



VARIEDADES

Saúde / Beleza / Moda / Arte / Decoração / Gastronomia e muito mais

Val Kravchychyn

emaildacoluna@gmail.com

colunistavalkravchy@gmail.com

DICAS PARA ENFRENTAR O CALOR

Dicas da empresária Michelle Machado, que é referência em emagrecimento

São três receitas gostosas, saudáveis e bem legais

Michelle Machado, fundadora da Clínica de mesmo nome, em Florianópolis, recomenda a ingestão de muita água, chás e sucos para manter o corpo hidratado nesses dias de calorão.

Os sucos detox (veja receitas abaixo) são ainda mais valiosos, pois possuem vitaminas que podem saciar e compensar a perda nutrientes com o suor,

são ricos em fibras, melhora o trânsito intestinal e ainda minimiza a retenção de líquidos no corpo.

A empresária, que é referência em emagrecimento na capital, já transformou a vida de mais de 2 mil pessoas.

Há pessoas que já chegaram a eliminar mais de 100 quilos com esse método natural.

Suco Verde de Maçã

1 xícara de água
1 maçã inteira (vermelha ou verde com casca)
1 colher de gengibre ralado ou em pó
1 folha de couve
1 limão espremido
colher de chá de chia



Suco Vermelho

1 xícara de água
1 fatia de melancia
4 unidades de morangos
4 folhas de espinafre
2 folhas de hortelã
1 colher de chá de chia

Super Suco Verde

1 xícara de água
1 folha de couve
1 punhado de salsa
4 folhas de hortelã
1 colher de gengibre ralado ou em pó
1 limão espremido
1 colher de chá de chia



Michelle Machado, fundadora da Clínica de mesmo nome

FOTOS: DIVULGAÇÃO / NG

ALMANAQUE

Dicas da coluna

● Ventilador de pescoço

Se você é do tipo encalorado, a dica de hoje é o "ventilador de pescoço". Portátil, leve e com um design que pode se assemelhar a um headphone, tem o objetivo de garantir um resfriamento rápido. A saída do ventilador é para cima e a parte em forma de U é macia, podendo ser usada no pescoço com conforto.

Ele pode ser girado 360 graus para uso conveniente em qualquer direção.

Realmente funciona. É sensacional!

Você sabia?

Que a avenida mais larga do mundo, com 14 faixas diferentes, fica na Argentina?

Que a parte mais profunda do oceano chega a 11 mil metros?

Que as Joaninhas se fingem de mortas para fugir dos predadores?

Que jacarés primitivos eram capazes de pular?

Para refletir

"O ouvido humano é surdo aos conselhos e agudo aos elogios."
(William Shakespeare)

■ Quer ter sua pauta divulgada neste espaço? Enviar para: emaildacoluna@gmail.com
Infs.: (48) 98413-7808

Revisão e diagramação: Val Kravchychyn

ATRAÇÕES NO MULTI OPEN SHOPPING

Bebeco Rocha leva sucessos do Blues e Rock para o Rio Tavares

Apresentação gratuita será no sábado, 27 de janeiro, no MULTI Open Shopping, em Florianópolis

Para completar a programação do mês de janeiro, o **MULTI Open Shopping**, que fica no Rio Tavares, em Florianópolis, apresenta uma série de atividades gratuitas para toda a família. Tem atividades de recreação para as crianças e muita música.

No sábado, dia 27, com entrada gratuita, tem **Bebeco Blues Trio**, a partir das 19h no

palco da **Praça MULTI**.

O trio formado por **Bebeco Rocha** (foto), nos vocais e guitarra, **Murilo Chase** no baixo e contrabaixo e **Lauro Fonseca**, na bateria, apresenta clássicos do Blues e canções autorais. No repertório estão músicas de artistas como Muddy Waters, Otis Redding, Albert King, entre outros.

DIVULGAÇÃO / NG



Programação cultural gratuita

Na sexta, dia 26, às 18h, **Matheus Souto** faz um show de voz e violão. No palco da **Praça MULTI**, o músico apresenta sucessos da MPB, Pop, Rock, Blues, Jazz e Soul.

Para a criançada a diversão está garantida. Além do parquinho, que fica junto ao estacionamento dos fundos, nas sextas e sábados, a partir das 18h30, tem **Recreação Infantil**.

Todas as atividades são gratuitas.

Oficina de foguete

As oficinas de foguete, promovidas pelo **Outerspace** no hall de entrada do MULTI, são sucesso desde o começo de janeiro e agora entram na última semana.

Os interessados em explorar o espaço podem participar das atividades de quinta, 25 até o domingo, 28.

Podem ser escolhidas três opções de oficinas: Paper Rocket, Foguete de Espuma e Foguete 3D. As inscrições e pagamento da participação podem ser feitas na hora.

Feira de Orgânicos

Organizada pela **A Tenda**, a **Feira de Orgânicos** será realizada na quinta, dia 25 de janeiro. Das 10h às 16h, serão oferecidas frutas, verduras, legumes e ervas aromáticas, todos cultivados localmente e livres de produtos químicos. A feira acontece no boulevard do **MULTI**.

Onde fica o Open: Rodovia Dr. Antônio Luiz Moura Gonzaga, 3339, no Sul da Ilha de Santa Catarina.