Risque a lista

Ano novo, resoluções novas (ok, vale incluir um ou outro item do ano passado, que você não cumpriu). Conquiste a tal vida nova com as dicas a seguir

'VOU COMER MELHOR. JURO!'

DIVULGAÇÃO

Salada não precisa ser sem graça. Quem aposta nisso é Bruno Alves e Mariana Moreira Matias, que abrem no final do mês o **Eba! Saladas** que, apesar da proposta principal ser o delivery, terá (umas poucas) mesinhas. 'Muita gente associa ao ato de emagrecer, mas quero que comam salada porque é gostoso', diz Bruno. Com preço fixo (R$ 25,90), as opções variam a cada dia. Feitas com orgânicos, vêm numa jarra. ***R. Mourato Coelho, 1.134, V. Madalena, 3032-0249.***

Com cara das famosas casas de sucos do Rio de Janeiro, o **Madureira** tem uma grande variedade de bebidas à base de frutas. Além de sanduíches naturais, uma boa opção para comer são as tortas (prove as de alho poró e integral de queijo branco, tomate e manjericão). São três lojas em São Paulo, então, não tem desculpa. ***R. João Cachoeira, 217, Itaim Bibi, 3078-7367. www.madureirasucos.com.br***

O papinho de que você tem pressa não cola mais. O **PicNic** é um fast-food cheio de opções saudáveis, como saladas e smoothies. Entre os sanduíches, fique com os frios, de atum, frango ou peru. Se a ideia for almoçar, peça por delivery, e não se esqueça do arroz integral com lentilha, abobrinha e cebola. E guarde espaço para a salada de frutas ;) ***R. Augusta, 1.360, Consolação, 2495-0960.***

'VOU GASTAR MENOS. SÉRIO!'

Comer fora nunca mais? Não se você consultar antes o **SP Honesta**. O site lista, com a colaboração dos usuários, lugares para comer bem e barato. Dá para achar todo tipo de cozinha, em casas espalhadas por toda a cidade. ***sphonesta.com.br***

Ingresso de teatro custa os olhos da cara? **A Madrinha Embriagada** prova que não é bem assim: para conferir o musical, dirigido por Miguel Falabella, reserve seu ingresso ou chegue ao teatro do Sesi bem cedinho. É grátis. ***Pág. 52***

Às terças, a entrada no **Museu da Imagem e do Som** é grátis. Aproveite para conferir a esperada exposição David Bowie (foto), que abre no fim de janeiro e vai até abril. Mas prepare-se para encarar as filas. ***Av. Europa, 158, Jd. Europa, 2117-4777.***

Se a ideia é pagar inteira com jeitinho de meia, faça do cinema um programa de segunda (e quarta e quinta). A maioria das salas têm preços especiais para esses dias. No **Cinesesc**, o ingresso sai por R$ 10, às 4ªs. ***Confira os preços a partir da pág. 37***

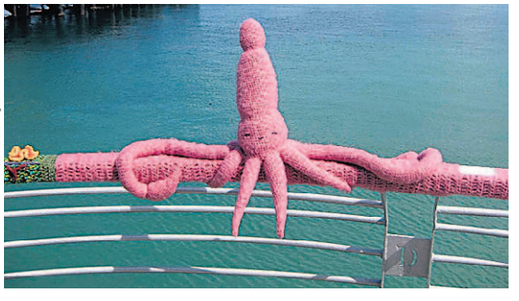
NELTHALL/REUTERS

'VOU APRENDER ALGO NOVO. OLHA!'

Não deixe a **dança** só para a pista da boate. A Universo da Dança (1) tem modalidades de salão, como salsa, tango e até sertanejo. Os mais ousados podem tentar street jazz ou afro house na WA Danças (2). ***(1)*** Av. Pompeia, 747, 2501-9523. ***(2) R. Augusta, 1.273, 3051-5833.***

O departamento de Artes Plásticas da **USP** promove vários cursos práticos de arte para iniciantes, como o de cerâmica (2ª, 14h/18h; 10/3 a 23/6; R$ 250/mês). Há também opções para crianças e jovens. ***Av. Prof. Lúcio Martins Rodrigues, 443, Cid. Universitária, 3091-4430.***

Gosta de cantar mas nunca teve coragem de sair do chuveiro? Então, vá para o coral da **Casa das Rosas** (4ª, 19h30; grátis). Não é preciso ter formação musical; basta passar por um teste vocal. Inscrições: de 14/1 a 21/1. ***Av. Paulista, 37, 3285-6986. www.casadasrosas.org.br.***



DIVULGAÇÃO

Amigurumi é uma técnica japonesa para criar bichinhos de crochê. Além de aprender o significado da palavra, você pode aprender a fazer essas fofuras, em aula das integrantes do Coletivo Feito À Mão. ***Sesc Consolação. De 4 a 27/2. R$ 5/R$ 20.***