

BRASIL

EMAGRECER É PRA JÁ

zanon@zanonpersonal.com.br



5 dicas pra arrasar na praia

Todos os anos, após o feriado do 7 de setembro, as academias enchem. Já é possível sentir o calor do sol, o cheiro de praia e o barulho das ondas. Mas setembro é a última chamada para você chegar no corpo que deseja até o verão, chegar na praia e vestir o biquíni sem preocupações, sabendo que está arrasando.

O grande erro que assombra o emagrecimento para o verão é começar usar estratégias radicais, como a excessiva quantidade de exercícios e dietas extremamente restritivas. Veja o que você precisa fazer para arrasar no verão.

1 - Se você quer ser fonte de inspiração nesse verão, precisará de exercícios intensos e eficazes. Pois se você fizer qualquer exercício físi-

co, terá qualquer resultado. Como faltam 3 meses você precisa ter certeza que está realizando o melhor protocolo de treino possível para chegar ao seu objetivo.

2 - Se você quer sorrir para o espelho nesse verão, precisa de uma alimentação saudável. Eu sou um forte defensor que alimentação está ligada aos prazeres da vida e você não precisa se privar o tempo todo. Porém isso não significa que você pode tudo o tempo todo. A sua alimentação deve estar alinhada com os seus objetivos. Você precisará consumir menos calorias que gasta.

3 - Se você quer andar pela praia sem precisar se vestir com a canga na cintura para ir lavar a mão no mar, você precisa ter um treinamen-

to mental. Esse treinamento servirá para construir uma mentalidade magra, com hábitos saudáveis. Você constrói essa mentalidade através de treinamento. Com ferramentas específicas que tragam consciência e autocuidado.

4 - Se você quer dançar de alegria em cima da balança nesse verão, precisa estar envolvido com um grupo de pessoas com os mesmos objetivos que os seus. Assim eles serão a influência para anular a má influência dos amigos e familiares que tentam sabotar o seu emagrecimento. Grupo de apoio é poder dividir as dificuldades, comemorar as vitórias e compartilhar as estratégias que estão funcionando.

5 - Se você realmente quer

conquistar elogios nesse verão, precisa começar agora. Não dá mais tempo para esperar. Não queira transformar o seu projeto verão em projeto desespero.

Você precisa fazer como as pessoas que têm sucesso no emagrecimento, pois se você continuar tentando as mesmas coisas, vai continuar tendo os mesmos resultados. Você passará a vida toda em uma eterna luta contra a balança. Gastando dinheiro e tempo com métodos milagrosos que são falhos, que te farão jogar dinheiro pelo esgoto.

A escolha é sua!

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

Solidariedade

JOGO VIROU

A Polícia Civil de São Paulo anunciou ontem o indiciamento da modelo Najila Trindade pelos crimes de denúncia caluniosa, fraude processual e extorsão no caso em que acusou o atacante Neymar de estupro. O ex-marido de Najila, Estivens Alves, foi denunciado por fraude processual e divulgação de conteúdo erótico. O indiciamento dos dois foi decidido após a conclusão dos inquéritos relacionados à acusação de estupro. A investigação já havia sido arquivada no dia 8 de agosto pela juíza Ana Paula Gomes Galvão da Vara da Região Sul 2 de Violência Doméstica Familiar.

INDICIADOS

A Polícia indiciou Davi de Oliveira Fernandes, 37 anos, e Valdir Bispo dos Santos, 49 anos, ex-seguranças do supermercado Ricoy, por chicotear um jovem negro de 17 anos, após ele tentar furtar um chocolate. O adolescente reconheceu seus agressores. Eles estão presos temporariamente. A ordem de prisão temporária - por cinco dias prorrogáveis - partiu da juíza criminal Tatiana Saes Valverde Ormeleze e acolhe representação da Polícia Civil de São Paulo. A magistrada também autorizou buscas e apreensões contra os investigados.

NOVIDADES

A Apple apresentou ontem uma série de novidades em evento realizado em sua sede na Califórnia. O principal destaque, como era de se esperar, ficou com a nova geração do iPhone. São três novos aparelhos: o iPhone 11, o iPhone 11 Pro e o iPhone 11 Pro Max. Eles custarão respectivamente a partir de US\$ 700, US\$ 1.000 e US\$ 1.100 - os preços variam por conta do armazenamento. Além disso, a empresa também anunciou novos modelos de iPad e Apple Watch, bem como detalhes para os serviços de games Apple Arcade e de vídeo Apple TV+.



Albari Rosa

A lanchonete Barraca do Claudio, no bairro Tarumã, ficou pequena para a solidariedade dos curitibanos na última segunda-feira. A doação para o Hospital Pequeno Príncipe de toda a venda de hot dogs no Dia do Cachorro-Quente lotou o estabelecimento. A expectativa de vender 1.000 sanduíches foi superada. Das 11h30 à meia-noite, foram 1.329 cachorros-quentes, totalizando pouco mais de R\$ 16 mil que serão entregues na próxima segunda-feira à direção do hospital referência nacional em pediatria. O dinheiro será destinado a assistência social e pesquisa da instituição. A ação solidária foi iniciativa do casal Claudio José Rodrigues Boa Morte e Erika Cristina Martucci, donos da lanchonete. Em 2016, a filha do meio deles, Manuela, hoje com 6 anos, foi diagnosticada com câncer no rim esquerdo. Tratada no Pequeno Príncipe, onde teve retirado o rim e passou por sessões de quimioterapia, a menina está curada e agora só vai ao hospital para consultas de rotina.

ATAS E EDITAIS

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br

PREFEITURA MUNICIPAL DE TUNAS DO PARANÁ
ESTADO DO PARANÁ
COMUNICADO DE ALTERAÇÃO DE DATA DE
ABERTURA PREGÃO PRESENCIAL N.º 69/2019

O Município de Tunas do Paraná, através de sua Pregoeira Oficial, Informa aos interessados a alteração de data para a abertura do Pregão Presencial nº69/2019, que passa a ser:
Dia **27 de setembro 2019 às 09h00 para protocolo das propostas e a sessão publica às 09h30.**

A alteração se dá em razão da necessidade de promover alterações no edital. As demais disposições contidas no edital e seus anexos permanecem inalterados. Outras informações poderão ser obtidas pelo telefone (0**41) 3659-1463 no horário das 08h00min às 11h30min e 13h00min às 17h00min, ou por e-mail: licitação@tunasdoparana.pr.gov.br.

Tunas do Paraná, 10 de setembro de 2019.
Nelci Terezinha dos Reis Frigeri

RENNER HERRMANN torna público que requereu à Secretaria Municipal do Meio Ambiente de Curitiba a Licença Prévia para Fabricação de tintas, vernizes e lacas, Fabricação de impermeabilizantes, solventes e produtos afins e Outras atividades auxiliares dos transportes terrestres não especificados anteriormente, situada à Av. Juscelino Kubitschek de Oliveira, 12453 - CIC, Curitiba PR.

SANEPAR PARANÁ GOVERNO DO ESTADO

A Companhia de Saneamento do Paraná - SANEPAR torna público que requereu ao IAP a Licença Ambiental Simplificada - LAS para o seguinte empreendimento: AMPLIAÇÃO DO SISTEMA DE TRATAMENTO DE ESGOTO - ETE ENGENHO COM IMPLANTAÇÃO DE NOVO RALF, REFORMA DO FILTRO ANAERÓBIO E MELHORIA NO SISTEMA. PRELIMINAR. Endereço: Rua Antonio Meirelles Sobrinho, 500. Município: Campina Grande do Sul.

MUNICÍPIO DE UMUARAMA
SEDU/PARANACIDADE - PAM
EDITAL DE PREGÃO PRESENCIAL Nº 096/2019.

O MUNICÍPIO de UMUARAMA, torna público que às 09:00 horas do dia 03 de outubro, na 2019, realizará licitação na modalidade Pregão Presencial, do tipo menor preço, de acordo com as especificações do edital, para aquisição de:

OBJETO	QUANTI-DADE	VALOR TOTAL (R\$)	PRAZO (DIAS)
Veículo Tipo Ambulância	01	160.000,00	90

Informações e esclarecimentos relativos ao edital, modelos e anexos poderão ser solicitados junto ao **Pregoeiro Paula Cristina Gonfio Pires, Paraná, Brasil - Telefone: (044) 36214141 - Ramais 127/129 - E-mail licita@umuarama.pr.gov.br**. A Pasta Técnica, com o inteiro teor do Edital e seus respectivos modelos, adendos e anexos, poderá ser examinada no seguinte endereço Setor de Licitações - Av. Rio Branco, 3717, das 08:00 às 17:30 horas.

Umuarama, 06 de setembro de 2019.
Celso Luiz Pozzobom
Prefeito Municipal

Súmula de Recebimento de Licença de Operação Gauss Indústria e Comércio Ltda, CNPJ 80.777.030/0001-48 torna público que recebeu da Secretaria Municipal do Meio Ambiente de Curitiba, a Licença Ambiental de Operação de Funcionamento, Para fabricação de material elétrico e eletrônico para veículos automotores, exceto baterias, instalada Na Rua Celestino Menssing de Siqueira, 300 - CIC - Curitiba - PR.

Anuncie suas atas e editais aqui, ligue:
(41) 3321-8531
publicidadelegal@tribunadoparana.com.br

TR!
tribuna