

Escola abre exposição de quadros em homenagem as mães

No dia 10 de maio, no Espaço Cultural Wizard, reuniram-se as mães de alunos e as alunas mães, para homenagem que lhes foi preparada pela Escola. Juntamente a este evento foi aberta a exposição de quadros em "Batik" da artista plástica Denise Ribeiro. A mostra ficará exposta até o dia 05 de junho. Vale a pena conferir!

Casa Santo Antonio Promoção de Aniversário

**Durante o mês de maio
20% de Desconto**

Praça Getúlio Vargas, 2429
Fone: (041) 292-1724



PANIFICADORA Doce Pão

Joel Bathke

PÃES - DOCES - SALGADOS - LANCHES

De 2ª a sábado das 6h30 às 20h00
Domingo das 7h30 às 20h00

SERVI-REM BEM PARA SERVI-REM SEMPRE

Rua Guilherme Bathke esquina com
Avenida Brasil - Balsa Nova

**"FOTO
LIPE"**



FOTO & VÍDEO

Para momentos especiais,
para pessoas especiais,
profissionais especiais

Rua XV de Novembro, 2351
Fone (041) 292-3570



Veridiana

Parabéns por mais um ano de vida. Que todos os seus sonhos se realizem.

Sua família

Paulo Gonçalves
Prometi jamais me apaixonar de novo, mas depois que te conheci percebi que nunca havia me apaixonado antes! Te adoro demais!

Patrícia

Rosicler Bressan

O amor não surge no momento em que conhecemos alguém, mas sim quando esse alguém, passa a viver dentro da gente. E você é, e será sempre esse alguém. Te amo.

Dinho

Leandro

(Lorenzetti)

Um dia alguém me falou que eu seria feliz, e eu sorri. Mas a verdadeira felicidade só encontrei depois que te conheci. Estou muito feliz com você. Te espero no baile.

Sua admiradora de Balsa Nova

Leonardo

(Lorenzetti)

De tudo o que me ensinou, o mais gostoso e mais bonito é aprender a estar te amando. Quero você, mas do que tudo. Sua admiradora de Balsa Nova. **Carlos Fior**
Você pensa que é demais, mais tudo que é demais sobra e tudo que sobra é resto e resto eu jogo no lixo.

Eu

Karla (Kennedy)

Muitas vezes rimos juntos e choramos juntos. Mas hoje, nessa data tão significativa para você resolvemos passarmos todos juntos. O sarau foi o máximo!! Parabéns! **"Nóis 2 PC"**

Eliane A. S.

"Eu sei dos motivos de que você não dá bola para mim e são muitos, mas quero que você saiba de uma coisa que para mim significa muito, mas que para você creio que tão pouco: Gosto e sempre gostarei muito de você".
Eu

**Campo Largo tem um
mercado só de
frutas e verduras**

VERDE VIVO

Rua Osvaldo Cruz, 1313 - Centro

Como manter a forma neste inverno

M. Regina C. Domingues,
da Agência Estado.

receitas caseiras. Ala, inclusive, conta que a grande novidade contra

com uma pele supermacia. Depois, limpar bem e passar uma boa emulsão ou leite hidratante.



as manchas é o Arbotin, uma hidroquinona modificada, mais avançada que o ácido glicólico - e também mais cara -, que promove um peeling que ajuda muito na resolução deste problema.

CALDO MAGRO

À noite, antes de dormir, um copo de leite desnatado quente com uma pitada de canela em pó e adoçante artificial é uma boa forma de tapar a fome noturna. Outra opção é um caldinho magro de carne ou de frango (receita 2). Já, para uma sopa no jantar, ou como opção para todas as refeições (em caso de emagrecimento), o caldo base tem uma fórmula diferente (receita 3).

"Para não enjoar, o importante é ir mudando os componentes desta sopa", ressalta Ala. Assim, no primeiro dia acrescenta ao caldo magro pequenas quantidades de folhas de acelga, espinafre, agrião, escarola e alface, que ajudam a acalmar o estômago, e um pedaço ou dois de músculo ou do peito de frango.

Já Ala sugere outras sopas usadas no seu Spa e que, segundo ela, emagrecem até mais do que a do Pitagui (veja receitas diversas). É claro que quem não quer emagrecer, mas só manter o peso, deve tomar a sopa só à noite, no lugar do jantar. "Durante o dia, quando a fome aperta, o ideal é tomar chá quente ou mastigar um cravinho da Índia. Ajuda muito", garante.

CUIDADOS COM A PELE

"Esta é a melhor época do ano para se fazer uma renovação celular, principalmente do rosto, pois a penetração dos raios solares na pele é menor", explica Ala Szerman. A esfoliação deve ser feita com uma profissional, com produtos à base de cavalinha, grânulos ou sementes de apricot ou abacate, pois elas removem as células mortas.

Ala dá uma receita caseira de esfoliação: usar um creme base, ou vaselina sólida, misturado com açúcar. Ou ainda, usar mel açucarado. Passar na pele do rosto e massagear suavemente em movimentos circulares ascendentes. Retirar com água fria, com cuidado, secar e passar um bom hidratante. A pele vai ficar limpa, lisinha e mais clara.

"É preciso muito cuidado com as máscaras caseiras, principalmente as de frutas, pois elas podem manchar a pele", enfatiza a empresária. Por isso, toda vez que for preparar uma receita caseira, o ideal é que ela seja aplicada à noite e, na hora de retirar, não deixar resíduos.

O inverno também é uma boa época para tentar remover ou amenizar as manchas da pele. Só que, neste caso, nada de querer usar

NUTRIÇÃO

"Depois do peeling é mais importante fazer uma boa nutrição da pele do que hidratação", ensina Ala. Assim, as substâncias emulsionadas são muito importantes nesta época, pois contêm muitos nutrientes, bem como as vitaminas A, E e C e os novos produtos com pentaglican e lipossomas SOD.

O corpo também deve passar por uma boa esfoliação com um profissional, ou em casa, com um óleo essencial misturado com sal grosso triturado. Basta passar esta mistura na pele, massagear suavemente em movimentos ascendentes, para ficar

Por fim, a celulite também pode ser combatida durante o inverno. O ideal são os produtos dinamizantes que têm ação sobre a circulação periférica, aumentando a circulação dos capilares, produzindo uma oxigenação maior nestes lugares. Ao mesmo tempo devem ser aplicadas substâncias lipolíticas que dissolvem a gordura, diminuindo o nódulo.

"A celulite, depois que se forma, é muito difícil de sumir. O que diminui é o diâmetro do nódulo", conta Ala. E o mais adequado é um tratamento em um instituto especializado. Assim, com as dicas fornecidas pela empresária, principalmente aquelas que podem ser realizadas em casa, fica mais fácil manter um corpinho de sereia. E, quando a primavera voltar, ninguém vai ficar desesperada na hora de vestir o biquíni.

RECEITAS

RECEITA 1: Receita Regime do Sopão (Sopa de Ivo Pitagui)

04 cebolas grandes; 04 tomates inteiros; 02 pimentões verdes; 01 repolho grande ou 02 pequenos; 04 cenouras grandes; molho de aipo (opcional); 02 pacotes de sopa de cebola; 02 cubos de caldo de carne; 01 maço de salsinha; sal e pimenta à gosto.

Corte os vegetais, leve-os ao fogo, num caldeirão, cobertos com água e deixe ferver. Em seguida, adicione a sopa de cebola e os cubos de caldo de carne. Deixe ferver por mais dez minutos. Se preferir, pode bater no liquidificador.

Esta sopa ajuda a desintoxicar. Para emagrecer, quanto mais a tomarmos, melhor será. Neste caso, é necessário seguir uma dieta de sete dias.

DIETA DE SETE DIAS

1º dia: permitido todas as frutas, com exceção de bananas. As frutas com menos calorias são melão e melancia.

2º dia: permitido todos os vegetais verdes, crus ou cozidos. Pode também comer uma batata grande cozida com manteiga.

3º dia: permitido frutas e vegetais verdes, crus ou cozidos.

4º dia: permitido bananas e leite desnatado. Pode comer até oito bananas e beber até oito copos de leite.

5º dia: permitido 350gr de bife e até oito tomates. Tente beber pelo menos oito copos de água no transcorrer do dia para eliminar o ácido úrico.

6º dia: permitido bife e vegetais na quantidade desejada. Tomar dois litros de água.

7º dia: permitido quatro colheres de arroz integral (só pode ser o integral), suco de frutas sem açúcar e salada.



RECEITAS DIVERSAS

Pão Magro

Bata 3 claras em neve e junte 1/4 de colher de chá de fermento em pó. Misture 3 gemas com 3 colheres de sopa de requeijão ou ricota, 1 pacotinho de Doce Menor ou sal e acrescente às claras de forma rápida mas delicada. Faça montinhos numa assadeira untada. Leve ao forno em temperatura quente e asse durante 10 minutos. Abaixe o forno para 100°C e asse até os bolinhos ficarem secos e dourados. Se quiser pode assá-los em forminhas de empada untada. Dá aproximadamente 10 porções.

Caldo Verde

A receita básica de caldo magro + 150gr de acelga, couve e escarola. Deixe cozinhar por 10 minutos e salgue à gosto.

Canja Magra

Colocar na panela de pressão por 15 minutos sal à gosto, pimenta, 1/2 peito de frango sem gordura, tomate, cebola, alho e salsinha. Depois de cozido, coe os temperos e desfie o peito.

SERVIÇO

Ala Szerman

Tel.: (011) 887-8663

São Paulo

Tel.: (016) 610-4774

Ribeirão Preto-SP

Tel.: (0194) 61-6557

Americana-SP

Tel.: (067) 724-0405

Campo Grande-MT

Tel.: (051) 333-1447

Porto Alegre-RS

Tel.: (032) 212-5618

Juiz de Fora-MG

Tel.: (081) 221-1287

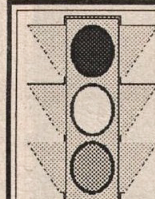
Recife-PE

Spa Ala Szerman

Jequitimar Hotel - Guarujá-SP

Tel.: (013) 353-3111 ou

(011)887.8663



**Auto Escola
Status**

**Está com uma grande
promoção**

Não cobramos taxa de matrícula, e na sua inscrição, ganhe 2 aulas práticas de direção + 12 aulas teóricas, 1 teste simulado + material didático. No pacote com 10 aulas práticas de direção, estaremos cobrando apenas R\$ 45,00.

Rua Quintino Bocaiuva, 54. (Próximo ao Ciretran)
Fone: 392-1316