

EMAGRECER É PRA JÁ

zanon@zanonpersonal.com.br



Como deixar de ser falso magro - Parte 1

Normalmente eu estou aqui para falar de emagrecimento para quem precisa, porém hoje é um pouco diferente. Estou aqui para falar com aquelas pessoas que já cansaram de escutar:

- Você já é magra, não tem o que perder!

- Para de bobeira, você está ficando paranoica!

Porém essas pessoas não são realmente tão magras quanto as pessoas veem. Normalmente elas têm sim o que emagrecer. O que acontece é que, de roupa, as outras pessoas não conseguem perceber.

Porém antes eu quero saber se você realmente é uma pessoa falsa magra, então eu trarei um teste aqui no final.

Primeiro de tudo você tem que conhecer os diferentes tipos de corpo e eles podem ser classificados em 3:

- Magro verdadeiro
- Falso magro
- Acima do peso

O magro verdadeiro pode até se incomodar com o seu corpo, com o que vê no espelho. Não tem problema, não estou aqui para julgar. Porém o verdadeiro magro tem uma harmonia no corpo, ele não tem um local onde sobra mais gordura. A roupa não aperta em nenhum lugar específico. O verdadeiro magro pode escolher a roupa que quiser. Recebem julgamento, de ser exigente e nunca estar feliz com nada, porém é normal não estar satisfeito. Porém isso não te coloca no hall do falsos magros.

As pessoas acima do peso podem se dividir em dois tipos. Os que sabem que estão acima do peso e os que acreditam que são falsos magros, porém estão realmente aci-

ma do peso. Existem pessoas que não estão muito acima do peso, porém a sua composição corporal é desequilibrada. Essa pessoa tem pouca massa muscular. Pela classificação pelo percentual de gordura, normalmente eles são pessoas com sobrepeso. Caracteriza-se normalmente por não fazer absolutamente nenhum exercício físico, e uma flacidez generalizada no corpo.

Aqui mora o perigo, pois faz mal para a saúde. Essas pessoas precisam de um processo de emagrecimento completo, assim como pessoas obesas.

Agora vamos falar dos falsos magros. Eles têm pouco peso na balança, é magro, porém tem um lugar específico que não é. Normalmente esse excesso de gordura é na barriga, aquela que gruda e não quer largar. O falso

magro pode ter o abdômen mais seco também, porém o acúmulo de gordura pode ser nos braços, ou nos culotes e glúteos. O falso magro também tem roupas bonitas que lhe cabem muito bem por disfarçar as regiões que tem excesso de gordura. Só que outras peças é impossível usar, pois a gordura localizada desfavorece.

Conseguiu entender o que realmente é um falso magro?

Então segue o teste:

- O seu peso está dentro ou próximo da normalidade de acordo com a sua altura?

- Sendo mais técnico, seu IMC está abaixo de 25?

- Seu peso na balança é de uma pessoa saudável?

- As pessoas te dizem que você não precisa emagrecer?

- Você tem um lugar específico que incomoda, de gordura localizada, que você precisa perder?

- Você sente dificuldade de perder essa gordura localizada?

Se você responder sim para a maioria das perguntas, sinal que você realmente é uma falsa magra. E isso é mais um motivo para você ficar até o final dessa série comigo, pois que vou te ensinar como deixar de ser um falso magro.

Essa minissérie 'Como deixar de ser um falso magro' tem 3 episódios. No próximo capítulo o tema é: É assim que os falsos magros treinam.

Se você tem uma amiga que se considera falsa magra, compartilha essa minissérie com ela.

Espero que tenham gostado e até o próximo episódio.

Zanon Macedo

Ex-lutador profissional de MMA e Personal Trainer especialista em emagrecimento.

Ricardo Marajo/FAS

MAIS DE 2 MIL VAGAS PRA ESTUDAR

Redação
journalismo@tribunadoparana.com.br

A Fundação de Ação Social (FAS) está oferecendo mais de 2,3 mil vagas em cursos profissionalizantes gratuitos para a população de Curitiba para o mês de novembro. São 40 programas diferentes ofertados pelo Liceu de Ofícios e promovidos em parceria com o Centro Integrado Empresa-Escola (CIEE-PR).

Os cursos com maior número de vagas são o de Informática Básica, com 335 cadeiras disponíveis, e o de Oratória, com 170. Já o de menor disponibilidade é o de Power Point, com apenas 17 vagas. Há cursos de Libras, Porteiro e Zelador de edifício, Word, Inspetor de Qualidade, Costura Industrial, Excel, entre outros.

As formações têm datas variadas de início, a partir do dia 1º de novembro, com duração variando entre 4 e 160 horas. Informações sobre todos os cursos ofertados podem ser encontradas no site da FAS.

As inscrições podem ser feitas no portal Aprender, da prefeitura de Curitiba.

Liceus de Ofícios
São dez núcleos regionais espalhados por Curitiba e que oferecem os cursos. Você pode encontrar o mais próximo da sua residência. Tem Liceu no Bairro Novo, Boa Vista, Boqueirão, Cajuru, CIC, Matriz, Pinheirinho, Portão, Santa Felicidade e Tatuquara.



ATAS E EDITAIS

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL DE JUSTIÇA
DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL



Edital de Citação - Cível

2ª Vara C- Comarca de Esteio Prazo de: 3 (trinta) dias. Natureza: Execução de Título Extrajudicial Processo: 014/1.14.0004765-5 (CNJ:000976858.2014.8.21.0014). Exequente Alisul Alimentos S.A .. Executado: Aviario Silva Ltda .. Objeto: CITAÇÃO de Aviário Silva Ltda., atualmente em lugar incerto e não sabido, para, no PRAZO de QUINZE (15) dias, a contar do término do presente edital (art. 232, IV, CPC), contestar, querendo, e, não o fazendo, serão tidos como verdadeiros os fatos articulados pelo autor na inicial.

Esteio, 13 de setembro de 2019.

Servidor: Dione adons, escrivã designada.

JUIZ: Francisco Luis Morsch.

SUMULA DE RENOVAÇÃO DE LICENÇA DE OPERAÇÃO SERVMAN SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO INDUSTRIAL LTDA, situada à Rua Des. Estanislau Cardoso, 700, Xaxim, Curitiba, PR, torna público que requereu à Secretaria Municipal do Meio Ambiente de Curitiba a RENOVAÇÃO da "LO" Licença Ambiental de Operação, para as seguintes atividades:

1. Serviços de usinagem tornearia e solda,
2. Fabricação de fornos industriais, aparelhos, máq. e equip. não-elétricos p/instalações térmicas, peças e acessórios,
3. Fabricação de outras máquinas e equip.de uso geral, peças e acessórios.



Anuncie suas atas e editais aqui, ligue:

(41) 3321-8531

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br

tribuna

SUMULA DE REQUERIMENTO DE LICENÇA PREVIA R8 MARTELINHO DE OURO LTDA, CNPJ 27.046.255/0001-41, torna público que requereu ao Instituto Ambiental do Paraná -IAP a Licença Prévia, para executar serviços de lanternagem ou funilaria e pintura de veículos automotores, Serviços de manutenção e reparação mecânica e elétrica em veículos automotores, Comércio a varejo de peças e acessórios novos para veículos automotores, situada à Rua Irati, 652, Barracão C - Cruzeiro - CEP 83.010-160 - São José dos Pinhais, Estado do Paraná.