R$ 250 Divulgue seu evento ou empresa a partir de R$ 250 na revista digital Aqui Tem Diversão! 99247-1616

Preta Gil no Camarote no1
DA REDAÇÃO, 25 DE JANEIRO DE 2017

Via Classique no Setor Noroeste
DA REDAÇÃO, 24 DE JANEIRO DE 2017

Programação especial no Pátio
DA REDAÇÃO, 24 DE JANEIRO DE 2017

"(Entre) Cravos & Lírios" na Caixa
DA REDAÇÃO, 24 DE JANEIRO DE 2017

COLUNAS | INSIDE

INSIDE - FLÁVIO RESENDE

DA REDAÇÃO - 23 DE JANEIRO DE 2017 COMPARTILHE NO:

INSIDE
FLÁVIO RESENDE

Nutrição

> ***"Emagreça com leveza" E a proposta da SM Nutrição e Fitness para 2017. Programa de emagrecimento consciente terá início em março, com dez encontros semanais. Inscrições já estão abertas***

Muita gente quer emagrecer, mas não sabe como ou acaba desistindo diante dos desafios. Para dar suporte a estas pessoas, a SM Nutrição e Fitness preparou um programa cuja proposta é promover a saúde e a melhoria da qualidade de vida por meio de orientação nutricional e mudança de comportamento alimentar e de estilo de vida. E o melhor: em grupo, um ajudando o outro.

Simone Cunha coordena programa em grupo de emagrecimento

Com início previsto para o dia 9 de março, o programa ocorrerá sempre às terças e quartas-feiras, das 19h às 21h, somando, ao todo, dez encontros.

À frente da iniciativa está a nutricionista e educadora física, Simone Cunha (CRN-1566), que tem mais de 20 anos de experiência na área, é especialista em Nutrição Clínica pela USC – Universidade São Camilo – RJ; e atual presidente da Associação de Nutrição do DF (ANDF).

"O programa prevê ações que visam atingir, prioritariamente, o público feminino, na faixa etária acima de 30 anos", explica, lembrando que o protocolo a ser utilizado será o "Líder de Emagrecimento", desenvolvido pela nutricionista Mariane Frazzi de Santos, proprietária da Amor em Nutri; e já executado, com sucesso, por várias nutricionistas em todo Brasil.

Segundo Simone, um acompanhamento em grupo proporciona maior engajamento durante os encontros, pois todos os participantes têm os mesmos objetivos. "O inscrito terá um espaço de liberdade de expressão e sem julgamentos, o que é fundamental no processo de emagrecimento", esclarece.

"Espera-se que, por meio das atividades desenvolvidas neste programa, os participantes do grupo realizem alguma prática física regularmente, reduzam o percentual de gordura e o IMC – índice de massa corporal, criem outros hábitos alimentares e, consequentemente, mudem seu estilo de vida, saindo do sedentarismo", finaliza a nutricionista.

A expectativa de perda de peso em dez semanas é de 4kg a 8kg por participante e em cada encontro será divulgado o total de peso perdido pelo grupo.

Serviço

O que: Programa "Emagreça com leveza"
Quando: A partir do dia, sempre às terças e quartas-feiras, das 19h às 21h
Onde: SGAN 608 Ed. Life – centro de Medicina Integrado de Saúde Bl. B sala 320
Quem promove: SM Nutrição e Fitness, coordenado pela nutricionista e educadora física Simone Cunha
Como se inscrever: Antecipadamente pelo telefone 61 99111-3087 ou pelo email simonesmconsult@gmail.com
Quanto: 10 encontros pelo valor de R$ 750,00 ou 3 x R$262,00 no cartão de crédito
Capacidade de cada grupo: até dez participantes
Mais informações: pelo site www.smnutricaoefitness.com

****************************** || ******************************

Utilidade Pública

> ***UCB oferece atendimento odontológico gratuito***

O Atendimento Odontológico da Universidade Católica de Brasília (UCB) estará com inscrições abertas nos dias 30 e 31 de janeiro de 2017, para interessados que tiverem idade igual ou acima de 13 anos. Serão disponibilizadas 400 vagas de atendimento, porém, não há um prazo determinado para a realização do tratamento.

Após a inscrição, o próximo passo é a triagem, a ser realizada nas dependências da Universidade, no período de março até novembro deste ano, pois a lista é anual. São oferecidos os serviços de: extração, canal, limpeza, raspagem, restaurações, próteses dentárias, entre outros.

É importante ressaltar que o tratamento é gratuito, mas o paciente precisará arcar com custos de radiografia panorâmica e próteses (dentadura), quando necessário. A listagem não contemplará os pacientes especiais, pois o processo para estes faz parte de outra lista.

Inscrições e informações: (61) 3356-9433 ou 3356-9603

****************************** || ******************************

O preço médio do m² para venda em Brasília atingiu o maior valor dos últimos dois anos e meio

Mercado Imobiliário

> ***Preço do m² para venda em Brasília atinge maior valor dos últimos 2 anos e meio***

O preço médio do m² para venda em Brasília atingiu R$ 8.403 no quarto trimestre de 2016, maior valor dos últimos dois anos e meio. Em comparação ao mesmo período de 2015 (R$ 7.917), a valorização nominal de 6,13%. O DMI-VivaReal, levantamento realizado pelo VivaReal (www.vivareal.com.br), contemplou uma amostra de 30 cidades em diferentes regiões do país e considerou mais de 2 milhões de imóveis usados disponíveis para compra ou aluguel. A média nacional do valor do m² para venda é de R$ 4.846,00 no quarto trimestre de 2016.

A valorização nominal foi de 1% em comparação ao mesmo período de 2015 (R$ 4.800,00). Brasília lidera a lista das cidades com valor de venda mais alto do Brasil, R$ 8.403,00/m². A lista também conta com Rio de Janeiro (R$ 7.391,00/m²), São Paulo (R$ 6.829,00/m²), Recife (R$ 6.097,00/m²) e outras. Em relação ao quarto trimestre de 2015, os bairros brasilienses com maiores valorizações para venda no último trimestre de 2016 foram Lago Sul (23,4%) e Lago Norte (8,4%). Já as maiores desvalorizações foram na Asa Norte (-2,6%), Sudoeste (-1,7%), Park Way (-1,6%) e Asa Sul (-1,4%).

Ranking dos Bairros mais procurados para compra no quarto trimestre de 2016

1. Asa Norte
2. Asa Sul
3. Noroeste
4. Lago Sul
5. Park Way
6. Sudoeste
7. Lago Norte

Ranking dos Bairros mais procurados para aluguel no quarto trimestre de 2016

1. Asa Norte
2. Sudoeste
3. Asa Sul
4. Lago Sul
5. Lago Norte
6. Octogonal
7. Park Way

****************************** || ******************************

O residencial Parque Belle Nature se enquadra na nova faixa que atenderá famílias com renda bruta entre R$ 1,6 mil e R$ 2,35 mil

Lançamento

> ***MRV Engenharia lança primeiro empreendimento na faixa 1,5 do programa "Minha casa, minha vida"***

A MRV Engenharia lançou, em janeiro, o primeiro empreendimento na faixa 1,5 do programa habitacional "Minha Casa, Minha Vida", localizado em Valparaíso, Goiás. O residencial Parque Belle Nature se enquadra na nova faixa que atenderá famílias com renda bruta entre R$1,6 mil e R$2,35 mil e oferecerá subsídios de até R$ 30 mil, além de juros reduzidos de 5% ao ano com recursos do Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS).

O condomínio contará com 105 unidades que fazem parte da faixa 1,5 e 247 apartamentos que se enquadram nas faixas 2 e 3 do programa, que oferecem subsídios de até R$ 20 mil, para clientes com rendas entre R$ 1,8 mil e R$ 6,5 mil. Além disso, o empreendimento terá preços exclusivos de lançamento, com opções a partir de R$ 125 mil e a entrada poderá ser parcelada em até 36 vezes.

Para o gestor de Vendas da MRV, Allan Duarte, o empreendimento consegue atender aos mais diversos perfis de clientes. "A faixa 1,5 vem preencher uma lacuna do programa que estava deixando as famílias com renda de até R$2,3 mil de fora dos benefícios do Minha Casa Minha Vida.

Acreditamos que essa nova faixa será muito importante para acelerar a economia e propiciar mais oportunidades para as famílias que necessitam adquirir o seu primeiro imóvel. Reunimos nesse empreendimento as três possibilidades do programa para facilitar a compra". A estrutura do Parque Belle Nature é outro diferencial, com apartamentos de dois quartos e lazer completo incluindo guarita, salão de festa, piscinas adulto e infantil, espaço gourmet e playground. O residencial ainda contará com segurança 24h.

****************************** || ******************************

Nutrição

> ***Vigilantes do Peso lança coleção + leve Capa do livro***

Para algumas pessoas comer bem e ainda se manter saudável não é sinônimo de sabor, pensando nisso, o Vigilantes do Peso lança, dia 12, uma série de livros com receitas práticas e saudáveis para dar aquela ajudinha na perda de peso, uma das principais metas de início de ano.

A coleção conta com seis livros divididos nas seguintes categorias: Entradas e Petiscos, Café da Manhã, Pratos Leves, Pratos principais, Acompanhamentos e Sobremesas.

ENTRADAS E PETISCOS
CAFÉ DA MANHÃ
PRATOS LEVES
PRATOS PRINCIPAIS
ACOMPANHAMENTOS
SOBREMESAS

As receitas informam o valor de ProPontos, que são calculados com base na quantidade de proteínas, carboidratos, fibras e gorduras em cada porção da refeição, além de trazer informação nutricional aproximada, baseada em calorias, gorduras totais, gordura saturada, sódio, açúcares, fibra, proteína e total de carboidratos, calculados pelos nutricionistas do Vigilantes do Peso. Outra curiosidade do livro é o círculo verde, que além de indicar os Alimentos Plenos, que são alimentos saudáveis e dão mais saciedade por serem ricos em fibras e possuírem pouca gordura, também sugere possíveis receitas para o Plano Express, onde você segue o programa do Vigilantes do Peso sem precisar contar pontos. Para quem não gosta ou não come carne, há opções vegetarianas, assim como opções sem glúten, para quem não pode consumi-lo e todos os pratos apresentam ingredientes comuns na nossa gastronomia contando um pouco da história de cada alimento.

Segundo o nutricionista Matheus Motta do Vigilantes do Peso: "as receitas se encaixam nos seus hábitos alimentares e combinam ingredientes frescos e saborosos de forma simples e prática. Com a coleção você consegue fazer cardápios variados e os livros trazem dicas de como escolher e utilizar os ingredientes mais saudáveis para suas refeições", afirma.

O Vigilantes do Peso faz parte de uma organização mundial criada nos Estados Unidos nos anos 60, a Weight Watchers, e evoluiu ao longo dos anos, incorporando as mais relevantes pesquisas sobre obesidade, com o objetivo de desenvolver uma proposta de emagrecimento confiável e acessível. Hoje, a organização está em 20 países, incluindo o Brasil, onde chegou há 41 anos. Aqui, o grupo oferece reuniões em 11 estados e no Distrito Federal.

ISIDE | FLÁVIO RESENDE | FLAVIORESENDE@GMAIL.COM

ETIQUETAS:
INSIDE

POST ANTERIOR
Obter incentivos culturais

PRÓXIMO POST
Beatles para Crianças

R$ 250 A divulgação do seu espetáculo, evento ou empresa a partir de 250,00 em nossa revista! (61) 99247-1616

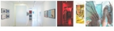
OUÇA A MELHOR WEB RÁDIO NO SEU SMARTPHONE TABLET
RÁDIO FEDERAL
CLIQUE AGORA E OUÇA!
App Store Google play

MACRO STUDIO FOTOGRAFIAS

CINEMA & TV 163

E MAIS 349

EXPOSIÇÃO 164



GASTRONOMIA 486

MÚSICA 710

TEATRO 319