



Márcia Lucato

Encontro “Comunidade DC” na Bella Capri

! Márcia Lucato
! JORNALISTA

! Karina Penteado
! COLUNISTA DE MODA

Mais um encontro das Mulheres Extraordinárias, realizado na pizzaria Bella Capri, reuniu 60 mulheres, empresárias e profissionais de várias áreas no último dia 10 de julho. É a “Comunidade DC”. Significa dia de celebrar as pequenas bênçãos de Deus recebidas, e micro ações concluídas com sucesso. Hoje quem está à frente da Comunidade é Paula Silva, mas tudo começou entre duas melhores amigas Paula Silva e Vanessa Arlati, celebrando mensalmente suas pequenas conquistas. O encontro é uma troca de conhecimento de cada uma para acolher e apoiar umas às outras, uma rede que está crescendo cada dia mais, com parceria, acolhimento e, claro, networking que amamos. O objetivo de incentivar mulheres a não desistirem de seus sonhos. Parabéns a todas!



Renata Oliveira, Michele Guerra, Karina Penteado, Márcia Lucato, Pamela da Silva, Erika Cardoso Aline Souza e Geane Belentani



Pamela da Silva e Aline Souza



Juliana Oliveira e Paula Silva



Renata Oliveira e Aline Souza



Vanessa Arlati, Márcia Lucato, Paula Silva e Fabricia Maia

Estreia do JuntasCast, o Podcast da Escola da Mulher



Cassiana Toledo

! Márcia Lucato
! JORNALISTA

! Karina Penteado
! COLUNISTA DE MODA

A idealizadora do projeto Escola da Mulher, Cassiana Toledo, estreou na última quinta-feira, 3, o Podcast do projeto e como primeira convidada recebeu a empresária e fundadora da Escola do Mecânico, Sandra Nalli. Ela que, aos 14 anos, dirigia o fusca vermelho do pai e, com essa idade, começou a trabalhar

na área de reparação automotiva como jovem aprendiz, em uma grande rede do País. O primeiro contato com a mecânica foi o suficiente para se apaixonar, e nunca mais saiu. Ela sofreu muitos preconceitos nessa jornada até aqui, principalmente quando pediu para gerenciar a oficina da empresa que trabalhava e a

resposta foi: NÃO! Mas nunca desistiu. Hoje ela tem 50 mil pessoas formadas, 34 unidades da escola e 420 professores. Uma história incrível de uma mulher que usou os obstáculos para crescer, ensinar e contribuir com vários empregos. A entrevista você pode conferir no Instagram @escoladamulherlimeira



Sandra Nalli



! Natália Molina
! SOMMELIER
! @nataliamolinavinhos



Vinho como outras bebidas alcoólicas são altamente diuréticas, ele tende a contribuir para a eliminação de líquidos do nosso organismo. Por isso beber água durante a degustação de um vinho, ajuda diminuir esse efeito diurético, ajuda evitar a desidratação e também a ressaca no dia seguinte. Quando você está degustando diferentes vinhos em uma mesma ocasião, é muito importante que você tome um pouco de água para efetuar a limpeza do seu paladar. Assim, os sabores das bebidas não vão interferir uns nos outros. O mesmo vale para um jantar

ou um almoço. A taça de água também serve para limpar o gosto da refeição, deixando destacar o melhor do vinho. Tecnicamente, a água sem gás é mais indicada para uma degustação de vinhos, pois ela não irá atrapalhar a experiência gustativa. A água sem gás proporciona menor interferência no paladar. A água com gás tem mais sais minerais em sua composição e isso pode atrapalhar o sabor do vinho, principalmente dos vinhos mais delicados. Por todos esses motivos, jamais tome um vinho sem que ele esteja acompanhado de uma taça de água.

! Márcia Lucato
! JORNALISTA

! Karina Penteado
! COLUNISTA DE MODA

Nada melhor do que comemorar o aniversário com amigos queridos e família. Flávia Gomes, completou mais um ano de vida no estilo que ela adora: com festa e muita diversão! No último domingo, 30 de julho, “A tardezinha da Flávia” reuniu convidados no boteco do Marquinho, com um almoço delicioso; foram servidos costela no chão com acompanhamentos, drinks e aquela cerveja geladinha. O bolo de abacaxi simplesmente divino da Lila Pinheiro - Confeitaria, fechou com chave-de-ouro, agradando o paladar das convidadas, seguido do “parabéns a você”. A Flávia, desejamos felicidades, que sua vida siga iluminada, próspera e maravilhosa como o brilho do seu sorriso.



Carlos Henrick Gomes e Flávia Gomes

Tardezinha Da Flávia



Vera Do Carmo, Karina Penteado, Flávia Gomes e Simone Correia



Maryana Gomes, Flávia Gomes e Mirella Gomes



Flávia Gomes e Melissa Almeida



Everton Ângelo e Flávia Gomes