

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. Expire 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.

do 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 bloqueie 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 treinamento de força.

• 6. Se você está doente, sintase 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 combinam 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 protéico insolúvel, que é responsável pela proteção dos tecidos inflamados dos agentes irritantes enquanto paralisa ex-

sudações 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 proteínas camada 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 proteínas 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 tânico derivado do fenólico não nitrogenado; extratos de hamamelis, 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 anti-séptica por isso normalmente estão contidas em produtos adequados para acne.



• Outros agentes adstringentes: são os alfas hidroxí ácidos, em especial 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 proteção significativamente sem causar os efeitos secundários que podem ocorrer com os mais fortes.

Como se usam as loções adstringentes?

A principal indicação des-

sas substâncias é sobre as peles oleosas com os poros aberto 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 antiseborréicos 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 leve 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.

receita

Pudim de Iogurte com calda de morango

INGREDIENTES:

- 1 latas de leite condensado
- 1 latas de leite
- 400 gramas de iogurte grego

Calda

- 300 ml de Água
- 3 colheres (sopa) de açúcar de confeitiro
- 2 xícaras (chá) de geléia de morango



MODO DE PREPARO:

Tire o soro do iogurte e, sem seguida, bata no liquidificador todos os ingredientes. Coloque numa forma úmida de pudim e leve para assar em banho-maria ver em forno médio. Leve para gelar e desenforme. Sirva com calda vermelha.

Calda

Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo por 10 minutos até encorpar. Leve para gelar e cubra o pudim.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

Jeferson
vivo 17 99628-6060
Claro 17 99168-5170
Oi 17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M.FER

FERRO & AÇO

- ☞ Telhas Galvanizada Ondulada
- ☞ Telhas Galvanizada Trapezoidal
- ☞ Perfil Estrutural 6 mts
- ☞ Perfil Serralheiro
- ☞ Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

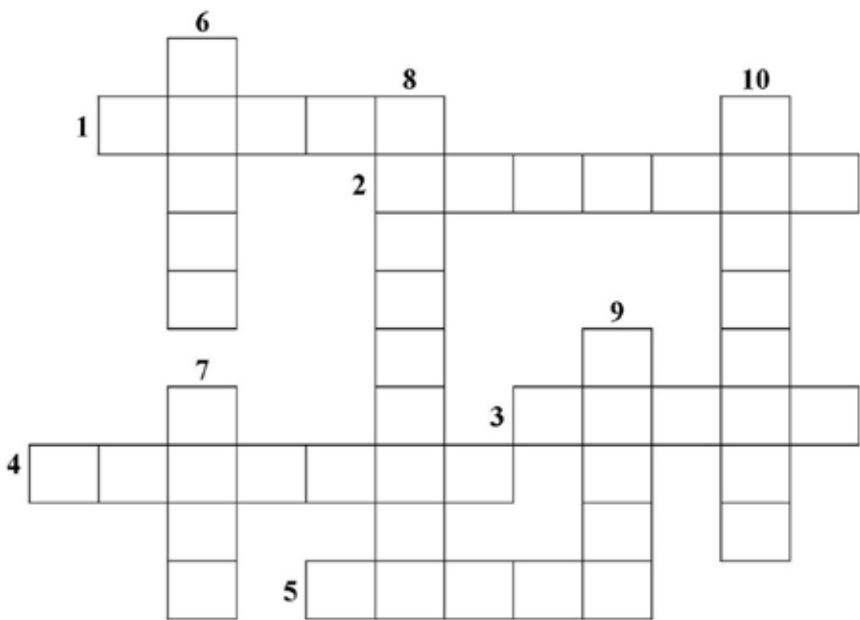
FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.
M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Ligue e Pinte



Palavras Cruzadas



- 1 A sabedoria é melhor do que ____
(Provérbios 8:11)

2 O filho sábio dá _____ à sua mãe
(Provérbios 15:20)

3 Quem precisa de sabedoria pode _____ a Deus
(Tiago 1:5)

4 A sabedoria de Deus é _____ para o mundo
(1 Coríntios 3:19)

5 Quem tem sabedoria pensa antes de ____
(Provérbios 16:23)
- 6 A sabedoria é melhor que a ____
(Eclesiastes 9:16)

7 A sabedoria vale mais do que o ____
(Provérbios 16:16)

8 Jesus crescia em ____
(Lucas 2:52)

9 Para ser sábio, é preciso ____ a Deus
(Salmo 111:10)

10 A sabedoria é melhor que ____
(Eclesiastes 7:12)

Sudoku Nível Fácil

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Sexta-feira, 17h30

Anderson discute com Mitsuko, que chama os seguranças do colégio. Marta e Malu discutem na sala de Bóris. Ellen se surpreende com a briga entre Lica e Clara. Bóris convoca Luís para a reunião e Malu não gosta. Ellen se preocupa ao ver Anderson ser levado pelos seguranças do colégio. Josefina decide cozinhar para Roney. Edgar defende Mitsuko e Bóris teme por Ellen. Anderson discute com Ellen por causa de Tina. Benê, Lica e Keyla vão ao encontro de Tina. Tato diz a Keyla que ela não precisa emagrecer. Anderson sofre com a falta de Tina.

NOVO MUNDO
Sexta-feira, 18h00

Anna mostra a Fred a lista dos marujos de seu pai. Amália inicia um incêndio em sua cela e foge do convento. Joaquim encontra Amália desmaiada na rua e a leva para Peter. Pedro e Bonifácio têm uma reunião com Thomas. Joaquim entrega uma carta que Domitila escreveu para Thomas a Dom Pedro. Germana e Licurgo fazem as pazes. Narcisca chega ao porto e é ajudada por Hugo. Francisco conta para Thomas sobre o plano de Joaquim. Libério descobre que Cecília é filha de Sebastião. Anna decide sair de casa ao saber da ausência do marido. Joaquim e Anna se amam.

PEGA PEGA
Sexta-feira, 19h15

Bebeth diz a Flor que roubou para satisfazê-la. Maria Pia afirma a Luiza que ama Eric. Sandra Helena conta a Júlio que está grávida. O médico comunica a Luiza que a cirurgia de Pedrinho foi um sucesso. Antônia analisa as câmeras do hotel, mas não consegue identificar os ladrões. Luiza garante a Eric que não quer mais vê-lo. Antônia revela a Luiza que Pedrinho pensava em deixar o país levando o dinheiro. Júlio disfarça sua tensão ao acompanhar Antônia nas dependências do hotel. A médica avisa a Sandra Helena que ela não está grávida. Antônia interroga Waldemir. Márcio insiste com Teresa para participar de uma festa infantil sem que o pai saiba. Maria Pia diz a Eric que Luiza continua sem querer vê-lo.

CARINHA DE ANJO
Sexta-feira, 20h30

Fabiana ensaia Zé Felipe e Zeca, mas diz para Zé que talvez ele possa deixar o canto de lado para se dedicar a aprender algum instrumento. Miguel hipnotiza Fabiana e diz que ela deve falar para Inácio que Zé está com plena condição para fazer o show ao lado do irmão. Selenetelefona para Nicole e lhe ameaça, mas quem atende o celular e escuta tudo é Flávio. O picareta havia roubado e vendido a joia da irmã e colocado uma réplica no lugar. Com medo, Flávio inventa que foi Nicole quem pediu para ele atender e ir pessoalmente conversar com ela para resolver a questão. Gustavo vai até o colégio visitar Dulce Maria e se depara com a pequena brincando com Cecília no pátio. Gustavo vai com Dulce Maria conversar com a Madre Superiora.

A FORÇA DO QUERER
Sexta-feira, 21h00

Bibi vai à casa de Heleninha. Rubinho fica intimidado na cadeia. Cândida lamenta pelo fim do noivado de Jeiza. Yuri descobre que Heleninha usou suas fotos para denunciar Rubinho. Bibi vai com Eugênio à penitenciária. Abel tenta falar com Jeiza sobre Zeca. Eurico questiona Nonato sobre as atitudes de Biga. Ruy reclama do tio para Amaro. Bibi consegue falar com Rubinho. Silvana suspeita de que Heleninha tenha denunciado Rubinho. Ivana critica Joyce por querer impor suas vontades em relação ao filho de Ritinha. Marilda avisa a Zeca que Ritinha precisa falar com ele. Jeiza recusa o pedido para ser madrinha do filho de Ritinha. Cibelega pensa em uma maneira de perturbar Ruy. Joyce pede para Ruy não desistir da empresa.

O RICO E LÁZARO
Sexta-feira, 22h15

Asher fica pensativo. Eles se abraçam. Elga se mostra confiante e disposta. Ela surpreende a todos em sua casa. Ilana avisa que visitará Elga. Sammu diz que é preciso manipular a rainha. Daniel fica indignado ao saber que Lia e Naomi foram expulsas. Sammu-Ramat diz ter uma ideia. Nabucodonosor fica irritado ao saber que Amitis contrariou sua ordem. Elga fala mal de Shag-Shag para Zelfa. Fassur faz uma visita à Elga. Daniel segue para o alojamento das escravas. Hurzabum se lamenta com Rebeca. Sammu pede para Beroso confiar nela. Lia e Naomi retornam ao batente.

Humor

O PORTUGUÊS E A MODERNIDADE

Manoel Joaquim dos Santos, nascido em trás-os-Montes, no leste de Portugal, ganhou seu primeiro lápis de colocar na orelha quando tinha 2 anos de idade. Aos 15 anos, já no primário, ganhou sua primeira caneta-tinteiro de orelha. Aos 32 anos, descobriu que caneta também servia para escrever. Hoje, já informatizado, está com orelha de abano, por causa do peso do laptop...

O MARIDO RECÉM CASADO

Duas semanas de casamento, o marido apesar de feliz, já estava com uma vontade reprimida de sir com a galera pra fazer a festa.

Assim, ele diz a sua queridinha:
— Amorzinho, vou dar uma saidinha mas não demoro...
— Onde você vai, meu docinho?
— Ao barzinho, tomar uma geladinha.

A mulher bota a mão na cintura e lhe responde:

— Quer cervejinha, meu amor?

Nesse momento ela abre a porta da geladeira e lhe mostra 25 marcas diferentes de cervejas de 12 países.

O marido sem saber o que fazer, lhe responde:

— Meu docinho de coco... mas no bar... você sabe... o copo gelado...

O marido nem terminou de falar, quando a esposa interrompe a sua conversa e lhe fala:

— Quer copo gelado, amor?

Nesse momento ela pega no freezer um copo bem gelado, tão branco, tão branco, que até tremia de frio. O marido responde:

— Mas minha princesa, no bar tem aqueles salgadinhos gostosos... Já estou voltando, tá?

— Quer salgadinho, meu amor?

A mulher abre o forno e tira 15 pratos de salgadinhos diferentes, quibe,coxinha, pastel, pipoca, amen-

doim, coração de galinha, queijo derretido,torresmo...

— Mas, minha Pitchuquinha... lá no bar... você sabe... as piadas, os palavrões, tudo aquilo...

— Quer palavrões, meu amor?
ENTÃO VAI TOMAR NO C#, PORQUE DAQUI VOCÊ NÃO SAI NEM F*DENDO, SEU FILHO DA MÃE!

BRIGA DE CASAL

Renato pede um uísque duplo. O dono do bar pergunta: Que é isso? Brigou de novo com a mulher?

Renato, sem jeito, responde: É. Foi terrível. E desta vez ela terminou no chão, de quatro!

O dono do bar pergunta: Ué! Quer dizer que as coisas mudaram, hein? E o que foi que ela falou?

Ela falou: Saia já de baixo dessa cama, seu safado!



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSULFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi
OF TALMOLOGIA • CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 • CENTRO • FERNANDÓPOLIS-SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Rihanna dá aula para crianças na África

Foi publicado nesta quarta-feira um minidocumentário que mostra a viagem da cantora Rihanna ao Malawi. A musa pop visitou o país para conhecer os desafios enfrentados no sistema educacional. Nas imagens, a cantora aparece na escola primária Muzu com as crianças.

Na escola, uma única professora é responsável por até 100 estudantes e há escassez de materiais escolares. Muitas crianças, inclusive, não têm acesso a comida no colégio ou em casa e acabam deixando a escola. No vídeo, Rihanna

aparece discutindo o problema com administradores da instituição.

“É uma pena que eles precisem deixar a escola, porque eles são tão inteligentes e todos parecem aprender no mesmo ritmo, todos juntos. É tão triste que isso acabe para alguns porque eles poderiam fazer tanto, ter um futuro”, diz a cantora.

O vídeo tem como um dos personagens principais um estudante da Muzu que afirma que, mesmo com as condições precárias, gosta de onde estuda.

“Muzu é uma escola linda [...] Não me importo se não co-

mo de manhã porque, no futuro, quando eu for um homem de negócios, eu terei mais comida”, diz ele.

Logo no início do documentário, Rihanna aparece cantando com as crianças. Nas imagens, a cantora também aparece ajudando uma das crianças a resolver problemas de matemática, comemorando a vitória de um time de rugby feminino e se encanta com o fato de o ensino na escola ser feito com a música. “É brilhante poder usar isso como uma ferramenta de aprendizagem, porque crianças aprendem músicas com muita facilidade”, conta.



Rihanna participou das aulas das crianças

Paolla Oliveira fala de sucesso de Jeiza em ‘A força do querer’: ‘As mulheres estão amarradonas’



Jeiza em “A força do querer”

Se tem uma personagem de “A força do querer” que tem dado o que falar é Jeiza (Paolla Oliveira). Ela vem chamado a atenção pelo corpão em forma que vem exibindo e pela maneira original com qual decidiu compor a lutadora.

Dois meses depois da estreia, Jeiza caiu no gosto da mulherada. “O que estou achando muito legal é que as mulheres estão muito amarradonas. Outro dia me falaram: ‘Você é bonita, mas a Jeiza é linda’. Aí falo: ‘Mas a Jeiza sou

eul! Isso serve pra mim? É um elogio?” , brinca Paolla, que completa: “Jeiza está sendo muito bem recebida. Já vieram falar comigo sobre isso. Tenho recebido elogios dizendo que está agradando e fazendo jus”.

A atriz acredita que todas nós temos um pouco da personagem: “Acho que as mulheres modernas se parecem com Jeiza. Que são o que elas quiserem, que têm suas proffissões, que são bem sucedidas, que tem opinião”.

Claudia Rodrigues recebe notícia de que transplante deu certo e que não corre risco

Claudia Rodrigues recebeu alta nesta quarta-feira do hospital, dia em que completou 46 anos, e ganhou um presente de aniversário. A comediantes foi informada ontem pelos médicos de que o resultado do transplante de células-tronco que ela recebeu há dois anos deu positivo e que está, finalmente, fora de perigo. A partir de agora, com a imunidade em dia, Claudia poderá ter um contato maior com as pessoas nas ruas e receber abraços.

A atriz ficou internada por nove dias no hospital Albert Einstein, de São Paulo, após sofrer uma crise emocional, e voltou para a clínica Cevisa, onde estava internada desde fevereiro no interior de SP, fazendo tratamento interno de reabilitação das células-tronco. A previsão é que ela vol-

te para a casa no fim do mês.

“Ela recebeu a melhor notícia que poderia receber: que o transplante deu positivo, ou seja, os médicos disseram que ela está fora de perigo. Ela agora não precisa mais ter esses cuidados de não abraçar os fãs e não chegar perto de ninguém. Claudinha estava sentindo falta disso”, comemora a empresária e melhor amiga Adriane Bonato.

Diagnosticada em 2000 com esclerose múltipla, Claudia se submeteu em 2015 a um transplante de células-tronco na tentativa de fazer com que a doença, que não tem cura, não se manifestasse mais. Ela está há dois anos sob cuidados especiais e em tratamento para evitar surtos e, consequentemente, sequelas como dificuldades na fala e de locomoção.

“O problema dessa doença é que depois do transplante ela fica suscetível a ter surtos, e esses surtos deixam sequelas. Só que no caso da Claudia, essas sequelas são reversíveis. Ou seja, ela está com o organismo equilibrado e não corre mais perigo. Antes, ela tinha uma fadiga enorme, não tinha vontade de nada, não tinha ânimo nem humor, e estava com uma profundo depressão. Tudo isso, se tivesse um surto, deixaria ela derrubada. Só que o transplante estacionou a doença e ela não corre mais perigo”.



Claudia foi diagnosticada com esclerose múltipla e recebeu alta nesta quarta-feira, dia do seu aniversário

Bruna Marquezine chega aos EUA para curtir férias com Neymar

A atriz Bruna Marquezine já está nos Estados Unidos para curtir férias com o namorado Neymar. O jogador do Barcelona postou um vídeo no Instagram, nesta quarta-feira, mostrando a amada. “Olha quem chegou...” , diz o jogador.

“Eu cheguei”, responde a atriz.

Além de curtir as férias com Marquezine e os “parças”, Neymar tem participado de alguns eventos na Terra do Tio Sam. Ele também curtiu um jogo da final da NBA.



O craque postou um vídeo nas redes sociais para comemorar a chegada da amada

horóscopo

ÁRIES
Você assume mais fortemente seus valores e convicções, com harmonia Sol-Saturno entre seu signo e sua área espiritual. Defina planos estratégicos em relação a certos assuntos, pois é hora de registrar e organizar suas ideias!

TOURO
Mantendo a harmonia interior, você encara os desafios e dificuldades mais difíceis, pois Sol e Saturno se harmonizam no setor de crise. Você encara os problemas de forma lúcida e se preenche de uma renovação emocional e espiritual!

GÊMEOS
As conversas profundas e os acordos são favorecidos pela harmonia Sol-Saturno, que traz um fortalecimento da cumplicidade nos relacionamentos. Saiba ceder, mesmo quanto a questões vitais para você. Facilite as coisas!

CÂNCER
Ao se harmonizar, Sol e Saturno aguçam sua capacidade intelectual e seu senso de oportunidades, favorecendo o reordenamento dos interesses profissionais e uma maior maturidade. Planeje suas iniciativas e avalie parcerias!

LEÃO
Procure relaxar a mente e reorganizar os pensamentos, refletindo sobre os seus projetos de vida, pois é hora de amadurecê-los! A harmonia Sol-Saturno lhe aconselha a buscar opções seguras para a concretização dos mesmos!

VIRGEM
A harmonia Sol-Saturno traz um momento de maturação emocional, em que você avalia os desejos que está deixando de dar prioridade em função de outras questões. O recolhimento e a companhia dos mais íntimos lhe fortalecerão!

LIBRA
As conversas e conciliações se beneficiam da harmonia Sol-Saturno, que fortalece os processos comunicativos, especialmente nas relações de confiança. Esteja aberta para o diálogo e ajude as pessoas que precisam de seu auxílio!

ESCORPIÃO
A sinergia e a coletividade são fortalecidas pela relação Sol-Saturno, beneficiando as parcerias de trabalho. Bom momento para debater novas ideias e articular parcerias. As diferenças passam a ser encaradas com complementariedade!

SAGITÁRIO
Você tende a se destacar nos grupos dos quais participa, pois Sol e Saturno se associam entre o setor social e seu signo. O momento é de discrição, mas você tende a atrair pessoas confiáveis, pois também transmite segurança a elas!

CAPRICÓRNIO
Esta fase é marcada pelo seu amadurecimento pessoal, ainda que ele venha por meio de experiências nem sempre agradáveis, atrelado a crises. Sol e Saturno associados lhe aconselham a encarar os desafios com o máximo de consciência!

AQUÁRIO
Sua área de amizades continua harmonizada por Sol e Saturno, favorecendo a solidez das relações. Reflita sobre a qualidade das pessoas que você tem atraído em sua vida, e perceba como suas atitudes contribuem ou atrapalham nisso!

PEIXES
Bom momento para concretizar iniciativas materiais. A harmonia Sol-Saturno entre as áreas financeira e profissional alerta que, ainda que a realização pessoal seja importante, é preciso ser mais exigente quanto aos próprios resultados!