

A Revista da Pesca Center

# PURA ENERGIA

Verão 2023





16



37



24



38



4



15

Editor e Diretor Responsável: Natalia Kao

Pura Energia é uma publicação da Pesca Center  
Redação, administração, publicidade e correspondência:  
Shopping Pacific 5to Piso  
Tel: 061-506376 / 061-506377

## 4 Pesca no Barco

A pesca embarcada é uma ótima maneira de relaxar e desfrutar da natureza. Nesta edição, temos dicas para quem quer começar a praticar este esporte.

## 8 Pesca

Confira nossos produtos de pesca e esteja preparado para todas as suas capturas!

## 16 Barracas de Camping

Se você está pensando em partir para a aventura com família ou amigos, as barracas de camping da Sumax são as barracas ideais!

## 23 Receita - Espetinho de Bife com Alho Asiático

Procurado uma receita de espetinho? Esta receita é perfeita para qualquer ocasião, especialmente se for um churrasco de amigos!

## 24 Ciclismo

Descobre os nossos acessórios de segurança para ciclistas.

## 30 Vestuários e Acessórios

Bonés e acessórios, com proteção 50UV+ que é o ideal para sua pescaria, lazer aquático e outros esportes.

## 37 Receita - Dirty Shirley / Caipirinha de Maracujá

Prepare essa receita simples, rica em sabor que surpreende todos que experimentam.

## 38 Dicas para uma Rotina Saudável

Estabelecer alguns hábitos diários pode ajudar a se preparar melhor para uma vida saudável.

## Atendimento ao leitor:

Pura Energia é uma publicação da Pesca Center. Os artigos assinados são de exclusiva responsabilidade de seus autores. É vedada a reprodução total ou parcial dos textos e ilustrações desta revista, sob pena de sanções legais. São tomados todos os cuidados razoáveis na preparação do conteúdo das matérias e caso haja enganos em textos ou desenhos, será publicada errata na primeira oportunidade. Pesca Center se reserva o direito de, a qualquer tempo e a seu exclusivo critério, retirar qualquer edição, comentário ou imagem que possa ser interpretada como contrária aos seus objetivos.

Para anunciar: (061)506376  
[puraenergia@pescacentershop.com](mailto:puraenergia@pescacentershop.com)

# Pesca no Barco

*A pescaria de barranco oferece sua própria emoção, mas nada como se aventurar em águas mais profundas para pegar um peixe. A pesca embarcada é uma atividade que vem ganhando cada vez mais adeptos no Brasil, Paraguai e Argentina. Mas, para quem ainda não tem experiência, pode ser um pouco difícil entender como funciona. Antes de embarcar em uma dessas aventuras, é importante saber como funciona a pescaria embarcada e quais são os cuidados que devem ser tomados. Nesta edição, vamos dar algumas dicas para quem quer começar a praticar este esporte.*

A pesca embarcada é uma ótima maneira de relaxar e desfrutar da natureza, também é um modo ótimo de aproveitar o belo tempo e pescar em águas mais profundas.

## Dicas de segurança

Como toda atividade, a pescaria requer medidas de segurança. Além de não estar em seu ambiente natural, o pescador corre diversos riscos com o material, com o barco e com o próprio peixe.

### 1. Colete salva-vidas

Se você vai para a água, vá prevenido! Deve sempre considerar a possibilidade de um acidente. Se não sabe nadar muito bem, mais um motivo ainda para usar o colete salva-vidas.

### 2. Leve somente o essencial

Uma boa dica de segurança na pescaria é não sobrecarregar seu barco! Leve apenas a sua própria alimentação e o material indispensável à pescaria na embarcação.

### 3. Meios de comunicação

O celular poderá ser bastante útil para se comunicar com as pessoas em terra firme. Mantenha-o sempre ao alcance da mão, mas protegido contra a água e contra impactos eventuais.

### 4. Proteja-se contra o sol e a chuva

Quanto ao vestuário, é muito importante escolher um equipamento comprido e leve com a função de o proteger dos raios UV e usufruir de todas as boas sensações durante a prática no barco. A cabeça é uma zona sensível que deve ser coberta com um chapéu de abas largas como, por exemplo, um panamá ou um boné com pala. Devem possuir formas de serem atados para não voar com o vento. Para preservar os seus olhos, pense em usar óculos com lentes polarizadas que lhe permitirão filtrar os raios UV.

### 5. Durante a fisga

Seja cuidadoso ao lutar com o peixe: ele pode dar trabalho e o pescador tem que usar muito bem o equipamento para não se machucar. Tenha cuidado para não comprometer sua coluna ou qualquer de seus membros. Use cinto de pesca, pois ele proporciona proteção às costas e fortalece os músculos.

### 6. Iniciantes

Se for iniciante, não se arrisque sozinho. Se ainda está aprendendo a pescar, nunca vá sozinho para a água. Vá com alguém experiente, que saiba manejar o equipamento de pesca, conheça os hábitos dos peixes, as técnicas de pescaria, os perigos do mar ou do rio.



Se ainda está aprendendo a pescar, nunca vá sozinho para a água.



7. Mantenha-se organizado  
Você não tem muito espaço em um barco, e isso é normal, então certifique-se de manter tudo organizado, sobretudo com mais pessoas a bordo. A última coisa de que você precisa é tropeçar em algum equipamento perdido ou em uma vara de pescar solta e acabar na água

#### 8. Lanche e água

Se você está planejando passar o dia na água, traga lanches e faça um piquenique. Outra coisa fundamental: água, muita água. É o líquido da vida, então nunca fique sem água em suas pescarias!

#### 9. Mudar de pondo de pesca

Não desperdice seu dia em um lugar se você não estiver pegando nada. Se você passar uma ou duas horas em um lugar sem nem mesmo dar uma mordidinha, não hesite em se mudar.

### Melhores iscas para pesca embarcada

Isclas artificiais são melhores do que as naturais porque duram mais e atraem peixes de todo tipo. Experimente diferentes tipos de isclas até encontrar aquelas que funcionam melhor para você.

Os tipos mais utilizados são:

**Cranckbaits:** isclas de plástico resistente, ideal para a pesca de traíra.

**Jigs:** iscla com preço bastante acessível, é a mais indicada para a pesca do tucunaré.

**Stick:** imita o nado de um peixe ferido.

**Jumping Jig:** Como o nome indica em inglês (J), a iscla fica 'pulando' dentro da água, utilizada na pesca vertical.

**Popper:** Excelente para a pesca de peixes de passagem.

**Spinner bait:** Possui lâminas cuja vibração na água atrai os peixes.

**TENHA PACIÊNCIA:**  
A PESCA EMBARCADA REQUER PACIÊNCIA. VOCÊ NÃO VAI PEGAR UM PEIXE A CADA MINUTO, ENTÃO RELAXE E APROVEITE O TEMPO QUE PASSA NO BARCO.



### Métodos de pesca no barco

#### Trolling

Trolling significa arrastar a linha de pesca no fundo da água, pois isso atrai peixes menores e, eventualmente, a grande pesca.

#### Casting

É feito lançando uma linha de pesca junto com a corrente da água. No entanto, só funciona melhor quando você tem sinais de peixes grandes. É simples e requer apenas que você lance uma linha e deixe o peixe morder a iscla.

É muito importante frisar que a pescaria no barco, quando feita sem os devidos cuidados, é bastante perigosa. Por isso, é essencial que você se prepare com antecedência, revisando as tralhas de pesca, os equipamentos, a embarcação e as condições meteorológicas, para evitar acidentes.

Não se esqueça de fazer um checklist para sua pesca no barco! Para saber o que levar em uma pesca no mar, é necessária atenção. É horrível estar no alto mar e apenas lá perceber que esqueceu itens importantes, o que tornará a pesca menos produtiva, mais cansativa ou menos confortável. Esta lista é um checklist dos itens que não podem faltar na sua Pescaria:

### Checklist Para Pesca Embarcada

- Varas
- Carretilhas ou molinetes compatíveis com as varas
- Caixa com Isclas artificiais
- Garatéias reforçadas 4x 3x 2x
- Boga Grip / Passaguá
- Alicate
- Snap ou engate rápido
- Argolas reforçadas extras
- Tesoura para retirar e colocar garatéias
- Calça ou bermuda
- Roupas leves, camisa ou camiseta de manga longa
- Chapéu ou boné
- Buff ou máscara para pesca
- Capa de chuva
- Óculos polarizado
- Luvas
- Bloqueador solar 50 fps ou maior
- Máquina Fotográfica
- Celular com bateria
- Carteira Nacional de Pesca Embarcada
- Bebidas e comidas



# PESCA

# VARA PEACOCK



## PEACOCK

Vara Peacock da Sumax Fishing, uma vara leve com um blank de fibra de carbono IM7 High Carbon Toray Carbon, de alta resistência e peso leve, possui passadores de dióxido de alumínio, cabo bi partido com acabamento em cortiça e detalhes em EVA, seu reel seat possui abertura para o blank para uma maior sensibilidade.

Vara perfeita para casting e trabalho com iscas de todos os tamanhos, especialmente desenvolvida para a pesca de tucunarés, assim como outros predadores como dourados, robalo, traira entre outros.



Modelo	Partes	Medida	Passadeira	Resistência da linha
SPA-5.6M	1	1.65m	7	8-17lbs
SPA-5.6MH	1	1.65m	7	10-20lbs
SPA-5.6H	1	1.65m	7	12-25lbs
SPA-5.6XH	1	1.65m	7	15-30lbs
SPA-6.0M	1	1.80m	7	8-17lbs
SPA-6.0MH	1	1.80m	7	10-20lbs
SPA-6.0H	1	1.80m	7	12-25lbs
SPA-6.0XH	1	1.80m	7	15-30lbs

PESCA

# SAFIRA II

PROJETADO PARA MELHOR DESEMPENHO

Vara Safira II Sumax Fishing, a nova versão do vara Safira, com blank de fibra de carbono "Muscle Carbon HM85 Million", um blank altamente resistente e leve, especialmente desenvolvido para a pesca dos grandes Tucuranés Açu da Amazônia e para a pesca de grandes predadores como Tucuranés Azuis, Trairões, Dourados, Robalos e outras espécies .

Possui reel seat confortável e forte, com acabamento em metal, seu cabo em EVA bipartido possui acabamento na base em cortiça, equipada com passadores de aço inox com miolo em cerâmica no modelo tangle free, que evita que a linha enrole, proporcionando longos arremessos e maior precisão.

Modelo	Partes	Medida	Passadeira	Resistência da linha
LSFII-561MH	1	1.65m	8	10-20lbs
LSFII-561H	1	1.65m	8	12-25lbs
LSFII-561XH	1	1.65m	8	15-30lbs
LSFII-601MH	1	1.80m	9	10-20lbs
LSFII-601H	1	1.80m	9	12-25lbs
LSFII-601XH	1	1.80m	9	15-30lbs

*Destinado a ser sua vara favorita*





## AMAZON

- Gear Ratio: 5.2:1
- 7+1BB rolamentos de aço inoxidável
- Corpo construído 100% em metal
- Discos de freio em tecido de lã importado
- Manivela CNC
- Max Drag: 22lbs - 33lbs
- Design arrojado, moderno e único
- Adotando a tecnologia japonesa de fresamento de engrenagens HAMAL para melhorar a precisão e diminuir a resistência e desgaste



## METANIUM

- 7+1 rolamentos em aço inox
- Corpo e carretel em metal forjado com usinagem de precisão
- Drag ultra potente com pastilhas de freio em fibra de carbono e aço inox
- Eixo principal em aço inoxidável
- Blindagem interna resistente a água salada e poeira, garantindo maior vida útil
- Corpo principal e carretel extremamente leve e com design aerodinâmico
- Anel de passagem de linha em cerâmica especial de longa durabilidade



## VORTEX

- Rolamentos: 10+1
- Gear Ratio: 7.5:1
- Engrenagens com tecnologia japonesa "HAMAL", maior precisão e menos desgaste
- Corpo em composto de fibra de carbono ultra-rígido e leve
- Freio magnético com ajuste de 32 pontos para maior ajuste mais preciso e eficiente
- Sistema de drag com discos de fibra de carbono e aço inox para um drag robusto de 20lbs
- Eixo principal em aço inox
- Carretel ultra profundo em CNC, garante uma quantidade linha aumentada



## ORION PLUS

- Rolamentos: 11+1
- Gear Ratio: 8.1:1
- Engrenagem principal em alumínio aeronáutico (7075) de alta resistência
- Pegadores da manivela em EVA flat, leve e confortáveis
- Guia da saída de linha grande e em forma oval, para arremessos mais longos e evitando danos a linha
- Tampa Lateral com sistema anti-queda de abertura rápida e segura
- Discos de freio em fibra de Carbono para um drag eficiente e forte

As Melhores Iscas Artificiais da

## Sumax<sup>®</sup>



**Jaraki Shad SJS-80**

Tamanho: 80mm

Peso: 14gr



**Bay Shinner SBS-85**

Tamanho: 85 mm

Peso: 9.7 g



**Canis X SCX-90**

Tamanho: 90 mm

Peso: 10g



**Taty Jump STJ-90**

Tamanho: 90mm

Peso: 9.5gr

**AÇÃO EXCEPCIONAL**  
**CORES INOVADORAS**



**Steak Minnow STK-110**

Tamanho: 110 mm

Peso: 14g



**X-Maverick SXM-115**

Tamanho: 115mm

Peso: 18.8gr

Explore a nossa  
seleção de modelos  
na nossa site



# CAMPING

## Barracas de Camping

Se você está pensando em partir para a aventura com família ou amigos, as barracas de camping da Sumax são as barracas ideais!

**Sumax**<sup>®</sup>



2 

### BAR-2301

Acampar é uma ótima maneira de passar o tempo com amigos e familiares, mas pode ser bastante assustador se você não tiver feito isso antes. Os nossos designers da Sumax desenvolveram a barraca BAR-2301 para 2 pessoas, simples e fácil de montar. Para proporcionar mais conforto ao dormir, mantendo um ambiente fresco e escuro no interior.



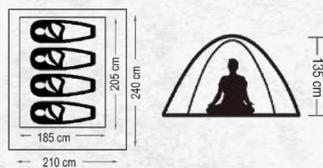
# CAMPING

4 



## BAR-2302

Se você está buscando para uma nova barraca de camping, é importante procurar um design que facilite a montagem e desmontagem para economizar tempo na hora de fazer as malas. Com a barraca Sumax BAR-2302, você pode desfrutar da instantaneidade máxima. É a barraca ideal para quem não quer perder tempo na instalação e aproveitar cada momento das férias.

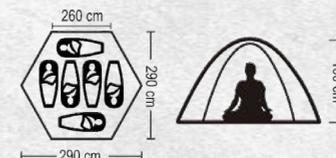


6 



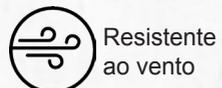
## BAR-2303

A barraca BAR-2303 é o melhor tipo de barraca para um fim de semana de acampamento que resiste às intempéries e tem espaço suficiente para você e seus amigos ou familiares. Uma barraca de camping fácil de montar e desmontar e que aguenta o clima sem problemas facilitará muito a sua viagem de acampamento.



INSTALAR EM

**1**  
MINUTO



INSTALAR EM

**1**  
MINUTO



### 1. Barraca de Privacidade MaxGo – CBD-1

Pode ser utilizada como banheiro, vestiário e diversas situações que exijam privacidade e conforto em camping, pesca, eventos ao ar livre. Inclui bolsa de armazenamento e transporte.

### 2. Ducha Portátil MaxGo - MAX-DCH

A Ducha tem capacidade para até 20 litros de água e é feita em PVC atóxico reforçado. Pode ser utilizado com água fria ou aquecida.

### 3. Banheiro Portátil MaxGo – BPC-1

Oferece conforto e comodidade para toda a família e auxilia na higiene pessoal, ideal para camping, pesca e diversas atividades ao ar livre, com tampa para armazenamento inodoro e compartimentos para papel higiênico e outros produtos.

### 4. Pá dobrável MaxGo - MAX-PA

Projetado para satisfazer diversas necessidades, o pá dobrável multifuncional pode ser utilizado como pá, serra, picareta e outras ferramentas para todos os gostos.

### 5. Cadeira dobrável MaxGo - CADEIRA-6

Cadeira dobrável e portátil, construída com tecido Oxford 600D, resistente e durável, possui suporte para vara de pescar, ideal para camping, pesca e atividades ao ar livre.

### 6. Toldo MaxGo - TOLDO-03

Toldo dobrável, a solução que você precisa para seus eventos especiais ao ar livre.

### 7. Conjunto de mesa e cadeiras dobráveis MaxGo - MAX-MESA-1

Leve e fácil de transportar, montagem rápida. Seguro e firme, ideal para camping, pesca e outras atividades.

### 8. Machado de camping MaxGo - MAX-HA

Ótima escolha para quem precisa de uma machadinha para Trilhas, Camping, pesca ou para prática de arremesso.

### 9. Cadeira dobrável MaxGo - CADEIRA-7

Cadeira removível e portátil. Possui mesa lateral com porta-copos, apoio de braço e bolsa térmica lateral, para manter suas bebidas e alimentos quentes ou frios.

# CAMPING



## 1. Tesoura Sumax – SU-2211

Tesoura Multiuso, aço inoxidável, ideal para pesca, camping, culinária e diversas atividades.

## 2. Colchão Auto-inflável Sumax – A1004

Para uma boa noite de sono em noites frias de camping, o colchão auto-inflável da Sumax é ideal!

## 3. Bolsa de Camping Sumax - SM-1706-VE

A mochila foi projetado para oferecer o equilíbrio perfeito entre durabilidade, tamanho, leve, compacto e viagens/armazenamento amigável.

## 4. Mesa MaxGo - MESA-8

Com um design elegante na cor preta, esta mesa é ideal para qualquer ambiente, seja em casa, no escritório ou em eventos ao ar livre.

## 5. Saco de dormir Sumax - SACO-2

Seja no camping ou nas montanhas, uma noite aquecida com este saco de dormir é mais que necessário.

## 6. Bolsa Sumax - SM-1707

Conforto e segurança a bordo! Nossa mochila estanque é totalmente impermeável. Muito utilizado em embarcações, trilhas, Stand-up, trekking, motocicletas, bikes, Jet ski, entre outros.



## Espetinho de Bife com Alho Asiático

A dica que faz a diferença nesses espetinhos está no preparo das marinadas. O sabor fica ainda mais intenso se o tempero for caprichado e se a carne ficar pegando gosto sem tanta pressa.

### Ingredientes

- 700 g de bife do lombo
- 2/3 xícara de molho de soja
- 6 dentes de alho picados
- 1/4 xícara de óleo de gergelim
- 1/4 xícara de azeite
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 2 colheres de sopa de sementes de gergelim
- 1 cebola roxa cortada em pedaços de uma polegada
- 1 pimentão verde / amarelo / vermelho cortado em pedaços de uma polegada
- espetos

### Instruções

1. Corte o bife em cubos de uma polegada.

2. Em uma tigela grande, misture o molho de soja, o alho, o óleo de gergelim, o azeite, o açúcar, o gengibre e as sementes de gergelim. Adicione o bife e misture bem na marinada. Marinar por 3 horas ou durante a noite.

3. Pré-aqueça a grelha em fogo médio alto. Passe a carne, a cebola roxa e o pimentão nos espetos. Grelhe por 8 a 10 minutos até que a carne esteja no ponto desejado.

4. Retire do fogo e sirva em seguida.



# CICLISMO

MAXGO®



A marca MaxGo nasceu do sonho de um ciclista em empreender, alinhado as necessidades e anseios que o mercado de ciclismo apresenta. O trabalho do MaxGo consiste em trazer produtos de ciclismo com as melhores tecnologias do mercado, aliados a modernidade, praticidade, estilo, qualidade a um custo justo. Temos atualmente diversas linhas de produtos, que atendem todos os estilos dos ciclistas, desde iniciantes até atletas profissionais.

"Com extrema qualidade e múltiplas aberturas de ar, o capacete MAX-CA9-NE permitirá que você pratique esportes com segurança e conforto de nível Premium!"



**MAXGO**

## CAPACETE MAX-CA9-NE

Mantenha seguro com estilo

**CONFORTO:** suas espumas removíveis e confortáveis evitam a pressão

**FACILIDADE DE USO:** Não há necessidade de ajustar as correias

**LEVEZA:** leve e confortável

**PRODUCT HOLD:** O sistema de ajuste 3D oferece segurança

**VENTILAÇÃO:** Mantém o ar circulando graças às aerações

**IN MOLD:** Tecnologia avançada de produção de capacetes. Com o sistema In-Mold, os capacetes MAXGO são ultraleves com alto nível de firmeza e máxima proteção



- 20 aberturas de ar para melhor ventilação  
- Medidas: 58cm-61cm

### Outros Modelos



MAX-CA5-R



MAX-CA4-ROSA



MAX-CA2-A



MAX-CA6-NE



MAX-CA6-N

### Cadeados de bicicleta

MaxGo tem diversos modelos e tipos de cadeados que proporcionam a segurança desejada, aliviando a sensação de medo e garantindo a proteção



Modelo: **MAX-LOCK-2**  
Medida: 120 mts  
Diâmetro: 8 mm

#### MAX-LOCK-1



 Cabo reforçado e trançado

 Cabo de aço revestido de PVC

 Código de 4 dígitos



6 mm de diâmetro



1.2 mts de comprimento

Modelo: **MAX-LOCK-3**  
Medida: 180 mts  
Diâmetro: 10 mm



Modelo: **MAX-LOCK-5**  
Medida: 80 mts  
Diâmetro: 18 mm



# VESTUÁRIOS

**Sumax®**

Proteja-se do sol durante sua pescaria com estes chapéus e bonés de prático uso e excelente aplicabilidade, evitando queimaduras.



**SB-2303**



**SB-2301**



**SB-2305**



**SB-2302**



**Malha Respirável**  
Mantenha sua cabeça confortável e ventilada



**Aba Larga**  
Mantenha o sol longe de sua cabeça, pescoço e rosto



**Ligero e secagem rápida**  
Absorção de umidade e secagem rápida, tornando-o confortável de usar durante todo o verão



**Todas ocasiões**  
Para pesca, camping, praia, esportes ao ar livre, ciclismo, pendulares, viagens, festivais, etc.

## Sumax®

Os bonés da Sumax, além de bonito e estiloso, proporciona conforto e segurança, seja para proteção do sol ou pescarias com iscas artificiais.

### SUM-BN-7



### SUM-BN-15



### SUM-BN-5



### SUM-BN-14



### SUM-BN-6



### SUM-BN-15



# ACESSÓRIOS



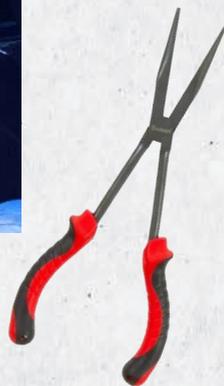
**Modelo: SU-2210**

Estojo acessórios para pesca 5 em 1, acompanha alicate de bico, bainha para alicate, salva equipamentos com mosquetão, faca fileteira com bainha de proteção, balança digital e tesoura para pesca.



**Modelo: SU-1904**

Alicate de bico prolongado Sumax fabricado em aço carbono forjado e temperado com tratamento resistente a corrosão, possui bico prolongado e serrilhado, seu tamanho facilita o manejo de peixes maiores.



Tamanho: 11" (27,5cm)

**Modelo: SU-2101**

- Material de nylon
- Leve e resistente
- Fechamento rápido
- Resistente à corrosão
- Cordão de segurança



**Modelo: SU-1901**

Alicate de bico Sumax fabricado em aço carbono forjado e temperado com tratamento resistente a corrosão, possui design multi função, bico serrilhado com ponta para extração de split ring, ferramenta de corte e ferramenta para amassar chumbos.

Tamanho: 6" (15cm)

# Sumax®



**Modelo: SU-2215**

Alicate com um design novo e moderno, tem alumínio anodizado com detalhes em fibra de carbono, seu cabo em EVA possui uma excelente pegada, antiderrapante e gira em 360° facilitando o seu manuseio.

Balança até 26kgs



**Modelo: SU-2104**

Alicate de anéis bipartidos em aço inoxidável com ponta de extração, cabo ergonômico emborrachado, borda ondulada para facilitar o corte de fios multifilamento, mola para facilitar o uso com uma mão.

Tamanho: 5.5" (14cm)



**Como liberar rapidamente sua captura para dar a ela a melhor chance de sobrevivência:**

1. Use anzóis sem barbela
2. Retire o peixe rapidamente
3. Mantenha o peixe na água
4. Molhe as mãos
5. Remova os ganchos rapidamente
6. Se necessário, corte a linha

# ACESSÓRIOS



## Modelo: SM-1203

Uma das bolsas de pesca mais vendida no mercado! Essa bolsa tem o diferencial de ter espaço para guardar suas iscas, suas carretilhas e molinetes, e todos os seus acessórios de pesca. Com bolsos internos e externos, zipper impermeável para proteger ainda mais seu equipamento. Feita com materiais 600 POLY / PVC, de altíssima qualidade. Acompanha 3 estojos para iscas. Tamanho: 24 x 29 x 38 cm



## Modelo: SKW-08

- 120 pcs
- 12 cores
- Tamanho: 8cm
- Peso: 4.2 g

O kit das iscas Soft da Sumax é produzido com um realismo incrível. Possui cores vibrantes e detalhes na pintura para aumentar sua eficiência, tornando-a uma atração para predadores. Confeccionado com silicone de alta qualidade que proporciona grande elasticidade e durabilidade, seu design permite ter uma ação muito realista, aliada ao seu incrível acabamento realista, essas iscas são ideais para atrair peixes predadores de várias espécies e garantir muita diversão na sua pesca.

## Modelo: SKC-24P

- 24 pcs
- 6 cores
- Tamanho: 9cm
- Peso: 6 g



Os drinks são sempre bem vindos nas festas e nas comemorações. Com diversas cores, sabores e frutas, essas bebidas agradam todos os tipos de paladares, por isso são tão apreciadas. Confira estas receitas de drinks para você fazer na sua casa.

## DIRTY SHIRLEY

### Ingredientes

- 2 oz. vodka
- 1 oz. suco de limão fresco
- 1 oz. granadina
- 4 oz. refrigerante de limão
- Cerejas ao marrasquino e rodela de limão, para servir

### Instruções

Encha um copo alto com cubos de gelo. Despeje a vodka, o suco de limão e a grenadine sobre o gelo. Adicione o refrigerante de limão e mexa bem. Sirva com cerejas e umas rodela de limão.



## Caipirinha de Maracujá

### Ingredientes

- 3 rodela de limão
- 3 colheres de açúcar mascavo
- 1 maracujá
- 2 oz de cachaça

### Instruções

Use a ponta de um rolo para misturar as fatias de limão e o açúcar em um copo. Corte o maracujá ao meio, retire a polpa e coloque no copo. Volte a macerar levemente e despeje a cachaça. Encha o copo com gelo e mexa bem até misturar e o gelo diluir um pouco antes de servir.



A man and a woman are running away from the camera on a dirt path. The man is on the left, wearing a black t-shirt and shorts. The woman is on the right, wearing a pink tank top and black leggings with white stripes. The background is a bright sunset with trees and a clear sky.

# Dicas para uma

## rotina saudável

.....

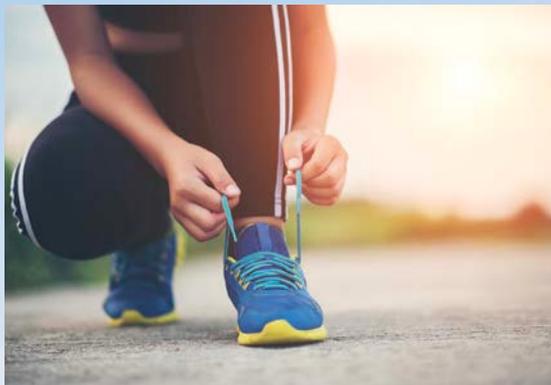
Já sentiu que poderia ser um pouco mais saudável e mais ativo na sua rotina? Ter uma rotina saudável é vital para o corpo e a mente. Preparamos um artigo completo para você com dicas para ter uma rotina saudável e melhorar o seu dia. Confira!

.....

Ter uma rotina saudável é essencial tanto para a saúde mental, quanto física. Através de hábitos simples, é possível acrescentar mais bem-estar e qualidade de vida aos seus dias, afastando doenças oportunistas e favorecendo a sua imunidade. Se você está se adaptando para ter uma vida melhor, ou está precisando de dicas e novas práticas para construir uma rotina saudável, esse conteúdo é feito especialmente para você!

### Dica 1 - Exercício

Para aprender como ter uma rotina saudável, inserir atividade física no seu dia a dia é mandatório. Embora qualquer atividade que você faça seja melhor que nada. Escolha o exercício que você mais se identifica, que pode ser caminhada, dança, corrida, natação, pilates, yoga ou crossfit. Não importa a modalidade, e sim a frequência. Estudos científicos e o Ministério da Saúde recomendam que adultos façam, ao menos, 150 minutos de exercícios moderados por semana ou 75 minutos de aeróbico intenso.



### Dica 2 - Alimentação saudável

Alimentação saudável, diferentemente do que muitos pensam, não é uma alimentação cheia de restrições ou sem sabor. Uma alimentação saudável é aquela que garante, principalmente, que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes de que ele precisa. Concentre-se em evitar alimentos embalados e processados e optar por ingredientes mais frescos sempre que possível.

**MODERAÇÃO!** Isso significa comer apenas o máximo de comida que seu corpo precisa. Você deve se sentir satisfeito no final de uma refeição, mas não empanturrado. E lembre-se: Beber líquidos suficientes ajuda a digerir os alimentos, a absorver os nutrientes e a eliminar os resíduos.



### Dica 3 - Ande mais a pé

Estamos muito acostumados a pegar a chave do carro toda vez que queremos sair e isso contribui para um estilo de vida sedentário. Uma das melhores maneiras de se manter fisicamente ativo é, justamente, começar a fazer mais deslocamentos a pé. Pode ser parando o carro a algumas quadras do trabalho - ou descendo do ônibus um ponto antes - para caminhar na parte final do projeto, ou indo a pé para locais perto de casa.



### Dica 4 - Durma bem

Dormir bem é importante para uma rotina saudável, porque é à noite que o corpo produz hormônios importantes, como o do crescimento, e fixa a memória e o aprendizado, o que acontece durante o sono REM – o mais profundo de todos os ciclos. Para dormir bem, crie um ritual, que pode começar com um banho quente e relaxante. Deixe o quarto o mais escuro possível e evite a luz azul, proveniente de telas de TV e smartphones. Também evite cafeína e bebidas alcoólicas no final do dia.



### Dica 5 - Beba água

Apesar de estar bem claro para todos que é preciso beber água, nem sempre isso é colocado em prática. A importância da hidratação está no fato de que reações químicas vitais para o funcionamento do nosso corpo dependem da água para acontecer. A desidratação dificulta a eliminação de secreções, afeta o desempenho cognitivo e o humor e dificulta o funcionamento do intestino. Por esses e outros fatores, beba água!



## Dica 6 - Relaxe

Dê uma pausa nos compromissos diários para relaxar um pouco. Isso pode acontecer com a leitura de um livro, meditação, alongamento, pesca, um passeio no parque, o aprendizado de algo novo e com a maratona de uma série. Enfim, encontre uma atividade para se desligar da rotina. Reserve esse momento para recarregar as energias, fazendo com que o retorno ao trabalho seja mais produtivo e cheio de ideias novas. Por mais simples que pareça, é uma atitude que fará diferença na construção de uma rotina legal.



## Dica 7 - Humor

Sua saúde mental é tão importante quanto sua saúde física, e os dois geralmente andam de mãos dadas. A saúde mental ruim pode exaurir sua energia e até aumentar sua chance de doenças cardíacas.

Manter uma vida saudável e produtiva pode ser um desafio, principalmente quando se considera a rotina agitada e o excesso de estímulos que enfrentamos diariamente. No entanto, investir em hábitos saudáveis e produtivos é fundamental para garantir a qualidade de vida em todas as áreas, desde o trabalho até as atividades de lazer. Lembre-se de que a mudança de hábitos é um processo contínuo, mas com perseverança e dedicação, você pode alcançar seus objetivos.

**Então comece hoje mesmo e torne-se a sua melhor versão!**

## Comece sua rotina saudável com Pesca Center



Marca: MaxGo  
Modelo: MAX-HP-2001  
Capacidade: 680 ml



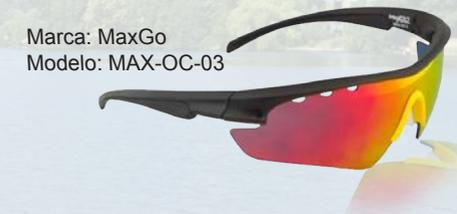
Marca: Intex  
Modelo: 28205  
Capacidade: 1828 litros  
Diâmetro: 2.44m



Marca: MaxGo  
Modelo: MAX-CAM-11



Marca: Sumax  
Modelo: Amazon Plus Spin  
Medida: 1.73 mts



Marca: MaxGo  
Modelo: MAX-OC-03



Marca: Sumax  
Modelo: Mesa-1  
Capacidade: 28L



Marca: Sumax  
Modelo: SM-1709-30  
Medidas: 64 x 28 cm



Marca: Intex  
Modelo: 64756  
Medidas: 191cm x 76cm  
Suporta até 136 kg

Marca: Sumax  
Modelo: SM-1703  
Tamanho: 37x74x27cm  
Capacidade: 70 + 10L





Visítenos

 Shopping Pacific 5to Piso,  
Ciudad del Este, Paraguay

 (595) 61 506 377

 (595) 993 285852

 [info@pescacentershop.com](mailto:info@pescacentershop.com)

**Sumax**<sup>®</sup>

**Sumax**<sup>®</sup>

**Sumax**<sup>®</sup>

**MFXGO**<sup>®</sup>

**CENTURY**

**Abu Garcia**

**STORM**

**Mustad**

**Berkley**

**PENN**

**Megabass**

**VMF**

**INTEX**

**WILLIAMSON**

**Flambeau**  
OUTDOORS

**PFLUEGER**

**FLANO**

[www.pescacenter.org](http://www.pescacenter.org)