



30 anos prestando os melhores serviços do fitness.
Todos os ambientes climatizados

Bela Forma
traz a
Santo Ângelo:
STRONG
by Zumba,
diretamente do
Rio de Janeiro!



TRABALHE TODOS OS MÚSCULOS.

Usando apenas o peso corporal, você melhora sua resistência muscular, tonifica e define os músculos do seu corpo.



SINTA A QUEIMA DE CALORIAS MESMO DEPOIS DA AULA.

Os intervalos de alta intensidade farão com que o seu corpo queime calorias mesmo depois de sua aula.



FIQUE MAIS FORTE, MAIS RAPIDAMENTE.

Ao se exercitar com mais garra do que pensava que poderia, você irá obter resultados mais rápidos e atingir um condicionamento físico ainda melhor.

Rua Duque de Caxias, 1280 - ☎ (55) 3313.3971 - Fan Page: Academia Bela Forma



Marianita
Ortaça

CRP: 07/19795

marianitaortaca@hotmail.com

<http://marianitapsicologa.blogspot.com.br/>

O segredo do sucesso

Nesses dias de viagem pelo Mato Grosso o foco são apresentações musicais com minha família, mas não estou desligada da psicologia e dos assuntos que me interessam.

Tenho conhecido pessoas, reencontrado outras e no meio de tudo isso muitas conversas recheadas de histórias lindas de vida. Hoje, especialmente, quero dividir com vocês, leitores, a história de uma grande pessoa, de um vencedor!

Ele vem de uma família pobre de recursos financeiros, nasceu na roça e lá cresceu. Tinha por desejo morar e tentar "ser alguém" na cidade. Preciso trabalhar um bom tempo de peão na roça para só mais tarde conseguir um emprego como motorista de ônibus escolar. Fazia o trajeto do interior, andando mais de 50 km de chão entre idas e vindas da escola.

Enfrentou inúmeros desafios nessa época, um deles surgiu da rejeição e descrédito das professoras (suas passagens), pois, estas pensavam que ele não servia para esse emprego. Sem bater de frente com essas pessoas seguiu sabiamente seu caminho pois onde estava tinha mais chance de ir adiante. Não queria voltar para a roça. Não queria ficar o resto da vida trabalhando como peão.

Após esse aprendizado, passou a trabalhar de motorista e entregador de móveis para uma loja da cidade, mas suas entregas continuavam sendo no interior.

Quando buscava os móveis na loja observava os vendedores em negociação, isso o fez escolher e sonhar com o queria para sua vida. Trabalhou de maneira honesta e eficaz, sempre visando lucro para a loja. Valorizava seu emprego!

Desempenhando corretamente seu papel foi notado por seu chefe que lhe ofereceu 1% do valor da venda para cada cliente que ele atraísse para a loja. Isso lhe motivou mais. Podia parecer pouco, mas para quem ganhava somente o suficiente para pagar a pensão onde dormia, sobrar para um guaraná já era uma vitória! Ele passou a montar os móveis com ainda mais rapidez para poder passar nos vizinhos próximos e anunciar promoções (que as vezes nem existiam). Assim foi conquistando cada vez mais clientes.

Ser vendedor, ser vendedor, ser um grande vendedor! Era seu sonho e sua mentalização diária. Seu foco!

Suas limitações, como por exemplo, a dificuldade em falar corretamente devido a falta dos bancos escolares – não foram fortes o suficiente para lhe impedir de ir adiante. Após essa primeira oportunidade como vendedor, só ascendeu! Sua fé em Deus e a convicção de que iria prosperar na vida o tornou o maior vendedor da América Latina no seu ramo. Hoje sua empresa emprega mais de 400 funcionários em 20 filias.

E qual o segredo de tudo isso? Fé, persistência, humildade, pensamento positivo e amor pelo que faz!



Dia Mundial do Meio Ambiente

Divulgação



Arborização do campus da URI Santo Ângelo

BioFlora/URI

Acadêmicos de Ciências Biológicas:
Denilson da Silva Machado, Peter Santos de Aguiar,
Jordana Vettorato - Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Nestes últimos dias estamos nos deparando com uma maior divulgação sobre as questões ambientais. Tal fato se deve à celebração do meio ambiente, comemorado dia 5 de junho, em referência ao início da Conferência das Nações Unidas (ONU), em Estocolmo, em 1972.

No Brasil existe o decreto nº 86.028 de 1981, que institui a Semana do Meio Ambiente que deve ser celebrada a partir do dia mundial do meio ambiente (5 de junho).

Durante essa semana a ONU planeja realizar mais de mil atividades no mundo todo. Uma das principais que ocorrerão no Brasil é a campanha #Mares-Limpos.

E ainda, nos Jardins Botânicos de todo o mundo estão sendo realizadas atividades que envolvem a comunidade, por exemplo, nos Jardins Botânicos de Porto Alegre e de São Paulo estão sendo realizadas oficinas e exposições de plantas. Em Santo Ângelo as atividades compreendem várias palestras, gincanas e Ações Socioambientais do dia 6 ao dia 23 deste mês, onde o tema é "Conectando as pessoas à

natureza" e seu slogan é #Estou-ComANatureza. Portanto, para o leitor auxiliar nesta causa, várias atividades podem ser desenvolvidas em nosso município. É muito importante ressaltar que tal cuidado deve ser praticado periodicamente, nos 365 dias do ano, de modo que seja algo da rotina diária da população.

Desta forma, o BioFlora convida a toda população santo-angelense que transforme, muitas vezes até suas críticas, em atitude, para quem sabe assim poderemos minimizar impactos. A natureza agradece, a nossa saúde e qualidade de vida, com certeza, serão beneficiadas!



CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Luis Antônio Rigo de Carvalho

CRM - 33181/RS • RQE - 20374/RS

Centro Médico: Rua Fernando Ferrari, 315 - Centro - Santa Rosa-RS

Contato: (55) 3512.5222 - (55) 3512.5387

www.drluisantonioplastica.com.br | E-mail: luisanrc@yahoo.com.br

Há 20 anos fazendo
você se sentir bem.

NATAÇÃO - HIDRO
SPINNING - MUSCULAÇÃO
TREINAMENTO FUNCIONAL
GAP - JUDÔ
FUNCIONAL DANCE



(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Macete para não deixar cheiro de fritura na casa

Divulgação



Com os apartamentos cada vez mais compactos, não é raro uma área de serviço que fica praticamente dentro da cozinha. De qualquer forma, ninguém gosta da sensação de que as partículas de óleo em suspensão estariam se espalhando por todo o ambiente, cortinas, azulejos e até a roupa de quem está preparando a fritura.

Portanto, para evitar situações

que saiam do controle quando fizer preparações com óleo, aposte em uma cobertura de papel toalha. O truque é simples, mas exige cuidado para não haver risco de incêndio. Coloque duas folhas de papel toalha absorvente dobradas sobre a frigideira, ou panela da fritura, fazendo o papel de tampa.

Prefira os papéis mais grossos e permaneça sempre atenta à

panela para que a cobertura não pegue fogo. Para evitar acidentes, use a boca do fogão pequena e escolha uma panela com diâmetro maior que o queimador.

Durante a fritura, vá fazendo substituições do papel para evitar que ele resseque e pegue fogo, mas também para aumentar seu poder de absorção.

Fonte: www.vix.com



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

O poder das pimentas

A capsaicina é a substância que dá às pimentas a sensação ardida, e ela também tem diversos benefícios, incluindo o auxílio a perda de peso, sim, ela pode auxiliar o processo de emagrecimento. Devido seu potencial termogênico, portanto, é responsável pela aceleração do metabolismo de quem ingere.

Um estudo americano utilizou dois grupos de indivíduos, um grupo consumiu durante seis semanas, uma colher de chá de pimenta vermelha diariamente aos que gostavam do tempero, e para o outro grupo não. Ao realizar a medição do metabolismo dos participantes, foi identificado que o corpo dos que ingeriram a pimenta estava funcionando de forma mais acelerada, além de que, estes acabavam consumindo uma quantidade menor de calorias nas suas refeições, pois a pimenta também ajuda na sensação de saciedade.

Pesquisa gaúcha, de Caxias do Sul, mostrou que quem consome regularmente pimenta dedo-de-moça, a mais consumida no Brasil, pode ter uma redução de até 45% nas taxas de colesterol.

Pesquisa chinesa mostrou que a capsaicina também é uma grande aliada para reduzir a pressão arterial, pois a substância estimula o aumento de produção do óxido nítrico, que tem uma ação relaxante nos vasos.

Existe a especulação de que a pimenta seja também aliada na prevenção do câncer, já que existem estudos analisando o poder da capsaicina inibindo o crescimento de células que podem gerar tumores em órgãos do aparelho digestivo. Pode ser também usado como auxiliar no tratamento da depressão, já que o consumo, a sensação ardidinha na boca leva à liberação dos hormônios responsáveis pelo prazer e bem estar. Além de serem poderosos antioxidantes, portanto protegem contra o envelhecimento.

Mas deixo claro que não são todos indivíduos que podem consumi-la, pessoas sensíveis a ardência das pimentas devem evita-la, bem como quem tem patologias cujos médicos exerçam recomendação de evita-la. Também vale ressaltar que existem diferentes variedades, e devemos escolher as que mais se adaptam ao nosso paladar e nos trazem bem-estar.

Essas informações não substituem uma consulta com um profissional da saúde, pois todo acompanhamento principalmente para perda de peso pode auxiliá-lo de uma forma adequada.



Dra. Lislaine Bomm

Dermatologista
CREMERS 37528 - RQE 25135



Dermatologia clínica e estética
Adultos, crianças e idosos

Rua Marquês do Herval, 1145
Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709
E-mail: lislainebomm@gmail.com



Dra. Lisoneide Terhorst

Clínica Médica (RQE 20147)
Hematologia e Hemoterapia (RQE 20190)
CREMERS 28774

Anemias, Alterações série branca
e plaquetária, Coaguloplastias,
Leucemias, Linfomas,
Mielodisplasias, Mieloma
múltiplo, Trombofilias.

Fone: (55) 3312-8118
Rua Bento Gonçalves, 526

demonstre harmonia.



Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes

PaolaFlachPerim
CRORS 14122
odontologia
especializada

Edifício Leonardo da Vinci
Rua 15 de Novembro, 1203
Sala 403 - Tel.: 55 3314 0312

LABORATÓRIO Missões

ANÁLISES CLÍNICAS E
TOXICOLÓGICAS
REALIZAMOS COLETAS
DE URGÊNCIA

Exames Toxicológicos
para concursos com
preços diferenciados



SANTO ÂNGELO - RS | Rua Antunes Ribas, 1199 - Fone/Fax (55) 3314-1391
ENTRE-IJUIS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechoner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263



CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

Clinica e cirurgia de olhos, Lentes de contato
Especialista em Oftalmologia pela A.M.B.

Lentes de contato, Lentes de contato coloridas com grau, Auto Kerato, Refrator
computadorizado, Campo visual computadorizado, Tonômetro computadorizado de não contato
para medida da pressão intra-ocular-teste de Glaucoma, Equipamentos de última geração.

Dr. Pedro Veronese

CREMERS 02336 - RQE 26449

Rua Marquês do Herval, 1331 - Centro / ☎ (55)3312-2187 - Santo Ângelo - RS

CLÍNICA DE VACINAS

Dr. Luiz Carlos Flores

Cremers 3806
CNPJ 19324860/0001-09

VACINAS PARA CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS.

- Dengue
- Meningites ACWY e Meningo B (Besxero)
- Herpes Zoster (Zostavax)
- Pneumonia (Prevenar 13v e Pneumo 23)
 - Hepatites A e B
 - HPV Quadrivalente
- Tríplice Viral (Sarampo, Rubéola e Caxumba)
 - Varicela
 - DTPacelular
 - Hexavalente
 - Hemófilos B (HIB)

Rua Barão de Santo Ângelo, 1063 - Esq. Marechal Floriano
(55) 3312.5056 - (55) 99975.4161
Santo Ângelo - RS



Você é o reflexo de suas atitudes!

 Hospital
Regional
Unimed Missões

 Planos
de Saúde

 Saúde
Ocupacional

Unimed Missões/RS

A tranquilidade que você precisa
na Região das Missões

Fone: 3312-0700

 /unimedmissoes
www.unimedmissoes.com.br

Unimed 
Missões/RS

Nascimento

Antonio Nascimento

Cirurgião-Dentista - CRO 6874
Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial
Enxertos, Implantes, Exodontias complexas, lesões bucais

Marcelo Nascimento

Crefito 22.2127-F
Microfisioterapia - ENM
Hipnose Clínica
PNL - Programação Neurolinguística

Liamara Nascimento

Crefito 7897
Microfisioterapia Evolutiva
Leitura Biológica - Osteopatia
Equilíbrio Neuromuscular



Fisioterapeutas

Aprendizado personalizado e individualizado



Elisandra Nunes Ferrazza

Crefito 42.347
Pilates - RPG e Domiciliar

Raquel Lemes Erthal

Crefito 126.027-F
Pilates - Terapia Manual e Domiciliar
Acupuntura Estética
Acupuntura Sistêmica



Fones: (55) 3312-5333

98458-4266 

Rua 7 de Setembro 571
Santo Ângelo - RS