

JANEIRO / FEVEREIRO / MARÇO - ANO 04 NÚMERO 18

VERTICAL

www.revistavertical.com.br

FELICIDADE
OS PRINCÍPIOS DE
UMA VIDA MAIS
COMPLETA

- + 2 RECEITAS REFRESCANTES PARA O CORPO NO VERÃO
- + SAÚDE: APRENDA MAIS SOBRE GORDURA CORPORAL

ÍNDICE

06

CAPA

1

FAVORITOS

Ótimas indicações de filmes, discos e livros

4

MARAVILHAS DO MUNDO

Conheça dois destinos que podem mudar seus sonhos de viagem

10

MUNDO PET

Casa com cheiro dos PETS? Resolva este problema

11

VIDA GOURMET

Aprenda duas receitas leve pra manter o corpinho de verão

15

CADERNO SAÚDE

Será a gordura a vilã da saúde? Entenda um pouco mais do assunto



DA REDAÇÃO

Chegamos em 2018! Sempre que um ano inicia nós ficamos mais otimistas e esperançosos. São 365 oportunidades de fazermos algo melhor e correremos atrás de nossos objetivos e desejos. Nesta primeira edição do ano, nada mais justo que falarmos sobre a felicidade e como você pode ter uma vida mais completa!

No caderno Favoritos, relembramos O Último dos Moicanos e, novamente, a matéria de capa está em pauta com o ótimo Hector e a Procura da Felicidade. Já em música, relembramos o grunge de Seattle com o Nirvana e indicamos as canções para toda família de Chico Buarque.

Um abraço,
Rodrigo Filla
rodrigo@ag86.com.br
Editor da Revista Vertical

Ainda em favoritos, nós lemos o novo livro de Dan Brown e ainda indicamos a obra Extraordinário.

Em Maravilhas do Mundo, queremos que você venha conhecer e se apaixonar por uma das paisagens mais surreais do mundo: o Salar de Uyuni. Também o convidamos a uma viagem pela Normandia, um dos cenários mais conhecidos do século passado por causa da 2ª Guerra Mundial.

Nesta edição, Mundo Pet e Dicas Caseiras acabaram se mesclando: ensinamos você a deixar a casa sempre cheirosa. Já em Vida Gourmet, ensinamos como fazer um suco detox

para que seu organismo comece 2018 com o pé direito. Também ensinamos como fazer um delicioso salpicão de abacaxi.

Por fim, no Caderno de Saúde, falamos mais a respeito das gorduras que temos em nosso organismo.

Em nome de toda equipe do Cemitério Vertical, desejamos que 2018 seja um ano incrível para todos nós!

Obrigado por fazer parte de nossos dias!

Até a próxima edição!

EXPEDIENTE

A Revista Vertical é uma produção da Universal Empreendimentos Ltda, empresa que administra o Cemitério Vertical de Curitiba • Tiragem: 52.000 • Distribuição Gratuita em Curitiba e Região • Periodicidade: Trimestral • Diretor Presidente: Newton Cabral Fernandes • Projeto Gráfico, Diagramação, Editorial, Textos e Revisão: Ag86 - www.ag86.com.br • Redatora: Alynne Bonin • Impressão: Oficina do Impresso. Para anunciar na Revista Vertical entre em contato através do telefone (041) 4042-0190.

Para falar com o Cemitério Vertical de Curitiba ligue: (041) 3360-6000.





CINEMA

MAIS IMPORTANTE
QUE A BUSCA DA
FELICIDADE É A
FELICIDADE DA
BUSCA



O ÚLTIMO DOS MOICANOS (1992)

Na Guerra dos 7 anos, franceses e ingleses disputam a posse de terras na América do Norte, usando como soldados índios de diferentes tribos. Hawkeye (Daniel Day-Lewis), pertencente à tribo dos Moicanos, acaba por salvar a vida de duas filhas de um oficial britânico de um ataque da tribo Huronos, acompanhando-as até o forte William Henry, que havia sido tomado pelos franceses.

VENCEDOR
DO OSCAR
DE MELHOR
MIXAGEM
(1993)

Cora (Madeleine Stowe), uma das jovens, acaba se apaixonando por ele e, em meio ao conflito, Hawkeye se torna a última esperança de vitória para os ingleses e sua tribo.



HECTOR E A PROCURA DA FELICIDADE (2016)

Hector (Simon Pegg), médico psiquiatra, busca auxiliar seus pacientes na resolução dos seus conflitos e direcioná-los para uma vida mais feliz. O que ninguém imagina é que ele próprio está passando por uma série de problemas e dúvidas existenciais. Em uma tentativa de solucionar os próprios conflitos, Hector abandona a monotonia da sua vida e resolve embarcar em uma viagem ao redor do mundo, deixando sua companheira Clara e todo o conforto da sua vida em Londres para trás. Durante esse percurso, Hector se depara com todos os tipos de pessoas, culturas e as tantas formas que cada um escolheu viver a vida. Nessa busca pelo real significado de uma vida feliz, ele descobre o valor da sua existência e o que lhe falta para encontrar a felicidade plena.



NIRVANA
NIRVANA (1991)

Nevermind é o segundo álbum de estúdio da banda Nirvana. Lançado em 1991, mistura a dinâmica de “calmo/barulhento”, fugindo do tradicional grunge de Seattle. Primeiro disco a ser gravado com o baterista Dave Grohl, hoje vocalista do Foo Fighters, alcançou seu auge com a música “Smells Like Teen Spirit”, desbancando do primeiro lugar da Billboard nada mais, nada menos que Dangerous, de Michael Jackson. O álbum teve enorme repercussão, trazendo para o cenário musical o rock alternativo e o grunge, vendendo mais de 31 milhões de cópias ao redor do mundo.



ELIS REGINA E TOM JOBIM
ELIS & TOM (1974)

Gravado em 1974, Elis & Tom é um presente para nossos ouvidos. Repleto de clássicos como “Águas de Março”, “Corcovado” e “Inútil Paisagem” o álbum foi considerado pela Revista Rolling Stone o 11º melhor disco de música brasileira. Sucesso de vendas desde o lançamento até atualidade, Elis & Tom contou com um relançamento em comemoração aos 30 anos do disco. Como disse Silvio Lancellotti, crítico musical, essa obra é “uma brincadeira, entretanto, séria - a mais séria e de melhor qualidade já perpetrada, este ano, na música brasileira”.



DAN BROWN
ORIGEM

Edmond Kirsch, futurólogo bilionário e mundialmente conhecido por suas previsões audaciosas e invenções tecnológicas é o anfitrião de uma apresentação no Museu Guggenheim de Bilbao. Um dos primeiros alunos de Robert Langdon, ele promete revelar uma incrível revolução no conhecimento, capaz de solucionar as principais perguntas da humanidade: de onde viemos e para onde vamos.

Em meio a uma noite meticulosamente planejada, o caos se instaura e a preciosa descoberta de Kirsch pode se perder para sempre. Diante do perigo iminente, Langdon e Ambra Vidal, diretora do museu, fogem para Barcelona em busca de respostas.

Em uma jornada cheia de extremismo religioso, obras de arte e enigmas, os dois acabarão de cara com o segredo de Kirsch e uma verdade que ignoramos a tanto tempo.



EXTRAORDINÁRIO
R.J. PALACIO

Extraordinário conta a história de August Pullman, carinhosamente conhecido como Auggie, um menino que nasceu com uma síndrome genética rara que o deixou com deformidades faciais. Submetido a inúmeras cirurgias e complicações médicas durante sua vida, Auggie ainda teria que lidar com o preconceito de uma escola inteira.

Educado em casa até os 10 anos, Auggie finalmente começa a frequentar uma escola comum quando entra no quinto ano. Em meio aos desafios de ser o aluno novo, Auggie ainda precisa convencer os colegas de que sua aparência diferente não muda o fato dele ser um garoto como todos eles.

De leitura agradável e dinâmica, Extraordinário é uma verdadeira lição de vida, respeito e amor ao próximo.

Queremos a sua indicação!

Você tem alguma sugestão de disco, filme ou livro que quer compartilhar com outros leitores? Escreva-nos: revistavertical@ag86.com.br.

Sua indicação pode aparecer no próximo exemplar da Revista Vertical!



© Divulgação

Entre as Melhores da América Latina

Ganhador do prêmio Internacional
Theobaldo de Nigris

Malires é a gráfica e editora mais comprometida com a qualidade, inovação e execução de suas ideias. Aquilo que no passado já tínhamos costume de oferecer com a melhor qualidade, agora temos como regra e filosofia de trabalho.

Um compromisso de papel passado, que envolve colaboradores, clientes e fornecedores com as melhores práticas de mercado. Ao receber o *Prêmio Latino-Americano Theobaldo de Nigris 2016* como *Gráfica Ouro*, ingressamos definitivamente em um novo patamar que leva ao pé da letra o compromisso de imprimir ideias da forma mais primorosa do mercado.

Também
somos Destaque
Nacional e Regional



Paranaenses de
Excelência Gráfica
Oscar Schrappe
Sobrinho



Nacionais de
Excelência Gráfica
Fernando Pini

📍 Omar Raymundo
Picheth, 1200, Xaxim,
Curitiba-PR

☎ (41) 3346-6498
🌐 malires.com.br


MALIRES
gráfica e editora

MARAVILHAS DO MUNDO



SALAR DE UYUNI (BOLÍVA)



© <http://mybestplace.com>

“Um grande mar branco” é como podemos definir o Salar de Uyuni. Essa imensa planície de sal, formada ao longo de muitos anos, ocupa a extensão de 12 mil quilômetros quadrados e está localizada no sudeste da Bolívia, próximo as cidades de Potosí e Uyuni.

De uma beleza sem igual, sem óculos escuros fica praticamente impossível apreciar todos os seus encantos, já que a brancura do chão é sem igual. Se sua viagem até o Salar acontecer no período das chuvas (verão), você será ainda mais privilegiado! Com o deserto alagado, o chão reflete o céu como um grande espelho, tornando a vista já incrível em algo simplesmente espetacular.

Visitar o Salar é ainda uma grande aventura, já que o passeio em veículos 4X4 costuma durar 4 dias e passa por diversos locais igualmente incríveis. O passeio mais usual começa em San Pedro de Atacama, no Chile, e segue até Uyuni, na Bolívia. Durante o trajeto você vai se deparar com gêiseres

ativos, desertos, montanhas e vulcões, além de cenários paradisíacos para ninguém botar defeito.

Embora seja um passeio memorável, você precisa estar ciente que está bem longe de ser uma viagem cinco estrelas. Acomodações durante o trajeto costumam ser simples e até mesmo compartilhadas. Portanto, para aproveitar ao máximo esse destino, deixe seu lado mochileiro aflorar! Escolher visitar o Uyuni é conhecer um dos lugares mais surpreendentes e memoráveis do mundo.



© www.reddit.com



Não muito longe de Paris, cerca de 100 km, está localizada a Normandia. Famosa pela sua história de muitas batalhas e invasões, a cidade é um misto de falésias, praias, construções medievais, jardins inspiradores e memórias marcantes.

O primeiro dos passeios de quem vai para a Normandia é o Monte Saint-Michel, uma fortaleza localizada no meio do Canal da Mancha. Lá é possível conhecer a Abadia, acompanhar a chegada da maré e ainda conhecer os vilarejos medievais nos arredores dos muros.

Igualmente memorável são os Jardins de Monet, local que abriga a casa do pintor Claude Monet. Passear pelos belíssimos jardins te levará para dentro das telas do artista.

Para quem se interessa pela história de guerra do país, não pode deixar de visitar as praias

do Dia D. As praias da Normandia foram palco do desembarque das tropas aliadas da França dando início à retomada do país até a vitória da Segunda Guerra Mundial, sendo possível encontrar por lá, até hoje, destroços militares, museus e memoriais.

Se você prefere admirar as belezas naturais, as Falésias de Etretat não podem ficar de fora do seu roteiro. Trilhas, esculturas feitas pelo tempo e um pôr do sol sem igual te aguardam na cidadezinha de Etretat.

Para fechar nossa sugestão de roteiro, visite a pequena cidade de Honfleur. Com um porto construído no século XVII, a paisagem encanta com seus barquinhos decorados e casas antigas.

E tem muito mais para conhecer na Normandia! Rotas gastronômicas, vilarejos medievais, muita história e belezas naturais esperam por você.



FELICIDADE

PRAZER, ENGAJAMENTO E SIGNIFICADO

Felicidade pode ser definida com muitas palavras: boa sorte, contentamento, êxtase, êxito, sucesso. E por que não dizer que a felicidade move o mundo? É essa busca que nos motiva a trabalhar, realizar feitos, casar, ter filhos, comprar uma casa ou um carro, fazer amizades e até mesmo a brigar. A busca da felicidade nos convence que cada etapa vencida é a coisa mais importante do mundo e nos motiva a lutar por elas. Mas será que é isso mesmo? A ciência explica que toda essa busca não passa de uma ilusão.

Na verdade, a felicidade não passa de uma artimanha da natureza para enganar os humanos. E esse conceito vem sendo construído ao longo de milhares de anos. Para a natureza é tudo muito simples: tudo que aumente nossas chances de sobrevivência ou de procriação, merece ser recompensado e, ao ter o corpo preenchido com essa sensação incrível de bem estar, repetimos o ato em busca de mais uma dose de alegria. Assim, ao perseguir tudo que nos dá prazer e nos deixa felizes, aumentamos as chances de transmitir nossos genes ao longo dos anos, garantindo não somente nossa

sobrevivência, como também de toda a nossa espécie.

Embora essa recompensa de felicidade seja incrível, ela não dura muito tempo. E é isso que nos motiva a estar sempre em busca de um novo desafio. A cada conquista aparece um novo desejo ou necessidade. Ou seja, a busca pela felicidade é que nos move sempre para a frente, querendo sempre mais um pouco de recompensa, mais um pouco de endorfinas, mais um pouco de alegrias momentâneas.

Mas acontece que nem sempre a felicidade é motivo de alegrias. Parece controverso, mas em um mundo onde todos "precisam" ser felizes para se encaixar em um modelo de sociedade que aplaude as realizações e cultua quem é capaz de manter sempre um sorriso no rosto, essa busca pode se tornar extremamente extenuante, causando, inclusive, doenças como a ansiedade. Não é ano toa a doença que mais cresce na população mundial é a depressão. Como diz o autor francês Pascal Bruckner, "a depressão é o mal de uma sociedade que decidiu ser feliz a todo preço".

Acontece que se pararmos para analisar o que significa exatamente a felicidade, não encontraremos uma definição que se encaixe perfeitamente, isso porque a felicidade é uma soma de memórias e acontecimentos recentes. E todos nós sabemos que não dá pra ser feliz o tempo todo: ônibus atrasam, pneus do carro

furam, demissões acontecem, brigas de casal, aquele café derramado na camisa branca na hora da saída... Viu? Felicidade é complexa demais para nosso cérebro entender. Então como buscar algo que nem sabemos direito como funciona?

3 PILARES

Um psicólogo americano, Martin Seligman, chegou a conclusão que a felicidade se sustenta sobre três pilares: prazer, engajamento e significado. Sendo o primeiro aquela sensação gostosa que toma nossos corpos quando estamos com os amigos, rindo ou comendo nosso prato preferido, o segundo se trata do nosso envolvimento com a própria vida e o terceiro, a sensação de que todos os nossos esforços contribuem para algo maior.

Talvez por isso a busca pela felicidade seja tão complicada. Pois tendemos a buscá-la apenas em um desses pilares, o mais fraco deles aliás, que é o prazer. Prazer é momentâneo, superficial. Pode ser atingido em uma reunião de amigos ou em um encontro casual. Engajamento e significado importam muito! Eles contribuem para que essa felicidade seja constante e duradoura.

Mas assim como o prazer, engajamento sozinho não traz felicidade. Existem pessoas que se dedicam com afinco no trabalho, em um relacionamento, sempre dando tudo de si. Quem se engaja demais costuma negligenciar o pilar do prazer, na maioria das vezes, e nem precisamos dizer que isso também não é bom.

Pesquisadores afirmam que o estado ideal de engajamento se chama "flow" ou fluxo, em português. Que é aquele estado em que não

vemos o tempo passar e esquecemos do mundo. Podemos atingir esse estado durante a prática de um hobby, trabalho ou até mesmo em coisas aleatórias, como cuidar do jardim. A ideia é buscar uma atividade onde você possa usar todo o seu talento, desafiando seus limites e trazendo a recompensa da felicidade.

E o terceiro e último pilar, que é o significado, costuma ser alcançado através da religião, que nos faz crer que fazemos parte de algo muito maior e que, no fim, as injustiças serão compensadas e nosso esforço, reconhecido.

O significado não é encontrado somente na religião, pode ser encontrado também em atos de bondade e doação, construindo coisas que sobrevivam a você e acreditando que a vida é importante para uma causa maior, seja ela a sociedade, a justiça ou Deus. É válido acreditar.



Quer uma dica de algo que une esses três pilares e é muito simples de se conseguir? Amigos! Ter amigos é garantia de felicidade.



OS MOMENTOS DE ALEGRIA VALEM A PENA, E ASSIM COMO A FELICIDADE, NOS AJUDAM A SEGUIR EM FRENTE.



© Shutterstock

Certo! Já falamos que a busca da felicidade deve unir os pilares do prazer, engajamento e significado, e que ter amigos facilita muito alcançar este estado de alegria que tanto desejamos. Mas isso não muda o fato de que a vida é feita de altos e baixos. Ninguém é capaz de ser feliz o tempo todo!

A felicidade é breve e nos motiva a continuar em frente. Se o prazer sexual, por exemplo, durasse para sempre, os animais não teriam razões para repetir o ato, comprometendo a continuidade

das espécies. Assim acontece com tudo que nos traz alegrias e prazer.

Sufrimento e infelicidade existem para nos mostrar que os momentos de alegria valem a pena, e assim como a felicidade, nos ajudam a seguir em frente se encontrarmos formas positivas de lidar com as situações de atribulação. Entender a dor nos traz autoconhecimento, imprescindível para que possamos entender melhor o que nos dá prazer, engajamento e significado, conseqüentemente, felicidade.



FÓRMULA MÁGICA

Cada ser humano reage de uma maneira diferente, e o que funciona para um não funciona para outro. Por isso livros de autoajuda ou gurus não são capazes de ditar a sua felicidade. Tudo é uma questão de desejo: você pode ser feliz desejando menos ou possuindo mais. Contentar-se com uma vida mais simples pode trazer mais satisfação pessoal que viver em uma mansão, tudo depende de como você lida com suas vontades.

Ser leve seria a palavra-chave para esse dilema. Leveza é entender que nem a melhor das sensações, nem o pior dos dias duram pra sempre. Felicidade nada mais é do que a maneira com que levamos a vida.

Mas se falamos que não existe fórmula mágica, o que podemos fazer para aumentar nosso estado de felicidade?

INVISTA SEU TEMPO E DINHEIRO EM EXPERIÊNCIAS, NÃO COISAS

Um show da sua banda favorita, uma festa com os amigos ou uma visita a um restaurante incrível ficarão gravados na sua memória e trarão muito mais satisfação que aquele par de sapato que você namorou meses na vitrine e, após integrar seu armário, já não parece tão interessante.

INVISTA SEU TEMPO E DINHEIRO EM EXPERIÊNCIAS, NÃO COISAS

Se você costuma tirar 30 dias de férias, experimente dividi-la em dois períodos de 15 dias e visite dois lugares diferentes. No futuro você se lembrará que foi para o Caribe e para o nordeste naquele ano e, no final das contas, o tempo que você passou em cada destino não vai importar tanto.

NÃO DEIXE QUE OS MOMENTOS RUINS DESTRUAM SEU DIA

Com o tempo, seu cérebro vai transformar as memórias ruins da sua vida em algo bom, em lições aprendidas. Quem sabe aquele dia em que tudo deu errado pode se tornar uma história incrível para contar na roda de amigos.

DEIXE A ROTINA DE LADO


Almoce em um restaurante diferente, visite outro parque, brinque com uma brincadeira nova com seu filho. Quanto mais experiências você tiver, mais feliz você será.

A CEREJA DO BOLO

O bem-estar costuma estar profundamente ligado a acontecimentos recentes. Então, que tal começar o dia com as coisas mais chatas, como aquela reunião inadiável, e deixar o cafezinho com o colega de trabalho para o final do expediente? Por mais que seu dia tenha sido exaustivo, a forma como ele terminou é que vai determinar seu grau de alegria. Deixe os acontecimentos agradáveis como a cereja do bolo de um dia puxado.

SEJA GRATO

Agradeça por tudo de bom que aconteceu no seu dia, agradeça às pessoas que te fizeram bem, agradeça, agradeça! Gratidão aumenta o otimismo e melhora a saúde. Ao agradecer passamos a prestar mais atenção nos momentos bons que acontecem nas nossas vidas, mesmo que não sejam coisas extraordinárias. Pessoas gratas são mais felizes.



PARA FINALIZAR,
VIVA EM PAZ!
A BUSCA PELA
FELICIDADE E A
FUGA DA TRISTEZA
SÃO O LUXO DA
VIDA, MAS VIVER
COM A CONSCIÊNCIA
TRANQUILA E EM
PAZ É O QUE NOS
MANTÉM VIVOS.

MUNDO PET

DICAS INFALÍVEIS PARA MANTER SUA CASA COM ANIMAIS SEMPRE CHEIROSA

Ter um animal de estimação significa receber muito amor, carinho, companheirismo, mas não significa necessariamente uma casa limpa e sem cheiro. Isso porque os animais soltam pelos, algumas raças podem babar, além da movimentação para dentro e fora de casa que acaba espalhando sujeira pela ambiente todo. Assim como acontece com nosso

próprio perfume, conviver diariamente com esses peludos dessensibiliza nosso olfato para seu cheiro, dando a impressão de que a casa está sempre cheirosa. Mas é aí que a gente se engana, pois um visitante vai perceber rapidamente que você divide a casa e a vida com um animal de estimação assim que entrar porta adentro.



© <https://static.pexels.com/>

O segredo para tirar o cheiro de pet da sua casa está em controlar as fontes emissoras de odores, sejam elas pelos, sujeiras do animal ou o próprio bichinho.

Banhos regulares são a primeira medida contra o mau cheiro. Cães produzem substâncias que mantém seus pelos protegidos e brilhantes, assim como carregam neles uma infinidade de sujeiras e cheiros. Para cães de pelos longos, banhos quinzenais. Para cães de pelos curtos, mensais.

Sem contra indicações estão as escovações e limpezas com pano. Você pode escovar seu pet diariamente, além do bichinho adorar o "afago", diminuirá a quantidade de pelos espalhados pela casa. Após os passeios ou a cada dois dias você pode passar um pano úmido nos pelos para tirar o excesso de sujeira, para isso, utilize produtos específicos para banho seco à venda em pet shops.

Utilize sempre o aspirador de pó com o compartimento de coleta de sujeira vazio.

Ligar o aspirador cheio de pelos vai espalhar o cheiro de cachorro/gato pela casa toda. Assim como no caso do aspirador, é importante verificar e substituir, se necessário, os filtro do ar condicionado regularmente.

Faça a limpeza do piso com um bom desinfetante, aqueles que garantem remoção de 99% dos germes e bactérias, já que elas são as grandes responsáveis por mau cheiros em casa. Além disso, prefira produtos que eliminam ou neutralizam odores, não apenas os mascaram.

Eduque seu pet para fazer as necessidades em lugares específicos. Priorize o uso de tapetes higiênicos ou jornais e substitua-os com regularidade. Para a limpeza desses locais, água, sabão e água sanitária costumam ser eficientes. Finalize com desinfetante para um aroma mais fresco.

Seguindo essas dicas diariamente, certamente você terá um lar com cheirinho de limpeza!

VIDA GOURMET

© <http://casavogue.globo.com>



SALPICÃO DE ABACAXI

COMO FAZER

Cortar o salsão, erva doce e batata em tiras finas. Cortar a maçã em cubos e a cenoura em rodela bem finas. Picar a salsa e a cebolinha finamente. Reservar todos em água, com exceção da batata que deve ser levada ao forno por 40 minutos a 180°C temperada com azeite, sal, páprica picante e cebola em pó. Em seguida, bater o abacaxi com gengibre e limão no liquidificador, coar, voltar o sumo para o liquidificador e bater com o tofu, ajustando a

INGREDIENTES:

- 1/2 salsão
- 2 bulbos de erva doce
- 4 cenouras
- 4 batatas inglesas
- 4 maçãs
- 2 abacaxi pérola
- 50g de gengibre
- 1kg de tofu
- 1 xícara de uva passa preta
- 1/2 maço de cebolinha
- 1/2 maço de salsa
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sumo de 4 limões tahiti
- 1 colher de sopa de páprica picante
- 1 colher de sopa de cebola em pó
- Sal e pimenta do reino a gosto

consistência com água, se necessário, até obter um creme liso com textura de maionese. Quando assada a batata, colocar em uma tigela e adicionar erva doce, salsão, maçã, cenoura e uva passa. Despejar o creme de abacaxi sobre os legumes, de forma a envolvê-los todos. Acertar temperos com sal, pimenta, azeite extra virgem e finalizar com as ervas frescas. Servir gelado.

© <http://www.icouldkillfordessert.com.br>



SUCO DETOX

COMO FAZER

Corte a beterraba em cubinhos, a cenoura em rodela pequenas. Adicione tudo no liquidificador e bata.

Consuma tudo imediatamente.

INGREDIENTES:

- 250ml de água
- 2 beterrabas
- 1 cenoura média
- 150ml de suco de laranja

Esse suco é rico em antioxidantes, ferro, proteína, fibras, vitaminas A, vitamina C e do complexo B. Vai não só fazer a desintoxicação, mas também melhora o funcionamento do intestino, ajuda contra anemia, ajuda a proteger a visão e o sistema imunológico, reduz o risco de AVC, pressão alta e câncer.



CADERNO DE SAÚDE



GORDURAS: SAIBA QUAIS ESTÃO PRESENTES NO SEU CORPO E QUAIS SÃO AS VERDADEIRAS VILÃS DA BOA SAÚDE

Quando falamos em gordura, praticamente todo mundo pensa na barriguinha saliente, culotes, coxas e braços com acúmulo de tecido adiposo. E, claro, essa gordura existe e, em excesso traz inúmeras consequências para a nossa saúde. Mas não é só esse

tipo de gordura que está presente no nosso organismo. Existem gorduras “boas”, fundamentais para o correto funcionamento de órgãos vitais e atividades celulares e é um grande engano considerar que todas as gorduras são prejudiciais para a saúde.

OS TIPOS DE GORDURA PRESENTES NO ORGANISMO PODEM SER DIVIDIDOS EM SEIS CATEGORIAS:

GORDURA ESSENCIAL

De extrema importância para o correto funcionamento do nosso corpo, a gordura essencial se localiza nos órgãos, tecidos, nervos e glândulas. Funciona como reserva de energia para os órgãos, agindo como isolante térmico.

GORDURA BRANCA

É a gordura que se acumula pelo corpo quando exageramos na quantidade de calorias ingeridas na dieta. Um pouco mais perigosa, ela é a responsável pelo aumento dos triglicerídeos.

A gordura branca é o que chamamos de gordura localizada, que se acumula sob a pele e costuma dar trabalho para sair. Mulheres tem mais tendência a acumular esse tipo de gordura que homens.



■ GORDURA MARROM

Essa é a chamada gordura boa. Responsável por fazer o isolamento térmico do organismo e a estimular a queima de calorias. Essa é uma gordura ativada pelo frio, afetando os estoques da gordura branca e estimulando sua queima para manter o corpo na temperatura correta.

■ GORDURA BEGE

Essa gordura é uma grande aliada nos processos de emagrecimento, já que converte a gordura branca em gordura marrom, principalmente durante a prática de exercícios. Estudos recentes comprovam que uma molécula responsável por converter a gordura ruim em gordura boa, a irisina, é liberada durante os exercícios físicos.

■ GORDURA SUBCUTÂNEA

Essa é aquela gordura que você consegue beliscar com os dedos, que fica logo abaixo da pele e sobre os músculos. Para reduzir essa gordura, o jeito é se exercitar.

■ GORDURA VICERAL

Essa é a gordura mais perigosa para a saúde, pois se localiza dentro da cavidade abdominal, estando localizada tanto dentro dos órgãos como ao seu redor. Essa gordura age no sistema inflamatório do organismo, afetando a pressão arterial e a insulina.

Ao diminuir a sensibilidade à insulina, causar hipertensão e elevar os triglicérides, a gordura visceral pode causar doenças como a aterosclerose, diabetes e elevar o colesterol ruim.

COMO RESOLVER

Independente do tipo de gordura, o controle é realizado através de uma dieta adequada, prescrita por profissional habilitado, e através de exercícios físicos regulares. Alguns tratamentos estéticos ajudam a acelerar o processo.

Cemitério Vertical de Curitiba: o melhor e mais completo plano de benefícios funerários do Brasil.

TRANQUILIDADE EM UM MOMENTO DIFÍCIL

Quem já passou por uma perda sabe como é difícil, neste momento de dor, lidar com os trâmites burocráticos e desembolsar valores não planejados. Isso torna a situação ainda mais dolorosa e traumática.

O Cemitério Vertical de Curitiba entende que seu papel é minimizar esses transtornos. Por isso só ele oferece uma propriedade com todos os benefícios funerários em um único e econômico plano familiar, que cobre:

- Funeral completo
- Sepultamento
- Estacionamento próprio com segurança e conforto
- Translado nacional
- Cremação
- Espaço para guarda perpétua dos restos mortais
- Capelas para velório com cozinha privativa
- Acompanhamento familiar por assistentes sociais



Informações: 0800 41 6902

* Ligue e solicite uma visita sem compromisso de nosso representante. Se preferir, agende o melhor horário que vamos buscá-lo(a) em sua residência.



Universal Empreendimentos Ltda - Rua Konrad Adenauer, 940 - Tarumã
CEP 82.821-020 - Curitiba/PR
www.cemiteriovertical.com.br