



São Bernardo oferece fácil acesso a São Paulo

Fazer a conexão entre São Bernardo do Campo e São Paulo para morar, trabalhar, estudar ou passear é uma realidade cada vez mais fácil e rápida, devido à proximidade entre as duas cidades e também às inúmeras – e crescentes – opções de acesso. Uma das principais formas de chegar à capital é pelas Rodovias Anchieta ou Imigrantes. O acesso ao centro de São Paulo, como à Praça da Sé, também é simples, levando apenas cerca de 30 minutos.

O Terminal Ferrazópolis, da Empresa Metropolitana de Transportes Urbanos (EMTU), é uma excelente alternativa de transporte público. Através dele, a população consegue embarcar em ônibus que dão acesso ao Terminal Jabaquara, na zona sul da capital paulista, e ainda fazer a transferência para a Linha 1 – Azul, do Metrô.

Outra solução de mobilidade pública que está sendo planejada é a Linha

18 – Bronze do Metrô, que também irá auxiliar o trajeto de São Bernardo a São Paulo. A futura linha terá 15,4 quilômetros de extensão e 13 estações, ligando a Estação Djalma Dutra, em São Bernardo, à Estação Tamandateí, que pertence à Linha 10 – Turquesa, da CPTM, e Linha 2 – Verde, do Metrô.

As paradas planejadas até o momento são: Djalma Dutra, Paço Municipal (São Bernardo), Baeta Neves, Senador Vergeiro, Winston Churchill, Fundação Santo André, Afonsina, Instituto Mauá, Praça Regina Matiello, Estrada das Lágrimas, Espaço Cerâmica, Goiás e Tamandateí. Serão 2 milhões de pessoas beneficiadas, sendo 300 mil passageiros por dia. Esta obra também foi apelidada de Metrô dos Estudantes, por facilitar o transporte para quatro faculdades particulares: Metodista, Engenharia Mauá, Faculdade de Direito de São Bernardo e Anhanguera.



Foto: Wilson Magão/PMSEB

Cidade conta com boas opções de transporte público e rodovias modernas



1^e 2^a
DORMS.
COM SUÍTE

A QUALIDADE DE VIDA DE SÃO BERNARDO, PERTINHO DE SÃO PAULO.

A SOMA DOS MELHORES DETALHES.

LANÇAMENTO DA 3ª TORRE.

DEPOIS DO SUCESSO DE VENDAS DAS 1ª E 2ª TORRES.

Sala moderna e confortável



Foto: Divulgação

Os móveis planejados deixam a sala mais confortável, moderna e elegante.

Ocupando menos espaço, mais moderna e mais bonita, a TV está de volta ao seu lugar de origem: a sala de estar. A televisão chegou ao Brasil nos anos 50 e logo virou um símbolo de status para poucos, sinônimo de quem tinha alto poder aquisitivo. Um móvel que lembrava uma cômoda e ocupava um bom espaço na sala. Com o passar dos anos, à medida que seu preço foi caindo, o aparelho perdeu seu glamour. Deixou de representar status e logo se multiplicou por outros ambientes das residências, como quartos, cozinhas e até banheiros. Ter TV na sala ficou fora de moda.

Atualmente, com a tecnologia das sofisticadas telas gigantes, cada vez mais finas e com modernidades como o 3D, este cenário mudou de novo e a TV volta, com destaque, ao seu ambiente

inicial. Ela retorna não apenas como um eletrodoméstico que reúne a família. Agora, a TV é também um recurso que ajuda a trazer requinte e charme para a sala de estar.

Hoje, a TV atual ocupa o mesmo espaço de um quadro na parede, sem interferir na decoração. E com um visual bem clean, pois toda a fiação pode ser embutida. Além disso, com os recursos atuais de automação residencial, a TV pode ser ligada por meio de um telefone celular ou receber várias programações exclusivas para cada usuário, como volume do som, canal, horário de ligar e desligar etc.

Com o aparelho pendurado na parede, as estantes enormes perderam espaço para as prateleiras e os aparadores, que ganharam uma função multiuso. Menores e muito mais práticos, eles são perfeitamente adequados a esse

novo tipo de decoração, pois acomodam outros aparelhos, como DVD player e o sistema de som, e objetos de decoração variados, como vasos, lembranças de viagem, retratos e livros.

Estes móveis modernos ocupam cada vez menos espaço nas salas e o ideal é que sejam feitos sob medida para o espaço disponível por empresas especializadas neste serviço. Um exemplo é a Fábrica D'Marco Móveis Planejados, capaz de planejar móveis que se adaptam a qualquer ambiente, sem perder o charme. Para o home theater, por exemplo, a D'Marco oferece diversos modelos multiuso, com design elegante e original.

ONDE ENCONTRAR

Fábrica D'Marco
Móveis Planejados
www.fabricadmarco.com.br

Produção: Bianca Dias
Dúvidas, reclamações e sugestões: planejamento@g4pcomunicacao.com.br
Telefone: (11) 5565-4390
Tiragem: 100.000 exemplares
Distribuição: Super Mídia
Registro do editorial: Matrícula 386 em 17/03/2014, no 4º Cartório de Registros de Títulos e Documentos de São Paulo
Regulamentação: Lei Municipal No 14.517,

artigo 26, parágrafo 2o, considerando o disposto no inciso IX do artigo 5o da Constituição Federal, executa-se da vedação estabelecida no "caput" deste artigo, a distribuição de jornais e periódicos que se enquadram na Lei Federal No 5.250 de 09 de Fevereiro de 1967.
O "Caderno Especial - Imóveis" é uma publicação customizada do Jornal G4P. A distribuição é de responsabilidade do contratante, já que todos os exemplares são entregues diretamente a ele ou empresa de entrega indicada.

ÁREAS COMUNS
EQUIPADAS
E DECORADAS*

Perspectiva ilustrada da piscina

LAZER COMPLETO. MAIS DE 20 ITENS DE LAZER.

VAGAS COBERTAS PARA TODOS OS APARTAMENTOS E 68 VAGAS COBERTAS PARA VISITANTES.

MAIS DE 3.000m² DE JARDIM

Perspectiva ilustrada da churrasqueira Perspectiva ilustrada do hall

WWW.STARTSAOBI



Expediente

Direção Geral: Douglas Nascimento
Coordenação: g6 Comunicação Corporativa
Direção de arte: Carolina Arellano
Editor e Jornalista Responsável:
Eduardo Sanches MTB N° 19.609
Redação: Sandra Polo e Mariana Grilli

Intermediação:





START
São Bernardo

Perspectiva ilustrada do fitness

QUALIDADE DE VIDA PERTINHO DE SÃO PAULO, POR UM M² BEM MAIS VANTAJOSO.



VIVER BEM NÃO É APENAS UM DETALHE. SÃO VÁRIOS.

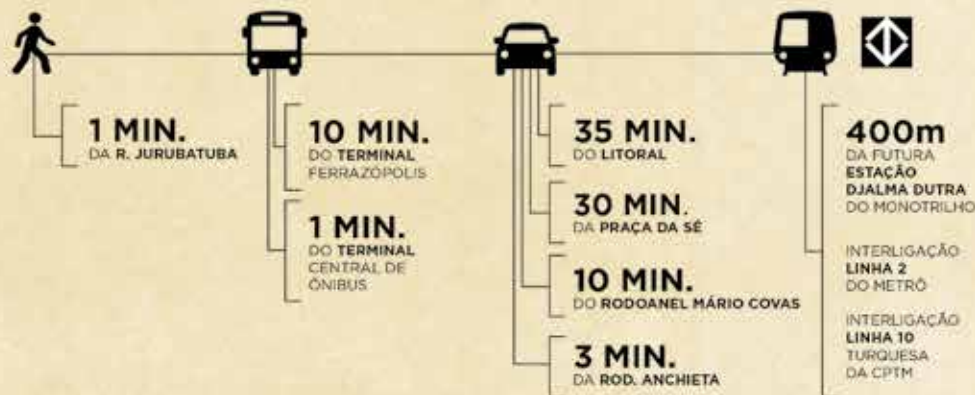


Home cinema



Perspectiva ilustrada do salão de festas infantil

ACESSE PELO QR CODE E SAIBA COMO CHEGAR:



APARTAMENTO 1 E 2 DORMS. COM SUÍTE A PARTIR DE R\$215MIL**

ERNARDO.COM.BR

RUA DR. FELÍCIO LAURITO, Nº 158 - CENTRO - SBC | LIGUE: 2899-7926

Desenvolvimento e Realização:

Realização:

yara
BrasilBrokers

AK Realty
GRUPO INDUSCRED

PLANO & PLANO
CONSTRUÇÕES E PARTICIPAÇÕES

...br. - Creci nº 20.363-J. Intermediação Itaplan Brasil Consultoria de Imóveis S.A. - Creci 22.856-J - Av. Brasil, 1.121. www.itaplan.com.br - fone: 11 3167-2233. Viana Negócios Imobiliários: Rua Amazonas 439 - tel (11) 4224-7722 - Creci nº 20.461 - Registro 1 em 06/09/2013 na matrícula 135067 do 1º Oficial de Registro de Imóveis e possui sugestão de decoração. Os móveis e utensílios são de dimensões comerciais e não fazem parte do contrato. A vegetação que compõe o paisagismo retratada nas perspectivas é meramente ilustrativa e apresenta porte adulto de referência. Na entrega do empreendimento essa vegetação poderá apresentar mudanças e decoradas conforme memorial descritivo que é parte integrante do contrato**Referente a unidade 101 da torre B. ***Referente a unidade 101 da torre A. Preços válidos para a tabela de abril/2014, podendo ser alterado sem prévio aviso a qualquer tempo. Todas as informações são referentes ao residencial Play.

Dicas de alimentação no Outono

Fotos: Divulgação



Sopas são uma ótima opção para comer bem nesta época do ano

A queda da temperatura e a alteração da quantidade de chuvas marcam a entrada de uma nova estação depois da temporada de calor. O Outono está entre o Verão e o Inverno, por isso, reúne características de ambos. Neste período, nosso

desejo por alimentos também mudam, pois já não faz calor e preferimos incluir em nossa alimentação os pratos quentes e tendemos a comer mais. Por isso, a saúde merece atenção em dobro.

Para ficar em harmonia com esta nova

estação, nossa alimentação diária deve incluir, preferencialmente, cozidos, grelhados ou assados. Caso queira experimentar comidas mais gordurosas, contente-se com pequenas porções.

Sopas podem funcionar como pratos únicos quando tiverem carne com batata, arroz ou macarrão, ou podem ser servidas como entrada, geralmente preparadas somente com legumes. Outra opção é preparar uma salada caprichada no almoço e optar por saladas de legumes no jantar servidas com uma infinidade de molhos diferentes.

A abóbora, por exemplo, é uma aliada das mulheres que procuram reparar os danos causados pelo verão. Isso porque contém vitaminas A e B3, que contribuem para a saúde da pele. A chicória também é uma ótima opção, afinal é rica em vitaminas e auxilia no tratamento de doenças reumáticas. Porém, o mais importante é balancear a alimentação e não esquecer das frutas da estação.

Nessa época, o consumo de vitaminas é indispensável. E, por falar em frutas, é importante lembrar que elas exercem um papel fundamental na alimentação. A maçã, por exemplo, é deliciosa e rica em fibras que, além de ajudarem no controle do colesterol, promovem a sensação de saciedade e, por isso, atuam no controle do peso. Em forma de sucos as opções ideais são a laranja, goiaba, caqui e maracujá, pois são ricos em vitamina C.

Para a medicina chinesa, o Outono é a estação que se relaciona com o pulmão e o nariz, assim como o intestino grosso e a pele. Portanto, uma alimentação equilibrada ajuda o bom funcionamento do organismo e, ingerir líquidos mornos, é altamente recomendável. Os chás são uma ótima alternativa para esquentar o corpo, além de trazerem benefícios à saúde. A bebida pode ser feita com gengibre, cravo, canela, maçã ou ervas.

PAISAGISMO

Um jardim para os sentidos

Ter plantas em casa é uma maneira de entrar em contato com a natureza. Mais do que avivar a visão com o verde das folhagens ou com flores coloridas, porém, os outros sentidos também podem ser estimulados, bastando para isso criar um jardim sensorial. "O projeto pode ser feito, por exemplo, em varandas ou no interior de apartamentos e tem por objetivo estimular todos os cinco sentidos: tato, olfato, gustação e audição, além da visão", explica a paisagista, especialista em Feng-Shui e jardinagem orgânica, Marizeth Estrela.

"Ao trazer aos moradores a oportunidade de interagir com o meio-ambiente, o jardim sensorial aguça os cinco sentidos, promove o equilíbrio, é uma forma de terapia e também desperta o aprendizado. Qualquer pessoa pode se beneficiar desse contato com a natureza, adequando o culti-

vo às espécies que favoreçam a percepção e o uso dos sentidos", afirma Marizeth.

Segundo a paisagista, esse tipo de jardim tem grande influência oriental e prevê o uso de diferentes espécies, com texturas variadas, para estimular o tato; repuxos de água, introduzindo cascatas ou aquários, para estimular a audição; a visão é aguçada pelo cultivo de espécies com folhagem e flores diversas; o olfato, pelos aromas e, a gustação, pelo uso de ervas aromáticas ou plantas comestíveis no jardim.

A variedade é o fator-chave de um jardim sensorial. "Quem mora em apartamento ou tem pouco espaço disponível pode escolher cantos diferentes da casa e compor um mini-jardim para cada sentido", sugere a paisagista. Para despertar os sentidos, Marizeth recomenda:

Visão: variar com espécies de tamanhos

e formatos diferentes, com folhagens diversas e cores variadas. Pode-se alcançar o efeito desejado com o plantio de Camélia, gerânios, crisântemos, flor-de-cera e violetas.

Olfato: ervas aromáticas, como as utilizadas para chás e temperos são ideais para estimular o olfato. Tomilho, camomila, orégano, alecrim, manjeriço, hortelã e erva-doce são algumas das opções. Pode-se ainda fazer uso de espécies com flores perfumadas, a exemplo de trepadeiras com aroma de tutti-frutti e de orquídeas Sherry baby (com aroma de Chocolate).

Tato: para o contato direto com as plantas, pelo toque, são ideais as suculentas, algumas espécies de cactos, plantas com folhas aveludadas, como o veludo-roxo e a tuia holandesa, entre outras.

Gustação: para despertar esse sentido,



Flores com cores fortes despertam os sentidos

basta experimentar as ervas aromáticas utilizadas no jardim sensorial olfativo. Os temperos também podem ser aproveitados nas receitas e os chás saboreados após a infusão. Optar pelas frutíferas, como tomatinhos, morangos, laranjinha kinkan também é uma alternativa.

Audição: o barulho da água de pequenas fontes ou mini-cascatas tem poder terapêutico e acalma.