



NISSIN é Assim

JANEIRO / FEVEREIRO / MARÇO DE 2024 - EDIÇÃO 53

Conheça os 12 sabores marcantes da linha Cup Noodles® da NISSIN!



Praticidade e sabor marcam a linha Cup Noodles®!

A linha Cup Noodles®, o macarrão no copo da NISSIN, possui 12 deliciosos sabores em seu portfólio: Galinha Caipira, Carne Defumada, Costela com Molho de Churrasco, Frutos do Mar, Galinha Caipira Picante, Legumes com Azeite, Bolonhesa, Queijo Cheddar, Frango com Molho Teriyaki, Yakissoba, Curry e Feijoada.

Muito fáceis de preparar, basta adicionar água quente e podem ser consumidos direto no copo, no seu tempo e em qualquer lugar.

A versatilidade e a praticidade são características marcantes da linha. Os 12 sabores únicos e especiais são uma excelente opção para driblar a rotina agitada.



Campanha de Cup Noodles® com a participação de Igor Guimarães

‘Confie, só coloque água quente’ foi o bordão da principal campanha de Cup Noodles® no ano, que estreou em fevereiro e contou com a participação especial do comediante Igor Guimarães. A campanha incluiu inserções no ambiente digital, nos pontos de vendas, merchandising, imprensa, além do filme, que trouxe o comediante em diversas situações do dia a dia para reforçar o atributo mais marcante do produto: a praticidade de consumo em qualquer lugar e a qualquer hora, sendo necessário apenas usar água quente para uma refeição pronta e deliciosa.



Confira a nova campanha UFO Golaço!

Também em fevereiro foi ao ar a campanha Golaço, da linha de Yakissobas UFO, da NISSIN. O filme trouxe em um clima divertido os personagens já conhecidos pelo público, Clélio e Tonho, além do Ufão, com o objetivo de apresentar o fácil preparo, os sabores dos produtos e o molho líquido único e ultraintenso. A linha U.F.O pode ser encontrada nas versões Carne com Molho Japonês, Curry Indiano e Legumes com Molho Oriental.



Campanha de Nissin Lámen destaca o novo sabor Galinha Caipira Picante

No mês de março, a marca Nissin Lámen estreou a nova campanha do seu mais recente sabor, o Galinha Caipira Picante! Trazendo de volta a temática “A nova era da Galinha”, o filme é um Live Action, que reinterpreta a primeira versão em animação - criada para divulgar o produto-, mas agora com atores reais.



RECEITA

TACO LÁMEN

Ingredientes:

- 1 pacote Nissin Miojo Lámen sabor Galinha Caipira Picante
- 120g de sobrecoxa desossada (cortada em pedaços)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (café) de páprica defumada
- 1 colher (sopa) de óleo
- 4 colheres (sopa) de milho em conserva
- 2 colheres (sopa) de cebola roxa fatiada
- Coentro picado (a gosto)
- Nachos (a gosto)



Modo de Preparo:

1. Tempere os pedaços de frango com sal e páprica.
2. Aqueça uma panela com óleo e frite os pedaços de frango até dourar. Junte o milho e refogue ligeiramente.
3. Na mesma panela, adicione água e cozinhe o Nissin Miojo Lámen sabor Galinha Caipira Picante conforme as instruções da embalagem.
4. Finalize com cebola roxa fatiada e folhas de coentro a gosto.
5. Sirva em seguida, acompanhado de nachos.

Os benefícios do Pilates

Pilates é uma prática bem conceituada e com diversos benefícios comprovados, que envolve a realização de movimentos para promover o fortalecimento e a reabilitação do corpo e por isso é muito importante para tratar e prevenir lesões de diferentes naturezas. A prática foi criada pelo médico alemão, Joseph Pilates, como objetivo de ajudar soldados que sofreram lesões na guerra e reabilitá-los. Hoje, é utilizada por todos os grupos da população. As vantagens da prática do Pilates para o seu dia a dia são inúmeras: reduz o estresse, melhora a postura, ajuda na respiração, melhora a flexibilidade, ajuda no fortalecimento muscular, previne lesões, melhora o desempenho físico, proporciona sensação de bem-estar, previne problemas emocionais, aumenta a disposição. O primeiro passo para iniciar o Pilates é buscar um profissional qualificado para ajudar nessa tarefa. Ele irá orientar a execução correta dos movimentos a fim de evitar lesões, ajustar as variáveis como intensidade, duração, intervalo de acordo com o perfil do praticante, garantindo segurança e o atingimento dos resultados.

Fonte: <https://vidasaudavel.einstein.br/beneficios-do-pilates/>



Saiba como administrar melhor o seu tempo

Você tem feito uma boa divisão de suas 24 horas? Quantas vezes você já pensou que seu dia precisaria ter mais tempo para dar conta de tudo? E caso seu dia tivesse mais horas, você realmente conseguiria fazer tudo ou teria mais tarefas a executar? Pensando nestas questões, vale uma reflexão: é provável que não esteja faltando tempo e sim um melhor controle e melhor organização de suas horas.

Comece a organização do seu tempo dividindo suas atividades ou rotinas em três pontos específicos:

Urgente: é alguma tarefa ou planejamento que tem um tempo muito curto ou já esgotado. O urgente é algo que já era para ter sido feito.

Importante: São todas as atividades que você faz e que são significativas na sua vida. Existe um tempo para ser feito. Sempre tem uma data estipulada.

Circunstancial: são aquelas tarefas desnecessárias, que não trazem resultados.

Dicas para administrar o tempo:

- Reduzir as ansiedades e urgências.
- Colocar as atividades no papel; tarefas que ficam somente na memória são esquecidas ou perdem sua essência.
- Planejar.
- Antecipar o que for possível; se a tarefa for muito grande tente dividi-la em partes.
- Evitar o adiamento de tarefas.

