

2019

Elizabeth de Luca

[PORTIFÓLIO]

Neste portfólio é possível encontrar alguns dos trabalhos que realizei com conteúdo web, social media, blogs e sites (Content Marketing), desenvolvimento e planejamento estratégico de campanhas.

Meus Trabalhos

- **Site Corpo Perfeito** – Todo o processo de inclusão dos produtos era realizado por uma equipe de inclusão, da qual fazia parte. Minha principal função era desenvolver a descrição dos produtos com informações relevantes, como: benefícios, informações, dicas e composição.

Site: www.corpo perfeito.com.br



The screenshot shows the product page for Thermo Fire (120 Tabs) on the website. At the top, there are banners for 'Envio imediato', 'Frete Grátis*', and 'Emagrecimento'. The product name 'THERMO FIRE (120 TABS)' is prominently displayed. Below the name, there are five dumbbell icons and a testimonial from 'Lisia' stating 'Produto ótimo!!! Entrega antes do esperado... Satisfeita demais com site! Nota 10!!!!...'. The price is listed as R\$ 161,10, with a 10% discount on cash payments. The original price is R\$ 205,99 and the current price is R\$ 179,00. Payment options include 5x of R\$ 35,80 without interest. A 'COMPRAR' button is visible. On the right, there is a section for selecting the quantity (120 tablets) and a 'Site 100% SEGURO' badge.

DESCRIÇÃO DO PRODUTO



Mais energia para treinos intensos, favorecendo a metabolização da gordura corporal
Matérias primas selecionadas
Efeito sinérgico/positivo



O primeiro passo para obtenção de um corpo definido com traços delineados é se livrar do excesso da gordura corporal. Para isso, é preciso estimular a aceleração metabólica e acabar de vez com o sedentarismo. A queima de gorduras se dá quando o gasto calórico é maior do que a quantidade de calorias ingeridas. Para que isso ocorra é necessário ter bastante energia e alimentar-se de forma bastante saudável.

Thermo Fire®:
Thermo Fire possui uma combinação precisa de nutrientes e uma nova tecnologia em agentes metabólicos e energéticos, combinando uma perfeita fórmula para quem quer mais energia e performance em seus treinamentos. A chave termogênica que esta fórmula contém, coopera para a aceleração da sinergia do metabolismo e o aumento do alerta mental.

Dicas:

A suplementação com Thermo Fire aliada à prática de atividades cardiovasculares ou de resistência ajudará a aumentar os seus níveis de energia, favorecendo uma atividade mais intensa. É indicado principalmente para antes dos exercícios aeróbicos, onde a queima calórica é bastante alta.

Veja os artigos em destaque abaixo:

Parte 1: **Acelere seu metabolismo e queime gorduras 24hs por dia!**
Parte 2: **Acelere seu metabolismo e queime gorduras 24hs por dia!**



Informações Nutricionais
Porção: 2 comprimidos
Conteúdo: 120 comprimidos

	Quantidade por porção	% IDR *
Vitamina C	45mg	100
Niacina	16mg	100
Ácido pantotênico	5mg	100
Riboflavina	1,3mg	100
Vitamina B6	1,3mg	100
Tiamina	1,2mg	100
Ácido fólico	240mcg	100

Envio imediato

Frete Grátis*



Massa Muscular



AMINO BCAA TOP (240 CÁPSULAS)



VOCÊ TEM A NOSSA FORÇA



"william

"ganhei definição e volume, tomando com creatina a 1 mês. ..."

R\$ 112,41

10% de desconto nas compras à vista (boleto ou cartão)

R\$142,90 R\$124,90

4x de R\$31,23 sem juros

Antes de comprar, escolha ou confira o tamanho e o sabor do seu produto abaixo:

240 cápsulas



COMPRAR



Site 100% SEGURO

DESCRIÇÃO DO PRODUTO



benefícios

Alta concentração de BCAA (3800mg/porção)
Vitamina B6, que auxilia a absorção e utilização do BCAA pelos músculos
Complexo de aminoácidos de rápida absorção muscular
Matéria-prima 100% importada
Garantia de qualidade Integralmedica



informações

Metabolizados diretamente no músculo, os BCAAs podem melhorar a retenção de nitrogênio no músculo ao auxiliar outros grupos de aminoácidos a concertar e reconstruir. A Vitamina B-6 foi adicionada para uma máxima absorção. Muitos estudos sugerem que os BCAAs podem ser os mais importantes de todos os aminoácidos para o crescimento e recuperação muscular.

Os BCAA são os mais rapidamente absorvidos, na realidade 70% dos BCAAs imediatamente passam pelo fígado e são "empurrados" para dentro do tecido muscular onde ocorre grande parte do metabolismo. Os BCAAs podem ser também uma ferramenta poderosa para os atletas durante a dieta. Os BCAAs diminuem o efeito catabólico (colapso) no tecido muscular, um sério benefício que os atletas não podem simplesmente negligenciar.

Para melhor aproveitamento do seu suplemento alimentar ou recurso ergogênico, procure um profissional médico ou nutricionista e obtenha resultados eficazes.

BCAA para que serve?

O BCAA ou aminoácidos de cadeia ramificada atua contribuindo para o ganho de massa magra e a recuperação pós-treino.

Amino BCAA TOP possui máxima concentração de BCAA (Aminoácidos de Cadeia Ramificada), essenciais para a saúde e desenvolvimento de seus músculos. Durante a prática de exercícios físicos, os músculos precisam de BCAA para obter energia local e máxima performance.

Um complexo eficiente de aminoácidos de cadeia ramificada (L-Leucina, L-Isoleucina e L-Valina) com 3800 mg de BCAA por porção, torna um suplemento de alto valor nutricional para a saúde e desenvolvimento muscular.



composição

Informações Nutricionais
Porção: 3,8g (4 cápsulas de 950mg)

	Quantidade por porção	%VD
Valor energético	13 Kcal=55 kJ	0
Vitaminas B6	1,3mg	100
Leucina	1360mg	100**
Isoleucina	973mg	100**
Valina	973mg	100**

Não contém quantidades significativas de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

% Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 KJ. Seus valores podem ser maiores ou

- **Social Media Corpo Perfeito** – Como Analista de Mídias Sociais, era responsável por toda parte estratégica, cronológica e de desenvolvimento dos posts e campanhas promocionais. Também atendia e filtrava as demandas de parcerias, depoimentos, dúvidas e reclamações.

Facebook: www.facebook.com/CorpoPerfeito

Twitter: twitter.com/corpoperfeito

Campanhas Promocionais

SORTEIO 

O CORPOPERFEITO MONTA SUA ACADEMIA EM CASA NO VALOR DE R\$ 10 MIL



PARTICIPE

EQUIPAMENTOS QUE FORMAM A ACADEMIA:

Estação de Musculação HG002 - Kiko's Fitness	Elástico de Resistência Light - Cepall
Esteira Cadence 55 - Weslo	Roda de Exercício - Torian
Bicicleta Ergométrica Edge DB3 - Reebok Fitness	Mini Cama Elástica Elastic Jump
Elíptico Prestige - Diadora Fitness	Corda de Pular com Contador de Giro T2 - Preto - ACTE
Sistema Power Pack WM80 - Beurer	Barra Unilateral c/ Roscas e Porcas (0,3m) - Polimet
Air Climber - Preto com Vermelho - Polishop	Colchonete em EVA - Preto - Cepall
Aparelho de Exercícios Abdominais T-Core - BioShape	Elásticos de Exercícios para bumbum - Legs up Light

*imagem meramente ilustrativa

O CorpoPerfeito Monta Sua Academia em Casa!

São 10 MIL REAIS em aparelhos para você iniciar seus treinos e melhorar sua qualidade de vida.

Para concorrer é necessário cumprir os seguintes passos:

- 1- CURTIR nossa Página: <https://www.facebook.com/CorpoPerfeito>
- 2- COMPARTILHAR essa foto.
- 3- Clicar no link <http://on.fb.me/LV5sRd>, em seguida apertar o botão QUERO PARTICIPAR.
- 4- Deixar o compartilhamento VISÍVEL no perfil O sorteio será realizado dia 17/09/2012.

Presentão assim, só o CorpoPerfeito te dá! Participe!

PREPARE-SE PARA O VERÃO ☀

1 CONCORRA A UM KIT EMAGRECIMENTO E ENTRE COM TUDO NO VERÃO 2013!

O sorteio acontece
no dia 23.11 às 17:00h.



*Início da promoção no dia 19/11/2012 até o dia 23/11/2012, sendo 1 kit contendo: 1 Lipo Cut X Hardcore – 120 cápsulas - Arnold Nutrition, 1 Colagen Plus (Colágeno) – 100 tabletes - D.N.A., 1 Diet Shake(Chocolate) - 400g - Nutrilatina, 1 Linolen 1000mg – 90 cápsulas - Nutrilatina AGE.

PARTICIPE

Chegou o que faltava para deixar seu verão completo!

O CorpoPerfeito deixará seu preparo para o verão ainda mais incrível. Concorra à um KIT DE EMAGRECIMENTO e arrase no verão 2013.

Veja como PARTICIPAR:

- 1- CURTIR nossa Página: <https://www.facebook.com/CorpoPerfeito>
- 2- COMPARTILHAR essa foto.
- 3- Clicar no link <http://goo.gl/eC36g>, em seguida apertar o botão QUERO PARTICIPAR.
- 4- Deixar o compartilhamento no modo Público.

O sorteio acontece no dia 23.11 às 17:00hs

PARTICIPE!



SUA VEZ DE GANHAR
MASSA
COM **7%**
DE DESCONTO

Aproveite agora o Cupom de Desconto abaixo para suplementar seus treinos de ganho de Massa!

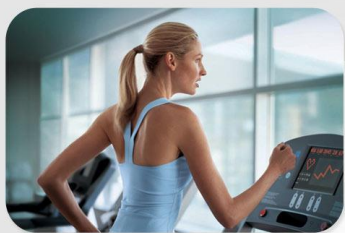
CUPOM: DC4883730285

Para emagrecer é preciso comer em pequenas quantidades ao longo do dia?

Mito
 Verdade

Seu corpo precisa de uma certa quantidade de calorias e nutrientes todos os dias para funcionar bem. Se você pular refeições durante o dia, estará mais propenso a compensar nas outras refeições. Uma forma saudável de perder peso é comer pequenas quantidades de comida divididas em cinco refeições, que devem incluir uma variedade de alimentos nutritivos e com pouca gordura.





MINHA CABEÇA DIZ:
VAI PRA ACADEMIA!

MEU CORPO DIZ:
VAI PRA CAMA!



MEU ESTÔMAGO DIZ:
VAI PRA GELADEIRA!

NÃO SEI O QUE FAZER!



Curtir



Seguir



CorpoPerfeito
líder em boa forma e bem-estar

PARE

DE DAR DESCULPAS

&

SIGA

EM FRENTE



CorpoPerfeito
líder em boa forma e bem-estar

 **CorpoPerfeito**
líder em boa forma e bem-estar



16 de Outubro
Dia Mundial da Alimentação

Cuide bem da sua!



O segredo de um corpo bonito e saudável está na escolha certa dos alimentos que comemos, onde a alimentação pode fazer maravilhas pela pele, cabelo, corpo e saúde, pois é através da alimentação que o organismo funciona, desempenhando bem suas funções, nutrindo todas as células e evitando doenças.

- **Webwriter Corpo Perfeito** – O site Corpo Perfeito tem parcerias com blogueiros, chamados de ParceriaPerfeita. Desenvolvi conteúdos exclusivos para o blog Se Vira com 30, em parceria com o site Corpo Perfeito. Atualmente o blog não está mais no ar, mesmo assim tenho todos os posts.

Você Tem Problemas com “Junk Food”?

Todo mundo já passou por uma alguma situação de ansiedade. Alguns sentimentos como: tristeza, solidão ou depressão, podem estimular essa falta de controle fazendo com que venhamos a compensar com comida. Não precisa ser necessariamente nessa ordem, mas outros fatores também influenciam para que você “ataque a geladeira”, sem pensar duas vezes.

As festas e confraternizações de fim de ano estão se aproximando, o “junk food” costuma ser mais freqüente, não é verdade meninas!? O “junk food” tem uma vertente sociológica, ligada ao consolo e recompensa, já a fisiológica está ligada à liberação de opiáceos no cérebro que nos dá sensação de bem-estar.

Esses eventos sociais podem estimular em algumas de nós um desejo de consumir grande quantidade de comida – o que é desnecessário. Faça um pacto consigo mesma para não ultrapassar os limites de comer demais. Seja confiante e controle seus impulsos. Não vá cometer o “pecado da gula”, coma o que sentir vontade, mas sem exageros.

O que importa é estar com pessoa agradáveis, em um ambiente agradável. Isso fará com que você tire o foco na comida e possa se divertir.



Tratando da Acne

E aí meninas, tudo bem?

Esqueça que só adolescentes tem acne, nós também sofremos dessa disfunção em algum momento da fase adulta, principalmente quando a menstruação está próxima de vir. O que ocorre em nosso corpo é um enxame de hormônios descontrolados – claro que não acontece com todas, mas devido a uma série de fatores esse “probleminha” aparece.

Já ouvi algumas mulheres dizerem de brincadeira, que se sentem uma menina quando aparece uma espinha para dar trabalho. É realmente um saco quando elas aparecem, ainda mais “naqueles dias”, exatamente quando você não tem paciência para tratá-las.

A mulher moderna, com a falta de tempo para se cuidar, “se virar nos 30”. Não é verdade meninas? Eu mesma sinto isso na pele – literalmente (rs) – mas sempre arrumo um jeitinho de dar conta de tudo.

Andei buscando alguns tratamentos para acne. Comprei o **Kit Anti-Acne - Valmari**, há alguns meses - e recomendo. A linha é excelente e não tenho o que reclamar dos resultados. Vale muito à pena, o kit é composto por uma loção dermoprotetora refrescante, um sabonete peeling com ácido salicílico, um sérum com nanosferas de ácido salicílico que faz esfoliação facial e um stick secativo corretivo que previne as marcas dos sinais da acne.



Podem investir que vale a pena, testado e aprovado!

Gostaram da dica? Espero que sim, grande beijo e até mais. =)

As Terríveis Estrias



Olá minhas queridas!

Estria é o pesadelo de toda mulher, não é verdade meninas?

Na maioria das vezes elas aparecem na adolescência ou na gravidez, por forçar o crescimento repentino da pele. Ou até mesmo pelo “efeito sanfona”, devido às dietas malucas que fazemos no desespero de emagrecer.

Aqui vai uma dica, quando as estrias estão num tom roxinho ou avermelhado é possível fazer com que elas desapareçam. Fiquem de olho no tom que ela está, para não entrar em desespero. Esse estágio da estria é controlável. É eu sei, podem respirar aliviadas!

Agora as estrias com aparência esbranquiçada, são o “terror nosso de cada dia”. O pior de tudo são os locais do corpo onde elas aparecem, as áreas mais comuns são: bumbum, seios e barriga. Hoje existem inúmeros tratamentos para amenizar a aparência da pele.



Um dos tratamentos que recomendo é o uso do **Kit Anti Estrias – Valmari**, ele hidrata a pele possui ativos que ajudam a reduzir a aparência das estrias, além de ter extrato de Phaseolus e a Rutina que agem diretamente nas células.

Fiz o tratamento e tive ótimos resultados, claro que por ser um tratamento tem que ser contínuo, é necessário o uso diário. Fiquei feliz com os resultados, superaram minhas expectativas e vocês estão se cuidando também?

Curtiram o post!? A gente se vê no próximo, beijinhos lindas!

A Importância do Café da Manhã



O Café da manhã é a refeição mais importante do dia, mesmo assim tem uma galera por aí que não dá muita importância - eu mesma fazia parte desse grupo. Percebi que não adianta pular ou comer qualquer “besteirinha” no café. Ficar sem comer no primeiro período da manhã não é uma prática saudável - e sou prova disso. Eu sempre me via muito cansada, no fim do dia, e me sentia estressada, sem nenhuma disposição. Isso acontece com muitas de nós, portanto, tire um horário na parte da manhã para comer, pelo menos, uma maçã.

As pessoas que treinam depois do expediente de trabalho sabem do que eu estou falando. É preciso estar bem alimentado para treinar. Caso contrário, você pode vir a sentir tontura, enjoos e até a pressão pode baixar por falta de alimentação. Fiquem atentas!

Imagino que muita gente não goste de comer logo assim que acorda. Eu também não curto e por isso optei por um horário no meio da manhã - entre 09:00h e 09:30h - assim faço minha principal refeição do dia e regulo meus horários.

Ahh! É importante lembrar de comer de 3 em 3 horas. Ok!?

Beijooo minhas lindas, até o próximo post! ;)

Vai uma Laranja aí?



Olá meninas!

Sou dessas de pedir um suco de laranja em qualquer restaurante que eu vá. Tornou-se um ritual diário tomar uma jarrinha de suco de laranja no almoço, meus companheiros de almoço também estão se habituando ao “suquinho” e deixando os refrigerantes de lado.

Sou adepta da fruta. As laranjas e as clementinas oferecem ação protetora sobre os vasos sanguíneos e são ricas em vitamina C, o que ajuda a fixar o ferro. Como uma por dia no lanche da manhã ou da tarde, para não interromper a digestão.

Façam o mesmo meninas! São inúmeros os benefícios que a laranja traz para o nosso organismo, como:

- Previne gripes e infecções
- Melhora os problemas digestivos
- Reforça as defesas do organismo
- Combate o colesterol

Beijos e até o próximo post!

- **Pulamania** – Desenvolvimento e criação da fan page.

Facebook: www.facebook.com/PulamaniaBrinquedos

PULAMANIA
ALUGUEL DE BRINQUEDOS

Pulamania Brinquedos
Empresa

Criar chamada para ação Curtiu Mensagem

Linha do Tempo Sobre Fotos Curtidas Mais

0% de taxa de resposta, um dia ou mais para responder
Responda mais rápido para ativar o ícone

1.138 curtidas +1 esta semana
Rodrigo Pinto e outros 17 amigos

Alcance de publicação de 5 esta semana

Convidar amigos para curtir esta Página

Aproxime os fãs do seu negócio e impulse suas vendas com o Facebook.
Promover Página

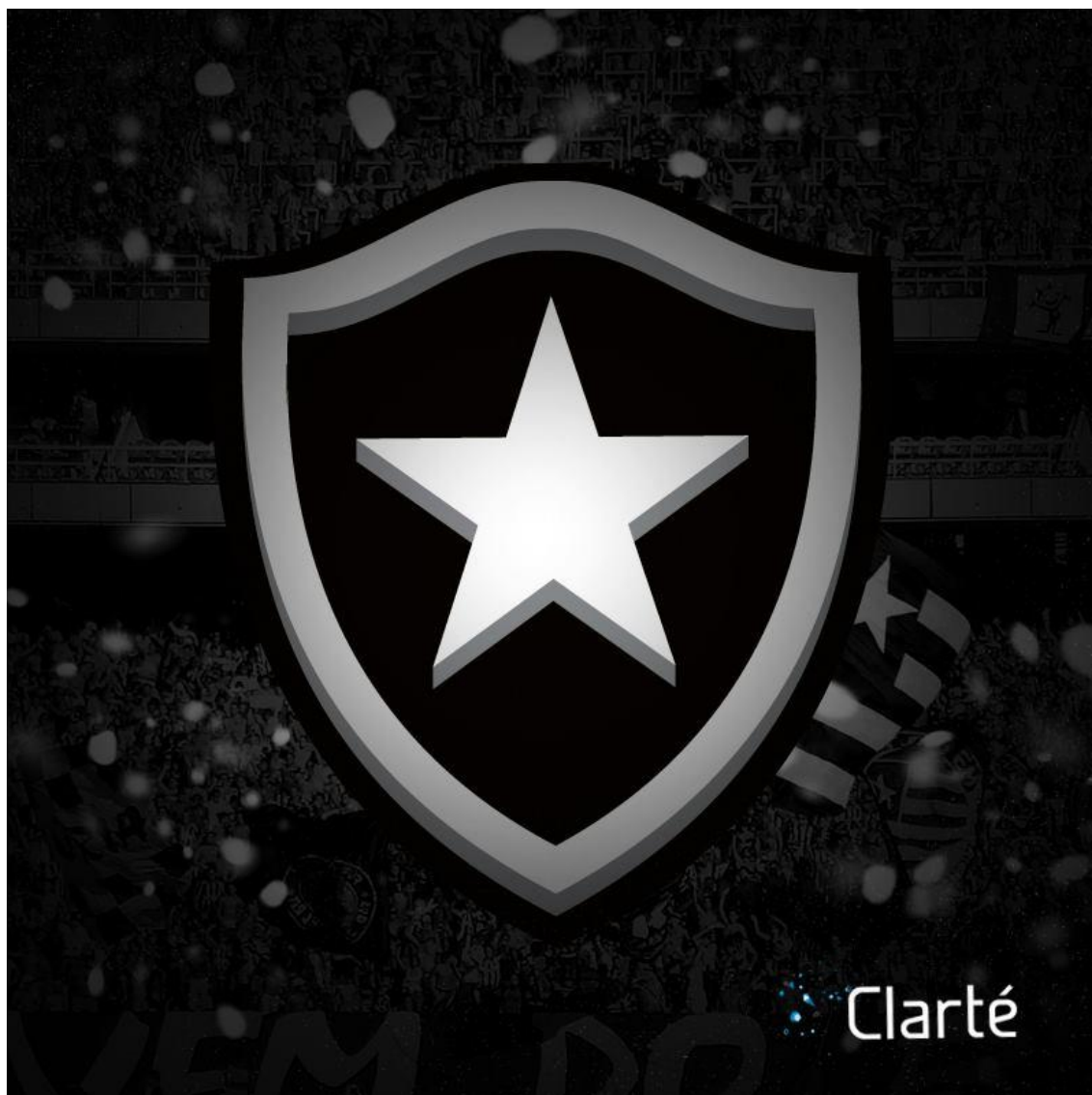
Status Foto / Vídeo + ofertas e eventos

Escreva algo...

Pulamania Brinquedos compartilhou a publicação de Marcileia de Luca.
Publicado por Ezequias Saul [?] · 27 de setembro de 2014 ·

- **Clarté** – Gerenciamento, desenvolvimento e criação de conteúdo para as redes sociais da agência e clientes da agência.

Facebook: www.facebook.com/aclarte



A Clarté inicia o ano de 2014 em grande estilo, e apresenta o lançamento do novo site de um dos maiores clubes de tradição do mundo, o Botafogo de Futebol e Regatas.

Contando com um layout impecável, só podemos esperar uma boa receptividade dos torcedores alvinegros. O site é um espaço para aproximar o torcedor de seu clube do coração, onde ele terá acesso a tudo sobre o time, entre eles estão: Tv do Fogão, Loja Oficial, Ingressos e muito mais.

Um agradecimento especial a toda equipe Clarté, pela competência e dedicação. Com trabalho duro as expectativas foram alcançadas e estamos muito orgulhos por ver o resultado de um belo trabalho.

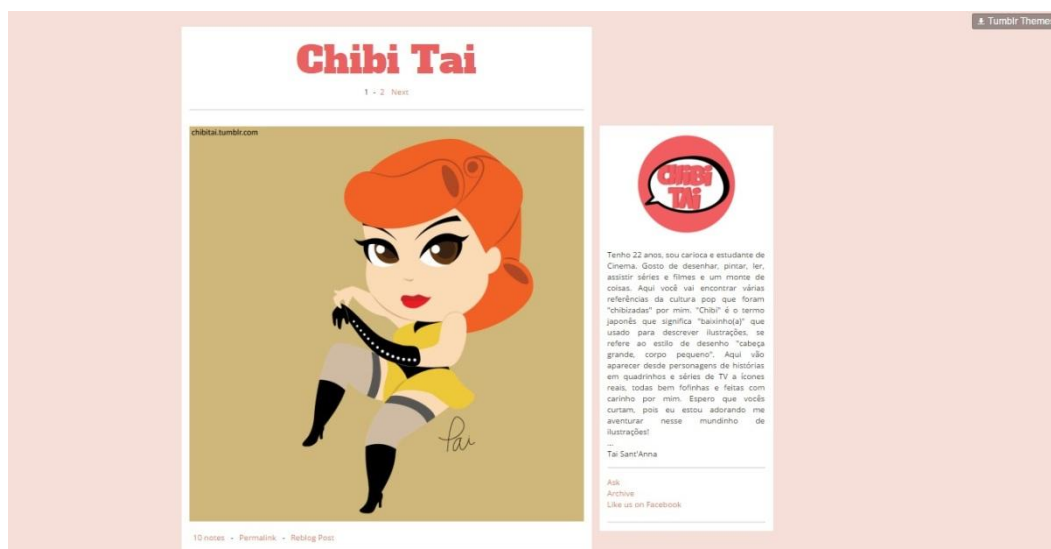
<http://www.botafogo.com.br/>

- **Chibi Tai** – Criação e desenvolvimento das redes sociais da ilustradora Tai Santana.

Facebook: <https://www.facebook.com/Chibitaitai>



Tumblr: <http://chibitai.tumblr.com/>



- **Curso Fisk** – Gerenciamento, desenvolvimento, pesquisa e criação de conteúdo para as mídias sociais do curso Fisk. As contas são da franquia Fisk Serra (Piabetá e Santa Cruz da Serra).

Facebook: www.facebook.com/fiskpiabetata
www.facebook.com/fisksantacruzdaserra

Twitter: twitter.com/fiskpiabetata
twitter.com/fisksantacruz

Instagram: [@fiskpiabetata](https://www.instagram.com/fiskpiabetata)
[@fisksantacruz](https://www.instagram.com/fisksantacruz)



A Fisk é conhecida por ser o melhor curso de idiomas. Além do inglês e espanhol, também oferecemos o curso de informática, para que você possa melhorar seu desempenho de forma interativa no mundo digital. Venha até nossa unidade em Piabetá para maiores informações.

- **Cuponomize** – Realizei trabalhos como freelancer para o site Cuponomize. Foram mais de 100 textos desenvolvidos de todas as empresas participantes do site. Produzi toda o conteúdo de acordo com cada empresa exigida. Por ser um texto longo e detalhado, disponibilizo abaixo apenas um como exemplo, segue:

Site: cuponomize.com

Zattini

Especializada em moda, a Zattini é a mais nova loja online da Netshoes voltada para o público que acompanha as melhores marcas e suas tendências. A Zattini conta com uma gama diversificada para atender a todos os gostos. Encontre abaixo um **cupom Zattini** e economize em sua compra.

Cupons de Desconto Zattini - Pegue o seu e economize!

A **Zattini** é a nova loja online que veio para revolucionar o mundo da moda, com tendências, inovações e qualidade, para atender as suas expectativas! Traz consigo as melhores marcas nacionais e internacionais do mundo fashion, como peças voltadas para o público feminino, masculino e infantil.

Na Zattini, os produtos são divididos por categorias, subcategorias, marcas, novidades e outlet, como: Roupas, Calçados, Acessórios e Esportes. O que facilita bastante na hora de buscar por um item desejado. Além disso, existe a opção “adicionar à lista de desejos”, onde você clica em um ou vários produtos, para criar uma lista com os itens que são do seu interesse para facilitar na hora da compra, não é obrigatório, apenas é utilizado como uma ferramenta para organizar escolhas de itens e fechar futuras compras (essa opção fica do lado direito da tela, abaixo do carrinho de compras). O site é bem simples de ser acessado, todas as categorias estão na página principal basta escolher a opção desejada.

Além de fazer parte do grupo **Netshoes**, a Zattini atende todo o Brasil, com o intuito de oferecer toda comodidade do e-commerce, com apenas um clique! Se você ainda não conhece a Zattini, fique ligado nas redes sociais da **loja**: Zattini no facebook, ou @zattinibrasil no Instagram, por lá é possível acompanhar todas as novidades exclusivas, tendências, desfiles, lookbooks e **descontos**.



A Zattini possui ainda a área de Outlet, o liquidada onde reúne mais de 5 mil produtos com descontos incríveis de até 70%, entre roupas, calçados e acessórios, femininos, masculinos e infantis. Porém, se você quer economizar em todos os setores da loja, recomendamos que

utilize um **cupom de desconto Zattini**. Além de garantir você ainda economiza mais, aproveite as vantagens exclusivas da parceria Cuponomize e Zattini!

Transparência no Acompanhamento do Pedido

Acompanhar um pedido feito pela internet é sempre importante, principalmente para os ansiosos de plantão, não é verdade?

Pensando em uma maneira para melhor atender seus clientes, a **Zattini** conta com um sistema que gerencia o acompanhamento do processo do pedido, o que facilita a busca por informações e status da sua encomenda.

Ao entrar no site, o cliente busca por meus pedidos - no canto superior direito da página – ao acessar essa área você poderá acompanhar o processo detalhado do pedido. Além dessa funcionalidade, o sistema Zattini envia para o e-mail do cliente informações relevantes do pedido, caso ele sofra alterações, como: confirmação de pagamento, separação e envio do pedido, etc.

Procurando cupom de desconto Zattini? Veio ao lugar certo!

Para melhor otimizar a sua experiência de compra, pensamos nas melhores lojas e parcerias que pudessem passar confiabilidade e qualidade de serviço, como no caso da Zattini.

Quer economizar e muito? O Cuponomize pensou nisso para você, contamos com uma seleção imperdível de **cupons de desconto Zattini**. São cupons promocionais que oferecem descontos em todas as compras, sem burocracia ou dificuldade! Para utilizar o seu cupom, basta seguir as regras abaixo. Confira:

1. Escolha acima um cupom Zattini e clique em "Ver cupom".
2. Copie (CTRL + C) o código do cupom e clique em "Ir pra Loja"
3. Já na loja escolha os produtos que irá adquirir e adicione ao carrinho.
4. Localize o campo indicado como cupom de desconto e cole (CTRL + V) o código do cupom.
5. Pronto! Seu desconto foi adicionado e você já está economizando. Boas compras!



VALES

Digite aqui seu Vale-Presente ou Cupom:

ADICIONAR À COMPRA

O campo para inserir o **cupom de desconto** fica na etapa de pagamento, ou seja, antes de inserir os dados de pagamento cole o cupom de desconto para gerar o desconto.

Como o nosso intuito é oferecer sempre a maior variedade, também disponibilizamos cupons de desconto especiais para outras lojas da web. Faça uma busca e encontre o melhor [cupom Posthaus](#), ou ainda um [cupom de desconto Dafiti](#)!

Modalidades de Frete e Entrega

As entregas da **Zattini** são realizadas, exclusivamente, por uma transportadora contratada pela loja, sempre de segunda à sexta-feira, das 8h00 às 21h00. A partir da confirmação do pagamento, poderá iniciar a contagem dos dias úteis prometidos pela empresa. Para analisar os seus dados, a Zattini pode levar até 1 dia útil. Já a confirmação do pagamento depende, exclusivamente, do método escolhido para pagamento, tais como: boleto, cartões de crédito, débito em conta, etc.

Veja abaixo as opções de entrega disponíveis pela loja:

- **Entrega normal:** Frete grátis nas compras acima de R\$99,00, com prazo de até 7 dias úteis para chegar até o cliente.
- **Entrega expressa:** As entregas podem ser feitas em até 2 dias úteis, válida para as principais capitais do país, independente do valor da compra. Para pedidos com o pagamento confirmado até as 17h.
- **Entrega Agendada:** Os pedidos são entregues na data escolhida pelo cliente. Neste caso, é válida exclusivamente para o estado de São Paulo.
- **Entrega Super Expressa:** Os pedidos poderão chegar até o cliente no mesmo dia. Para pedidos realizados até as 13h. Após este prazo serão entregues no dia seguinte, até as 15h.
- **Entrega Super Esportiva:** Valem as mesmas regras da entrega super expressa, porém é realizada até as 22:00h por ciclistas profissionais. Para pedidos realizados somente com cartão de crédito e vale-compras, de segunda à sábado, exceto feriados.

Trocas e Devoluções

Caso por algum motivo haja a necessidade da troca de um produto, a Zattini realiza a primeira troca sem custos adicionais no prazo de 30 dias corridos, a partir do recebimento do pedido. Para realizar a troca é preciso acessar o site da loja com login e senha, clicar em “Minha Conta”, em seguida “Últimos Pedidos”, escolher o pedido que deseja efetuar a troca, depois clique em “Trocar este Pedido”. A forma de envio para o pedido em questão é através de coleta ou postagem do produto, as duas opções são realizadas via Correio, sempre acompanhado do DANFE (Documento Auxiliar da Nota Fiscal Eletrônica).

Aproveite o **cupom de desconto Zattini** e economize nas compras para a família inteira. Utilize nossos cupons e boas compras!

Fale com a Zattini

- **Teleendas:** (11) 3028-5354, 24h
- **SAC:** (11) 3028-5353, 24h
- **Chat online:** Através do site
- **Envie E-mail:** Através do site

Site da loja: <http://www.zattini.com.br>

- **Blog Nutrição e Musculação** - Realizo trabalhos como freelancer para o site Nutrição e Musculação, onde pesquiso e desenvolvo o conteúdo.

Site: <http://www.nutricaoemusculacao.com.br/author/be-deluca16/>

QUAL A DIFERENÇA ENTRE MALTODEXTRINA, DEXTROSE E WASY MAIZE?



Para saber quais são os suplementos mais comuns de carboidrato, primeiro precisamos saber qual a importância que o carboidrato tem na vida diária de quem pratica uma atividade física.

O corpo humano necessita repor vitaminas, nutrientes e minerais diariamente, isso não é diferente quando se trata de colocar carboidratos no organismo. Eles são essenciais para garantir os níveis de energia suficientes para o seu corpo trabalhar, seja para uma atividade física, ou até mesmo para se manter de pé durante o dia.

Quando não há essa reserva para manter a energia, o organismo acaba tirando dos músculos, o que não é bom para os atletas, pois ocorre a perda de massa muscular. E isso ninguém quer! Dessa forma podemos ver a importância dos carboidratos na construção muscular.

Por ser a principal fonte de energia, os carboidratos tem de desempenhar a função da liberação de insulina, para manter os níveis de açúcar no sangue. A falta de carboidratos no meio de uma atividade física pode levar a exaustão, fraqueza, sensação de desmaio e desânimo. Acredito que pelo menos uma vez algum de vocês já tiveram esses sintomas, uma ou duas vezes enquanto praticavam alguma atividade física. Isso acontece quando o nível de glicose (açúcar) no sangue está baixo demais, podendo ocasionar uma hipoglicemia (pressão baixa).

Existem suplementos de carboidratos no mercado que são capazes de suprir as necessidades energéticas nas atividades físicas, como a Maltodextrina, Dextrose e o Waxy Maize. Abaixo veremos as diferenças, funções e benefícios da suplementação com carboidratos.

Maltodextrina

A Maltodextrina é um carboidrato complexo de absorção lenta no organismo, que ajuda no aumento de insulina no sangue. Com isso, a maltodextrina contribui para que haja energia suficiente para atividades físicas de resistência e longa duração, como a musculação, corrida, ciclismo e outra atividade que requer liberação de energia gradual.

Além disso, ela evita o catabolismo muscular, retarda a fadiga muscular e aumenta a

performance durante as atividades.

Não é indicado para pessoas portadoras do diabetes, pois contém frutose e glicose.

- Suplemento de absorção lenta
- Consumir antes e durante o treino

Dextrose

Diferente da Maltodextrina, a Dextrose é um carboidrato simples e de absorção imediata, podendo repor as taxas de glicose no organismo em poucos minutos, com isso eleva os níveis de energia. Pode ser consumido como pré ou pós treino, por ter a capacidade de rápida absorção, favorecendo a recuperação e o ganho de massa muscular. Dependendo do seu objetivo e dieta, pode ser utilizado junto com whey protein.

Assim como a maltodextrina, a Dextrose também não é indicada para diabéticos.

- Suplemento de absorção rápida
- Pós treino, podendo utilizar com whey protein

Waxy Maise

O Waxy Maise é um carboidrato de baixo índice glicêmico, extraído do amido de milho ceroso cultivado nos USA. É um tipo de amido que se diferencia dos outros da sua espécie, tendo 70% de amilopectina e 30% de amilose. O que facilita o fornecimento de energia, tornando a absorção mais lenta e sem provocar picos de insulina. O Waxy Maise é um pré treino e pode ser associado a um outro suplemento que você já esteja habituado, como o whey protein por exemplo. É indicado para exercícios de longa duração como, ciclismo, corrida e maratonas. Assim como os outros suplementos a base de carboidratos, não é indicado para diabéticos, mesmo oferecendo baixo índice glicêmico, a sua absorção é muito rápida.

- Suplemento de absorção lenta
- Pré treino

O uso prolongado desses suplementos sem uma alimentação adequada, pode trazer o efeito contrário, ou seja, ao invés de ganhar massa magra você estará acumulando gordura. Quando recebemos carboidrato no organismo ele se torna glicose e depois se transforma em energia, porém quando a glicose não é totalmente “queimada”, ela vira gordura e leva a pessoa a engordar. Por isso, busque o mais indicado para você e procure a orientação de um profissional, que irá indicar o carboidrato que se encaixa na sua dieta e objetivo.

O post ajudou? Deixe aqui nos comentários.

Bons treinos!

- **Unipro (Arca Center)** - Responsável pela coordenação e elaboração de planos de marketing digital. Acompanhamento de performance no Google Analytics, mensuração dos resultados e conversões. Planejamento, implementação de ações de marketing digital. Acompanhamento da criação do material utilizado nas mídias das campanhas. Promoções e concursos culturais, campanhas de e-mail marketing e mensuração das redes sociais. Gestão do cronograma mensal de conteúdo web e para redes sociais, estratégias de divulgação, definição e criação das campanhas de facebook ADS. Parceria para fortalecimento da marca com blogueiras e youtubers para envio de presskit.

Site: www.arcacenter.com.br

Campanha para Divulgação do Site na Igreja

MÍDIA IMPRESSA (Banner vertical e horizontal/ Jornal)

O Arca Center é uma loja virtual que está sempre em busca de inovação. Nosso principal objetivo é proporcionar uma ótima experiência de compra em nosso site, com compromisso e qualidade. Oferecemos um grande acervo de produtos para o seu desenvolvimento pessoal e espiritual. O Arca Center entrega em todo Brasil, buscamos atender nossos clientes com a maior comodidade e agilidade.

Se você ainda não conhece o Arca Center acompanhe o conteúdo exclusivo nas redes sociais e fique por dentro das novidades.

(- Inserir a logo das redes sociais :

FB: arcacenter

Twitter: @Arca_Center

Instagram: @arcacenter)

TEXTO 2 (TEXTO APROVADO P/ AS MÍDIAS IMPRESSAS BANNER E JORNAL UNIVERSAL)

O Arca Center é uma loja virtual que oferece um grande acervo de produtos para o seu desenvolvimento pessoal e espiritual. Assim como os livros do Bispo Macedo, Renato Cardorso, Cristiane Cardoso, entre outros autores. Entregamos em todo Brasil, com a comodidade e agilidade que nossos clientes merecem.

Acesse nosso site: www.arcacenter.com.br

Se você ainda não conhece o Arca Center acompanhe o conteúdo exclusivo nas redes sociais e fique por dentro das novidades.

(- Inserir a logo das redes sociais :

FB: arcacenter

Twitter: @Arca_Center

Instagram: @arcacenter)

TÍTULO DO BANNER

Um site inovador, feito para alimentar a sua fé!

Por aqui você encontra:

TEXTO TV

O Arca Center é uma loja online, onde você encontra diversos livros, como a trilogia Nada a Perder, A Última Pedra, 50 Tons para o Sucesso, e a série de livros Casamento e Namoro Blindado de Cristiane e Renato Cardoso.

Além do grande acervo de livros e bíblias, você também encontra CDs e DVDs, incluindo, o DVD Sexo em um Casamento Blindado, e o filme de maior sucesso do cinema brasileiro “Os Dez Mandamentos”. Um site inovador que ajudará o seu desenvolvimento pessoal e espiritual.

Oferecemos qualidade em nossos produtos e serviços, para que você tenha uma excelente experiência de compra em nosso site.

Entregamos em todo Brasil, com a comodidade e agilidade que nossos clientes merecem.

Acesse nosso site: www.arcacenter.com.br



**Um site inovador
feito para alimentar a sua fé!**

O Arca Center é uma loja virtual, que oferece um grande acervo de produtos para o seu desenvolvimento pessoal e espiritual, assim como os livros do Bispo Macedo, Renato Cardoso, Cristiane Cardoso, entre outros autores. Entregamos em todo Brasil, com a comodidade e a agilidade que nossos clientes merecem.

Se você ainda não conhece o Arca Center acompanhe o conteúdo exclusivo nas redes sociais e fique por dentro das novidades.

Acesse nosso site:
www.arcacenter.com.br

 facebook.com/arcacenter
 twitter.com/@Arca_Center
 instagram.com/arcacenter

 **arcacenter**  Compra rápida e segura.



Rio de Janeiro, 02 de junho de 2016

Faça sorrir quem te ensinou a sorrir

O site Arca Center se mobilizou para realizar uma ação de doação de livros para idosos.

No calendário, o dia 26/07 é comemorado o dia dos avós. Sabendo disso, o site Arca Center (www.arcacenter.com.br) desenvolveu uma ação para doação da série de livros *Eu e o Tempo* através do site, e das redes sociais. Onde o cliente ao efetuar uma compra poderá participar dessa ação realizando uma doação.

A ação terá início no dia 03/06 e será encerrada no dia 26/07, com a seguinte proposta: os clientes que desejarem participar da ação de doação podem, com apenas R\$ 1,99 será possível doar quantos livros quiser, para um ou mais idosos. Basta selecionar a quantidade desejada para a doação no carrinho de compras em sua página de pagamento.

A entrega dos livros será realizada no mês de julho, entre os dias 25/07 e 29/07. Contando com uma semana inteira dedicada a realização de visitas a asilos e casas de repouso no Rio de Janeiro, tendo a equipe de marketing como representante de todos os clientes que se propuseram a fazer a doação. A equipe não só irá entregar os livros, como também fará o possível para transmitir o quanto são especiais e lembrados por todos.

Essa ação, além de incentivar a leitura na terceira idade, tem o intuito de retribuir o sentimento de carinho e gratidão, por aqueles que já fizeram e continuam fazendo muito por nós. E merecem todo respeito, por sua sabedoria e experiência de vida. E nada mais justo do que prestar essa homenagem a eles em agradecimento.

Asilos e Casas de Repouso

- Lar Geriátrico da Tijuca
- Duarte Maison Residencial para Idosos
- Lar dos Velhos São Bento
- Abrigo Doce Morada
- Vila Marina Hospedagem e Repouso para Idosos
- Associação Recreio dos Anciãos - Residência Santiago Apostól
- Lar Carioca
- Vida e Geriatria
- Casa de Repouso Sepetiba
- Abrigo Getsemani

Newsletter para os doadores da campanha, onde eu fiz as visitas de entrega de livros pessoalmente.

Queremos agradecer a todos que se propuseram a participar das doações de livros para os idosos. São pequenos gestos como esse que nos inspiram todos os dias.



 **arcacenter.com.br**
21 3296-9393 |  Compra rápida e segura.

Reportagem para a Folha Universal

1- Por que o Arca Center decidiu criar a ação de doação de livros para idosos?

Vimos a necessidade de explorar ainda mais a leitura na terceira idade, e aproveitamos que no mês de julho no dia 26 é comemorado o Dia dos Avós. Conseqüentemente, pensamos numa ação onde seria possível realizar a doação de livros, e daí surgiu a ideia.

2- Quais são as expectativas sobre os resultados? (se vocês tiverem uma previsão de quantos livros devem ser doados, quantos já estão garantidos até agora, quantos idosos devem ser beneficiados...)

As doações são realizadas através do nosso site (www.arcacenter.com.br), onde o cliente com apenas R\$1,99 pode incluir em seu carrinho de compras um, ou quantos livros ele desejar doar para os asilos.

Estimamos cerca de quatro mil livros para a doação, e esperamos atingir esse número o quanto antes. Contamos com a colaboração de nossos clientes, para juntos formamos uma corrente de solidariedade.

3- Por que a série de livros *Eu e o Tempo* foi escolhida para a ação?

A série de livros *Eu e o Tempo*, é voltada para o público da terceira idade onde são abordados temas que ajudam os leitores a terem uma melhor experiência nesta fase da vida, onde alguns são até mesmo abandonados pela própria família.

4- O Arca Center tem estimativa de quantos por cento de seus clientes têm mais de 60 anos de idade? (((se houver números)))

Por ser um site, inevitavelmente o número de acessos é maior com o público mais jovem. Mesmo assim temos cerca de 2,4% de clientes com aproximadamente 60 anos.

5- Grande parte dos produtos do site é composta por livros. De maneira simples, resumida, como o Arca Center avalia a importância da leitura para os brasileiros?

Para nós um livro pode mudar a história de alguém. Através da leitura é possível vivenciar novas experiências, encantar-se com uma história, além do aprendizado que os livros nos trazem, nos dando uma visão mais ampla do mundo e da vida. O Arca Center procura vender livros que retratam a fé, ou seja, livros que levam as pessoas a terem sua fé e sua inteligência despertada, de tal maneira que tenham uma transformação total em suas vidas.

Elizabeth Lima de Luca
Assistente de Marketing

Release para Envio de Presskit para Bloqueiras

Oi Su,
nós do Arca Center acompanhamos seu blog e estamos muito felizes em presentear-la com nossos livros. Esperamos que o nosso conteúdo seja ricamente aproveitado por você e suas leitoras. Pois, além de serem livros destinados para mulheres, mostram dicas valiosas das famosas autoras Cristiane Cardoso e Nanda Bezerra.

40 Segredos Que Toda Solteira Deveria Saber | Nanda Bezerra

Mais Linda em 40 Dias | Nanda Bezerra

A Mulher V | Cristiane Cardoso

Melhor que Comprar Sapatos | Cristiane Cardoso

São segredos pessoais, dicas, lições de vida e muito mais. Tudo sobre o universo feminino com temas que abordam o cotidiano de forma descontraída, com quem realmente podem falar sobre o assunto.

Aproveite e tenha um ótima leitura!

Um beijo! =)

Equipe de Marketing



Fui a idealizadora dos presskits para bloqueiras evangélicas no período em que estive na Unipro (Arca Center), desde a busca pelo modelo da caixa, negociação com a gráfica, escolha dos livros a serem enviados e o contato direto com cada uma das bloqueiras, todas as aprovações passaram pela minha análise.

- **Elizabeth De Luca:** Um projeto pessoal onde escrevo sobre meus interesses, vida profissional e viagens. O site no momento está passando por uma nova estrutura, abaixo estarei colocando um post que escrevi sobre algo que gosto, fotografia.

Site: www.elizabethdeluca.com.br (temporariamente fora do ar)



Imagem Elizabeth De Luca©

Instax Mini 8

A Instax Mini 8 da Fuji é uma câmera instantânea super divertida, sempre quis ter uma câmera que a foto saísse na hora. Os anos passaram e a vontade não mudou, é uma câmera que tem muito a oferecer dentro das possibilidades dela, assim como tudo na vida tem seus prós e contra. Vou listar as características que acho mais importante pra quem ainda está na dúvida se compra ou não.

- As cores são um pequeno atrativo, a minha por exemplo é amarela, mas tem nas cores: branco, azul, roxo, preto, rosa, framboesa e verde.
- Por ser uma câmera instantânea não existe a possibilidade de escolher a foto, apagar ou editar.
- O flash é automático, não tem como desligá-lo.
- A câmera precisa ser carregada com filme. Os filmes podem ser comprados no próprio site da Fuji, porém não tem muitas opções.
- A bateria é lithium CR2 e não é recarregável
- Lente de 60mm com foco 0.5 ao infinito
- Design retro/moderno
- Os preços nas lojas nacionais ficam em torno de R\$ 400,00 à R\$ 480,00

No fim das contas acabei ganhando de presente de aniversário do meu namorado e tô amando os resultados. Fiz um vídeo contando um pouco, então confere lá:

- vídeo

DICAS

- Comprei os meus filmes no AliExpress com um preço bem bacana, clique aqui pra ir direto na loja que comprei. Chegaram bem rápido e você ainda tem inúmeras opções de filmes com temas divertidos, eu comprei do Star Wars.
- Acessórios legais são difíceis de encontrar no Brasil, as lojas gringas dão um banho nesse quesito, são elas Urban Outfitters e Amazon.
- Acredito que essa seja a dica mais importante, então atente-se a ela. Antes de fazer uma foto, posicione a câmera no local exato da foto e espere o seletor de

ambiente da câmera informar o tipo de flash para utilizar naquele ambiente.
Porque dependendo do ambiente as opções podem oscilar e a sua foto estourar.

Tem alguma dica? Compartilha com a gente!