

Por Naia Giannocaro



Consultas: leitura de tarô, numerologia cabalística, runas, terapia com Florais Dr. Bach.
Cursos: Aprenda a ler e interpretar o Baralho de Tarô e as Runas.
Atendimento: Presencial ou Skype (pessoa física ou empresas).
Instagram: @naia.terapeuta
Contato: 11 - 96515-0414

De
11/9 a
17/9

HORÓSCOPO

Áries - 21 mar a 20 abr

Procure organizar o tempo no trabalho, para obter resultado positivo. O tempo de se apaixonar acontecerá. Confie! Uma boa leitura lhe fará bem.

Touro - 21 abr a 20 mai

A diplomacia e elogios na profissão predominará o bem-estar. Momento favorável para encontros agradáveis. Cuidar do corpo e mente.

Gêmeos - 21 mai a 20 jun

Fase ideal para planejamentos na área profissional. Procure evitar discussões na família. Boa saúde.

Câncer - 21 jun a 20 jul

O desânimo poderá trazer obstáculos financeiros. Preservar as amizades trará o equilíbrio emocional. Sensibilidade no estômago.

Leão - 21 jul a 22 ago

Momento prazeroso para troca de experiência no trabalho. Aproveite para dialogar com a pessoa amada. Tendência a bruxismo.

Virgem - 23 ago a 22 set

Hora de colocar os projetos em atividade. Evitar reclamações habituais, pois causarão intrigas. Ponto frágil, as mãos.

Libra - 23 set a 22 out

Confie no seu talento e potencial na área profissional. A sabedoria mostrará o caminho no amor. Cuidar da saúde bucal.

Escorpião - 23 out a 21 nov

O bom senso no trabalho facilitará o bom desempenho. Cuidado com julgamento e palavras com a pessoa amada. Retenção de líquidos.

Sagitário - 22 nov a 21 dez

Ciclo de renovação e esperança na carreira. Abra o coração para renovações no amor. Verificar a pressão sanguínea.

Capricórnio - 22 dez a 21 jan

Colocar em prática as inovações com vitória. Os obstáculos servirão de aprendizado no campo amoroso. Cuidar da estética.

Aquário - 22 jan a 19 fev

Fase perfeita para expressar ideias no trabalho. Evite clima de ciúmes e cobranças no amor. Sensibilidade no joelho.

Peixes - 20 fev a 20 mar

Delegar responsabilidade e parceria na área profissional. Momento favorável para esclarecimentos familiares. Sensibilidade na garganta.

Os animais possuem o sexto sentido?

Pesquisas comprovadas acreditam na possibilidade que os animais possuem sensibilidade, onde percebem entidades espirituais mesmo antes dos sensitivos. Os seres humanos influenciam no comportamento dos animais.

O animal nos representa o inconsciente e o instinto, possuem símbolos de forças cósmicas, materiais e espirituais.

Estudiosos acreditam que os animais podem receber mensagens telepáticas, habilidade chamada Hiperestesia Indireta.

A comunicação telepática acontece devido onde o animal e dono possuem laços emocionais intensos.

Tenham uma abençoada semana!

Confira a importância de fortalecer a região e saiba como conquistar um abdômen definido

Abdômen com tons muscular aparente é o sonho de consumo de muitos homens e mulheres. Os tão desejados "gominhos" são apenas um detalhe, o que realmente importa e, é essencial para todos é fortalecer a região para evitar problemas nas costas, desalinhamento da postura e proteger a coluna. O core é um conjunto de 29 músculos que são responsáveis por estabilizar e sustentar o tronco e proteger os órgãos internos. Essa região enfraquecida gera uma sobrecarga na coluna vertebral, ocasionando dor, desconforto e até lesões.

Os principais músculos do abdômen são: o reto abdominal, oblíquos internos e externos e transversos. "O responsável pelo destaque da barriga marcada é o reto abdominal (não influencia na estabilização da região), ao realizar uma flexão de tronco, é ele que usamos para tirar os ombros do solo quando estamos deitados. A estabilização e os movimentos como rotação, são de responsabilidade dos oblíquos e transversos, sem esquecer dos multifídus, que não são abdominais, mas são os principais estabilizadores da coluna", comenta Carla Banietti, educadora física e consultora fitness da MetaLife, fabricante de equipamentos de Pilates.

Uma musculatura abdominal forte, melhora a postura, o equilíbrio, o movimento preciso, e previne hérnias discais, hérnias umbilicais, diástase (separação da parede abdominal), ptose visceral (relaxamento da sustentação das vísceras), entre outras doenças. Para pessoas que já têm alguma degeneração na coluna vertebral é obrigatório trabalhar muito esses músculos, para tentar reverter e até solucionar alguns casos.

Exercícios que trabalham a força de centro, ou core, desde elevações das pernas, flexões



Exercícios de Pilates associados a uma boa alimentação, são excelentes aliados nesta jornada

laterais e frontais de tronco, flexões de quadril até exercício abdominal sem movimento, como as pranchas. Esse último é indicado para pessoas com pouca, ou impossibilidade de mobilidade. As pranchas são muito eficientes e trabalham de forma muito intensa o core.

"Para reduzir gordura da região core, é necessário cuidar de um conjunto de fatores. Dois pontos principais: evitar o excesso de carboidratos simples (como alimentos ricos em farinha e açúcar; não é necessário abolir, mas controlar) e cuidar da hidratação para melhorar retenção de líquidos, elasticidade da pele e ajudar a manter o intestino funcionando bem. Esse é outro ponto importante: a saúde visceral. Alterações como constipação intestinal, ou mesmo a mudança da consistência das fezes, excesso de formação de gases e distensão abdominal podem contribuir para o aumento da circunferência abdominal. É importante investigar as causas, que podem estar relacionadas ao que come (problemas de intolerância a algum

grupo de carboidratos, ou excesso de consumo de proteína, por exemplo) e como come (qualidade da mastigação, por exemplo). Tudo deve ser feito de maneira consciente e individualizada. Para conquistar um corpo definido, de maneira geral, é necessário unir atividade física e dieta. Não existe uma fórmula mágica", orienta Daniela Lasman, nutricionista na Bodytech Iguatemi SP.

Carla Banietti explica como realizar prancha com flexão dos joelhos no reformer.

Veja: Usando uma mola vermelha, para os mais preparados, ou apenas uma mola azul, mantenha-se em decúbito ventral, com apoio do tronco, os cotovelos flexionados e alinhados com os ombros, e dos membros inferiores, com os pés na barra de pés, na segunda posição da trava. Flexione os joelhos e estenda, mantendo uma linha só, entre a cabeça e os pés. Faça três séries de 12 repetições. Não posicione a cabeça olhando para frente, elevando o queixo, mas sim para a linha das mãos. O quadril também não pode subir, nem fazer

báscula posterior, deve ficar em 180° e em posição neutra.

Lembrando sempre que, nesse caso, quanto menor assistência das molas, mais difícil e intenso será o exercício.

Dica da especialista: é comum realizar um movimento de tronco curvado durante a realização do reto abdominal, com o passar do tempo, não sentimos mais o trabalho, então, é importante dar maior amplitude ao movimento.

Com a caixa em cima do reformer, ajustada, sempre respeitando o comprimento das pernas, a barra de pés na 4ª posição, coloque todas as molas, sente-se sobre a caixa e apoie os pés na barra de pés, mantendo os joelhos sempre flexionados. Estenda o tronco para trás, até ficar numa posição negativa em relação ao quadril e retorne à posição inicial. O exercício fica mais forte elevando os braços para cima da cabeça, médio, se abraçamos o tronco, e mais "suave", se estendemos os braços à frente. Faça 3 séries de 12 repetições.

Aproveite a caixa e as molas posicionadas, fique de lado, apoie a lateral do quadril, fixe os pés na barra de pés, use o bastão para direcionar o exercício, inicie o exercício em prancha lateral, com a coluna e o quadril bem estendidos e flexionando o tronco lateralmente e voltando à posição inicial. Repita 12 vezes e troque o lado. Faça 3 séries.

Ao realizar esses exercícios, pelo menos duas vezes na semana, notará, em cinco ou seis semanas, uma sensível diferença, tanto no músculo abdominal mais firme, quanto uma postura melhor e um alívio nas dores das costas.

Veja a posição e inicial de cada exercício: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1En2CiIl7jjanisTTgYUXdo2noq5z6I>



Guloseimas para Você

Quem resiste ao Caldo Verde?

Nada como um caldo quente para aquecer o inverno que fez questão de dar as caras nos últimos dias. O chef Melchior Neto ensina o preparo de uma receita portuguesa com certeza, mas que é a cara de todo brasileiro: o Caldo Verde. Com ingredientes fáceis de encontrar, o resultado é uma sopa encorpada, de aroma irresistível. Bora fazer?

Caldo Verde

Ingredientes: 1 maço de couve manteiga em fatias finas, 2 cebolas roxas picadas, 2 dentes de alho picados, 2 linguças defumadas fatiadas e sem a pele, 2 colheres (sopa) de manteiga; 2 batatas lavadas com casca cortadas em cubos médios, 2 colheres (sopa) de azeite, 1 litro e ½ de água, 2 tabletes de caldo de legumes, sal e pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo: Em uma panela frite a linguça junto com a cebola até dourar, adicione o alho, a couve e refogue até murchar. Acrescente os tabletes de legumes, as batatas e a água.



Mexa bem e deixe ferver por 1 hora. Corrija o sal e a pimenta, desligue e sirva ainda quente.

Dicas: Para garantir a cremosidade você pode processar com um mixer ou liquidificador. Você pode substituir e/ou complementar a linguça por bacon cortado em cubos. A água pode ser substituída por caldo de legumes, ou caldo de frango/carne caseiro, isso vai trazer ainda mais sabor ao caldo.

REFLEXOLOGIA

É UMA TÉCNICA DE SAÚDE MILENAR muito usada nos países asiáticos. O TERAPEUTA TRABALHA EXCLUSIVAMENTE NOS PÉS DO CLIENTE. Não tem contra indicação e não usa remédio químico. Seu grande mérito é: HARMONIZAR OS ÓRGÃOS DO CORPO. Entendemos então que o corpo com os seus órgãos harmonizados vai funcionar MUITO MELHOR. O PRÓPRIO CORPO EQUILIBRADO É QUEM PROMOVE A CURA.

Djalma Reflexologia • www.djalma.com.br
Rua Duarte de Azevedo, 284 - Conj 45 - F: 99828-7678

Ouça sempre um especialista: seu médico, dentista ou farmacêutico

Ninguém, vizinho, colega de trabalho ou irmão, pode substituir seu médico, dentista ou farmacêutico na hora de orientar sobre um medicamento.

O organismo de cada pessoa reage de forma particular. As vezes, os mesmos sintomas podem indicar enfermidades diferentes.

DENTISTAS

Especialista em idosos
Membro do Centro de Referência do Idoso - CRI
• IMPLANTES totais e parciais
• Prótese imediata • Clínica geral
• Reabilitação mastigatória

Dr. Maurício M. Melo
Cirurgião Dentista
CROSP: 38.281
www.meloodontologia.com
Melo Odontologia
clinicameloodontologia 2901-1733

DR. CYRO FRANCISCO CORDEIRO
Varizes • Microvarizes
Moléstias Arteriais
RUA DARZAN, 372
Fone: 2973-0450

DOENÇAS DOS RINS E VIAS URINÁRIAS
Dr. Limirio Leal da Fonseca Filho
CRM: 35.217
Dr. Luiz Augusto Seabra Rios
CRM: 52.025
Rua Conselheiro Brotero, 1.539 - 2º and. - sls. 23/24
3666-8068

Portellinha
Oftalmologia
Dr. Waldir Portellinha
Cirurgias a Laser • Miopia • Lentes de Contato
Catarata • Lentes Intraoculares • Plástica Ocular
Glaucoma • Retina • Transplante de Córnea
Av. Brig. Luiz Antônio, 2.504 - CEP 01402-000 - 11º And. - Jd. Paulista
Tel: 3284-8186 / Fax: 3287-8506 • www.portellinha.com.br

O mais eficiente veículo de divulgação em toda Região Norte da Capital
Desde 1963 ampliando e consolidando sua liderança na Zona Norte