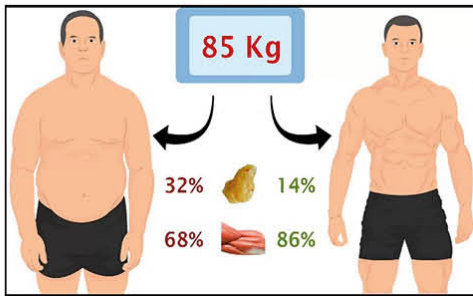


ALIMENTAÇÃO

POR QUE ENTENDER SUA COMPOSIÇÃO CORPORAL É ESSENCIAL PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL



Quando pensamos em saúde, muitas vezes olhamos apenas para o peso que aparece na balança. Mas esse número isolado não conta toda a história. Para entender melhor como está o seu corpo e quais cuidados adotar, é fundamental conhecer a **composição corporal**.

O QUE É COMPOSIÇÃO CORPORAL?

A composição corporal é a proporção entre os diferentes tecidos que formam o nosso corpo. Os principais componentes avaliados são:

- **Massa magra:** engloba músculos, ossos, órgãos e água corporal. Está diretamente ligada à força, à postura, ao metabolismo e ao desempenho físico.
- **Massa gorda:** representa a quantidade total de gordura no corpo. Uma parte dela é essencial para o funcionamento do organismo (gordura essencial), mas o excesso pode trazer riscos à saúde.
- **Gordura visceral:** é a gordura localizada na região abdominal, que envolve órgãos como fígado, rins e intestinos. Em excesso, está associada a doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, inflamações crônicas e síndrome metabólica.

POR QUE É IMPORTANTE CONHECER ESSES DADOS?

Entender sua composição corporal ajuda a **personalizar**

estratégias de saúde. Duas pessoas com o mesmo peso podem ter perfis completamente diferentes: uma com maior massa muscular e menos gordura, e outra com mais gordura corporal e pouca massa magra. É essa diferença que impacta diretamente no metabolismo, na energia diária, na prevenção de doenças e até na qualidade do envelhecimento.

BENEFÍCIOS DE ACOMPANHAR A COMPOSIÇÃO CORPORAL

- **Controle mais eficiente da saúde:** identificar excesso de gordura visceral e agir antes que se torne um problema.
- **Apoio em programas de emagrecimento ou ganho de massa:** definir metas mais realistas e saudáveis do que apenas perder peso.
- **Prevenção de doenças:** manter um equilíbrio adequado entre massa magra e gorda reduz riscos cardiovasculares, metabólicos e inflamatórios.
- **Qualidade de vida:** mais força, disposição, mobilidade e autonomia ao longo dos anos.

COMO MEDIR SUA COMPOSIÇÃO CORPORAL

Hoje, existem diferentes métodos para avaliar a composição corporal, como bioimpedância elétrica, dobras cutâneas, ultrassom e exames de imagem mais detalhados. Cada um tem suas particularidades, mas todos fornecem informações valiosas que ajudam nutricionistas, médicos e educadores físicos a traçar estratégias adequadas para cada pessoa.

O CAMINHO PARA O EQUILÍBRIO

Mais do que buscar um corpo "ideal", conhecer a sua composição corporal é uma ferramenta de autoconhecimento. É um convite para cuidar melhor da saúde, valorizando músculos, respeitando limites e adotando hábitos que favoreçam a longevidade e o bem-estar.

NUTRICIONISTA LOUISE RODRIGUES
• CRN 15492

GENTE DE IMPACTO

DOM PEDRO FEDALTO

99 ANOS DE AMOR AO EVANGELHO



Dom Pedro Fedalto

No último dia 11 de agosto, Dom Pedro Fedalto, arcebispo emérito de Curitiba, completou 99 anos de idade. Destes, 70 anos dedicados ao sacerdócio. De nacionalidade brasileira e descendência italiana, dom Pedro Fedalto nasceu no dia 11 de agosto de 1926 na Colônia Antônio Rebouças, em Campo Largo. O religioso foi ordenado sacerdote em 6 de dezembro de 1953 e sua sagração episcopal ocorreu em 28 de agosto de 1966. Foi bispo auxiliar da Arquidiocese de Curitiba de 1966 a 1970 e administrador apostólico diocesano no ano de 1970, após a morte de dom Manuel da Silveira, sendo empossado como arcebispo no dia 28 de fevereiro de 1971.

PUBLICAÇÃO LEGAL

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE TIBAGI

Pregão Eletrônico Nº 23/2025

O Município de Tibagi/PR torna público que realizará pregão eletrônico, com início às 9 horas

do dia 11 de setembro de 2025, na plataforma eletrônica Licitanet, cujo objeto é o registro de preço para aquisição de curativos especiais. O valor máximo é de R\$541.664,50.

O Edital e demais anexos serão fornecidos no e-mail licitacaotbg@hotmail.com, no site www.tibagi.pr.gov.br ou www.licitanet.com.br.

Tibagi, 25 de agosto de 2025
RILDO EMANOEL LEONARDI
Prefeito Municipal

Miguel Donha Jr.

Leiloeiro Oficial - Matrícula: 14/256L - Jucepar

www.donhaleiloes.com

APROXIMADAMENTE
300 VEÍCULOS

11 3651-8800

INTEIROS
RECUPERÁVEIS
SINISTRADOS
ENCHENTES
SUCATAS

ONLINE
LEILÃO dia 02/09/2025
TERÇA-FEIRA

Leilão as 08h30 E 12 HORAS

LOCAL: Estrada da Roseira, 6725 - Borda do Campo - São José dos Pinhais - PR

SPORTAGE 2022-SPIN 2018- KA 2020-TOYOTA HILUX CD 2024-LOGAN 2021- FIORINO 2020-CIVIC 2014- CAPTIVA 2014-
HYUNDAI HB20 2023 VOLVO S60 2020-CRUZE 2019-COBALT 2014-RANGER CD 2020-DUSTER 2012-POLO 2025-CRONOS 2019

CONDIÇÕES: OS BENS SERÃO VENDIDOS NO ESTADO EM QUE SE ENCONTRAM E SEM GARANTIA. DEBITOS DE IPVA, MULTAS DE TRÂNSITO OU DE AVERBAÇÃO QUE POR VENTURA RECAIAM SOBRE O BEM, FICARÃO A CARGO DO ARREMATANTE, CORRENDO TAMBÉM POR SUA CONTA EM RISCO A RETIRADA DOS BENS. NO ATO DA ARREMAÇÃO O ARREMATANTE OBRIGA-SE A ACATAR DE FORMA DEFINITIVA E IRRECORRÍVEL AS NORMAS E DEMAIS CONDIÇÕES DE AQUISIÇÃO ESTABELECIDAS NO CATALOGO DISTRIBUÍDO NO LEILÃO. MIGUEL DONHA JR. - LEILOEIRO OFICIAL - JUCEPAR 14/256L. IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS. Estrada da Roseira, 6725 - Borda do Campo - São José dos Pinhais - PR. TEL: 11 3651-8800 (CATALOGO, LOCAL DE VISITAÇÃO, DESCRIÇÃO COMPLETA E FOTOS NO SITE)

Princesa dos Campos
ENCOMENDAS

Entre em contato conosco pelo:
0800 42 1000, solicite a visita
de um dos nossos consultores comerciais,
e descubra o porque somos o melhor serviço
de Encomendas do Sul do Brasil.

0800 42 1000 Princesa dos Campos Encomendas em SP • PR • SC • RS