



VARIEDADES

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

Val Kravchychyn

emaildacoluna@gmail.com

colunistavalkravchy@gmail.com

EXPOSIÇÃO FOTOGRÁFICA "ATITUDES DE PESO"

12 histórias de superação em Florianópolis

Mostra gratuita promovida pela empresária Michelle Machado ocorre de 5 a 15 de março no hall de entrada do MULTI Open Shopping, no Rio Tavares

A Organização Mundial da Saúde (OMS) escolheu 4 de março como o Dia Mundial da Obesidade, data que serve para conscientizar as pessoas sobre a importância da prevenção e os riscos do excesso de peso. Os números

indicam um crescimento exponencial na prevalência da doença em todo o mundo. Segundo a Federação Mundial de Obesidade, 22,4% dos adultos brasileiros são obesos atualmente e a estimativa é alcançar 41% até 2035.

DARLINE SANTOS / DIVULGAÇÃO / NG



Incentivando

Para incentivar as pessoas a adotarem hábitos mais saudáveis, a empresária Michelle Machado (foto), fundadora da clínica de mesmo nome, em Florianópolis, lançou na última segunda (4), no MULTI Open Shopping (Rio Tavares), a exposição fotográfica "Atitudes do Peso".

A mostra apresenta fotos de 12 pessoas que transformaram suas vidas, destacando histórias inspiradoras de superação e coragem, em registros feitos pela fotógrafa Eloar Silva.

O objetivo

"Nosso objetivo é chamar atenção para essa pauta que é debatida em todo o mundo. Uma celebração dessas vidas que foram transformadas, mostrando a alegria dessas pessoas que hoje estão mais saudáveis e mais felizes. Elas são a prova de que emagrecer de maneira saudável, sem nenhum artifício mirabolante é totalmente possível", afirma a idealizadora Michelle.

Resultados impressionantes

Na mostra, os visitantes terão a oportunidade de conhecer pessoas que alcançaram impressionantes resultados, eliminando 30, 50 e até mesmo 107 quilos, apenas com a mudança de hábitos alimentares.

A própria Michelle fará parte da exposição, já que conseguiu eliminar 17 quilos em apenas 3 meses, testando e aplicando o seu próprio método de emagrecimento, em 2019.

"Será um evento para inspirar aqueles que buscam uma transformação em suas vidas, para seguir com mais leveza, saúde e autoestima, alcançando sua melhor versão", afirma Michelle, que também encabeça vários outros projetos na cidade voltados ao tema, como a "Caminhada da Mi", que já está em sua terceira edição.

Da empresária

A empresária e fisioterapeuta dermatofuncional vem construindo a sua história por meio de um método de emagrecimento que ela mesma desenvolveu e que já impactou centenas de pessoas em todo o mundo. Hoje são mais de 3.000 vidas transformadas e 17 toneladas de peso eliminados.

O público da clínica é principalmente de Santa Catarina (90%), mas há cases de sucesso também em outros estados e no exterior (em 22 países).

E o melhor: os resultados são alcançados sem remédios, dietas ultra restritivas ou longas horas na academia.

O que: Exposição Fotográfica Atitudes de Peso

Data: 5 a 15/03 (diariamente)

Horário: 10h às 22h

Local: No MULTI Open Shopping, no Rio Tavares, na Capital



Alexandre Dias - Empresário -101kg em 18 meses
Quando comecei estava com mais de 200kg e a clínica não tinha balança que suportasse essa capacidade de peso.



Camila Lacerda (-50kg em 11 meses)
Já faz mais de um ano que a Camila Lacerda emagreceu 50kg! E ela conseguiu esse feito em apenas 11 meses!



ALMANAQUE

Dicas da coluna

Para o dia a dia:

- O adesivo do vidro não sai? Óleo de eucalipto remove o resíduo deixado pelo adesivo nas superfícies.
- Para evitar que os botões das roupas caiam, é só passar esmalte incolor por cima de cada botão.
- Deixe sapatos e bolsas de couro macios e brilhando, pingando algumas gotinhas de óleo de amêndoas.

Passa com uma flanela para lustrar.

Curiosidade

Mortos X vivos

O número de pessoas vivas hoje representa 6,5% do número de pessoas que já nasceram desde que o ser humano existe.

A estimativa é do instituto de pesquisa privado Population Reference Bureau (PRB), segundo o qual 108 bilhões de pessoas já nasceram desde surgiu o primeiro indivíduo da nossa espécie, há aproximadamente 350 mil anos.

Para rir?

-Que raça de cachorro salta mais alto que um prédio?

R: Qualquer uma, porque prédio não salta...

Você sabia?

Que um bicho preguiça leva semanas (até 1 mês) para digerir as folhas que come, porque seu metabolismo é realmente muito lento? Não é por acaso que são uns verdadeiros dorminhocos!

Que tamanduás gigantes podem comer mais de 30.000 insetos por dia?

Que os mosquitos que picam os seres humanos são fêmeas e não machos? E que elas picam porque necessitam de sangue para a produção de ovos?

Para refletir

"Seja cortês com todos, mas intimamente de poucos, e deixe estes poucos serem bem testados antes que você dê a eles a sua confiança. A verdadeira amizade é uma planta de crescimento lento, e deve experimentar e resistir os choques da adversidade antes de ser receber o nome de amizade." (George Washington)

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

Revisão e diagramação: Val Kravchychyn

Saiba mais: michellemachado.com