Vernissage abre exposição de Obras de Arte de Associados- 59

Encontro Literário Livros e Raquetes joga luz sobre Revolta da Chibata - 61

# MENSAGEM DO COMODORO



Senhoras e senhores associados,

**R**ecebi o Timão do late Clube de Brasília, no último dia 15 de novembro, ciente da responsabilidade que me foi confiada pelos Sócios na eleição deste ano.

Eu, Rodrigo Roriz e Gilson Luz, sabemos que temos pela frente enormes desafios, mas estamos preparados para enfrentá-los e vamos superá-los.

O resultado das urnas demonstra a aprovação do trabalho que foi desenvolvido nesses últimos dois anos. Considero que fizemos uma administração com mais acertos do que erros e superamos grandes dificuldades.

Trabalhamos firmes na defesa de nosso ideário e para cumprir nossos objetivos. Além das realizações nas edificações e conclusão de obras, realizamos vários eventos sociais com elevado padrão de qualidade.

Também nos esportes desenvolvemos muitas atividades, investimentos, regatas, torneios e campeonatos. Nossos atletas do latismo, Tênis, Patinação Artística, Natação, Beach Tennis e Voleibol obtiveram excelentes resultados em eventos mundiais e nacionais.

Reeleitos, temos mais objetivos a cumprir. Seguiremos firmes com a mesma gestão ética, democrática e transparente. Atuaremos com ainda mais austeridade, medida necessária em tempos de turbulência na economia do país.

Vamos trabalhar com o objetivo de cumprir as metas traçadas e submetidas ao escrutínio dos Sócios. Precisamos aprimorar ainda mais e ampliar a satisfação do Associado.

Não podemos perder de vista que a nossa principal missão é administrar em prol do interesse coletivo e para todos os quase 17 mil integrantes do quadro social.

Peço a Deus que nos dê serenidade e temperança para superar as dificuldades e manter a harmonia e a união da Família latista.

Convido a todos os Associados para que estejam conosco em nosso Réveillon. Tragam sua família e seus amigos. Desejo boas festas e que o ano novo de 2016 seja mais um motivo para renovar a esperança. ●

Edison Garcia  
Comodoro

## CONSELHO DIRETOR – GESTÃO 2015/2017

<b>Comodoro</b> Edison Antonio Costa Britto Garcia	Cultural Carlos Alberto Santiago	Peteca Ronaldo Vieira Teles	Jogos de Cartas Procópio de Noronha Figueiredo Sobrinho
<b>1º Vice-Comodoro</b> Rodrigo Flávio Sá Roriz	Comunicação e Marketing Sidney Campos Silva	Voleibol Jorge Eduardo Barreto Brasil	Tênis Gilson Machado da Luz
<b>2º Vice-Comodoro</b> Gilson Machado Da Luz	Médico Luiz Alberto Mendonça de Freitas	FutVôlei Felipe Rocha de Moraes	Esportes Aquáticos José Gustavo Souza de Alvarenga
<b>DIRETORES</b>	Esportes Náuticos Flávio Martins Pimentel	Beach Tennis Alexandre José Amaral Ferreira	Secretário Alexandre Paulista Farias Braúna
Jurídico Roberto de Souza Moscoso	Esportes Coletivos João Alfredo de Mendonça Uchôa	Administração e de RH Márcio Simão	<b>ASSESSORES</b>
Secretário Rafael Hora Aimone	Esportes Individuais Gilson Machado da Luz	Squash Luiz Maria de Ávila Duarte	José Lírio Pontes Aguiar
Financeiro João Wellisch	Diretor do Espaço Saúde Flavio Schegerin Ribeiro	Iatismo Celina Mariano Oliveira Silva	Nilma Melo
Administrativo e de RH Carlos Alberto Ferreira Júnior	Ouidoria Carlos Antonio Velho Machado	Escolas Náuticas Luciano Mancuso da Cunha	<b>PRESIDENTES</b>
Patrimônio e Suprimentos Eunice Maria Machado Malvar	<b>VICE-DIRETORES</b>	Motonáutica Marcelo Teixeira Gallerani	Ciate Luciano Mancuso da Cunha
Engenharia Luiz André Almeida Reis	Patinação Artística Ana Cláudia de O. Costa Barreto	Sinuca Moisés do Espírito Santo Júnior	Emiate Nidia Marlene Fernandes
Operações e Logística Alarico Antonio Cristino Jácomo	Futebol Temistocles Grossi	Windsurf Danilo Mello Mattos	
Social Sidney Campos Silva			

## FUNDADORES

Juscelino Kubitschek de Oliveira (Patrono)	Geraldo de Andrade Carneiro
Adeildo Viegas de Lima	Geraldo Gomes de Lemos
Agnello Paz Sobreira	João Luiz Soares
Aloysio de Carvalho Silva	João Napoleão de Andrade
Aluizio Alves	José Aparecido de Oliveira
Álvaro Alberto de Araujo Sampaio	José Aquino Porto
Antônio Augusto Barcellos da Cunha	Léo Sabastião David
Armando Leite Rolemberg	Lídio Lunardi
Armando Ribeiro Falcão	Lourival Ferreira Carneiro
Carlos Murilo Felício dos Santos	Marco Paulo Rabello
Carlos Quadros	Mauro Borges Teixeira
Cesar Prates	Oscar Niemeyer
Dilermando Silva	Oswaldo Penido
Eloysio de Carvalho Silva	Silvio Piza Pedroza
Francisco Monteiro de A. Filho	Victor Nunes Leal

## EX-COMODOROS

**1961/1963** Geraldo Andrade Carneiro; **1963/1965** Silvio Piza Pedroza; **1965/1967** Marcelino Federal Hermida; **1967/1968** Ciro Machado do Espírito Santo; **1968/1969** Dilermando Salameh Christo; **1969/1975** Onísio Ludovico de Almeida; **1975/1979** Hely Walter Couto; **1979/1985** Paulo de Moraes Jardim; **1985/1991** Edgard Frederico Hasselman; **1991/1993** Paulo Aurélio Quintella; **1993/1997/1999/2001** Ennius Muniz; **1997/1999** Nelson Campos; **2001/2005** George Raulino; **2005/2009** Edson Carvalho Mendonça; **2009/2013** Mario Sergio da Costa Ramos

## HONORÁRIOS

O Presidente da República, o Comandante da Marinha, o Governador do Distrito Federal, Ari Cunha (jornalista), Cristiano da Rocha Miranda Pontes (velejador), Gregório da Rocha Miranda Pontes (velejador), João Gilberto Amaral Soares (jornalista), José Paulo Sepulveda Pertence (ex-Presidente do STF), Lars Schmidt Grael (velejador), Mario César Flores (ex-ministro da Marinha), Ruda Carvão Nunes (velejador), Sílvio Carlos Pimenta Jaguaribe (ex-presidente da Novacap) e Torben Schmidt Grael (velejador).

# PALAVRA DO PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO



Caros associados,

**2**015 chega ao fim. É hora de examinar o que foi feito neste exercício e de pensar o futuro. Nos últimos dois anos, iniciamos nossa gestão com algumas dificuldades, resultantes do processo eleitoral anterior. Entretanto, logo conseguimos repor o Conselho Deliberativo à frente da normalização administrativa do Clube. Foi um período de certa instabilidade, logo transformado em tempo de harmonia e paz para todos os latistas.

É da essência do Conselho Deliberativo seu caráter independente e atuante, sempre com o foco no desenvolvimento do Clube e satisfação dos Associados. Essa independência manifestou-se – e se manifestará – em todos os atos do Colegiado, sempre, porém, contribuindo para o aperfeiçoamento das ações do Conselho Diretor.

Atuou o Conselho Deliberativo por meio da competente e rigorosa Comissão Fiscal, voltada, em obediência ao Estatuto, para a regularidade e correção da vida financeira do late. Esse tópico merece relevo, notadamente porque as contas do Conselho Diretor, em exercícios anteriores, não atendiam à regularidade e ao rigor técnico necessários. Isso hoje foi alcançado.

A reforma do Estatuto do Clube, realizada no primeiro ano da gestão, merece relevo. Nela, com o espírito voltado exclusivamente para os interesses do late e bem estar dos associados, foram introduzidas reformas necessárias. Assinalo, à guisa de exemplo, medidas que estão voltadas para a vida administrativa do Clube, com alcance de longo prazo. Aponto as seguintes: a participação de todos os integrantes do quadro social na contribuição para manter a vida financeira do Clube; a inclusão, entre os objetivos do late, do princípio da acessibilidade, com implantação em curso; a adoção do princípio da não reeleição; a redução de 350 para 120 Contribuintes Temporários.

Destacamos, ainda, nesse contexto, a criação de várias comissões temporárias ou especiais, com a participação de quase todos os integrantes do Conselho, o que deles exigiu muita dedicação e esforço. Entre elas, menciono, por sua relevância, a Comissão do Plano Diretor, Comissão de Obras e a Comissão de Acessibilidade.

O Conselho Deliberativo, composto por Fundadores, Beneméritos, ex-Comodoros, ex-Presidentes, Conselheiros Natos e Conselheiros Efetivos, estes empossados recentemente, vai se dedicar, de maneira constante, à defesa dos interesses do late e ao atendimento dos anseios do quadro social. No próximo ano, estarei empenhado, junto com o Conselho Deliberativo, a trabalhar incansavelmente para elevar o late a patamar ainda mais alto, como um dos melhores clubes sociais do Brasil.

Encerramos os nossos trabalhos neste exercício. Por tudo o que conseguimos realizar ao longo do ano, sinto-me feliz em convidar todos os sócios para as festas de fim de ano que se aproximam, especialmente o Réveillon. Vamos comemorar o encerramento de 2015, animados pela certeza de dias sempre melhores para o nosso Clube, com a plena e harmoniosa participação da comunidade latista. ●

Boas festas e feliz Ano Novo!

Rudi Finger  
Presidente do Conselho Deliberativo



# CONSELHO DELIBERATIVO GESTÃO 2015/2017

## MESA DIRETORA

Presidente:  
Rudi Finger

1º Vice-Presidente:  
Cesar Rodrigues Alves

2º Vice-Presidente:  
Mauro Diniz Brumana

1º Secretário:  
João Lima Bastos

2º Secretário:  
Carlos Alberto Cardozo

ASSESSORES DA PRESIDÊNCIA  
Hegler José Horta Barbosa e Hermenegildo Fernandes Gonçalves.

## COMISSÃO FISCAL

João Batista Quintiliano (Presidente), Ronaldo de Monte Rosa (Integrante Efetivo), Cláudio Teixeira Gontijo (Integrante Efetivo), Erasmo Aimone Pinto Junior (Integrante Suplente), Roberto de Castro Almendra (Integrante Suplente) e Tânia Maria de Santa Ritta (Integrante Suplente).

## FUNDADORES

Álvaro Alberto Sampaio, Antônio Augusto Barcellos Cunha, Carlos Murilo Felício dos Santos e Léo Sebastião David.

## BENEMÉRITOS

Álvaro Alberto Sampaio, Amauri Serralvo, Ennius Marcus de Moraes Muniz, Fernando Boani Paulucci, George Raulino, Gerson de Sousa Lima, Hely Walter Couto, Humberto Carlos Sobral Barreto Corrêa, José Galbinski, Léo Sebastião David, Luiz Augusto Castro de Macedo, Luiz Carlos Garcia Coelho e Nelson Campos.

## EX-PRESIDENTES

Amauri Serralvo, Antônio Carlos Elizalde Osório, Carlos Murilo Felício dos Santos, Fernando Neves da Silva, Geraldo Brindeiro, Gerson de Sousa Lima, José Alberto Couto Maciel, José Hilário de Vasconcelos, Luiz Augusto Castro de Macedo e Reginaldo Oscar de Castro.

## EX-COMODOROS

Ennius Marcus de Moraes Muniz, George Raulino, Hely Walter Couto e Nelson Campos.

## CONSELHEIROS NATOS

Afrânio Rodrigues Júnior, Alfredo Eustáquio Pinto, Antônio de Pádua Pereira do Vale, Antônio Fiúza, Armando Garcia Coelho, Carlos Alberto Cardoso, Dario de Souza Clementino, David Augusto de Avelar, Ednaldo Mesquita de Carvalho, Eliana Coutinho do Oriente Cruz, Fausto de Augusto César Mendes Carneiro, Filinto Figueiredo Pacheco, Francisco Zenor Teixeira, Frederico Henrique Viegas de Lima, Flávio Silva Palma Lima, Francisco Yida, Hegler José Horta Barbosa, Indalécio Martins Dal Secchi, João Carlos de Castro Roller, João Ferreira da Silva Júnior, João Lima Bastos, João Rodrigues Neto, João Wellisch, Lucas de Oliva Antunes, Luiz Alberto Ferreira Castilho, Luiz Carlos Garcia Coelho, Luiz Napoleão da Silva Brito, Manoel Henrique Pessoa, Marcio Augusto Andrade, Marcos Alberto Carraca de Alcântara, Mário Roberto Trompowsky do Amaral, Mauro Diniz Brumana, Omar José da Silva Júnior, Paulo Cesar Siqueira Birbeire, Paulo Roberto de Moraes Muniz, Pedro Vitor Mafra, Roberto Baptista, Roberto de Castro Almendra, Roberto Velloso, Ronald Starling Soares e Sílvio Henrique Marinho de Castilho.

## CONSELHEIROS EFETIVOS

Antônio César Hümmel, Antônio Domingos Bispo Junior, Arnaldo Sampaio de Moraes Godoy, Bruno Londe Morato, Carlos Alberto Ferreira Júnior, Carlos Alberto Santiago, Carlos Borromeu Viana Lobo, Cássio Aviani Ribeiro, Celina Mariano Oliveira Silva, César Rodrigues Alves, Charles Christian Alves Bicca, Cláudio Teixeira Gontijo, Edward Cattete Pinheiro Filho, Eliete de Pinho Araújo, Erasmo Aimone Pinto Junior, Fabiano Frabetti, Flávio Martins Pimentel, Flávio Schegerin Ribeiro, Haroldo Marrara Chaves, Hermenegildo Fernandes Gonçalves, Jaime Sampaio Bicalho, João Alfredo de Mendonça Uchoa, João Batista Quintiliano, José Gomes de Matos Filho, José Jorge Ramos Barbosa, Luiz André Almeida Reis, Luiz Issao Karia, Marcelo Teixeira Gallerani, Marco Antônio Vasconcelos Tavares de Lacerda, Maurício Carneiro de Albuquerque, Máximo Ascario Sanches Paredes, Nídia Marlene Fernandez, Nilma Melo, Paulo de Tarso Ribeiro Vilarinhos, Paulo Sérgio Bastos Menezes, Roberto de Sousa Moscoso, Roberto Gomes Ludwig, Ronaldo do Monte Rosa, Sidney Campos Silva e Tânia Maria Santa Ritta.

## SUPLENTES DE CONSELHEIRO

Eunice Maria Machado Malvar, Luiz Alberto Mendonça de Freitas, Marcos Gustavo Sperandio, Thaís Costa de Holanda Barbosa, Moisés do Espírito Santo Junior, Luiz Mauro da Rocha, Eliana de Mello Caram, Gastão de Bem, José Eduardo Cavalcanti Fragomeni, Alex Vieira Pinto, José Carlos Damásio, Julyana Machado Rodrigues, Frederico Cabral de Menezes, Alexandre Assucena de Vasconcelos, Claudia Carvalho Cavalcante Costa, Alexandre Figueiredo de Freitas, Felipe Rocha Moraes e Sormany Demosthenes Povoá Ribeiro.

## EX-PRESIDENTES DO CONSELHO DELIBERATIVO

1961/1963 Paulo de Tarso Santos; 1963/1965 Carlos Murilo Felício dos Santos; 1965/1967 Sylvio Piza Pedrosa; 1967/1969 Juscelino José Ribeiro; 1969/1973 Olavo Drummond; 1973/1975 José Alberto Couto Maciel; 1975/1979 Antônio Carlos Elizalde Osório; 1979/1985 Reginaldo Oscar de Castro; 1985/1989 Fernando Neves da Silva; 1989/1991 Geraldo Andrade Fonteles; 1991/1993 Luiz Augusto Castro de Macedo; 1993/1997 Frederico José da Silveira Monteiro; 1997/2001 Augusto César José de Sousa; 2001/2005 Gerson de Sousa Lima; 2005/2009 José Hilário de Vasconcelos; 2009/2011 Amauri Serralvo e 2011/2013 Geraldo Brindeiro.

## Cerimônia oficial marca posse da Comodoria e do Conselho Deliberativo eleitos



**A** Comodoria e o Conselho Deliberativo eleitos para o biênio 2015/2017 tomaram posse em cerimônia solene realizada dia 15 de novembro, na Sede Social do late Clube de Brasília. Após receber a fâmula e o timão, que representa o comando do Clube, o Comodoro reeleito, Edison Garcia, agradeceu a confiança depositada pelos 913 sócios que votaram na chapa Vamos em Frente late. “Eu, Rodrigo e Gilson, sabemos que temos pela frente enormes desafios, mas estamos preparados para enfrentá-los e vamos superá-los”, disse.

O Comodoro acredita que o resultado das urnas indica um reconhecimento pela boa administração do Clube realizada nos últimos quase dois anos, com o equilíbrio das finanças, superando um déficit de quatro anos ainda em 2014. Além disso, diversas obras paradas foram concluídas já no primeiro ano de mandato e as propostas do antigo biênio foram praticamente cumpridas por completo. “Temos que enfrentar ainda a polêmica discussão sobre o melhor destino que devemos dar ao prédio que sediou a sauna no passado. Esse é um grande desafio para o próximo mandato”, disse Garcia.

Marcaram a administração também a realização de grandes eventos sociais, como o late in Concert, com a Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional, e o forte apoio ao esporte, tanto em realização de relevantes torneios, regatas e

campeonatos, quanto no excelente resultado obtido por atletas de diversas modalidades, como latismo, tênis, patinação e vôlei.

Rudi Finger, escolhido novamente para presidir o Conselho, agradeceu os conselheiros do mandato anterior e parabenizou os recém diplomados e empossados na solenidade. “Cumprimento pela luta, empreendimento, e acima de tudo, pela lealdade que sempre tiveram pelo nosso late Clube, realizando uma campanha eleitoral limpa e conquistando mais uma vez a confiança do nosso seletor quadro social”, disse. “Reafirmo meu incessante compromisso em atuar defendendo os interesses do Clube, respeitando as normas regimentais e estatutárias”, completou.

O ex-Comodoro Edson Mendonça elogiou a cerimônia e o processo eleitoral deste ano. “Ao contrário das anteriores, que foram muito desgastantes e aguerridas, as eleições de 2015 seguiram com tranquilidade. Do mesmo modo a posse, elegante, dentro do padrão late, ou seja, com a Família latista integrada. Está de parabéns a gestão, que conduziu dessa forma a campanha, a comissão eleitoral que foi muito rígida, e agora são dois anos de muito trabalho para quem está assumindo”, disse.

Nelson Campos, também ex-comodoro, compartilha da opinião de Mendonça sobre as eleições e parabeniza os empossados. “Acredito





que com grande parte da Comodoria e do Conselho Deliberativo reeleitos será possível dar continuidade ao trabalho sério que vem sendo feito no late”, afirmou.

Na ocasião, foi realizada ainda a eleição da Mesa Diretora do Conselho Deliberativo e da Comissão Fiscal.

Veja abaixo a lista dos eleitos e empossados:

Comodoro: Edison Antonio Costa Britto Garcia  
 1º vice-Comodoro: Rodrigo Flávio de Sá Roriz  
 2º vice-Comodoro: Gilson Machado da Luz

Mesa Diretora do Conselho Deliberativo:  
 Presidente: Rudi Finger  
 1º Vice-Presidente: César Rodrigues Alves  
 2º Vice-Presidente: Mauro Diniz Brumana  
 1º Secretário: João Lima Bastos  
 2º Secretário: Carlos Alberto Cardozo

Comissão Fiscal  
 Integrantes Efetivos:  
 Cláudio Teixeira Gontijo  
 João Batista Quintilano  
 Ronaldo do Monte Rosa

Integrantes Suplentes:  
 Erasmo Aimone Pinto Junior  
 Tânia Maria de Santa Rita  
 Roberto de Castro Almendra













# Emoção marca solenidade do Mérito Ouro e Rubi 2015



No dia 05 de dezembro, o Salão Social foi palco de uma justa homenagem aos 71 sócios que ajudaram a escrever a história do late. Em solenidade marcada pela emoção, foi realizada a entrega do Mérito Ouro aos Sócios Patrimoniais que contam 50 anos de vínculo ininterrupto com o Clube e do Mérito Rubi aos que alcançaram quarenta anos.

Em seu discurso, o Comodoro Edison Garcia agradeceu a cada um dos agraciados por, juntamente com seus parentes, terem escolhido fazer parte da Família latista e colaborar com o crescimento do Clube no decorrer de todos esses anos.

O momento da entrega dos Títulos de Honorário a Roberto Alvarenga e Cezar Augusto da Silva Castro, bem como os Títulos de Benemérito a Nelson Campos (representado pela filha) e Luiz Augusto Castro de Macedo, foi muito festejado pelos presentes. A relevância da celebração foi destacada no pronunciamento do Presidente do Conselho Deliberativo, Rudi Finger.























## Problemas em cópias e impressões na sua empresa?

A CEB tem a solução! Elaboramos projetos especializados onde identificamos as reais necessidades da sua empresa, viabilizando uma menor custo, garantia rapidez e qualidade em suas impressões.



Tecnologia em Impressão

## Locação de Multifuncional Laser

Condições Especiais para ações de IRLA



**Q.045**  
por mês  
impresso

**Brother**  
**DCP 7065**

A partir de  
**180,00**  
por mês

Imprime de  
**4.000**  
cópias impressões

Modelos: Preto, Branco e  
Amarelo/Verde  
Equipamento  
100% a 12" de

**Samsung**  
**M 4070**

A partir de  
**240,00**  
por mês

Imprime de  
**5.000**  
cópias impressões

Modelos: Preto, Branco e  
Amarelo/Verde  
Equipamento  
100% a 12" de



**Q.04**  
por mês  
impresso



Consulte todos os serviços.  
Preços em valores aproximados. IRLA e IRLA.

- # Locação e Venda
- # Assistência Técnica
- # Suprimentos para diversos modelos e marcas
- # Digitalização de Documentos
- # Condições imperdíveis para equipamentos de grande porte

Solicite uma visita e surpreenda-se com o que a CRB pode fazer por sua empresa

**em 3201-0003**

[www.crbtecnologia.com.br](http://www.crbtecnologia.com.br)



**CELEBRIDADES**

**REVEILLON**

**IATE CLUBE DE BRASÍLIA**

**2016**



# SÓCIO SERÁ CELEBRIDADE NO RÉVEILLON DO IATE

Prepare-se para entrar no novo ano se sentindo como uma verdadeira estrela de cinema. Para o Réveillon Celebriedades 2016, o late Clube de Brasília vai se transformar no Teatro Dolby de Los Angeles, para receber os Associados com tapete vermelho e glamour digno da festa do Oscar.

A festa terá dois ambientes com decoração temática: o Hollywood (Salão Social) e Las Vegas (Pérgola Inferior), e irá das 22h às 4h.

No Espaço Hollywood, a atração musical será a Banda DF Music, que desde 2005 anima as maiores festas da capital. Alegria e o repertório sempre atualizado são os grandes diferenciais do conjunto, que promete passar por vários estilos e décadas, de forma a agradar toda a Família latista. E, na hora da virada, um espetáculo de fogos de artifício, já reconhecido como um dos melhores da cidade, vai colorir o céu!

Para atender os jovens latistas, o sucesso na festa da virada de 2015, Lupa, retornará para animar o Espaço Las Vegas. Com mais de três décadas de atuação, o DJ tem carreira consolidada no exterior e foi vencedor do Brazilian International Press Awards 2015. O set será marcado pela fusão de tendências da cena eletrônica mundial e da música brasileira. A DJ Paula Torelli, sucesso no evento Arpoador realizado no late em setembro, também comandará as picipes na festa.

O tradicional Buffet Sweet Cake servirá jantar completo com frutos do mar e mesa de antepastos. O sistema open bar incluirá as seguintes bebidas: água, refrigerante, sucos, cerveja Stela Artois, vinho tinto, whisky Old Parr (12 anos), espumante Casa Valduga Arte Brut (durante toda a noite) e Vodka Absolut.

O Comodoro Edison Garcia convida os Sócios a participarem com a família e amigos. "Toda a equipe está se empenhando para que esta festa tenha o mais alto padrão de qualidade, para que os Associados sejam tratados como celebridades e possam aproveitar com segurança, bons serviços, alimentação e bebida de primeira linha", disse. "Não é mais necessário viajar para o exterior para curtir um Réveillon inesquecível, no nível das melhores capitais do mundo. Venha para o Réveillon do late onde a celebridade é você", completou.

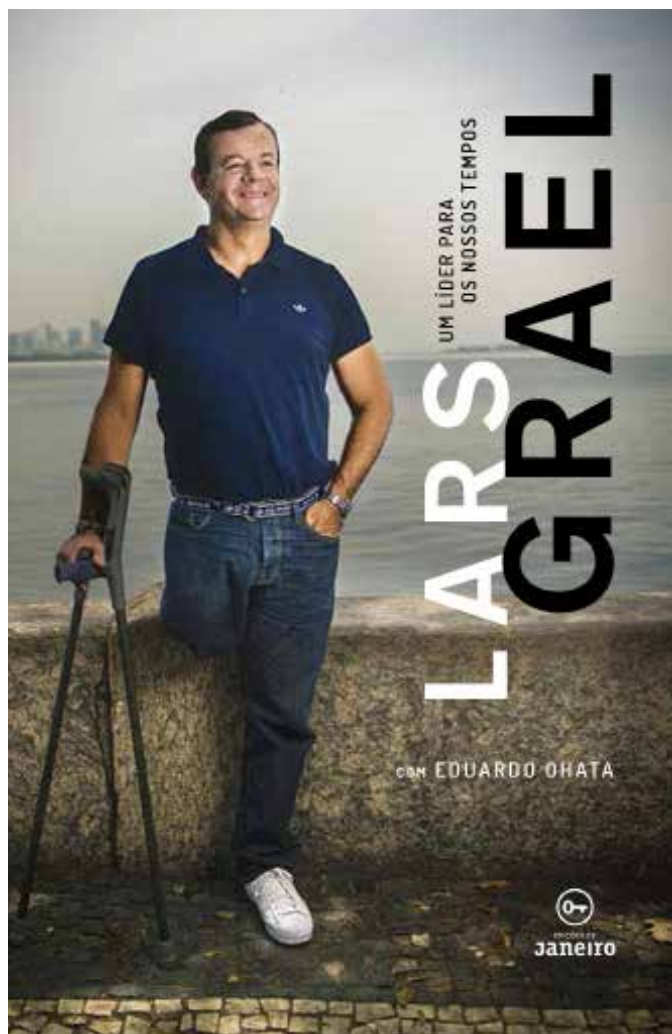
Os pais poderão se divertir com tranquilidade. O Clube vai oferecer um berçário para crianças de 0 a 12 anos, com brinquedoteca, sala de jogos em rede, cinema, vídeos e lanches. Para garantir maior conforto aos convidados, estarão disponíveis também os serviços de manobristas, Rádio Táxi e Posto Médico.

Hospedagem - Uma parceria inédita entre o late Clube e a rede hoteleira Windsor vai tornar a noite ainda mais especial. Na compra do ingresso para o Réveillon, será entregue também um voucher que dará direito a diária em apartamento superior single ou double, a preços diferenciados: R\$ 220, para o Windsor Plaza (Asa Sul), e R\$ 190, para o Windson Brasília, recém-inaugurado na Asa Norte. A diária incluirá, ainda, welcome drink, buffet de café da manhã, early check in (a partir das 10h), late check out (até às 15h), cortesia para uma criança de até 12 anos de idade no mesmo apartamento dos pais e upgrade de categoria (sujeito a disponibilidade). A promoção é válida para diárias de 29 de dezembro a 03 de janeiro.

Os ingressos para o Réveillon Celebriedades 2016 estão à venda na Tesouraria do late, a partir da primeira semana de dezembro, em horário comercial (8h às 18h). Confira abaixo os preços:

SÓCIOS	
Lugar à mesa	R\$ 350,00 (trezentos e cinquenta reais)
Lugar à mesa (menor de 18 anos)	R\$ 200,00 (duzentos reais)
Lugar à mesa (criança de até 10 anos)	R\$ 100,00 (cem reais)
Individual	R\$ 300,00 (trezentos reais)
NÃO SÓCIOS	
Lugar à mesa	R\$ 450,00 (quatrocentos e cinquenta reais)
Lugar à mesa (menor de 18 anos)	R\$ 250,00 (duzentos e cinquenta reais)
Lugar à mesa (criança de até 10 anos)	R\$ 120,00 (cento e vinte reais)
Individual	R\$ 400,00 (quatrocentos reais)
<b>AMIGO DE SÓCIO</b> (exclusivo lugar à mesa do sócio - limite 4 convites por titular)	
Lugar à mesa	R\$ 420,00 (quatrocentos e vinte reais)
Crianças de 0 a 7 anos não pagam, porém não tem direito a lugar à mesa.	
<b>NÃO HÁ RESERVAS DE MESAS</b>	

# Lars Grael lança biografia em Brasília



**R** eferência no esporte nacional e internacional, o campeão olímpico de vela Lars Grael lançou sua biografia, intitulada “Um líder para os nossos tempos”, em Brasília, no dia 25 de novembro.

O livro foi lançado logo após o atleta vencer o Campeonato Mundial de Star, ao lado do parceiro Samuel Gonçalves, no começo de novembro. No Campeonato Brasileiro, chegou ao seu inédito hexacampeonato no torneio. Com a vitória, Lars encosta no seu irmão, Torben Grael, que já conquistou sete vezes o Brasileiro da classe Star. O evento foi realizado no Club Náutico Isidro, na Argentina.

Com a vitória, o velejador e sócio honorário do late Clube de Brasília terá o direito de colocar uma estrela dourada no alto do seu veleiro. “Posso dizer que foi uma regata de muito cálculo estratégico. Deu tudo certo. Estamos muito felizes com este título, que é importante também para a vela brasileira”, afirmou Lars.

O título se soma a outras grandes conquistas obtidas em 2015, como bicampeonato da Bacardi Cup, feito inédito para um brasileiro; Brasileiro, do 7º Distrito, campeonato Carioca e o terceiro lugar no Sul-Americano.

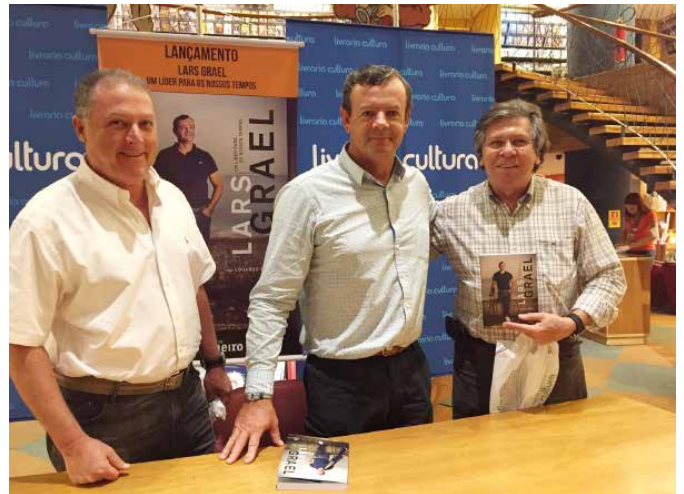
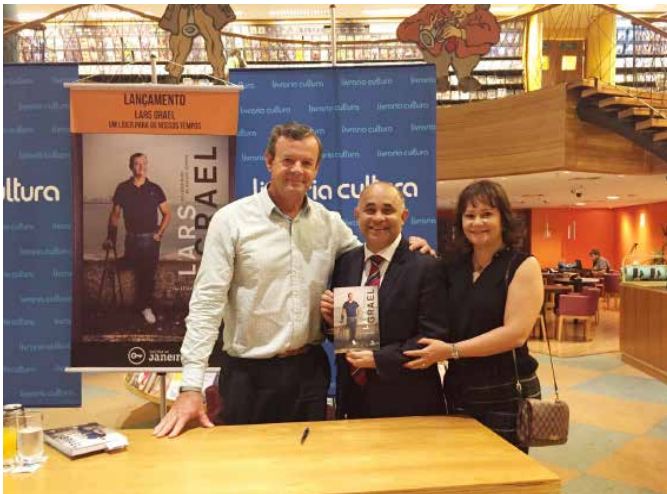
Biografia – Em “Um líder para os nossos tempos” (Edições de Janeiro), Lars Grael narra sua trajetória de vida para o jornalista e autor Eduardo Ohata. No livro estão as memórias pessoais do atleta, que transitam entre o ambiente esportivo, familiar e político. Está patente no livro a linha do positivismo, mostrando a garra do atleta para ultrapassar os desafios impostos pela vida.

Lars é considerado um exemplo de superação. Nascido em uma família de campeões, o atleta teve uma perna amputada após sofrer um acidente em 1998, durante um campeonato. Ele se recuperou, superou os obstáculos e voltou a competir em alto nível na vela conquistando diversos títulos e campeonatos.

A vida esportiva de Lars Grael teve início no Lago Paranoá, na escolinha de vela do late. Ele competiu por muitos anos pelo Clube, conquistando diversos títulos. Grande incentivador do esporte, Lars também atua como de Presidente do Comitê de Atletas Ministério dos Esportes e Diretor Técnico da Confederação Brasileira de Clubes. ●

Lars Grael – Um líder para os nossos tempos  
Edições de Janeiro  
240 páginas  
Preço Sugerido: R\$ 54,90





# GASTRITE: CONHEÇA OS MAIORES VILÕES E APRENDA A ALIVIAR OS SINTOMAS



## Alterações emocionais e alimentação inadequada contribuem para agravar as crises de gastrite

**C**omeça com uma sensação de queimação e o desconforto vai evoluindo até que as dores abdominais fiquem fortes, causando inclusive náuseas, perda de apetite e azia. Esses sintomas são típicos da gastrite, uma inflamação na mucosa do estômago que pode ser desencadeada por vários fatores como uso de medicação por tempo prolongado, aumento da secreção ácida do estômago, intolerâncias alimentares e por infecção bacteriana.

Procurar ajuda de médicos e nutricionistas é fundamental para o diagnóstico correto da gastrite e seu tratamento. Além da medicação específica, cuidados com a alimentação e com o lado emocional do paciente podem melhorar decisivamente os sintomas e o quadro clínico. Por exemplo, verduras cozidas como couve e espinafre auxiliam no controle da acidez estomacal e a ingestão de chás, como de hortelã,

erva-cidreira, erva-doce e camomila funcionam como calmantes digestivos e podem contribuir no alívio da azia e cólicas.

Listamos abaixo alguns hábitos que podem colaborar para desencadear ou intensificar os sintomas da gastrite e que devem ser evitados por quem sofre com as dores estomacais:

### Jejum prolongado

Embora as dores da gastrite ocasionem perda de apetite, é importante evitar grandes intervalos entre as refeições. O jejum prolongado pode intensificar as dores e a sensação de azia, pois o alimento funciona como uma barreira entre o ácido produzido pelo estômago e sua mucosa. O ideal é se alimentar a cada 3 horas, dando preferência a refeições mais leves, com pouca gordura e de fácil digestão.



## Bebidas Alcolólicas

Causam irritação na mucosa do estômago e estimulam o aumento da produção do suco gástrico, piorando os sintomas da gastrite. Portanto, a ingestão é desaconselhada, especialmente durante as crises.

## Ingestão de Líquidos

Beber muito líquido durante as refeições pode dificultar o processo da digestão, além de causar a sensação de “estufamento”. O volume máximo permitido para não atrapalhar a eficiência digestiva é 200ml.

## Cigarro

Existem inúmeros componentes na formulação dos cigarros que são agressivos ao estômago, como a nicotina e o alcatrão. O tabaco contribui na elevação da acidez estomacal, podendo contribuir para o aparecimento ou agravamento da gastrite.

## Cafeína

Presente no café, alguns chás, chocolates e refrigerantes, a cafeína deve ser evitada por pacientes com gastrite por funcionar como um agente irritativo do trato intestinal.

## Alimentos ácidos

Como a gastrite tem relação com a quantidade de ácido dentro do estômago, a ingestão de alimentos também ácidos, como frutas cítricas (limão, laranja e abacaxi), pode agravar a inflamação já existente.



## Alimentos Gordurosos

Os alimentos gordurosos, como frituras e embutidos, são mais difíceis de digerir, necessitando de maior produção de enzimas pelo estômago que, por serem muito ácidas, podem piorar o quadro da gastrite.

## Temperos

Alguns temperos e condimentos fortes irritam a mucosa do estômago, potencializando a inflamação. Podem desencadear sintomas e trazer desconforto ao paciente com gastrite. É recomendável evitar pimentas, noz-moscada, vinagre, mostarda, cravo-da-índia e páprica, principalmente na fase inicial do tratamento.

## Estresse

Estresse, ansiedade e depressão também são fatores que podem desencadear ou agravar crises de gastrite, já que o trato gastrointestinal é interligado com o sistema nervoso central. Por isso, reservar horários para lazer, atividades físicas e relaxamento são atitudes importantes na busca do tratamento da gastrite nervosa. Em alguns casos, recomenda-se apoio médico especializado. ●





## Correção da pisada: caminho para a prevenção de lesões

**A** corrida é um esporte acessível, que traz inúmeros benefícios cardiovasculares e é uma excelente opção para quem está em busca do emagrecimento ou da manutenção da boa forma, além de proporcionar enorme sensação de bem-estar. Mas, correr sem orientação profissional e sem tomar os devidos cuidados, como com a postura, por exemplo, pode trazer riscos à saúde, inclusive ocasionar lesões físicas.

Segundo o fisioterapeuta da Academia do Iate Clube, Rafael Ribeiro Soares, as inflamações e desgastes mais recorrentes em corredores são sentidas nos pés, tornozelos, joelhos e quadril. “As principais causas são a má-postura e a biomecânica pobre do movimento, ou seja, erros na execução do movimento”, explicou.

O tipo de pisada é tema que gera ampla discussão e a incorreta é apontada como uma das maiores causas de lesões. No estudo “Biomechanics of Foot Strikes & Applications to Running Barefoot or in Minimal Footwear”, que explora a mecânica resultante do impacto de diferentes tipos de pisadas em corredores

descalços e usando tênis, o Dr. Daniel Liberman, da Universidade de Harvard, defende que a chegada deve ser realizada com a parte anterior do pé ou com o pé inteiro, pois com o calcanhar o impacto seria maior e teria um efeito em cadeia, transferindo o choque em ondas para cima.

A ideia é compartilhada pelo coach Brian Mackenzie, fundador do CrossFit Endurance, que acredita que a eficiência da corrida depende de dois aspectos fundamentais da postura: aterrissagem do pé na zona do antepé e inclinação do corpo para aproveitar a força da gravidade. “Quando chegamos com o antepé ou com o pé inteiro, acontece ativação tônica da musculatura, gerando maior estabilidade em todo o corpo. Isso faz com que se corra em postura mais ereta e que haja maior liberdade na movimentação”, disse o fisioterapeuta Rafael.

Uma forma de corrigir a pisada, segundo o profissional, é evitar chegar com o pé muito à frente do quadril. “Aterrissar com o pé abaixo da linha do quadril evita a pisada com o calcanhar”, comentou.



Prevenção - Para ele, a melhor forma de prevenir lesões é aprimorar a técnica da corrida com a ajuda de profissionais habilitados (educador físico ou fisioterapeuta), que farão a análise do movimento durante a corrida. Aos interessados, esse tipo de avaliação está disponível no Clube de Corrida do Iate. “A partir da avaliação poderá ser indicado o melhor treino para a correção da biomecânica da corrida, que pode ser de fortalecimento, para melhorar a flexibilidade, a coordenação motora ou a agilidade”, enumerou. A mesma análise pode ser realizada em corredores que já sentem dores, para identificar se é proveniente de má postura ou por lesão crônica, e a indicação do tratamento mais adequado.

“O trabalho de propriocepção ajuda a chegar com o pé mais preciso no solo e protege as articulações”, sugeriu Rafael. O termo é utilizado para nomear a capacidade de reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais. Isso permite a manutenção do equilíbrio postural e a realização de diversas atividades. Outra dica do fisioterapeuta é diminuir o tempo de permanência do pé no chão durante a corrida, realizando maior número de passos por minuto.

Tratamento - O tratamento vai depender do tipo de lesão identificada e pode ser tanto de fortalecimento quanto de alongamento.

A liberação miofascial, uma técnica específica de massagem que colabora para diminuir a aderência muscular, é indicada pelo fisioterapeuta para readquirir elasticidade e flexibilidade e promover maior aporte sanguíneo, preparando o músculo para o esporte. A fáscia é uma lâmina de tecido conjuntivo que envolve cada músculo, protegendo e evitando o atrito.

Mas, fique atento. Quando as dores forem recorrentes e aparecerem sempre na mesma região do corpo durante a corrida ou nas articulações, um médico deverá ser procurado.

Conheça as lesões mais frequentes em corredores:

### ◆ Tornozelos e pés

Fraturas por estresse - Microfraturas que ocorrem por causa do desgaste ósseo

Fascite plantar - Inflamação atinge o tecido que reveste a planta do pé

Joanete (hálux valgo) - Desvio do primeiro osso metatarsiano (no dedão) que se expressa

como uma saliência na região de dentro do pé, causada por questões genéticas ou mecânicas

### ◆ Joelhos

Lesão na banda iliotibial - Inflamação causada pelo atrito da banda iliotibial com a lateral do fêmur, que geralmente causa dores na lateral do joelho.

Síndrome femoropatelar - Disfunção que envolve a articulação entre o fêmur e a rótula, caracterizada por dor entre os dois ossos, em particular na zona lateral.

Síndrome da pata de ganso - tendinite que causa dor na região interna do joelho, um pouco abaixo da linha articular.

### ◆ Quadril

Tendinopatia do glúteo médio - Tendinite do músculo glúteo médio

Bursite trocantérica - Inflamação da Bursa, uma saliência que fica sobre os músculos laterais do quadril

Pubalgia - Caracterizada por dor na região baixa do abdômen e na virilha, considerada uma doença progressiva, crônica, causando inflamação óssea, de cartilagem, ligamentos e tendões. ●



# Cúrcuma: Um tempero que alia sabor e benefícios medicinais



A cúrcuma, também conhecida como “açafraão-da-terra”, é uma raiz da família do gengibre, muito utilizada para dar coloração aos pratos, especialmente na culinária indiana. A especiaria é originária do sudeste asiático, tem sabor ligeiramente amargo e forte tom amarelo-dourado. A cúrcuma é fundamental na composição de temperos como curry e mostarda.

Geralmente vendida em pó, pode ser usada no preparo de sopas, arroz, ovo, batata, frango, peixe, saladas e em muitos outros alimentos, para conferir cor e sabor. Mas, além de dar um toque especial às receitas, a cúrcuma possui substâncias que propiciam diversos benefícios à saúde, sendo inclusive muito utilizada pela medicina Ayurvédica.

Seu principal componente é a curcumina, responsável pela coloração amarelada e por suas propriedades anti-inflamatória, antioxidante e

antibacteriana. Além disso, a cúrcuma é rica em nutrientes (vitamina C, ferro, niacina, potássio e fósforo), acelera a cicatrização de feridas, pode ajudar no metabolismo da gordura e é utilizada inclusive no tratamento de alergias e de doenças como câncer e Alzheimer.

Os benefícios se estendem para a beleza da pele, já que a cúrcuma melhora sua elasticidade, maciez e combate o envelhecimento celular precoce. Isso acontece porque a curcumina tem alto poder antioxidante, ajudando a combater os danos causados pelos radicais livres. Essa função é útil também para os atletas, pois auxilia na reparação dos danos oxidativos que ocorrem nas células musculares após a prática de exercícios físicos.

Consulte um nutricionista de confiança e inclua este tempero na sua dieta. Suas refeições ficarão mais bonitas e saudáveis! ●



# O DNA como CHAVE da saúde e boa forma

**P**essoas que almejam a boa forma física comumente se submetem aos mais diversos tipos de dietas e fórmulas para emagrecer, mas que geralmente exigem grandes sacrifícios e cujos efeitos não costumam ser prolongados. Isso acontece porque os organismos são únicos, com necessidades específicas e reagem de forma diferente em relação ao metabolismo dos alimentos.

Com o objetivo de personalizar ao máximo um programa nutricional e permitir resultados duradouros nasceu uma nova estratégia para melhorar a estética e saúde: a dieta do DNA, baseada nas informações contidas no material genético de cada um. Dessa forma, os planos alimentares são produzidos conforme as peculiaridades e necessidades de cada pessoa, o que garante maior segurança para quem está em busca do corpo ideal e de uma vida mais saudável.

A dra. Priscilla Marcondelli, nutricionista, foi precursora do método em Brasília. Segundo ela, que tem doutorado em Ciências da Saúde, o exame mais completo atualmente disponível no mercado é o iGenesis, que em cinco módulos complementares analisa a propensão genética para o controle de peso (capacidade de metabolizar carboidratos, proteínas e gorduras), identifica sensibilidades alimentares (como ao glúten, lactose, álcool e cafeína), além de mapear a capacidade antioxidante e desintoxicante. “O organismo de cada indivíduo funciona de uma forma diferente.

Com base no DNA são estabelecidas respostas individuais a determinados nutrientes que devemos ingerir para estimular nosso metabolismo, servindo não só para conquistar a composição corporal desejada, mas para o bem-estar, prevenção de doenças e até mesmo a nutrição ideal para a gestação e amamentação”, explicou.



Segundo a nutricionista, com acompanhamento profissional, a orientação nutricional prescrita de acordo com a análise genética pode ser adotada como base alimentar para vida toda, já que o DNA será sempre o mesmo. “É recomendável, porém, que toda dieta passe por modificações periódicas para ser alinhada à rotina e objetivos do paciente de acordo com a fase da vida”, disse Priscilla.

**Exame** - A coleta é simples, rápida e indolor, feita no consultório do nutricionista. Com uma escovinha apropriada é realizada uma raspagem na parte interna da bochecha. O material genético é enviado para análise, realizada em laboratório certificado e o resultado fica pronto em cerca de 30 dias.

O exame aborda a relação entre a alimentação e a genética, englobando questões ligadas ao controle de peso e a aspectos importantes para uma boa saúde e bem-estar.

O teste tem como base os princípios da

Nutrigenética e da Nutrigenômica, ciências que unem nutrição e genética e que vêm sendo consideradas revolucionárias por especialistas, justamente por levarem em consideração que cada pessoa é única e que os alimentos podem oferecer benefícios diferentes para organismos distintos.

A Nutrigenética se propõe a estabelecer, baseado no DNA, qual é a dieta ideal para cada pessoa. Por sua vez, a Nutrigenômica estuda a influência de alimentos específicos no DNA. “Ou seja, optar por ingerir os alimentos que seu perfil genético determina, pode fazer com que a pessoa silencie os genes que podem desencadear ou acelerar o surgimento de algumas doenças que o indivíduo tenha predisposição genética, como Alzheimer, cardiopatias e doença celíaca, por exemplo”, explica Priscilla.

O teste auxilia, ainda, na detecção de intolerâncias alimentares e sensibilidades a substâncias como álcool, cafeína, lactose, glúten, sódio, níquel, frutose e a predisposição genética ao acúmulo ou deficiência na absorção de ferro.

O amplo laudo no qual o perfil genético é traçado serve como diretriz para a elaboração da dieta do paciente e é cruzado com informações sobre estilo de vida e demais exames laboratoriais, para que se possa gerar recomendações nutricionais ideais e personalizadas.

Os benefícios não param por aí. O exame também identifica a predisposição genética do organismo para combater o excesso de radicais livres e indica os antioxidantes necessários para a eliminação das toxinas. Com isso é possível também combater os efeitos do envelhecimento precoce e auxiliar na prevenção de doenças como o câncer.

Os resultados das dietas prescritas a partir desses tipos de mapeamento genérico têm sido muito positivos e duradouros. “Em apenas um mês seguindo o plano alimentar, na maioria dos pacientes, já é possível perceber diminuição na retenção de líquidos, maior disposição, bem-estar e redução do percentual de gordura”, comemora.

A Sócia do late Karina Fuão fez o teste em março deste ano. Apenas dois meses depois, os resultados foram surpreendentes: 5kg a menos na balança e o percentual de gordura corporal baixou de 25,7% para 16,8%. Ainda hoje, sete meses depois de ter incluído a nova dieta em seu dia-a-dia, ela mantém a mesma boa forma. Mas, não foi isso o que mais chamou a atenção da administradora, de 39 anos de idade. “Foi surpreendente começar a identificar a relação entre os alimentos e alguns sintomas que o corpo







já apresentava. Depois de diminuir a ingestão de substâncias que o exame apontou a sensibilidade, diminuíram consideravelmente minhas crises de labirintite e as dores de cabeça”, conta Karina, que após receber os resultados do iGenesis diminuiu o consumo de cafeína e da combinação lactose e glúten.

Mais disposição, pele mais bonita e um sono melhor também estão entre os benefícios percebidos por Karina, que disse ter passado a se sentir tão bem que nem tem mais vontade de reinserir algumas comidas na alimentação. Ela descobriu, ainda, que compartilha geneticamente uma predisposição para desenvolvimento de câncer no intestino, confirmando o histórico familiar. “O teste está me mostrando o que me

faz mal e como posso deixar de desenvolver problemas futuros. Os resultados são para toda a vida”, disse Karina, que alia a dieta às atividades físicas praticadas na academia do late Clube.

Muitos nutricionistas recomendam dietas prescritas a partir do estudo do DNA, por considerarem que, por serem mais individualizadas, as pessoas se tornam mais conscientes de sua responsabilidade na prevenção de doenças, além dos resultados estéticos alcançados, combinação é fundamental para que não seja apenas mais um programa nutricional e sim um permanente estilo de vida mais saudável.

O DNA possui a chave que pode servir como guia para mudanças de hábitos que permitirão melhor qualidade de vida. Usá-la é uma escolha e depende da força de vontade e disciplina de cada um. ●



**A Sócia Karina Fuão: excelentes resultados em apenas 2 meses**

# Requintada e exclusiva, trufa ganha o paladar dos brasileiros



**Risotto di Aragosta con olio al tartufo: Um dos pratos mais pedidos em restaurantes da capital**

Considerada o diamante da gastronomia, a trufa, ou tartufo em italiano, é um tipo de funghi muito raro e difícil de ser localizado. Nasce sob a terra, a uma profundidade de 20cm a 40cm, próximo à raiz de árvores como carvalhos e castanheiras. O aroma intenso e o sabor marcante dessa iguaria conquistaram espaço em culturas e cardápios ao redor do mundo e são consumidas pelo ser humano há mais de três mil anos. Muito apreciadas por chefs de cozinha, combinam especialmente com massas, risotos e ovos.

Encontrá-la é uma tarefa árdua, uma verdadeira caça ao tesouro. O especialista em trufas, chamado de trufeiro, é o responsável por

revolver o solo e retirar a trufa sem quebrá-la ou ferir sua superfície, já que só terá valor se as suas características originais forem preservadas. Para localizar as trufas, são usados aguçados faros de cães adestrados ou porcos.

Existem, ao todo, 32 espécies de trufas, mas apenas algumas são utilizadas na gastronomia, sendo consideradas as mais nobres, devido ao aroma e sabor marcantes, a Trufa Branca e a Trufa Negra. Na Itália, França e Espanha se encontram as trufas consideradas as melhores do mundo. As mais célebres vêm da cidade italiana de Alba, no Piemonte. Trufas de menor qualidade são encontradas também na China, Turquia, Iugoslávia, Norte da África e Estados Unidos.



Ao contrário das trufas brancas, que não podem ser cultivadas pelo homem, existem hoje regiões de cultivo de trufas negras no Reino Unido, Estados Unidos, Espanha, Suécia, Austrália, Nova Zelândia e Chile.

Por serem tão difíceis de encontrar e por proporcionarem um aroma indescritível e um paladar diferente e fascinante às receitas, têm um custo bastante elevado. As trufas de Alba podem custar até US\$ 15 mil o quilo.

Gastronomia - Imagine um restaurante inteiramente dedicado à essa iguaria! A Tartuferia San Paolo, em São Paulo, utiliza a trufa na formulação de todos os pratos do cardápio. O restaurante nasceu de uma curiosidade gastronômica durante uma viagem dos sócios à Itália, que transformou-se num caso de amor. Os proprietários a descrevem como “uma riqueza de aromas e sabores que nenhum outro ingrediente culinário consegue superar”.

Todos os detalhes do restaurante foram pensados de forma a criar uma identidade visual nostálgica, que resgatasse as sensações e tradições italianas e ao mesmo tempo mantivesse

o tom moderno e descolado do Brasil. Os pratos refletem essa mistura, conciliando a tradicional gastronomia italiana ao paladar e criatividade brasileiros.

O menu da casa passeia por entradinhas de queijos, batatas e pães, passa por saladas, omeletes e sanduíches, até chegar aos mais rebuscados pratos, como massas, risotos, polentas, peixes e polvo. Além disso, a Tartuferia mantém uma variada linha de produtos gourmets preparados artesanalmente com trufas italianas brancas e negras. São azeites, trufas em conserva (inteiras ou fatiadas), carpaccio, cremes e molhos, entre outros. A casa também desenvolveu itens exclusivos como a Goiabada Cremosa com Trufas Negras e o Requeijão de Corte com Trufas Negras.

Na Capital - Em Brasília alguns restaurantes abraçaram as trufas e as inseriram na formulação de deliciosos pratos. O Bloco C (211 Sul), restaurante comandado pelo chef Marcelo Petrarca, utiliza o ingrediente na entrada, na Bruschetta com trifolato de cogumelos e azeite de trufa (R\$ 46,00) e também no prato principal, no Peixe Branco com molho de trufa e arroz tailandês (R\$ 73,00).



Para quem busca um prato mais leve, no Loca Como Tu Madre (306 Sul), a chef Renata Carvalho, utiliza azeite trufado na Salada Mediterrânea (R\$ 29,00), composta por um mix de folhas orgânicas, vagem francesa, tomate cereja, queijo de cabra e aspargos frescos. "O ingrediente dá um toque aveludado à salada, acompanhando a crocância e o frescor das folhas", explica.

O risoto de lagosta com manteiga trufada, intitulado Risotto di Aragosta con olio al tartufo (R\$ 139,00), criado pelo chef executivo Victor André, é um dos pratos mais pedidos no Ristorante Limoncello (403 Sul). "A trufa não é um ingrediente que pode ser utilizado em qualquer preparação, precisa-se estudar as harmonizações e entender que os sabores para serem harmonizados com elas não podem ultrapassá-las", explicou.

No restaurante, a manteiga trufada é utilizada também no preparo do Gnocchi al burro erbe con molluschi (R\$ 89,00), um nhoque com mexilhões. Além disso, o Limoncello utiliza o azeite trufado em vários outros pratos, como o Conchiglione ricotta con olio al tartufo (R\$ 79,00), feito com ricota e parma com molho branco perfumado com azeite trufado, e o Filetto crostata di spezie con Spaghetti Zucchini (R\$ 92,00), filé com crostas de especiarias e abobrinha cortada como spaghetti ao duo de cogumelos e azeite trufado. "O diferencial da trufa é seu aroma fresco, rústico e forte ao mesmo tempo o seu sabor que é tão raro que não é encontrado em um só ingrediente. A trufa é um bouquet de sabores misturados. O segredo para nossos pratos é a simplicidade e a qualidade na matéria prima que utilizamos", afirmou o chef.



A chef Mara Alcamim cozinhando com azeite trufado





## RECEITA

Azeite trufado dá toque especial ao exclusivo Prato da Boa Lembrança 2015 do Universal Diner

O Bacalhau do Lulu, prato que marca o retorno do Universal Diner (210 Sul) à Associação dos Restaurantes da Boa Lembrança depois de seis anos, traz azeite trufado em sua composição. Trata-se de uma edição comemorativa por ocasião do aniversário de 18 anos do restaurante, uma raridade indispensável para os colecionadores das peças de cerâmica pintadas à mão. Lançado em outubro deste ano, o prato ficará no cardápio até março ou abril de 2016.

Elaborado pela chef Mara Alcamim, o prato, que custa R\$ 110, é composto por um lombo de bacalhau envolto em presunto de Parma com purê trufado de mandioquinha. Segundo ela, o azeite trufado confere um diferencial ao purê. "Ele dá um charme, um toque especial ao prato. Seu sabor peculiar casou perfeitamente com o lombo de bacalhau", explicou.

Para acompanhar, o sommelier João Batista recomenda um vinho branco mais estruturado, como o Pouilly-Fumé (não disponível na casa) ou Chablis Grand Cru Les Clos (R\$ 598,00).

Para quem quiser se aventurar a preparar esse prato exclusivo em casa, segue a receita fornecida pela chef:



### BACALHAU DO LULU

#### Ingredientes

- 250g de bacalhau
- 60g de presunto de Parma
- 130g de musseline de batata baroa
- 20g de limão siciliano
- 10g de crispy de couve
- 30g de pimentões
- 20g de azeitonas pretas
- 20g de sweet grape
- 1 colher de chá cheia de azeite trufado
- 1 xícara de azeite
- 2g de alecrim
- 1g de tomilho
- 2g de ciboulette

#### Modo de preparo

Envolva o lombo de bacalhau com o presunto de Parma e amarre-o com o ciboulette. Coloque-o em uma panela e cubra com o azeite.

Acrescente as ervas e deixe em fogo brando durante 7 minutos. Na sequência, adicione as azeitonas e o sweet grape. Deixe cozinhar por mais 2 minutos. Aqueça a musseline de baroa e acrescente o azeite trufado.

Em um prato, coloque o bacalhau sobre a musseline, as azeitonas e o sweet grape. Decore com o crispy de couve. ●





## Harmonize vinhos na sua ceia de Natal

Pensar na noite de Natal traz à mente família e amigos reunidos, em clima de confraternização, em torno de uma farta mesa de jantar. A aguardada e tradicional ceia natalina traz carnes tenras e mais gordurosas, como o peru assado, chester, tender e pernil. Não podem faltar também as rabanadas, panetone, frutas secas, além de nozes, castanhas e avelãs. Com tantas opções diferentes de pratos deliciosos, como escolher o melhor vinho para harmonizar com a refeição?

O chef Emerson Mantovani aceitou a missão e indica rótulos variados que irão tornar sua ceia memorável. A principal dica do chef é optar por vinhos que não destoem ou se sobreponham ao sabor da comida, dando preferência aos de complexidade média.

Além do restaurante, que trouxe para Brasília o conceito de cozinha de autor, Emerson mantém o Wine Bar do Trio Gastronomia, um agradável espaço para a degustação de diferentes vinhos, com aproximadamente 100 rótulos expostos entre brancos, tintos, espumantes e roses, que podem vir em taça ou na garrafa, além de cervejas artesanais e cachaças orgânicas. Para

acompanhar, o local oferece um cardápio fixo com cerca de 20 opções de entradas frias e quentes, pratos principais e sobremesas. Conheça os rótulos indicados por Emerson Mantovani:





## Espumante

Sempre perfeito para brindar ocasiões especiais, é uma ótima opção para acompanhar a ceia do início ao fim. Caso optem por uma combinação com outros vinhos, o ideal é servir o espumante para acompanhar as entradas, como canapés, frutas secas e nozes, e pode ser servido também junto à sobremesa. Emerson indica dois rótulos nacionais do mesmo produtor, Adolfo Lona, mas com características diversas:



### Adolfo Lona Nature Pas Dosé

Espumante potente, considerado um dos melhores nacionais da categoria. A boa acidez e o perlage intenso e persistente fazem dele um produto ideal para acompanhar toda a ceia natalina, ajudando a realçar o sabor dos pratos mais gordurosos. A classificação Nature, muito utilizada na Europa, significa "natural ou sem adição de açúcares".

**Origem:** Garibaldi, Rio Grande do Sul  
**Uvas:** Chardonnay, Pinot Noir e Merlot  
**Tipo:** Nature  
**Método:** Champenoise  
**Preço:** R\$ 79,00



### Adolfo Lona Brut Rosé

Mais delicado, fácil de beber, leve e sutil, é elaborado pelo método Charmat, a partir das uvas Chardonnay, que conferem elegância e frescor, e a marcante Pinot Noir. De aroma frutado intenso, é um excelente companheiro de aperitivos, entradas frias e pratos quentes à base de peixes e carnes.

**Origem:** Garibaldi, Rio Grande do Sul  
**Uvas:** Chardonnay e Pinot Noir  
**Tipo:** Brut Rosé  
**Método:** Charmat  
**Preço:** R\$ 54,00

## Branços

Na hora de escolher vinhos brancos para a ceia, Emerson aconselha fugir dos que apresentam pouca acidez e menor complexidade e indica dois rótulos, um francês e um argentino:



### Château de la Malleville

Um vinho aromático, com acidez marcante e encorpado. Harmoniza com as carnes brancas, especialmente as servidas com molhos aromáticos, com ervas e especiarias.

**Safra 2013**  
**Origem:** Bergerac, França  
**Uvas:** Sauvignon Blanc (90%) e Semillon (10%)  
**Preço:** R\$ 85,00



### Sol-Fa-Sol

Os três meses sobre as borras, em depósito de aço inoxidável, conferem a esse vinho grande complexidade. Seco e muito frutado, combina com peru e tender, especialmente com molhos a base de calda de frutas ou mel. É uma boa experiência também para sobremesas mais leves como frutas, nozes, rabanadas e sorvetes, desde que não sejam a base de chocolate.

**Safra 2013**  
**Origem:** La Rioja, Argentina  
**Uva:** Torrontés  
**Preço:** R\$ 88,00

## Tintos

Segundo o chef, vinhos com muita madeira dificilmente combinam com a ceia de Natal, que pede vinhos jovens, leves e com algum tipo de acidez para combinar com as receitas mais gordurosas. Para a escolha, quatro boas opções:



### Festivo

Um Malbec com características de vinho francês. Como o próprio nome diz, é um vinho que combina com comemorações, de complexidade mediana, aveludado e pronto para ser degustado com qualquer tipo de carne que compõe a ceia natalina.

**Safra 2013**  
**Origem:** Valle de Uco, Mendoza, Argentina  
**Uva:** Malbec  
**Preço:** R\$ 85,00



### William Cole Carmenera

Como apresenta notas vegetais, traz junto bons taninos para suportar os pratos da ceia. Blend mais eficaz e mantém as características dos carmeneres chilenos.

**Safra 2013**  
**Origem:** Valle de Colchagua, Chile  
**Uva:** Carmenera  
**Preço:** R\$ 88,00



### Taus Joven

Esse espanhol é perfeito para acompanhar peixes, especialmente o bacalhau em receitas tradicionais que levem azeite ou natas. Jovem, extremamente aromático (frutas vermelhas e pretas), de acidez marcante, envolve o paladar.

**Safra 2014**  
**Origem:** Jumilla, Espanha  
**Uvas:** Monastrell 50%, Syrah 40%, Garnacha 10%  
**Preço:** R\$ 69,90



### Vago Rojo

Ideal para quem busca vinhos mais potentes e estruturados. Vinho jovem, com pouca madeira e alto teor alcoólico (15%). Apesar de marcante, não compromete a harmonização com a ceia.

**Safra 2012**  
**Origem:** Mendoza, Argentina  
**Uvas:** Malbec (60%), Tempranillo (25%) e Cabernet Sauvignon (15%)  
**Preço:** R\$ 116,00



# II Open de Beach Tennis é marcado por qualidade técnica



**M**ais de 160 pessoas participaram do II Open de Beach Tennis, nos dias 31 de outubro e 1º de novembro. O alto rendimento dos atletas e a qualidade de desempenho foram apresentados durante todo o torneio, que contou com atletas de três estados, e ficou refletida nas partidas, disputadas ponto a ponto.

Além do troféu, as duplas vencedoras das categorias principais foram premiadas em dinheiro. Lucas Ribeiro e Sérgio Sant'ana foram melhores, venceram na categoria Pro e levaram para casa o prêmio de R\$ 1.000,00 cada um. Já na categoria Masculina A, Paulo Bezerra e Bruce Cortez conquistaram o título e R\$ 250,00 cada. Os latistas Julio Crosara e Rafael Rossi ficaram com o vice-campeonato.

A final feminina A foi marcada por uma partida disputada, que exigiu muita concentração e raça das atletas iatistas Karla Abrahão e Thais Holanda para superar a dupla vice-campeã, formada por Paula Feitosa e Thalita Rodrigues, do Clube Praia.

O teste cardíaco do torneio, por sua vez, foi a final mista A: com uma virada espetacular, a dupla Gilbert Klier e Lara Soares conseguiram superar a forte dupla latista Lucas Ribeiro e Danielle Belga e levaram o troféu do II Open para casa.

Na Categoria 45+, nem a chuva intimidou os finalistas e a dupla Bruno Coelho e José Damásio conquistou o lugar mais alto do pódio. Alexandre Pochly e Marcelo Klimkiewicz ficaram com a Prata. Confira a classificação final do campeonato: ●

<b>MASC ESPECIAL PRO</b>
Campeões: Lucas Ribeiro e Sérgio Sant'ana
Vice-campeões: André Neto e Leonardo Bridi
<b>MASC 45+</b>
Campeões: Bruno Coelho e José Damásio
Vice-campeões: Alexandre Pochly e Marcelo Klimkiewicz
<b>MISTA A</b>
Campeões: Gilbert Klier e Lara Soares
Vice-campeões: Lucas Ribeiro e Danielle Belga
<b>MISTA B</b>
Campeões: Ronei Machado e Danielle Machado
Vice-campeões: Carlos Pimenta e Fernanda Magalhães
<b>MASC A</b>
Campeões: Paulo Bezerra e Bruce Cortez
Vice-campeões: Julio Crosara e Rafael Rossi
<b>MASC B</b>
Campeões: Rodrigo Mourão e Wallace Cleber
Vice-campeões: Edson Arruda e Huellinton Dias
<b>FEM A</b>
Campeãs: Karla Abrahão e Thais Holanda
Vice-campeãs: Paula Feitosa e Thalita Rodrigues
<b>FEM B</b>
Campeãs: Fernanda Magalhães e Rosana Busnello
Vice-campeãs: Amanda Costa e Vanessa Silva
<b>FEM C</b>
Campeãs: Cláudia Weingrill e Maria Eduarda Gomes
Vice-campeãs: Marcia Morato e Maria Ornete







# BEACH TENNIS





Por Uyara Kamayurá



## Promessas do Tênis Mundial inspiram latistas

Durante a clínica a concentração foi absoluta, as crianças estavam atentas a cada movimento e dicas oferecidas pelos atletas. Movimentos bem pensados e calculados com o objetivo de chamar a atenção dos novos ídolos esportivos puderam ser percebidos por todos, mesmo sem deixar a diversão de lado.

Quem pode aproveitar o treinamento especial foi o Campeão Brasileiro infanto-Juvenil, João Rafael Azzolin Vieira, de dez anos. O garoto que sonha em seguir carreira no esporte e se dedica para isso, treinando três vezes na semana, já fala como gente grande e incentiva a participação nas escolinhas para quem pretende ser reconhecido mundialmente. "A escolinha é muito importante não só para treinar os movimentos e a parte

Quatro grandes nomes do Tênis juvenil marcaram presença na quadra do late Clube de Brasília no início de dezembro: Marcelo Zormann, Orlando Luz, Rafael Matos e Igor Marcondes. Ao todo, os quatro atletas somam dez títulos e seis vice-campeonatos na temporada 2015. Os profissionais foram de grande incentivo para jogadores do Clube, principalmente para os mais de 30 alunos da escolinha que participaram de clínicas e tiveram a oportunidade de prestar apoio técnico dentro de quadra.

O encontro foi viabilizado pois o late sediou a desafio dos Correios. Para o vice-comodoro e diretor do Tênis, Gilson Luz, o esforço em trazer os atletas para as quadras do late valeu a pena. "A primeira coisa que eu vejo é uma interação dos meninos da clínica com essas jovens promessas do tênis brasileiro. É um grande incentivo para os nossos futuros atletas e eles terão em quem focar, vão mirar neles para tentar se igualar no futuro", disse.





física, mas também para exercitar a parte mental desde cedo”, aponta.

Mas não foram somente as crianças que receberam incentivos com o Desafio dos Correios. O atleta Orlando Luz disse se sentir muito estimulado em ver a quantidade de atletas se inspirando nele para jogar. “Eu acho muito legal a gente fazer isso aqui. Eu tive alguns contatos quando eu era pequeno com o Guga e com o Meligeni e foi um momento de inspiração estar com eles, me dava muito mais vontade de jogar. Eu sai ontem de Itajaí e não achei que teriam tantas pessoas aqui no late. Quando cheguei e vi crianças tão pequenas se inspirando na gente me deu mais vontade de continuar não só para eles, mas por mim também”, conta.

Para quem quer seguir carreira e conquistar títulos semelhantes ao do atleta Marcelo Zormann, vencedor do Torneio de Wimbledon de 2014, precisa treinar muito e também gostar do que faz. Essa é a dica dele. “É sempre muito legal ver todo mundo se divertindo e ao mesmo tempo



jogando tênis. A escolinha é muito importante para ir formando o atleta, mas o que é realmente importante é ser feliz, dentro e fora de quadra, e a partir daí trabalhar para alcançar os objetivos”, conta.

Os atletas da escolinha de tênis estiveram na função de pegador de bola durante o jogo. O técnico Santo Dumont explica que essa organização é padrão nos jogos internacionais. “Para os nossos alunos foi muito positivo pois eles estiveram perto desses atletas, acompanhando a técnica e o desenvolvimento em quadra”, contou.





# PATINAÇÃO ARTÍSTICA LOTA GINÁSIO COM O ESPETÁCULO “A HISTÓRIA DA MÚSICA”



**M**emorável. Assim pode ser descrito o show de fim de ano da Patinação Artística do late Clube de Brasília, realizado no Ginásio de Esportes, nos dias 14 e 15 de novembro. Com um número recorde de 225 patinadores, o espetáculo apresentou “A História da Música”, começando pelo período pré-histórico tribal e passando pelos maiores sucessos musicais desde a Idade Média até os dias atuais.

Em 21 atos em grupo e individuais, cada um dos estilos musicais que marcou época foi representado em exclusivas coreografias e no belíssimo figurino. A perfeita combinação entre técnica, leveza e ritmo demonstrada pelos atletas e alunos da Patinação empolgou e emocionou o público que lotou o ginásio nos dois dias de apresentação.

Artistas e bandas como Os Beatles, Queen, Madonna, Michael Jackson e Beyoncé foram homenageados no espetáculo, que contou com a coordenação geral da Vice-Diretora Ana Cláudia Barreto e com a coordenação do gerente Eduardo Gravina, da coordenadora Tathiana Resende e da professora Inês Santiago.







Nos últimos dois anos, a administração do clube trabalhou em prol do desenvolvimento da patinação no Clube. Com a contratação de novos professores e o aprimoramento do corpo técnico, foi possível acabar com a fila de espera de mais de 200 crianças e jovens. Hoje são mais e 350 alunos inscritos e 12 atletas de ponta, altamente classificados em campeonatos nacionais, sul-americanos e até internacionais.

“No espetáculo atletas mais experientes, medalhistas, puderam mostrar sua performance e o bom resultado que obtiveram este ano ao se apresentarem a amigos e familiares. Além disso, a presença deles foi importante para inspirar e dar segurança aos pequenos patinadores que também se apresentaram”, disse o Comodoro Edison Garcia.

Este foi o primeiro evento realizado no Ginásio de Esportes, que após quase três anos fechado foi completamente reformado e reinaugurado no mês anterior. As melhorias incluíram banheiros, vestiários, o novo piso de qualidade e específico





que atenderá múltiplas atividades e a moderna iluminação. Dessa forma, além de dar melhores condições para a primorosa apresentação, foi possível receber com conforto as mais de mil pessoas presentes nos dois dias do show.

Social – O ensaio geral, no dia 13 de novembro, foi realizado para um público especial. Alunos de escolas públicas do Distrito Federal foram convidados para apreciar o belo e diferente show. Além disso, para a entrada, foi solicitada a doção de 1kg de alimento não perecível por pessoa. “Queríamos repetir o sucesso de arrecadação do late in Concert, que possibilitou a doação de mais 2,5t de alimentos para instituições de caridade cadastradas junto ao Governo do Distrito Federal”, explicou o Comodoro. Com o espetáculo “A História da Música”, a Secretaria de Patinação contabilizou a arrecadação de 67 cestos com 30kg cada, totalizando 2.010kg de alimentos. ●







# Conheça relógios exclusivos que são verdadeiras obras-primas

Elas podem ser clássicos, sofisticados, com design arrojado, altamente tecnológicos, delicados ou poderosos. Os relógios, muito mais que simplesmente marcar as horas, são objetos de desejo para muitos homens e mulheres. Podem ser verdadeiras joias, que agregam beleza e estilo a qualquer visual. Existem diversas opções, que agradam aos mais diferentes estilos, e seu preço pode superar R\$ 100 mil. A Revista do Iate selecionou alguns modelos exclusivos disponíveis em lojas da cidade:



## 1 Apple Watch

Um ano depois de ser lançado nos Estados Unidos, a linha de relógios inteligentes da Apple chegou ao Brasil com diversos modelos que podem custar até R\$ 120 mil. O modelo mais simples, o Apple Watch Sport de alumínio com tela de 38 mm, sai por R\$ 2.899. Já a linha Watch Edition traz modelos em ouro maciço 18k, sendo que o mais básico, com tela de 38 mm e pulseira esportiva preta, custa R\$ 80 mil. Além de marcar as horas com precisão, o relógio permite realizar ligações telefônicas e acessar e-mail, calendário, mensagens, notícias e algumas redes sociais.



## 2 H.Stern



Os modelos femininos da linha Ceramic da H.Stern são sofisticados e elegantes, com uma combinação singular de detalhes refinados. A cerâmica de alta tecnologia traz vantagens como resistência a riscos, leveza e conforto. O modelo de cerâmica preta e aro rosé (foto), por exemplo, utiliza 10 diamantes como marcadores de hora. Preço sob consulta.

## 3 Tiffany &amp; Co



Os luxuosos relógios suíços da Tiffany & Co. apresentam design de precisão e habilidade artesanal. A nova coleção, CT60, foi inspirada no fundador Charles Lewis Tiffany e transmite a cadência da vida moderna das ruas de Nova York. Os modelos são marcados por linhas puras e estética limpa. A peça da foto tem caixa de ouro rosé 34mm, revestida com 60 diamantes, visor de cristal de safira e pulseira de couro de crocodilo. Custa R\$ 62 mil.

## 4 Omega



O Omega Speedmaster "Grey Side of the Moon" é uma novidade na coleção Speedmaster. Com a sua caixa em cerâmica cinzenta, o seu mostrador de platina 950, ponteiros estilo "Moonwatch", aro em cerâmica e escala taquimétrica em Super-Luminova branca, este relógio está não só preparado para a aventura, como apresenta ainda uma elegância incomparável. Custa R\$ 39.700,00.

## 5 Cartier



A loja Griffith apresenta o modelo Clé de Cartier, uma mistura entre design atemporal e inovação. Oferecido nas versões feminina e masculina, apresenta mecanismo manufaturado, caixa ovalada, mostrador perfeitamente redondo e coroa quadrangular. O modelo da foto é de aço com ouro. Preço a partir de R\$ 48.300.



## Inspire-se com dicas para decorar com requinte a mesa de Natal

**P**ara quem gosta de celebrar as datas comemorativas, é sempre um desafio fugir da mesmice em termos de decoração da mesa de jantar. A Revista do late foi buscar inspiração para renovar o repertório dos associados que vão receber amigos e familiares para a ceia ou almoço de Natal. O arquiteto Márcio Corrêa, responsável pelo projeto das concorridas churrasqueiras gourmet do Clube, sugere uma mescla entre as cores natalinas tradicionais (verde, vermelho e branco), com motivos tipicamente brasileiros. “Apesar de parecer europeia, esta mesa traz vários detalhes de Brasil, como a passadeira de chita, as bromélias e as pimentas artesanais adquiridas no Nordeste”, explicou.

Em síntese, o especialista indica elementos como arranjos de centro de mesa baixos ou finos, que não atrapalhem o contato visual entre as pessoas; o uso de passadeiras em vez dos costumeiros forros ou toalhas de mesa, que além de modernas permitem visualizar o design do móvel; e o toque pessoal dos anfitriões, com a utilização de bibelôs e enfeites natalinos adequados ao conjunto da decoração da casa.



O arquiteto Márcio Corrêa





A arrumação tradicional da louça e talheres, além de elegante é adequada para a sequência de pratos normalmente servida no Natal. Para facilitar a degustação dos vinhos e de água, foram disponibilizadas três taças na mesa

Segundo o arquiteto, datas especiais como o Natal são excelentes oportunidades para arrumar a casa com mais esmero e são permitidos até mesmo alguns excessos. “O ideal é que seja alegre e que marque a ocasião, com o diferencial e a sofisticação que a data pede”, sugeriu.



O uso de sousplat enriquece a mesa. O modelo de espelho bisotado nas bordas reflete a luz de vários ângulos, dando um toque especial



Faça seus próprios enfeites exclusivos com elementos natalinos e garrafas de vidro



# OPEN DE SQUASH REÚNE 170 ATLETAS DE TODO O BRASIL



O 13º Open de Squash do late Clube de Brasília foi um sucesso! O torneio contou com a participação de cerca de 170 atletas, sendo que mais de 50 deles vieram de outros estados como Goiás, Tocantins, São Paulo, Rio Grande do Sul e Rio de Janeiro. A diversidade dos jogadores tornou a competição ainda mais acirrada e ressaltou o alto desempenho técnico nas categorias profissionais, juvenis e amadoras.

O vice diretor de Squash, Luiz Maria de Ávila Duarte, conta que foram registradas 254 inscrições, o que demonstra que a metade dos atletas disputaram em categorias diversas. “Mais uma vez o late demonstrou a sua capacidade de organizar excelentes torneios”, disse.

Durante o evento, foram disputadas as etapas brasileiras profissionais. Na categoria masculina, Manoel Pereira sagrou-se campeão, e na feminina Thaisa Serafini levou o troféu. O torneio contou com a participação dos Presidentes da Confederação Brasileira e da Federação Brasiliense da modalidade.







**Brasileiro de Squash 2016**

O Open de Squash foi uma ótima oportunidade para os atletas do Clube se prepararem para o 37º Campeonato Brasileiro da modalidade, que será realizado no late em 2016. O evento, previsto para ocorrer entre os dias 12 e 15 de novembro, contará com cerca de 300 atletas de diversas categorias como Amador, Master e Juvenis, incluindo profissionais masculino e feminino.





# Premiação do XI Century Open e Ladies Open reúne mais de 150 apaixonados por tênis

Apassionados por tênis entraram nas quadras no mês de outubro para disputar a Edição 2015 do tradicional XI Century Open (Masculino) e Ladies Open (Feminino). O torneio foi marcado pela técnica e dedicação de atletas iatistas e de outros clubes.

O campeonato já se tornou tradição no Clube entre os tenistas. Para participarem, as duplas masculinas precisam somar 100 anos de idade e, na categoria feminina, o somatório deve ser de 75 anos.

Mais de 150 pessoas participaram do evento, que tem como objetivo promover a troca de experiências e a interação entre atletas mais experientes, além de se tornar um momento de confraternização. O Vice-diretor de Tênis, Gilson Machado da Luz, comemora o sucesso do evento. "O torneio, hoje na sua décima primeira edição, é considerado um dos mais Vips de Brasília, pela beleza das camisetas, troféus e do jantar oferecido na Cerimônia de Premiação, aliado a uma impecável organização" disse ao reforçar que o nível técnico das duplas nas várias categorias foi altíssimo.

Confira as fotos da premiação:













# Especialista faz alerta contra GANHO DE PESO E OBESIDADE

**N**os últimos anos, a obesidade vem crescendo assustadoramente no Brasil. Pesquisa divulgada recentemente pelo Ministério da Saúde revelou que mais da metade de população está acima do peso (52,5%) e, destes, 17,9% são obesos.

Consciente da importância de alertar ao público latista sobre os riscos da obesidade, a Diretoria do Espaço Saúde, com o apoio da Diretoria Médica, Diretoria Social, Diretoria Cultural e do EMIATE promoveram a palestra “Por que você engorda?”, com o endocrinologista Flávio Cadejani, da Clínica Corpometria, no dia 29 de outubro.

Na oportunidade, o médico passou importantes informações sobre a doença e tratamentos, orientou sobre estilo de vida mais saudável e tirou dúvidas dos participantes. A má alimentação e o sedentarismo estão entre os fatores que mais colaboram para o ganho de peso. No entanto, o uso de alguns medicamentos, mudanças de hábitos, estresse e fatores genéticos também contribuem para o sobrepeso.











## Vernissage abre exposição de Obras de Arte de Associados

Uma exposição coletiva, com trabalhos artísticos assinados por sócios do late Clube movimentou a Antiga Sede, entre os dias 28 de outubro e 04 de novembro. Entitulada "Arte Plural", a exposição reuniu obras como desenhos, pinturas, mosaicos, esculturas, fotografias e bico de pena, que evidenciaram o talento dos Associados.

A concorrida vernissage, realizada no dia 28 de novembro, reuniu cerca de 200 pessoas. Carlos Alberto Santiago, Diretor Cultural, comemorou o sucesso do evento. "O grande público que prestigiou a solenidade de abertura da exposição só demonstra o quanto o nosso quadro social é receptivo para eventos com esse perfil, e o melhor, prestigiando obras de autoria de talentosos Associados", disse. ●









# Encontro Literário Livros e Raquetes joga luz sobre Revolta da Chibata



**E**m 22 de novembro de 1910, tiros de canhões sacudiram a cidade do Rio de Janeiro. Estilhaços de vidraças espatifaram-se no chão. Habitúes da Avenida Central correram apavorados em direções diferentes. Era o início da “Revolta da Chibata”, que pelas palavras do autor Alcy Cheuiche, se tornou o romance ‘João Cândido, o Almirante Negro’, título em referência ao líder do movimento. A intrigante obra de Cheuiche foi o tema do Encontro Literário Livros e Raquetes, realizada no dia 20 de novembro, antevéspera do aniversário de 105 anos da Revolta da Chibata, no Salão Social do Iate.

O grupo de leitura, promovido por latistas praticantes de Tênis e entusiastas de obras literárias, realiza anualmente um encontro aberto ao público e o autor gaúcho, celebrado por suas obras que aliam ficção e episódios históricos brasileiros, foi escolhido para o evento deste ano.









RESERVA DAS  
**Artes**

*Sua vida acaba de ganhar uma nova inspiração.*

*4 suítes 168 a 198m<sup>2</sup>*

Dr. Sérgio de Sá



©2011 J&K

[reservadasartes.com.br](http://reservadasartes.com.br)

**O MELHOR DA QUADRA 107 ESTÁ RESERVADO PARA VOCÊ.**



Dr. Sérgio de Sá

©2011 J&K

RESERVA **MALBEC**

**2 E 3Q**  
73 A 137M<sup>2</sup>

**9**  
COBERTURAS

[reservamalbec.com.br](http://reservamalbec.com.br)



Infraestrutura para  
integração em todos os  
apartamentos.



Leitor  
Biométrico.



Áreas comuns  
entregues  
equipadas e  
decoradas com  
gusto adicional.



Abertura  
de portão  
de garagem  
por celular.

VISITE OS DECORADOS  
SQNW 108 - ESPAÇO BRASAL

INFORMAÇÕES:  
3703-9700



*Michelle* MILLENIUM Capital,  
*empresária, feliz com os negócios.*



O MILLENIUM CAPITAL é um serviço exclusivo para você que é cliente da BRB.

Por meio de linhas de crédito especiais, atendimento personalizado e agendado, consultoria financeira e assessoria em investimentos, além de todos os benefícios do Banco que faz falta para cuidar de todas as suas conquistas, você vai ter orgulho de assinar Milênio Capital. Entre em contato com o seu gerente ou acesse [brb.com.br](http://brb.com.br) e saiba mais.

MILLENIUM CAPITAL.  
O SOBRENOME DE QUEM É EXCLUSIVO.

BRB Telebanco 011 3322 1515  
SAC BRB 0800 048 6101

Ovidiosa 0800 642 1105  
SAC Ovidiosa PCD 0800 648 6182

 **BRB**  
BANCO DE BRASÍLIA  
Partindo por você.