



saúde
&
estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M^a de Itabira | Distrito do Carmo

Maio 2021 | Ano 4 | N^o 38



MONLEVADE EM LUTO:
Cantora Lívia Bicalho morre
vítima de feminicídio

Ver Pag. 08

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

99963 5474

CONSULTÓRIO
VETERINÁRIO

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



**Revisa Pneus
auto center**

Rua Israel Pinheiro, 578 - Major Lage
Itabira Minas Gerais

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

31 3833 4150

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

Esplanada
LAVA JATO
31 9 8799 8800 | 31 9 8534 2813
31 9 8981 6711
AUTO ELÉTRICA COWBOY
Av. Duque de Caxias, 77 - Esplanada da Estação

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

CASA DO PRODUTOR
RANGO NOVO
Distribuidor de ovos,
tudo para sua fazenda e cuidando do seu pet
31 3851 1500 / 3851 3010
Av. Armando Fajardo - 3789 - Loanda - João Monlevade/MG

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).

Cia da Empada
Cardápio
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
20cm | 25cm | 30cm | 35cm

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

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

Déborah Oliveira
Fotografia Social, Publicitária,
Corporativa
(31) 9 9815-6410
facebook.com/adeboraholiveira
deboraholiveira.fotografia@outlook.com
@adeboraholiveira

CASA DO PRODUTOR SUPERMERCADO
SUPERMERCADO - AÇOUGUE - SACOLÃO - MADEIREIRA
MATERIAS DE CONSTRUÇÃO - PRODUTOS VETERINÁRIOS
RAÇÕES - MIUDEZAS EM GERAL.
31 3839 8001 | 9 9974 4145
Rua Principal, 18 - Dist. S^o do Carmo - Itabira/MG

16 DE MARÇO
DROGARIA & FARMÁCIA
3831 5054
97185 6776
Rua João Camilo de Oliveira
Torres, 21 Loja 12 - Juca Rosa
www.farmacia16demarco.com.br

Juninka
ESTAMOS COMPRANDO ROUPAS DE
INVERNO
AGENDE SEU HORÁRIO PELO TELEFONE:
(31) 3066-5132
(31) 99910-8127

CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES
MOURA
PARE
Tel. (31)3838-1116
Rua Casemiro Andrade, n^o190
bairro Centro - Santa Maria de Itabira

31 99731-1116
Av. Amir Soares de Carvalho, n^o74
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
E-mail: santafetransportadora@yahoo.com
3852-8252 / 98571-1233 / 3831-3777

JUNINCAR
COMPRA - VENDE - TROCA - FINANCIA
www.junincar.com.br **3852-6878**
Av. Gentil Bicalho, 34 - Carneirinhos

PETS CAUSAM EFEITOS POSITIVOS NA VIDA DOS DONOS, REVELA PESQUISA



Uma pesquisa encomendada pelo projeto National Pet Month, no Reino Unido, revelou que os donos de animais de estimação sentem efeitos positivos ao terem contato com os seus pets diariamente.

De acordo com o levantamento feito pela M&S Bank Pet Insurance, 94% dos mais de 2 mil entrevistados afirmaram que seus animais causam impactos positivos na sua saúde, fazendo com que sintam-se mais felizes (de acordo com 89% das pessoas), e mais calmos (50%).

A pesquisa indica também que 34% dos participantes perceberam uma melhora no bem-estar desde que adquiriram os animais de estimação, principalmente

porque os pets os incentivam a sair de casa todos os dias para passear, mesmo durante o período de isolamento.

Em relação às atividades realizadas com seus pets, os donos afirmaram que, em média, passam 1h27 relaxando com os animais, cerca de 34 minutos conversando com eles, 26 minutos brincando e 33 minutos se exercitando com os amigos. Inclusive,



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

alguns indivíduos disseram que praticam mais exercícios com a ajuda dos pets do que se não tivessem a companhia deles.

Grande parte dos entrevistados (89%) já consideram os seus companheiros como parte da família, e exemplo disso é que uma a cada cinco pessoas responderam à pesquisa disseram que já conheceram novas pessoas com a ajuda do pet durante os passeios diários, por exemplo.

“É ótimo ver as diversas maneiras como os animais de estimação melhoram positivamente nosso bem-estar geral e nos trazem felicidade. Isso mostra o quão importante eles são para tantas pessoas”, destacou Paul Stokes, chefe de produtos da M&S Pet Insurance, em entrevista ao tabloide britânico Daily Star.

Em contraponto, quase metade (44%) das pessoas consultadas revelaram que não possuem seguros cujos planos de saúde para os seus animais, uma vez que não conseguem arcar com os custos mensais que devem ser desembolsados para o uso destes serviços. Alguns entrevistados disseram também que não adquirem os serviços por considerarem uma despesa desnecessária.

*Estagiário do R7 sob supervisão de Pablo Marques

Fonte: (R7)

MODA

MODA PRIMAVERA VERÃO 2021: LOOKS QUE SÃO TENDÊNCIAS

Antes de tudo, é preciso observar algumas informações importantes para entendermos os looks de verão. Existem profissionais e estudiosos que têm como função analisar comportamentos e tendências de moda. A partir de então, eles lançam guias das trends das próximas estações e, em cima disso, toda a cadeia produtiva confecciona as peças e acessórios.

TENDÊNCIAS CORES VERÃO 2021

A Pantone, empresa especializada no assunto, lança guias a cada temporada com as tendências de cores para a estação. E, sem dúvida, também tem para primavera-verão 2021.

Como é comum durante essa época, as cores mais abertas e fortes são tendência. Em 2021, também vêm colorações em tom pastel para contrabalançar as tonalidades mais fortes. Assim, neste ano, virão tons de laranja, verde, azul, rosa, creme, marrons, vermelhos e roxos.

Dentre elas, está Living Coral, nomeada como a cor do ano de 2021. A própria Pantone a define como “vibrante e suave também, Living Coral nos acolhe com sua aura cálida e nutritiva, fluindo e reconfortando num ambiente em constante transformação”. Ótima escolha para o verão, não acha?

Outra forte tendência em cor para a moda verão 2021 é o neon! O tom fluorescente que foi moda nos anos 1980 e 2000, agora volta com tudo! Em pequenos detalhes que acendem os looks de verão de forma pontual, ou em produções monocromáticas, as cores vibrantes dão um verdadeiro up em qualquer visual.

O diferencial deste ano, é que o neon vem em produções de moda praia e mais casuais até em looks mais arrumadinhos e formais.

TENDÊNCIAS ESTAMPAS VERÃO 2021

Outro levantamento que vai nortear nossas escolhas na primavera e verão são as estampas. São elas que dão vida aos looks. Em variadas ilustrações e padronagens, os prints seguem fortes nas estações mais quentes do ano.

FLORES TROPICAIS

Falar em moda primavera sem falar em estampas ficras é praticamente impossível. Assim, as flores sempre têm um espaço nas coleções e nos looks de moda.

A tendência, neste ano, é de um padrão maior, com flores grandes se misturando à folhagens também de presença. Esse mix, dessa maneira, tem um aspecto bem tropical, trazendo ares

brasileiros aos prints de vestidos, saias e calças da estação.

LISTRAS

Apesar das estampas florais serem tendência primavera-verão 2021, as listras também marcam forte presença nas estações. Para refrescar e renovar esse padrão clássico, os listrados vêm coloridos e mesclados com muito branco e off-white.

Além disso, eles vêm tanto com amplo espaçamento entre si, como em padronagens bem fininhas. Como a gente pode observar nestes looks maravilhosos, o listrado deste verão é bem variado.

XADREZ VICHY

Cutra estampa que surpreende em aparecer logo nas estações mais quentes do ano é o xadrez Vichy. O padrão de xadrez, criado na cidade de mesmo nome, é tradicional em toalhas de piquenique e de restaurante italiano, sabe como?

Mas, muito ao contrário dos modelos usados para cobrir gramados e mesas, o Vichy é repaginado, ganhando muitas cores ou, mesmo, ficando no bom e velho preto e branco – que não tem erro!

TENDÊNCIAS TECIDO 2021

Por fim, já temos um tecido que pode ser eleito como tendência para as estações mais quentes: o linho. Esse material mais leve, com aparência delicada, mas que contém certa elegância, ficou meio abandonado por umas temporadas, mas vem fortíssimo no verão.

Uma curiosidade sobre o linho: ele é um tecido com bastante história e é considerado uma das matérias têxteis mais antigas da Humanidade. Certamente, teve que se repaginar bastante até chegar aqui, como uma forte tendência para 2021.

Assim, vamos a algumas inspirações de looks com o material:

Além disso, é claro, o jeans está presente no verão. O clássico vem em espessuras mais finas, para não esquecer tanto durante as altas temperaturas da estação.

MODA PRIMAVERA VERÃO 2021

Já vimos, então, vários elementos que serão moda no verão 2021. Dentre eles cores, estampas e tecidos que estarão nas ruas nos dias mais quentes do ano.

Agora, vamos falar especificamente das peças

que vão fazer sucesso durante a primavera e o verão. Acompanhe com gente:

SAIA E VESTIDO COM BOTÃO NA FRENTE

Se tem uma peça que, sem dúvida, vamos ver muito durante os meses primavera e de verão são as saias e vestidos de botão na frente.

SAIA DE BOTÃO NA FRENTE

A saia vem em diversas versões: das mais curtas às midis e longas. Os materiais também variam bastante, indo dos mais leves como o linho, até ao jeans mais pesado. Uma coisa é certa: tem saia de botão na frente pra todo gosto e tipo de corpo.

VESTIDOS COM BOTÃO NA FRENTE

Também os vestidos com botão na frente aparecem em diversos modelos. Além de variar no comprimento, esses dresses mudam em forma e detalhes.

BLUSA CIGANINHA E DECOTE OMBRO A OMBRO

Cutra aposta que é certa para a moda verão 2021 são as blusas ciganinhas e os decotes que vão de ombro a ombro. O clássico modelo usado pela personagem Babalu, nos anos 1970, reaparece com alguns mudancinhas, mas, com a essência de sempre: babados e muito ombro de fora.

Seguindo a tendência, os decotes ombro a ombro aparecem não só nos modelos de blusas, mas, também em vestidos e macacões da estação.

COMBINADINHOS: CONJUNTOS, VESTIDOS E MACACÕES “FAKE”

Uma forte tendência para os looks de verão são as peças combinadas, tanto em cores, quanto em modelagens e estampas. Assim, os conjuntos combinadinhos de saias e blusas, além de calças etops são a cara da primavera-verão 2021.

Para facilitar nossas vidas, uma alternativa que também é tendência são os vestidos e macacões que vêm inteiriços, mas, com recortes e amarrações que dão a sensação de que eles são 2 peças diferentes. Como vimos, porém, é um único modelo que já dá a cara de verão para o look.

TENDÊNCIAS PRIMAVERA VERÃO 2021

A primavera e o verão vêm sempre com produções que conversam entre si. Esse ano, sem dúvida, não seria diferente. E o que está previsto

para a estação florida também: é moda nos meses de verão, dessa forma.

Depois de observações e estudos de gente que entende do assunto, algumas dessas tendências primavera-verão 2021, são, assim:

BABADO

O detalhe romântico aparece tanto em produções florais, típicas da primavera, quanto em peças mais fresh e com cara de praia. Além disso, as ondulações e volumes vêm em decotes ombro a ombro e blusas ciganinhas – que vimos agora a pouco. E, ainda, serão muito usadas em saias e vestidos – peças fortes para as estações.

AMARRAÇÃO EM LAÇO

Cutra detalhe que vai fazer a cabeça e o guarda-roupa femininos nos meses mais quentes é a amarração. Desse modo, os laços feitos com duas pontas em tops, calças, saias e vestidos e o toque final de estilo e charme para os looks de verão.

PAIHA

Se tem um item que é sucesso garantido para a moda primavera-verão 2021 é a paia. O modelo aparece tanto em bolsas, quanto em chapéus e calçados. O material tem o frescor e a leveza perfeitos para compor looks estilosos e de personalidade para as estações.

LOOKS DE VERÃO

Agora, é hora de misturar tudo isso que vimos até aqui. Passamos pelas cores, estampas, tecidos, peças e os detalhes das roupas. Por fim, vamos ver como esses elementos todos funcionam na prática, em looks de verão imperdíveis!

LOOKS COM VESTIDO

O vestido é uma peça que conseguiu pegar todas as tendências de verão 2021. Tem babado, tem ombro a ombro, tem cores fortes e tons pastéis, tem xadrez Vichy, em resumo, de tudo um pouco para os dias mais quentes do ano.

O babado aparece na barra deste modelo de vestido curto super fresquinho.

Vestido com decote ombro a ombro e estampa xadrez Vichy combinado à top trend bolsa de paia e o look para o verão está completo.

E, claro, o vestido que não poderia faltar é com botões na frente. Este modelo no estilo avental, com decote reto e alças mais largas, acompanhando o tecido, são a cara da estação.

LOOKS COM SHORTS

Se a intenção é colocar as pernas de fora, o que não faltam são opções nesta primavera-verão.

O tradicional modelo de short: jeans ganha a cara da estação com o top combinado com o quimono em estampas de folhagem.

Aqui, o uso das listras e da amarração fez deste short o tipo ideal para as estações mais quentes do ano, com muito frescor e charme.

Por fim, o look all jeans, com top ombro a ombro é total tendência verão 2021.

LOOKS PARA FESTA

Por último, vamos ver como todas essas tendências que vimos até aqui se encaixam para as produções especiais. Em alta, estão modelos de vestidos de festa fresquinhos, conjuntos e macacões mais elaborados.

As listras dão o toque de elegância e sofisticação para os vestidos de verão em ocasiões festivas.

Aposte em conjuntos que misturam babados, amarrações e os botões na frente das saias. A composição fica perfeita para festas com sapatos de salto alto.

O macacão pantacourt em listras vermelhas, com recorte e amarração é simplesmente a cara da moda primavera-verão 2021.

Assim, como vimos até aqui, a moda primavera-verão 2021 vem com tendências bem fresquinhos, alegres e elegantes.

Passamos pelas tendências em cores – com tons mais abertos e pastéis –, até o vibrante e nada comum neon.

Chegamos aos modelos de roupa para o verão, em saias e vestidos com botões, além de blusas ciganinhas e com decote ombro a ombro e, por fim, até aos conjuntos e modelos “fake”.

Vimos, em seguida, os elementos das roupas, como o romântico babado, a amarração com o truque de estilo e o uso da paia em bolsas, calçados e acessórios.

Por último, misturamos tudo isso em looks maravilhosos com vestidos, shorts e seleções especiais para festas, em produções simplesmente encantadoras!

E você, já viu essas peças pelas ruas? Está pensando ou já adotou alguns desses modelos? Então, conta pra gente suas experiências com a moda verão 2021.

Fonte: (Panorama)

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!

TROCAR ARROZ E BATATAS POR LENTILHAS DIMINUI DRASTICAMENTE O AÇÚCAR NO SANGUE



Um novo estudo sugere que trocar batatas, arroz ou outros grãos ricos em amido por lentilhas frescas e outras leguminosas pode reduzir os níveis de açúcar no sangue em mais de 20%.

A pesquisa vem da Universidade de Guelph, no Canadá, e foi conduzida pela professora Alison Duncan no Departamento de Saúde Humana e Ciências da Nutrição. Sua pesquisa descobriu que substituir apenas meia porção de amido por leguminosas como as lentilhas pode fazer uma diferença drástica em como seu corpo responde aos carboidratos em primeiro lugar.

A troca de meia porção pode ajudar a reduzir a glicose no

sangue em até 20%, enquanto a escolha de uma porção completa de lentilhas em vez da batata reduz em até 35% os níveis de açúcar no sangue. É uma descoberta que adiciona mais peso aos benefícios substanciais para a saúde das leguminosas.

Além de serem convenientes, acessíveis e incrivelmente versáteis, as leguminosas são repletas de fibras, vitaminas, minerais essenciais e proteínas vegetais, além de seus altos níveis antioxidantes. Elas também são ecologicamente corretas, porque exigem menos água do que outras fontes de proteína e enriquecem o solo em que são cultivadas.

No último estudo, publicado no Journal of Nutrition, os



31 3840 2343
31 9 8848 4032

ITABIRA, Av. João Pinheiro, 272A - Centro
S. D. PRATA: Rua Gabriel Bastos, 322 - Centro

pesquisadores testaram os níveis de açúcar no sangue de 24 adultos saudáveis alimentados com quatro pratos durante todo o experimento: arroz branco apenas, uma mistura de arroz branco e lentilhas verdes maiores, arroz branco e lentilhas verdes menores, e uma combinação de arroz branco misturado com lentilhas vermelhas.

A equipe de pesquisadores mediu os níveis de glicose no sangue antes e duas horas depois de comer, e depois repetiu o teste novamente, acrescentando batatas à mesma mistura de lentilhas e arroz.

As contagens de açúcar caíram de forma semelhante mesmo quando apenas metade do amido foi substituído por qualquer um dos três tipos de lentilhas. Acontece que as leguminosas podem ajudar a digestão ao retardar o processo e a taxa na qual o açúcar dos amidos é liberado na corrente sanguínea de uma pessoa.

Comer leguminosas pode ajudar a reduzir o risco de níveis elevados de glicose no sangue por longos períodos de tempo, o que é um risco significativo de desenvolver diabetes tipo 2. O perfil nutricional único das leguminosas ajuda a controlar os níveis de açúcar e insulina no sangue, regular a fome e promover bactérias intestinais saudáveis, enquanto aumenta a ingestão total de nutrientes. Isso traz muitos benefícios, especialmente para um alimento que é muito saciante.

Outros estudos já descobriram que pessoas que se alimentam de leguminosas regularmente têm maior consumo geral de nutrientes, incluindo nutrientes importantes que muitas pessoas tendem a não ingerir, como fibras, potássio, zinco, magnésio, folato, tiamina e vitamina B6.

Fonte: (Mundo Boa Forma)

ALIMENTAÇÃO

MAÇÃ: PROTEGE O CORAÇÃO, PREVINE DIABETES E FORTALECE DEFESAS

É provável que você não saiba que tipo de nutriente está oferecendo ao seu corpo toda vez que assalta a fruteira e come uma maçã. Mas, provavelmente, deve saber que a frutinha é uma boa pedida para saciar ou enganar a fome sem que você se entupa de calorias.

A prova: uma maçã de aproximadamente 100 g possui apenas 65 calorias. Mas a coisa vai muito além disso. Ao comê-la, você está se abastecendo de vitaminas B1, B2, niacina e sais minerais como fósforo e ferro. As vitaminas do complexo B atuam, entre outras áreas, no funcionamento do sistema nervoso, na proteção da pele e do aparelho digestivo. O fósforo mantém ossos e dentes firmes. E o ferro tem papel importante na formação do sangue.

O que você certamente não imaginava é que a maçã pode ser infinitamente mais útil à saúde. Estudos feitos na Universidade da Flórida (EUA) sugerem que a fruta pode nocautear com total eficácia o colesterol, um dos vilões que conspiram contra o coração. Mérito de dois tipos de nutrientes: os polifenóis e a pectina, fibra solúvel encontrada na sua casca. "A ação da pectina é mais clara do que a dos polifenóis: ela facilitaria a eliminação do colesterol e de outros tipos de gordura por meio das fezes. Já os polifenóis aumentariam a capacidade da bile, fluido produzido pelo fígado, de eliminar tais agentes durante o processo de digestão", diz Bahram Arjmandi, pesquisador e professor do Departamento de Nutrição, Alimentos e Ciência dos Exercícios, que conduziu a pesquisa. O especialista defende o consumo diário de duas maçãs, para que você tire todo o proveito que a fruta pode realmente proporcionar. Obviamente, você não poderá desprezar a casca em hipótese alguma.

MENOS AÇÚCAR

Segundo o doutor Arjmandi, o poder da pectina da maçã é mais potente na redução do colesterol do que a encontrada em frutas cítricas como a laranja e o limão. Os polifenóis ajudariam, ainda, a combater o aumento das taxas de açúcar no sangue, diminuindo a incidência do diabetes do tipo 2, como indicam outros estudos recentes. O mecanismo é simples: eles inibiriam a atuação de enzimas como a alfa-amilase e a alfa-glucosase, envolvidas na quebra dos carboidratos, mais especificamente do açúcar, possibilitando uma maior oferta desse nutriente no sangue. Os polifenóis também fazem com que menos açúcar seja absorvido durante o processo de digestão, por estimularem as células do pâncreas a secretar insulina, o hormônio que retira o açúcar do sangue e o carrega para dentro das células, onde será usado como fonte de energia.

Há também estudos que indicam que os polifenóis são poderosos antioxidantes, capazes de aumentar em 10% a expectativa de vida. "Eles podem reduzir, por exemplo, o aparecimento de tumores cancerígenos, já que combateriam as mutações e o envelhecimento celulares", diz Tânia Rodrigues, nutricionista da RG Nutri-

consultoria de São Paulo. Existe mais um motivo para você comer maçã com casca: além de se abastecer de fibras e aproveitar os benefícios da pectina, a "pele da maçã" também é recheada de ácido ursólico. Amplamente empregado na medicina, ele pode ser uma arma no combate dos sintomas alérgicos e até no tratamento da leucemia. Mais recentemente, uma pesquisa feita em ratos por cientistas da Universidade de Iowa (EUA) acenou para a possibilidade de o ácido ursólico ser um elemento capaz de ajudar na recuperação muscular e, mais uma vez, na eliminação do colesterol.

MAIS IMUNIDADE

Ao longo dos anos, antes mesmo de serem levantados indícios desses poderosos benefícios, a maçã sempre foi celebrada como boa fonte de fibras solúveis — aquelas que se misturam à água no organismo. Entre as maravilhas creditadas a tais fibras estão a capacidade de regular o intestino e até de prevenir doenças cardíacas. Há estudos que associam o consumo das fibras solúveis à redução de 30% nos problemas do coração. Uma única maçã é responsável por 10% da quantidade diária recomendada, propagada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Segundo a entidade, devemos consumir entre 25 g e 30 g de fibras todo santo dia.

Um estudo, também feito em ratos, apontou a capacidade de elas reduzirem as inflamações e fortalecerem o sistema imunológico. Os roedores alimentados com fibras solúveis se recuperaram duas vezes mais rapidamente de um quadro de infecção do que aqueles que consumiram alimentos ricos em fibras insolúveis. O sistema de defesa dos animais que fizeram dieta à base daquelas fibras melhorou consideravelmente em apenas seis semanas.

A descoberta cria expectativas para que o mesmo princípio funcione nos seres humanos. Acredita-se que as fibras solúveis façam com que as células doentes se recuperem de processos inflamatórios por causa de aumento de uma proteína chamada interleucina-4, que funcionaria como um anti-inflamatório. O próximo passo é saber até que ponto as fibras solúveis poderiam ser úteis em casos de obesidade associada ao diabetes e a problemas cardíacos, que não deixam de ser processos inflamatórios.

Pelo andar da carruagem, a maçã parece ser mesmo um excelente elixir para o coração, uma espécie de anti-inflamatório natural para o corpo em geral, uma poderosa combatente do diabetes e, quem diria, alimento de primeira para os músculos crescerem e aparecerem. Da próxima vez que você comer uma maçã para espantar a fome e economizar calorias, lembre-se de que o lucro pode ser bem maior do que se imaginava. O que é muito animador.

DIETA INTELIGENTE

Você luta contra a balança e quase sempre é vencido pela fome sem fim que o faz comer mais do que deveria nas refeições? Aqui vai uma sugestão do especialista em nutrição da Universidade da Flórida, Bahram Arjmandi: coma uma maçã uma ou duas horas antes do almoço ou do jantar. "Ela produzirá uma sensação de saciedade que fará você comer menos depois", diz ele. Mas isso não é exclusividade da maçã. Todos os alimentos ricos em fibras solúveis como a pectina, a mucilagem e a betaglucana podem dar uma ajudinha no seu processo de emagrecimento. A laranja, a ameixa e a goiaba que o digam. "Mas é importante lembrar que a fibra isolada, inclusive a da maçã, pouco pode fazer, principalmente quando o objetivo é normalizar o trânsito intestinal, se não houver uma ingestão adequada de água e sucos", diz Adriana Ávila, nutricionista do Instituto do Coração (Incor), de São Paulo. "Afinal, o meio líquido é que potencializa a ação das fibras".

Fonte: (R7)



Marcia Verduras
As melhores do Centro Comercial do Ede Vista
Rua Raimundo de Souza - 31 - 9 8729-0956

VENDEMOS OVOS CAPIRA

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

ESTEIRA ABSORVE TRÊS VEZES MAIS O IMPACTO DA CORRIDA



Os exercícios realizados na esteira podem apresentar resultados bem distintos, bastam algumas alterações pequenas na maneira de realizá-los. Existem recursos para ajustar velocidade e inclinação, além dos treinos pré-programados. O uso correto de cada mecanismo permite queimar gordura, ganhar músculos e aperfeiçoar o condicionamento físico.

O equipamento é prático. Faça chuva, faça sol, ele vai estar sempre ali na academia, no espaço comum do prédio ou na garagem de casa. O risco é bem menor de perder o treino por fatores externos. “Em compensação, é mais fácil o aluno ficar entediado porque não muda o cenário, não sai do lugar”, afirma Saulo Diniz, treinador de corrida da academia Runner.

Especialista em treinos indoor e de rua, o educador físico conhece bem as vantagens e desvantagens de cada modalidade. “A esteira é boa para amortecer o impacto do exercício, que chega a ser três vezes menor”, compara. Isso graças ao sistema de amortecimento dos rolamentos. “É mais confortável correr na esteira”, concorda Miguel Parise, diretor da Queens Fitness, empresa que tem uma ampla linha de máquinas.

Outra vantagem da esteira é o controle maior sobre o exercício. É mais fácil monitorar fatores importantes como frequência cardíaca, ritmo e tempo do exercício. “Também é mais simples corrigir a postura do aluno e eliminar vícios de corrida”, afirma Diniz. Mas é preciso ter cuidado com alguns vícios específicos do exercício no equipamento.

“Quando o aluno cansa, ele geralmente se apoia nos suportes da esteira. O problema é que isso interfere nos movimentos do quadril”, alerta o educador físico. A inclinação do tronco, por vezes justificada pela necessidade de olhar o painel da esteira, também compromete a postura.

Na rua, o esforço do corredor tende a ser maior. Ele vai enfrentar mais variações de inclinação, precisará estar mais preparado para lidar com o impacto do exercício e vai sofrer até com a resistência do ar. Parece exagero, mas Diniz diz que alguns de seus alunos fazem este tipo de observação. “O risco de lesão é maior”, alerta ele.

Maratonista

Se o objetivo do corredor é se tornar um maratonista, não se deve excluir a rua dos treinos. Mas também não precisa se exercitar apenas nela. Os treinos na esteira podem ajudar no ganho de condicionamento físico. Isso é feito com exercícios de explosão, os tiros, nos quais o aluno alterna velocidade moderada e alta.

Nestas situações, muitos programas padrões das esteiras servem como base do

treino. O ideal é manter um ritmo pesado. Fazer pelo menos 30 minutos de treino em dias alternados para que haja recuperação do organismo.

“O exercício é um estresse controlado, com recuperação adequada”, afirma Ronaldo Meira de Melo, professor na graduação em educação física da Universidade de Guarulhos (UnG).

As variações de intensidade aperfeiçoam a potência aeróbia do corredor, com benefícios para coração, músculos e pulmões. A contrapartida disso é que o corredor perderá menos gordura, pois a fonte de energia será compartilhada com o glicogênio (carboidratos).

Um dos referenciais para garantir que o exercício esteja realmente produzindo o efeito desejado está na frequência cardíaca. Ela deve estar entre 80% e 85%. Este referencial varia de acordo com a idade e pode ser calculado de maneira simples, com a seguinte fórmula:

$$(220 - \text{idade}) \times 0,80 = \text{mínima}$$

$$(220 - \text{idade}) \times 0,85 = \text{máxima}$$

Mas o modelo padrão pode não refletir com precisão as particularidades de cada pessoa, de cada organismo. Até porque o próprio treinamento constante pode resultar em variações no condicionamento. Portanto, Meira de Melo recomenda um teste ergométrico, no qual a pessoa será levada do repouso à exaustão. “Assim é possível verificar sua frequência cardíaca máxima”, esclarece.

Melhor ainda se a pessoa puder fazer um exame mais específico, o ergoespirométrico. Ele apontará o ponto de transição entre os metabolismos aeróbio e anaeróbio. É neste momento em que o organismo tem o melhor aproveitamento do condicionamento físico. Contudo, a queima de gordura é menor.

Para emagrecer

Se o objetivo do corredor é entrar em forma, os treinadores recomendam um exercício constante na esteira com intensidade menor. A frequência cardíaca deve ser menor também, variando entre 65% e 75%. Para simplificar, o professor da UnG ensina um truque.

“Se a pessoa consegue conversar, porque não está ofegante, está queimando mais gordura.”

“O ritmo constante é mais eficaz para mobilização de gorduras”, resume o especialista. Ele conta ainda que o treino traz benefícios para a capilarização muscular (ganho de vasos sanguíneos), estrutura que pode ser útil, por exemplo, para treinos de musculação.

O ritmo, embora constante, pode ter a velocidade aumentada conforme a pessoa vai ganhando condicionamento físico. Basta acompanhar as respostas do organismo pelo monitor de frequência cardíaca, instrumento presente até nas esteiras mais básicas.

Para ganhar músculos

O recurso da inclinação, embora não presente em todas as esteiras, proporciona benefícios interessantes. Ele aumenta o esforço e varia a requisição dos músculos. “Quem corre apenas com a esteira plana acaba sofrendo um enfraquecimento da tibial anterior (musculatura na frente do tornozelo)”, aponta Diniz. Mas isso pode ser contornado com inclinação positiva da esteira, simulando uma subida.

“O esforço é maior na esteira inclinada, o que traz um benefício maior ao músculo”, afirma o educador físico Luciano Tamagnini. Contudo, o ganho de massa magra não chega a ser tão expressivo quanto no obtido em treinos de musculação.

Mesmo assim, o trabalho muscular pode ser importante para aumentar a resistência aos exercícios na esteira, necessária tanto para treinos de resistência (perda de peso) quanto de explosão (aumento de condicionamento).

Seja qual for o tipo de treino, o professor Meira de Melo recomenda fazê-lo ao menos duas vezes por semana para haver resultados mais consistentes. Os treinos também devem ser em dias alternados para permitir ao músculo e às articulações se recuperarem. O ideal é haver acompanhamento de algum educador físico, além de um check-up anterior para verificar as condições de saúde.

Fonte: (IG)

CRECI-PJ 3464



**Portal
Imóveis**
Entre e se realize.

www.portalimoveisitabira.com.br



O PARA-BRISA E A IMPORTÂNCIA DA TRANSPARÊNCIA



Caverley
Mo tores e câmbios au toniaticos

31 3852 8784

31 99384 5801

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

Tão importante quanto qualquer outro componente do veículo o para-brisa é uma parte que protege o condutor da chuva, insetos, força do vento, etc. Ele, geralmente, é composto por duas lâminas de vidro que são unidas por uma camada de PVB que "gruda" uma lâmina na outra e, em caso de quebra, não permite o estilhaçamento do vidro.

Nos idos da década de 40, os para-brisas usados nos veículos caíam para a frente no momento do impacto: eram utilizados os de vidro temperado, que no momento do impacto eram de alta periculosidade para o condutor e passageiros, já que emitiam partículas de vidro como que em uma explosão.

O avanço técnico levou ao moderno para-brisa de vidro laminado, dando maior garantia de segurança, pois no momento do impacto o vidro estala sem deixar desprender partículas perigosas para os ocupantes do veículo.

Outro fator importante sobre o para-brisa, além da qualidade do vidro, é sua transparência. O quão transparente, ou seja, limpo, ele está. Ai, entra em cena outro componente de suma importância: o limpador de para-brisa.

Quando aliamos um bom para-brisa a um bom limpador, temos clareza e segurança. Não há dificuldades em se enxergar o que tem no exterior. Porém, quando o para-brisa está sujo ou até mesmo embaçado, nos causa uma espécie de "miopia

temporária", porém nos trazendo um risco que pode ser fatal.

E na correria do dia a dia, não paramos para limpar o para-brisa e nem nos atentamos para a qualidade do limpador (ou dos produtos que utilizamos para limpá-lo). Só lembramos disso quando, de fato, precisamos.

Um exemplo é quando temos o cliente e uma solução à nossa frente, porém nos contentamos em olhar pelas janelas laterais, pois nosso para-brisa está sujo, embaçado.

AS VENDAS

Em vendas, não é diferente! A correria do nosso dia a dia, a pressão para atingir as metas, os prazos etc., dificultam a nossa visão. Precisamos, de quando em quando, olhar para o mercado, para os clientes, para os produtos, estoque, identificar as melhores formas de chegar ao resultado, evitando, assim, a nossa "miopia temporária".

Outro ponto importante é nos cercar de pessoas que nos inspirem positivamente, afinal, o "não" já possuímos, não é mesmo?! Basta ficarmos sentados, sem agir!

Essas pessoas inspiradoras são nossos limpadores, que nos ajudam a manter a transparência nas nossas relações, na execução do nosso ofício. Pessoas que "choram" embaçam o nosso para-brisa, deixam a nossa visão turva, nos impedem de nos conectar com nossos retrovisores (principalmente os externos).

Lembrem-se que os retrovisores são essenciais para que possamos olhar para o futuro partindo da nossa experiência de passado!

Portanto amigos leitores mantenham seus para-brisas sempre limpos! Lembrem-se que a transparência é o



primeiro item de segurança e confiabilidade para uma viagem segura. Que as ferramentas que utilizamos em nosso dia a dia também precisam ser de boa qualidade, a fim de não nos causar "cegueira".

Não adianta inovar se não soubermos utilizar de maneira correta as ferramentas e, principalmente, se essas ferramentas não estiverem, também, em boas condições.

Sigamos avante, pois é pra frente que se anda!

Fonte: (novovarejo)

VENDO

Uma Blazer Executive '98 - cor azul



31 9 9739 7676

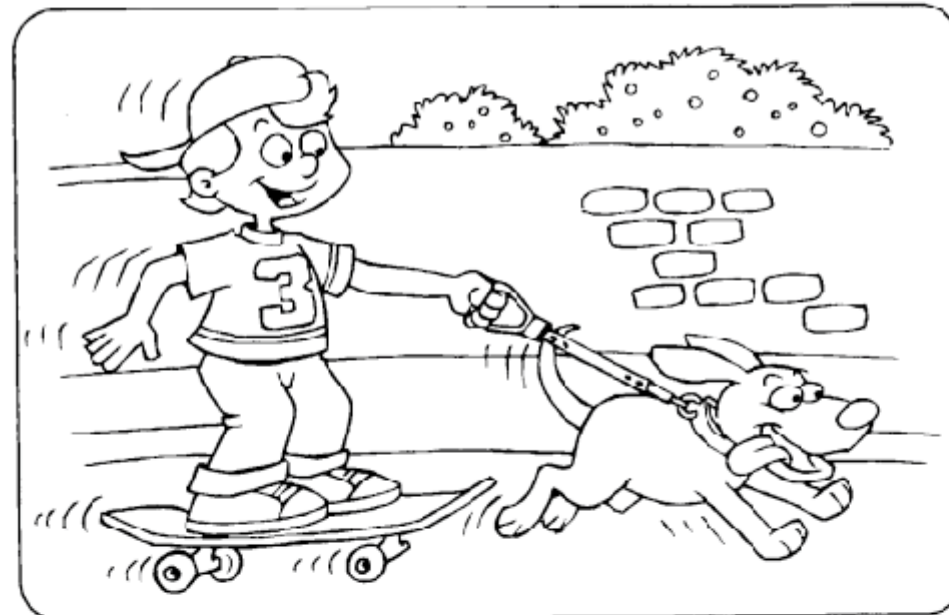
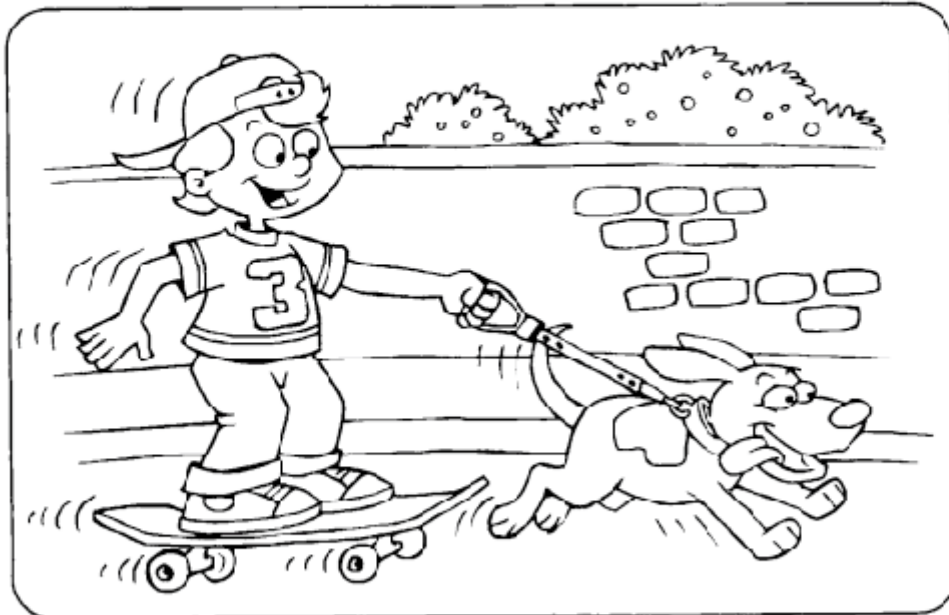
Cláudia
Gadioli
Confecções

Venda por atacado

98725-8696

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

JOGO DOS FÉRIAS



PIADINHA



Palavra de Deus

TUDO TEM UM NOME

Neste mundo, só é reconhecido quem tem nome... porém, existe um Nome que se sobrepõe a todos os outros e que se evidencia pela sua Supremacia Total!

O que é um nome? É uma forma de designar pessoas, coisas ou animais... mas, para o ser humano o "nome" apresenta uma importância superior, na verdade tão grande, que muitos chegam até a procurar o significado ou passado histórico do seu próprio nome, chegando, para isso, a reconstituir a sua árvore genealógica.

JESUS. Este Nome foi-nos dado, SIM "DADO", para que O colocássemos acima de qualquer valor, poder, importância ou consideração. Este Nome foi imbuído de um Poder tal, que todo aquele que d'Ele fizesse uso teria acesso a incontáveis benefícios, passando de: desanimado, doente, viciado, desempregado, negativo, angustiado, medroso, infeliz, crente fracassado, indefinido, fanático, solitário... a Motivador, Saudável, Liberto, Bem-empregado, Positivo, Realizado, Corajoso, Feliz, Equilibrado, Definido, Consciente, Amado...

Mas, infelizmente, não são poucas as pessoas que dizem crer, ser de Deus, mas não dão o Valor, Atenção e Uso devidos ao Poderoso, Grandioso, Santíssimo e Eterno Nome do Senhor Jesus! Elas estão humilhadas e envergonhadas, quando deveriam ser exaltadas pelo Poder do uso do Nome do Senhor Jesus, pois este Nome representa o Poder do Todo Poderoso, porém, se não fizermos o devido uso, não surtirá o efeito desejado.

Se queremos vencer nos Céus, herdando a Vida Eterna e na terra, superando as tentações, problemas e ataques do mal, e após a morte a condenação, temos que Assumir a Fé neste Nome, Obedecer a este Nome, Viver para este Nome, Usar este Nome!

Deus Quer o melhor para cada um de nós, mas, para que sejamos beneficiados pelo Poder e Autoridade do Seu Maravilhoso Nome, necessitamos confessá-Lo, assumi-Lo, para que sejamos Perdoados, Libertos, Realizados e Salvos.

"Por isso, também Deus O Exaltou soberanamente, e Lhe deu um Nome que é sobre todo o nome, para que ao Nome de Jesus se dobre todo o joelho dos que estão nos Céus, e na terra, e debaixo da terra, e toda a língua confesse que Jesus Cristo é o Senhor, para Glória de Deus Pai. E toda a língua confesse que Jesus Cristo é o Senhor, para Glória de Deus Pai."

(Filipenses 2.9-11)

Participe e mude de nome!

Pois só existe Autoridade e Poder no Nome que está sobre todos os nomes!

Fonte: (Centro de Ajuda Portugal)



Cultos...

Domingo 19:30hrs: Comunhão com Deus.

Quarta-feira 19:30hrs: Estudo da Palavra.

Sexta-feira Forte: Cura Divina e Libertação às 19:30hrs.

Rua do Rosário 125 - Senhora do Carmo

MÁRIO VICENTE - QUASE MEIO SÉCULO CONTRIBUINDO PARA O RÁDIO BRASILEIRO



O Saúde Estilo, com o intuito de homenagear os Radialistas que marcaram épocas, criou um quadro em seu site chamado “Jurassic Itabira – Dinossauros do Rádio”, a fim de contar as inúmeras histórias destes importantes comunicadores das cidades de Itabira e João Monlevade. Desta forma, o veículo de comunicação foi recebido com muito carinho, na manhã deste sábado, 19/04, pelos profissionais da Rádio Itabira 770 AM, Edésio Silva, Eliana Gomes e, claro, por aquele pelo qual o site foi lá para um bate-papo, digamos “quase pré-histórico” no que se refere à esta lenda viva do Rádio.

Nascido no estado da Bahia, crescido em Capim Branco, município pertencente à região metropolitana de Belo Horizonte, Mário Vicente de Souza, casado com Alineia de Castro Souza, pai de 3 filhos, há bem mais de 30 anos reside em Itabira, MG, onde, por meio do ato de Cidadania Honorária, concedido pela Câmara Municipal de Itabira, recebeu o título de Cidadão Itabirano. “ vim para a inauguração de Rádio Antártida 93,3 FM, em 1985” – contou Mário.

Mário Vicente iniciou sua carreira no Rádio, no tempo que estudava Comunicação em Belo Horizonte, no ano de 1978, fazendo parte da 2ª turma de jornalismo de Brasil, quando um colega do curso, de nome Panterinha, o convidou a conhecer a profissão. Mário foi, fez o teste, na época em que Celso Pitta era coordenador na Rádio Guarani. Passando no teste, iniciou então na Guarani FM, depois passou pela AM também, “tive a honra de trabalhar com grandes nomes do Rádio, Álvaro Alvin Show, Odair Pinto, Caxangá, Bentino do Sertão e outros, que eram muito criativos, faziam no Rádio um verdadeiro teatro, emitiam sons de cavalo, por exemplo, com cascas de coco. Depois fui para a Rádio Grande de Belo Horizonte, logo após foi para Salvador, BA, trabalhei lá por 5 anos na Rádio Itapuã e retornei para Minas Gerais” – explicou.

Mário recordou que no início de sua carreira não era fácil, o locutor trabalhava com 8 gravadores do modelo Akai, onde o profissional tinha que usar um para música, outro para comerciais, outros para hora certa, vinheta, notícias... e hoje tudo se tornou bem mais fácil, uma vez que no computador do estúdio de locução já se encontram músicas, comerciais e praticamente tudo montadinho, tendo que, o apresentador do programa apenas o operar, ser versátil e comunicar de acordo com

o padrão da emissora que trabalha.

Indo para Salvador, em meados dos anos de 1980, chegando na emissora de rádio, Mário lembrou que o locutor que ia trocando de horário com ele falou assim “olha, cabra, por aqui tem que ser cabra-macho, porque aqui tem que ser macho”, e Mário deu uma resposta direta a ele: “interessante... de onde venho tem macho e fêmea, e a gente se dá muito bem...”.

Durante a entrevista, perguntado o que o Rádio representava para ele, declarou: “pra mim representa muito, entrei no Rádio muito jovem, e ele me ajudou a moldar a minha vida para o bem e usar da ética que aprendi na escola, e transformá-la no cotidiano, não só da comunicação como da minha vida, então me ajuda muito o Rádio”.

Na conversa, foi perguntado a Mário qual conselho que ele daria para quem quer ingressar nesta profissão: “A pessoa que quer entrar no Rádio tem que pensar o seguinte: ela não vai ficar milionária, mas vai ter trabalho sempre. Tem que se dedicar muito, como em qualquer outro trabalho, mas no Rádio, acho, que exige mais, porque o radialista trabalha, se escalado, seja em domingos, sejam feriados, tem que ir trabalhar e ter a cabeça aberta para aprender sempre”.

Sem dúvida alguma, para quem já sintonizou a Rádio Antártida 93,3 FM ou a Rádio Itabira 770 AM, teve a oportunidade de se deliciar com a comunicação gostosa, alegre e objetiva do radialista Mário Vicente, nos diversos programas que ele esteve à frente.

E para finalizar, Mário Vicente nos presenteou com esta singela, porém relevante frase: “Entre no Rádio com a vontade de ser um grande radialista, mas depois aprendi que ser um grande radialista é apenas ter a vontade de aprender todos os dias.”

43 ANOS DE RÁDIO: MÁRIO VICENTE DE SOUZA – ESTE TEM HISTÓRIA...

Da Redação



Com o filho Alysson



Momento de lazer com Alineia



Com a filha Alianaira



Nos Studios da Rádio Itabira

MONLEVADE EM LUTO: CANTORA LÍVIA BICALHO MORRE VÍTIMA DE FEMINICÍDIO



NOVA 93FM
www.nova93fm.com.br
(31) 3831-2818

Uma das cantoras mais conhecidas nas regiões do Médio Piracicaba e Centro Leste Mineiro, foi vítima de feminicídio neste feriado de 21/04/2021. Lívia Bicalho, 38 anos, foi assassinada na cidade de João Monlevade, MG, pelo atual namorado, Rafael Ribeiro, 39 anos, que, de acordo com a Polícia Militar, foi encontrado com a arma do crime nas mãos, já sem vida também, o que levaria para linha de investigação de homicídio seguido de suicídio.

De acordo com informações, vizinhos ouviram gritos e, em seguida dois disparos. Ainda, segundo informações, Lívia procurou a polícia horas antes de ser assassinada, relatando medo da postura do namorado.

Lívia tinha mais de 90 mil seguidores nas redes sociais. Ela deixa dois filhos, uma jovem de 19 anos e uma criança de nove anos de idade.

A Polícia Civil investiga o que teria motivado o crime. Com base nas primeiras informações divulgadas até o momento, os peritos trabalham com a hipótese de feminicídio seguido de suicídio.

Lívia que iniciou sua carreira na banda Xeru, fez sua estréia em Itabira com esta banda no evento Vai Tomar no Fusca. Ela também tocou no Luau 93 FM, Itabira Fashion Party, Encontro de Cães e Criadores de Itabira e Apaixonados por Cães de João Monlevade e tantos outros.

No site Saúde e Estilo, em 2016, ela chegou a escrever sobre música.



Fica aqui nosso pesar pela perda de uma talentosa artista e uma amiga.

Da Redação



NA BOA
LAM HOUSE
3834-4452



31 3831 1771

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



Claudia Gadioli
Uniformes escolares:

PREMEM / ESTER PEREIRA / ANTONINA / EMZA / EMAG / DIDI AN DRADE / NICO ANDRADE
ANTÔNIO INHARES GUERRA / EMAF / MAJOR LAGE / COBONEL / CORNELIO PENNA / ELED NORA

31 9 8725 8696 / 9 8377 1731
Rua Prof. Virgílio Quintão, 990 Lj. 02 - Água Fresca - Itabira/MG



DESPACHANTE DE ARMAS
FAZENDO SUA AQUISIÇÃO, VOCÊ CONCORRE UM CARRO ZERO
FAÇA OS TESTES NO MESMO DIA
ADQUIRA SUA ARMA LEGALIZADA!

AV. JOÃO PINHEIRO, 707
CENTRO ITABIRA

31 3831 3459 98777 1677 9 9924 3218



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



Produtos Caseiros
Tendas e Defumados

31 3839 9181
31 9 8533 0256
Rod. Deputado Luiz Menezes, km 15 - Chapada - Itabira



saúde e Estilo

MAIO VERMELHO

TODOS JUNTOS
NA LUTA CONTRA
O CÂNCER BUCAL!



Produtos Resfriado
Tudo com ofertas especiais

Coxinha da asa \$12,90 kg
Frango assado \$23,90 unid.
Lingua churrasco pernil \$15,90 kg
Ovo caipira \$26,90 pente
Coxa a passarinho
Coração
Fígado
Filé de peito
Ling. Toscana caseira churr.

31 3831 2467
Rua Prof. Virgílio Quintão, 79 - Caminho Novo - Itabira/MG



PRECISANDO DE
FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO?

ITAFER
AÇO FORTE
Ferragem com Garantia

31 3835-1330

Snipers da Pressão
Itabira



Tiro esportivo. Procure-nos no FaceBook

SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO EM DESTAQUE AQUI.

LIGUE JÁ!

31 99739 8400