

**Benefícios da
Ginástica
Localizada**
Por Vânia Donato Mendes

A cada dia que passa mais e mais pessoas buscam os benefícios estéticos e físicos proporcionados pelo trabalho com pesos.

A ginástica localizada é uma modalidade com peso livre, praticada na sua maioria por mulheres. O gasto calórico de uma aula de ginástica varia de acordo com a intensidade da aula, a carga utilizada e, é claro, praticante, mas o gasto médio é entre 350 a 500 Kcal/hora.

Um dos aspectos mais importantes numa aula de ginástica é a musicalidade, o aluno se exercita com vários ritmos e na parte aeróbica desenvolve todos os benefícios que a dança traz.

A localizada aprimora sua capacidade física, bem estar emocional, auto-estima e um item importante, auxilia no emagrecimento.

A aula é feita em grupo com exercícios que melhoram a resistência, força muscular, flexibilidade e o equilíbrio.

A diferença entre a ginástica e a musculação está somente nas cargas onde na musculação elas podem ser mais altas, por isso o resultado aparece mais rápido.

Seja na ginástica, musculação, corrida, dança... o importante mesmo é encontrar uma atividade física que combine com você e o seu dia-a-dia, o importante mesmo é se mexer...até a próxima meus queridos leitores...mandem e-mails com perguntas para o endereço eletrônico do Jornal Informe e Ação...sua pergunta será totalmente respondida por mim...

Receitas



ARROZ-DOCE COM CAFÉ E AMÊNDOAS

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 pedaço pequeno de canela em rama
- 1 colher (sopa) de raspas de casca de laranja
- 1 xícara (chá) de amêndoas inteiras
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 caixinha (395 g) de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de café solúvel

Modo de preparo:

Lave o arroz, escorra e coloque-o numa tigela refratária, com capacidade para 3 litros. Junte a canela, as raspas de laranja e 2 xícaras (chá) de água. Tampe a tigela com uma tampa própria para microondas. Leve ao forno de microondas, na potência alta, por 12 minutos, ou até o arroz ficar al dente. Enquanto isso, coloque as amêndoas no processador e pulse rapidamente até obter uma farofa grossa. Retire a tigela do microondas e misture o leite, o leite condensado, o café e as amêndoas (reserve 3 colheres de sopa). Volte ao forno, na potência alta, por 17 minutos, ou até obter uma mistura cremosa e o arroz ficar bem macio. Durante o cozimento, mexa por 3 vezes. Retire do forno e coloque o arroz-doce numa compoteira ou em taças individuais. Polvilhe as amêndoas reservadas e sirva quente ou gelado.

pica durante a noite.

As epidemias geralmente ocorrem no verão, durante ou imediatamente após períodos

chuvosos. A dengue está se expandindo rapidamente, e a grande preocupação é que nos próximos anos a transmissão aumente por todas as áreas tropicais do mundo se medidas eficientes não forem tomadas para a contenção das epidemias.

Medidas gerais de prevenção

O melhor método para se combater a dengue é evitando a procriação do mosquito *Aedes aegypti*, que é feita em ambientes úmidos em água parada, seja ela limpa ou suja.

A fêmea do mosquito deposita os ovos na parede de

recipientes (caixas d'água, latas, pneus, cacos de vidro etc.) que contenham água mais ou menos limpa e esses ovos não morrem mesmo que o recipiente fique seco. Não adianta, portanto, apenas substituir a água, mesmo que isso seja feito com frequência. Desses ovos surgem as larvas, que, depois de algum tempo vivendo na água, vão formar novos mosquitos adultos.

Tomemos as medidas:

Não se deve deixar objetos que possam acumular água expostos à chuva

Substituir a água dos vasos das plantas por terra e esvaziar o prato coletor, lavando-o com auxílio de uma escova;

Não deixar acumular água nas calhas do telhado;

Devemos tomar muito cuidado com o acúmulo de água em qualquer recipiente.

Kan tinho da reflexão



Sonhei que tinha marcado uma entrevista com DEUS.

- Entre - falou DEUS. Então, você gostaria de me entrevistar?

- Se tiver um tempinho, disse eu.

DEUS sorriu e falou: - Meu tempo é eterno, suficiente para fazer todas as coisas; Que perguntas você tem em mente?

O que mais o surpreende na humanidade? Perguntei...

DEUS respondeu: Que se aborreçam de ser crianças e queiram logo crescer e aí, desejam ser crianças outra vez. Que desperdicem a saúde para fazer dinheiro e aí percam dinheiro para restaurar a saúde. Que aprendam que um amigo verdadeiro é alguém que sabe tudo sobre você e gosta de você do jeito que é. Que aprendam que não é suficiente que sejam perdoados, mas que perdoem a si mesmos.

Por um tempo, permaneci sentado, desfrutando aquele momento.

Agradei a DEUS pelo seu tempo e por todas as coisas que tem feito por mim.

ELE Respondeu: Que aprendam a perdoar, praticando o perdão.

Que aprendam que há pessoas que os amam muito, mas que simplesmente não sabem como expressar ou demonstrar seus sentimentos.

Que aprendam que dinheiro pode comprar tudo, exceto a felicidade.

Que aprendam que duas pessoas podem olhar para a mesma coisa e vê-las de forma totalmente diferente.

Que aprendam que não é bom se compararem uns com os outros. Por que todos serão julgados individualmente sobre seus próprios méritos.

Que aprendam que uma pessoa rica não é a que tem mais, mas a que precisa menos.

Que aprendam que só é preciso alguns segundos para abrir profundas feridas nas pessoas amadas e que são necessários muitos anos para curá-las...

Então eu perguntei:

- PAI, quais são as lições de vida que deseja que seus filhos aprendam?

Com um sorriso DEUS respondeu:

Que aprendam que não podem fazer com que alguém os ame. O certo é se deixar amar...

Que aprendam que o mais valioso não é o que se tem na vida, mas QUEM se tem na vida.

Que pensem ansiosamente sobre o futuro, esqueçam o presente e, dessa forma não vivam nem o presente, nem o futuro.

Que vivam como se nunca fossem morrer e que morram como se nunca tivessem vivido.

Em seguida, a mão de DEUS segurou a minha e por um instante ficamos silenciosos...

Estarei aqui sempre que alguém precisar de ajuda. Tudo que precisam fazer é chamar por mim. Que todos possam esquecer o que EU disse, podem esquecer o que EU fiz, mas jamais EU esquecerei de cada um de vocês.

Meus leitores queridos agradecerei sempre os e-mails recebidos e desejo para todos uma quinzena muito feliz.

O que é dengue?

É uma doença infecciosa aguda de curta duração, de gravidade variável, causada por um arbovírus, do gênero Flavivírus (sorotipos: 1,2,3 e 4). No Brasil, circulam os tipos 1, 2 e 3. O vírus 3 está presente desde dezembro de 2000 e foi isolado em janeiro de 2001, no Rio de Janeiro.

A dengue é transmitida principalmente pelo mosquito *Aedes aegypti* infectado mas também pelo *Aedes albopictus*. Esses mosquitos picam durante o dia, ao contrário do mosquito comum (*Culex*), que