

Com cara de Mulher

Saúde

PERNAS

A desconfortável sensação de peso

No final do dia muitas pessoas sentem as pernas pesadas. A razão desse mal-estar pode ser um problema ortopédico (má postura, pés chatos, pernas em X) ou obesidade...

pois de muito tempo em pé ou longas caminhadas. O uso de pílulas anticoncepcionais e de hormônios na menopausa podem agravar essa sensação...

- Evite ficar muito tempo na mesma posição, levante-se, ande, não fique sentada sempre do mesmo jeito e faça movimentos com o pé (para cima e para baixo) - ao contrair a musculatura da bamba da perna, você ajuda a impulsionar o sangue. Duas a três vezes por dia deixe as pernas elevadas durante 10 a 15 minutos. Pode apoiar os pés na parede ou a bamba da perna na mesa...

BELEZA

O QUE É UMA DIETA EQUILIBRADA



Uma alimentação saudável deve incluir diariamente carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, sais minerais, fibras e água. Frutas e legumes frescos, por exemplo, são os maiores responsáveis por suprir a cota de vitaminas, sais minerais, fibras e carboidratos.

CAFÉ DA MANHÃ: suco de frutas, leite, café, torradas (ou pão, de preferência integral) queijo, requeijão ou manteiga ou margarina

LANCHE

1 fruta

ALMOÇO E JANTAR

1 prato de salada de legumes salada de hortaliças 1 porção de carne (peixe, frango ou bovina) ou ovo arroz feijão, lentilha, grão-de-bico ou ervilha seca 1 fruta

Entre as refeições você pode incluir um lanche com uma fruta ou iogurte. As porções devem ser determinadas pela sua necessidade de manter ou perder peso.

lançamento

VIDEO NOVA ÉPOCA Rua XV de Novembro, 2187 Fone: 292-1524

LANÇAMENTOS VIDEO NOVA ÉPOCA Rua XV de Novembro nº 2.187 Fone: 292-1524

TUAREG - Gacel Sayad (Mark Harmon) é o guerreiro líder Tuareg e a hospitalidade é uma de suas leis sagradas...

GÊMEOS - Amor: É momento de dialogar muito com seu parceiro. Na maioria das vezes a abertura para comunicar-se evita constrangimentos.

LEÃO - Amor: Nada de novo neste sentido durante a semana. Será tempo de você observar-se muito profundamente quanto a maneira de relacionar-se.

VIRGEM - Amor: Excelente momento para amar e ser amado. Namore muito e aproveite a oportunidade para curtir momentos a dois. Boa sorte.

LIBRA - Amor: Não idealize as pessoas que o cercam e nem seu parceiro eles são iguais a você. Tente lidar melhor com a realidade.

ESCORPIÃO - Amor: Com Vênus transitando em seu signo você viverá grandes e muitos momentos românticos no amor esta semana e na próxima.

SAGITÁRIO - Amor: Excelentes momentos a dois estão previstos para esta semana. Você estará apto a dar e a receber amor.

CAPRICÓRNI - Amor: Você está num momento superconsciente neste sentido pois há muitos planetas em sua casa do amor.

AQUÁRIO - Amor: Você deve cuidar-se e cuidar-se muito quanto ao que faz ou aos ser amado, senão pode haver uma ruptura.

PEIXES - Amor: Esta época é para tomar muito cuidado com as projeções do seu parceiro.

MEU AMIGO O DRAGÃO - Que tal ficar amigo de Elliot, um dragão super legal e só um "pouquinho" destrutivo?

MEU AMIGO O DRAGÃO - Que tal ficar amigo de Elliot, um dragão super legal e só um "pouquinho" destrutivo?

horóscopo

ÁRIES - Amor: Por enquanto o jeito é deixar tudo como está, pois não apresenta nada promissor neste campo para os ários.

Touro - Amor: excelente época tanto para os que têm seu parceiro como para os solteiros conhecerem alguém, principalmente para as mulheres.

Gêmeos - Amor: É momento de dialogar muito com seu parceiro. Na maioria das vezes a abertura para comunicar-se evita constrangimentos.

Leão - Amor: Nada de novo neste sentido durante a semana. Será tempo de você observar-se muito profundamente quanto a maneira de relacionar-se.

Virgem - Amor: Excelente momento para amar e ser amado. Namore muito e aproveite a oportunidade para curtir momentos a dois. Boa sorte.

Libra - Amor: Não idealize as pessoas que o cercam e nem seu parceiro eles são iguais a você. Tente lidar melhor com a realidade.

Escorpião - Amor: Com Vênus transitando em seu signo você viverá grandes e muitos momentos românticos no amor esta semana e na próxima.

Sagitário - Amor: Excelentes momentos a dois estão previstos para esta semana. Você estará apto a dar e a receber amor.

Capricórnio - Amor: Você está num momento superconsciente neste sentido pois há muitos planetas em sua casa do amor.

Aquário - Amor: Você deve cuidar-se e cuidar-se muito quanto ao que faz ou aos ser amado, senão pode haver uma ruptura.

Peixes - Amor: Esta época é para tomar muito cuidado com as projeções do seu parceiro.

Meu Amigo o Dragão - Que tal ficar amigo de Elliot, um dragão super legal e só um "pouquinho" destrutivo?

Meu Amigo o Dragão - Que tal ficar amigo de Elliot, um dragão super legal e só um "pouquinho" destrutivo?

EVENTOS: Grande festa na capela de São Sebastião-Rondinha dia 21/01. Baile no salão paroquial Balsa Nova no dia 06/01. Festa na Capela de Santo Antonio Bugre-Balsa Nova...

CLASSIFICADOS: Vende-se telefone comercial, instalação imediata. Tratar 292-4335. Vende-se uma fazenda de 77 alqueires sendo 66 alqueires com mato 11 alqueires cultivados...

SESI - PRÉ-ESCOLAR: Matriculas abertas para crianças de 3 a 6 anos. Rua Rui Barbosa, 868 - Campo Largo - PR - Fone: 292-3243.

VAGAS DISPONÍVEIS SINE: Auxiliar de Laboratório, Mecânico em Geral, Pintor, Pedreiro, Servente de Obra...

televisão

Penal de Roberto é só para dar sorte!



Surpresa! Surpresa! Roberto Carlos, o Rei, mudou. Não, não espere ouvir novidades no seu trigesimo disco. Tudo continua igual. A diferença está na capa. É uma pena de água cinza-dourado, do México, que o soberano resolveu enfiar, sabe lá como, embaixo de seus caracóis quase totalmente embranquiçados.

Autocecilia: CONCESSIONÁRIA VOLKSWAGEN. CONSÓRCIO NACIONAL VOLKSWAGEN. ADQUIRA O SEU AUTOMÓVEL O KM. SEM JUROS. APROVEITE ESTA OPORTUNIDADE. GARANTIA DE ENTREGA POR QUEM FABRICA. ESCOLHA O MODELO E O PLANO.

Música: Hey Jude. Críticos não gostam da "cópia". Fernando Naporano (Jornal O Estado de S. Paulo): "Acreditado que é um crime transcrever qualquer música dos Beatles para a língua portuguesa...". Antonio Giron (Jornal Folha de S. Paulo): "É muito oportunismo de Kiko Zambianchi trabalhar com versão de músicas famosas como 'Hey Jude'...". Mauricio Kubrusly (TV Globo e revista CONTIGO): "Os Beatles compuseram muitas obras-primas, e quando alguém mexe em uma obra parece caricatura...".

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO: ESTADO DO PARANÁ. DECRETO Nº 002/89. Data: 03 de Janeiro de 1990. Súmula: Fixa reajuste de remuneração dos servidores municipais, conforme específica.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO: ESTADO DO PARANÁ. DECRETO Nº 001/90. Data: 2 de Janeiro de 1990. Súmula: Altera o Valor de Referência, conforme específicas.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO: ESTADO DO PARANÁ. EXTRATO CONTRATUAL. CONTRATO Nº 001/90 - Processo Administrativo nº 1147/89. CONTRATANTE - MUNICÍPIO DE CAMPO LARGO. CONTRATADO - JERSON LUIS SAMPOLINSKI, RG. nº 2.224.776-PR.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO: ESTADO DO PARANÁ. DECRETO Nº 003/89. Data: 28 de dezembro de 1989. Súmula: Altera disposições relativas ao imposto Predial e Territorial Urbano.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO: ESTADO DO PARANÁ. DECRETO Nº 004/89. Data: 28 de dezembro de 1989. Súmula: Altera disposições relativas ao imposto Predial e Territorial Urbano.

Table with 3 columns: VALOR VENAL, VALOR C/REDUÇÃO, VALOR-NT. Rows list various property values and their reductions.

VALOR DO M² DE EDIFICAÇÃO: Casa Sobrado - R\$ 500,00; Apartamento - R\$ 350,00; Telheiro - R\$ 80,00; Galpão - R\$ 200,00; Indústria - R\$ 165,00; Loja - R\$ 320,00; Especial - R\$ 380,00.

JUMETOS ESPECIALIZADA HONDA E YAMAHA. Revisões - Retífica de Motor - Pinturas - Estofamento. Reformas - Alinhamento de Quadro e Suspensão. Equalização de Carburadores - Eletricidade de Motos e Mecânica geral de Automóveis.

AUTOMEC AUTO MECÂNICA CAMPO LARGO LTDA. Especializada em grades, portas pantográficas, vitros, portas de enrolar etc. Rua Barão do Rio Branco, 2212. Fone: 292-1463. COCEL LIGUE AGORA HISTÓRICO.