

Beauty & Fitness



Free Issue



5 FRESH IDEAS TO BOOST THE
EFFECTIVENESS OF YOUR WORKOUTS

HOW TO CALCULATE DAILY CALORIC
INTAKE FOR WEIGHT LOSS

BRAZILIAN SURF IS BOOMING! WE
HAVE A STORM OF EXCELLENT SURFERS

SIMPLE AND EFFECTIVE TIPS
TO RECOVER HAIR BEAUTY



BUSINESS, CINEMA, COMMUNITY, EVENTS, HEALTH AND MORE...

BEM VINDO AO

USEND

O MAIS COMPLETO APLICATIVO DE REMESSAS PARA O BRASIL



REMESSAS DE DINHEIRO

RECARGA DE CELULAR

PAGAMENTOS DE CONTAS
E BOLETOS



O ENVIUCHEGOU AGORA ESTÁ MAIS COMPLETO



USUÁRIOS ENVIUCHEGOU - FAZER UPDATE DO APP



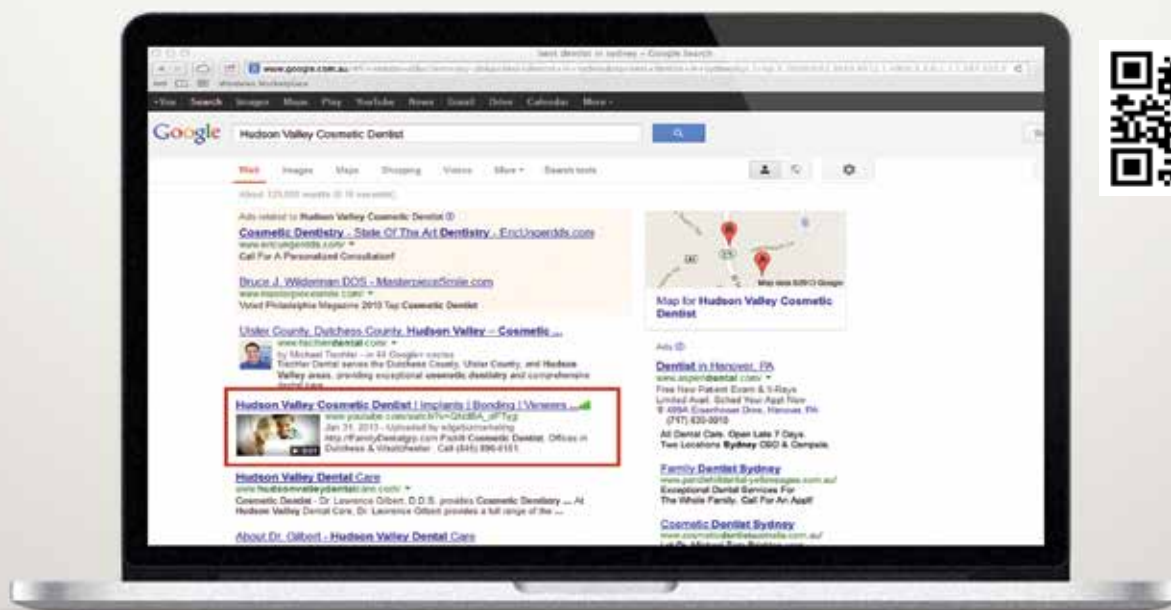
VIDEO PRODUCTION & MARKETING

Our Business is Promote Your Business

KiSuccess

* Marketing * Multimedia * PR * Printing * Publishing

CAN YOUR CUSTOMERS FIND YOU ONLINE?



ORGANIC SEO.

Get your videos to the top of the search engines so prospective customers can find your business.

BRAND DEVELOPMENT.

Increase your brand awareness and develop a community of active customers with video.

SOCIAL MEDIA.

Increase customer engagement with video and turn your fans into a totally loyal customer base.

VIDEO MARKETING.

Custom solutions for video development, video marketing campaigns and local video search.

FALAMOS PORTUGUÊS

CALL US TODAY (805)245-5615
WWW.KISUCCESS.COM

HABLAMOS ESPAÑOL

Previous Issue



This Issue



Next Issue



For Advertise and Article Marketing Opportunity Call (805)245-5615.
We Have Different Options, through Different Platforms and Tools.

WEB EXCLUSIVE WWW.SOULBRASIL.COM

We produce web content daily.
Check some of them for this September:

FINANCIAL STABILITY

It is said that we should try our level best to live life to the fullest.

RIR É O MELHOR REMÉDIO

Porque quando você ver outra pessoa sorrindo, inevitavelmente,
você acaba rindo também?

THE JOY OF LOVING MYSELF

We have heard it all before: all you need is love...and love is all you need.

A ILHA DA MAGIA

Porque a cidade de Florianópolis se tornou a queridinha de muitos
(inclusive gringos!)?

DISASTERS AND EMERGENCIES

When it comes to readiness for anything life throws at you,
there are survivalists (and preppers!)

JOIN US ONLINE:



SOUL BRASIL
magazine

TO CONTACT US

By Phone: (805)245-5615

By Email: info@soulbrasil.com

By Mail: 19350 Sherman Way #139,
Reseda, CA - 91335

ADVERTISING INFO / MEDIA KIT

www.soulbrasil.com/advertise-info

SOUL BRASIL TEAM / ISSUE CONTRIBUTORS

Editor in chief: Lindenberg Junior

Copy Editor(s): Ann Fain and Giovanni da Silva.

Writers: Lais Oliveira, Lindenberg Junior and Lucas Veiga.

Contributing Writer(s): Luana Elliot.

Translators: Lucas Veiga and Amanda Pepper.

Photographer: Claudia Passos.

Videographer: Andrei Litinov.

Video Host(s): Amanda Pepper, Natalia Molero,
Mariana Alencar and Valeria Silva.

Art & Design: Rita Ropero.

Webmaster: Alexandre Loyola.

Administration Support: Magali da Silva.

OUR MISSION

Inform and educate our readers; build relations
and networking with Brazilians, Brazilian culture lovers
and the conscious living community; and also,
give exposure to the products and services
of our advertisers and partners.

DISTRIBUTION/CIRCULATION

We are in our route to complete 15 years on the road few
months ahead and since our last issue of 2015 we stop to
printing large quantities as we have done for the first 14 years.

We have moved in a new direction with focus in
digital issue, through different formats and forms/ways.

We still print 500 magazines with each issue but our
power of outreach with no doubt is through different and
innovative platforms such as the flip issue with ISSSU,
the eBook format in PDF and the Soul Brasil App for
Android and IOS. We expect by the end of 2017, reach out
over 50,000 readers with each issue, in U.S and also in Brazil.

SUPPORT US

Use your purchase power with our advertisers.

They support us and you will help us supporting them!

Let them know you are a Soul Brasil reader
or that you have seen their AD in our pages.

SOUL BRASIL MAGAZINE IS PUBLISHED BY KISUCCESS PUBLISHING

All rights reserved. Advanced written permission
must be obtained from Soul Brasil magazine or
Kisuccess Publishing for the contents. The opinions
and recommendations expressed in articles are not
necessarily those of the publisher. Copyright 2002-2017
Soul Brasil magazine/Kisuccess Publishing.



Hold the joy
that spreads
around the
world in your
own hands



Here at Contemporânea, we believe that great instruments can only be made through a combination of serious dedication, heightened sensibilities and outstanding talent. Backing up this belief is the fact that, for over 65 years, our percussion instruments have made their way to the hands of the greatest musicians in Brazil and abroad, bringing the infectious joy of our music and country to the world.



www.contemporaneamusical.com.br



The Ketogenic Diet

By Natalia Molero

With an exponentially growing following, the Ketogenic Diet – also known as Keto Diet and Low Carb High Fat (LCHF) diet, is getting famous due to its weight loss effects as well as hormone balancing, performance enhancing properties. The Ketogenic Diet is very low in carbohydrates, moderate on proteins and high in fat.

Most experts suggest you to stay below 20g of carbohydrates a day. The very low carbohydrate intake depletes your body of its glucose storage and forces it to go to your fat for energy, making you burn fat for fuel – instead of carbs! I started my Keto diet on 2015 and since then have lost over 70lbs. The diet also cleared my skin, kept me more energized and my workouts more intense.

But if you can't have carbs, what do you eat? There's so much food you can eat on a ketogenic diet! People often focus so much on what they CAN NOT eat that they completely disregard things they can: like Meats (all kinds, really!), avocados, eggs, lots of nuts and seeds, green veggies, berries, and so much more. And not only that, but you can turn your favorite into a "ketofied" version of it.

During my years doing this I developed several recipes that I loved. So after a few friends came to me asking for help, me and my fiancé decided to create a company that caters to people on the Ketogenic Diet called Keto Goodies. So now, people on this diet can have it even easier now and get breads, muffins, cookies, and more that fit the diet! And just like us, there are lots of companies that cater to Ketoers. There's no excuse!



HERE'S AN EXAMPLE OF WHAT I EAT IN A DAY WHILE ON A KETO DIET:

BREAKFAST: Eggs with bacon, avocado and coffee with heavy cream

LUNCH: Steak with salad with spinach, feta cheese, tomatoes and olive oil

DINNER: Salmon with asparagus, broccoli, and spinach with cream cheese

SNACKS: Almonds, Pecans, Macadamia nuts, full-fat Greek yogurt, peanut butter, bacon dipped in guacamole, and so much more!

How do I plan my meals and know how many carbs I'm eating? I use the MyFitnessPal app!

FOR LAST, I REMINDER:

before starting any new diet, you should ALWAYS consult with your doctor. ■

4 Dicas Para Recuperar a Beleza dos Cabelos

Por Laís Oliveira

PARA TER FIOS RESISTENTES

Tratamentos químicos como alisantes, progressivas e tinturas, ou mesmo problemas hormonais e estresse, muitas vezes fazem os cabelos ficarem quebradiços, elásticos e caindo com facilidade. Para deixá-los resistente novamente, invista em produtos com queratina e ceramidas para recuperar a resistência dos fios. Estes ingredientes estão presentes em máscaras de hidratação e recuperação. Mas atenção: aplique-os só uma vez por semana, pois o acúmulo dessas substâncias pode deixar os fios rígidos e ainda mais quebradiços. Se você é do tipo que não passa um dia sem molhar os cabelos, é bom ter o cuidado de não deitar com eles ainda úmidos para que não ocorra uma proliferação de fungos, que provocam a queda. Lave bem antes de ir dormir ou então use um secador.



CONSEGUIR O VOLUME IDEAL

Além de renovar o visual e dar muito movimento aos fios, o volume dá aquele charme especial ao rosto, dependendo da ocasião e do tipo de cabelo. Mas se você prefere fios

menos volumosos, também existem truques capazes de domar até o cabelo mais difícil. Para dar volume ao liso, espalhe mousse modeladora nos fios quase secos. Se quiser controlar os cachos, aplique o mesmo produto no cabelo ainda molhado. Se você tem pouco cabelo e quer volume, basta fazer um coque torcido no alto da cabeça, com os fios úmidos, antes de dormir. Na manhã seguinte, você ganhará uma cabeleira ondulada e volumosa! Quer levantar a raiz? Aplique um pouco de mousse nela e seque com secador. Para finalizar, puxe a raiz para o alto com uma escova fina.



PARA CONTROLAR O FRIZZ (FIOS ARREPIADOS)

O frizz pode estar presente em todos os tipos de fios e é uma resposta natural ao estado de saúde debilitado dos cabelos. As causas mais comuns do problema são os tratamentos com químicos. Para solucionar o problema, aplique a ponta de uma unha de pomada para baixá-los (aqueça o produto na palma das mãos antes de espalhar em toda a superfície). O leave-in é um aliado,

sobretudo se você mora numa cidade praiana. Um bom truque é misturar a quantidade de uma moeda de gel modelador com a mesma quantidade do seu leave-in predileto e distribuir pelo comprimento. Claro, uma gota de sérum ajuda a controlar os fios rebeldes.



PARA TER BRILHO E MACIEZ

Fios secos e rígidos fazem o cabelo ficar sem vida, não é mesmo? Para reverter esse problema aposte bons xampus e máscaras de tratamento. Óleos de argan, de côco, de macadâmia ou de açaí são ótimos para aumentar o brilho e deixar o cabelo macio. Use-os como leave-in (duas gotas nos curtos e cinco nos longos) aplicando nos fios quase secos. Você também pode incluí-los na máscara de hidratação, antes de espalhá-la no cabelo. Duas ou três gotas já são suficientes. E a dica da vovó ainda vale para os dias de hoje: use óleos vegetais no cabelo na noite anterior à lavagem. Pode ser óleo de côco, de amêndoas e até azeite (extra virgem). Acredite! Eles dão emoliência aos fios, nutrem e deixam as madeixas com balanço! ■



5 Fresh Ideas to Boost the Effectiveness of your Workouts

You've been exercising for a few weeks, and have seen great results, but lately the workouts have lost their pizzazz. You are not losing as much weight as you did when you first started, you have lost your motivation, and really, you are just plain bored. Don't worry, you are not alone, this can and does happen to many folks.

This can occur as the body becomes too acclimated the same old routines, and the body hits a plateau. Boredom is common when you keep doing the same workouts day in and day out and just as your body becomes acclimated to the same workouts, so does your brain. Below, check out these 5 great ideas for improving the effectiveness of your workout.

1 SWITCH UP YOUR EXERCISE ROUTINE

Who enjoys spending an hour running on a treadmill or sweating on an elliptical for their entire workout session, 5 times a week? While a good cardio session can indeed burn off calories and gets your heart working to help burn fat and improve your overall health, there's no reason why your workout should seem like such a chore.

Changing the way that you work out will not only help you to keep interested in your work out regime, it will also keep the body guessing so it does not get used to the same old same and will also allow you to target other areas of your body. Do sets of bodyweight exercises such as burpees, lunges and crunches to not only burn energy but also work on toning up those muscles. Skip the weight machines, and add some free weights. Instead of the treadmill, join different exercise classes.

2 DO INTERVALS

Interval workouts are the most effective methods of burning calories. The next time you are on the treadmill, running, cycling or even using a cross trainer, try using intervals. These are done by maintaining a constant and steady pace, but every few minutes, up your speed to the fastest that you can manage before returning to the steady pace again after a few more minutes. The way this works is that your heart is constantly being driven to work hard and then starts to relax again and this

constant change of heart pace means that you get a more effective workout.

3 CHOOSE YOUR WORKOUT BUDDY WISELY

When you're working out, it really helps to have someone to help you keep to your goals. Make sure that you choose your workout buddy wisely. If your workout partner can't keep up with you, you may find it difficult to fit in the pace of workout that you need. Try to choose a workout buddy who is either at the same or slightly higher level of fitness so that you can keep up, go further and stay motivated. This will ensure that the time you spend working out with a friend is as effective as possible.

4 HIRE A PERSONAL TRAINER

While this one may seem like common sense to some, it's surprising how many people think that they can just launch themselves into a workout routine and hope for the best. If you know nothing about fitness, or nutrition, you're not likely to get very far when it comes to working out. By hiring your own personal trainer, you'll receive tailored assistance with your workout routine and that trainer will help you grow your workout as your fitness level grows.

Not only will they be able to tell you what will help you burn off the weight or achieve your target goals, but you will also be able to get some nutritional advice. Your diet is very important

when it comes to implementing changes to your body image and this is as specific to each individual as a workout routine.

5 GET MOVING ON YOUR BREAK AT WORK

OK, when you're at work, working out may not be the thing that you have on your mind, but it is important that you keep moving throughout the day. If you have an office job where you find yourself sitting at a desk all day, try incorporating some bursts of exercise into your breaks.

You could go for a brisk walk around the block, or simply take a jump rope to work and do some skipping for 10 minutes. If possible, get a standing desk; these are awesome new products that allow you to quickly convert your workspace to a standing area where you can work on your feet. The more you can keep moving throughout the day, the more calories you'll be able to burn. ■



Foreclosure & Short Sales Specialist

If you or someone you know is facing financial distress...
Understands that there are options available. I can help you!



Vladimir Bellemo, REALTOR®

"You'll be glad you chose Vlad!"

DRE Lic.#01200312

*Speak English

*Falo Português

*Hablo Espanol



1021 W. Bastanchury Rd., Suite 140
Fullerton, CA 92833-2248

(714) 932-5335 - Cell
C21Vlad@aol.com - E-Mail
www.HomesByVlad.net - Web Site



Phone / WhatsApp **(323)428-1963**

If Travel Is Your Passion... Brazil Is Your Destiny!
If Business Is Your Priority for Now... Brazil Should Be In Your Planning!



Special packages to Amazon, Rio, Salvador and Fernando de Noronha
Save \$ with your stay. Rent a Condo or House!
Personal Travel & Tour Services by Magali DaSilva.
20 years of Experience in the Travel Industry.

Português - Espanol - English

www.soulbrasil.com/travel

O “Boom” do Surf Brasileiro

A Cada Dia Mais e Mais Surfistas Brasileiros se Destacam no Cenário Internacional e Caribam o Surf Brasileiro como um dos Melhores do Mundo.

Por Lucas Veiga



O surfe é conhecido no Brasil desde a década de 1930, quando Osmar Gonçalves, considerado pai do esporte, fez a primeira prancha brasileira e levou ao município paulista de Santos o título de primeira cidade do surfe brasileiro. Na década de 50, o esporte ficou conhecido nas praias cariocas atraindo, assim, grandes nomes para as praias como Paulo Preguiça, Jorge Paulo e Irenyr Beltrão.

Nas décadas de 70 e 80, o surfe profissional se popularizou e grandes nomes explodiram na época, como Rico de Souza – tricampeão de longboard e, em 1989, vice-campeão mundial – e também Pedro Paulo Lopez, conhecido como Pepê, que em 1976 chegou à final do Pipe Masters e, no ano seguinte, venceu o Waimea 5000.

Ainda é possível citar nomes relevantes como Daniel Friedman, Ricardo Bocão e Picuruta Salazar já chegando aos anos 90. Porém foi logo depois dos anos 2000, e de forma mais lenta, que a tempestade do surfe começou a ser formada com nomes que deixaram sua marca no cenário internacional como Fábio Gouveia, Teco e Neco Padaratz, Amaury “Piu” Pereira, Jojó de Olivença, Tinguinha Lima, Renan Rocha, Guilherme Herdy, Peterson Rosa e Victor Ribas.

A era da “Brazilian Storm” (tempestade brasileira em português) se consolidou realmente em 2011, quando o surfe brasileiro ganhou grande destaque no “World Surf League” (WSL) com nomes como Adriano Souza, Miguel Pupo e Gabriel Medina. Os jovens mostraram,

desde então, que a nova geração do esporte não está só de passagem e, neste mesmo ano, a mídia passou a chamar estes surfistas de “Brazilian storm” uma referência à “tempestade” de talentos que surgiram naquele ano.

Os atletas se mantiveram na liga durante os próximos anos “dando trabalho” para os surfistas australianos e americanos, sempre aparecendo no top 10 do ranking e com pequenas vitórias nos circuitos. Mas foi só em 2014 que Gabriel Medina conquistou o primeiro título mundial de para o Brasil após o argentino, naturalizado brasileiro, Alejo Muniz vencer o americano Mick Fanning.

No ano seguinte foi a vez de Adriano Sousa (Mineirinho) levantar a taça. Dessa vez foi Medina quem derrubou Mick Fanning nas semifinais, Mineirinho foi carregado da água até a areia e dedicou seu prêmio ao irmão que comprou sua primeira prancha, emocionando a plateia.

Em 2016, o Brasil tentou se manter no topo, mas o título foi conquistado precocemente pelo havaiano John John Florence após vencer em Portugal. O único que poderia competir com ele era Medina, que não teve chances após a vitória de John John em cima do americano Andino.

Mas os títulos brasileiros não pararam só nos mundiais, pois Medina venceu o prêmio de “manobra do ano” com um aéreo nota 10 e também conquistou, em 2014, a cobiçada triple crown no Havaí, Miguel

Pupo chegou a ser o melhor colocado no seu ano de estreia. Mineirinho, no ano de conquista do mundial, ainda levou a vitória inédita para o Brasil no circuito Billabong Pipe Masters, em Pipeline. Ainda esse ano teve a marcante vitória de Filipe Toledo.

Estes surfistas ficaram tão famosos que ganharam um programa em um canal fechado intitulado de “Brazilian Storm”, justamente para contar a história dessa nova geração de surfistas brasileiros que tanto chamam atenção de todo o mundo.

Em 2017, o sucesso continuou. Adriano de Souza (Mineirinho) ganhou a etapa 4, Filipe Toledo a etapa 6 e 8 (em San Clemente, Califórnia, e onde fez história junto à cearense Silvana Lima, com ambos ganhando simultaneamente no masculino e feminino), e Gabriel Medina que venceu a etapa 9 e 10. Outros nomes que quase chegaram ao topo em pelo menos uma das 9 etapas já disputadas do mundial foram Caio Ibelli, Wyggolly Dantas e Italo Ferreira.

Até fecharmos essa edição (28 de outubro), tínhamos Gabriel Medina como segundo colocado no mundial atrás apenas do Havaiano John John Florence, e com apenas a etapa 11 (e última) por se realizar. Em Pipeline, para não depender de outros resultados, Medina precisa vencer e torcer para que o Havaiano fique no Maximo em terceiro. Até a etapa 10, Adriano de Souza e Filipe Toledo estavam no top 10. Já no World Qualifying Series (segunda divisão) o Brasil tem 5 nomes no topo 10! ■



Pampas Grill Third Location Opened October 12 in Burbank

Already known to many who reside in Southern California for its two restaurants in Greater Los Angeles – Farmers Market (The Grove) and Overland Blvd (Culver City), Pampas Grill opened the third restaurant in Burbank on October 12 (2017). The new establishment has a pretty cool bar and plasma TVs in the dining room broadcasting sports events such as soccer and basketball. You are able to drink a variety of caipirinha versions as well other cocktails, beer and wine. On Thursday, Oct 12nd, they invite the media and some friends for a pre-opening party. We have been there and took some pictures. The new Pampas Bar & Grill is located at 269 E Palm Ave, Burbank, CA 91502. To know more or to check job opportunities visit www.pampas-grill.com. An “Grand Opening” incentive discount promo of 50% was launch with expiration for Nov 8. ■





5 Travel-Friendly Workout Tools (that won't take up too much room in your suitcase)

Travelling and exercise do not mix well, so with this article we try to help showing five (5) alternatives when you will not have access to your local gym or home equipment (and obviously cannot take your favorite exercise machines with you). We would like to remind that to make it worse, the hotel you end up staying at might either lack a top-notch fitness center or have one that charges a hefty fee to use the equipment. There are several small and lightweight travel-friendly exercise tools that you can take with you.

Here are five (5) workout tools that are both very affordable and pack well without taking too much valuable suitcase space:

1 RESISTANCE BANDS

The great thing about resistance bands is that they are as effective as they are portable. Most bands weigh less than a kilogram. Therefore, you will not even realize you have them in your suitcase. Since resistance bands are flexible and versatile, you can work both your upper and lower body right inside your hotel room using your own body weight or resistance from the door, bed, or other available pieces of furniture. The number of workouts you can engage in using resistance bands are many.

2 JUMP ROPE

Jump ropes offer a fantastic way of staying fit while you are away on vacation or a business trip. With a jump rope, you will be able to strengthen your lower body, give your heart a good workout, and burn tons of calories all at the same time. You can even maximize results by jumping rope several times throughout the

day. Equally as light as resistance bands, a jump rope will take up very little suitcase space. You will also be able to find one that fits your budget and height as most jump ropes are affordable and offer the option of adjusting height.

3 YOGA MAT

Yoga requires very little space and offers several benefits including increasing blood flow, improving flexibility, building muscle, and relaxing both the body and mind. For these reasons, it will make a great exercise substitute during those trips where you cannot engage in your normal workout routines. Finding a yoga mat that will fit into your suitcase will not be difficult as most famous yoga brands nowadays offer a whole line of yoga mats solely designed for traveling.

4 SWIMMING GEAR

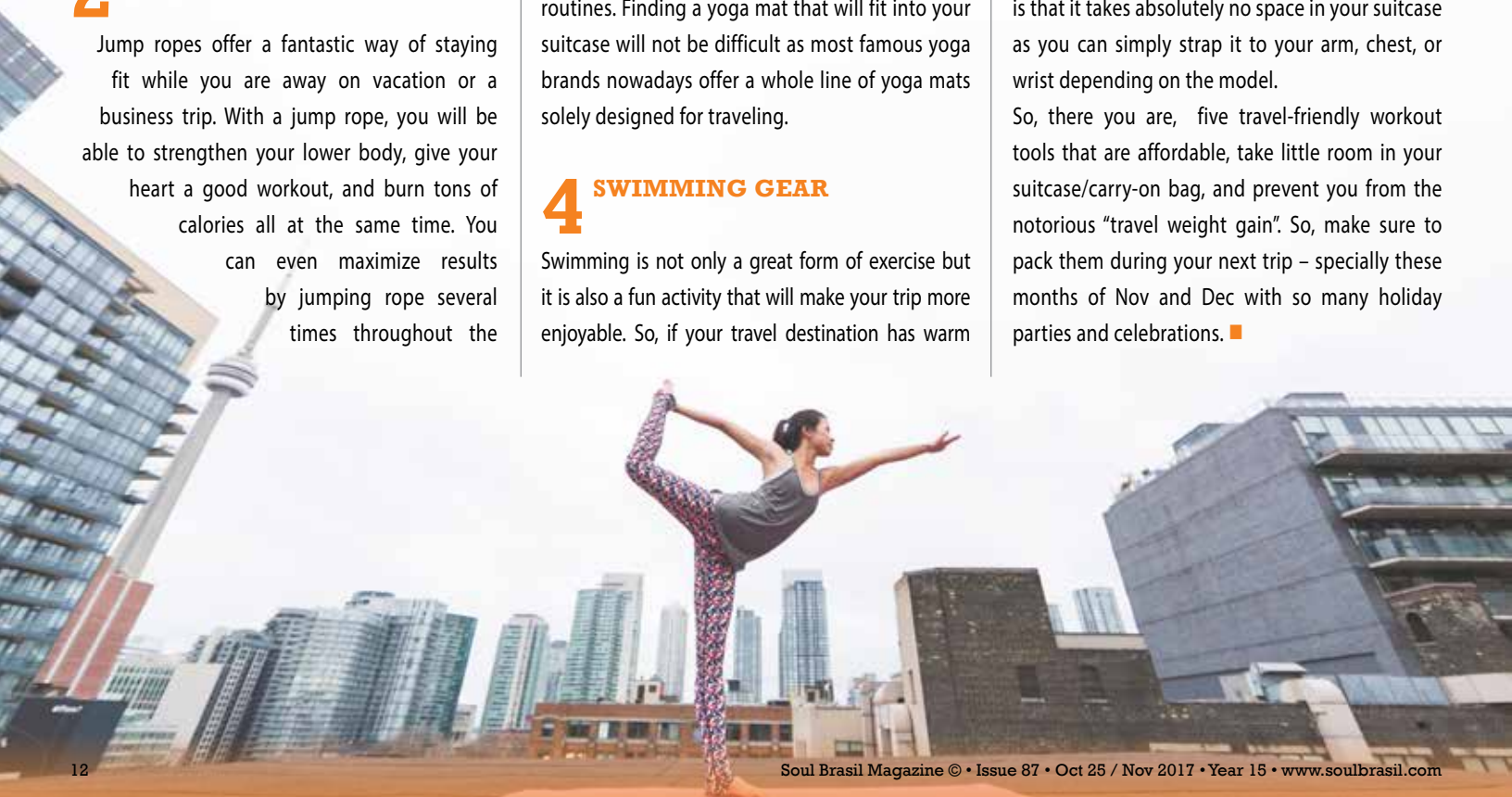
Swimming is not only a great form of exercise but it is also a fun activity that will make your trip more enjoyable. So, if your travel destination has warm

weather and a hotel pool or nearby beach, make sure to pack your swimming gear with you. The swimsuit will barely take up space in your suitcase while the other swimming gear (goggles, swim cap, etc.) can be stashed into a small pouch/cloth bag which you can stuff into the side pocket of a carry-on.

5 FITNESS TRACKER

When on a backed up business trip that leaves no time for exercising, a fitness tracker or pedometer can be of great help. Such a gadget can help you move more and engage in a beneficial amount of physical activity throughout the day. The best part is that it takes absolutely no space in your suitcase as you can simply strap it to your arm, chest, or wrist depending on the model.

So, there you are, five travel-friendly workout tools that are affordable, take little room in your suitcase/carry-on bag, and prevent you from the notorious "travel weight gain". So, make sure to pack them during your next trip – specially these months of Nov and Dec with so many holiday parties and celebrations. ■



Music Promotion

SOUL BRASIL
magazine

WE CAN HELP YOU BOOST YOUR MUSIC THROUGH:

- ✓ You Tube
- ✓ Soundcloud

WE CAN HELP YOU WITH MEDIA EXPOSURE:

- ✓ College Radio Stations
- ✓ Music Sites and Blogs
- ✓ PR / Production and Distribution

WE CAN HELP YOU WITH YOUR MUSIC PROJECT:

- ✓ In Brazil
- ✓ In United States

More info: www.soulbrasil.com/music-promotion



**"Pampas Grill
is one small step away
to experience
the best of Brazilian
style homemade food"**
Soul Brasil Magazine

Traditional Brazilian Cuisine

Homemade Food and Churrasco By The Pound

L.A (Farmers Market)

6333 W 3rd Street #618
Los Angeles, CA 90036
Phone: (323) 931-1928

L.A/Culver City

3857 Overland Ave
Culver City, CA 90232
Phone: (310) 836-0080

L.A/Burbank

269 E. Plam Ave.
Burbank, CA 90232
Phone: (818) 840-8822

Visit our website: www.pampas-grill.com



A Expansão do Fisiculturismo e os Eventos mais Importantes

Por Laís Oliveira

Muito forte aqui nos Estados Unidos, o fisiculturismo vem se popularizando no Brasil com rapidez. Um dos maiores representantes do Brasil na modalidade vem de Alagoas. Destaque no cenário nacional, Thúlio Wanderlei, tem no currículo vitórias em campeonatos tradicionais como o Mr. Olympia Muscle Fitness, nos EUA, e o "Rei da Praia" no Brasil.

A personal trainer brasileira Luana Elliot que vive em Los Angeles e já participou de vários eventos tanto no Brasil quanto nos EUA nos diz que para os que pretende entrar nessa área, para começar, uma boa dica seria aprender pelo menos o mínimo sobre categorias de competição, federações etc. E acrescenta "é indispensável o envolvimento no fisiculturismo e a consciência de que vai precisar manter uma dieta por longos períodos, ajustar horários à rotina alimentar e perceber que cada categoria tem uma condição corporal".

A popularidade tem crescido tão rápido que a modalidade, inclusive, foi aceita para estar na próxima edição dos Jogos Pan-Americanos de 2019, em Lima, no Peru, valendo medalhas – a inclusão foi definida durante reunião da ODEPA (Organização Desportiva Pan-Americana) em Doha, no Catar. Também conhecido como culturismo, ele premia o atleta que melhor molda seu corpo. Juizes avaliam volume, simetria, proporção e definição dos músculos.

A IFBB – Federação Internacional de Fisiculturismo & Fitness – é a associação internacional que regulariza e organiza os principais eventos de fisiculturismo ao redor do mundo, além de ser responsável por fiscalizar e representar os competidores de fisiculturismo. Confira abaixo alguns dos mais importantes eventos desta modalidade que acontece anualmente nos EUA e no Brasil.

ESTADOS UNIDOS

Mr. Olympia

Maior e principal competição de bodybuilding do planeta. Existe desde 1965 e acontece, há vinte anos, em Las Vegas, no mês de setembro. Em 52 anos de competição, os EUA domina com supremacia em termos de vencedores com 32 vitoriosos. O evento também possui uma grande feira, com competições e apresentações de diversos esportes e exposição das principais marcas relacionadas ao fisiculturismo e fitness do mundo.

Arnold Classic

Maior feira fitness do mundo que inclui competições e famosos, incluindo a presença anual do astro do esporte, Arnold Schwarzenegger. A edição principal da Arnold Classic é realizada em Columbus, Ohio, mas existem também edições um pouco menores – mas igualmente importantes.

Musclemania

Existe desde 1992 e se tornou a competição de musculação natural mais popular da América. A maioria das federações sérias se baseia nas regras da WADA (Agência Mundial Anti Doping), que lança todo ano um guia das substâncias banidas, e realiza atualizações sobre doping. Todo atleta que queira ser natural deve acompanhar essas mudanças e analisar seus suplementos antes de ingerir, para não ser banido do fisiculturismo natural ou competitivo.

NO BRASIL

Estreantes IFBB/SP

Acontece em São Paulo desde 2010, no mês de março. Foi criado para que atletas novos e/ou amadores possam competir e ganhar exposição. No entanto, não é qualquer um que pode participar

dele. São dois os casos em que os participantes são rejeitados: se já ficou no top 3 em algum outro campeonato para iniciantes ou se ele já participou do campeonato paulista de fisiculturismo.

Campeonato Brasileiro

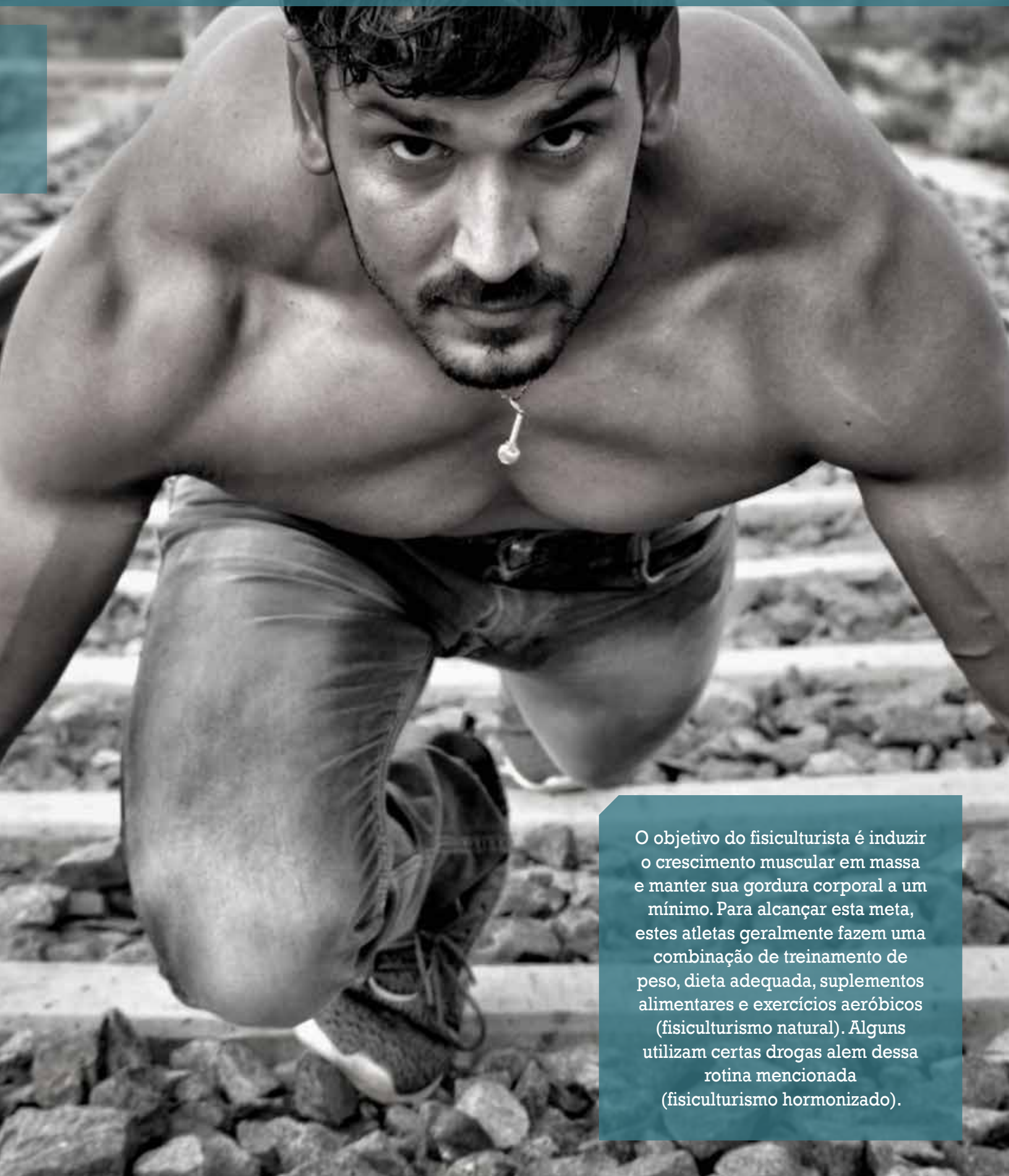
Mais antigo evento do ramo no país. Geralmente acontece em julho e já está em 48ª edição (2017). O campeonato conta com mais de 50 categorias, distribuídas entre mais de 500 participantes de todo o Brasil.

Arnold Classic Brazil

Maior evento da América Latina na modalidade. Acontece desde 2011 no Rio, no mês de abril. Conta com uma superestrutura que abriga a maior feira de nutrição do país, além de competições entre mais de 40 modalidades. Lembrando que o Brasil abriga o primeiro espaço paradessportivo do Arnold Classic no mundo. Paratletas de várias modalidades participaram do evento e mostram as adaptações e equipamentos necessários para garantir a inclusão de pessoas com necessidades especiais no meio esportivo. ■



Foto: Nga Azarian



O objetivo do fisiculturista é induzir o crescimento muscular em massa e manter sua gordura corporal a um mínimo. Para alcançar esta meta, estes atletas geralmente fazem uma combinação de treinamento de peso, dieta adequada, suplementos alimentares e exercícios aeróbicos (fisiculturismo natural). Alguns utilizam certas drogas além dessa rotina mencionada (fisiculturismo hormonizado).



How to Calculate Daily Caloric Intake for Weight Loss

By Luana Elliot

Everybody's looking for the quick solution for fast weight loss with restricted diets that normally last one week. The fact is weight loss is quite simple. If you eat fewer calories than you burn you will reduce your weight, but if you consume more calories than you burn then you will increase your body weight and, depending on the type of calories consumed, this gain will be mainly fat mass. This can be proved by the following example. If you become more physically active with no changes in your caloric intake, you will probably notice that you will drop a few pounds. The same could be observed if you do not change your physical activity but decrease the daily caloric intake. It's a very simple mathematical formula. However, the strategy you select for weight loss

is what will determine how healthy you will become.

I hope you select the strategy that will promote weight loss and optimize your health. Weight loss should be more than calories in and calories out; however, the concept of calories in versus calories out is the basis of weight loss. The best strategy to adopt is to increase your physical activity and adapt your nutrition for a plant-based diet including complex carbohydrates, healthy and lean proteins, and good sources of fats.

Nutrition plays a very important role in a person's health that goes from appearance, energy, performance, confidence, well-being to response

to stress. But do you know exactly what a calorie is? A calorie (lowercase C) is the amount of heat energy required to raise the temperature of 1 g of water to one 1°C. If you desire to lose weight, or to gain mass, it is important for you to find out how many calories you need to consume daily for healthy weight loss or to gain mass considering your rest metabolic rate, the thermic effect of food, and the energy expended during physical activity.

Resting metabolic rate (RMR) stands for the consumption of calories while at rest, and it is the minimal amount of energy required to sustain each individual body's functions such as blood circulation, respiration, and temperature



PHYSICAL ACTIVITY FACTORS FOR VARIOUS LEVELS OF ACTIVITY FOR ADULTS OF AVERAGE SIZE 19 YEARS OR OLDER

Very light	Seated and standing activities, office work, driving, cooking; no vigorous activity.	1.2 - 1.3
Low active	In addition to the activities of a sedentary lifestyle, 30 minutes of moderate activity equivalent of walking 2 miles in 30 minutes; most office workers with additional planned exercise routines.	1.5 - 1.6
Active	In addition to activities of a low activity lifestyle, an additional three hours of activity such as bicycle 10- 12 miles an hour, walk 4.5 miles an hour.	1.6 - 1.7
Heavy	Planned vigorous activities, physical labor, full-time athletes, hard labor professions such as steel or rolled workers.	1.9 - 2.1

*Adapted from the food and nutrition Board. Dietary reference he intakes for energy, carbohydrates, fiber, fat, protein, and amino acids (macronutrients). Washington, DC; national Academy of science; 2002.

regulation. The thermic effect of food (TEF) is the energy produced by the body to digest food, and approximately 6% to 10% of total energy expenditure depends on the frequency and energy content of the meal. The thermal effect of exercise (TEE) is the energy required to execute any physical activity above resting metabolism. Physical activity can account for 20% or more of an individual's total daily energy expenditure. Let's calculate your total energy expenditure. Here is the simple formula:

STEP 1.

Your Weight (lbs.) x 10 = RMR

STEP 2.

RMR x activity factor

(Activity factor – check tab below) TEE

Applying the number

Example: heavily active 180-pound man

STEP 1.

180 (lbs.) x 10 = 1800 RMR

STEP 2.

1800 (RMR) x 2.1

(Activity factor – check tab below) = 3780

Now that you know how to calculate your calories, go ahead and do the math. After your daily energy expenditure (daily number of calories needed) is calculated, let's follow up with the best nutritional plan to ramp up your loss, gains, and health optimization. You observed that, the more you move, the more calories you burn and more pounds will be melted away. ■

*** Luana Elliot is a certified personal trainer living in Los Angeles. She is a native from Rio de Janeiro – email: bodyconstruction_at_live.com**

**** Research Source: National Academy of Sports Medicine – NASM**





Aconteceu em L.A

Por Claudia Passos



O grupo de dança do Viver Brasil, fundado por Linda Yudin e Luiz Badaro, celebrou 20 anos em uma apresentação memorável no Ford em Hollywood no dia 22 de Setembro. Entre os "performers" do espetáculo "Cor da Pele" vários amigos conhecidos da Soul Brasil que residem em L.A.



O saxofonista e Latin Grammy nominado, Andre Paganelli esteve apresentando seu "Live in Concert" no dia 30 de Setembro no teatro Favorday em Long Beach. Uma noite inspiradora de "smooth jazz"!



No Halloween Party do restaurante Gaucho Village de Glendale e promovido por Patricia Leao (Brazilian Nites) o clima esteve na onda dos 80's com musicas que fez a galera dos 40's e 50's voltar a lembrar os bons momentos daquela época!



O anual Carnegie Halloween Party no Samba Steak House em Redondo Beach atraiu vários brasileiros que residem em South Bay, e velhos e bons amigos como Silvio (e a excelentíssima esposa), um dos donos do famoso Silvios BBQ de Hermosa Beach. A música ficou por conta do DJ Junior.



O Halloween Party no Sofitel em Beverly Hills promovido por Ariel del Mundo esteve cheio de gente bonita e disfarçados no espírito de dia das bruxas. A música ficou por conta do grupo Brasilidade e da DJ Potira.

Nós da Soul Brasil magazine sempre estamos cobrindo eventos no Sul da Califórnia e você pode encontrar muito mais fotos em nossos álbuns de eventos em nossa página oficial do Facebook:

WWW.FACEBOOK.COM/SOULBRASIL



LABRFF

LOS ANGELES BRAZILIAN FILM FESTIVAL

Festival de Cinema Completa 10 Anos ***(Trazendo Filmes e Palestras Entre 5 e 8 de Novembro)***

Completando uma década de existência e sendo considerado um dos maiores festivais de cinema brasileiro fora do Brasil, o Los Angeles Brazilian Film Festival (LABRFF) acontecerá (ou aconteceu dependendo de quando você ler esse artigo) entre os dias 05 e 08 de novembro na capital mundial do cinema. A abertura será no Harmony Gold Theater, em Hollywood e terá a visita do Ministro da Cultura do Brasil, Sergio Sá Leitão.

Na noite de gala e abertura será exibido o premiado "A Glória e a Graça", do diretor Flávio R. Tambellini, com a atriz Carolina Ferraz. Nos dias 6 e 7 de novembro será realizado o Brazilian Film Market – BFM, no Harvest Language Institute, para um público de convidados do LABRFF. As apresentações de pitchings de novos projetos para cinema, TV e Web serão proferidas pelos produtores e representantes destes projetos em sessões privadas.

O documentário "Pitanga", de Beto Brant e Camila Pitanga, será o filme de encerramento da Mostra Competitiva do festival, no dia 8 de novembro, dessa vez, no Regent Theater em Westwood Village. Pela primeira vez a curadoria do festival escolheu um documentário para ilustrar o ótimo momento que o gênero vem passando no cinema nacional.

Com 580 filmes exibidos e 180 prêmios distribuídos, o LABRFF promove e difunde a produção audiovisual brasileira na capital mundial do cinema, Hollywood. Para conferir a seleção oficial de curtas, longas metragens, documentários e projetos deste ano, bem como tickets e horários de exibição, visite o site oficial do festival: www.labrff.com. A Soul Brasil estará fazendo cobertura com fotos e dando updates através de nosso website e facebook page. ■

O ministro da Cultura
Sergio Sá Leitão estará
presente no LABRFF 2017





Do you Live in California?

Relieve stress with Escapes in Contact with Nature



IN SAN DIEGO

Sea Kayaking at La Jolla Sea Caves – An adventurous workout just west of San Diego's all-business Golden Triangle area can be done from rent a boat from local outfitter like Hike Bike Kayak (or other options) and head south for about 25 minutes to reach this string of seven sea caves. It is for sure a mixing of training with touring.



IN SAN FRANCISCO

Mountain Bike at Mt. Tamalpais – With just nine miles from the Golden Gate Bridge you will find one of the world's premier fattier playgrounds where mountain biking was born. The region boasts nearly 70 miles of fire roads and single-track trails. For moderate workout, you can go to Mill Valley and rent a ride at Mt. Tam Bikes (or other options) and head for the 5 mile Old Railroad Grade trail.



IN LOS ANGELES

Hiking at Hollywood Hills – From the gate at the end of Fuller St. in Hollywood and just few blocks west from La Brea Blvd and North of Franklin Ave you get into the Runyon Canyon Park. Start a pretty cool workout (and maybe, see some celebrities doing the same!). If you don't know the location, it should be a big surprise for you! We consider it a must for the workout, the spectacular view and the beautiful people! Just a few blocks from the traffic and noise of Hollywood, up to the hills, and found out also moments of peace. ■

RC Business Services

The Income Tax Specialist

CONSULAR SERVICES

- Emissão e Renovação de Passaporte;
- Issue and Renewal of Passport;
- Legalização de Documentos;
- Document Legalization;
- Vistos;
- Visa;
- Procurações;
- Power of Attorney;
- Qualquer outro Serviço Consular;
- Any other Consulate Service.

FINANCEIRO

- Imposto de Renda (USA e Brazil);
- Income Tax (USA and Brazil);
- Abertura de Empresa;
- Opening a Business;
- Bookkeeping e Payroll.



OUTROS SERVIÇOS

- Traduções Certificadas;
- Certified Translations;
- Transferência de Dinheiro para e do Brasil;
- Money Transfer to and from Brazil;
- Homologação de Divórcio no Brasil;
- Divorce Recording in Brazil;
- Reconhecimento de Firma;
- Notary Public Services.

8484 Wilshire Blvd. #745
Beverly Hills - CA 90211

*Phone (323) 651-2185 - *Fax (323) 651-2730

*E-mail: rcbusiness@sbcglobal.net

*Site: www.rcbusiness-services.com



Elassar Insurance Services

Os Expertos em Seguros de Carros!

Desde
Apenas **\$1** por Dia



Sem Carteira ou com Acidentes ou Multas?

Entre em Contato. Nós Podemos ti Ajudar!

Carteira de Motorista Internacional

SR-22 Imediato

Oferecemos Seguros Para: Carros e também Motos,

Casas e Negócios. E em breve, Seguro de Vida.

Estamos Para Servir a Comunidade Brasileira

Ligue Para uma Cotação: **(310)237-1107**

10826 Venice Blvd. #108 A, Culver City, CA 90232

**AN ARTICLE ABOUT YOU
OR YOUR BUSINESS...**

Featured at



**We Have the Media/Marketing
Experience & Expertise for Help you!**

**Contact: Kisussess Marketing
(805)245-5615**

Silvio's
Brazilian Beach BBQ

Located on the World Famous
Hermosa Beach
Pier Promenade!

BBQ Sandwiches & Plates Salads Seafood,
Burgers Craft Beer, and more!

Home of the World Famous
Carnaval Plate!

Take out and catering orders welcome!

Steps to the sand 310-376-6855 Ocean View
20 Pier Avenue Hermosa Beach, Ca 90254 www.silviosbbq.com

As Bebidas Energéticas e o Que Elas Fazem Dentro de Você

Por Lindenberg Junior

Nos últimos anos, bebidas energéticas se tornaram comuns nas prateleiras de todo tipo de supermercado e lojas de conveniência ao redor do mundo, através de bebidas ou barras nutricionais. O marketing tem sido forte através da mídia – e em grande parte relacionados a eventos esportivos e balados intensas. Os principais ingredientes desses produtos são açúcar e cafeína. No geral, esses produtos contêm glicose, guaraná e taurine, tendo

alguns fabricantes, incrementado a dose com vitamina B e/ou algumas ervas como o ginseng, gingo biloba e chá verde.

Pesquisadores da USP em São Paulo descobriram que homens jovens demonstraram estar menos alcoolizados do que outros que beberam outros tipos tradicionais de coquetéis. Isso pode ser preocupante segundo Dr. Maria Lucia Souza

Formigonia, co-autora da pesquisa. As bebidas energéticas são estimulantes, mas podem ser perigosas para o coração se tomadas em excesso. Misturadas ao álcool – que tem um alto poder depressivo, podem causar falhas no sistema cardiovascular e cardiopulmonar. Fazem você beber mais do que seu corpo suporta, e pior, os efeitos da mistura de taurina e cafeína, seus principais componentes, ainda são poucos conhecidos.

VEJA ABAIXO OS EFEITOS IMEDIATOS EM DIFERENTES PARTES DO ORGANISMO HUMANO:



CÉREBRO:

A cafeína estimula a produção de adrenalina, o que faz desaparecer a sensação de cansaço e de sono. A adrenalina dá a sensação de que o álcool demora mais a subir: Você bebe além da conta.



CORAÇÃO:

A taurina e a cafeína estimulam o miocárdio, o músculo do coração, acelerando seu batimento. Isso é perigoso para quem tem problemas cardíacos e de pressão.



FÍGADO:

As bebidas que tem giucoronolactona e taurina ajudam a eliminar toxinas, o que é bom.



MÚSCULOS:

Calorias e vitaminas do complexo B são fontes de energia e melhoram seu desempenho na hora da malhação. Isso pode fazer você passar do limites sem perceber.



Nós amamos estar ativos e com vigor para suportar o dia (ou à noite), mas é bom levamos em consideração que devemos usar as bebidas energéticas com moderação, assim como tudo na vida. Uma latinha por dia poderia ser o limite. E lembre-se: crianças, mulheres grávidas e adultas com problemas cardíacos devem evitar a todo custo esse tipo de bebida. ■

 FACEBOOK.COM/MIKAMORASALGADOS
 (818) 861-5370



Fresh

AND FLAVORFUL

Mikamora
SWEET AND SAVORY


**Our Customers Knows What We Offer...
And Recommend Us!**




**ALEX MEAT MARKET
CARNICERIA ARGENTINA**

**Diversos Productos Brasileiros
e Latino Americanos**

Frigorifico, Padaria e Mercado

Preços Super Competitivos!!!


11740 Victory Blvd. N.Hollywood, CA
(818)762-9977 - (818)506-9772


El Mambi Super Market

"Visítenos y Vera lo que Ahorra"

- *Productos Españoles y Latinos en General
- *Produtos Brasileiros * Vinos Finos y Licores
- *Moderna Carnicería con Cortes al Gusto

Lunes a Sábado: 8am-8pm / Dom: 9am-6pm

328 E. Chevy Chase Dr. Glendale, CA 91205


(818)246-6016




Latin American Gourmet Grocery Store

Specialty Food & Catering
Two (2) Locations
For Better Server You!



- * The Famous Empanada
- * Variety of Products
- * Fresh "Pao Frances"/French Rolls (Until 10am)
- * Meats including "Picanha" and "Carne Seca"
- * Full Deli and Star Sandwiches Like the Milanese, Prosciutto Ham, Matambre and the Churrasco Steak.
- * All Favorites Desserts Like the Dulce de Leche Flan
- * Wine from South of the Border / Star Selection

www.continentalgourmetmarket.com

12921 South Prairie Ave.
Hawthorne, CA 90250
310-676-5444

25600 Narbonne Ave.
Lomita, CA 90717
310-530-3213



Ampla Variedade de Produtos Brasileiros!

- . Preços Imbatíveis e Ambiente Acolhedor
- . Frigorífico
- . Padaria
- . Cerveja e Vinho
- . Produtos Sul-Americanos

11742 Central Ave. Chino - CA 91710
(909) 628-8215



Best Exercises for a Healthy Back

Back pain plagues millions of people over the course of their lifetime. Back pain can be due to repetitive strain on the back, an acute injury to the back, bony wear and tear on the back or even from simple fatigue. Some experience back pain because they work in a sitting job and the back is weakened due to lack of exercise. Many cases of back pain can be avoided by exercising your back in a healthy way that strengthens the muscles and ligaments so that back pain will not be a problem again.

STRENGTHEN THE CORE

The back is not the only thing that keeps your body upright. Your abdomen, together with your back, represents the “core” of your body. Both parts need to be functioning in order for you to have the ability to stand, stretch, and bend appropriately. Perhaps one of the best exercises for a healthy back includes abdominal exercises. A weak abdomen puts too much pressure on the back to take on functions the abdomen needs to participate in. Abdominal exercises strengthen the

overall core and will help you have a strong and healthy back.

WHAT ABDOMINAL EXERCISES WORK BEST?

Something as simple as sit ups can help strengthen the abdominal muscles so that the core is strengthened. The exercises can be done in several ways to strengthen the upper, middle and body muscles. For example:

- ▶ Sit ups with your legs straight – this strengthens the upper abdominal muscles
- ▶ Sit ups with your legs bent – this strengthens the middle abdominal muscles
- ▶ Lying down and lifting your feet off the floor – this strengthens the lower abdominal muscles

Try to do these three kinds of sit-ups in different sets of ten at a time and you will have a strong core that will help your back keep your body strong. As mentioned, you should do sets of ten of each of the

three types of exercises and do about ten sets a day. This involves about three hundred different exercises that may make your abdomen sore for a day or so.

PILATES

Pilates is another core strengthening form of exercise. It is a toning type of exercise that strengthens the core, including the abdominal and back muscles. The exercises are easily learned and can be a part of your daily exercise routine.

SIMPLE BACK EXERCISES

You can strengthen the back alone although most exercises that strengthen the back also strengthen the abdominal muscles as well. Either way, you have a healthier back as a result.

LEG LIFTS

One simple back strengthening exercise involves lying prone (on your stomach) and lifting your leg straight up a few inches off the ground. Do one leg at a time. Ideally, you should do sets of ten backward leg lifts at a time before switching legs. Do several sets each day to strengthen the back.

LAST WORDS...

A healthy back is all about core strength training. It includes not only exercises of the back but exercises of the stomach as well. Flexibility exercises help your back as well and include things like bending from side to side to loosen the back stiffness and bending forward to touch your toes, which keeps your back from getting too tight. ■



Brazilian Lady!!!

American Guy, 63 years old, in the Bay Area,
would like to meet Brazilian Lady.
"I like dancing, dining, tennis, and travel".
Ages open. English speaking only.

Call Grant (415)517-5977

Portuguese Lessons

Having fun learning the language
and culture of Brazil

COASTAL SAGE

School of Botanical & cultural studies.

3685 Voltaire St. | San Diego
(619) 223-5229

Falamos Português.

Exposição Online Com Foco Local!



**Você Tem um Restaurante, um Consultório Dental,
Uma Academia de Ginástica ou Qualquer outro
Negócio e quer Atrair mais clientes Locais?
A Otimização do Google Maps e SEO Local
Pode ser o que Você Precisa!**

Por Apenas \$175

**Kisuccess Media & Marketing
(805)245-5615**

KiSuccess

• Media • Fusion Marketing • Printing

**NOSSO NEGÓCIO
É PROMOVER O SEU NEGÓCIO!**

PRODUÇÃO DE VÍDEO

TRADUÇÕES

PRODUÇÃO EDITORIAL

MARKETING ONLINE

ASSESSORIA DE IMPRENSA

GOOGLE

GUERRILLA MARKETING

FACEBOOK

SOCIAL NETWORK

TWITTER

MARKETING DE EVENTO

(818) 508-8753

Ligue sem compromisso para mais informações

ou visite nosso website

www.kisuccess.com



5 Táticas Fáceis de SEO para o Empresário Ocupado (Incluindo “Local” SEO)

Por Lindenberg Junior

Você, fulano e beltrano, sim muitos de nós somos muito ocupados, mas isso não significa que você(s) não precisa cuidar do marketing do seu negócio. Uma das melhores maneiras de fazer isso é com visibilidade online. E para tornar seu site mais visível é melhor forma é por meio da otimização das ferramentas de busca (SEO) – aquela “mágica” da internet que certifica que sua página vai aparecer na busca do Google (e outras ferramentas de busca como Bing e Yahoo). Aqui segue um guia rápido que pode te ajudar.

VISÃO GERAL SOBRE OTIMIZAÇÃO E FERRAMENTAS DE BUSCA

SEO também conhecido como otimização de sites, é uma das melhores maneiras de adquirir novos clientes, pois, dessa forma, você fica à frente de consumidores que procuram pelos produtos e serviços que você ou sua empresa oferece. Hoje 64% dos clientes usam alguma pesquisa online para buscar estabelecimentos ou serviços próximos. Estes buscadores online também providenciam um dos maiores retornos de investimento entre os vários canais de marketing que podem ser usados para atrair clientes.

Essa porcentagem significa que muitas pessoas estão mais suscetíveis a procurar por seu negócio online, e você, nesse sentido, poderia estar as convertendo em consumidores e ganhando, em troca, bons retornos por seus esforços. Mas se não há como você ser achado no Google, Bing ou Yahoo, (seja por nenhuma presença online, porque seus competidores aparecem na sua frente ou porque você aparece apenas depois da terceira página no resultado de buscas), as coisas ficam difíceis no campo online.

E é justamente aqui que o SEO (geral ou local) entra. SEO é a arte de pegar um site ou página e otimizar as buscas por ela. Se você está se perguntando como se faz isso, essa é uma resposta complexa, pois existem mais de 200 fatores que influenciam no ranking. Claro, não vou poder listar todos os fatores aqui, mas tentarei simplificar e encurtar trazendo os mais importantes – os dois principais fatores que afetam seu ranking no Google, etc são: 1) Conteúdo e 2) Backlinks.

OS DOIS PRINCIPAIS FATORES IMPORTANTES DE RANKING

CONTEÚDO – é bem autoexplicativo. Se você quer ser encontrado por pessoas que procuram “sandálias havaianas”, você precisa ter as palavras-chave “sandálias havaianas” na sua página (ou o termo em inglês). O conteúdo da página precisa satisfazer a quem está fazendo a busca. Em outro exemplo, se você tem uma floricultura, terá que ter em algum lugar de destaque na página inicial de seu site (homepage) as palavras “Floricultura” ou “Flower Shop”. Mas o ponto aqui é ter o máximo de conteúdo relevante que associe a sua indústria ou nicho à sua marca ou local/estabelecimento.

BACKLINKS – são links em outros sites (e nesse caso, sites de relevância na sua indústria ou nicho, ou sites de notícias ou conteúdo é um “plus”) que direcionam para o seu site. O Google, Bing etc dão muita importância aos backlinks (e nesse caso não vale “troca de links”) e tendem a dar melhores posições no ranking a websites que tenha vários backlinks (menções em sites como wikis, diretórios, mídias sociais e de notícias principalmente).

Abaixo temos cinco dicas rápidas para minimizar seu tempo e executar um simples SEO para conseguir melhores resultados.

1. ESTÃO FALANDO SOBRE VOCÊ? AJUSTE O GOOGLE ALERTS SABER.

Este é o passo mais fácil entre os cinco listados aqui. O que você tem que fazer é ajustar o Google Alerts para que ele "avise" sobre pessoas que mencionaram sua marca ou palavras-chave que poderiam ser associadas a você. A frequência de alertas que você vai receber depende de quão popular seu negócio é e quantas filiais você possa ter.

2. ENVOLVIDO NA COMUNIDADE LOCAL? BOM. É UMA ÓTIMA MANEIRA DE CRIAR BACKLINKS DE ALTA QUALIDADE.

Use qualquer patrocínio local de organizações que você faz parte: mídia locais, comunicado de imprensa e qualquer local que você possa adquirir backlinks. O Google confia neles e eles são orgânicos e locais.

Sempre que você estiver envolvido em algo assim, tenha certeza que eles adicionem um link (URL) do seu website.

3. QUAL O SEU PANORAMA DE PESQUISA? ASSIM QUE SOUBER, TENHA CERTEZA QUE AQUELAS PALAVRAS PODEM SER ENCONTRADAS NO SEU SITE.

Se o seu website for em wordpress, você já está na frente de muita gente que não possui esse tipo de site. A plataforma wordpress é a mais famosa do mundo e facilita a vida de webmasters e donos de websites por uma série de fatores, mas, particularmente, por vários plugins de relevância que se pode encontrar para wordpress e no quesito de, estrategicamente, usar palavras-chaves com finalidade de SEO.

4. CERTIFIQUE-SE DE QUE AS PESSOAS ESTÃO TE AVALIANDO NO GOOGLE

As avaliações no Google são cruciais para se construir confiança. Quanto mais avaliações você recebe e

quanto maior fica a sua classificação nas avaliações do Google, melhor você estará em termos de ranking. As avaliações são muito importantes e há diversas maneiras de consegui-las. O melhor jeito, como dono de empresa, é mandar um e-mail aos clientes que estiverem bastante satisfeitos com o seu trabalho e pedir para que eles escrevam uma crítica. Se você usa o serviço do Gmail, pode criar um modelo padrão para que não tenha que recomeçar do zero toda vez que escrever para um novo cliente. Em outras palavras, feedback de bons serviços/produtos como no Yelp.

5. GOOGLE NÃO É A ÚNICA FERRAMENTA QUE IMPORTA

Como dissemos no começo, 64% dos consumidores acham negócios por meio de ferramentas de busca e, no caso de um negócio local, o "listing" no "Google My Business" é fundamental. Mas não o único. Aqui menciono a importância dos diretórios locais como Yahoo Small Business, MerchantCircle, SuperPages, CitySearch, FourSquare e outros. ■



LOCAL BUSINESS OWNER:
FIND OUT HOW YOU CAN ATTRACT MORE
LOCAL CUSTOMERS

We reveal how you can:

- ▶ Beat the competition
- ▶ Be found online even w/no website
- ▶ Cash in on Facebook, Twitter, and other Social Medias
- ▶ Turn your website "Mobil Friendly"
- ▶ Get your own Business Mobile App

Visit our Website!

www.kisuccess.com

Conheça 10 Destinos para Curtir uma Lua de Mel Inesquecível no Brasil

Por Laís Oliveira

Programar a viagem de lua de mel é uma das etapas mais prazerosas do casamento. Após a correria, a agitação e o tão esperado "sim", é hora de os recém-casados aproveitarem um tempo a sós com muito romance. Em tempos de moedas estrangeiras nas alturas, nada melhor do que aproveitar as facilidades de viajar dentro do país e conhecer lugares incríveis. Do litoral às regiões serranas, o Brasil está repleto de destinos românticos para a sua viagem a dois.

Selecionamos 10 destinos que são perfeitos para você viajar com seu par. Confira!

Búzios (Rio de Janeiro)

Tomar uns drinques na Praia Brava, passear pela Rua das Pedras ou apenas ver o tempo passar apreciando a paisagem na Praia da Tartaruga são algumas maneiras de curtir a cidade a dois. O clima romântico está em toda parte e escolher um hotel com piscina para se refrescar e que seja perto do mar deixará a sua viagem inesquecível.

Bonito (Mato Grosso do Sul)

Conhecida como a "capital brasileira do ecoturismo", a cidade é riquíssima em belezas naturais e seus rios, cavernas, grutas e dolinas atraem os turistas para a região. Os mergulhos nas águas cristalinas dos rios são uma oportunidade incrível para observar e se encantar com o colorido dos peixes e da vegetação ao lado da pessoa que se ama.

Jericoacoara (Ceará)

Dunas, mar calmo, coqueiros carregados e paisagem paradisíaca recebem os casais que escolhem "Jeri" como destino. Entre os atrativos estão os passeios de buggy, a apreciação de um pôr do sol único e uma larga faixa de areia para passear de mãos dadas. As redes instaladas no meio do mar azul turquesa convidam os casais ao relaxamento completo.



Bonito – Mato Grosso do Sul



Jericoacoara – Ceará



Maragogi (Alagoas)

Conhecida como "caribe brasileiro", a cidade é dona de praias de água cristalina e piscinas naturais formadas por corais onde a paz predomina. Dormir em uma rede e mergulhar com cardumes coloridos faz parte do dia a dia de quem conhece Maragogi. De resorts "all inclusive" ao charme das pequenas pousadas, a cidade agrada a todos os estilos de casais.

Gramado (Rio Grande do Sul)

Localizado na Serra Gaúcha, o município de clima frio intenso é fascinante nos mínimos detalhes, tudo com ar de aconchego e delicadeza. Os casais que o visitam apreciarão os museus, o Mini Mundo (parque em formato de cidade miniatura) e os lagos Negro e Joaquina Bier, a Cascata Vêu da Noiva, e muito mais. Tudo no clima romântico e com direito a muito chocolate, vinho e queijos diversos.

Pipa (Rio Grande do Norte)

Conhecida como "Praia do Amor", o local é o destino dos sonhos para quem está programando uma viagem de lua de mel no Brasil. Pipa é dona de uma natureza exuberante, lindas praias, bons restaurantes e um lifestyle ideal para relaxar, sem se preocupar com o tempo.



Maragogi – Alagoas

Campos do Jordão (São Paulo)

Montanhas, lagos, araucárias, chocolate quente, fondue e outros quitutes gastronômicos fazem parte de uma viagem a Campos do Jordão. Passear pelos lagos durante o dia e jantar em um restaurante tradicional são atrações imperdíveis em uma viagem a dois por lá.

Paraty (Rio de Janeiro)

Paraty é rica culturalmente. É caracterizada por seus casarões coloniais, igrejas e ruas de pedras ideais para desfrutar de mãos dadas enquanto se conhece a história local. A gastronomia da cidade é diversa e em cada esquina encontra-se um restaurante especializado em pratos franceses, italianos, tailandeses, e muito mais.



Paraty – Rio de Janeiro

Fernando de Noronha (Pernambuco)

Aqui é possível nadar com golfinhos, mergulhar com tartarugas marinhas, visitar um dos melhores pontos de mergulho do mundo, observar a vida marinha do arquipélago e os incríveis pores e nasceres do sol em meio à natureza bruta. Este arquipélago possui 21 ilhas e ilhotas e seu clima é agradável, com temperaturas altas durante o dia e amenas à noite.

Foz do Iguaçu (Paraná)

Com 275 quedas d'água que podem chegar até 90 metros de altura, a natureza reina aqui. Entre as atividades para apreciar o local estão os mirantes e as passarelas – que permitem a visibilidade das cataratas. Também é possível realizar passeios de helicóptero, barco e praticar rafting e caminhadas a dois pelo local. ■



Electronic Visas to American Citizens (+3) will Boost International Tourism and the Brazilian Economy

Tourists coming from the U.S., Canada, Australia and Japan will have an easier time requesting entry into Brazil as of the end of 2017. The entire visa process (application, payment of fees, analysis, granting and issuance) for visitors from these countries will be doable online, and concluded within an estimated 48 hours. This easier application process, part of the Tourism+ Brazil Plan launched in September by the Ministry of Tourism, will bring a major boost to the sector. With this measure, the forecast is that the facilitated entry will inject R\$ 1.4 billion in the economy in two years.

For the Embratur president, Vinicius Lummertz, the visa requirement is the most important barrier for the growth of foreign tourism in any country. "Today, tourism accounts for about 9% of Brazil's GDP (Gross Domestic Product). Numbers from the WTTC (World

Travel and Tourism Council) indicate that countries may experience 5% to 25% growth in tourism revenue by reducing entry visa requirements", Lummertz explained. According to the World Tourism Organisation (UNWTO), the facilitation of travel can generate up to 20% increases in flows between destinations.

The measure primarily affects those four countries, considered strategic due to the number of tourists and travel spending they generate. In 2016, 849,000 tourists from the U.S, Canada, Australia and Japan came to Brazil – or 15% of the total 6.6 million foreign tourists who visited the country last year. They spent R\$ 539 million in the Brazilian economy. During the Olympic and Paralympic Games, in 2016, Brazil issued a temporary waiver in the diplomatic policy of reciprocity for travelers from these four countries.

The experience saw a 55.31% increase in the number of foreigners from the beneficiary countries over the same period in 2015.

According to a survey by the Ministry of Tourism, 82% these tourists said that the visa waiver would facilitate their return to Brazil. The samba country visa policy is based on the principle of reciprocity. This means that persons from the US, Canada, Australia and Japan, countries that require visas of Brazilian citizens for entry into their territories, will also need authorization to travel to Brazil. The electronic visa aims to facilitate the entry of these tourists into Brazilian territory. Subsequently, Brazil expects the initiative to be extended to Saudi Arabia, Qatar, India and China. Currently, Brazil has bilateral agreements for visa exemption with about 90 countries. ■



The Lion's Law Office

Michael Stone – Molloy, ESQ.

- * Auto Accident Law
- * Elder Abuse Law
- * Personal Injury
- * Slip and Fall Law
- * Wrongful Death
- * Products Liability Law



**I will Fight
for your Rights!**

Falamos
Português!



Hablamos
Español!



355 S Grand Ave. Suite 2450, Los Angeles, CA 90071

(877)LION-FOR-LAW (818)257-9250

Financial / Taxes / Family Specialist

Charles Green Law Office (323)387-5015

- * Bankruptcy – Struggling with Debts?
- * Tax Law – Debts/Dealing with the IRS
- * Divorce - Spouse abroad?
We divorced you!
- * Custody, visitation and child support
- * Domestic Violence Restraining Orders
- * Immigration – Familiar Petition
and Citizenship



Charles Green
Lawyer



Fabiana
Pirovansky

Lawyer Graduated in Argentina

3699 Wilshire Blvd, Suite 700, Los Angeles, CA 90010

www.greenlawcorp.com



Atores Brasileiros Tentam a Rota Internacional e Hollywood

Por Laís Oliveira

Ser ator no Brasil e posteriormente migrar para os Estados Unidos na maioria das vezes significa começar uma carreira praticamente do zero. Da mesma forma que famosos como Rodrigo Santoro, Alice Braga e Thaila Ayala, dezenas de atores e atrizes brasileiros escolhem viver e trabalhar em cidades como Nova York e Los Angeles a fim de construir uma carreira em solo norte-americano, atuando em filmes e seriados.

Ao sair do solo brasileiro, os atores, sejam iniciantes ou que estão vivendo da profissão há muitos anos, se dividem entre Los Angeles, por ser a capital do cinema (Hollywood), e Nova York, cidade que "respira" musical e peças de teatro (Broadway). Hollywood, por exemplo, sempre foi conhecida por acolher de braços abertos talentos de várias nacionalidades mundo afora, como Italianos, Cubanos, Mexicanos, Franceses e mesmo Brasileiros.

Mas se no Brasil viver da arte significa lutar incessantemente por trabalhos para ganhar dinheiro, ao chegar num país de língua e cultura diferentes, a

adaptação requer ainda mais força para não desistir. Nesse árduo caminho, muitos atores trabalham em pequenas produções enquanto figurantes, por exemplo, para aprender com as filmagens, praticar o idioma, ganhar dinheiro para se manter e, o mais importante, conhecer pessoas e fazer networking.

Quando nos deparamos com a participação de atores brasileiros como Wagner Moura, Sonia Braga, Morena Baccarin (assim como os nomes mencionados acima), entre outros, em tantas produções dos EUA, parece até fácil conseguir papel em um filme ou série de TV, mas não é. Além de talento e perseverança, a sorte também conta muito para uma trajetória de sucesso.

Os estúdios norte-americanos contam com o trabalho de muitos brasileiros, desde renomados diretores como Walter Salles e Fernando Meirelles, até os não tão conhecidos. Entre os atores, existem alguns consagrados e muitos que lutam por um lugar ao sol na busca de reconhecimento e sucesso. Por trás das câmeras também existem muitos brasileiros, em Los Angeles e Nova York, na

área da computação gráfica e animação, por exemplo.

A atriz Thaila Ayala é um dos mais recentes nomes que saíram do Brasil após algumas atuações em novelas e trabalhos como modelo, e que está tentando a carreira internacional nos Estados Unidos. A atriz é uma das protagonistas do filme Pica-Pau, que acaba de estreiar nas telas do Brasil e do mundo, e diz que apesar de viver nos EUA há certo tempo, teve muita dificuldade com os diálogos em inglês.

Vendo o filme, rodado em 2016, a atriz perguntou para o diretor: "Podemos fazer tudo de novo? Meu inglês melhorou muito agora". A um site de notícias no Brasil, Thaila, que nasceu em uma família humilde do interior de São Paulo, revelou ter consciência que para uma trajetória de sucesso na sétima arte é necessário perseverança e pés no chão. "Não é fácil conseguir trabalhos de destaque e fazer nome fora de seu país de origem. Tenho o pé no chão. Esse trabalho não passa de um belo cartão de visitas. Já fui muito além do que eu pensava, mas sigo na luta", afirmou a atriz. ■

Rodrigo Santoro



Alice Braga



Thaila Ayala



“GO GREEN”

Brazilian Printing Media Pioneer in U.S

Soul Brasil is a **FREE** magazine published 6 times a year.

Our **GOAL** is to promote Brazil and the Brazilian culture in U.S, especially in California. Our **COMMITMENT** is to inform and sometimes to inspire our readers, as well **CONNECT** them with our sponsors and advertisers.

Our **TARGET** is the Brazilians as well the “Global” community concern about a better quality of life and a better world.

We are **PROUD** to exposure our concern and care about social responsibility, human rights and earth sustainability.



Language: English and Portuguese

Circulation/Published: Print and Digital

Issue / Six Times per Year

Editorial/Content: Brazilian Culture, Community, Conscious Living, Travel, Health and Self-Esteem.

Print/Digital Readership: 25,000 to 30,000 each Issue / Female (58%) - Male (42%)

Website: www.soulbrasil.com

Page Views per Month: Over 120,000

WWW.SOULBRASIL.COM

Água Vitaminada: Por que Consumir e Como Fazer em Casa

Ela é transparente, inodora e insípida e a vida não pode existir sem ela. A água nos mantém vivos. Ela mantém nossas células hidratadas e nutridas. Ela também elimina as toxinas para, naturalmente, nosso organismo. Há momentos em que beber água se torna chato e sem graça. Então ao invés de comprar água com gás, com sabor ou bebidas energéticas, por que não tentar incorporar coisas boas da natureza à água, tudo em um só lugar, em sua própria casa?

MAS O QUE É INFUSÃO DE VITAMINAS NA ÁGUA?

A água vitaminada te oferece os benefícios adicionais de beber água pura, porém com gosto adicional de tudo o que você escolher acrescentar à ela, desde frutas e vegetais a ervas ou especiarias, ou uma combinação de duas ou três coisas de uma vez. Tudo sem adição de açúcar ou calorias.

Você pode fazer isso de forma simples ao mergulhar pedaços de frutas frescas ou vegetais crus em um recipiente – frescos e orgânicos é sempre a melhor escolha. As frutas congeladas não liberarão tanto suco como você gostaria, e será mais provável que afundem para o interior da garrafa, o mesmo vale para frutas secas. Também é possível adicionar ervas e especiarias que são coloridas e perfumadas, isto para não mencionar todos os benefícios de saúde adicionais que trazem à sua água.

Algumas frutas contêm sabores fortes como abacaxis, limões e laranjas, e podem ser reutilizados, inclusive. Consuma e aguarde até que a água esteja na metade da garrafa e, então, adicione mais água. Aqui estão alguns exemplos que podem ser colocados em sua água caseira:

FRUTAS

Cítricas
Uvas
Melões
Frutas tropicais
Frutas de caroço

VEGETAIS

Pepinos
Aipo
Pimentas
Cenouras

ERVAS

Hortelã
Manjeriço
Coentro
Tomilho
Lavanda
Alecrim
Sálvia

ESPECIARIAS

Palitos de canela
Gengibre

Você pode armazenar sua água com segurança na geladeira por até 4 dias.

BENEFÍCIOS

Quase 20% dos nutrientes nos ingredientes adicionados são misturados e absorvidos pela água. Portanto, se você adiciona morangos ou limões, estará bebendo água que é rica em vitamina C, e se adicionar manjeriço ou hortelã aos seus morangos, obterá benefícios adicionais de minerais, como o ferro, que ajuda o corpo a absorver a vitamina C bem como antioxidantes. ■


COMO FAZER EM CASA

A primeira coisa que você precisa fazer é liberar os óleos naturais e o sabor das frutas, legumes, ervas ou especiarias. Você pode fazer isso amassando um pouco as frutas e vegetais usando uma colher de pau. Também é possível reservar as ervas ou as especiarias algumas horas antes de usar. Para as frutas cítricas, não se esqueça de descascar antes de adicioná-las à água para evitar que o sabor amargo.

Em seguida, adicione água filtrada ou, se preferir, espumante. Para obter melhores resultados, você pode usar água na temperatura ambiente, ou mesmo água fria, se quiser, mas lembre-se de não usar água fervente, pois irá quebrar as enzimas e os nutrientes nos ingredientes adicionados. Misture bem e deixe-o descansar de três a quatro horas para obter maior gosto e cor na bebida.

Você pode deixar a água vitaminada na geladeira ou à temperatura ambiente, no entanto, não deixe os ingredientes adicionados na água por mais de 24 horas porque a maioria começará a se decompor. Frutas delicadas, como uvas e melões, tendem a decompor-se mais rapidamente do que outros tipos.





Brazilian women are just stunning, sometimes godlike creatures. Beauty has been worshiped since the Greeks, Romans, and even before, when our ancestors walked the African plains. Many evolutionary psychologists point out today that back in the “Pleistocene” days, beauty was an important fitness indicator.



- * Creative Design
- * Smart Printing
- * Effective Distribution
- * Web Development
- * Video Production

Do You Have a Product or a Service?

Using *Intelligent MARKETING* will increase the odds of making more money. *We can help you create awareness, drive sales and position you for:*

**MARKETING
LEADERSHIP**



**We offer different tools
& different strategies**

**FALAMOS
PORTUGUÊS!**

Business Cards / Brochures / Postcards
Lawn Signs / Car Magnets / Regular and
Stand Up Banners / Media Advertising
Press-Release Production & Distribution

CONTENT MARKETING - SEO OPTMIZATION - VIDEO MARKETING

Free Consulting Calling (805)245-5615

WWW.KISUCCESS.COM