

PALAVRA DE ESPECIALISTA

Dicas de como delegar tarefas e formar uma equipe mais produtiva

TURISMO

Um roteiro para conhecer Patrimônios da Humanidade pelo Brasil

Apostando no

TALENTO

Jovem empresário baiano conta sua história de sucesso com casa de esfihas em São Paulo

HUGGIES

HORA DA TROCA



A solução completa de cuidados para o seu bebê

CREME PREVENTIVO DE ASSADURAS

FRALDAS

TOALHAS UMEDECIDAS



Huggies, a compra inteligente na hora da troca.



Dúvidas e sugestões

comunicacao interna@assai.com.br



Baixe gratuitamente

o aplicativo do

ASSAI BONS NEGÓCIOS



f /assaiatacadistaoficial

ig @assaiatacadistaoficial

tw /assaioficial

yt /assaioficial

in Assai Atacadista - GPA

Que venha 2018



O tempo não para. Depois das celebrações das festas de fim de ano é hora de encher o peito de energia para mais um ano de trabalho e conquistas. Em 2018 teremos eventos importantes não só para os negócios, mas também para o futuro do nosso país. Copa do Mundo e Eleições certamente estarão na pauta dos brasileiros, impulsionando suas ações e também suas decisões.

Nesta edição da **Revista Assai Bons Negócios** trazemos um apanhado de informações que podem contribuir para que você e seu negócio possam trilhar um ano de bons resultados. Para começar, falamos sobre a Páscoa, importante data que carrega simbolismo e também boas oportunidades para o comércio de alimentos.

Nosso especial aborda as tendências empreendedoras para o ano e como as mudanças e os hábitos dos consumidores influenciam os novos negócios. E já dá para adiantar que

buscar soluções para as necessidades do dia a dia está no foco das atenções.

Que tal uma xícara de café? Tradicional na rotina do brasileiro, a bebida ainda é um bom negócio para se investir. Você vai conferir histórias de empresários que apostaram no café e levaram novidades ao mercado. Para quem tem dificuldades em delegar tarefas, preparamos uma entrevista com dicas importantes sobre o tema.

Convidamos você a conferir as novidades do Assai, os ganhadores na nossa campanha de aniversário, as últimas aberturas de lojas e um resumo de como fechamos o ano de 2017. Tudo isso e ainda um roteiro de viagem pelos Patrimônios da Humanidade que ficam no Brasil, dicas de saúde e alimentação e muito mais!

Boa leitura!

Belmiro Gomes
Presidente do Assai

Expediente

CONSELHO EDITORIAL ASSAI ATACADISTA Presidente do Assai Belmiro Gomes Diretor Comercial Wlamir dos Anjos Gerente de Marketing e Sustentabilidade Marly Yamamoto Lopes **MEGAMÍDIA GROUP** Presidente Celso A. Hey Diretora de Marketing Fernanda Fadel Hey **MEGAMÍDIA EDITORA** Coordenação Geral Natu Marques MTB 8763 Coordenação Juliana Fernandes Projeto Gráfico Jonny Santos Design Laís Bortoleto Edição de arte Suellen Cristina Winter **Colaboradores da edição** (texto) Leticia Murta e Mahani Siqueira (fotos) Fernando Mojo **Revisão** Texto Finito **Representante Comercial** Lucas Rispoli - comercialassai@megamidia.com.br **Atendimento Publicitário** Camila Beatriz Ferreira **Projeto Editado por** MegaMídia Group **Dúvidas e Sugestões** (41) 2106-8576 / revista@megamidia.com.br - Av. Iguaçú, 2820, 14º andar - sala 1401 - Água Verde, Curitiba/PR - Tel: (41) 2106-8500 - megamidia.com.br **Impressão** Serzegraf - Distribuição Dirigida - Venda Proibida



08 **ASSAÍ NA INTERNET**

Confira o que foi destaque no blog do Assaí

10 **ASSAÍ MAIS**

Principais ações e projetos do Assaí em todo o país



20

MEU NEGÓCIO, MINHA HISTÓRIA

Jovem empresário conquista espaço no ramo de esfihas em São Paulo



26 **INSTITUCIONAL**

Confira quem foram os ganhadores da campanha de aniversário do Assaí

30 **ESPECIAL**

Tendências de mercado em 2018

14

CARDÁPIO ASSAÍ
Receitas para a Páscoa



Experimente o novo segredo de saúde da *Solange Frazão*: **Vinagre de Maçã 100% natural.**

O novo Vinagre de Maçã 100% Natural Castelo tem nutrientes que fazem muito bem para a saúde e ajuda a emagrecer. E se é da Castelo não é segredo para ninguém, é bom demais.

100%
natural

sem
conservantes

sem
corantes

Receita de suco fácil e saudável:

- 25ml de Vinagre de Maçã 100% Natural Castelo
 - 200ml de água
 - 1 colher de sopa de mel
- Misture todos os ingredientes.
Se preferir, consuma gelado.

Experimente também em molhos e saladas.
Consuma regularmente em benefício da sua saúde.



Novo



*Leve
Vita*





48 **PALAVRA DE ESPECIALISTA**

Dicas de como delegar funções e ter uma equipe mais produtiva

52 **BEM-ESTAR E ALIMENTAÇÃO**

Como envelhecer com saúde

58 **ACADEMIA ASSAÍ**

Novidades da plataforma

38

RUMO CERTO

O café e suas oportunidades

60 **VIDA SUSTENTÁVEL**

Dia da Solidariedade

74 **CAPACITAÇÃO**

Cursos e iniciativas para aprender e se manter atualizado com o mercado

66

TURISMO

Um roteiro por Patrimônios Históricos da Humanidade que ficam no Brasil



CURSOS ONLINE

GRATUITOS



VIDEOAULAS
ESPECÍFICAS



CERTIFICADO
NO CURSO "VENDAS
POR ENCOMENDAS"

ACESSE:

www.AcademiaAssai.com.br



**ACADEMIA
ASSAÍ**
BONS NEGÓCIOS



INSTITUTO **GPA**

informação



APLICATIVOS DE DELIVERY DE COMIDA

De uns tempos para cá a praticidade e os avanços tecnológicos mudaram os comportamentos do mercado de alimentação. Entre as várias atualizações de processos, o ato de fazer pedidos online em aplicativos de delivery de comida ganha espaço.

 Confira em:
bit.ly/2CRqtbm



REDES SOCIAIS

Quer dicas rápidas sobre seu negócio, além de notícias e novidades do Assai? Então curta a página da rede no Facebook, no Twitter, Instagram e YouTube:

 facebook.com/assaiatacadistaoficial

 [@assaiatacadistaoficial](https://instagram.com/assaiatacadistaoficial)

 twitter.com/assaioficial

 youtube.com/assaioficial

Acompanhe no blog Assai Bons Negócios informações sobre seu negócio. Trata-se de um conteúdo exclusivo, desenvolvido diretamente para você, com dicas de especialistas, melhores práticas e receitas para atender às demandas de seu estabelecimento. Confira a seguir alguns dos assuntos mais lidos em janeiro e fevereiro.

Leia

Acesse o site www.assai.com.br e confira outros assuntos.



Posicione seu smartphone sobre o QR Code para acessar o site do Assai.



MUDANÇAS PARA O ENQUADRAMENTO AO MEI EM 2018

O regime de tributação destinado a microempresas e empresas de pequeno porte teve alterações em regras, limites e fórmula de cobrança. Para o micro e pequeno empreendedor (MEI) a mudança afetará diretamente o faturamento nessa modalidade.

 Confira em:
bit.ly/2msRgEF





DRINKS COM CHÁ-VERDE

Seu consumo tem se tornado comum nos copos dos brasileiros. Presente em combinações alcoólicas e não alcoólicas, o chá-verde sempre dá o seu toque especial. O sabor peculiar e marcante começou a fazer parte de combinações de drinks no cardápio de bares, restaurantes e baladas em todo o Brasil.



Confira em:
bit.ly/2Fzorxv



REVISTA DIGITAL

Com apenas um clique é possível acessar o conteúdo da **Revista Assaí Bons Negócios** em seu tablet ou smartphone. Basta baixar o novo App do Assaí em seu aparelho. Na versão digital você ainda confere conteúdos extras e interativos entre vídeos, áudios e galerias de imagens. O aplicativo é gratuito e está disponível para sistemas Android e iOS.



tenys•pé • Seu pé pede.



O N° 1 em desodorante para os pés.

Novas lojas

Mais de 500 milhões investidos em 2017

Seguindo o ritmo acelerado de expansão, o Assaí encerrou 2017 com investimento total de mais de R\$ 500 milhões na inauguração de novas lojas. Ao todo foram 20 aberturas e uma reinauguração em todo o Brasil, empregando aproximadamente 8 mil novos colaboradores e adicionando mais de 90 mil m² de área de vendas ao parque de lojas da rede, que atingiu o total de 126 unidades.

Destas aberturas, 15 foram resultado do projeto de conversões de bandeiras Hiper para Atacarejo, o qual o GPA

tem realizado há um ano e meio. As remodelações têm apresentado resultados significativos. Essas novas unidades do Assaí registram desempenho de faturamento quase três vezes maior do que quando funcionavam no formato de hipermercado, de acordo com dados de vendas do terceiro trimestre divulgados pelo Grupo. Nesta empreitada de expandir pelo Brasil o Assaí chegou a dois novos estados (Minas Gerais e Piauí), consolidando a presença em 18 estados brasileiros.



Assaí Mogi das Cruzes (SP)

Últimas Inaugurações

MOGI DAS CRUZES (SP)

No dia 14 de dezembro o Assaí abriu sua segunda unidade na cidade de Mogi das Cruzes, região do alto Tietê, localizada na Avenida Henrique Peres, nº 1330. A nova loja demandou investimento de R\$ 25 milhões e faz parte do projeto de conversões de Hiper em Assaí. A unidade tornou-se a 62ª no Estado de São Paulo, possui 4,2 mil m² de salão de vendas e gerou 480 empregos diretos e indiretos.



ASSAÍ CAMPINAS CENTRO

No dia 15 de dezembro foi a vez de Campinas receber a segunda unidade da rede, no centro da cidade. Com esta abertura a rede chegou à marca de 126 unidades no Brasil e à 63ª no estado de São Paulo. A loja teve investimento de R\$ 16 milhões e também faz parte do projeto de conversões. Fica na Avenida Senador Saraiva nº 835, tem mais de 2 mil m² de salão de vendas e gerou aproximadamente 360 empregos diretos e indiretos.



ASSAÍ GOIÂNIA

Após 60 dias de obras o Assaí Atacadista reinaugurou no dia 21 de dezembro sua unidade Assaí Goiânia Burity. Agora a rede oferece ao cliente uma loja mais ampla e moderna para melhor atender ao seu público-alvo. A remodelação desta unidade é mais um fator que demonstra a importância de Goiânia para o negócio do Assaí, que já inaugurou outras duas lojas na cidade em 2017, na Avenida Independência e na Avenida T-9. 🌟



Ideal para moldar e banhar

Recheios com textura delicada e cremosa



Fazer melhor é fazer com paixão



Melken,
o chocolate nobre

Faz ganaches e ovos de Páscoa perfeitos, molda e banha bombons e trufas com mais brilho e sabor.



Conheça a história da data e aprenda receitas deliciosas para celebrar com a família

Este ano a Páscoa será celebrada no dia 1º de abril. Para o comércio, trata-se de uma importante oportunidade de incrementar os lucros e mudar a cara do ponto de venda com produtos típicos da época. Chocolates, pescados e azeites são algumas das categorias que passam a fazer parte da cesta de compra dos consumidores e também dos comerciantes. De acordo com a Associação Brasileira da Indústria de Chocolates, Cacau, Amendoim, Balas e Derivados (Abicab) em 2017 foram produzidas quase nove mil toneladas de chocolate.

Um dos principais pratos típicos das festas pascais é o bacalhau, tradição trazida como herança de nossos colonizadores portugueses e só foi de fato incorporada aos hábitos alimentares dos brasileiros a partir de 1808, com a vinda da Família Real para cá. Com o passar do tempo, o bacalhau caiu no gosto popular e tornou-se

ingrediente certo na mesa de muitas famílias durante a Páscoa. Já os ovos de chocolate como símbolo da páscoa derivam de um antigo costume adotado por europeus e orientais de presentear os familiares com ovos de galinha pintados à mão. Esse costume atravessou séculos e, mais tarde, nobres e reis começaram a comemorar a Páscoa presenteando seus entes queridos com ovos de ouro cravejados de pedras preciosas.

Muitos anos mais tarde, culinaristas franceses criaram os primeiros ovos de chocolate, que acabou se tornando uma maneira mais acessível e romântica de celebrar a data. Inspirados no tema, a **Revista Assaí Bons Negócios** preparou algumas receitas para você celebrar a data com a família. Trazemos o bacalhau como entrada e para o prato principal mignon com batatas, bem como uma sobremesa deliciosa com chocolate. Confira!

Bolinho DE BACALHAU

INGREDIENTES

- ✓ 250 g de bacalhau
- ✓ 2 batatas médias (cerca de 250 g)
- ✓ 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ✓ 1 cebola picada
- ✓ 2 dentes de alho picados
- ✓ 3 colheres (sopa) de azeite
- ✓ 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- ✓ ½ xícara (chá) de salsinha picada
- ✓ 1 litro de óleo
- ✓ Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

Se o bacalhau estiver salgado, coloque-o dentro de uma tigela com bastante água. Troque a água de 1 em 1 hora durante 5 horas. Descasque as batatas, corte-as em pedaços médios e coloque numa panela com água. Leve ao fogo alto. Quando ferver, marque 15 minutos e depois desligue o fogo (as batatas devem ficar bem macias). Escorra a água e transfira as batatas para um prato grande. Deixe descansar por 5 minutos para o excesso de água evaporar. Retire o bacalhau da tigela e coloque numa panela, cubra com água e leve ao fogo alto. Quando ferver, deixe cozinhar por 5 minutos e desligue o fogo. Transfira o bacalhau para um prato e deixe esfriar. Enquanto o bacalhau esfria, passe as batatas pelo espremedor, ou desmanche com uma colher para formar um purê. Quando o bacalhau estiver frio desfie-o com as mãos. Leve uma panela ao fogo, junte o azeite e deixe aquecer. Em seguida, adicione a cebola e o alho. Refogue por 4 minutos, mexendo sempre. Coloque

o bacalhau desfiado na panela e misture muito bem. Deixe cozinhar por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Desligue o fogo e deixe esfriar. Misture muito bem o bacalhau com a batata e a farinha. Tempere com sal, pimenta-do-reino e salsinha. Coloque a farinha de rosca num prato grande. Com as mãos, faça bolinhas com a massa de bacalhau do tamanho que quiser. Empane as bolinhas com a farinha de rosca, cobrindo cada uma muito bem. Coloque o óleo numa panela grande e leve ao fogo para aquecer. Para saber quando o óleo está na temperatura certa, coloque um palito de fósforo dentro da panela. Assim que ele acender, o óleo estará no ponto. Com uma escumadeira, retire o palito de dentro da panela e coloque alguns bolinhos para fritar. Não encha demais a panela, pois os bolinhos podem grudar. Frite por etapas. Quando os bolinhos estiverem bem dourados, retire-os da panela cuidadosamente com a escumadeira e coloque-os sobre um prato forrado com papel-toalha. Sirva bem quente. >>

Dica prática

Sirva os bolinhos acompanhados de molho de pimenta a gosto



Filé Mignon

COM BATATAS RÚSTICAS

INGREDIENTES

Batatas rústicas

- ✓ 4 batatas médias
- ✓ Azeite a gosto
- ✓ Sal a gosto
- ✓ 1 ramo de alecrim
- ✓ 4 dentes de alho

Filé mignon

- ✓ 4 cortes de filé mignon com 250 g cada um
- ✓ Alho a gosto
- ✓ Pimenta a gosto
- ✓ Molho barbecue

MODO DE PREPARO

Lave bem as batatas e corte-as em quatro pedaços, com a casca mesmo, e as cozinhe em água fervendo até ficarem "al dente". Depois, mergulhe-as em água fria. Em seguida, tempere com azeite e sal, adicione o alecrim e os dentes de alho e leve ao forno preaquecido a 180°C por dez minutos ou até dourar. Tempere os filés com alho e pimenta e grelhe-os até ficarem no ponto desejado.

Montagem

Para servir, coloque as batatas enfileiradas no centro do prato. Disponha o filé por cima delas e finalize com o molho barbecue. >>



Dica prática

Decore os pratos com ramos de alecrim ou outra erva de preferência.

COBERTURAS FRACIONADAS Premium



A ESCOLHA MAIS SABOROSA (E SORTUDA) PARA ESSA PÁSCOA!

Já pensou em fazer doces irresistíveis e ainda concorrer a prêmios?

Então, é hora de conhecer as Coberturas Premium MAVALÉRIO!



Cada compra de uma unidade de Cobertura Premium MAVALÉRIO rende 15 chances para você girar a Trinca Premiada!

Participe!

IDEIAS PARA bembês e ovos de Páscoa!



/Mavalerio



Mavalerio



_Mavalerio

Mavalério
Presente nos doces momentos

0800 19 51 55

www.mavalerio.com.br

*Veja o regulamento no site: www.mavalerio.com.br/pascoapremiada.
CNPJ nº 62.379.037/0001-20. Certificado de Autorização CAIXA nº 5-6035/2017

Páscoa
recheada
de sucesso.



O Assai ampliou seu estoque de Coberturas de Chocolate para você aumentar seus lucros! Confira nossas ofertas em: www.assai.com.br/ofertas

E você ainda pode se preparar para vender mais e melhor com os cursos gratuitos oferecidos pela Academia Assai Bons Negócios. Mais informações sobre os Cursos Gratuitos, acesse: www.academiaassai.com.br



*Estar com você.
Esse é o nosso negócio.*

Torta de Chocolate

COM CARAMELO

INGREDIENTES

Massa de chocolate

- ✓ 200 g de farinha de trigo
- ✓ 90 g de açúcar
- ✓ 20 g de chocolate em pó
- ✓ 130 g de manteiga
- ✓ 1 ovo
- ✓ Farinha para polvilhar
- ✓ Morangos para decorar

Caramelo

- ✓ 180 g de açúcar
- ✓ 90 g de manteiga
- ✓ 150 mL de creme de leite de caixinha
- ✓ 1/2 colher (café) de sal
- ✓ 100 g de avelã (pode ser amendoim ou castanha)

Creme de chocolate

- ✓ 360 g de chocolate meio amargo (ideal é chocolate 60% cacau, mas você pode usar um mais doce)
- ✓ 350 mL de creme de leite de caixinha ou fresco
- ✓ 200 mL de chantilly batido

MODO DE PREPARO

Massa de chocolate

Misture os ingredientes secos (farinha, açúcar e chocolate em pó) e reserve. Pique a manteiga em cubinhos e junte à mistura. Acrescente o ovo levemente batido com um garfo e misture bem até obter uma mistura homogênea. Faça uma bola com a massa, cubra com filme plástico e deixe descansar por 1 hora na geladeira. Abra a massa numa superfície lisa com a ajuda de um rolo. Se estiver grudando muito, polvilhe farinha na mesa e no rolo. Cubra uma assadeira de fundo removível com a massa, apertando bem as bordas. Cubra a massa com papel-manteiga e preencha com feijão para fazer peso e não deixar a massa sair do lugar. Asse em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos, retire o papel e o feijão e deixe dourar por mais 5 minutos.

Caramelo

Derreta o açúcar numa panela em fogo baixo. Mexa sempre e tome cuidado para não queimar. Quando estiver totalmente derretido, adicione a manteiga e misture. Em seguida,

acrescente o creme de leite e mexa bem e imediatamente, até que ele seja totalmente incorporado. Se empelotar, continue mexendo até desfazer todas as pedrinhas. Retire do fogo, adicione o sal e deixe esfriar. Enquanto o caramelo esfria um pouco, pique grosseiramente a avelã e distribua sobre a massa assada. Quando o caramelo estiver morno, distribua-o sobre a massa e as avelãs e leve à geladeira até esfriar totalmente.

Creme de chocolate

Pique o chocolate em cubinhos e coloque numa vasilha grande. Numa panela, esquite os primeiros 350 mL de creme de leite até começar a ferver. Retire do fogo e derrame sobre o chocolate. Misture bem até o chocolate derreter totalmente, formando um creme. Em outra vasilha bata o creme de leite fresco até formar um chantilly. Acrescente o chantilly delicadamente ao chocolate até incorporar totalmente. Retire a torta da geladeira e cubra com o creme de chocolate. Volte para a geladeira até gelar e depois finalize com os morangos antes de servir 🍓

Dica

Chame as crianças para a cozinha e peça a ajuda delas para preparar a receita e deixar a celebração ainda mais divertida.



Ipanema



Ipanema Happy
_feminina



Ipanema Clássica
_feminina



Ipanema Clássica
_infantil



Ipanema Jolie
_infantil



© Jolie



Ipanema Clássica
_masculina



Ipanema Urbana
_masculina

rider
LIFEAHOLIC



Rider R1 Ink
_masculina





head & shoulders

NOVO

**REMOVE OLEOSIDADE
PARA UM CABELO
INACREDITÁVEL**



NOVO PANTENE



**CACHOS
SEM FRIZZ,
FAÇA CHUVA
OU FAÇA SOL**
FORÇA É BELEZA



por *Leticia Murta*

TRABALHO e Dedicção

*Jovem empresário baiano faz sucesso
com esfihas em São Paulo*

Fotos: © Fernando Mojo



Em cinco anos, Wilian Santos Campos, 26 anos, passou de empregado a sócio-proprietário, abriu seu primeiro negócio, expandiu com outra unidade e se prepara para inaugurar uma terceira casa. Com o Rei da Esfiha, Wilian, que era trabalhador rural na Bahia, estabeleceu-se em São Paulo e hoje vende cerca de 1.500 salgados por dia.

“Tinha 17 anos quando vim para São Paulo e fui trabalhar em uma esfiharia. Um tempo depois também passei a trabalhar no Aeroporto de Guarulhos com importação e exportação. Passei dois anos acumulando conhecimento e guardei uma parte do dinheiro. Eu já havia pensado em montar meu próprio negócio, e até tive oportunidade, mas estava aguardando o momento certo. Foi quando achei uma oportunidade para entrar como sócio de uma esfiharia em São Miguel Paulista (SP). Investi a quantidade de dinheiro que tinha e entrei com meu trabalho. Era eu que ficava na loja, no comando físico, na linha de frente mesmo”, relembra.

O empresário se dedicou ao negócio e viu, dia após dia, o potencial de crescimento. Acabou comprando a parte do sócio e repassou uma parcela à irmã, Vanessa. “Isso foi ótimo porque ela veio trabalhar comigo e eu pude dividir as responsabilidades de estar fisicamente no negócio com ela. Isso permitiu que eu abrisse a segunda unidade, desta vez com outro sócio. Minha irmã foi um pilar fundamental para o crescimento do negócio. A nova loja foi aberta em Itaquaquecetuba e é bem maior. Demoramos um mês e meio para montar e quando inauguramos quase não demos conta do movimento. Eram 35 mesas ocupadas e fila de espera. Foi preciso cerca de quatro meses para encontrar o equilíbrio dessa loja. Hoje ela está bem.”, conta.

Além de esfiha são servidos pastéis, lanches, beirutes e pizzas, com destaque para a saborosa massa que faz sucesso



entre os clientes. Além de atender ao cliente final, Wilian produz salgados para revenda também. “Nosso maior diferencial é a quantidade e qualidade dos recheios. O cliente sai satisfeito porque caprichamos de verdade”,

garante. Com o bom movimento das lojas e o retorno positivo de seu negócio, Wilian planeja para 2018 mais uma unidade. “Já estou olhando um bom ponto e minha intenção é abrir outra loja até o meio do ano”. >>

*A Qualidade exata
que você exige!*



QUEIJOS

Buritis

laticiniosburitis.com.br



“Eu já havia pensado em montar meu próprio negócio, e até tive oportunidade, mas estava aguardando o momento certo. Foi quando achei uma oportunidade para entrar como sócio em um negócio em São Paulo”

BONS NEGÓCIOS

Com o tempo de condução do próprio negócio, Willian afirma ter aprendido muito, inclusive que sozinho não se chega a lugar nenhum. “É preciso ter uma equipe bem preparada para garantir a qualidade do que você serve aos clientes. É preciso se associar a pessoas de confiança e dedicadas como você. Não adianta montar um negócio e deixá-lo ‘andar sozinho’ e que você vai ficar rico do dia para a noite. Precisa saber tocar o negócio, entender do seu ramo, até mesmo para orientar os colaboradores. A equipe preparada reflete na qualidade do seu serviço. É importante também ter bons fornecedores, pois assim você garante que servirá alimentos adequados”, disse.



food Service

Cepêra
desde 1947

MAIS QUE CASEIRO. BRASILEIRO.

*Linha de condimentos Cepêra
Da cozinha a mesa!*

Linha monodose com picote “Abre Fácil”

Siga a Cepêra nas redes sociais:   /saborescepera

 Inscreva-se em nosso canal: Cepêra  www.cepera.com.br - (011) 4646-4600

Cliente da loja Assaí Itaquaquetuba, Willian compra cerca de R\$ 40 mil mensalmente. Boa parte dos ingredientes que usa no preparo do que serve vem do Assaí Atacadista.

“Compro queijos, presunto, salsicha, tomate, cebola, manteiga, café, leite, açúcar, refrigerante, fermento, óleo, temperos, entre outros produtos. Encontro grande variedade do que preciso no Assaí Atacadista e tenho ótimo relacionamento com meu gerente. Então, pela quantidade que compro, consigo sempre negociar o preço. Além disso, a rede oferece vantagens no pagamento. Isso me ajuda muito”, revelou. 🍷



Saiba Mais

Unidade 1: Marechal Tito, 2724, São Miguel Paulista-SP

Horário de funcionamento de 07h às 23h, de segunda a sábado

Unidade 2: Estrada de São Bento, 774, Jardim Odete, Itaquaquetuba

Horário de funcionamento de 07h às 0h, de segunda a sábado

Telefone: (11) 2581-4343

NOVIDADE



PARA  TODOS
Gourmet
MAIONESE
B E E E E E M
C R E M O S A

CHEGOU GOURMET.

Pelo direito de gourmetizar todo dia.



plus
life+



Adria Plus Life

é uma linha de produtos para você que quer uma vida com mais bem-estar e equilíbrio sem abrir mão do sabor e da praticidade.

Os biscoitos integrais são fontes de fibras e vitaminas, muito saborosos e feitos apenas com ingredientes selecionados, além de serem práticos para você levar a qualquer lugar.



* Cereal bits Cacau possui a castanha-do-pará como primeiro ingrediente da lista.

QUAL A FUNÇÃO DAS FIBRAS NA NOSSA ALIMENTAÇÃO?

Controle do peso corporal;

Auxilia no funcionamento do intestino e na saciedade;

Ajuda na redução do colesterol e diminui risco de doenças do coração.



VIVA
COM
MAIS

A LINHA DE PRODUTOS ADRIA PLUS LIFE É UMA OPÇÃO PARA COMPOR UMA DIETA BALANÇADA QUE, ALIADA À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, PROMOVE QUALIDADE DE VIDA.

Conheça toda linha de produtos em

www.adria.com.br



M. Dias Branco

Premiação



Loja Assaí Imbiribeira (PE)

Comemoração do 43º aniversário do Assaí rendeu mais de R\$ 3 milhões em prêmios

Comemorando 43 anos, o Assaí Atacadista realizou sua maior promoção de aniversário presenteando os clientes com mais de R\$ 3 milhões em prêmios. A campanha, realizada no ano passado, sorteou 30 carros 0 km recheados de produtos, mais de 15 mil vales-compras instantâneos de R\$ 100 e um prêmio de R\$ 500 mil.

O ganhador do grande prêmio de R\$ 500 mil foi José Walternery Araújo Ferreira, de Pernambuco. Casado e com dois filhos, José é caminhoneiro e nunca tinha ganhado nada em sorteios. “Foi uma emoção muito grande. Concorri com mais ou menos 10 cupons e quando soube que tinha sido premiado achei que era

um dos vale-compras. Mas ao saber que levei o prêmio máximo eu não sabia nem o que dizer”, contou.

Ele ainda não definiu o destino do prêmio, mas afirmou que está pensando no bem da família. “Quero garantir os estudos dos meus filhos, moradia para todos nós e ainda ter uma reserva para quando eu e minha esposa ficarmos mais velhos. Estou muito feliz com o prêmio”, disse.

José faz compras na loja Assaí Imbiribeira, em Recife/PE, desde a inauguração. “Faço as compras de casa, para o meu pai também, e gosto muito. Tem variedade, bom preço e o atendimento é de muita qualidade. Já era cliente e agora não mudo mais”, garantiu.



OFERTAS E PRÊMIOS

A ação de aniversário contou com mais de 50 dias de ofertas e promoções imperdíveis em todas as categorias. Durante a semana da Black Friday no Assaí, realizado de 20 a 26 de novembro, a rede ainda sorteou uma Pick-Up. O vencedor foi o Márcio José Calópe Das Mercês, que concorreu com oito cupons na loja de Tatuapé, em São Paulo. >>

Fotos: Divulgação

“Foi uma emoção muito grande. Concorri com mais ou menos 10 cupons e quando soube que tinha sido premiado achei que era um dos vale-compras. Mas ao saber que levei o prêmio máximo eu não sabia nem o que dizer”

*José Walterny Araújo Ferreira,
ganhador do prêmio de R\$ 500 mil*

ALFAPARF

COSMÉTICA DE TRATAMENTO

Alta Moda é... Equilíbrio e saúde para fios e couro cabeludo!





7 Ervas Tratamento Detox

Pack Shampoo 300ml +
Bálsamo Suavizante 300ml

Tratamento para raízes oleosas com formulação balanceada que oferece extra condicionamento e aporte de brilho sem "o efeito pesado".

Alecrim • Aloe Vera • Calêndula • Jaborandi
Pfaffia • Quina • Confrei • Sem Sal

Loja Assaí Tatuapé (SP)



Márcio é empresário e fornece sobremesas para restaurantes e faz suas compras no Assaí há cerca de dois anos. “Eu já estava pensando que precisava de uma Pick-Up. Tinha até olhado algumas. Quando soube que ganhei, não acreditei. Fiquei trêmulo! Já participei de outros sorteios, mas nunca ganhei nada. Pois chegou a minha hora! Estou muito feliz”, comemorou. 🍷



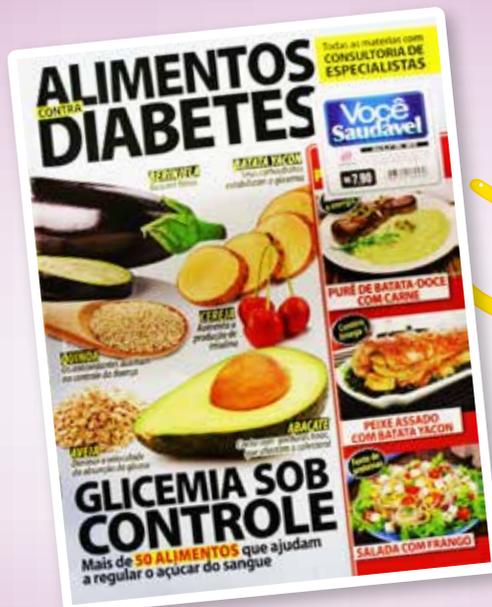
Confira o nome de todos os ganhadores no site aniversarioassaí.com.br



SAIBA TUDO SOBRE OS ALIMENTOS CONTRA DIABETES!

PREVENIR
é sempre a melhor
OPÇÃO!

preço:
R\$7,90



E AINDA MAIS:

RECEITAS, CARDÁPIOS
E DIVERSAS INFORMAÇÕES
PARA AJUDAR NO SEU
DIA-A-DIA MAIS SAUDÁVEL.
APROVEITE E ADQUIRA JÁ!

EDIÇÕES LIMITADAS

Lolapalozza

BRASIL



por Mahani Siqueira



DE OLHO

NO FUTURO

Os novos hábitos de consumo estão mudando o mundo e criando novas previsões para os próximos anos. Seu negócio está preparado?

Empreender não é e nunca será tarefa das mais fáceis. Vencer a concorrência, lidar com as burocracias, conquistar a clientela e se estabelecer em mercados cada vez mais competitivos são apenas algumas das missões que qualquer empresário precisa enfrentar, independente do porte e do segmento em que atua. O pontapé inicial para pavimentar um caminho próspero e bem-sucedido é estudar e avaliar com atenção as tendências que

apresentam forte aderência entre consumidores em escala regional ou global.

Mas como nascem as tendências? Quais são as mais fortes e voláteis no momento? E ainda mais importante: como adaptá-las e transformá-las em ações e projetos específicos para cada negócio? Segundo especialistas, as respostas de boa parte das questões relacionadas ao assunto podem ser encontradas na observação atenta do comportamento do consumidor. A base de toda cadeia que inspira

novos hábitos de compra é resultado de mudanças na forma com que as pessoas compram, vivem e se relacionam.

Segundo Eduardo Terra, presidente da Sociedade Brasileira de Varejo e Consumo, as tendências que realmente vingam e se mostram mais duradouras são aquelas que surgem da mudança de um hábito de compra. Ele entende que o comportamento humano é mais preciso do que consultorias e estudos quando o assunto é previsão de tendências.

Para ele o empresário deve estar atento, antes de mais nada, a acontecimentos e novidades em seu mercado para saber as melhores maneiras de enquadrar os projetos dentro de um contexto favorável.

“Empreendedores devem analisar as tendências com bastante frequência, visitar eventos, congressos e palestras. Mas é importante ressaltar que deve ser realizada uma filtragem, porque cada negócio tem posicionamento e cultura próprios. A partir da análise das grandes tendências globais, você chega a um país, chega a um segmento, interpreta e só então aplica essa tendência em forma de uma ação ou de um projeto”, explica Eduardo.

Consultor na área de inovação do Sebrae e um dos responsáveis por um estudo que mapeou as principais macrotendências globais para os próximos anos, João Luis de Moura explica que as previsões não têm relação com modismos momentâneos. As análises são, na verdade, feitas com uma visão mais completa e de maior duração, que leva em consideração uma grande escala de fatores entre consumidores e padrões de comportamento em todo o mundo. Após longas e detalhadas pesquisas, os resultados da análise (ver box para mais detalhes) indicam quatro grandes tendências para os próximos anos.

“A partir da análise das grandes tendências globais, você chega a um país, chega a um segmento, interpreta e só então aplica essa tendência em forma de uma ação ou de um projeto”

*Eduardo Terra,
presidente da SBVC*



“As quatro grandes macrotendências que vão ditar os rumos do mercado a partir de 2018 se baseiam em escassez de tempo, experiências únicas, ultraconectividade e economia sustentável. As empresas que souberem trabalhar com essas informações e tiverem condições de desenvolver ações e produtos com base nelas sairão na frente e terão tudo para conseguir se adaptar às novas mudanças nos hábitos e padrões de comportamento do consumo”, explica João Luis. O consultor ainda reforçou e garantiu que quanto mais conectadas e entrelaçadas as macrotendências estiverem, maiores são as probabilidades de sucesso. Além de concordar com o especialista do

Sebrae, o presidente da SBVC adicionou outras três tendências que devem se intensificar nos próximos anos à lista. “O uso de dados e inteligência artificial nos negócios estão cada vez mais fortes. A preocupação com saúde e bem-estar pode ser vista nas prateleiras de supermercados, que possuem cada vez mais produtos orgânicos, naturais e sem glúten. Por fim, acrescento a questão da mobilidade urbana. As pessoas estão menos propensas a ter um carro e a buscar meios de transporte alternativos. Um supermercado, por exemplo, talvez tenha que ter menos estacionamentos e mais acessos a esse tipo de mobilidade urbana”, acrescenta Eduardo Terra. >>



QUARTETO FANTÁSTICO

Confira as quatro macro-tendências que devem ser a tônica dos negócios bem-sucedidos nos próximos anos, de acordo com o estudo publicado pelo Sebrae.

1 ECONOMIA SUSTENTÁVEL

Ligada a valores de consumo ético e consciente, já não é considerado um modismo. Segundo o estudo, aproximadamente 8% da população brasileira é vegetariana ou vegana.

2 ESCASSEZ DE TEMPO

Serviços mais dinâmicos serão cada vez mais procurados. Com pouco tempo livre, consumidores buscarão opções que ofereçam rapidez e permitam que o cliente não gaste o tempo de lazer.

3 EXPERIÊNCIA ÚNICA

A escassez de tempo também influencia na forma como os consumidores compram e interagem com o mercado. Experiências mais humanas, customizadas e exclusivas terão preferência.

4 ULTRACONECTIVIDADE

Característica de um mundo cada vez mais conectado, a inteligência artificial terá importância decisiva no sucesso de negócios e será fundamental para unir as outras tendências num mesmo produto ou serviço.

para a boca do seu filho só o melhor!
e também é gostoso!

boni
kids

boni
brasil



Boni Brasil 

@bonibrasil 

bonibrasil.com.br



ANTENADAS E PREPARADAS

Observar e analisar tendências é bem diferente de colocá-las à prova no mercado. Conversamos com empreendedores que fazem de tudo para que as previsões do Sebrae e da SBVC estejam corretas.

TEMPO É DINHEIRO

Quando voltou de uma pós-graduação realizada na Universidade de Berkeley, Califórnia, o empresário Lucas Ceschin se uniu a três sócios para levar adiante uma ideia que tem tudo a ver com as tendências citadas anteriormente. Pouco tempo depois do retorno ao Brasil nasceu o James, um sistema de delivery online (via aplicativo de smartphone) que conecta consumidor, entregador e estabelecimento (restaurantes, farmácias, livrarias, etc.) de maneira rápida e eficiente. >>

Hikari MAR/JAN/EIRO 2018

ESCOLHA O FILME,
PREPARE A
PIPOCA
E APROVEITE!

The advertisement features a dark blue background. On the left, five bags of Hikari Popcorn are stacked diagonally, showing different flavors: Marmitão (yellow), Zero (black), Bacon (red), Natural (blue), and Queijo (purple). On the right, the text 'ESCOLHA O FILME, PREPARE A PIPOCA E APROVEITE!' is written in white and yellow. At the bottom, a red and white striped bowl of popcorn is shown, with several popcorn kernels floating around it. The background is decorated with film strip borders and stylized popcorn icons.

A proposta do empreendimento é permitir que o cliente possa pedir qualquer coisa, a qualquer hora.

“Notamos uma diferença de comportamento e vimos que as pessoas cada vez mais querem ‘agora’, sem espera. O aplicativo se baseia nisso e na pergunta ‘quanto custa o tempo?’. Com o acúmulo de tarefas no dia, ter um entregador que possa entregar qualquer produto ao consumidor sem que seja necessário esperar por isso é uma grande oportunidade dentro desses novos hábitos”, comenta Lucas, cuja startup defende o uso ecologicamente responsável dos meios de transporte e favorece oportunidades de empregos para estudantes.

EXPERIÊNCIA ÚNICA

O Bar Cool Down realmente leva a sério o termo “experiência única”. Destinado a apaixonados por games e



cultura pop, o estabelecimento surgiu com a proposta de se tornar um ponto de encontro para praticantes de jogos eletrônicos, oferecendo uma imersão temática no universo de E-Sports, do cardápio às atrações, que envolvem até torneios. Inspirado em cadeias como Hard Rock Café e Bubba Gump, o empresário Thiago Penteado pensou num projeto coeso do começo ao fim.

“Desde a concepção, nosso objetivo era entregar uma experiência ao invés de um produto. Como estamos inovando na proposta do bar, mantemos um foco constante em vender essa experiência tanto no conceito e na decoração quanto em atendimento, produtos ou nos frequentes eventos que criamos para dar vida e movimento à casa”, explica o empreendedor. ▲

MUITO MAIS SORRISOS PARA TODA A FAMÍLIA!

Jadefrog

muito mais sorrisos



www.jadefrog.com.br



NINGUÉM **FAZ**
MELHOR

HEINZ

ESTD 1869 ESTD

INGREDI
ENTES
seleciona
dos

*ovos
de galinha
caipira*

*tomates
frescos*

*sabor
picante*

*toque
picante*





CHOCOLATES GAROTO

100 g

Chocolate ao leite, meio amargo ou com crocante. Opções para todos os gostos com sabor que derrete na boca.

GRANOLA KOBBER

1 kg

Feita com flocos compostos por 5 cereais, cuidadosamente combinados com uma rica seleção de ingredientes para proporcionar uma alimentação saudável e balanceada. Disponível nas versões Tradicional, Cacau Natural e Light.



BARRA DE CEREAIS TRIO

240 g

Barra de cereais elaborada com baixa concentração de gorduras e carboidratos. Opção perfeita para aliar sabor e praticidade com uma dieta balanceada.

ESCOLHA SEUS
produtos
Confira produtos
para sua casa ou
seu comércio



ACHOCOLATADO EM PÓ NESCAU

400 g

Possui a combinação de vitaminas, ferro e cálcio, ideal para começar bem o dia com nutrientes importantes.



NÉCTAR DEL VALLE

200 mL

Del Valle mudou a fórmula de seu néctar para melhorar o produto e oferecer uma bebida mais nutritiva, com adição de importantes nutrientes da fruta e menos açúcar.



Leve saúde para você e sua família.

Experimente laranja e uva Da Fazenda.



**100% natural,
sem açúcar
sem conservantes**

Confira os preços
promocionais nas
lojas Assaí



#puraverdade



CAFÉ

NÃO COSTUMA FALHAR

O mercado do café mantém ritmo de bons resultados e empreendedores se inspiram para criar novos negócios com o grão

Pode-se dizer que o café é um dos produtos mais amados pelos brasileiros. O grão acumula bons resultados no mercado interno e também no exterior. Tudo indica que quanto enquanto houver grãos para moer e pó para passar, o café continuará reinando em absoluto nas mesas de todo o país e seguirá como uma das grandes estrelas da exportação brasileira.

Segundo uma pesquisa encomendada pela Associação Brasileira da Indústria de Café (ABIC), houve um aumento de 3,6% no consumo de café no território brasileiro entre 2016 e 2017. O mesmo estudo revela a expectativa de manutenção desse crescimento até 2021. Para o presidente da Associação, Nathan Herskowitz, não são só os números que demonstram a força do grão no território nacional.

“É claro que estamos satisfeitos com esse aumento no consumo. Mas além disso, é importante notar que há grande número de novas casas de café, cafeterias e franquias, o que prova o quanto o café é significativo para o brasileiro e o quanto tem espaço para desenvolvimento em nosso país. Vemos várias iniciativas novas e criativas que têm movimentado bastante o mercado, o que nos deixa muito satisfeitos”, avalia Herszkowicz.

O diretor da ABIC comentou ainda que espera ver números recordes na safra de 2018 – com o país recuperando o posto de líder mundial na exportação – e que há um significativo e satisfatório aumento na oferta e demanda de

“ É importante notar que há grande número de novas casas de café, cafeterias e franquias, o que prova o quanto o café é significativo para o brasileiro ”

Nathan Herszkowicz, diretor-executivo da Associação Brasileira da Indústria do Café

cafés gourmet e de alta qualidade no Brasil. Ele comenta que o consumidor está mais exigente e informado do que nunca, o que favorece o surgimento de novas marcas que investem na bebida de maior qualidade. Das 790 marcas certificadas pela ABIC hoje, cerca de 200 oferecem cafés gourmet do mais alto padrão. >>



Kobber

O sabor do bem-estar!



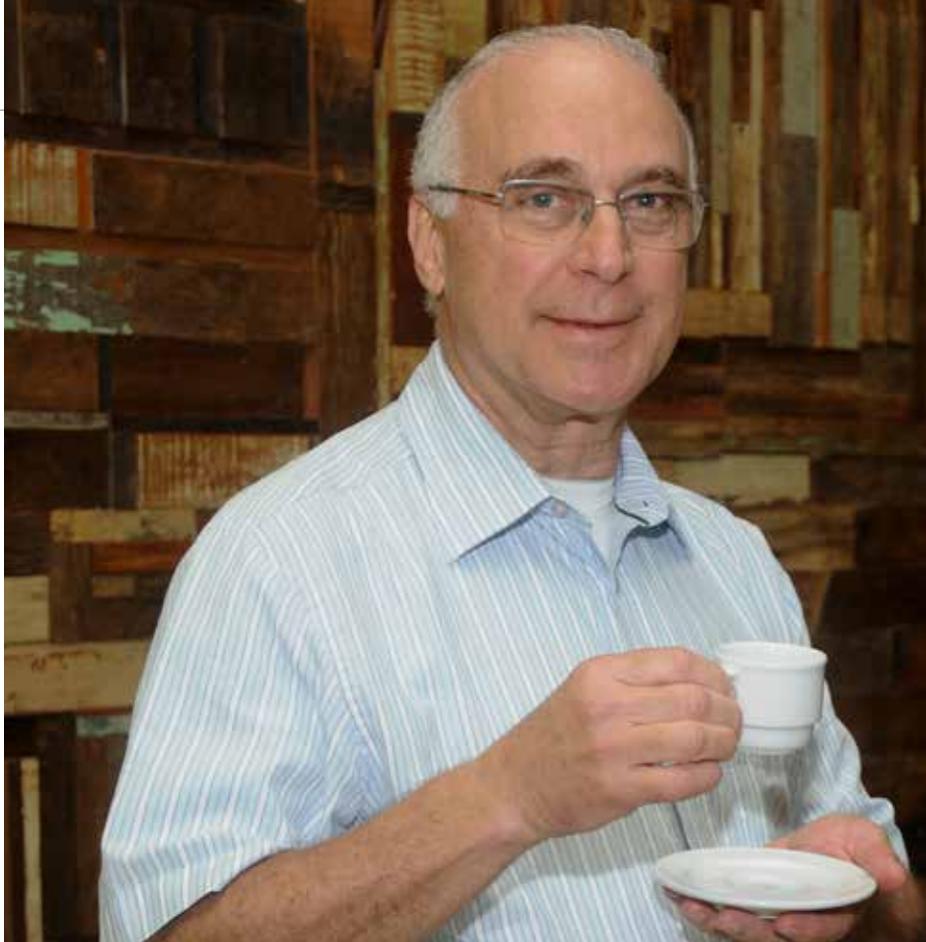
NOVOS RUMOS DO CAFÉ

Considerado um item de consumo diário no cardápio do brasileiro, o café está presente em mais de 90% dos lares do país, segundo estimativa da ABIC. A paixão nacional pelo grão, como não poderia ser diferente, tem possibilitado o surgimento de diversas novas empreitadas que tem o café como carro-chefe. Reunimos as histórias de três empreendedores que resolveram apostar no forte sabor do café para faturar.

TEXTURA INÉDITA

Em 2013, após descongelar uma receita de cappuccino que havia dado errado, a empresária Cristina Pascoli Tongo adicionou leite e uma dose de café forte e descobriu a possibilidade de um novo empreendimento. As experiências que vieram a seguir deram origem à Café Caramello, primeira marca a vender creme de café no Brasil. O produto é vendido em potes ou doses individuais que, quando misturados com leite, transformam-se num cappuccino. Cinco anos depois, Cristina já comercializa 14 sabores diferentes de café em creme e conta com uma rede de franquizados revendedores que atendem a mais de 500 cidades do Brasil.

“Empreendedores estão em busca de negócios autossustentáveis, com boas práticas de gestão, de responsabilidade social e ambiental para investir. O negócio de café é bom, pois temos uma cultura próspera de consumo no Brasil, mas é preciso ser criativo e fazer mais com menos para criar um equilíbrio. Os consumidores estão sempre buscando novidades e, mais que produtos de qualidade, querem produtos versáteis e inovadores, com diversas formas de utilização”, comenta Cristina.



“Observamos que o mercado brasileiro está ávido por novidades, os novos consumidores de cafés especiais estão descobrindo todos os sabores e aromas da bebida de qualidade”

Vitor Sampaio, um dos sócios do Café da Bike



▲ A empresária Cristina Pascoli Tongo exhibe a monodose do creme de café que, quando misturado com leite, transforma-se em cappuccino, aposta da rede Café Caramello

◀ Diretor-executivo da ABIC,
Nathan Herszkowicz



CAFÉ EM DUAS RODAS

Inspirados em empreendimentos que conheceram no exterior, os sócios Vitor Sampaio e Jônatas Barros tiveram a ideia de criar um café sobre duas rodas. A ideia inicial com o Café da Bike era atender a eventos sociais e corporativos com uma bicicleta personalizada e equipada com instrumentos de cafeteria profissional, para moer os grãos na hora e servir bebidas de alta qualidade aos convidados. Com o modelo de negócios estruturado, a dupla pretende criar um ponto fixo para a bicicleta e colocar em prática o sistema de franquias, para levar a marca ao maior número de cidades possível.

“Observamos que o mercado brasileiro está ávido por novidades, os novos consumidores de cafés especiais estão descobrindo todos os sabores e aromas da bebida de qualidade e querem levar isso para seus convidados e clientes. Nosso negócio tem como um dos pilares a sustentação de um negócio ecologicamente responsável e que incentive a produção nacional. Acredito que em 2018 e nós próximos anos teremos crescimento e consolidação da marca, com franquias e pontos fixos”, conta Vitor. >>



Cuidando
e participando da
Tradição
da sua família.



LEITEDEROSAS.COM.BR

APOSTA NAS FRANQUIAS

Além das inovações e diferentes modelos de negócios, o investimento em franquias também é opção interessante para os empreendedores interessados em trabalhar com café. De acordo com um estudo da Associação Brasileira de Franchising, entre 2013 e 2016 foram inauguradas em média duas redes de cafeteria por ano. A rede carioca Café Hum, que já conta com 10 unidades no Rio de Janeiro e abrange também unidades da Boulangerie Carioca, está passando por um período de reformulação e aposta no crescimento. A construção de um parque industrial de 3 mil m², a inauguração de lojas em São Paulo e ampliação do sistema de franquias estão no horizonte da marca, além do desenvolvimento de um blend próprio.

“Entendemos que a experiência em nossos pontos de venda seja fundamental para gerar a lembrança da marca. Assim o desenvolvimento de um blend próprio e a experiência de se experimentar um café especial de alta qualidade só vêm a contribuir com esse desenvolvimento. Queremos ser reconhecidos pelo nosso café”, completa Danielle Luz, uma das sócias do grupo. ▲



Formosa
LATICÍNIOS

Queijo Ricota Fresca

Um sabor suave pra não dar peso na consciência.

(34)3824-0388
faturamento@laticiniosformosa.ind.br

AVENIDA MANOEL SOARES, 385
PLANALTO - LAGOA FORMOSA - MG
CEP: 38720-000

RUA ERNESTO MAGALHÃES, 230
CENTRO - ITAUCU - GO
CEP: 75450-000



**A MARCA PREFERIDA
DOS SEUS CONSUMIDORES**

RECEITA DE SUCESSO:

Qualidade que o consumidor reconhece = certeza de rentabilidade!

Pomarola. Com você, dá molho!



Amaciante Ypê Concentrado Alquimia



É BOM. É DO BEM. É



Duas fragrâncias, infinitos perfumes.



Higiene e LIMPEZA

Grandes marcas para sua lista de compras



PROTECTOR INTIMUS DAYS

40 unid.

Este protetor foi desenvolvido para ser usado diariamente. É flexível, respirável e se adapta a todos os tipos de calcinha.

POWER HIDRATAÇÃO INTENSIVA NAZCA

1 kg

Sua formulação é enriquecida com D-pantenol, que proporciona hidratação duradoura, brilho, maleabilidade e redução de pontas duplas.



RECEITA BOA NÃO TEM SEGREDO. TEM QUEIJO SCALA.

O QUEIJO DE COALHO SCALA VAI MUITO ALÉM DO CHURRASCO. É O INGREDIENTE PERFEITO PARA DAR AQUELE SABOR IRRESISTÍVEL E QUALIDADE PROFISSIONAL EM QUALQUER RECEITA.

SUGESTÃO DO CHEF:
DADINHOS DE QUEIJO DE COALHO COM GELEIA DE PIMENTA.

scala.com.br
laticioscala
laticioscala

CREME PARA PENTEAR PANTENE

240 g

O Pantene Hidro Cauterização promove cuidado ideal com os cabelos, auxilia na finalização de penteados, deixa os cabelos revitalizados, resistentes e profundamente hidratados.



LAVA-ROUPAS EM PÓ TIXAN

1 kg

Lava-roupas com ação de limpeza profunda, para ter em casa ou no seu estabelecimento.



HIDRATAÇÃO PODEROSA NIELY

280 g

Sua fórmula hidratante desembaraça os fios delicadamente e facilita o penteado, reduzindo o volume dos cabelos. Possui filtro UV, que protege os cabelos dos raios solares.

*Consulte disponibilidade dos produtos nas lojas

Fotos: Divulgação

Chá Verde
Natural por Natureza

Contém FIBRAS ZERO Calorias BAIXO TEOR DE SÓDIO Sem adição de açúcar

LIVDRINKS TEA

www.livdrinks.com.br

The advertisement features a collection of LIVDRINKS Green Tea products in various flavors and packaging sizes (cans and cartons) on a wooden surface. The background is a light green with leaf patterns. The text highlights the natural and healthy aspects of the drinks.



Você Delega, ou "Delarga"?

Muitos líderes confundem delegar com transferir responsabilidades. Entenda como essa transferência pode ser nociva ao seu negócio e saiba como delegar de verdade

Saber delegar é uma das principais competências de um líder. No mundo dos negócios, se não há delegação, não há desenvolvimento da equipe, não há crescimento, não se consegue pensar estrategicamente e olhar para o futuro. Mas você sabe como delegar de forma eficiente? Respondendo a essa e a outras perguntas sobre o tema, a consultora empresarial da Blue Nambers Ellen Pacheco, ensina como delegar e não "delargar". Confira a seguir!



Assaí Bons Negócios – Qual a importância para um líder em saber delegar tarefas?

Ellen Pacheco – Um líder que sabe delegar passa a mensagem para toda sua equipe de que acredita nas pessoas e compreende sua responsabilidade no processo de desenvolvimento delas. Dessa forma consegue maximizar resultados, gerar novas competências internas. Quanto mais forte estiver sua equipe, melhores serão as performances e os resultados, individuais e coletivos.

Quais as melhores formas de delegar?

Exercite o DELEGAR todos os dias. Inclua esse compromisso em sua pauta. Conheça e desenvolva sua equipe em novas competências, tarefas e desafios. Times mais motivados geram mais resultados. Aprofunde seu autoconhecimento. No que você é muito bom? E reconheça também suas fragilidades, pensamentos e reações. Isso o ajudará a perceber por que tem mais facilidade (ou dificuldade) em desenvolver mais alguns tipos de pessoas do que outros. Mapeie as competências da sua equipe. Quais são os pontos fortes do seu time? Quais são os fracos? Como serão aproveitados e desenvolvidos? Qual é o seu papel nesse processo?

Qual a diferença entre saber delegar e transferir responsabilidades?

Muitos líderes confundem a competência de “delegar” com “delargar”, que significa “transferir a tarefa junto com a responsabilidade”, em que o líder se anula do seu papel e costuma colocar “a culpa” da falta de resultado no outro. Delegar é muito mais do que isso. É desenvolver e acompanhar todo o processo, fazer girar esse ciclo, sabendo a hora de “entrar e sair de cena”. Você não precisa conduzir, aprovar, nem mesmo



“Concentre-se naquilo que você é bom. Delegue todo o resto”

Steve Jobs

conhecer todos os detalhes, mas precisar mecanismos que assegurem que todos estão caminhando com os mesmos valores e para a mesma direção.

Como saber delegar pode influenciar na estratégia do negócio e na produtividade das equipes?

Saber delegar é uma competência chave, considerada a base que precisa ser construída para permitir o crescimento do negócio. Quando o líder não delega, os funcionários não se sentem desafiados, nem conectados com as estratégias, e quando não assumem os desafios também não assumem os resultados, pois não se sentem partes. Fica faltando propósito do porquê fazer a tarefa. Cria-se um cenário no qual o líder passa a ser percebido como insubstituível. Ele decide

tudo, da sua forma. E nesse movimento cria-se uma cultura organizacional de “não responsabilização”, em que as pessoas incorporam esse papel de vítimas e deixam de dar o seu máximo.

Quais tipos de problemas podem surgir quando um líder “delarga” e não delega?

Muitos problemas podem aparecer, gerando impactos negativos tanto para o clima organizacional, pois as pessoas se sentem esquecidas, como para os resultados do negócio, que por falta de gestão e acompanhamento começam a cair. Excesso de conflitos, desmotivação da equipe, falta de engajamento, aumento do turnover e demissões são exemplos de consequências dessa “troca”. >>

Quais tipos de problemas podem ocorrer quando não se consegue delegar?

Para o líder, sobrecarga de trabalho, falta de tempo e dificuldade de fazer gestão de pessoas. Para o seu negócio, equipe desmotivada e desengajada, baixa produtividade, falta de confiança e dificuldade de inovar e crescer.

Como delegar de forma eficiente?

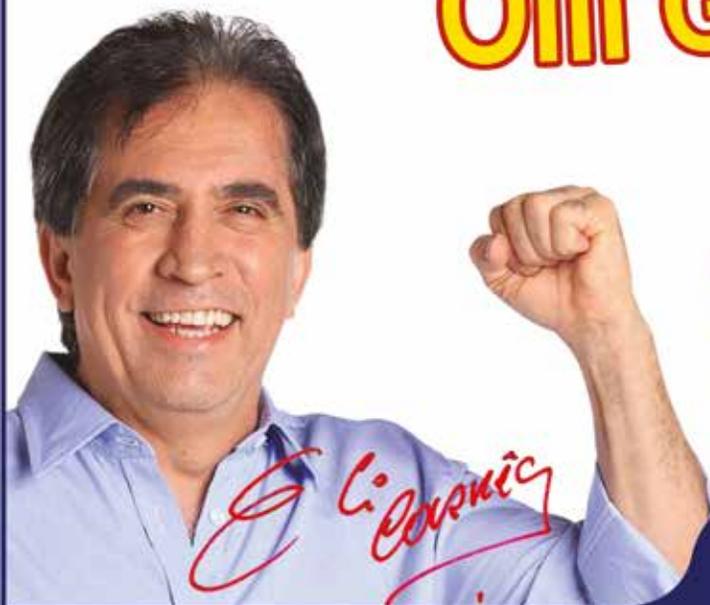
Delegar também é se libertar. É abrir mão da necessidade de se ter controle de tudo sem transferir toda a responsabilidade para o outro. É criar uma estratégia de desenvolvimento e acompanhamento das pessoas, permitindo que elas aprendam e conseqüentemente contribuam mais com o seu negócio. E assim se constroem relações de con-



ARES[®]

NINGUÉM É LIDER POR ACASO!
www.useares.com.br

Oiii Geeente!



Eu uso e recomendo Ares.

**LAVA ROUPAS E AMACIANTE DE ROUPAS ARES
 QUEM CONHECE CONFIAMOS E ASSINA EMBAIXO**

VOCÊ MERECE NOVOS ARES!

fiança. Com muito diálogo, transparência e paciência. Desenvolver pessoas é uma das principais competências do líder de hoje, mas é preciso acreditar nisso para conseguir fazer diferente. Se a meta for crescer, seu negócio não pode ficar limitado às suas competências, à sua presença e apenas à sua tomada de decisão. É preciso ter coragem para desenvolver um time forte, mas para isso é preciso deixar seu time jogar, cair e aprender. É preciso assumir na prática o seu papel como coach e não apenas como jogador. Bom treino e bom jogo!

Pensando em pequenas empresas, onde o dono é também o líder, quais dicas podemos dar para que esse empresário possa delegar de forma construtiva?

Delegar também é Libertar-se. É abrir mão da necessidade de se ter controle de tudo, sem transferir toda a responsabilidade para o outro...

O primeiro passo para o empresário conseguir delegar é tomar consciência dessa sua dificuldade, listando quais serão os ganhos (para si e para o seu negócio) se ele passar a delegar mais, a partir de hoje. Só após essa reflexão haverá motivação para começar uma mudança de se relacionar com a equipe de forma um pouco diferente. Pense bastante sobre isso. São os nossos pensamentos que movem (ou impedem) as nossas ações. Para delegar é necessário se conhecer e conhecer bem cada membro da sua equipe. Você sabe bem quais são as competências possui na sua empresa? Já deu esse feedback para cada um? E como você está contribuindo para o desenvolvimento desse time? 🍌

FOFURA®

EXPERIMENTE O SABOR CEBOLA:

50g

100g

COM FOFURA® A DIVERSÃO É GARANTIDA!!



ENVELHECER

com Saúde

A manutenção de hábitos saudáveis diários é determinante para quem quer aproveitar a longevidade com saúde e disposição

A população idosa vem aumentando a cada ano e essa nova geração que chega à terceira idade é conectada e muito preocupada com a estética e com a qualidade de vida. É também uma população que passa a ser mais ativa que antigamente, com uma vida de afazeres diários, por vezes intensa, e com bastante atividade física.

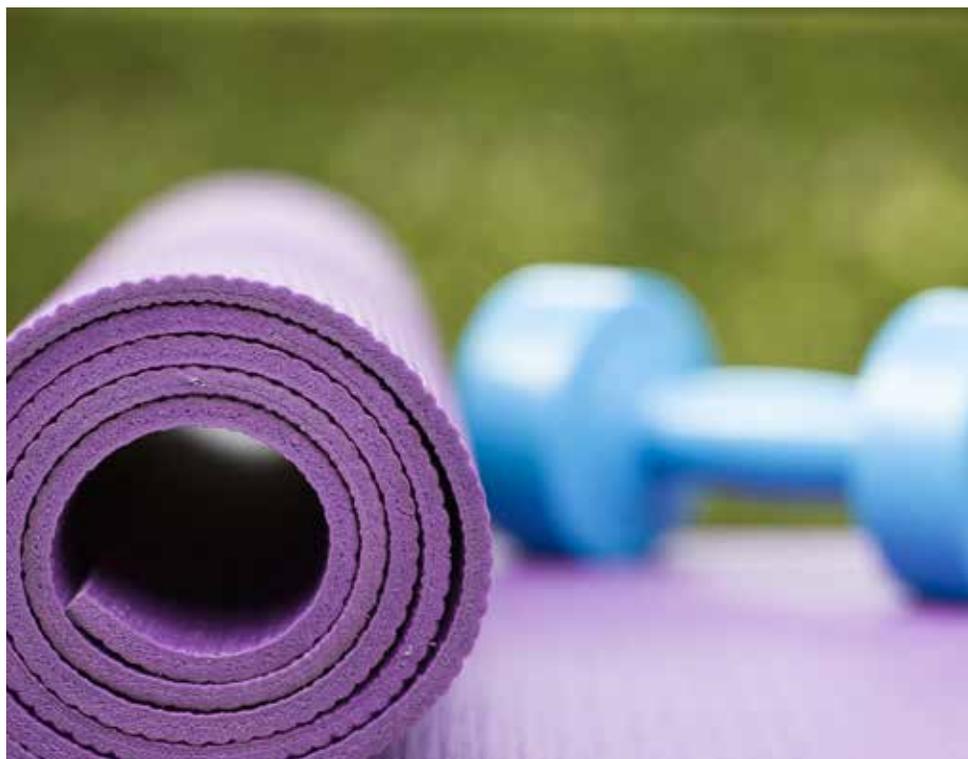
Sim, aproveitar a longevidade é uma alternativa cada vez mais necessária e para isso é importante a prática de exercícios físicos e também uma alimentação balanceada.

Segundo a personal trainer Iva Bittencourt, na estética existem algumas terapias que podem contribuir muito para a melhora de algumas condições como circulação sanguínea e linfática, redução da dor,

melhora na respiração e flexibilidade do corpo. “O envelhecimento é um processo que traz consigo uma série de modificações no corpo como perda de várias funções básicas (mobilidade, equilíbrio, força e agilidade), o que interfere na autonomia da vida diária. Muitas dessas alterações modificam a capacidade de locomoção do idoso e alteram sua independência e autonomia”, ressalta.

CONDICIONAMENTO FÍSICO

Atividades físicas regulares são importantes em qualquer idade. Porém, mesmo para aqueles que nunca conseguiram inserir isso em sua rotina, nunca é tarde para começar, desde desde que haja respeito com a capacidade do indivíduo. “Sabemos que idade cronológica nem sempre é igual à idade biológica, o que serve para orientar o profissional a trabalhar de forma preventiva, reabilitadora ou paliativa com o idoso dentro da capacidade de cada um. O que o idoso mais precisa é ter força muscular para manter sua qualidade de vida e autonomia”, conta Iva. >>



Qual o
Melhor
do seu
Verão?

Praia ou piscina?
Pedalar ou correr?
Parque ou shopping?

Seja qual for a sua maneira
de aproveitar o Verão,
o importante é sempre fazer
a **MELHOR ESCOLHA.**

minalba

Sua melhor escolha

@MinalbaOficial /MinalbaOficial

baixíssimo
teor de
sódio

pH
Alcalino



Ao tratar a atividade física como uma prevenção ocorre o melhoramento da qualidade de vida, pois passa-se a prevenir doenças degenerativas, que são naturais no processo de envelhecimento. A atividade física regular também ajuda em quadros nos quais é necessária a reabilitação do idoso, por exemplo em casos de perda das funções musculares. Em ambos os casos o importante é selecionar as atividades que o idoso consiga fazer. “As atividades em grupo são ideais para socialização e a musculação é perfeita para fortalecer e aumentar a massa muscular e óssea. A caminhada é um exercício cardiológico que o idoso pode fazer, pois permite flexibilidade e simplicidade na execução”, explica a personal.

Iva indica que para quem está começando o ideal é começar com 20 minutos, duas a três vezes na semana. Quem já praticou atividades, mas andava parado, pode começar com 30 minutos, quatro vezes na semana, e já quem não tem restrições ou complicações de saúde pode fazer todos os dias



“O que o idoso mais precisa é ter força muscular para manter sua qualidade de vida e autonomia”

Iva Bittencourt, nutricionista

50 minutos de atividades. Mas cuidados também devem ser tomados com, por exemplo, a sobrecarga dos exercícios, a amplitude dos movimentos – devido à fragilidade das articulações – e com intensidade do treino, pois o idoso necessita de mais tempo para a adaptação.



ALIMENTAÇÃO X VIDA LONGA

Alimentação balanceada também é essencial para manter a saúde, principalmente na terceira idade, pois é por meio do alimento que mantemos nossos processos vitais. “Uma dieta adequada é aquela que assegura a ingestão equilibrada de todos os nutrientes, como proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais, fibras e também água”, conta a nutricionista Paula Castilho.

Paula também ressalta que o cardápio de quem está na terceira idade precisa ser variado, colorido e saudável. Para isso, vale investir em alimentos que tenham ferro, como feijão, rúcula, agrião e carne vermelha, pois ele previne a anemia. Para aumentar a absorção do ferro presente nos vegetais devem ser incluídos alimentos ricos em

vitamina C, como laranja, acerola e cenoura. Inclua também o cálcio (presente no leite e derivados), porque ele ajuda a manter os ossos fortes e saudáveis. A vitamina A também é importante, pois protege o sistema imunológico do idoso. “Vale ressaltar que as necessidades proteicas, calóricas e de lipídios diárias para quem está na terceira idade não são muito diferentes das de pessoas mais jovens. Por isso deve-se buscar ajuda de um nutricionista para que ele indique o cardápio mais adequado de acordo com as necessidades de cada indivíduo e, claro, respeitando as restrições dietéticas em casos de doenças como diabetes mellitus, cardiovasculares e outras decorrentes do envelhecimento”. >>


SABONETE HIDRATANTE 180g
FLORAL
Sabonete extra perfumado tamanho família!


FLORAL
Sabonete Hidratante
com Vitamina E
Extra Perfumado
180g

Sobre a frequência da alimentação, Paula diz que é importante deixar claro que após a faixa etária dos 50 anos é comum apresentarmos uma elevação do peso por causa da diminuição dos níveis de estrógeno, testosterona e do hormônio do crescimento no organismo.

Diante desse fator, o corpo passa a queimar menos calorias do que o normal, pois entende que é necessário acumular gordura no corpo para ter energia. Sendo assim, algumas atitudes devem ser evitadas por quem passou dessa idade. Uma delas é pular as refeições, pois isso pode trazer malefícios à saúde e fazer com que o corpo estoque gordura, o que colabora para o aumento do peso. O ideal é que as refeições sejam fracionadas em intervalos de três em três horas e que sejam pequenas porções. ▲



PREÇO
JUSTO

SEMPRE



SITE: WWW.ULTRAClass.IND.BR

FONE: (51) 3470-1554 - MATRIZ | (41) 3013-2175 - FILIAL



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

- Aumenta a massa óssea, fortalecendo ossos e articulações e com isso melhora a disposição para executar tarefas do dia a dia como calçar as meias, tomar banho, subir e descer degraus, carregar a sacola do mercado, etc.
- Melhora o equilíbrio, o que é importante para evitar e reduzir o risco de quedas.
- Previne a obesidade e assim reduz a incidência de doenças cardíacas.
- Reduz as dores articulares e aumenta a sensação de prazer e bem-estar e assim previne as doenças crônico-degenerativas como osteoporose, artrite e artrose.
- Reduz a diabete tipo 2, pois estimula a produção e secreção de insulina pelo pâncreas.
- Produz dilatação das veias e artérias, melhora a circulação do sangue e diminui a sensação de peso nas pernas.
- Melhora a autoestima e aumenta o prazer de viver a vida e a libido, melhorando a sua socialização.

**Remove
Manchas**
*Amacia e
Perfuma*

INOVAÇÃO

**Pela primeira vez
um produto que
lava roupas e
amacia juntos,
em uma
só fórmula.**



LAVA ROUPAS + Amaciante

JUNTOS

CONHEÇA MAIS ACESSANDO: PLUSHREVOLUTION.COM.BR



Total Química
Onde tem química. Tem vida.



Empreendedores em AÇÃO

Conheça a história de uma jovem empreendedora que como muitos brasileiros usa seu talento para fazer a diferença e conta com os cursos da Academia Assai para se capacitar

A jovem empresária Walkiria Gabriele, 24 anos, fez parte dos mais de 700 empreendedores que já aproveitaram os cursos da Academia Assai. Ela conta que o conteúdo ajudou a desvendar algumas falhas durante o processo de vendas do seu produto. “Estava com um pouco de dificuldade nas vendas do meu livro. Muitos empreendedores ainda encontram dificuldades em lidar com o mercado. Eles acabam perdendo oportunidades e crescimento devido à falta de informação”, explica.

Além disso, a jovem empreendedora destaca a importância de ter acesso à informação e ao conhecimento com foco na capacitação, principalmente para donos de pequenos negócios. “A ideia de ter cursos online gratuitos em uma plataforma digital é maravilhosa e necessária. Com essa oportunidade pude me formalizar e me qualificar melhor”, pontua. E completa: “já indiquei a plataforma para alguns conhecidos que estão buscando abrir um pequeno empreendimento”.

Walkiria é produtora cultural, escritora e trancista. É responsável, junto com sua irmã gêmea, Mikaela Gabriela, pela campanha de resistência Cachos da Negra, no Instagram e Facebook. O foco das atividades é empoderar e incentivar homens e mulheres no processo de pré e pós-transição capilar.

As experiências durante dois anos de trabalho resultaram na produção do livro *Meu Crespo, Nossa História*, uma obra que relata a vida de homens

e mulheres, em todo o país, que passaram pela transição capilar. Para Walkiria, seu trabalho carrega uma responsabilidade importante para a comunidade afrodescendente. “Acredito que meu trabalho seja importante para a comunidade negra, na medida em que consigo ver a autoestima da mulher negra sendo trabalhada, tanto no livro quanto nas tranças. É um trabalho de diálogo, de resgate da nossa identidade, da ancestralidade”, pontua.



Por se relacionar com diferentes perfis, depois que cursou “Vendas Por Encomenda”, na Academia Assaí Bons Negócios, Walkiria conseguiu pontuar algumas falhas no processo de comunicação. “Depois do curso, consegui transparecer mais as minhas ideias. Além disso, me auxiliou no processo de venda do meu livro e também no diálogo com os meus clientes”, revela.

O curso também estimula a importância da arte de empreender. A inspiração foi tanta que ela deixou um recado para os recém-empresendores: “O desafio é persistir. A dica é confiar e ter coragem de arriscar. Não ter medo do que vem pela frente. Toda empresa tem seus altos e baixos. Cada momento é para reavaliar os passos”, recomenda. ▲

Sem fronteiras

A Academia Assaí é um portal de cursos online que pode ser acessado por todas as pessoas que buscam aperfeiçoar-se no mundo dos pequenos negócios. Com pouco mais de três meses de lançamento, o portal já ultrapassa os 3 mil usuários cadastrados. São empreendedores que, como Walkiria, buscam conhecimento para potencializar seus talentos. O conteúdo dos cursos são 100% online e gratuitos. Para conhecer a Academia Assaí basta fazer um cadastro simples

no site academiaassai.com.br, e imediatamente ter acesso ao conteúdo dos cursos. Os temas das aulas são diversos: como vender mais e melhor, como fidelizar clientes, como divulgar melhor e onde distribuir seus produtos, como parar de vender fiado sem perder clientes, como se organizar e ter tempo para tudo, entre outros. Além disso, os usuários cadastrados têm acesso ao portal de notícias com reportagens dirigidas aos pequenos empreendedores.



academiaassai.com.br



TORTA DE FRANGO

Rendimento: 12 porções **Tempo de preparo:** 25 minutos
Tempo de forno: 40 minutos **Tempo total:** 1 hora e 5 minutos

INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de amido de milho MAIZENA®
- 1 colher (chá) de sal
- 1 gema
- 300 g de margarina culinária

Para enfarinhar

- Farinha de trigo

Para pincelar

- Gema

Recheio

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola pequena picada
- 1 tomate médio picado sem sementes
- 500 g de frango cozido e desfiado
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 3 colheres (sopa) de amido de milho MAIZENA®
- Meia xícara (chá) de leite

MODO DE PREPARO

Recheio

1. Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio. Coloque o alho, a cebola e frite até dourar levemente. Junte o tomate, o frango, a água, o sal, a salsinha e refogue por 2 minutos.
2. Dissolva o amido de milho MAIZENA® no leite, acrescente ao refogado e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar levemente. Reserve.

Massa

1. Preaqueça o forno em temperatura média (180° C).
2. Em uma tigela, coloque a farinha, o amido de milho MAIZENA®, o sal, a gema e a margarina. Amasse delicadamente com a ponta dos dedos,

MAIZENA® deixa seus pratos mais leves e não contém glúten. A tradição e a qualidade que você já conhece.



até a massa soltar das mãos. Divida a massa em 3 partes.

3. Enfarinhe uma superfície seca, coloque 2 partes da massa e utilize um rolo para abri-la na espessura de 0,5 cm. Coloque-a sobre uma forma desmontável média (24 cm de diâmetro) e forre o fundo e a lateral, pressionando com os dedos.
4. Distribua o recheio reservado e cubra a torta com a outra parte da massa, unindo as beiradas. Faça furos na massa com um garfo, pincele com a gema e leve ao forno por 30 minutos ou até dourar. Sirva quente ou fria.

DICA: para facilitar a colocação da massa na forma, você pode abri-la entre duas folhas de plástico próprias para alimento, usando um rolo.



DIA DA Solidariedade

O Instituto GPA, com o apoio da Fundação Grupo Casino, criou o Dia da Solidariedade para sensibilizar a sociedade sobre a fome e a miséria no Brasil. A ação é realizada sempre na época do Natal, pois as pessoas se reúnem para celebrar em família as conquistas de mais um ano e fazem questão de ajudar quem precisa. Este foi o quinto ano em que a ação foi realizada pelo grupo e os resultados não poderiam ser melhores.

Juntamente com os mais de 2.300 voluntários das entidades beneficiadas, as lojas se empenharam na mobilização de clientes e um novo recorde foi batido. Foram arrecadadas mais de 215 toneladas de alimentos (uma média de 1.730 kg por loja). Fábio Lavezo, coordenador de Sustentabilidade, afirma que o Assaí desempenha um papel

extremamente importante ao conectar a ação solidária de clientes com pessoas necessitadas. Para impulsionar a ação e garantir mais alimentos, o Assaí colocou diversos produtos da cesta básica a preços ainda mais acessíveis. As instituições beneficiadas, por sua vez, enviaram diversos voluntários às lojas para abordar os clientes e explicar a ação. >>



CCM
INDÚSTRIA & COMÉRCIO

fraldas descartáveis
Hipopó
Baby

FRALDAS DESCARTÁVEIS
ESPRELINKA
BABY

fraldas descartáveis
baby
Scooby-Doo

Confort
master

fraldas descartáveis para adulto
Safety
confort

*Linha Infantil e Adulto.
Qualidade que não deixa o produto parar na Gôndola!*

DERMATOLOGICAMENTE
TESTADO
HIPOALERGÊNICO

Fraldas Infantil e Adulto, absorventes e lenços umedecidos.

Novo



ALPINO®



**CHEGOU O NOVO
ACHOCOLATADO ALPINO®.**

**SABOR ÚNICO DOS ALPES
PERFEITO PARA BEBIDAS E RECEITAS INESQUECÍVEIS.
EXPERIMENTE!**



*Imagem meramente ilustrativa.



Em 2017, o Dia da Solidariedade ocorreu no dia 9 de dezembro em todas as lojas do GPA (Assaí Extra e Pão de Açúcar). Foram mais de 120 instituições parceiras beneficiadas, que no dia da ação convidaram os clientes a doar alimentos da cesta básica: arroz, feijão, óleo, leite em pó, açúcar, sal, enlatados (milho, ervilha, seleta e sardinha), molho de tomate, macarrão e farinhas (milho, trigo e mandioca).

A Legião da Boa Vontade (LBV) participou da ação em 32 lojas do Assaí por todo o Brasil. De acordo com gerente Socioassistencial da LBV Wilson Bigas, a arrecadação passou de 100 toneladas de alimentos. “É o terceiro ano que participamos desta ação. Para nós é fundamental, pois nos auxilia na mobilização e no atendimento às famílias com a entrega de cestas básicas”, declara. No final de 2017, a LBV distribuiu mais de 53 mil cestas básicas a famílias carentes de todo o país.

Em São Paulo, a Obra Social São Benedito foi parceira da ação na loja Assaí Guarulhos. A instituição, que funciona desde 1976, fornece refeições como café da manhã, almoço e café da tarde para pessoas que estão em situação de vulnerabilidade, além de atender a crianças, jovens e adultos em outros dois projetos. São servidas cerca de 1.800 refeições diárias. Para Tais Pereira, coordenadora do projeto, o Dia da Solidariedade é muito importante para a obra. “Além da importante contribuição em alimentos, a ação nos permite divulgar nosso projeto na sociedade angariando cada vez mais contribuições ao longo de todo o ano. Foi nossa segunda participação e os resultados têm sido cada vez melhores”, declarou. ▲





Su fresh

seu dia.

Su fresh
AQUI TEM
LARANJA

42,7%
DE SUCO

Coca-Cola Brasil

A SUA SEDE MOVE A NOSSA.





por Mahani Siqueira

DO BRASIL *para a Humanidade*

Salvador, Brasília, Rio de Janeiro e o Parque da Capivara (PI), estão entre os destinos brasileiros listados na Convenção do Patrimônio Mundial da UNESCO e valem a pena serem visitados



Fotos: Shutterstock

🔴 O urbanista e o arquiteto Oscar Niemeyer criaram um projeto no qual a cidade de Brasília e todos os seus elementos arquitetônicos se encontram em plena harmonia

❏ Criada do zero, Brasília é o único patrimônio contemporâneo na lista da UNESCO

Entre outubro e novembro de 1972 a Organização das Nações Unidas para Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), organizou uma conferência em Paris para propor a criação de um programa que visasse a promover e proteger patrimônios históricos, naturais e culturais das ações naturais do tempo e das degradações causadas pelo desenvolvimento social e econômico ao redor do mundo. Nascia ali a Convenção Para a Proteção do Patrimônio Mundial, Cultural e Natural. O documento defende que há lugares do Planeta Terra que possuem valor universal excepcional e devem por isso fazer parte do patrimônio comum da humanidade.

Desde a criação da Convenção do Patrimônio Mundial – como ficou conhecida – a UNESCO indicou 1.007 locais à lista, entre sítios culturais e naturais em todo o mundo. Depois de listados, os patrimônios têm direito a um monitoramento constante quanto aos efeitos que mudança climática, urbanização acelerada, turismo em massa e outros aspectos podem causar aos cenários escolhidos. A Organização também promove ações de colaboração com os governos para encontrar maneiras eficazes de preservar e proteger os patrimônios.

No Brasil, são dezenove locais inscritos na seleção do Patrimônio Mundial. A primeira inclusão entre tesouros nacionais foi a cidade histórica mineira de Ouro Preto, em 1980. Já a nomeação mais recente foi a do Sítio Arqueológico Cais do Volongo, na capital fluminense, em 2017. *Estados que contam unidades do Assai Atacadista: Distrito Federal, Bahia, Piauí e Rio de Janeiro possuem patrimônios históricos escolhidos pela UNESCO.* Preparamos um roteiro por alguns dos destinos que têm a honra de representar o país .



PLANO PILOTO DE BRASÍLIA

Quando o urbanista Lúcio Costa buscou inspiração no sinal da Cruz para desenvolver o plano piloto da nova capital do Brasil, certamente já sabia da importância que aquele projeto teria para o país, mas provavelmente não imaginava que um dia sua criação se tornaria patrimônio histórico da humanidade. O projeto, desenvolvido em parceria com Oscar Niemeyer, começou a ser elaborado em 1956 e ganhou vida em abril de 1960, quando o presidente Juscelino Kubitschek inaugurou a cidade de Brasília.

Criada do zero, onde antes nada existia, a terceira capital do Brasil (depois de Salvador e Rio de Janeiro), foi incluída na lista da UNESCO em dezembro de 1987, graças ao seu projeto moderno, único e singular, que privilegia a arquitetura e permite que todos os elementos estejam em plena harmonia com o design geral da cidade. Entre os pontos turísticos que compõem o inconfundível cenário da capital federal estão a Catedral de Brasília, a Praça dos Três Poderes, o Palácio do Planalto e o Memorial JK, todos projetados por Oscar Niemeyer. >>

📍 O Elevador Lacerda é um símbolo da cidade de dois andares chamada de Salvador, um dos mais conhecidos cartões postais da Bahia.



CENTRO HISTÓRICO DE SALVADOR

Primeira capital colonial do Brasil, Salvador é inegavelmente um pedaço fundamental da história do país e não poderia estar de fora da lista de patrimônios culturais. Com monumentos, prédios coloridos e calçadas que remontam todo o processo de construção da cidade desde o século XVI, o Centro Histórico de Salvador foi incluído à Convenção do Patrimônio Mundial em 1985. Desde então, a região foi revitalizada e teve várias de suas construções restauradas. Hoje, após as mudanças e reformas, o Centro Histórico é destino turístico imprescindível da cidade e representa um ponto de intensa efervescência cultural.

Situado entre a Cidade Alta e a Cidade Baixa de Salvador, o Centro Histórico é composto por bairros como o tradicional Pelourinho, o Largo do São Francisco e a Sé. Famosa pelos conjuntos arquitetônicos religiosos, civis e militares que mesclam os estilos renascentista e barroco, a região abriga construções como a Catedral de Salvador, a Igreja e Convento de São Francisco, a Fundação Casa de Jorge Amado e o Elevador Lacerda, um dos mais famosos cartões-postais da cidade.

📍 Conjunto arquitetônico do Pelourinho é um dos grandes atrativos do Centro Histórico de Salvador



PAISAGENS DO RIO DE JANEIRO

Em 2012 a UNESCO incluiu as paisagens cariocas entre montanhas e o mar em sua seleção de patrimônios históricos. Os contornos do Parque Nacional da Tijuca que levam até o mar e todo o cenário que acompanha o trajeto, incluindo o espetacular Jardim Botânico, o inconfundível Pão de Açúcar, a famosa estátua do Cristo Redentor e a estonteante Baía de Guanabara rodeada por morros não poderiam ficar de fora da lista que homenageia e protege os destinos mais importantes e significativos do Planeta.

A combinação entre mar, montanha e cidade faz do Rio de Janeiro uma cidade única, cujo contexto geográfico contribuiu especialmente para uma cultura que privilegia a vida ao ar livre e garante inspiração artística a seus moradores e a quem quer que visite a tão querida Cidade Maravilhosa. Além dos pontos turísticos clássicos, um roteiro pela capital fluminense não pode deixar de passar pelo novo Museu do Amanhã, pelo Parque Lage e pelo Forte de Copacabana. >>



📍 O Museu do Amanhã fica ancorado no Pôr Mauá e é vizinho ao Museu de Arte do Rio (MAR)

la
flore

la
fruta

DOBRO DO TAMANHO + DOBRO DO PERFUME

AGORA COM BASE 100% VEGETAL



Sabonete base vegetal 180g
Versões: lavanda, vanília,
e erva doce.

Davene

PARQUE DA SERRA DA CAPIVARA

O impressionante conjunto de vales e chapadas que compõem o terreno do Parque Nacional da Serra da Capivara (situado entre a região sudeste e sudoeste do Piauí) já mereceria por si só a inclusão na lista de patrimônios da UNESCO. Mas além das paisagens que mesclam momentos de vegetação exuberante com períodos de seca em que as formações rochosas se destacam, a região abriga uma gigantesca concentração de sítios arqueológicos, decorados com gravuras e pinturas rupestres de mais de 25 mil anos. Os registros representam um expressivo vestígio do cotidiano pré-histórico de uma das ocupações humanas mais antigas da América Latina.

Inscrito na Convenção do Patrimônio Mundial em 1991, o Parque se estende por uma área de mais de 900 km² de um relevo acidentado. Situado numa região de clima semiárido, a atração alterna períodos de chuva e seca, mas pode ser visitada durante o ano inteiro. Além dos 183 sítios arqueológicos abertos para visitação e da paisagem formada pelo conjunto de quatro serras e diversos monumentos geológicos, ainda é possível aproveitar o terreno acidentado do Parque para atividades mais radicais, como rapel, trilhas de bicicleta e caminhadas na caatinga. 🌄

📍 As formações rochosas e as paisagens exuberantes são algumas das atrações do Parque Nacional da Serra da Capivara (PI)

MARAVILHAS BRASILEIRAS

Entre os mais de mil patrimônios listados pela UNESCO em sua convenção, 21 são brasileiros. Saiba quais são e quando foram incluídos na seleção.

PATRIMÔNIO CULTURAL

- 1980 – Cidade Histórica de Ouro Preto (MG)
- 1982 – Centro Histórico de Olinda (PE)
- 1983 – Missões Jesuíticas Guarani, Ruínas de São Miguel das Missões (RS e Argentina)
- 1985 – Centro Histórico de Salvador (BA)
- 1985 – Santuário do Senhor Bom Jesus de Matosinhos, Congonhas do Campo (MG)
- 1987 – Plano Piloto de Brasília (DF)
- 1991 – Parque Nacional Serra da Capivara, São Raimundo Nonato (PI)
- 1997 – Centro Histórico de São Luís (MA)
- 1999 – Centro Histórico da Cidade de Diamantina (MG)
- 2001 – Centro Histórico da Cidade de Goiás (GO)
- 2010 – Praça de São Francisco, na cidade de São Cristóvão (SE)
- 2012 – Rio de Janeiro, paisagens cariocas entre montanhas e o mar (RJ)
- 2016 – Conjunto Moderno da Pampulha (MG)
- 2017 – Sítio Arqueológico, Cais do Valongo (RJ)

PATRIMÔNIO NATURAL

- 1986 – Parque Nacional do Iguaçu, em Foz do Iguaçu (PR e Argentina)
- 1999 – Mata Atlântica – Reservas do Sudeste (SP e PR)
- 1999 – Costa do Descobrimento – Reservas da Mata Atlântica (BA e ES)
- 2000 – Complexo de Áreas Protegidas da Amazônia Central (AM)
- 2000 – Complexo de Áreas Protegidas do Pantanal (MT e MS)
- 2001 – Áreas protegidas do Cerrado, Chapada dos Veadeiros e Pq. Nacional das Emas (GO)
- 2001 – Ilhas Atlânticas Brasileiras – Reservas de Fernando de Noronha e Atol das Rocas

S.O.S
CACHOS

SEUS CACHOS
NUNCA FORAM
TÃO BEM
TRATADOS.



S.O.S
BOMBA
DE VITAMINAS

A FORÇA
DO SEU CABELO
VAI COMBINAR
COM A SUA.

salon
line

Transforme-se em você





Confira nossas sugestões de livros



CASES DE VAREJO

Autores: Claudio Felisoni de Angelo, Flávia Angeli Ghisi Nielsen, Nuno Manuel Dias Fouto

Os casos discutidos neste livro retratam mudanças implementadas nas empresas varejistas brasileiras, tais como o estreitamento da relação com fornecedores e clientes e os avanços da modernização do setor. Dentre os principais temas estão as estratégias de crescimento na busca pela adaptação ao mercado competitivo e pela garantia da sobrevivência no varejo brasileiro.



COZINHA VEGANA PARA O DIA A DIA

Autor: Gabriela Oliveira

Com mais de 100 receitas sem carne, peixe, ovos ou laticínios, o livro Cozinha Vegana para o dia a dia traz as preparações básicas da cozinha vegana e mostra que ninguém precisa ser um master chef para conseguir elaborar um verdadeiro banquete saudável e nutritivo de molhos à sobremesas. O melhor é que todas as receitas também são válidas para quem tem restrições a glúten ou lactose.

*Sua clássica sobremesa
de verão, com sabor original.*



INVICTA 65 ANOS

CONSERVANDO O
que há de MELHOR

suas histórias
SEU BEM-ESTAR
O SABOR E O AROMA
E MUITO +

Conservamos aquilo que é bom,
que nos faz bem, que amamos.
Essa premissa nos faz evoluir na
busca incessante por soluções
inovadoras na arte de conservar
a verdadeira essência, para assim
eternizar a sua confiança.

Saiba mais em:
www.invictaonline.com.br/65anos

 @invictaonline

 /invictaonline



OVOS DE CORTE

Depois da tendência dos ovos de colher, a Páscoa deste ano vai trazer uma novidade para celebrar a data que são os ovos de corte. Neste curso o aluno aprenderá seis receitas para produzir, revender e lucrar com a data. São ensinados os ovos crocante, torta alemã, mini-ovo marshmallow, waffer com avelã e bem-casado.



CARGA HORÁRIA: 6 HORAS

INFORMAÇÕES: bit.ly/ovodecorte



FORMAÇÃO DE PREÇO DE VENDAS

O aluno aprenderá os conceitos fundamentais para a formação do preço de venda, como classificar as despesas fixas e calcular os custos efetivos de mercadoria, impostos, tributações e variáveis, bem como aplicar os impostos na venda, mark up na formação de preço de venda, o que é ponto de equilíbrio e margem de contribuição e a importância do consumidor e da concorrência na formação de preço.



CARGA HORÁRIA: 35 HORAS

INFORMAÇÕES: bit.ly/precovenda


Acqua Kids
 a hora do banho 
 mais divertida 
 preço especial

CONGELADOS FUNCIONAIS

A eduK traz este curso no qual irá ensinar receitas que incluem opções com frango, peixe, legumes e muito mais. Também serão abordados os fundamentos essenciais da culinária funcional e saudável, a elaboração de um cardápio rico em ingredientes naturais, que possam ser congelados, das técnicas de embalagem e conservação e também como precificar e divulgar seu produto.



CARGA HORÁRIA: 3 HORAS

INFORMAÇÕES: bit.ly/2E0ph6P



COMPORTAMENTO EMPREENDEDOR

O curso Ética, Etiqueta e Marketing Profissional tem como objetivo capacitar profissionais aos requisitos necessários para atuarem de forma ética e com os requisitos de etiqueta e marketing profissional que os novos ambientes corporativos demandam. Neste curso, online e gratuito, o aluno terá contato com conteúdos conceituais e práticos, necessários para a formação de um profissional, fazendo uso das modernas tecnologias de marketing profissional na medida certa.



CARGA HORÁRIA: 4 HORAS

INFORMAÇÕES: bit.ly/2DvLmgr

LINEA

NOVO!



Entre na Linea neste verão



Nova Embalagem de Adoçante Linea 75ml

Com ótimo preço, perfeita para hotéis, padarias, restaurantes, bares e lanchonetes, a venda é somente em caixa fechada com 12 unidades

LineaAlimentos

@lineaalimentos

lineaalimentos.com.br

NOVA LOJA em Campinas

Conheça alguns clientes das lojas Assaí Campinas Centro em seu momento de compras



◀ Valdir Martins e Sueli Francisco de Assis estiveram na inauguração da loja Assaí para aproveitar as ofertas.



◀ Alex Silva tem comércio e busca no atacadista economia nas compras. No Assaí ele encontrou muitas ofertas.

Loja Assaí
Campinas
Centro

▶ Manuel Messias foi em busca de produtos para sua casa na loja Assaí. Diz que pretende ir ao atacadista toda semana.



>>

NOVO

Unilever



DOVE APRESENTA

Uma nova geração de hidratação

Fórmula transparente mais leve que dá maciez sem pesar nos cabelos



Nutrição Óleo-Micelar

Nutre o cabelo **desde a primeira lavagem***

Hidratação Intensa com Oxigênio

Nutre o cabelo deixando-o **macio, com corpo e movimento**

*Com o uso de Shampoo e Condicionador Dove Hidratação Intensa comparado com shampoo sem ingredientes condicionantes



◀ Vânia Alves Lima tem uma lanchonete e levou ingredientes para suas preparações. Disse que irá à loja Assaí duas vezes por semana fazer suas compras.

Loja Assaí
Campinas
Centro

▶ Marcos Tavares tem um bar e encheu o carrinho com cervejas para revender no seu comércio no dia da inauguração da loja Assaí.



◀ Michele Oliveira e seu filho Caio foram participar da inauguração da loja Assaí e aproveitaram as ofertas para abastecer a despensa.

TRÍO

BARRA DE CEREAL

As barras de cereais tradicionais voltaram com a receita original: cereais muito mais crocantes e pedacinhos de frutas!

RECEITA ORIGINAL



IMPULSIONADOR DE VENDAS
POIS É UM SNACK SAUDÁVEL



GERADOR DE TRÁFEGO



CUSTO X BENEFÍCIO = BAIXO DESEMBOLSO



GIRO RÁPIDO

PÚBLICO-ALVO: PESSOAS INTERESSADAS
EM ALIMENTOS SAUDÁVEIS E PRÁTICOS

TRÍO



FACEBOOK.COM/TRIOALIMENTOS



INSTAGRAM.COM/TRIOALIMENTOS



TRIOALIMENTOS.COM.BR



Display

Cartucho

ALAGOAS

Assaí Maceió
Avenida Menino Marcelo, s/n
CEP: 57046-000 - Maceió
Telefone: (82) 3334-4269 / 3334-3949

AMAZONAS

Assaí Manaus
Avenida Autaz Mirim, 8.755 - Mutirão
(Grande Circular) - Cep: 69099-045
Telefone: (92) 3247-2250 / 3247-2251

BAHIA

Assaí Calçada
Rua Luiz Maria - S/N - Calçada
CEP: 40411-540 - Salvador
Telefone: (71) 3316-8750 / 3316-8751

Assaí Feira de Santana
Avenida Eduardo Frões da Mota, s/n
CEP: 44021-215 - Feira de Santana
Telefone: (75) 3626-3556 / 3624-1432

Assaí Jequié
Avenida Cesar Borges, s/n
CEP: 45200-970 - São Judas Tadeu
Telefone: (73) 3526-7423 / 3526-7131

Assaí Juazeiro da Bahia
Avenida São João, s/n
CEP: 48900-000 - Juazeiro
Telefone: (74) 3614-2490 / 3614-2274

Assaí Lauro de Freitas
Avenida Santos Dumont, 2.239
Cep: 42700-000 - Lauro de Freitas
Telefone: (71) 3289-9500 / 3289-9501

Assaí Paulo Afonso
Avenida do Aeroporto (BA - 210),
S/N - Jardim Bahia
Cep: 48604-005 - Paulo Afonso
Telefone: (75) 3282-3900 / 3282-3901

Assaí Paripe
Avenida Afranio Peixoto, s/n
Cep: 40800-570 - Salvador
Telefone: (71) 3404-8450 / 3404-8451

Assaí Vitória da Conquista
Anel Rodoviário Jádriel Matos Leste,
s/n - Cep: 45055-000
Telefone: (77) 3425-0072 / 3425-0347

CEARÁ

Assaí Bezerra de Menezes
Avenida Bezerra de Menezes, 571
CEP: 60325-003 - Fortaleza
Telefone: (85) 3533-4499 / 3533-4476

Assaí Caucaia
Rodovia BR. 222, 6.970, Bloco A
CEP: 61635-365 - Caucaia
Telefone: (85) 3285-3739 / 3285-2966

Assaí Juazeiro do Norte
Avenida Padre Cicero, 4.400
CEP: 63024-015 - Juazeiro do Norte
Telefone: (88) 3571-4408 / 3571-3972

Assaí Maracanaú
Avenida Dr. Mendel Steinbruch com
Av. do Contorno
CEP: 61939-160 - Pijuçara
Telefone: (85) 3383-5900 / 3383-5901

Assaí Parangaba
Avenida Godofredo Maciel, 86
CEP: 60710-000 - Fortaleza
Telefone: (85) 3292-6416 / 3292-6422

Assaí Sobral
Rodovia BR 222, 3668
Cidade Gerardo Cristino de Menezes -
CEP: 62051-402
Telefone: (88) 3614-0008 / 3614-4573

Assaí Washington Soares
Avenida Washington Soares, 5.657
CEP: 60830-005 - Fortaleza
Telefone: (85) 3533-8200

DISTRITO FEDERAL

Assaí Brasília Sul
Sia Trecho 12, Lote 105, loja 1
Zona Industrial, s/n
CEP: 71200-110 - Brasília
Telefone: (61) 3233-1773 / 3233-2624

Assaí Ceilândia
Setor M Qnm 11 - Mezanino
CEP: 72215-110 - Brasília
Telefone: (61) 3372-8112 / 3373-6024

GOIÁS

Assaí Goiânia Buriti
Avenida Padre Orlando Morais, s/n
CEP: 74843-200 - Goiânia
Telefone: (62) 3280-7205 / 3280-7156

Assaí Goiânia Independência
Avenida Independência, s/n (ao lado do
Parque Mutirama) - Goiânia
Setor Central - CEP: 74055-055
Telefone: (62) 3243-5801 / (62) 3243-5802

Assaí Goiânia Perimetral
Avenida Perimetral Norte - 2609
Setor Vila João Vaz
CEP: 74665-510 - Goiânia
Telefone: (62) 3219-7850 / 3219-7855

Assaí Goiânia Av. T9
Av. T-9, s/n - Jardim Europa (próximo ao
Terminal Bandeira)
CEP: 74325-030 - Goiânia
Telefone: (62) 3219-8700

Assaí Valparaíso
BR 040 - Km 3 - sentido Luziânia
Cep: 72870-001 - Valparaíso de Goiás
Telefone: (61) 3669-9850 / 3669-9851

MATO GROSSO

Assaí Cuiabá
Rua Fernando Corrêa da Costa, 4.875
CEP: 78080-300 - Caxipó
Telefone: (65) 3667-9287 / 3667-4850

Assaí Rondonópolis
Avenida Presidente Medici, 4.269
CEP: 78705-000 - Rondonópolis
Telefone: (66) 3425-2167 / 3425-2171

Assaí Várzea Grande
Avenida Dom Orlando Chaves, s/n
CEP: 78118-000 - Várzea Grande
Telefone: (65) 3685-4737 / 3685-4739

MATO GROSSO DO SUL

Assaí Campo Grande
Avenida Fábio Zahran, 7.919
CEP: 79080-170 - Vila Carvalho
Telefone: (67) 3342-6665 / 3342-6850

Assaí Coronel Antonino
Rua Avenida Consul Assaf Trad, s/n
CEP: 79033-005 - Campo Grande
Telefone: (67) 3354-6000

Assaí Dourados
Rua Coronel Ponciano, 785
CEP: 79840-505 - Terra Roxa
Telefone: (67) 3416-2500 / 3416-2501

MINAS GERAIS

Assaí Uberlândia
Av. Rondon Pacheco, 755
Cep: 38400-242 - Tabajaras
Telefone: (34) 3299-4600 / 3299-4601

PARÁ

Assaí Ananindeua
Rodovia BR 316, KM 9 - Próximo ao posto
da Polícia Federal
Cep: 67030-007 - Ananindeua
Telefones: (91) 3262-8350 / 3262-8351

Assaí Belém
Avenida Independência com
Rodovia Mario Covas - Coqueiro
CEP: 67120-406 - Belém
Telefone: (91) 3284-1551

PARAÍBA

Assaí Campina Grande
Av. Assis Chateaubriand, s/n
CEP: 58414-500 - Liberdade
Telefone: (83) 3331-3507 / 3331-1984

Assaí João Pessoa
Rua Motorista Aldovandro Amâncio
Pereira, 51 - Ernesto Geisel
CEP: 58053-000 - João Pessoa
Telefone: (83) 3231-4722 / 3231-4392

PARANÁ

Assaí Londrina
Avenida Tiradentes, 4650
CEP: 86072-000 - Londrina
Telefone: (43) 3357-9026 / 3357-9131

Assaí Londrina II
Avenida Saul Elkind, 2211
Conjunto Vivi Xavier
Cep: 86030-000 Londrina
Telefone: (43) 3294-4101 / (43) 3294-4102

Assaí Maringá
Rua Rubens Sebastião Marin, 1820
CEP: 87045-020 - Maringá
Telefone: (44) 3472-3600 / 3472-3604

PERNAMBUCO

Assaí Camaragibe
Avenida Doutor Belminio
Correia, 681
CEP: 54753-220 - Camaragibe
Telefone: (81) 3456-8950 / 3456-8951

Assaí Caruaru
Avenida Cleto Campelo, 9
CEP: 55002-410 - N. Sra. das Dores
Telefone: (81) 3721-9597 / 3721-8591

Assaí Garanhuns
Avenida Prefeito Luiz Souto
Dourado, 1102 - Severiano Moraes
Filho CEP: 55297-320 - Garanhuns
Telefone: (87) 3762-2115 / 3763-6763

Assaí Imbiribeira
Av. Marechal Mascarenhas de
Moraes, 2180
CEP: 51150-000 - Recife
Telefone: (81) 3497-7350 / 3497-7351

Assaí Jaboatão
Av. General Barreto de
Menezes, 434 - Prazeres
CEP: 54310-310 - Jaboatão dos
Guararapes
Telefone: (81) 3468-2765 / 3797-2400

Assaí Paulista
BR 101, 5800
CEP: 53416-710 - Paulista
Telefone: (81) 3437-8701 / 3437-8702

PIAUI

Assaí Teresina
Av. José Francisco de Almeida Neto
(Av. Principal do Dirceu) - Teresina
CEP: 64077-450
Telefones: (86) 3194-1250 / 3194-1251

RIO DE JANEIRO

Assaí Alcântara
Rua Doutor Alfredo Becker, 605
CEP: 24452-001 - São Gonçalo
Telefone: (21) 3706-0343 / 2401-1414

Assaí Bangu
Rua Francisco Real, 2.050
CEP: 21810-042 - Rio de Janeiro
Telefone: (21) 2401-9576 / 2401-6224

Assaí Cabo Frio
Avenida América Central, 900
Cep: 28909-580
Telefone: (22) 2640-6450 / 2640-6451

Assaí Campinho
Rua Domingos Lopes, 195
CEP: 21310-120 - Madureira
Telefone: (21) 2450-2329 / (21) 2452-2686

Assaí Campo Grande
Estrada do Mendanha, 3.457
CEP: 23092-001 - Campo Grande
Telefone: (21) 3406-6968 / 3406-3811

Assaí Ceasa
Avenida Brasil, 19.001
CEP: 21530-001 - Irajá
Telefone: (21) 2471-2029 / 2471-2169

Assaí Duque de Caxias
Avenida Governador Leonel de
Moura Brizola, 2973
CEP: 25030-001 - Vila Centenário
Telefone: (21) 3780-5801 / 3780-5802

Assaí Freguesia
Estrada de Jacarepaguá, 7.753
CEP: 22755-155 - Jacarepaguá
Telefone: (21) 2447-8525 / 2447-6580

Assaí Ilha do Governador
Avenida Maestro Paulo Silva, 100
CEP: 21920-440 - Jardim Carioca
Telefone: (21) 3383-8589

Assaí Méier
R. Dias da Cruz, 371 Méier,
CEP: 20720-001 - Rio de Janeiro
Telefone: (21) 3296-5050 / 3296-5051 /
3296-5052

Assaí Nilópolis
Avenida Getúlio de Moura, 1.983
CEP: 26525-002 - Centro
Telefone: (21) 2691-1972 / 2691-3696

Assaí Niterói
Rua Benjamin Constant, 263
CEP: 24110-002 - Largo do Barradas
Telefone: (21) 2625-6526

Assaí Nova Iguaçu
Rua Marechal Floriano Peixoto, 1.448
CEP: 26220-060 - Nova Iguaçu
Telefone: (21) 3770-9175 / 3770-9145

Assaí Pilares
Avenida Dom Hélder Câmara, 6350
Cep: 20771-005 - Pilares
Telefone: (21) 3315-7200

Assaí Tijuca
Rua Uruguai, 329
CEP: 20510-055 - Rio de Janeiro
Telefone: (21) 2238-1323

RIO GRANDE DO NORTE

Assaí Natal
Avenida Dão Silveira, s/n - Pitimbu
CEP: 59066-180 - Natal
Telefone: (84) 3218-9324 / 3218-5529

Assaí São Gonçalo do Amarante
Avenida Bacharel Tomaz Landim, s/n
CEP: 59290-000 São Gonçalo do Amarante
Telefone: (84) 3674-8450 / 3674-8452

Chegou

VIGOR GREGO *Pedaços*

Nas versões:
Damasco, Coco e Cranberry.



ÚNICO NO MERCADO.
SEM CORANTES. SEM AROMATIZANTES.
SEM COMPARAÇÃO.



SÃO PAULO
ALTO TIETÊ
Assaí Itaquaquecetuba

Estrada São Paulo/Mogi, 3.810
CEP: 08577-000 – Itaquaquecetuba
Telefone: (11) 4642-9611 / 4642-5681

Assaí Brás Cubas

Av. Henrique Peres, 1330
CEP: 08735-400 – Mogi das Cruzes
Telefone: (11) 4738-7300 / 4738-7301

Assaí Mogi das Cruzes

Rua José Meloni, 998
CEP: 08773-120 – Mogi das Cruzes
Telefone: (11) 4790-6092 / 4790-6103

Assaí Suzano

Rua Prudente Moraes, 1751
CEP: 08610-005 – Suzano
Telefone: (11) 4741-1211 / 4741-1577

GRANDE SÃO PAULO
Assaí Águia de Haia

Avenida Águia de Haia, 2.636
CEP: 03694-000 – Parque das Paineiras
Telefone: (11) 2046-6220

Assaí Barra Funda

Avenida Marquês de São
Vicente, 1.354 – Barra Funda
CEP: 01139-002 – São Paulo
Telefone: (11) 3611-1658

Assaí Carapicuíba

Av. Desembargador Dr. Eduardo Cunha de
Abreu, 1455 – Vila Municipal – Carapicuíba
CEP: 06328-330

Assaí Casa Verde

Avenida Engenheiro Caetano
Álvares, 1.927 – Casa Verde
CEP: 02546-000 – São Paulo
Telefone: (11) 3411-5262 / 3411-5250

Assaí Cidade Dutra

Av. Senador Teotônio Vilela, 2926 – Jardim
Iporanga
Cep: 04828-100 – Cidade Dutra
Telefone: (11) 5970-5901

Assaí Cotia

Estrada do Embú, 162 – Jardim Torino
CEP: 06713-100 – Cotia
Telefone: (11) 2159-4650 / 2159-4655

Assaí Diadema

Avenida Piraporinha, 1144
Vila Nogueira
Cep: 09951-000 – Diadema
Telefone: (11) 4070-8701 / 4070-8702

Assaí Dutra

Rua Doutor Washington Luís, 543
Jd. Santa Francisca
CEP: 07013-020 – Guarulhos
Telefone: (11) 3411-5700 / 3411-5706

Assaí Embu das Artes

Av. Elias Yazbek, 1183 – Centro
Cep: 06803-000 – Embu das Artes
Telefone: (11) 4778-9600 / 4778-9601

Assaí Fernão Dias

Rodovia Fernão Dias, s/n, km 86,4
CEP: 02284-000 – São Paulo
Telefone: (11) 2242-4668 / 2242-4123

Assaí Freguesia do Ó

Avenida Santa Marina, 2.100
CEP: 02732-040 – São Paulo
Telefone: (11) 3932-3415 / 3932-2609

Assaí Giovanni Pirelli

Rua Giovanni Battista Pirelli, 1.221
CEP: 09111-340 – Santo André
Telefone: (11) 4458-0904 / 4458-2828

Assaí Guaianases

Estrada Dom João Nery, 4.031
CEP: 08452-540 – São Paulo
Telefone: (11) 3052-1349 / 3052-1347

Assaí Itaquera

Avenida Sylvio Torres, 190
CEP: 03589-010 – São Paulo
Telefone: (11) 3544-6482 / 3544-6450

Assaí Jabaquara

Rua Taquaruçu, 79
CEP: 04346-040 – São Paulo
Telefone: (11) 5011-5673 Ramal 19

Assaí Jaçanã

Avenida Luís Stamatis, 35
CEP: 02260-000 – São Paulo
Telefone: (11) 3544-6550

Assaí Jacu Pêssego

Avenida Jacu Pêssego, 750
CEP: 08260-005 – São Paulo
Telefone: (11) 2523-9360 / 2523-9361

Assaí Jaguaré

Rua Jaguaré, 925
CEP: 05346-000 – São Paulo
Telefone: (11) 3714-6815 / 3714-1357

Assaí João Dias

Avenida Guido Caloi, 25
CEP: 05802-140 – São Paulo
Telefone: (11) 2755-7555 / 2755-7556

Assaí Manilha

Rua Manilha, 42
CEP: 03445-050 – São Paulo
Telefone: (11) 3411-5155 / 2295-8847

Assaí Marginal Tietê-Penha

Avenida Condessa Elisabete de Robiano,
5.500
CEP: 03704-900 – São Paulo
Telefone: (11) 2641-0947 / 2641-2266

Assaí Nordestina

Avenida Nordestina, 3.077
CEP: 08032-000 – São Paulo
Telefone: (11) 2928-4651 / 2928-4650

Assaí Osasco

Avenida dos Autonomistas, 1.687
CEP: 06020-015 – Vila Yara
Telefone: (11) 3411-5600 / 3411 5611

Assaí Paulínia

Avenida José Paulino, 2600
Cep: 13140-000 – Jardim América
Telefone: (19) 3833-0760/3833-0761

Assaí Pirajussara

Avenida Ibirama, s/n
CEP: 06785-300 – Taboão da Serra
Telefone: (11) 4138-1580 / 4138-1044

Assaí Ribeirão Pires

Avenida Francisco Monteiro, 1.941
CEP: 09406-300 – Ribeirão Pires
Telefone: (11) 4825-1995

Assaí Santa Catarina

Avenida Santa Catarina 1672
Vila Santa Catarina
CEP: 04378-100 São Paulo
Telefone: (11) 5671-8501 / (11) 5671-8502

Assaí Santo Amaro

Avenida das Nações Unidas, 21.883
CEP: 04795-100 – São Paulo
Telefone: (11) 3411-5408 / 3411-5405

Assaí Santo André

Rua Visconde de Taunay, 216
CEP: 09210-570 – Santo André
Telefone: (11) 3468-4702 / 3468-4700

Assaí São Bernardo do Campo

Avenida Piraporinha, 680 – Planalto
CEP: 09891-001
Telefone: (11) 3411-5650 / 3411-5662

Assaí São Caetano do Sul

Rua Senador Vergueiro, 428
CEP: 09521-320 – São Caetano do Sul
Telefone: (11) 4224-2853 / 4224-2150

Assaí São Mateus

Avenida Ragueb Chohfi, 58
CEP: 08375-000 – São Paulo
Telefone: (011) 2010-1200/ 2010-1201

Assaí São Miguel

Avenida Marechal Tito, 1.300
CEP: 08010-090 – São Paulo
Telefone: (11) 3411-5300 / 3411-5311

Assaí São Miguel II

Avenida São Miguel, 6818 – Vila Norma
CEP: 08070-002 São Paulo
Telefone: (11) 2030-2351 / (11) 2030-2352

Assaí Sapopemba

Rodovia Sapopemba, 9.250
CEP: 03988-000 – São Paulo
Telefone: (11) 2197-1500

Assaí Taboão da Serra

Avenida Felício Barutti, 3040
CEP: 06754-160 – Jardim Mirna
Telefone: (11) 4771-8547 / 4771-8711

Assaí Tatuapé

Avenida Condessa Elisabete de Robiano,
2.176/2.186
CEP: 03074-000 – São Paulo
Telefone: (11) 3411-5450 / 3411-5460

Assaí Teotônio Vilela

Avenida Senador Teotônio
Vilela, 8765 – Jardim Casa
CEP: 04858-001 – São Paulo
Telefone: (11) 5922-9300 / 5922-9301

Assaí Vila Luzita

Avenida Capitão Mario Toledo de
Camargo, s/n (em frente a Igreja Batista do
Calvário) – Vila Luzita
CEP: 09171-125 Santo André
Telefones: (11) 4452-7901 / 4452-7902

Assaí Vila Sônia

Avenida Professor Francisco Morato,
4.367 – Vila Sônia
CEP: 05521-200 – São Paulo
Telefone: (11) 3411-5550 / 3411-5556

INTERIOR
Assaí Bauru

Avenida Nações Unidas, s/n
Quadra 06 – Centro
CEP: 17010-130 – Bauru
Telefone: (14) 3222-4152 / 3212-4605

Assaí Campinas

Avenida Ruy Rodrigues, 1.400
CEP: 13060-192 – Amoreiras
Telefone: (19) 3223-2877

Assaí Campinas Centro

Av. Senador Saraiva, 835 – Centro
CEP: 13020-060 – Campinas
Telefone: (11) 3274-3100/ 3274-3101

Assaí Jundiá

Rua Quinze de Novembro, 430
CEP: 13201-005 – Jundiá
Telefone: (11) 2136-0406 / 2136-0405

Assaí Limeira

Rua José Bonifácio, 149
CEP: 13480-158 – Limeira
Telefone: (19) 2114-9850

Assaí Piracicaba

Rua Regente Feijó, 823, Centro
CEP: 13400-100 – Piracicaba
Telefone: (19) 3436-6400/ 3436-6401

Assaí Presidente Prudente

Avenida Joaquim Constantino, 3.025
CEP: 19053-300 – Presidente Prudente
Telefone: (18) 3908-4449 / 3908-4417

Assaí Ribeirão Preto

Avenida Presidente Castelo Branco,
2.395 – Parque Industrial Lagoinha
CEP: 14095-000 – Ribeirão Preto
Telefone: (16) 3211-5706 / 3211-5700

Assaí Ribeirão Preto Rotatória

Avenida Treze de Maio, 92
CEP: 14090-260 – Ribeirão Preto
Telefone: (16) 3624-8654 / 3624-8651

Assaí Rio Claro

Avenida Tancredo Neves, 450
CEP: 13503-183 – Rio Claro
Telefone: (19) 2111-2157 / 2111-2151

Assaí São José dos Campos

Av. Dr. Sebastião Henrique da
Cunha Pontes, 4600
Cep: 12237-823
São José dos Campos
Telefone: (12) 3570-0121 / 3570-0122

Assaí Sorocaba

Rodovia Raposo Tavares, s/n
CEP: 18052-775 – Vila Artura
Telefone: (15) 3388-3000 / 3388-3006

Assaí Sorocaba Itavuvu

Avenida Itavuvu, 1.766
CEP: 18076-005 – Sorocaba
Telefone: (11) 3239-3204

LITORAL
Assaí Caraguatatuba

Avenida Prisciliana de Castilho, 840
CEP: 11660-971 – Caputera
Telefone: (12) 3897-5614 / 3897- 5600

Assaí Praia Grande

Avenida Presidente Kennedy, 100
CEP: 11705-000 – Emboacçu
Telefone: (13) 3471-8475 / 3494-7792

Assaí Praia Grande II

Avenida Ayrton Senna da Silva, 1511
CEP: 11726-000 – Tude Bastos
Telefone: (13) 3473-6686 / 3473-7524

Assaí Praia Grande Jd Glória

Avenida Min. Marcos Freire, s/n
(entre túneis 18 e 19)
CEP: 11724-205
Telefone: (13) 3596-9501/ 3596-9502

Assaí Santos

Avenida Nossa Senhora de Fátima, 50
CEP: 11085-200 – Saboó
Telefone: (13) 3296-2100

Assaí São Vicente

Avenida Antonio Emmerich, 245
Próximo ao 2º BC – São Vicente
CEP: 11390-001
Telefone: (13) 3569-1920 / 3569-1921

SERGIPE
Assaí Aracaju

Rua Simeão Aguiar, 430 – José
Conrado de Araújo
Cep: 49085-410 – Aracaju
Telefone: (79) 3209-8000 / 3209-8001

NOVA LOJA
Assaí Itabaiana

Avenida Eduardo Paixão Rocha, 1667
Porto – Itabaiana
CEP: 49510-190



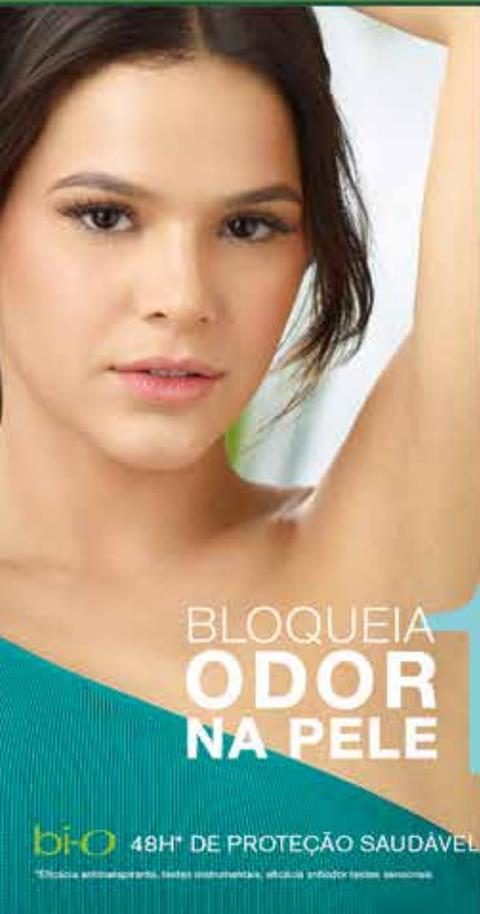
TAIS ARAUJO

DEFINIÇÃO DOS CACHOS POR 48H*
 PODER UMECTANTE DO ÓLEO DE COCO



*Tudo instrumental, uso conjunto do shampoo, condicionador e creme para pentear versus shampoo clássico

GARNIER



BLOQUEIA
ODOR
 NA PELE

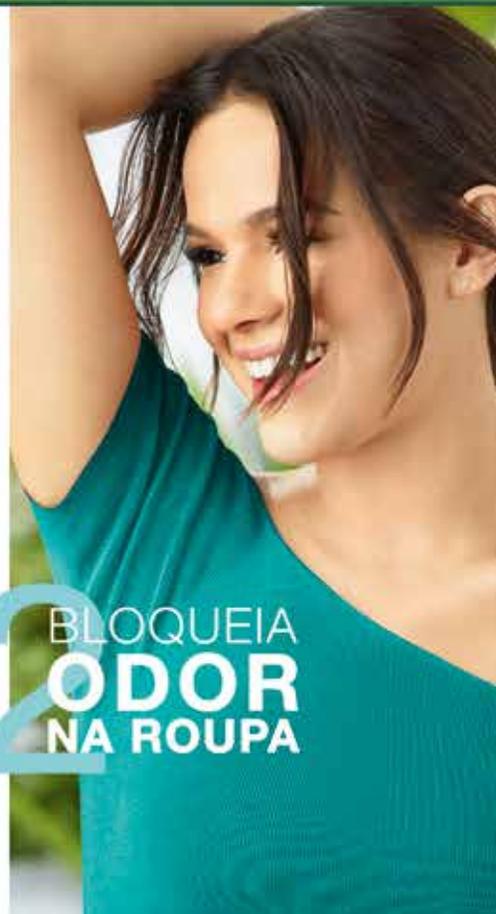
bi-O 48H* DE PROTEÇÃO SAUDÁVEL

*Eficácia antimicrobiana, testes instrumentais, eficácia anti-odor testes sensoriais

LANÇAMENTO

bi-O
 Odorblock 2

**DUPLO BLOQUEIO
 CONTRA O ODOR**



BLOQUEIA
ODOR
 NA ROUPA

PAUSE O MUNDO
QUE EU QUERO

Nestlé®

