

NOTAS

DIEGO REDEL, BD - 12/12/07

MAIS

Avaliação

Para descobrir qual a sua chance de desenvolver câncer de pele, a SBD elaborou um teste em seu site na internet. Acesse: www.sbd.org.br/publico/cancer/calculadora.aspx.

Você entende tudo de alimentação?

Responda certo ou errado ao questionário preparado pela RG Nutri Consultoria Nutricional, de São Paulo, e descubra qual seu nível de conhecimento sobre as propriedades dos alimentos.

TESTE

- | | |
|--|--|
| <p>1) Batata frita tem grande quantidade de colesterol.
2) Os produtos diet não engordam.
3) Coxa de frango possui menos gordura que lombo de porco.
4) No prato, a quantidade de feijão deve ser maior do que a de arroz.
5) Cenoura e rúcula são excelentes fontes de vitamina A.
6) Deve-se consumir mais</p> | <p>verduras e legumes que cereais durante o dia.
7) Produtos com redução de calorias e/ou gorduras são rotulados como light.
8) A água-de-coco é boa para repor sais minerais.
9) Uma boa alternativa para reduzir o consumo total de cafeína é trocar o cafezinho por chá-mate.
10) O tratamento da anemia pode ser feito só com suco de beterraba.</p> |
|--|--|

Resultado

- ▼ Se você identificou de 1 a 3 afirmações erradas – Atenção. Você teve um mau desempenho. Uma alimentação adequada é importante para uma vida saudável.
- ▼ Se você identificou de 4 a 6 afirmações erradas – Seus conhecimentos sobre alimentação são bons, mas procure melhorá-los.
- ▼ Se você identificou 7 erradas – Parabéns. Você conhece bastante o tema. Mantenha-se sempre atualizado.

Gabário: 1) Errado 2) Errado 3) Errado 4) Errado 5) Certo 6) Errado 7) Certo 8) Certo 9) Errado 10) Errado

Desça do salto

Salto do tipo agulha faz a cabeça de boa parte das mulheres, mas prejudicam a saúde. Eles forçam as articulações dos pés até a coluna e podem causar deformidades no dedão ou no formato dos pés. Prefira saltos de cinco centímetros ou menos.



REPRODUÇÃO

Leite melhora mesmo o sono

Tomar um copo de leite quentinho antes de dormir faz bem à saúde e induz ao sono. O leite é rico em um aminoácido chamado triptofano, que é precursor do hormônio serotoninina, responsável pela sensação de bem-estar e por estimular a sensação de conforto e de sono. Não é à toa que os bebês mamam e depois dormem.



EMILIO PEDROSO, BD - 18/8/04

A vontade de dormir pode ser intensificada quando o leite está quente, já que a temperatura mais alta aumenta a sensação de plenitude no estômago e de relaxamento

do corpo, explica a nutricionista Marcia Daskal. A noite é o período ideal para um copo de leite, já que a absorção do cálcio ocorre principalmente nesse horário.



Xô, câncer de pele

A lição é antiga, mas em época de verão não custa lembrar: use protetor solar. Para prevenir o câncer de pele, a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) recomenda evitar a exposição solar entre 10h e

16h (horário de verão).

As barracas usadas na praia devem ser feitas de algodão ou lona, pois absorvem 50% da radiação ultravioleta. As barracas de nylon formam uma barreira pouco

confiável: 95% dos raios UV ultrapassam o material. Para o uso de filtros solares, é sugerida a reaplicação a cada duas horas. O ideal é que o fator de proteção solar (FPS) seja, no mínimo, 15.

Proteína da batata emagrece

Uma nova promessa natural para auxiliar nas dietas para perda de peso está sendo adotada em consultórios. Trata-se do slendesta, produto extraído de uma proteína da batata e vendido em cápsulas.

O slendesta atua aumentando a produção de colecistoquinina, uma substância que age no estômago, retardando seu esvaziamento. A fome diminui em 30%.

O medicamento não pode ser tomado

por conta própria. Um nutrólogo, endocrinologista ou médico ortomolecular pode receitar. Um desses profissionais definirá a dosagem e o tempo de consumo, baseando-se nas características de cada um.

Estressado? Vá para o mar

Embora não existam comprovações científicas, muitos especialistas acreditam que os banhos de mar trazem benefícios à saúde. A água marinha, composta por mais de 80 elementos químicos, alivia tensões musculares graças à presença de sódio em sua composição.

ANDRÉA GRAIZ, BD - 29/11/09



SURDEZ - Assistência técnica local
- Garantia de 2 anos
- Entregamos o Aparelho no mesmo dia

Aparelhos Digitais 3ª geração com Tecnologia Suíça Phonak. Inteligente, versátil, moderno, simples e pequeno.

Rua Sinimbu, 2150 ao lado do Mc Donald's
F: 3214.1421 - Caxias do Sul.

Promoção de Natal
Pilhas R\$ 2,00 un.

AMPLIVOX
CENTRO AUDITIVO

APARELHOS AUDITIVOS DIGITAIS
FONOAUDIÓLOGOS ESPECIALIZADOS

CRFa - RS 0778

Agende seu horário

T. 3028.4787

R. Sinimbu, 1280 - LJ 01
(ao lado da Igreja Universal)
Caxias do Sul - RS

PROMOÇÃO

Aparelhos auditivos com 20% de desconto em pagamentos à vista

em 12x iguais

e ainda, você leva 1 ano de pilhas grátis

GRUPO micro som

VERTI
Clínica de Coluna

Dr. Asdrubal Falavigna - Neurocirurgia - Crm: 17.335
Dr. Orlando Righesso Neto - Ortopedia - Crm: 17.312

CIRURGIA DA COLUNA
• HÉRNIA DE DISCO POR VIDEO

Rua General Arcy da Rocha Nobrega, 401 - Sala 602
Fone: (54) 3222 0684 - Caxias do Sul - RS

APARELHOS PARA SURDEZ

- Aparelhos discretos
- Garantia 2 anos
- Tecnologia alemã

APARELHOS A PARTIR DE
R\$ 1.000,00
EM ATÉ 10 VEZES.

3223.5652
DIGIAUDIO

Av. Júlio, 2101 - Sala 13 - Centro - Caxias do Sul