Escola abre exposição de quadros em homenagem as mães

No dia 10 de maio, no Espaço Cultural Wizard, reuniran-se as mães de alunos e as atunas mamães, para homenogem one thes for preparada pela Escola.

luntamente a este evento foi aberta a exposição de auadros em "Bank da artisia plastica Denise Ribeiro. A mostra ficará, exposta me o dia 05 de probo. Vale a pena conferir!

Casa Santo Antonio

Promoção de Aniversário Durante o mês de maio

20% de Desconto

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



PANIFICADORA Doce Pão

Joel Bathke

PAES - DOCES - SALGADOS - LANCHES

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

SERVIR BEM PARA SERVIR SEMPRE

Rua Guilherme Bathke esquina com Avenida Brasil - Balsa Nova

Fone (041) 292-3570



Veridiana

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

Sua família Paulo Goncalves Prometi jamais me apaixonar de novo. mas depois que te conheci percebi que nunca havia me apaixonado antes! Te adoro demais

Patricia

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 felietdade so encontrei depois que te/conhect. Estou muito feliz com você. We 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 Querb você, muitos, mas quero mas do que/tudo. Sua admiradora de Balsa Nova Carlos Fier Você pensa que é

demais, mais tudo que é demais sobra e tudo que sobra é resto e resto eu jogo no

lixo.

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 maximo!! Parabéns! "Nóis 2 PC"

Eliane A.S. "Eu sei dos motivos de que você não dá bola para mim e são 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

NESDE AIAO

Rua Osvaldo Cruz, 1313 - Centro

omo manter a forma neste inverno

Sociedade

No inverno é mais fácil perder a forma física, já que o apetite aumenta e as pessoas acabam comendo mais. "Além disto, nesta época do ano, usamos muito mais roupas e, com isso, fica mais difícil percebermos quando ganhamos alguns quilos. Geralmente, só nos damos conta quando começa a esquentar e colocamos um biquíni. as manchas é o Arbotin, uma hidro-Aí, é aquele choque", esclarece a quinona modificada, mais avançaempresária de fitness e cosmeatra da que o ácido glicólico - e também Ala Szerman. Mas, justamente para mais cara -, que promove um peeque isto não ocorra, Ala abre mão ling que ajuda muito na resolução de alguns conselhos valiosos.

No inverno, a tendência é aumentar a ingestão de alimentos gordurosos e de açúcares. Assim, a sugestão é que se controle o uso destes alimentos. Uma tentativa é a de acrescentar gelatina aos molhos, para que haja a formação de um sensação de fome. Exemplo: acrescentar ao molho de tomate um pouquinho de ágar-ágar (gelatina de

gostosas no inverno e que, substituindo o almoço e o jantar, ajudam muito a perder peso. Ala, inclusive, nos dá a receita da famosa sopa do cirurgião plástico Ivo Pitangui (receita 1), com a qual Adriane Galisteu ganhou as formas que exibiu na revista Playboy.

no seu Spa e que, segundo ela, frango. emagrecem até mais do que a do Pitangui (veja receitas diversas). É claro que quem não quer emagrecer, mas só manter o peso, deve Bata a sopa e sirva com um ovo jantar. "Durante o dia, quando a fome aperta, o ideal é tomar chá um ovo à parte, despejando-o aos

CUIDADOS COM A PELE

"Esta é a melhor época do ano te amassada no prato, ou sobre para se fazer uma renovação celu- muzzarela (esta só para quem não lar, principalmente do rosto, pois a precisa emagrecer). removem as células mortas.

vaselina sólida, misturado com para estas atividades". lembra Ala. açúcar. Ou ainda, usar mel acucarado. Passar na pele do rosto e massagear suavemente em movimentos circulares ascendentes. Retirar com

Por isso, toda vez que for preparar glican e lipossomas SOD. uma receita caseira, o ideal é que O corpo também deve passar por ela seja aplicada à noite e, na hora uma boa esfoliação com um profisde retirar, não deixar resíduos.

conta que a grande novidade contra limpar bem e passar uma boa emul



deste problema.

CALDO MAGRO

uma pitada de canela em pó e ado- ter um corpinho de sereia. E, quanbolo no estômago diminuindo a é um caldinho magro de carne ou o biquíni. 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 Outra opção são as sopas, tão uma fórmula diferente (receita 3).

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

No segundo dia acrescente salsão, salsinha, alho-poró, uma cebola e um tomate, frescos, ao caldo. servir, acrescente ricota previamen- sete dias.

penetração dos raios solares na pele Assim, variando todo dia, a sopa DIETA DE SETE DIAS é menor", explica Ala Szerman. A não enjoa e acaba sendo uma refeiesfoliação deve ser feita com uma ção completa e ligth. Mas, além da profissional, com produtos à base alimentação é importante não se de cavalinha, grânulos ou sementes esquecer dos exercícios. "Aproveide apricot ou abacate, pois elas te esta época para fazer muito abdominal (que pode ser feito até Ala dá uma receita caseira de na cama) e para andar ou correr, esfoliação: usar um cremé base, ou pois a temperatura é mais adequada

"Depois do peeling é mais imporágua fria, com cuidado, secar e tante fazer uma boa nutrição da passar um bom hidratante. A pele pele do que hidratação", ensina leite vai ficar limpa. lisinha e mais clara. Ala. Assim, as substâncias embrio-"É preciso muito cuidado com as nárias são muito importantes nesta máscaras caseiras, principalmente época, pois contém muitos nutrienas de frutas; pois elas podem man- tes, bem como as vitaminas A, E e char a pele", enfatiza a empresária. C e os novos produtos com penta-

sional, ou em casa, com um óleo O inverno também é uma boa essencial misturado com sal grosso época para tentar remover ou ame- triturado. Basta passar esta mistura de arroz integral (só pode ser o

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 "A celulite, depois que se forma,

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, principal-À noite, antes de dormir, um mente aquelas que podem ser realicopo de leite desnatado quente com zadas em casa, fica mais fácil mançante artificial é uma boa forma de do a primavera voltar, ninguém vai tapear a fome noturna. Outra opção ficar desesperada na hora de vestir

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

04 cebolas grandes: 04 tomates inteiros; 02 pimentões verdes: 01 repolho grande ou 02 pequenos; 04 cenouras grandes; molho de aipo cima. Esta é a receita de caldo para (opcional): 02 pacotes de sopa de cebola; 02 cubos de caldo de carne; 01 maço de salsinha; sal e pimenta

Corte os vegetais, leve-os ao Caldo base - sopa para o jantar fogo, num caldeirão, cobertos com (Sopa Ginastic Center). Cozinhar água e deixe ferver. Em seguida, em um caldeirão de água. 1/2kg de adicione a sopa de cebola e os carne magra (músculo) ou um peito cubos de caldo de carne. Deixe fer- de frango, salsão, salsinha, alhotomar a sopa só à noite, no lugar do pochê por cima. No terceiro dia ver por mais dez minutos. Se prefe- poró, uma cenoura, uma batata, repita a sopa do segundo dia e bata rir, pode bater no liquidificador.

Esta sopa ajuda a desintoxicar. quente ou mastigar um cravinho da India. Ajuda muito", garante.

um ovo a parte, despejando-o aos Esta sopa ajuda a desintoxicar. Para emagrecer, quanto mais a vendo No quarto dia foca a sopa está fervendo. No quarto dia faça a sopa tomarmos, melhor será. Neste caso, como no primeiro dia e. na hora de é necessário seguir uma dieta de

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

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

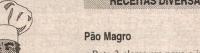
3º dia: permitido frutas e vegetais verdes, crus ou cozidos.

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

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

6º dia: permitido bife e vegetais

nizar as manchas da pele. Só que, na pele, massagear suavemente em integral), suco de frutas sem açúcar neste caso, nada de querer usar movimentos ascendentes, para ficar e salada.



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, I pacotinho de Doce Menor ou sal e acrescente às claras de forma rápida mas delicada. Faca montinhos numa assadeira untada. Leve ao forno em temperatura quente e asse durante 10 minutos. Abaixe o forno para 100C° e asse até os bolinhos ficarem secos e dourados. Se quiser pode assá-los em forminhas de empada untada. Dá aproximada-OBS: Não substitua um dia pelo mente 10 porções. outro; evite tomar café (no máximo

dois, com adoçante); é proibido Caldo Verde

tomar remédio para tirar o apetite e

7kg numa semana.

ser tomado antes de dormir.

dois tomates e uma cebola. Depois

RECEITA 2:

A receita básica de caldo magro ingerir álcool. Quanto mais sopa + 150gr de acelga, couve e escarotomar, melhor é o resultado. Se la. Deixe cozinhar por 10 minutos e fizer direitinho, pode perder até salgue à gosto.

Canja Magra

Colocar na panela de pressão por Caldo magro - cozinhar 1/2kg de músculo ou peito de frango em um 15 minutos sal à gosto, pimenta, 1/2 peito de frango sem gordura, caldeirão de água com salsão e tomate, cebola, alho e salsinha. cebola. Depois de pronto, colocar o Depois de cozido, coe os temperos caldo para gelar sem os ingrediene desfie o peito tes. No dia seguinte, retirar a camada de gordura que se formou em

SERVICO

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 Tel.: (051) 333-1447 de pronta retirar os ingredientes Tel.: (032) 212-5618 com uma escumadeira e pôr o caldo para gelar. No dia seguinte, Jui: de Fora-MG Tel.: (081) 221-1287 retirar a gordura que se formou em

Recife-PE cima do caldo. Este é o caldo base para as combinações de sopas para
o jantar ou para as outras refeiJequitimar Hotel - Guarujá/SP ções. Esta receita dá para quatro Tel.: (013) 353-3111 ou

Auto Escola 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 Bocaiúva, 54. (Próximo ao Ciretran Fone: 392-1316

FOTO & VÍDEO Para momentos especiais, parapessoas especiais, profissionais especiais Rua XV de Novembro, 2351