

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Dicas para um treino de força **seguro e eficaz**

Músculos fortes são fundamentais para ter um corpo saudável. Uma maneira de mantê-los em forma é o treinamento de força. Mas, se feitos de forma errada, os exercícios de fortalecimento muscular podem fazer mais mal do que bem.

Veja algumas diretrizes elaboradas por especialistas da Escola de Medicina e Saúde de Harvard (Estados Unidos) que ajudam a evitar lesões e manter o treino como o programado:

1. Sempre aqueça e desaqueça o corpo adequadamente.

2. Estabeleça uma postura correta para evitar lesões e potencializar os resultados. Você pode aprender uma boa postura por meio de uma aula ou de aulas individuais com um personal trainer certificado.

3. Exire enquanto estiver levantando ou empurrando os pesos e inspire enquanto solta devagar a carga ou o peso. Nunca segure a respiração durante o esforço. Essa ação, chamada manobra de Valsalva, pode elevar a pressão arterial consideravelmente por um período temporário e pode ser arriscado para as pessoas com doenças cardiovasculares.

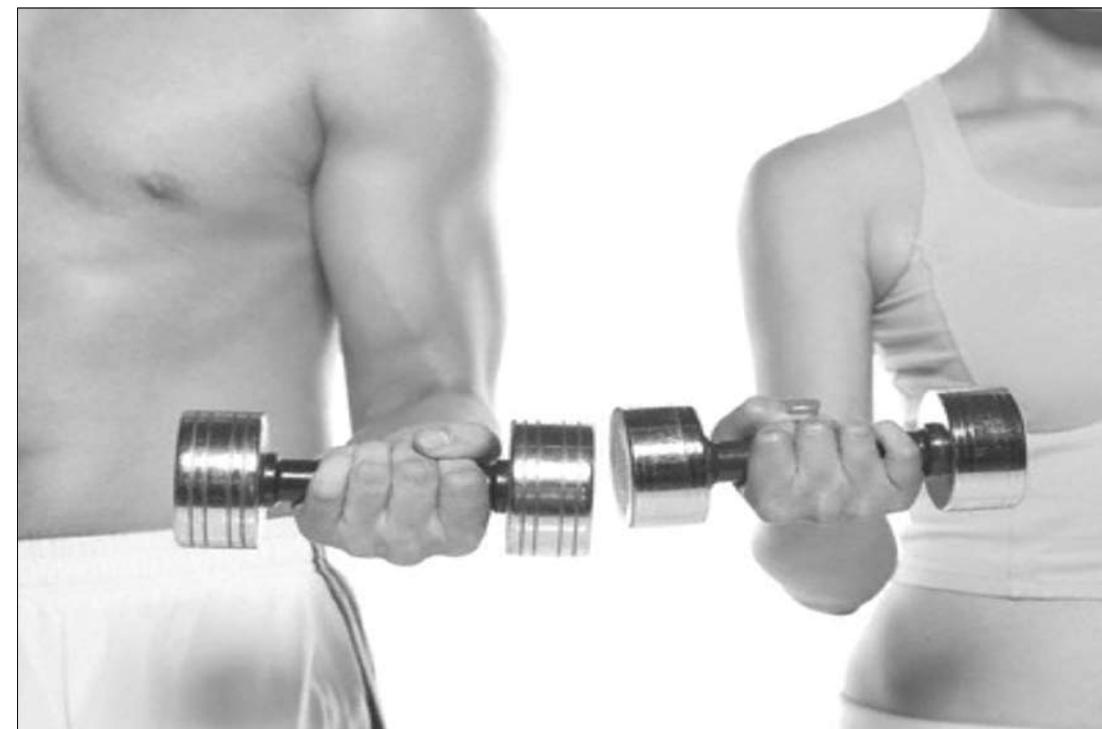
4. Não bloquee as articulações do corpo. Sempre deixe uma ligeira curvatura nos joelhos e cotovelos enquanto estiver endireitando as pernas e braços.

5. Não seja tão ansioso para ver os resultados, porque você corre o risco de exceder o tempo de exercício, levantar muito peso e se machucar. Lembre-se que é importante deixar os músculos descansarem durante pelo menos 48 horas entre as sessões de treinamentos de força.

6. Se você está doente, sinta-se no direito de tirar um ou dois dias de folga depois da recuperação. Se esteve doente por um tempo, você pode precisar [é o ideal] pegar pesos mais leves ou fazer treinos de menor resistência quando voltar a se exercitar.

7. Os treinamentos de força não devem causar dor enquanto você estiver fazendo os exercícios. Se um exercício ou movimento provoca uma dor significativa, pare de fazê-lo. Ao realizar um exercício, estabeleça uma amplitude de movimentos confortável. Com o tempo, tente gradualmente estender essa amplitude.

8. Ouça seu corpo e volte atrás se não for capaz de terminar uma série ou uma sessão de exercícios, se não conseguir falar durante a atividade, caso tenha a sensação de desmaio depois de uma sessão, caso se sinta cansado durante o dia ou tenha dores nas articulações depois de uma sessão.



Loções adstringentes para todos os tipos de pele

As loções adstringentes para a pele quando entram em contato com a pele se combina com as proteínas da superfície da célula para dar vida a uma camada protetora de proteína coagulada.

Trata-se de substâncias que atuam apenas sobre a superfície celular prejudicando a permeabilidade da membrana e formando um sal protético insolúvel, que é responsável pela proteção dos tecidos inflamados dos agentes irritantes enquanto paralisa exsudações e secreções.

Sua ação antiflogística (combate as inflamações) é notória em peles danificadas, mas sobre a pele saudável também é benéfica porque gera uma camada de proteinatos que protege enquanto diminui a permeabilidade celular.

Cabe destacar que o seu uso deve ser sempre controlado, porque por serem substâncias de transição tem uma ação dupla: são irritantes e ainda protetores.

O que exerce uma ou outra ação dependerá da quantidade precipitada, portanto, uma menor quantidade de proteinatos dá proteção enquanto que as maiores quantidades irritam. Além disso, a irritação também está sujeita pelo tipo de loção adstringente utilizada e pela concentração que tenha.

TIPOS DE ADSTRINGENTES:

- Agentes adstringentes vegetais: ácido tântico derivado do fenólico não nitrogenado; extratos de hamamélis, cipreste, gerânio, ratanis e murta, entre outros.

- Agentes adstringentes minerais: são os sais de metais pesados tais como sulfato de zinco e de cobre, acetato e subacetato de chumbo, sulfato de alumínio. Estas substâncias, por outro lado, exercem uma ação antiséptica por isso normalmente estão contidas em produtos adequados para acne.

- Outros agentes adstringentes: são os alfa hidroxi ácidos, em espe-

cial as baixas concentrações de ácido láctico.

COMO ATUAM OS ADSTRINGENTES?

Os efeitos que podemos esperar dos adstringentes estão sujeitos à intensidade dos mesmos e a concentração que tenham.

O ideal para o tratamento da pele facial é usar adstringente fracos porque a protegem significativamente sem causar os efeitos secundários que podem ocorrer com os mais fortes.

COMO SE USAM AS LOÇÕES ADSTRINGENTES?

A principal indicação dessas substâncias é sobre as peles oleosas com os poros abertos e notórios, a fim de ter maior controle sobre as secreções sebáceas e sudorais.

Graças a eles, é possível ter uma pele de aparência mais uniforme e com poros menos visíveis, assim nestes casos, são necessários combinar o adstringente com os ativos antiséborreicos e queratolíticos.

Além disso, recomenda-se aplicar máscaras absorventes como as de caulim ou argila e ácidos, ocluindo o agente adstringente que é colocado abaixo.

ADSTRINGENTES PARA A PELE SECA

Embora os adstringentes para pele seca ou desidratada não sejam tão utilizados como na pele oleosa, podem ser benéficos, devido à camada de proteção e a leve inflamação por extravasamento seroso que geram o que melhora significativamente a aparência da pele.

Através deles é possível disfarçar as rugas finas, mas isso não pode ser feito de forma leviana já que a escolha do produto e sua aplicação são as chaves para conseguir resultados favoráveis.

De preferência, nestes casos, deve-se usar adstringentes de origem vegetal com veículos de base glicólica ou glicerólicas, e sua aplicação será sempre ao final do tratamento cosmético, após a pele ter sido bem hidratada.



social



Belo registro do simpático casal **Jack e Paulinha**!



Destaque para a Galera da **Arena FM: Jean, Tatiana e Ed** no lançamento da promoção "Seleção Arena"

horóscopo



ÁRIES

Ao entrar em seu signo, Mercúrio estimula as atividades intelectuais e sua capacidade crítica a respeito de si mesma. Busque novos caminhos e valorize seus interesses. Esteja aberta para as grandes ideias que devem surgir!



TOURO

Aspectos de sua vida que precisam de sua atenção são trazidos à tona pela entrada de Mercúrio em sua área de crise. Encare seus temores e mergulhe em si mesma. Procure adaptar seus sonhos de acordo com a realidade!



GÊMEOS

Seu impulso de cooperação e fraternidade é despertado pela entrada de Mercúrio em sua área de amizades. Una-se a grupos de seu interesse, pois as ações em conjunto são favorecidas. Mas sua individualidade deve ser preservada!



CÂNCER

Você consegue estabelecer metas mais realistas e objetivas, pois Mercúrio entra hoje em sua área profissional. Você tende a contribuir de forma brilhante nas iniciativas intelectuais, o que pode lhe alavancar profissionalmente!



LEÃO

Seu lado humano é despertado por Mercúrio, que adentra sua área espiritual, aguçando também sua percepção para os ambientes cotidianos. Que tal fazer viagens? Isso trará um grande enriquecimento de vida para você!



VIRGEM

As atividades em grupo são favorecidas pela harmonia Lua-Júpiter em sua área de amizades, que destaca as iniciativas. Porém, a tensão solar lhe aconselha a manter sua individualidade, sem se deixar levar pela maioria!



LIBRA

Que tal dividir seus planos de vida com as pessoas queridas? Ao entrar em sua área de relacionamentos, Mercúrio favorece o diálogo e o clima de companheirismo. Você se sentirá atraída por pessoas intelectualmente interessantes!



ESCORPIÃO

Os planejamentos domésticos e profissionais são favorecidos pela capacidade estratégica que a entrada de Mercúrio em sua sexta casa lhe traz. A visão acurada quanto às demandas lhe ajuda a reestruturar seu estilo de vida!



SAGITÁRIO

Você se destaca em suas relações pelo poder de articulação, mostrando capacidade humana e intelectual. Ao entrar em sua área de prazeres, Mercúrio deixa suas ideias mais criativas, que se ressaltam nas atividades em grupo!



CAPRICÓNIO

A vida familiar e doméstica fica mais agradável para você, pois Mercúrio entra hoje em sua área familiar. Curta a companhia das pessoas mais próximas e queridas, e procure saber mais sobre as expectativas de vida delas!



AQUÁRIO

As trocas intelectuais e a grande habilidade para lidar com um grande volume de informações marcam este momento de intensa comunicação que Mercúrio lhe traz ao entrar em sua terceira casa. Pesquisas e projetos são favorecidos!



PEIXES

A utilização de seus recursos é otimizada, pois Mercúrio entra em sua segunda casa, deixando claro para você o verdadeiro valor das coisas. Aproveite seu maior senso prático para organizar a vida em casa e no trabalho!

receita

Panqueca aos quatro queijos com molho de salsa

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) e 2 colheres (sopa) de leite
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (café) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1/4 de xícara (chá) e 2 colheres (sopa) de azeite
- 4 dentes de alho bem picados
- 100 g de queijo provolone ralado
- 150 g de ricota esfarelada
- 100 g de mussarela ralada
- 1 xícara (chá) de queijo ralado
- 1/2 maço de salsa bem picado



Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata 2 xícaras (chá) de leite, os ovos, a farinha de trigo, o amido de milho, o fermento, o sal, 2 colheres (sopa) de azeite e o alho.
2. Unte levemente uma frigideira pequena antiaderente. Faça as panquecas e doure dos dois lados. Reserve.
3. Faça o recheio: em um recipiente misture os queijos, o queijo ralado, o restante do leite e misture bem até formar uma pasta.
4. Recheie as panquecas e ponha-as em um refratário untado.
5. Prepare o molho: misture a salsa, o restante do azeite e o sal.
6. Regue com o molho as panquecas e leve ao forno durante 15 minutos para aquecer. Sirva em seguida.

IV FEIJÃO RACT

27 de abril
(Domingo) das 11:00 até as 13:30

Rotary Club Fernandópolis
Av. Libero de Almeida Silvares, 2906
Coester - Fernandópolis-SP

PROCEDE
Vistorias

CONHECIMENTO
DE 15 ANOS
EM ANÁLISE VEICULAR

VISTORIA PARA CIRETRAN..... É COM A GENTE!!!

A 7º ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais:

- Agilidade
- Competência
- Comprometimento

SISTEMA DE GESTÃO CERTIFICADO

NBR ISO 9001:2008

Consulte já a PROCEDE VISTORIAS,
não perca tempo e dinheiro!!!!.

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro



GASOLINA
comum/aditivada
R\$ 3,08

ÁLCOOL
R\$ 2,17

**PAGAMENTO
EM DINHEIRO
OU CHEQUE
À VISTA**

DIESEL
R\$ 2,42

Fone: 17-3462 5531
Av. dos Arnaldos, 2318 - Por do Sol

Keké Doces
- kit para festa de aniversários
- bolos - docinhos
- trufas - Pão de mel

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã

PODEMOS FICAR HORAS
FALANDO SOBRE A
CREMOSIDADE E LEVEZA
DO CHOPP NOVA SCHIN.
MAS UM GOLE VALE MAIS
DO QUE MIL PALAVRAS.

CHOPP NOVA SCHIN.
MAIS LEVE. MAIS CREMOSO.
PEGA LEVÍSSIMO.

SE BEBER, NÃO DIRIGA.

Duran & Duran
Conveniência e Serv Festa



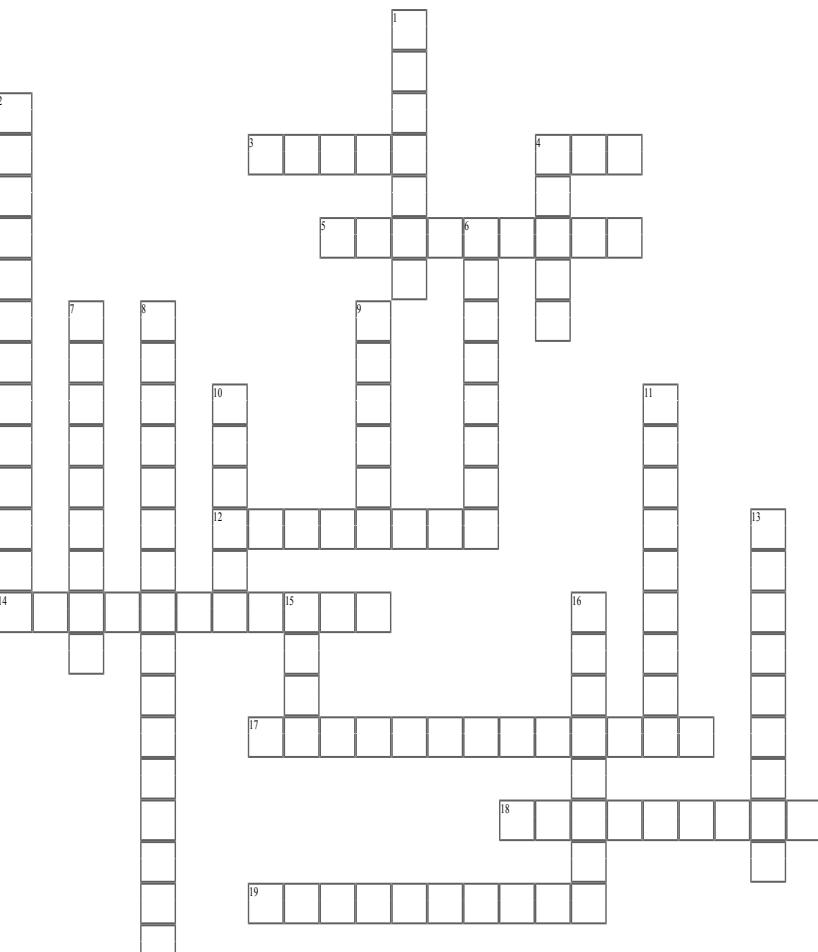
Avenida Duque de Caxias, 326 - Jardim Trevo - Fernandópolis-SP

**Chopp
Schin
é com o
Marcin**

**Ligue e peça:
3462-7081
99735-2094**



Palavras Cruzadas



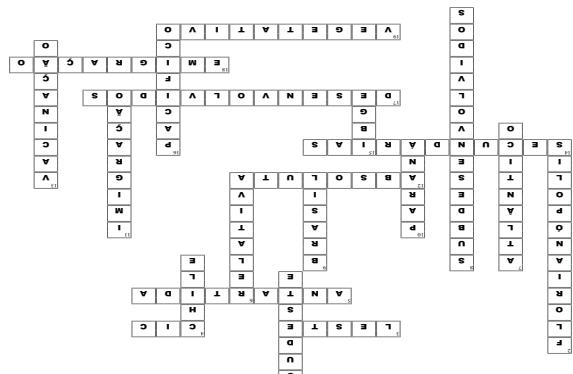
Horizontais

- Nome do ponto cardeal onde nasce o sol.
- Cidade Industrial de Curitiba (sigla)
- Nome do continente gelado que fica no hemisfério sul.
- O total de habitantes de um lugar ou de uma área constitui a população _____.
- A indústria faz parte das Atividades _____.
- Nos países _____ o nível científico e tecnológico é elevado.
- Saída de pessoas de um lugar.
- Crescimento _____ é a diferença entre o número de nascimentos e mortes.

Verticais

- Região onde se localiza o estado de São Paulo.
- Capital do estado de Santa Catarina.

Respostas



Sudoku

7			2	5		8
	1			6	9	
2	3			9	6	7
2	6	9	5	3		
4						9
	4		7	2	8	6
1	7	9		8	5	
2	6			4		
9		7	5			1

9	8	4	7	5	2	3	6	1
3	5	2	6	1	8	4	9	7
6	1	7	9	3	4	8	5	2
1	3	5	4	9	7	2	8	6
2	6	9	5	8	3	7	1	4
8	2	3	1	4	9	6	7	5
5	4	1	8	7	6	9	2	3
7	9	6	3	2	5	1	4	8

Serviços e Manutenção

SERV-TEC

Elétrica, hidráulica, desentupimento e linha branca em geral

servtec.servicos@yahoo.com.br

(17) 99115-5409 | (17) 99739-2374 | (34) 9685-3024

Rua João Barbosa de Siqueira, 390 - Ana Luiza - Fernandópolis-SP.

AUTO ESCOLA SÃO JOSÉ

O MAIS EFICIENTE MÉTODO DE ENSINO INSTRUTORES CAPACITADOS

Pascoal Sandrin Diretor Proprietário

QUALIDADE TEM ENDEREÇO

F. (17) 3442-2456

9143-6058 9782-1229 8817-6794 8201-3953

Av. Líbero de Almeida Silvares, 2323 - B. Coester - Fernandópolis-SP

REAL SYSTEM

www.r3000.com.br

• Desenvolvimento de Software

• Contabilidade Comercial

Av. Vergniaud Mendes Caetano, 755
- Coester - Fernandópolis - SP
Tel/Fax: (17) 3465-9010
e-mail: realstulen@uol.com.br

www.r3000.com.br

Resumo de Novelas

MEU PEDACINHO DE CHÃO

Terça-feira, 18h00

Juliana se emociona ao ver a escolla. Mãe Benta se preocupa com o jeito que Zelão fala sobre a professora. Coronel Epaminondas proíbe Catarina e a filha de irem embora da fazenda com o carro. Gina destrata Ferdinando na venda de Giácomo. Coronel Epaminondas se enfurece com Rodapé por não ter cumprido suas ordens. Catarina desiste de ir embora. Pituca leva bolo para Serelepe. Coronel Epaminondas ordena que Zelão obrigue Juliana a falar com ele. Gina aponta a arma para Zelão, mas Juliana aceita ir com ele até a fazenda falar com Epá. Zelão, teme o que o coronel possa fazer contra a professora a manda voltar para casa.

ALÉM DO HORIZONTE

Terça-feira, 19h15

Priscila percebe o desânimo de Heloísa ao falar sobre a ida de Marcelo para sua casa. André surpreende Júlia. Tereza impede que LC queime o dossiê. Fátima ajuda Kleber a reconquistar Keila. Lili descobre o caso entre Angelique e LC. Marcelo conta para Fernanda que Heloísa terminou com Flávio. Todos se surpreendem com o número de pessoas à espera do show de Selma e Rita. Tereza pede para Angelique ensiná-la a mexer na máquina. Todos estranham o show de Selma e Rita. Marcelo discute com Priscila e fica ressabiado. Keila vai embora do bar assim que Kleber chega. Lili prepara um bilhete anônimo para Tereza. Angelique encontra o bilhete de Lili e Tereza o lê.

EM FAMÍLIA

Terça-feira, 21h00

Helena tenta arrancar a flauta de Luiza e elas discutem. Luiza diz a Virgílio que está procurando um apartamento para morar com Alice. Juliana e Jairo buscam Bia na casa de Iolanda. Helena, Virgílio e Luiza vão conhecer o novo haras de Shirley. Cadu não deixa que Clara o acompanhe a uma consulta com Silvia. Shirley cai do cavalo e se diverte ao ter que entrar na ambulância. Laerte dá a Luiza uma flauta doce de presente. Felipe admite para Silvia que a ama. Dulce a André que tem uma pista sobre seu passado.

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Fábio investe, mas Luciana o dispensa. Flaviana conversa com Sofia e afirma à amiga que Ben não está apaixonado por ela. Giovana pensa em desistir da música, mas Pedro e Victor incentivam a irmã a lutar por seu sonho. Flaviana chora pelo abandono de seus pais. Anita repreende Sofia por pagar o irmão para fazer seus deveres. Martin não passa a noite em seu quarto e Micaela o acusa de traição. Vera decide retomar o comando da casa, contrariando Ronaldo. Palhares entrega um pendrive para Antônio. Flaviana recebe uma ligação de sua mãe. Martin revela que tem uma grave doença no cérebro, mas Micaela não acredita. Anita decide vasculhar a cabana de Antônio no bosque.

CHIQUITITAS

Terça-feira, 20h30

Cintia explica que Mili precisa ser transferida pelo menos momentaneamente até ela reverter a situação. Mili fica decepcionada e chora muito. Cintia diz que Mili não pode contar nada para ninguém, pois senão o pessoal do orfanato pode tentar impedir a transferência, o que resultaria numa altíssima multa e fechamento do Raio de Luz. Se sentindo culpada, Mili aceita as recomendações de Cintia, que está mentindo para a chiquitita. Mili acaba revelando para Pata tudo o que Cintia lhe contou. Pata alerta Mili de que Cintia não iria lhe trazer de volta. Cintia avisa que ela será transferida no dia seguinte e que ela não deve se despedir de ninguém para evitar tumultos.

PECADO MORTAL

Terça-feira, 22h15

Até o fechamento desta edição a emissora não havia fornecido o capítulo.

Humor

COMPANHEIRISMO

Irritado com seus alunos, o professor lançou um desafio.

- Aquele que se julgar burro, faça o favor de ficar de pé.

Todo mundo continuou sentado.

Alguns minutos depois, Joãozinho se levanta.

- Quer dizer que você se julga burro? - perguntou o professor, indignado.

- Bem, para dizer a verdade, não! Mas fiquei com pena de ver o senhor aí, em pé, sozinho!!!

OS LOUCOS

Estavam dois loucos num manicômio e disse o Zé para o Tone:

- Ó, Tone. Amanhã vou fugir pelo muro.

- Tá bem, eu fico.

No dia seguinte, o Zé ainda estava no manicômio e o Tone diz:

- Então, Zé, ainda está aqui? Não ia fugir?

- Pois é, o problema é que o portão estava aberto.

PERTO DE CASA

- Crianças, amanhã quero que me tragam exemplos de construções que estejam sendo feitas próximo de suas casas e quais as vantagens destas novas construções para nós.

- Sim professora.

No final da aula, a professora pede a todas as meninas que fiquem na sala porque quer dizer algo:

- Olhem, meninas, como o Joãozinho é muito malcriado é provável que amanhã ele diga al-

guma das suas grosserias. Por isso, vou pedir que, para evitarmos problemas, quando ele disser algo que nos pareça grosseiro, todas vocês se levantem imediatamente e saiam da aula.

Todas concordaram com o plano. No dia seguinte, pergunta a professora:

- Fizeram a redação que eu pedi? Primeiro você, Anita.

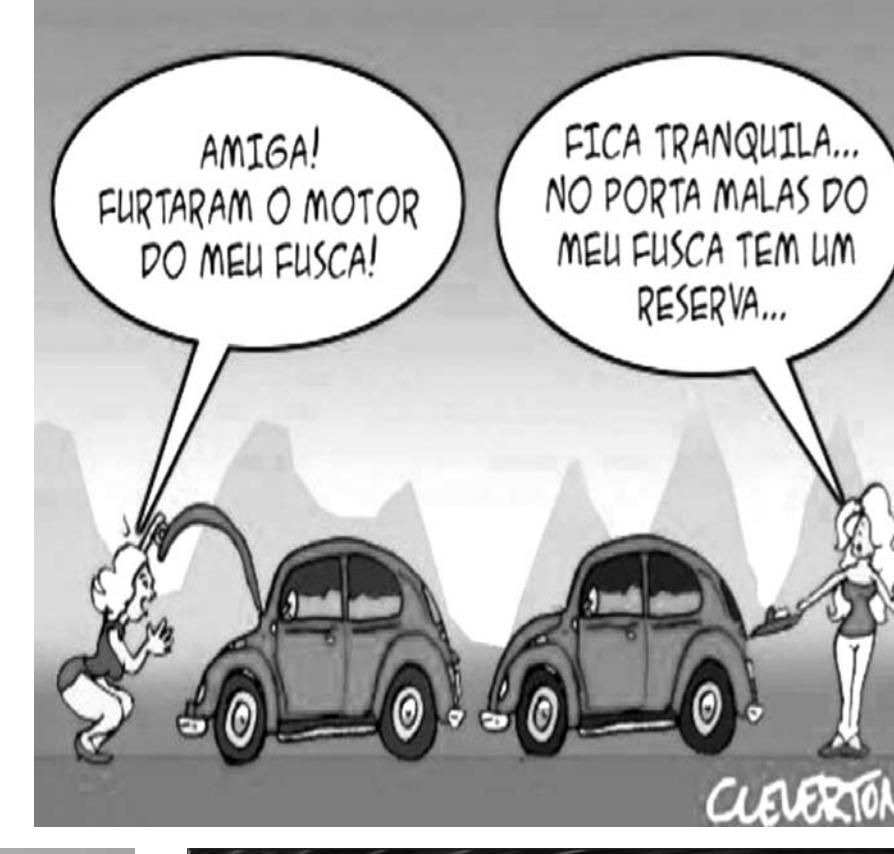
- Perto da minha casa estão construindo um supermercado. Assim, a minha mãe não necessita andar tanto para ir às compras.

- Muito bem Anita!!! Sim, Raulzito, fala você.

- Perto da minha casa estão construindo um bordel.

imediatamente todas as colegas do Joãozinho se levantam para sair da sala e ele diz:

- Calma, suas putas... Ainda não abriu!!!



CLEVERTON

celebridades



Guilhermina estava abalada e chorou muito no enterro do ex-marido

“Os momentos mais importantes da minha vida passei ao lado dele”, diz ex-esposa de José Wilker

No último domingo, 6, foi o velório de José Wilker. Guilhermina Guinle, que foi casada por sete anos com o ator, chorou muito ao lado do caixão, enquanto passava a mão na testa do ex-marido. “Os momentos mais importantes da minha vida passei ao lado dele”, diz

a atriz que demonstrava estar abalada. Guilhermina foi uma das pessoas a se manifestar nas redes sociais quando a notícia da morte foi divulgada. “Um pedaço da vida que vai”, escreveu ela na legenda de uma foto antiga na qual ela parece dando um beijo em Wilker.

Muitos amigos e parentes se reuniram no Teatro Ipanema, na Zona Sul do Rio, onde aconteceu o velório do ator.

José Wilker morreu no sábado pela manhã, vítima de uma infarto na casa da atual namorada, a jornalista Claudia Montenegro, em Ipanema.

Giovanna Antonelli diz ter medo da morte e confessa tomar ‘tarja preta’

Convidada do “Dominão do Faustão” do último domingo (6), Giovanna Antonelli fez uma confissão ao tocar no assunto da morte do experiente colega de profissão José Wi-

ker. A atriz revelou que tem medo de morrer e afirmou: “Às vezes a titia toma um remedinho tarja preta para ficar mais animada”.

A artista disse ter mui-

to medo de morrer, porque tem filhos e quer viver o bastante para deixá-los crescidos e encaminhados. Ainda na atração, Giovanna falou sobre Clara, sua personagem em “Em Fa-

mília”. A atriz repetiu que sua intenção é a de ajudar a contar uma história de amor, independentemente de ser entre um homem e uma mulher e duas mulheres.



Giovanna Antonelli faz revelações

Andressa Urach quase é expulsa de desfile

Andressa Urach deixou a organização da SP Fashion Week de cabelos em pé na última semana. A modelo chegou lá botando banca e queria a todo custo abordar a namorada do jogador Cristiano Ronaldo (com quem afirma ter tido um rápido affair).

Fizeram de tudo para proteger a moça com medo de Andressa fazer baraco com ela.

Avisados por organizadores do desfile, seguranças

ficaram a postos de olho na vice para colocá-la para fora a qualquer momento se rolasse algum mal-estar.

Inicialmente, queriam expulsá-la logo de cara, pois acharam que Andressa estava passando dos limites.

Mas depois acharam melhor esperar e colocar os seguranças observando, pois sabiam que mandar a moça embora implicaria em um barraco ainda maior por parte dela e os faria passar mais vergonha ainda.



Luana em momento fofo

Mãezona? Luana Piovani quer mais três filhos

Luana Piovani surpreendeu ao dizer que quer aumentar a família. Não dá pra dizer que tá na cara que ela seja uma dessas pessoas que adoram casa cheia, bagunça no domingo...

Mas em todo caso, esses são os planos da atriz. A mãe de Dom, de dois anos, revelou à que ela e o maridão Pedro Scooby querem ter mais dois filhos e ainda adotar uma quarta crian-

ça. “Ano que vem, só não sabemos a época ainda”, contou decidida.

Há alguns dias, a sempre imprevisível Luana ainda disse que ela e o surfista devem se casar de novo (sim, eles já estão sãos casados). Desse vez, nada de etiqueta: ela quer um festão em Las Vegas, ou, como ela mesma chamou, “uma bagunça bem louca”.

CONVITE!

Venha fazer suas previsões para 2014!

A CONSULTORA ESPIRITUAL SRA. SINARA ATENDE EM SUA RESIDÊNCIA, COM BÚZIOS, CARTAS OU TARÔ, REVELANDO SEU PRESENTE, PASSADO E FUTURO, E ASSIM ORIENTANDO VOCÊ A LIDAR COM OS PROBLEMAS COTIDIANOS. SRA. SINARA PODE LHE AJUDAR COM PROBLEMAS RELACIONADOS AO AMOR, ANGÚSTIA, DEPRESSÃO, NEGÓCIOS, IMPOTÊNCIA SEXUAL (AMBOS OS SEXOS)

VÍCIOS EM GERAL, OU SEJA, QUALQUER PROBLEMA! ANTES DE DAR QUALQUER PASSO EM SUA VIDA.

PROCURE SRA. SINARA AGORA EM NOVO ENDEREÇO!

FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO, TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS.

ATENÇÃO!!!

SINARA SÓ TRABALHA PARA O BEM, ESTA CAPACITADA A LHE AJUDAR E RESIDE A MAIS DE 5 ANOS EM VOTUPORANGA/SP

[17] 3422-1402 [17] 8113-5838 TIM 9142-5388 Claro 9633-0636

RUA VALDEMAR CARVALHO DE SOUZA, 1585 - RUA DO BRANCO DO BRASIL NO POZZOBON - VOTUPORANGA - SP



Andressa Urach pronta para fazer “baraco”

ÓTICA IDEAL
Rua Brasil, 2161
17 3442 3709 &
ÓTICA STA. LUZIA
Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso! Manutenção e Instalação com desconto de 20% Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

Jeferson

VEM AÍ... INAUGURAÇÃO DA NOVA LOJA EM FERNANDÓPOLIS

Compartilhando CONQUISTAS!

Você está entre elas!

SGOTTI
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO