

Ilustre Magazine[®]

Número 174 - Janeiro 2021 - R\$ 12,00

Nobres: Um paraíso de Mato Grosso

**Óleos essenciais
que podem
ajudar a melhorar
o seu sono**

ESSENCIAL É O QUE
VALE SER LEMBRADO.

BOOK
MARIA HELOISA



+55 65 3621-2421 | +55 65 88983-8840 | 98124-9506
RUA SANTA MÔNICA, 59 - SANTA MARTA
CUIABÁ, MT - CEP: 78043-625
www.sergiosoareshotografia.com.br

@sergiosoareshotografia /sergiosoareshotografia

MARCA
PARA
SEMPRE

Sérgio Soares
FOTOGRAFIA



Os casos de Covid não param de aumentar e, se você não fizer a sua parte, hospitais podem lotar mais uma vez. Siga os protocolos de saúde, respeite o distanciamento e proteja-se.

Se tiver sintomas, procure a unidade de saúde mais próxima.



Editorial

Começar o ano com vacina! Poderia ter coisa melhor? Não. A maioria das pessoas do mundo inteiro estava esperando ansiosamente por isso. Ainda é pouca, sim, mas já é um começo de esperança e de fé de que estamos no caminho e que é uma questão de tempo para que todos sejam vacinados. A vida aos pouquinhos começa a voltar ao seu normal, ainda que com distanciamento, máscaras e álcool gel. Que cada um faça a sua parte. Esta pandemia veio para que todos nós refletíssemos, parássemos com a correria do dia a dia para agradecer pelas pequenas coisas, pelos gestos de carinho e atenção, sermos mais pelo coletivo e não pensarmos apenas em nós, na nossa família. E que fique a lição. E vida que segue. Vamos ao roteiro desta edição:

Capa: Preparamos para você um turismo dentro do nosso grandioso estado, as belezas de Nobres. Um paraíso ecológico e cheio de emoções. O que fazer em Nobres? Aquário Encantado, Cachoeira Serra Azul, Lagoa das Araras, Balneário Estivado, Rio Triste, Gruta Duto do Quebó, muito lindo.

Por Dalva Costa: Um pouco dos acontecimentos empresarial, social e político do mês para você.

Férias: Aonde os ilustres foram nas férias? Vamos conferir?

Recordar é viver: Como faz sucesso este Recordar é viver! Fotos dos arquivos da revista, de anos, para você matar saudades.

Aniversariantes: Os aniversariantes do mês. Escolhemos alguns aniversariantes aqua-

rianos ilustres.

Aromatizador: Sucesso nas casas, escritórios e clínicas, mas às vezes temos algumas dúvidas. Qual a melhor vareta para aromatizador? Como deixar o aromatizador mais forte? O que é difusor de varetas? Quantas varetas usar no difusor? Como usar difusor aromatizador elétrico?

Óleos: Para quem tem insônia, óleos essenciais que podem ajudar a melhorar o seu sono. Extraídos das plantas, esses óleos favorecem o relaxamento e nos ajudam a dormir melhor. Veja os tipos de óleos e para que serve cada um.

Coluna Social: O colunista Warner Willon traz as novidades do jet set mato-grossense para nossos leitores.

Dieta: Alimentos que ajudam emagrecer. Quais são as frutas que tem menos calorias? Frutas para emagrecer (com poucas calorias) Fruta não engorda se consumida com moderação: recomenda-se cinco porções diárias e variadas.

Artigo: Nestes tempos de pandemia a ansiedade está em alta, fomos ver algumas formas de combatê-la. Ansiedade, mal do século? Anda muito ansiosa? Confira dicas para acalmar os nervos.

Dalva Costa

Uma boa leitura e até o próximo mês



mercado_{dos} Aromas

Essências / Embalagens / Artigos para Cosméticos

- ESSÊNCIAS
- EMBALAGENS
- ARTIGOS PARA COSMÉTICOS
- VELAS
- AROMATIZANTES
- ÓLEOS ESSENCIAIS
- FRASCOS, VÁLVULAS, TAMPAS
(PARA VOCÊ MONTAR)

Av. Issac Póvoas, N° 906
Tel.: 65 3054-7012 / Cel.: Whats - 65 9266-9653

Expediente

Diretora:

Dalva Costa - DRT 752MT

Redação:

Dalva Costa
Giordanna Santos

Capa:

Nobres

Visual Gráfico:

Daniel Maranhão

Revisão:

Doralice Jacomazi

Comercial:

Dalva Costa

Endereço:

Rua Luis Carlos Pinheiro,
nº 657-H,
esquina com a rua Xavantes.
Bairro Santa Helena - Cuiabá-MT
CEP: 78045-000
Tel.: (65) 3028-4980
magazineilustre@gmail.com



08 Matéria de Capa

Nobres: Um paraíso de Mato Grosso

18 Férias

Onde os Ilustres passaram as férias

22 Recordar é viver

Fotos dos arquivos da revista, de anos, para você matar saudade

26 Aniversariantes

Escolhemos alguns aniversariantes aquarianos ilustres

Índice



30 Aromatizador

Qual a melhor vareta para aromatizador?

32 Óleos

Óleos essenciais que podem ajudar a melhorar o seu sono

36 Coluna Social

O colunista Warner Willon traz as novidades do jet set mato-grossense para nossos leitores

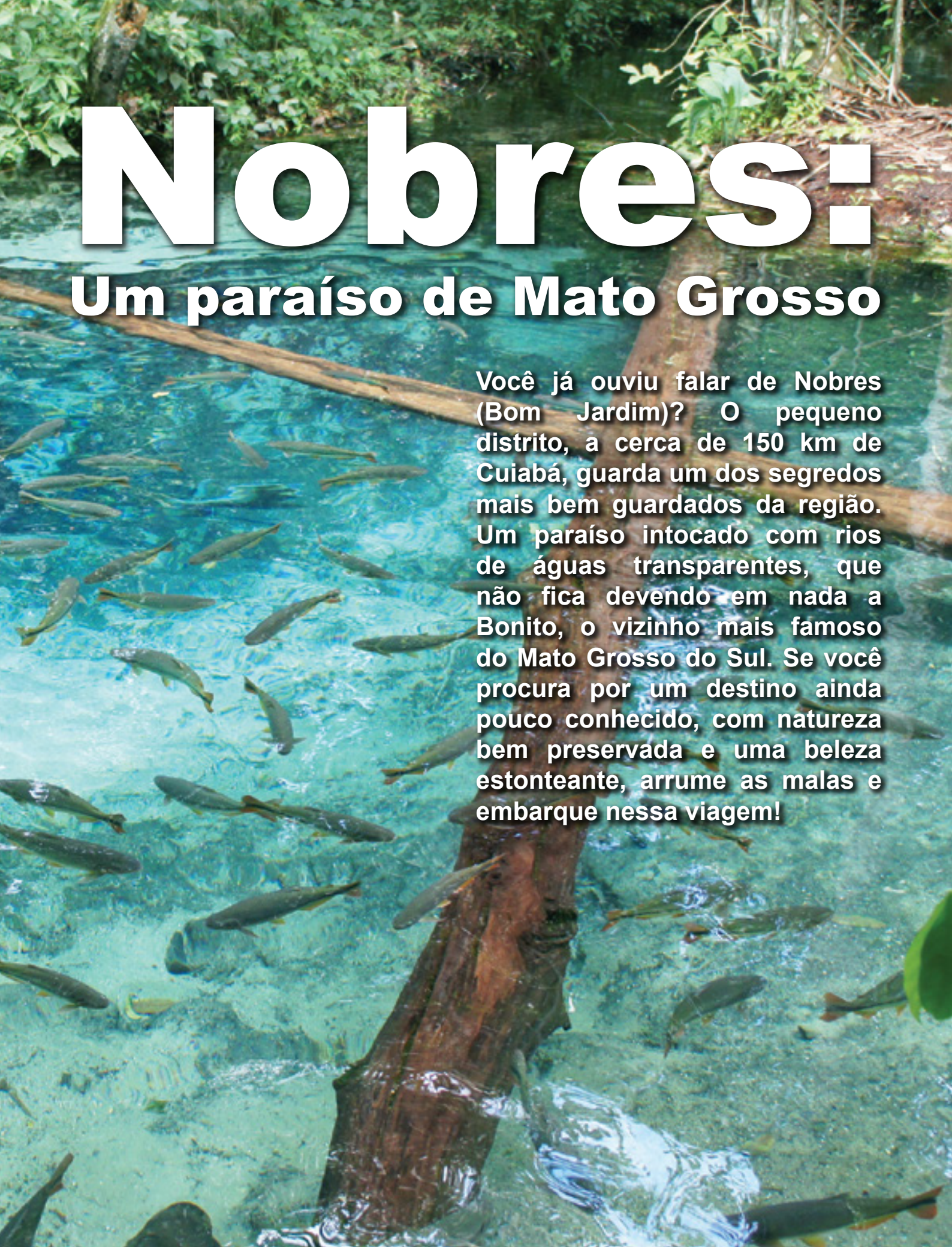
40 Dieta

Alimentos que ajudam emagrecer

46 Artigo

Ansiedade, mal do século?





Nobres:

Um paraíso de Mato Grosso

Você já ouviu falar de Nobres (Bom Jardim)? O pequeno distrito, a cerca de 150 km de Cuiabá, guarda um dos segredos mais bem guardados da região. Um paraíso intocado com rios de águas transparentes, que não fica devendo em nada a Bonito, o vizinho mais famoso do Mato Grosso do Sul. Se você procura por um destino ainda pouco conhecido, com natureza bem preservada e uma beleza estonteante, arrume as malas e embarque nessa viagem!



Os rios de águas cristalinas, cheios de peixes, grutas e cachoeiras belíssimas ficam mais especificamente em Bom Jardim, um pequeno distrito de Nobres com aproximadamente 500 habitantes. A vila fica a 65 km do centro da cidade e conta com um número não muito maior que 10 pousadas. Entretanto, por estar mais próximo das atrações, Bom Jardim se torna o melhor local para hospedagem, a menos que você queira um pouco mais de conforto e não





se importe em se deslocar todos os dias para o centro de Nobres, onde há mais alternativas.

O roteiro para conhecer os atrativos naturais da cidade não é longo; nós indicamos pelo menos 3 dias de estadia para que você aprecie com calma os principais cartões postais de Nobres. Os cuiabanos, que ficam distante a apenas 150 km de Nobres, conseguem fazer a viagem em um final de semana, ainda que o período de três dias seja realmente o mais indicado.

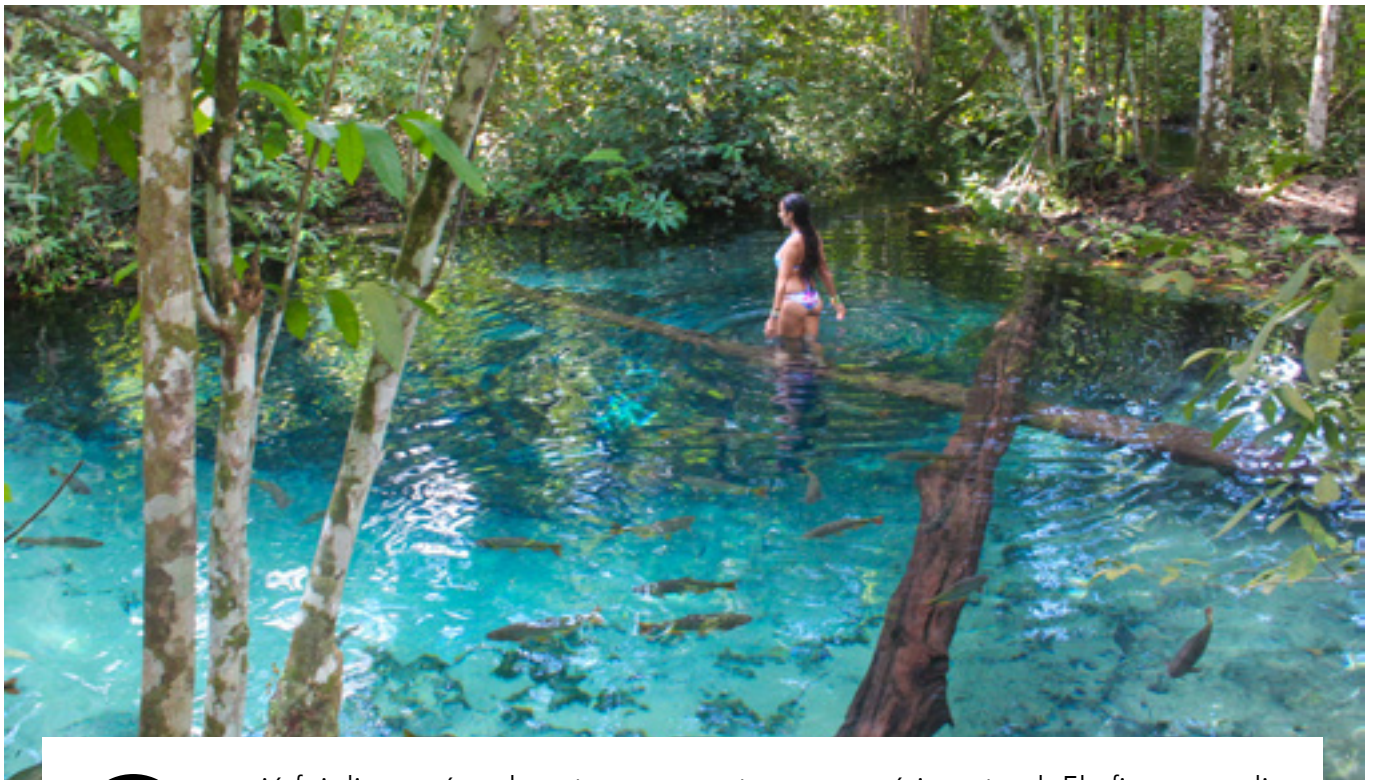
Há quem diga que a melhor época para ir a Nobres é de abril a setembro, período menos chuvoso do ano. Viajando para lá nessa época você foge das chuvas, que deixam as águas cristalinas dos rios e cachoeiras mais turvas. Além disso, as trombas-d'água, decorrentes de longos períodos de chuva, podem ser muito perigosas e atrapalhar os passeios. Ainda assim, há quem prefira a época de cheia para ver as cachoeiras mais exuberantes, cheias d'água e com mais força. Por isso, pesquise bastante antes de ir e faça a escolha que mais lhe agrada.



O que fazer em Nobres?

Todas as atrações turísticas de Nobres são rodeadas de verde e muitas belezas naturais. Confira abaixo os principais pontos de visitação:

Aquário Encantado



Quem já foi diz que é realmente um encanto esse aquário natural. Ele fica escondido entre árvores, com águas azuis e uma grande diversidade de peixes. A dica é mergulhar com snorkel e boiar, observando a beleza escondida debaixo d'água. Para visitar o local, é necessário comprar um voucher, no valor de R\$ 75,00 por pessoa. Este voucher pode ser comprado em qualquer agência de turismo de Nobres ou Bom Jardim.

Cachoeira Serra Azul



Fica na cidade de Rosário Oeste, vizinha de Nobres, dentro de uma área do Sesc Pantanal. A queda d'água tem 45 metros e forma uma lagoa de um azul límpido, que impressiona os turistas que encaram a trilha que leva até ela. São 470 degraus de subida e mais 130 de descida, mas a beleza do lugar recompensa o esforço feito ao longo da caminhada. Lá existem vários peixes, que não recusam uma boa fruta! É só mostrar a comida que eles saltam para fora da água querendo um pouco!

Lá é obrigatório o uso de colete salva-vidas e, o passeio dura aproximadamente 1 hora e meia. O valor para entrada da cachoeira é de R\$ 70,00 por pessoa.

Lagoa das Araras

É um lugar de contemplação e observação da beleza da lagoa. Você poderá ver mais de perto araras azuis, papagaios, periquitos, maritacas, além de uma lagoa linda com diversos pés de Buriti. Não esqueça de levar repelente e um binóculo para observar as aves ainda mais de perto. A dica é visitar o local no final da tarde entre 17h30 e 18h00, de onde é possível contemplar um belo pôr do sol. O valor de entrada é de R\$ 15,00 por pessoa.



Balneário Estivado



É a atração mais próxima à Vila de Bom Jardim. O Balneário fica em uma propriedade privada, onde serve-se também um delicioso almoço e petiscos em um quiosque. Ideal para crianças, trata-se de uma prainha formada por uma lagoa ideal para mergulho e excelente para ver diferentes espécies de peixes, como a piraputanga, dourado, piau, entre outras. O local funciona das 9h às 17h.

O valor para aproveitar o Balneário é de R\$ 15,00 por pessoa.

Rio Triste



A flutuação neste rio é um dos passeios mais imperdíveis de Nobres, que ocorre em um trecho de um quilômetro no Rio Triste, situado também no município vizinho, Rosário Oeste. Para fazer o passeio é necessário contratar um guia e um pacote de turismo que já inclui colete salva-vidas, máscara com snorkel e sandálias apropriadas, no valor de R\$ 75,00 por pessoa. O Rio Triste tem um tom azulado e uma água extremamente transparente, por isso é proibido pisar no fundo, usar repelente e protetor solar. Tudo para manter as águas cristalinas e preservar a natureza do lugar. No passeio, é possível observar peixes dourados e até arraias.



Gruta Duto do Quebó

Um túnel escuro de aproximadamente 280 metros, com água chegando na altura dos joelhos. Pode ser explorado a pé ou de boia cross por um percurso de quase dois quilômetros pelas corredeiras do rio Quebozinho. Os guias iluminam o caminho para que os turistas possam observar as formações de calcários no teto e nas paredes da gruta.

Fique atento: A grande maioria das atrações de Nobres fica em propriedades privadas. Em algumas delas é possível adquirir o voucher no próprio local, outras precisam de mais planejamento, sendo necessário a contratação de guias e o pagamento com agências de turismo. **Para saber detalhes, listamos abaixo os telefones e sites de algumas das principais agências de Nobres:**

Roma

Telefone: (65) 3376-2147 ou (66) 9649-4049 – whatsapp

Bom Jardim

Telefones: (65) 9689-7033 ou (65) 3102-2018

Rota das Águas

Telefone: (65) 3102-2019

Dicas úteis

- **Leve repelente! Não deixe com que os mosquitos e pernilongos atrapalhem o seu passeio.**
- **Vá com uma quantia razoável de dinheiro a Bom Jardim. Não há como sacar dinheiro no distrito e são poucos os estabelecimentos que aceitam cartão de crédito ou débito. Já em Nobres, conte com uma agência do Bradesco e Banco do Brasil.**

Para mais informações turísticas: (65) 3376-2009.

Nobres fica a 150 km de distância de Cuiabá, que é onde fica o aeroporto mais próximo. Partindo da capital do Mato Grosso, há basicamente duas opções para chegar até Nobres e o distrito de Bom Jardim.

De avião:

O Aeroporto Internacional de Cuiabá (Marechal Rondon) é o mais próximo de Nobres. A partir de lá, é preciso alugar um carro ou ainda pegar um ônibus para viajar até o destino.

De carro:

Saindo de Cuiabá, pegue a rodovia Emanuel Pinheiro que liga a capital a Chapada dos Guimarães no km 16. Em alguns pontos do percurso é possível, inclusive, avistar os paredões da Chapada. Siga até o trevo do Manso e dirija 81 km até a Usina de Manso e, a partir deste ponto, siga as placas de Vila Bom Jardim. Você percorrerá mais 48 km no asfalto até chegar ao distrito de Nobres.

Stanya e Carlos Leal, leia-se Musique Produções - empresa especializada em música para casamentos e eventos em geral. Stanya que esteve no The Voice Brasil 2020 se junta a direção da empresa! Sucesso ao casal!



Diretoria feminina



A União dos Procuradores do Município de Cuiabá (Uniproc) agora está liderada por uma diretoria exclusivamente feminina. A nova diretoria é composta por Débora Bergantin Megid Amaro (presidente), Geórgia Fajuri Gebara (vice-presidente), Lílian Paula Alves (diretora-secretária), Thamiris de Oliveira Moraes (tesoureira), Bianca Botter Zanardi (diretora de relações institucionais) e Amanda Viana de Vasconcelos Soares (diretora de marketing e eventos).



Vacina

Em ato simbólico dez profissionais que atuam na linha de frente da pandemia receberam a primeira dose do imunizante Coronavac, no Hospital Metropolitano, em Várzea Grande, com a presença do secretário de Estado de Saúde, Gilberto Figueiredo, do governador Mauro Mendes, da primeira-dama do Estado, Virginia Mendes, e do secretário-chefe da Casa Civil,

Mauro Carvalho. A distribuição está sendo feita no Centro de Distribuição do Governo do Estado e encaminhada aos municípios de todo o estado. Será seguida uma tabela de vacinação por idade, com deficiências, indígenas, trabalhadores da saúde, comorbidades, entre outros, até o final da vacinação.

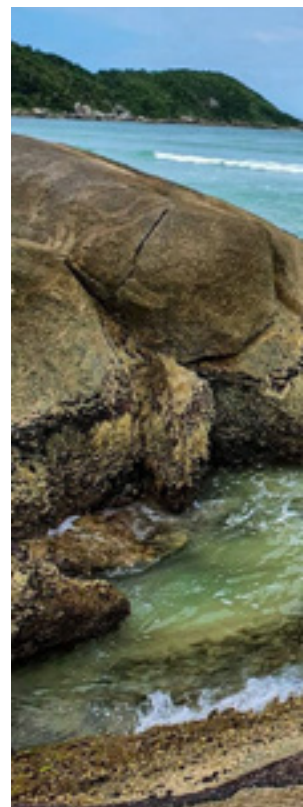


Itamar Canossa é eleito presidente do Fórum Agro MT e também presidente da Acrismat, o suinocultor de Sorriso foi empossado e ficará no cargo no biênio 2021/2023. O fórum Agro MT foi criado em 2014 com o objetivo de fomentar o desenvolvimento do agronegócio de Mato Grosso, buscando soluções para o fortalecimento e crescimento do setor.

Onde os Ilustres



Fabiola Cardoso e Laura Garcia - Antara Beach



Adrian Muniz e esposa - Praia do Forte - Bahia



Marcela Nardez - Trancoso-BA

passaram as férias



Fernando e Thais Gama - Mariscal



Flávio Bertin e Raquel, Willian e Elisangela Mischur
Jurerê Internacional SC



Jonas e Fernanda Castrillon Belone - Camburi Litoral Norte SP



Claudia Aquino - Praia do Forte - Bahia

Onde os Ilustres



Tati e Marcio Cardoso com os filhos na Bahia



Vania Addor - Maragogi - Alagoas



Sabriny Maggi, Mariangela Luz, Lucy Macedo e Lucia Marchett - Balneário Camburiú-SC



Marli Beckers e Cidinho Santos
Infinity Blue Resort e Spa

passaram as férias



Vania Vianna - Pullman Maldives Maamutas



Virgínia Mendes - Carmel Charme Resort



Priscila e Silvia Lino e netas - Riviera São Lourenço - Litoral Norte SP

Recorda



Alexia e Fábio Alex Roder



Alessandra Barros, Júnior Mendonça e Lise Campos



Ane Melo e Valméria Fleury



Carmem e Fernando Delamônica



Ana Maria Bianchini e Luciana Ganbali

r é viver!



Carol Carvalho e Mariana Becare



Flávio Jamal e Maira Cardi



Clarisse e Eduardo Mahon



Eduardo Carvalho e Marlene Sylveira

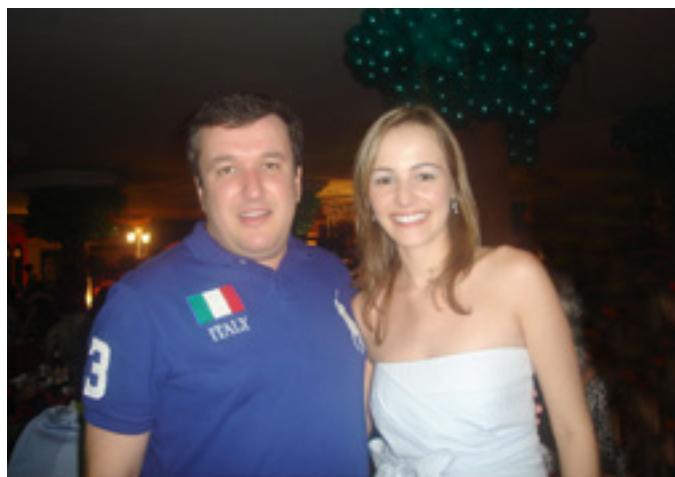


Juliana Canavarros e Fran Pivetta

Recorda



Giovani e Jamille Guizard



Juliano e Milena Bortolotto



Kátia Real, Lucas Real e Denise Real



Liége e Sueli Trevisan



Ligia e Miguel Zain



Marcos e Sheila Cabral Zanchet

r é viver!



Neide e Carla Mahon (in memorian)



Nizete Gasparoto e Sheila Cabral Zanchet



Patricia e Ricardo Cintra



Renata Bortolotto e Andréa Fetter



Sandra Martello e Adriana Reis



Tati Pires, Niltinho e Joana D'arc

Aniversariant



Otávio Rondon 2/02



Fernando Arruda 2/02



Luciana Serafim 2/02



Pedro Neves 2/02



Bruno Bini 03/02



André Michells 03/02



Fernando Baracat 03/02



Edson Guilherme 03/02



Jamille Grunwald Guizardi
05/02



Pamela Muramatsu Bini
06/02

es de Fevereiro



Gilberto Figueiredo 06/02



Anne Miraglia 07/02



Francisco Faiad 07/02



Mariana Suzuki 07/02



Priscilla Lino 08/02



Valéria Seror 09/02



Waldirson Coelho 11/02



Deise Kastelic 11/02



**Andrea Cabral de Albuquerque
12/02**



Cícero Mariano 14/02

Aniversariant



Carolina Cabral 15/02



Douglas Muálem 15/02



Rubens Oliveira 18/02



Marcia Maria De Paula 15/02



Hebert Mattos 16/02



Beto Dock 17/02



Roberto Nunes 17/02



Zilmar Melatte 16/02



Elvira Palma Costa 18/02



Deise Alves 20/02

es de Fevereiro



Agda Catulé 21/02



Miguel Zaim 22/02



Derli Marcio 22/02



Lucia Marchett 24/02



Regina Deliberai 25/02



Marcos Silva 25/02



Marli Becker 25/02



Moises Sachetti 26/02



Marimar Michells 26/02

Sobre Aromatizador

Qual a melhor vareta para aromatizador?

O motivo pelo qual as varetas de fibra de algodão são as melhores para aromatizadores é que, mesmo se você esquecer de invertê-las, elas garantem uma melhor eficácia na expansão do aroma, pois estão sempre úmidas!

O que é difusor de varetas?

O Difusor de Varetas aromatiza de forma contínua e suave, as varetas de madeira são ótimos veículos para a propagação do aroma. Além disso, decora o ambiente com sofisticação e elegância. Indicados para aromatização e decoração de banheiros e lavabos.

Quantas varetas usar no difusor?

Geralmente os aromatizadores acompanham cerca de 8 a 12 varetas e a quantidade de varetas que você usar interferirá diretamente na intensidade do aroma no ambiente. Para intensificar mais o cheiro você pode virar as varetas uma ou mais vezes ao dia.

Como usar difusor aromatizador elétrico?

Ao plugar o aparelho na tomada, deve-se adicionar 15 gotas de essência aromática ou óleo essencial Via Aroma para que o ambiente (médio de 30m²) mantenha-se aromatizado por até quatro horas.

Como funciona o difusor?

Seu funcionamento é muito simples. Só é preciso desenroscar a tampa e retirar o lacre. Depois, colocar a tampa de volta — ela tem um buraco para a passagem das varetas e ajuda a dar o acabamento ao difusor — e mergulhar quantas varetas quiser.

Fonte: <https://www.google.com.br>

Onde encontrar: Mercado dos Aromas

Av. Issac Póvoas, nº 906

Tel.: 65 3054-7012

WhatsApp – 65 9266-9653

Como deixar o aromatizador mais forte?

Dica: Para obter mais qualidade em seu aromatizador, você pode deixar macerar mais a essência. O processo é simples, basta deixar os frascos de um dia para o outro dentro de um armário escuro e no dia seguinte pela manhã você retira do armário, abre o frasco e o deixa até o meio-dia.



Óleos essenciais que podem ajudar a melhorar o seu sono

Extraídos das plantas, esses óleos favorecem o relaxamento e nos ajudam a dormir melhor

Por: Raquel Praconi Pinzon

Depois de um dia estressante e cheio de nervosismo, pode ser difícil se desligar dos problemas do trabalho ou mesmo da vida pessoal na hora de dormir. Como resultado, passamos horas e horas rolando na cama, remoendo aquilo que ainda não sabemos como resolver.

Se você está passando por um período de ansiedade e insônia, um remédio natural para aliviar esses problemas é o uso dos óleos essenciais. Embora já sejam empregados há muito tempo na aromaterapia, a ciência também tem se dedicado a estudar seus benefícios, como você pode ver neste estudo.

Conheça as melhores opções de óleos essenciais para relaxar e dormir melhor:

Onde encontrar: Mercado dos Aromas
Av. Issac Póvoas, nº 906
Tel.: 65 3054-7012
WhatsApp – 65 9266-9653





1. Óleo de lavanda

Muito tradicional, o óleo de lavanda é utilizado há séculos para ajudar as pessoas a pegar no sono. Para isso, você pode pingar de 5 a 6 gotas do óleo perto da sua cama (como no criado-mudo), fazer uma massagem com uma solução a 2% ou mesmo ingerir uma cápsula antes de dormir, embora essa apresentação não seja muito comum no Brasil.

2. Óleo de angélica

Também conhecida como raiz-do-espírito-santo, antigamente a angélica era utilizada como forma de proteção. Atualmente, o óleo essencial dessa planta é usado para fazer massagens que provocam o relaxamento e o sono.

Geralmente, o óleo de angélica é misturado com óleo de manjeriço, óleo de cedro e óleo de cardamomo para fazer uma solução de massagem com 2% de concentração.



3. Óleo de Ylang-ylang

O óleo essencial de ylang-ylang é conhecido principalmente por suas propriedades afrodisíacas, mas ele também combate a tensão nervosa, a ansiedade, o estresse e a raiva, ajudando as pessoas a pegar no sono.

Em geral, o óleo de ylang-ylang funciona melhor para combater a insônia quando é utilizado em conjunto com outros óleos, como o de cedro, sândalo e cipreste. Ele não deve ser utilizado sem fazer uma diluição, pois pode ser irritante para a pele.

4. Óleo de camomila

A camomila é famosa por seus efeitos calmantes, sejam eles aplicados em irritações na pele ou no combate à insônia. Se você já costuma tomar chá de camomila antes de dormir, uma dica para aumentar seu efeito é adicionar uma gota do óleo essencial dessa planta à bebida.

O óleo de camomila combina com os óleos essenciais de cedro, lavanda, ylang-ylang e capim-vetiver para fazer um óleo de massagem ou um difusor para o ambiente.



5. Óleo de neróli

O óleo de neróli, também conhecido como óleo de flor de laranjeira, é um dos mais nobres óleos essenciais, sendo bastante utilizado na fabricação de perfumes. Por ter propriedades relaxantes e sedativas, ele também é empregado para induzir o sono.

Para aproveitar melhor seus benefícios, a dica é misturar 5 gotas cada um dos óleos de neróli, franquincenso (olíbano), ylang-ylang e lavanda e inalar por alguns minutos antes de se deitar.



6. Óleo de valeriana

A valeriana é utilizada há muito tempo na medicina popular para combater a ansiedade, a tensão nervosa e a insônia. Ele pode ser utilizado em cremes, óleos para massagem, aromatizador para banhos, escalda-pés ou difusor para ambientes.





7. Óleo de junípero (zimbros)

Feito com as bagas do junípero (também chamado de zimbro), este óleo essencial é mais conhecido por suas propriedades desintoxicantes. Porém, ele também oferece alívio para tensões musculares e dores nas articulações, promovendo o relaxamento do corpo e facilitando que a pessoa pegue no sono.

A melhor forma de utilizá-lo é fazer massagens em uma solução diluída diretamente nos músculos e articulações que estejam doloridos.

8. Óleo de bergamota

O óleo de bergamota é conhecido por aliviar o estresse e acalmar a mente, funcionando como um excelente ansiolítico natural. Dessa forma, ele ajuda a tranquilizar os pensamentos que podem nos deixar acordadas durante a noite, diminuindo o tempo que levamos para dormir. Uma das opções de uso desse óleo é pingar uma gotinha no chá antes de dormir. Você também pode misturá-lo a outros óleos essenciais derivados da madeira para fazer um óleo de massagem ou um difusor para ambientes.



9. Óleo de cominho-preto

Extraído de sementes de cominho-preto colhidas no Oriente Médio, especialmente no norte do Egito, esse óleo é mais conhecido por suas propriedades benéficas para a digestão. Porém, quando utilizado como óleo de massagem, ele favorece o relaxamento.

Em geral, o óleo de cominho-preto é utilizado em associação com o óleo de menta, ravenara e alecrim.

Fonte: <https://www.dicasdemulher.com.br/>

A ILUMINADA ZILDA ZOMPERO !



Abrindo o Primeiro Perfil/Personalidade, trago a empresária e Lighting Designer Zilda Zompero Pazini. Casada com Valdomiro Pazini, proprietários da Eletro Fios, o casal tem dois filhos: Tiago casado com Poliane, pais da netinha Bianca, Rodrigo casado com Junia Delcaro, pais de Giuseppe e Arturo, que são a maior alegria dos avós.

Atualmente Zilda é Presidente da BPW - Mulheres de Negócios e Profissionais

Jogo rápido

Regras: São deveres

A viagem dos sonhos realizadas: Jerusalém

Um perfume: Chanel Chance

Religião: Católica

O que a deixa feliz: Ser luz na vida das pessoas





MISS LANDSCAPES BRASIL

O concurso Miss Landscapes (Miss Paisagens Naturais), está em sua 3ª edição. O certame que acontece na China, terá pela primeira vez representantes brasileiras. A rondonopolitana, modelo internacional e atual Miss Mato Grosso, Ingrid Santin, foi coroada Miss Landscapes Brasil, a primeira da história. Sob a coordenação do fotógrafo e produtor de moda, Muryllo Lorensoni, a bela se prepara para disputar em setembro o concurso internacional. Ele contará com 70 mulheres vindas dos mais diversos países, e nossa Ingrid, estará entre elas. O concurso também contará com a versão teen, voltado para candidatas adolescentes. O Brasil terá representação com Dandara Polles, de Colniza, interior do Estado. Ela é a atual Miss Colniza Teen e agora carrega o título nacional de Miss Brasil Teen Landscapes.



Miss Mato Grosso Earth 2021 Miss Earth (Miss Terra) é um dos principais concursos de beleza do planeta, com o propósito de eleger um representante da beleza e defensora das causas ecológicas, o certame internacional já está em sua 26ª edição. Em Mato Grosso, a primeira edição do concurso aconteceu em Rondonópolis no último dia 16 de Janeiro, com realização do promotor Jayson Silva, o evento reuniu 10 candidatas de todo o Estado e elegeu a cuiabana Keyth Bonfim, um lindo evento que reuniu cerca de 250 pessoas no espaço de eventos Tulipas. Keyth, recebeu a coroa das mães de Luana Wegner, Miss Mato Grosso Earth 2020, e será a representante na edição 2022 do Miss Brasil Earth, além de ser a embaixadora da ecologia em nosso Estado.



Bem vinda ao Miss Universo Mato Grosso, o mais tradicional concurso de beleza do estado, Amanda Rezende Almeida, Miss Universo Juscimeira 2021. A beldade estará representando a "Capital Mato-grossense das Águas Quentes" - Juscimeira-MT, no dia 24 de abril, data do concurso estadual. Com 1,70m de altura, ruiva, 18 anos, Amanda irá honrar a beleza do Vale do São Lourenço.



Era uma vez um Verão, regado a Champanhe e vinho de procedência. Falo do casal mais chique de Cuiabá, os impecáveis empresários Karla Krause Bona e Rai Bona, no festejado Balneário de Camboriú. Onde os ricos e famosos mato-grossenses se esbaldam verão após verão.



A inoxidável Rose Piran, que dispensa apresentações. Joie de vivre !



Em pleno vapor, após passar o réveillon de molho, o publicitário Ziad Fares da ZF Comunicação, já está em movimento nos seus negócios entre Cuiabá/Goiânia/SP



CEO desta revista, a jornalista Dalva Costa, sempre prestigia este amigo colunista. Obrigado !



Fátima Maggi Ribeiro da sociedade produtiva de Mato Grosso, leia-se agronegócio. Gosta de viajar e curtir os netos. Como ela mesmo diz "o que se leva dessa vida é a vida que se leva". É casada com o executivo Hugo Ribeiro.



@guilhermehenrik_oficial, que é o atual Mister Brasil Estudantil, é uma das celebridades que irá participar do Miss Universo Mato Grosso, no dia 24 de abril. Com assessoria de João Carlos Rodrigues Pires, Guilherme tem agenda de trabalhos na Bahia, em São Paulo e Mato Grosso. Sucessos crescentes !! @joaocarlosroo.



O Prefeito de Várzea Grande, Kalil Barakat, a esposa e procuradora Dra. Januária Dorileo Barakat e a herdeira Angelina. Várzea Grande está em boas mãos !

Alimentos que ajudam emagrecer

Quais são as frutas que tem menos calorias?

Para diminuir a ansiedade: combine pera com maçã e morango.

Para desintoxicar o organismo: consuma limão juntamente com abacaxi e uva. Para um efeito diurético: associe o abacaxi com a melancia e o melão. Se você busca o emagrecimento: experimente comer goiaba com maçã e limão.

Frutas para emagrecer (com poucas calorias)

1. Morango. Calorias em 100 g: 30 calorias e 2 gramas de fibra. ...
2. Maçã Calorias em 100 g: 56 calorias e 1,3 gramas de fibra. ...
3. Pêra. Calorias em 100 gramas: cerca de 53 calorias e 3 gramas de fibras. ...
4. Kiwi. Calorias em 100 g: 51 calorias e 2,7 gramas de fibras. ...
5. Mamão. ...
6. Limão. ...
7. Tangerina. ...
8. Mirtilo

Fruta não engorda se consumida com moderação: recomenda-se cinco porções diárias e variadas

- Banana = 1 unidade.
- Caqui = 1 unidade.
- Fruta do conde = 1 unidade.
- Melancia = 1 fatia grande (350g)
- Morango = 15 unidades.
- Manga (1/2 unidade)

Alguns bons exemplos de alimentos práticos para quem tem fome toda hora são:

1. Mingau de aveia. O mingau promove a saciedade e pode ser consumido no café da manhã ou nos lanches. ...
2. Pão integral com ovo. ...
3. Arroz integral com peito de peru. ...
4. Abóbora cozida. ...
5. Banana. ...
6. Limonada.

O que comer à noite quando se está de dieta?

- Ovos. O ovo é um dos alimentos mais completos e uma ótima fonte de proteínas. ...
- Carnes brancas como frango ou peixe. ...
- Saladas. ...
- Legumes cozidos. ...
- Frutas. ...
- Sopa de legumes. ...
- Creme de couve flor ou brócolis (low carb) ...
- Creme de cenoura.





Ansiedade, mal do século?

A espera pela vacina, ou alguma expectativa, nos traz ansiedade, mas o que é isso?

O transtorno de ansiedade generalizada é uma doença psicológica caracterizada pela preocupação excessiva. Fantasias de cenários desastrosos antes mesmo da situação se desenrolar são comuns. Assim, a pessoa está sempre em alerta, esperando o pior.

O que pode piorar a ansiedade?

Traumas e eventos estressantes podem contribuir para o aumento da ansiedade. O Transtorno de Ansiedade Generalizada também pode piorar durante os períodos de estresse. Listamos abaixo alguns fatores ambientais que podem contribuir para o aumento dos níveis de ansiedade.

Como controlar a crise de ansiedade?

1. Desvie a atenção dos sintomas. Um dos principais motivos para que a crise de ansiedade se torne mais intensa é começar a se preocupar ainda mais ao pensar nos sintomas que estão surgindo.
2. Diminua o ritmo da respiração.
3. Relaxe os músculos.

4. Distraia-se.

5. Use a imaginação guiada.

Veja abaixo cinco formas de ajudar quem lida com a ansiedade.

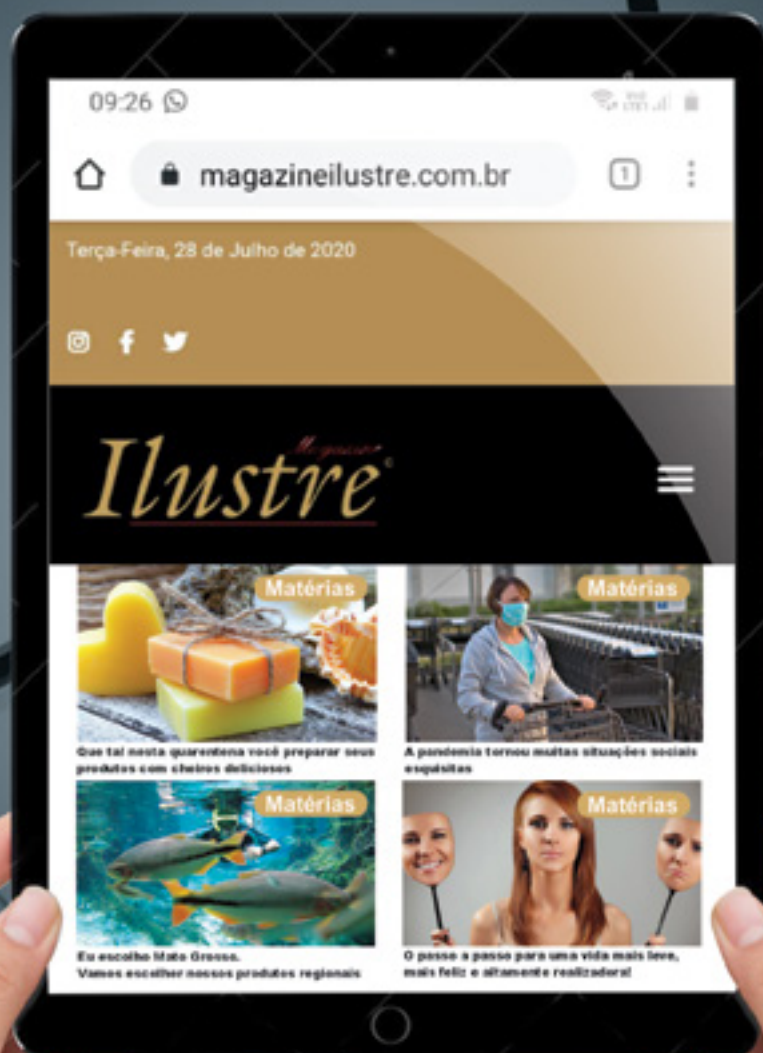
1. "Você pode falar mais sobre o que está sentindo?"
2. "Sinto muito que você esteja passando por isso."
3. "Não é culpa sua."
4. "Isso deve ser muito difícil para você."
5. Fique em silêncio.

Anda muito ansiosa? Confira quatro dicas para acalmar os nervos

1. Positividade, sempre! Durante os momentos de crise, tente focar no que acontece de bom ao seu redor e evite pensar em pessoas e em situações negativas.
2. Tenha um hobby. Abra um espaço na agenda para fazer atividades que realmente a façam feliz, pelo menos uma vez por semana.
3. Respire e inspire.
4. Faça um diário.

Fonte: <https://www.google.com.br>

ACESSE
www.magazineilustre.com.br



Folheie sua
revista online

 @magazineilustre

Magazine
Ilustre

65 3028-4980



mercado_{dos} Aromas

Essências / Embalagens / Artigos para Cosméticos

- ESSÊNCIAS
- EMBALAGENS
- ARTIGOS PARA COSMÉTICOS
- VELAS
- AROMATIZANTES
- ÓLEOS ESSENCIAIS
- FRASCOS, VÁLVULAS, TAMPAS
(PARA VOCÊ MONTAR)

Av. Issac Póvoas, N° 906
Tel.: 65 3054-7012 / Cel.: Whats - 65 9266-9653