



saúde  
&  
estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento  
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M<sup>a</sup> de Itabira | Março 2021 | Ano 4 | N°36



VITAMINA C PARA O ROSTO  
SUA PELE MAIS BONITA E JOVEM

Ver Pag 03

VIDA SAUDÁVEL Pag. 03

MALHAÇÃO Pag. 04

CURIOSIDADES CARROS Pag. 05

MATÉRIA EXCLUSIVA Pag. 07

**DRA. MARGARIDA GUERRA**  
Médica Veterinária CRMV - MG 3031  
3831 3982  
98769 9101 / 99963 5474

CONSULTÓRIO VETERINÁRIO

**LIGUE JÁ!**  
SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO  
EM DESTAQUE AQUI.  
**31 99739 8400**

**Revisa Pneus auto center**

- PEÇAS E SERVIÇOS
- PNEUS
- ALINHAMENTO
- BALANCEAMENTO
- TROCA DE ÓLEO
- SUSPENSÃO

Rua Israel Pinheiro, 578 - Major Lage Itabira Minas Gerais **31 3833 4150**

Clínica veterinária **Mundo Animal**  
Agora com veterinário  
PET SHOP  
**(31) 3831-1702**  
Av. João Pinheiro, 194  
Centro - Itabira-MG

**PADARIA EXPRESS PAO RAPIDO**  
**99514-3686**

**Só Sorriso**  
Implante e Estética  
RT: LAURA CARVALHO  
CRO-MG- 40.713  
**31 3831-2301 | 9 8941-4889**  
Rua Juca Machado, 141 - Centro - Itabira  
(Em frente a Igreja da Graça - entre a Dismacon e o Sicoob).

**CLÉBER**  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO  
Areia - Pedra - Brita - Terra  
Serviços de Terraplanagem  
Locação de Máquinas e Caminhões  
Felipe  
**(31) 9 9963.1930 - 9 8623.6230 9 9811.1930**  
Av. Alberto Lima, 2516 - B. Sion - João Monlevade - MG

**CHURRASCO GREGO**  
**GRECO**  
Segunda a Domingo  
**06 as 22h**  
**31 9.9514-3686**  
R. João Camilo de Oliveira Torres, 21 - Paia

**CANIL GARRA**  
Site de Notícias  
Site de notícias  
[www.canilgarra.com.br](http://www.canilgarra.com.br)  
**(31) 98787-9393**

**Cia da Empada**

**Bardápio**

- Frango
- Frango com Catupiry
- Frango com Cheddar
- Frango com Palmito
- Frango com Bacon
- Frango com Milho
- Lombo com Catupiry
- Lombo com Palmito
- Lombo com Cheddar
- Calabresa com Catupiry
- Calabresa com Bacon
- Palmito com Catupiry
- Presunto com Mussarela
- 4 Queijos
- 4 Queijos Aberto
- Brigadeiro
- Frango com Azeitona
- Bacalhau

**ACEITAMOS ENCOMENDAS PARA FESTAS**

**EMPADÕES**  
MÉDIO 20cm | MÉDIO 25cm | GRANDE 30cm | SUPERGRANDE 35cm

**TELE ENTREGA**  
**3831-5500**  
**9 9244 4787**  
Av. João Pinheiro 336A - Centro  
**3831-5500**

**MECÂNICA CHECK UP GAR**  
Troca de Óleo, Suspensão e Mecânica em Geral  
Klebinho  
**(31) 9 8828 3244**  
Av. Armando Fajardo, 4040 - Cruzeiro Celeste João Monlevade/MG

**Esplanada LAVA JATO**

**AUTO ELÉTRICA COWBOY**  
Av. Duque de Caxias, 77 - Esplanada da Estação

**31 9 8799 8800 | 31 9 8534 2813**  
**31 9 8981 6711**

**16 DE MARÇO**  
CROCIARA & FERREIRA  
**3831 5054**  
**97185 6776**  
Rua João Camilo de Oliveira Torres, 21 Loja 12 - Juca Rosa  
[www.farmacia16demarco.com.br](http://www.farmacia16demarco.com.br)

**SEUS DESAPEGOS TEM LUGAR CERTO, É NO JOANINHA!**

COMPRAMOS ÀS PEÇAS QUE SEUS FILHOS NÃO USAM MAIS.

É SIMPLES!  
SEPARE ROUPAS, CALÇADOS, BRINQUEDOS, CARRINHOS E ACESSÓRIOS INFANTIS... E AGENDE UM HORÁRIO PARA AVALIAÇÃO

**31 99910-8127**

Joaninha

**CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES MOURA**

**PARE** **YIELD**

**cfcmoura@yahoo.com.br**

Tel. (31)3838-1116  
Rua Casemiro Andrade, nº190  
bairro Centro - Santa Maria de Itabira

Tel. (31)99731-1116  
Av. Amir Soares de Carvalho, nº74  
bairro São Cristóvão - Ferros/MG

**SANTAFÉ Transportadora**

São Paulo S. D. do Prata  
BH a São Domingos do Prata e Nova Era todos os dias  
São Paulo a Itabira  
BH a Itabira todos os dias

Av. Gentil Bicalho, 663 - Bairro JK

**3852-8252 / 98571-1233 / 3831-3777**

Email: [santafetransportadora@yahoo.com](mailto:santafetransportadora@yahoo.com)

## ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO TRANSMITEM COVID-19 PARA HUMANOS? VEJA TIRA-DÚVIDAS SOBRE A DOENÇA NOS PETS



infectado com a Covid-19. No entanto, o cão não apresentou sintomas até o momento.

Depois do primeiro registro da doença em um animal na capital mineira, o Hoje em Dia preparou um tira-dúvidas para os "pais de pet" saberem quais riscos os bichinhos correm. Confira:

### Animais podem transmitir a Covid-19 para humanos?

Não. Segundo a Secretaria de Estado de Saúde (SES), os bichos não são considerados fonte significativa de transmissão. Apesar disso, pode ocorrer o contágio de uma pessoa contaminada para o animal.

### O vírus pode 'grudar' no pelo ou nas patas do bicho?

De acordo com a Fiocruz, não há estudos que mostrem a permanência do vírus nos tecidos cutâneos (pele e pelos) de cães e gatos. Em teoria, animais que circulam ou que tenham acesso a

áreas contaminadas poderiam carregar a doença para dentro de casa, mas não há resultados que comprovem essa evidência.

### Quais animais podem ser infectados pelo coronavírus?

Cães, gatos e furões são os mais suscetíveis à infecção, de acordo com estudos do Centro de Regulação Genômica (CRG) de Barcelona, na Espanha. Por outro lado, patos, ratos, camundongos, porcos e galinhas têm chance menor de serem infectados.

### Quais os cuidados se deve ter com os animais?

Algumas recomendações, durante a pandemia, também valem para os pets. Por isso, a SES aconselha deixar ele dentro de casa o máximo possível. Durante os passeios, mantenha-o pelo menos a dois metros de outras pessoas e evite lugares com aglomeração. Nunca cubra o focinho com máscaras ou outros equipamento de proteção.

### O que fazer se o dono estiver com sintomas da Covid-19?

A recomendação é que não haja contato com o animal caso a pessoa apresente sintomas gripais. Se estiver doente e não for possível manter o bicho de estimação em outro local, evite compartilhar alimento, beijar, dormir na mesma cama. E, claro, nada de lambidas.

### Preciso usar máscara para brincar com os pets?

Caso apresente sintomas da Covid ou síndromes gripais, segundo a SES, é importante usar a máscara cobrindo nariz e boca e lavar as mãos sempre antes e depois de interagir com o pet.

### Existe exame para confirmar a Covid-19 em animais?

Segundo o professor David Soeiro Barbosa, do Laboratório de Epidemiologia e Controle de Doenças Infecciosas e Parasitárias do Departamento de Parasitologia do ICB, o exame em animais é recomendado apenas para fins de pesquisa. Ele só é feito quando

**SAÚDE Animal**  
DR. BERNARD  
3838-1059 / 98825-2895  
R. Sebastião Alvarenga Bretas, 40 - Centro

os tutores foram confirmados com a enfermidade e o veterinário já descartou outras doenças.

### Quais sintomas os animais podem apresentar? Como saber se está com suspeita de Covid?

Alguns que testaram positivo apresentaram tosse seca, um dos principais sintomas da Covid-19 em humanos. Nesses casos, é recomendado levá-lo a um veterinário, que avaliará o caso e decidirá se fará, ou não, o exame.

### O que fazer se um resultado der positivo nos animais?

Em casos leves, o animal pode ficar em isolamento em casa, assim como é recomendado para pessoas com a Covid-19.

### O animal pode precisar de internação?

De acordo com os dados disponíveis, o mais comum é que os animais contaminados fiquem assintomáticos. No entanto, os que apresentarem sintomas provavelmente terão quadros mais leves, sem necessidade de hospitalização. Essa decisão deverá ser tomada por um veterinário.

Fonte: (Hoje em Dia)

**CANIL GARRA**  
Site de Notícias  
www.canilgarra.com.br  
(31) 98787-9393

## MODA

## 9 PRINCIPAIS TENDÊNCIAS DA MODA INVERNO PARA 2021



Investir em tendências da moda inverno 2021 é perfeito para montar looks atuais e cheios de estilo. As tendências da moda inverno 2021 são uma das mais esperadas nas passarelas, com uma paleta de cores adorada, com os modelos únicos, cintura alta o melhor da alta costura. Aqui, antecipamos quais serão as principais tendências para a moda inverno de 2021. Confira e fique por dentro das novidades do mundo fashion! Se você gostar de estar por dentro das tendências, veja mais aqui sobre look fashion 2021, os destaques e demais informações na sequência.

### TENDÊNCIAS DA MODA INVERNO 2021: SALTO ALTO

O salto alto ensaia uma volta na moda inverno 2021, principalmente se você gosta de um street style de forma mais refinada, investindo em 2021 looks para uma pegada mais chique, pode começar a se preparar agora mesmo. No entanto, não se trata de qualquer salto, mas sim do ornamental, com design diferenciado e criativo, o que acaba dando um toque de originalidade para o visual. Com uma paleta de cores diferente, basta apostar em modelos que goste e que é tendência.

Para investir nessa moda é simples: combine sapatos com salto ornamental e roupas que deixem esse acessório visível, para valorizá-lo. Esse é um look fashion, que fica bem em cores diferentes, basta apostar em qual melhor combina com o que você está querendo utilizar. Ótimos exemplos são a calça skinny, pantacourt, saia, vestido e short. Muitas delas podem ser inseridas no street style que mais gostar, os tons podem ser variados.

### TENDÊNCIAS DA MODA INVERNO 2021: COLOR BLOCK

O color block é outra das tendências da moda inverno 2021. Um

dos look fashion de destaque, principalmente em cores tendências em 2021 inverno, com os destaques voltados para o roxo, amarelo, vermelho, azul escuro, vale a pena ficar de olho! Desta vez, cores vibrantes estarão em alta, como o amarelo e roxo, combinadas ou não com tons sóbrios. No outono e inverno você poderá escolher entre a moda e tendência que mais agrada você, até mesmo aquela que melhor combina com sua coleção de roupas que já possui. A dica para investir nessa tendência é apostar numa peça em uma tonalidade vibrante ou em um look total color block, como um vestido, que também entra como destaque para as tendências de verão, principalmente com as mangas bufantes, pode apostar na dica! Coordene o restante do visual com itens sóbrios. Na sequência, priorize uma cor que traga sobriedade, além disso, equilíbrio ao look.

### TENDÊNCIAS DA MODA INVERNO 2021: ESTAMPAS CLÁSSICAS

As estampas florais e xadrez estarão em alta na moda inverno 2021, aparecendo em versões repaginadas, com tonalidades diferenciadas, também com aquela pegada de street style que estará em alta em 2021 inverno, principalmente os vestidos com franjas e mangas compridas, que sempre aparecem em destaque na moda tendência de inverno. Aposte em um look total estampado, escolhendo um vestido floral ou xadrez, por exemplo. Além dessas padronagens, outra que é apontada como tendência para o inverno é a estampa de tigre, que tem tudo a ver com a retomada da animal print que o mundo da moda vem fazendo.

### TENDÊNCIAS DA MODA INVERNO 2021: VERDE-OLIVA

O verde-oliva é uma das principais cores da estação, aparecendo em peças de tricô, couro, algodão e acessórios, principalmente pela sua cor, domina o street style e 2021 cores, sempre em alta em moda. Vale apostar na composição dos looks! Trata-se da tonalidade perfeita para fugir de tons clássicos do inverno, como o preto, que costuma dominar o outono e inverno, não é mesmo? Essa cor pode ser combinada com outras como o marrom, bege e ocre, resultando em looks harmônicos, atuais e com estilo de sobra, não importa qual seja a ocasião. Seja com uma calça simples ou em roupas diferenciadas.

### TENDÊNCIAS DA MODA INVERNO 2021: COURO

O couro é um dos materiais mais fortes para as tendências da moda inverno 2021, surgindo em ampla cartela de cores e em peças como calças, saias, vestidos, shorts, casacos e jaquetas, principalmente com cortes retos. Caso goste, pode sempre investir em nova forma de corte, a moda chegou para ficar! Como resultado, tem-se looks mais modernos e um visual mais impactante, ideal para quem gosta de chamar a atenção por onde passa, além de bastante confortável. Seja uma calça de couro ou

demais modelos, você é quem faz a moda! Para o inverno 2021, prefira peças de couro em tonalidades mais sóbrias, como o preto, vinho e verde-oliva. Vale a pena investir em um look total couro ou então trabalhar pontos específicos do look utilizando esse material.

### TENDÊNCIAS DA MODA INVERNO 2021: CROCO

O couro que imita a textura da pele de crocodilo é apontado como uma das principais tendências para a moda inverno 2021. Está na alta em moda, como vale notar abaixo.

Isso tem a ver com uma característica importante da temporada, o mix de texturas, que sempre ajuda a montar looks estilosos. Aposte no couro croco em jaquetas e vestidos, por exemplo, ou então em detalhes do look, como no cinto ou em uma bolsa com design diferenciado, resultando em um visual poderoso e elegante.

### TENDÊNCIAS DA MODA INVERNO 2021: MODELAGENS AMPLAS

A moda vem caminhando para um universo que valoriza cada vez mais o conforto. Por isso, modelagens amplas são listadas como uma das fortes tendências da moda inverno 2021. Para adotar essa tendência, escolha blusas de manga longa e jaquetas oversized ou com ombros estruturados, que dão mais amplitude para a peça, tornando as perfeitas para a estação. Outros bons exemplos de peças para investir são casacos com corte reto e capas com modelagem mais ampla, garantindo um look confortável e dramático, ideal para arrasar no visual.

### TENDÊNCIAS DA MODA INVERNO 2021: TRANSPARÊNCIA

Embora a transparência não soe tão invernal, ela é uma forte tendência para a moda da estação mais fria do ano em 2021, aparecendo em blusas, principalmente, de modo a garantir um visual superfeminino. Por exemplo, deixe a lingerie à mostra e coloque uma jaqueta ou casaco sobre a blusa transparente, para não passar frio.

### TENDÊNCIAS DA MODA INVERNO 2021: BABADOS

Os babados são tendências da moda inverno 2021, aparecendo em vestidos, blusas, casacos e jaquetas, por exemplo. Esse tipo de detalhe ajuda a criar um visual dramático e dar amplitude para as peças. Caso esteja na dúvida de como aderir a essa tendência, prefira usar uma peça com babado mais contido, para evitar volume excessivo.

Vale a pena escolher, por exemplo, um vestido com babado na saia.

Fonte: (boadidadebeleza)

## EXPEDIENTE:

REPORTAGEM: 31 99739 7676 | DEPART. COMERCIAL: 31 98725 8696 | SITE: 31 99739 8400 | DIAGRAMAÇÃO: 31 98605 5345

FAZEMOS COBERTURA DO SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO!

## VITAMINA C PARA O ROSTO – SUA PELE MAIS BONITA E JOVEM



A vitamina C combate os radicais livres por sua ação antioxidante, diminui as rugas e linhas de expressão, hidrata, devolve o brilho, dá mais elasticidade e firmeza.

Estimula, ainda, a produção de colágeno e elastina, clareia a pele, combatendo a formação de manchas, e ainda tem uma leve ação protetora dos raios UVA e UVB. Tá bom para você?

### A VITAMINA C É PARA TODO MUNDO?

Ela é muito bem tolerada, sendo raríssimas as pessoas que apresentam algum efeito colateral como irritação, cravos, espinhas e aumento da oleosidade.

De modo geral a vitamina C é para todos os tipos de pele, pode ser usada o ano todo, durante todo o dia, sem nenhuma restrição. Importante lembrar que o uso da vitamina C não dispensa o protetor solar diário, que é considerado pelos dermatologistas a medida número 1 em cuidados com a pele.

### PRODUTOS DISPONÍVEIS NO MERCADO

A variedade de produtos disponíveis no mercado é muito grande, com diversas concentrações de vitamina C (no máximo 20%), associações, texturas e preços. Existe ainda a possibilidade de manipular o produto, devendo levar em consideração todo o cuidado e rigor que o processo exige, já que a vitamina C é muito sensível ao manuseio.

Converse com o seu dermatologista e inclua a vitamina C nos seus cuidados diários com a pele. O médico vai indicar o melhor produto para você.

Ter uma pele bonita nos deixa com uma aparência saudável e atraente. Não se esqueça da importância da alimentação saudável (rica em vitaminas), prática de atividade física e hidratação adequada. Todos esses fatores contribuem para uma pele luminosa.

Fonte: (Lar Natural)

## ALIMENTAÇÃO

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. O QUE É, BENEFÍCIOS E DICAS



Uma alimentação saudável é aquela que garante o fornecimento de todos os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso corpo. Investir em alimentos pouco processados e reduzir o consumo de gorduras, sal e açúcar são algumas das medidas que podem melhorar a sua alimentação. Além disso, o Ministério da Saúde salienta que não basta apenas ter cuidado com os alimentos para ter-se uma alimentação saudável, é imprescindível também se alimentar em locais adequados e dedicar um tempo para fazer do ato de comer um momento de prazer.

### O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Alimentação saudável é aquela que fornece todos os nutrientes fundamentais para o funcionamento do nosso corpo, como carboidratos, lipídios, proteínas, sais minerais e vitaminas. Muitas pessoas acreditam que os carboidratos e lipídios são vilões quando o assunto é uma alimentação adequada, entretanto os carboidratos são uma importante fonte de energia para o nosso corpo, e os lipídios atuam, entre outras funções, na formação de certos hormônios, na proteção contra choques mecânicos e no transporte de vitaminas.

A chave para ter uma alimentação saudável é o equilíbrio. Não podemos excluir nenhum dos nutrientes da nossa alimentação, mas devemos estar atentos à quantidade que estamos ingerindo de cada um deles. Não há como compensar a falta de um nutriente ingerindo outro em grande quantidade. Outro ponto importante é investir em variedade. É comum ouvirmos, por exemplo, que um prato colorido indica uma alimentação saudável. Essa afirmação é feita, pois quanto

mais diversa é sua alimentação, maior quantidade de nutrientes diferentes está sendo oferecida ao seu corpo.

É importante estar atento também aqueles produtos que podem causar problemas à nossa saúde. Alimentos ultraprocessados, por exemplo, como biscoitos recheados, refrigerantes e salgadinhos, geralmente, apresentam grandes quantidades de sal, açúcar e gorduras e são pobres, por exemplo, em vitaminas. Se nos alimentarmos de grande quantidade desses alimentos, podemos fazer o consumo excessivo de produtos que podem causar danos ao organismo.

Você pode melhorar sua alimentação incluindo alimentos que sabidamente fazem bem para a nossa saúde. Verduras, legumes e frutas, por exemplo, são ricos em vitaminas, fibras e sais minerais, que estão relacionados com a prevenção de várias doenças. Outra dica importante é comer a tradicional combinação de arroz e feijão, um prato típico brasileiro que fornece uma combinação completa de proteínas ao nosso corpo. Leites e derivados também são importantes, pois fornecem cálcio, um sal mineral importante para o fortalecimento dos nossos ossos.

### BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação saudável é essencial para o funcionamento do nosso corpo, pois é dela que retiramos os nutrientes de que necessitamos para nossa sobrevivência. Uma alimentação saudável está relacionada com diversos benefícios para nosso organismo, como a melhora na imunidade, no humor e na qualidade do sono, o aumento da disposição, a regulação do nosso intestino e a manutenção do peso.

Além disso, não podemos esquecer-nos de que uma alimentação desbalanceada pode ajudar a desenvolver problemas como obesidade, hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares e até mesmo certos tipos de câncer. Investir em uma alimentação adequada é, portanto, investir na sua saúde.

### 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde, apresenta 10 passos simples para

ter-se uma alimentação saudável. Confira os passos a seguir, e adote hoje mesmo hábitos para melhorar sua alimentação e, conseqüentemente, sua qualidade de vida:

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Por Vanessa Sardinha dos Santos

Professora de Biologia

Fonte: (Brasil Escola)

### Tele Uteis

Polícia Militar - 190

Bombeiros - 193

Disque Denúncia - 181

Denúncia contra  
violência às mulheres - 180

Cobertura de festas  
de aniversário - 31 9 9739 8400



# EXERCÍCIOS QUE PODEM SER FEITOS EM CASA PARA PERDER BARRIGA



**Polichinelo:** Usado como aquecimento, principalmente para principiantes.

Em posição ereta, com saltos no mesmo lugar e movimento sincronizado de pernas e braços, seguindo os seguintes passos abre-se as pernas e eleva os braços a cima da cabeça, tocando uma mão na outra, e desce fechando as pernas e tocando as mão novamente na coxa, voltando a posição inicial e repita o processo várias vezes. O mínimo de 30 à 50 repetições.

Sugestão: Para um melhor resultado os exercícios aeróbicos devem ter intensidade de moderada a alta, com pouco ou média duração. Antes e após os exercícios anaeróbicos.

## EXERCÍCIOS ANAERÓBICOS PARA AUMENTAR O GASTO CALÓRICO E PERDER BARRIGA:

**Agachamento:** Com as pernas afastadas, na largura dos ombros, agache (como se fosse sentar em uma cadeira), com os braços posicionados à frente do corpo. Atenção para o joelho não ultrapassar a ponta do pé. Já mostramos aqui como executar corretamente esse movimento.

**Flexão de braço – Exercícios em casa:** Deite-se no chão e, apoiando somente os pés e as mãos no chão, levantar o corpo. Para os iniciantes pode começar apoiando os joelhos no chão.

Quem pensa que exercício para perder a barriga é o famoso abdominal, esta enganado. Só o abdominal não proporciona gasto calórico suficiente para eliminar a gordura localizada na barriga. Para perder a gordura abdominal é necessário uma combinação de exercícios aeróbicos e anaeróbicos (musculação), elevando o gasto calórico, aliado a uma alimentação adequada para atingir seus objetivos, obtendo resultados mais satisfatórios e rapidamente.

Praticar exercícios físico exige muita disciplina, força de vontade e determinação. E quem quer se exercitar em casa, é preciso ter muita atenção e cuidado na hora de executar os movimentos, para não ocasionar nenhuma contusão.

Se você esta saindo de uma vida sedentária e começando a praticar exercícios, a dica é: vá devagar! Separamos alguns exercícios para te ajudar.

## EXERCÍCIOS AERÓBICOS PARA AUMENTAR O GASTO CALÓRICO E PERDER BARRIGA:

**Pular corda:** Quem nunca brincou de pular corda quando era criança? E sim, essa brincadeira de criança é um excelente exercício, além de ser divertido. Trabalha os músculos superiores e inferiores, além do abdômen e proporciona um alto gasto calórico, se praticado com intensidade por um período de 15 minutos, no mínimo. Não é aconselhável para quem tem problema nas articulações do joelho, pois tem grande impacto, podendo agravar a lesão.

**Caminha/Corrida:** A atividade aeróbica mais barata, fácil e que qualquer pessoa pode praticar. Se ainda é iniciante, comece caminhada moderada e vai aumentando a intensidade até conseguir correr. Pode ir alternando a caminha com a corrida. Para cada 5 minutos caminhando, tente correr pelo menos um minuto e vá aumento gradativamente.

Dá pra praticar esse exercício em qualquer lugar, mas se você não quer caminhar/correr na rua, pode correr sem sair do lugar, com intensidade de moderada a alta. Levantando bem os joelhos e atenção com a postura durante o exercício.

### Salto

**Pulinho lateral:** saltando da direita para esquerda, elevando os joelhos o máximo que conseguir, aumentando a intensidade do exercício.

**Abdominal:** Aqui no site tem um post com os vários tipos de abdominais, com explicação detalhadas e vídeos. Você pode assistir aqui os vídeos com exercícios abdominais.

**Sugestão de repetição:** Faça o máximo de repetições que conseguir dos 3 exercício, durante 1 minuto de cada, totalizando 3 minutos (1 min agachamento + 1 min flexão de braço + 1 min abdominal), descanse por 1 minuto e repita o processo por mais 2 vezes.

A gordura localizada no abdômen é a mais difícil de eliminar. É preciso aliar a uma alimentação adequada. E para acelerar o metabolismo e o gasto calórico, pode inserir os suplementos termogênicos que ajudam a queimar gordura em excesso, principalmente se for na barriga. Vale a leitura sobre os melhores suplementos que auxiliam na queima de gordura e perder barriga.

Fonte: (Treino Mestre)



# CARRO MAIS RÁPIDO DO MUNDO, SSC TUATARA CHEGA A 508 KM/H; GUINNESS BOOK NEGA RECORDE

*Caverley*  
 Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784  
 31 99384 5801

Av. Armando Fajardo, 456 - Loanda - João Monlevade/MG



O título de carro de série mais rápido do mundo tem novo dono. Em teste feito nos Estados Unidos, o SSC Tuatara atingiu incríveis 508,73 km/h. Esta foi a velocidade máxima obtida pelo hipercoelho nas tomadas de aceleração realizadas na rota 160, rodovia que fica próxima de Las Vegas, no meio do deserto. Porém, a marca não foi validada pelo Guinness World Records.

No teste, o Tuatara superou o sueco Koenigsegg Agera RS, que atingiu 447,1 km/h em teste feito na mesma rodovia do estado de Nevada, em 2017. De quebra, o supercarro da SSC bateu as máximas anunciadas em dois concorrentes, mas também não validadas pelo Guinness Book: 484 km/h do Hennessey Venom F5, e 490 km/h do Bugatti Chiron Super Sport.

Para que o título seja reconhecido, algumas regras precisam ser cumpridas. Primeiro, o veículo tem de ser idêntico ao que é vendido para o consumidor. Segundo, é necessário percorrer a rota nas duas direções, garantindo que não haja interferência do vento e da inclinação da pista. Terceiro, é obrigatório usar combustível e pneus comuns. E a velocidade deve ser aferida por GPS, com duas testemunhas.

Ainda há um quinto item no regulamento: o feito deve acontecer em via pública e não em circuito fechado. E tudo deve acontecer com a presença de um fiscal do Guinness World Records, o que não aconteceu.

Além de romper os 500 km/h, o SSC Tuatara estabeleceu outras três marcas. Alcançou as maiores velocidades em uma milha (503,92 km/h) e em um



quilômetro (517,16 km/h), e registrou a maior máxima já alcançada por um automóvel de série, com 532,93 km/h.

Para cumprir a missão, a SSC chamou o piloto britânico Oliver Webb, de 29 anos. Após a conquista, Webb disse que o superesportivo poderia ter se saído ainda melhor. "Com melhores condições, sei que poderíamos ter ido mais rápido", comentou o piloto, referindo-se aos ventos laterais durante a prova.

**TUATARA É UM LAGARTO NATIVO DA NOVA ZELÂNDIA**

Batizado com o nome de um lagarto nativo da Nova Zelândia, o SSC Tuatara surgiu no início da década passada ainda como protótipo. Apenas em 2018 o superesportivo foi apresentado em versão de produção, durante o famoso evento anual de Pebble Beach, na Califórnia. Um dos pontos altos do modelo é o design aerodinâmico e elegante feito por Jason Castriota, com passagem na Pininfarina.

Outro diferencial é a mecânica flexível. O Tuatara é equipado com um motor V8 biturbo de 5.9 litros capaz

de produzir 1.774 cv e 177 mkgf de torque máximo com etanol E85 (85% de álcool e 15% de gasolina pura). Quando abastecido com o combustível fóssil, a potência cai a 1.370 cv.

A SSC North America é a antiga Shelby SuperCars, que produziu o Ultimate Aero, supercarro que foi o mais rápido do mundo em 2007.

Fonte: (Estadão)

**VENDO**

Uma Blazer Executive '98 - cor azul



31 9 9739 7676

*Cláudia*  
*Gadioli*  
 Confecções

Venda por atacado

98725-8696

Rua Prof. Virgílio Quintão, 990  
 Lj. 02 - Água fresca - Itabira/MG

# JOGOS 7 Erros



QUE TAL DAR UM COLORIDO TODO ESPECIAL ÀS DUAS CENAS? MAS SÓ DEPOIS DE LOCALIZAR OS SETE ERROS, TÁ?



RESP: 1- GALHO DA ÁRVORE, 2- CERCA, À DIREITA, 3- ASA DA ABELHA, À ESQUERDA, 4- FRANJA DA ROSINHA, 5- NUVEM, À DIREITA, 6- GRAMA, ATRÁS DA CERCA, À ESQUERDA, 7- FLOR, ABAIXO DO PÉ DA ROSINHA.

# Palavra de Deus

VOCÊ SABE O SIGNIFICADO DA SANTA CEIA?



VOCÊ SABE O SIGNIFICADO DA SANTA CEIA?

A Santa Ceia nos faz lembrar da entrega do Senhor Jesus na Cruz por cada um de nós, e participar dos elementos é firmar um compromisso com Ele.

É receber as virtudes do Corpo de Cristo na própria vida, é ser lavado de todos os pecados e receber a maior dádiva dos céus: a presença de Deus em nosso interior.

Fonte: (Universal)

# PIADINHA



© 1999 Mauricio de Sousa Prod.



### 3º CAMPEONATO DE PRESSÃO ACONTECEU DOMINGO, 22/02 EM ITABIRA/MG



(Luciano Gonçalves - Proprietário do Chapada Tendas)



Mais uma vez os Snipers da Pressão, grupo de tiro esportivo de Itabira, MG, se reuniu para seu terceiro campeonato. O evento aconteceu no bairro chapada, onde o empresário Luciano Gonçalves, gentilmente, cedeu espaço para realização do torneio. O local foi no campo onde ocorreram inúmeras cavalgadas no Chapada Tendas, casa de shows muito conhecida na região.

Para Luciano Gonçalves, proprietário do Chapada Tendas "Todo esporte é excelente e lembrou que o Brasil ganhou sua primeira medalha olímpica no tiro esportivo" e ressaltou: "As portas do Chapada Tendas estarão sempre abertas para vocês (Snipers da Pressão)". Os Snipers da Pressão participaram das provas "Papel 10 metros", "Silhueta 10 Metros", "Giz 10 metros", "Ônibus 7 tiros", "Field Tardet", "Prova do Sniper" e "Balão 30 metros". Os calibres foram 4.5 e 5.5 para espingardas de mola ou gaz ram.

Os vencedores foram Uewerton em 1º lugar, seguido por João e Faustino em 2º e 3º lugares, respectivamente.

Da Redação



## GUSTTAVO LIMA POSA COM OS FILHOS E ANDRESSA SUITA SE DECLARA PARA ELES

O cantor Gustavo Lima apareceu em um momento encantador com seus dois filhos, os meninos Gabriel, três anos, e Samuel, dois anos. O sertanejo compartilhou em suas redes sociais uma foto em que apareceu abraçado com os dois filhos em um quadriciclo.

O passeio ocorreu na fazenda do cantor em Goiás. E ao mostrar a foto com seus filhos, Gustavo Lima disse apenas: "Gabriel e Samuel!". Diante da foto, Andressa Suita se declarou para o cantor e os dois filhos.

Ela comentou a foto dizendo: "Riquezas". E este simples comentário da modelo foi o suficiente para deixar os internautas empolgadíssimos. "Vocês são uma família linda! Deus os abençoe", comentou uma internauta.

E outra internauta ainda disse: "Como eu posso sofrer tanto com uma separação se nem é a minha? Só porque amo essa família". Outra internauta ainda comentou: "Em meio a tudo que estamos vivendo, a restauração de uma família é uma grande alegria!".

Uma internauta ainda comentou: "Muito lindos, meus bebês têm a mesma idade deles, que Deus o abençoe sempre a eles e sua família, um abraço". Outra internauta ainda comentou: "Estou na torcida por essa família maravilhosa!". Uma internauta e fã da família ainda disse: "Até me emocionei quando vocês voltaram!".

Andressa Suita e Gustavo Lima se separaram no final do ano passado. E em janeiro deste ano fizeram a primeira aparição juntos durante viagem por Angra dos Reis, Rio de Janeiro. Eles já confirmaram que estão no processo de reconciliação, eles inclusive pararam o processo de divórcio que havia sido aberto. Contudo, tanto Andressa quanto Gustavo ressaltaram que a reconciliação está ocorrendo "no tempo de Deus".

O sertanejo inclusive tem passado mais momentos apenas com os filhos e sem a presença de Andressa Suita. Foi o caso desta foto, já que a própria modelo havia falado algumas horas antes que os meninos iam passar o dia com o pai e que ela teria a tarde toda para ela.

Fonte: (Bebê Mamãe)



**Isa Flores**  
Nail Designer

Extensão de Unhas  
Fibra - Gel - Acrílico  
Banho de gel

Técnicas usadas na Suíça  
unhas extremamente delicadas

Atendimento a Domicílio 31 9 9600 3319

**Produtos Caseiros**  
Tendas e Defumados

CHAPADA  
**tendas**

31 3839 9181  
31 9 8533 0256

Rod. Deputado Luiz Menezes, km 15 - Chapada - Itabira

**ÓTICA**  
**NOVO MUNDO**

VOCE VE A DIFERENÇA  
TIAO DA ÓTICA

Rua Armando Batista, 11, Carneirinhos - JM  
Av. Getúlio Vargas, 5128, Carneirinhos - JM  
31 3852 4445 | 3852 2509

**NOVA 93FM**

www.nova93fm.com.br

(31) 3831-2818

**vip**  
ESTÉTICA

31 3831 1771

R. Dr. Guerra, 134 - Centro  
Itabira - MG

**QUERUBIM**  
tecidos

31 9 7132 7991

Rua Goitacazes, 1132  
Barro Preto - BH

**NA BOA**  
LIM HOUSE

3834-4452

MARÇO

**Lilás**

Prevenção faz toda a  
diferença no combate ao  
câncer de colo de útero

Saúde  
e Estilo

**Produtos Resfriado**

Tudo com ofertas especiais

Asa R\$ 12,99 kg  
Coxinha da asa R\$ 13,90 kg  
Frango assado R\$ 23,90 unid.  
Coxa a passarinho  
Coração  
Fígado  
Filé de peito  
Linguíça frango churrasco  
Ovos Caipira  
Ling. Toscana caseira churr.

**Granja Agroaves**

31 3831 2467

Rua Prof. Virgílio Quintão, 79 - Caminho Novo - Itabira/MG

**Claudia Gadioli**  
Uniformes escolares:

PREMEM / ESTER PERBIRA / ANTONINA / EDIÇA / EMAG / DIDI AN ORADE / NICO ANDRADE  
ANTÔNIO NINHARIS GUIRRA / ENAF / MAJOR LAGE / CORONEL / CORNELIO PENNA / ELEONORA

31 9 8725 8696 / 9 8377 1731

Rua Prof. Virgílio Quintão, 990 Lj. 02 - Água Fresca - Itabira/MG

**Snipers da Pressão**  
Itabira

Tiro esportivo. Procure-nos no Facebook

**SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO EM DESTAQUE AQUI.**

**LIGUE JÁ!**

31 99739 8400

**Casa das Máquinas de Costura**  
ESPECIALIZADA EM CONSERTOS

**José Maria**

Máquinas industriais e residenciais.  
Venda de máquinas, gabinetes, motores e peças em geral.

Rua Marina Cardoso, 71  
Bairro Cidade Nova - Itabira/MG  
Fone (31): 98785-7050