

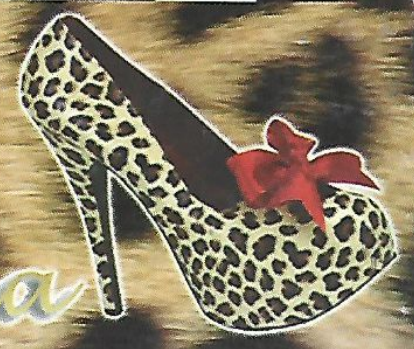
# mais Ibiúna®

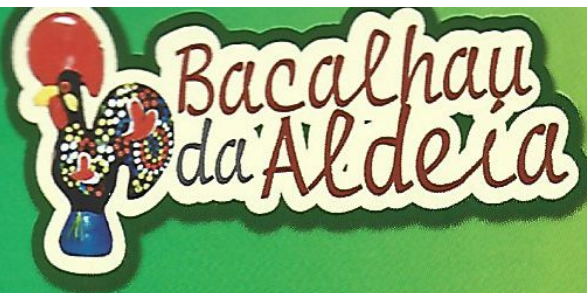
Revista de Desenvolvimento Turístico

## Loja Tamanho Família



Sarah  
O Princípio da Moda





"Fazendo de sua refeição  
um momento de prazer"

*Culinária Portuguesa*

*Bacalhau*

*Camarão*

*Cordeiro*

*Caldeirada...*



*Sextas e sábados à noite tem também  
rodízio de pizza*

**Festival** em 11 de agosto  
**Parmegiana** Dia dos Pais

**Horário:** sextas e sábados: 11 às 23h  
domingos e feriados: 11 às 17h

☎ 15 3249-2115 / 15 7834-8273 / ID 120\*3133

[www.bacalhaudaaldeia.com.br](http://www.bacalhaudaaldeia.com.br)

Rod. Bunjiro Nakao, km 61,5 - Ibiúna/SP



Expediente

**MAIS Ibiúna**<sup>®</sup>  
Revista de Desenvolvimento Turístico

[www.maisibiuna.com.br](http://www.maisibiuna.com.br)

Mais Ibiuna é uma publicação mensal da Editora Ideia Nova Comunicação e Assessoria Empresarial

#### Atendimento

Tel.: (15) 3241-5050

(15) 9144-2150

[vendas@maisibiuna.com.br](mailto:vendas@maisibiuna.com.br)

#### Projeto Gráfico e Diagramação

Art Factor

[www.artfactor.com.br](http://www.artfactor.com.br)

#### Edição de Arte

Marcio Zambardino

#### Capa

SARAH – Princípio da Moda

Foto: Edilene Niebuhr

#### Colunista

Elaine Sobral

#### Colaborador

Lucas Motta

A Editora Ideia Nova Comunicação não se responsabiliza pelo conteúdo dos anúncios e pelas matérias assinadas.

É vedada a reprodução do conteúdo desta edição sem prévia autorização da editora.

**Ideia  
NOVA**  
Comunicação



## Pais e filhos

É bem verdade que o Dia dos Pais, em termos comerciais, não é tão significativo em vendas quanto outras datas comemorativas. Mas será que o pai também não gostaria de ser homenageado e presenteado? Quem não gosta de presente, não é mesmo? O que importa não é o valor do presente e sim o ato, a lembrança.

Hoje em dia é muito comum ver pelas ruas filhos pequenos andando com os pais. Os pais são companheiros, protetores, referência/modelo e os grandes incentivadores dos filhos.

Nesta edição, buscamos homenageá-los com um espaço exclusivo onde pudessem expressar o seu orgulho de ser pai. Aos pais todo nosso carinho!

Também temos nosso momento família com dica de loja, opção de passeio e prática de esporte. Não esqueçam de participar do sorteio, preenchendo o cupom na seção de esportes.

Boa leitura.

**Edilene Niebuhr**

Diretora



# Loja tamanho família

Por Edilene Niebuhr

A Sarah – O Princípio da Moda foi inaugurada no dia 19 de abril de 2013 no centro de Ibiúna, trazendo o conceito de tendência de moda para toda a família. “Sempre gostei de moda, de roupas e de estar atendida com as tendências no setor de sapatos. A Sarah é a realização de um sonho pessoal”, revela a proprietária.

Geralmente quem faz as compras da casa é a mulher, por isso a Sarah procurou concentrar produtos para toda a família, não esquecendo de atender primeiro a senhora do lar, com uma variedade de estilos de roupas até acessórios. “Trabalhamos como uma consultoria de moda, oferecendo não só roupas e sapatos, mas sim um novo look, uma nova tendência em moda. Com isso a cliente que entrar na loja pode ter a certeza que irá encontrar tudo o que uma mulher precisa e toda a família. Tudo isso para podemos atender as pessoas que você mais ama”, afirma.

## **Dia dos Pais**

Neste mês de agosto a Sarah investiu numa gama maior de itens para o guarda-roupa masculino. Camisas sociais, camisas pólos, camisetas, calças jeans, calças sociais, sapatênis, cintos, jaquetas. Enfim, o local ideal para comprar o presente do seu pai.

## **Espaço Kids**

A Sarah Princípio da Moda é a única loja da cidade com um amplo espaço exclusivo para os baixinhos, com toda a coleção da Malwee, calçados infantis e acessórios.

Todo colorido, o Espaço KIDS tem TV, DVD, desenhos para colorir, pufs, tapetes, provadores, e tudo isso bem seguro, no fundo da loja, longe do agito da rua e com monitora. Ou seja, a mamãe pode ficar à vontade fazendo suas compras enquanto seu filho se diverte.

## **Uniformes escolares**

A Sarah Princípio da Moda vende por encomenda uniformes escolares da rede pública e particular.

## **Atendimento com hora marcada**

Além de toda esta comodidade que a loja oferece, se a cliente preferir ser atendida em casa é só ligar, agendar o dia e a hora. 



*Sarah*  
 O Princípio da Moda 

Sarah Princípio da Moda  
 Rua Pinduca Soares, 149  
 Tel.: 15 3248-6035  
 Facebook: Sarah Princípio

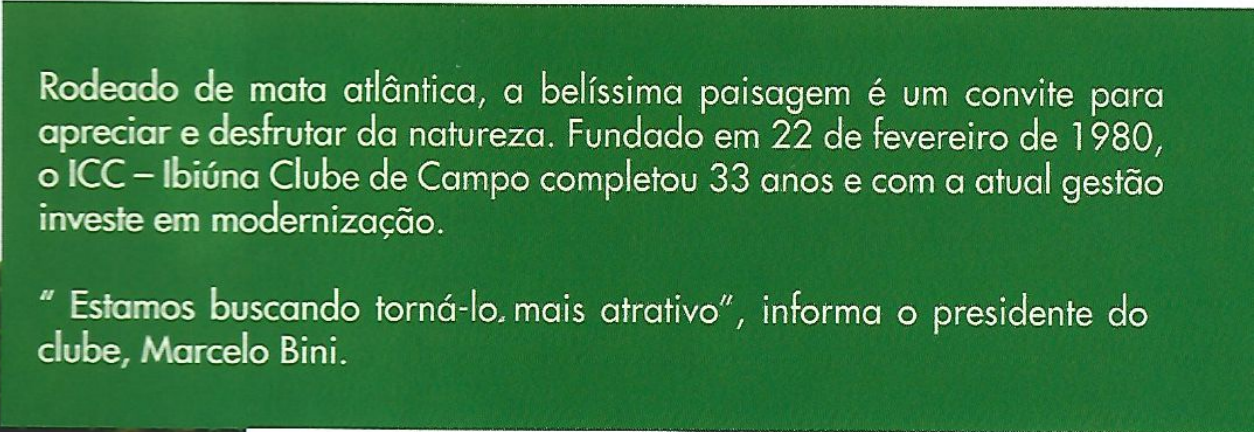




# Bem-vindo ao Ibiúna Clube de Campo

Por Edilene Njéuhr





Rodeado de mata atlântica, a belíssima paisagem é um convite para apreciar e desfrutar da natureza. Fundado em 22 de fevereiro de 1980, o ICC – Ibiúna Clube de Campo completou 33 anos e com a atual gestão investe em modernização.

“ Estamos buscando torná-lo mais atrativo”, informa o presidente do clube, Marcelo Bini.

### Conheça o ICC

Distante apenas cinco minutos do centro da cidade, no bairro Cachoeira, com acesso todo asfaltado e transporte coletivo na porta, o ICC é uma ótima opção para atividades esportivas, culturais e de lazer para a comunidade, seus convidados e turistas de Ibiúna.

Numa grande área, o clube oferece uma estrutura completa para lazer, prática de esportes, confraternizações e eventos, constituída de piscina semi-olímpica, piscina infantil, piscina aquecida, sauna, sala de musculação, vestiários, salão de festas, salão de jogos, playground, toboáguas, lanchonetes, quiosques com churrasqueiras, campos de futebol, quadras de tênis, quadra poliesportiva, trilhas ecológicas e amplos estacionamentos.

### Tradição em eventos

Nas primeiras décadas do clube, grandes escolas de samba já se apresentaram no salão de festas. Hoje, este mesmo salão comporta formaturas, casamentos, aniversários, jantares beneficentes e outros eventos sociais. Mas é à beira da piscina que um dos mais tradicionais eventos do clube é realizado e tão aguardado pelos ibiunenses. O Baile do Hawaii, em dezembro, é uma das maiores festas da cidade atraindo um público de mais de mil pessoas.

Torneios de futebol, baile retrô e outros eventos estão na programação de eventos do clube ainda este ano.






### Aberto para Day Use

Não associados podem usufruir de toda a estrutura que o clube oferece pagando uma pequena taxa diária. Nas piscinas, é necessário a apresentação do exame médico.

### Torne-se sócio

Entre em contato e informe-se como se tornar sócio. O ICC está esperando por você e sua família! 



## CONVITE COPA DA COSTELA

Quer saborear a melhor costela da região ?  
Então não perca tempo adquira seu convite  
venha participar do melhor rodizio de costela na braza

**Convites limitados R\$ 15,00**

(Anteçipe seu convite não haverá venda de convites no dia)

**Dia 18/08 Apartir das 12hs**



Local: Ibiúna Clube de Campo  
Mais informações (15) 3241-1700

ICC – Ibiúna Clube de Campo  
Est. Municipal da Cachoeira, km 3  
Cachoeira – Ibiúna/SP  
tel.: 15 3241-1700

[www.ibiunaclubedecampo.com.br](http://www.ibiunaclubedecampo.com.br)

Aberto a partir das 8h  
Terça-feira a domingo e feriados

Facebook  
Ibiúna Clube de Campo – I.C.C.

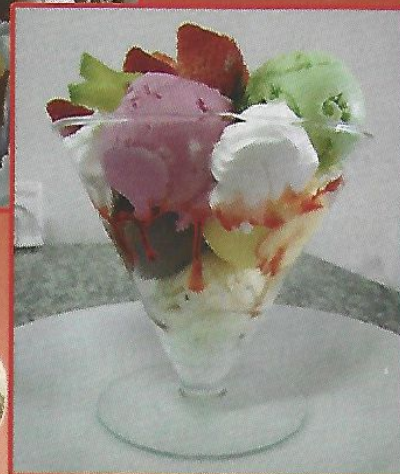


*Sabor & Arte*

*Restaurante - Confeitaria - Sorveteria*

*"O melhor no coração de Ibiúna!"*

*10 anos de tradição*



*"Comemore os melhores momentos com sabor e arte".*

Almoço - Café - Doces - Bolos - Sorvetes Artesanais

 15 3248-1563

Praça da Matriz, 9 - Centro - Ibiúna/SP

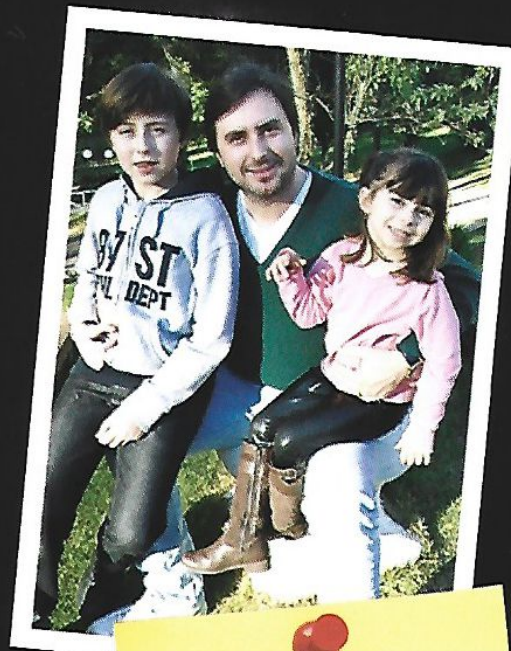


*Chef Júnior Domingues*



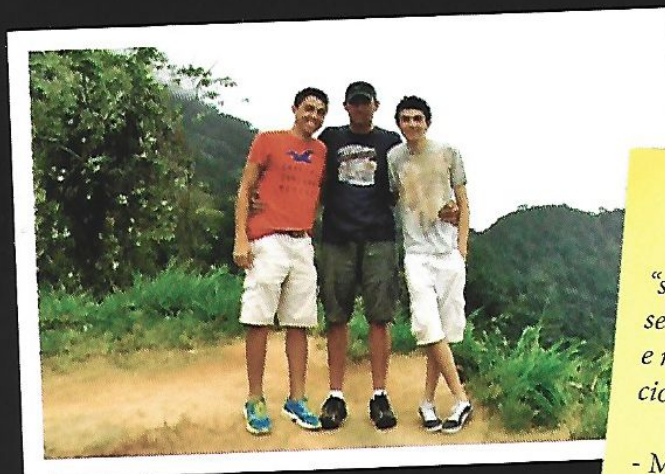
*"Descobrir que é o melhor que você já fez".*

- Mateus, pai de Alice.



*"Encontrar um objetivo de seguir a vida..."*

- Eduardo, pai de Gustavo e Sofia



*"ser amigo, companheiro, é estar sempre juntos compartilhando bons e maus momentos e amar incondicionalmente."*

- Maurício, pai de Victor e Lucas

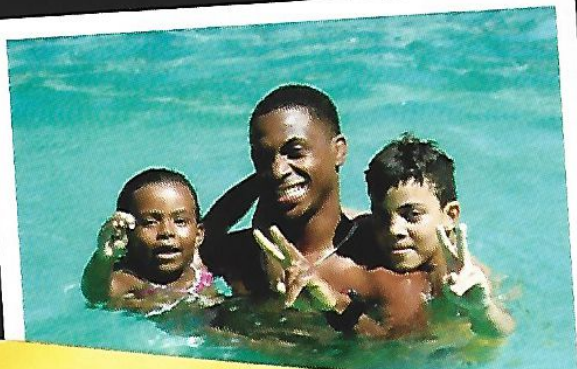
*É amar, proteger,  
educar...*

*11 de agosto  
Dia dos Pais*

**mais Ibiúna**<sup>®</sup>  
Revista de Desenvolvimento Turístico

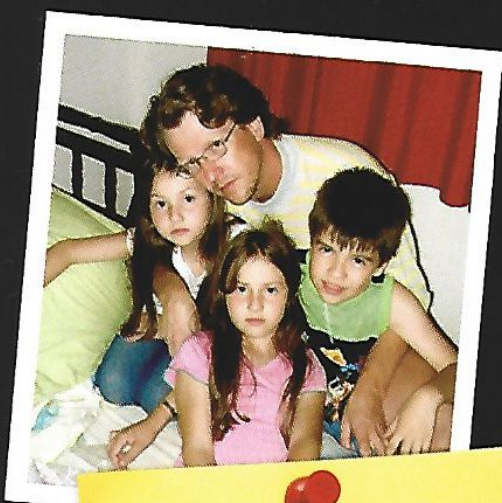


Ser pai é...



*"Uma experiência muito boa. Agora estou podendo saber o valor de ser pai, o orgulho que dou ao meu pai e o orgulho que tenho dos meus filhos".*

Leandro, pai de Thiago e Thayná



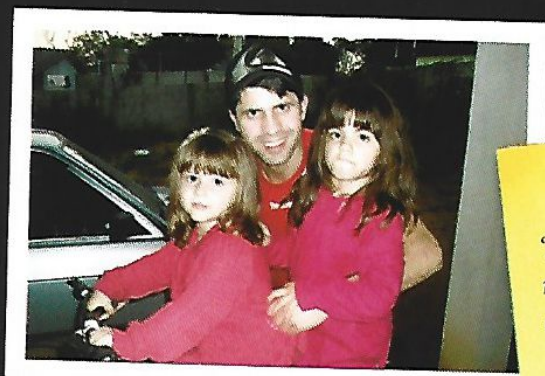
*"ser gentil, é ter sensibilidade e se colocar no lugar do filho para ver o mundo com seus olhos, buscando entendê-lo e ajudá-lo".*

- Charles, pai de Gustavo, Nathália e Amanda



*"Sorrir, chorar, sofrer, gargalhar e agradecer todos os dias a oportunidade de ser pai".*

- Danilo, pai de Angelo, Kaylane, João Victor e o pequeno Gustavo.




*"A maior motivação de viver, é a razão das conquistas e o calmante das aflições da vida".*

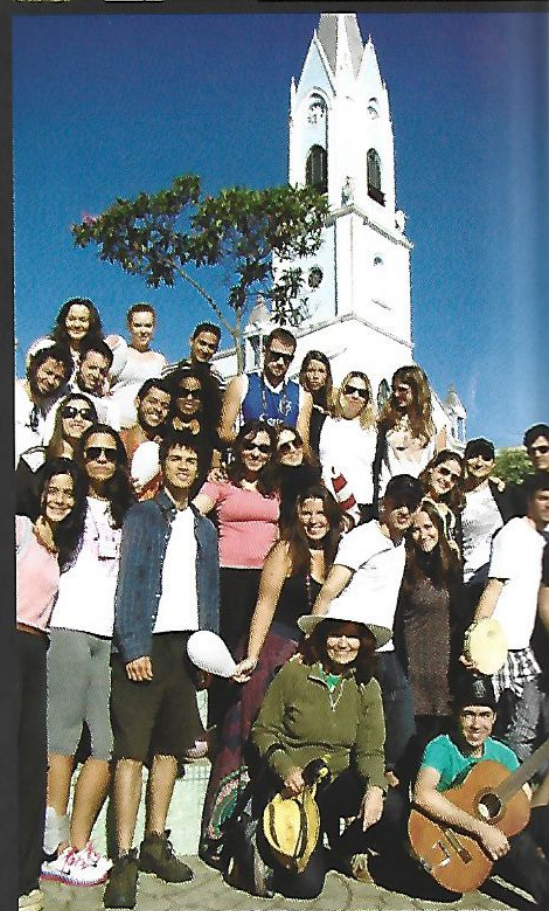
- Simião, pai de Hillary e Sophia

# Viva Ibiúna

Jovens vindos de várias regiões do Brasil e do exterior estiveram no início de julho em Ibiúna. Hospedados na pousada Recanto das Gaivotas, participaram de um workshop onde uma das atividades foi a execução de projeto que envolvesse todos os integrantes de cada grupo, com o objetivo de por as ideias em ação. Numa enquete rápida com a população local, o grupo constatou que na cidade faltava cultura. Sendo assim, resolveram criar o movimento "VIVA IBIÚNA", convidando os munícipes nos dias 6, 7 e 13 de julho para reavivar a praça da matriz com apresentações musicais, jogos para crianças e oficina de ideias para a cidade. "Estamos aqui só de passagem e queremos deixar uma sementinha. Vimos esta praça, um espaço público que poderia ser melhor aproveitado. Nossa ideia é mostrar para a população que é simples criar momentos em comunidade", comenta um dos integrantes do grupo Ynovação.

Na Oficina de Ideias fizeram um painel chamado "Linha do Tempo" com intervalo de 1920 a 2050, que entregariam para o prefeito Eduardo. Neste painel, as pessoas iriam contribuir com a história da cidade e como esperam vê-la em 2050. "Nosso intuito é tornar a comunidade mais participativa, explorando os espaços públicos com apresentações culturais", complementa o grupo. 

CONTE SUA HISTÓRIA



**CENTRAL**  
VEÍCULOS



• COMPRA • VENDA • TROCA • FINANCIÁ

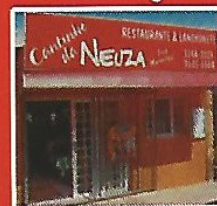
Tels.: (15) **3241.2079**  
**3248.2222**

Av. Vereador Benedito de Campos, 235 • Centro • Ibiúna /SP

SOB NOVA DIREÇÃO

Cantinho da

**NEUZA**

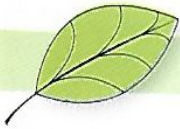


RESTAURANTE & LANCHONETE

Disk Marmitex:

(15) 3248-2229 / 9605-656

Rua Cel. Salvador Rolim de Freitas, 62 - Centro - Ibiúna/



# Doe seu cupom fiscal ou nota fiscal

## Ajude com um pequeno gesto



A nova direção da Casa de Santa Rita, casa de repouso para idosos de Ibiúna, encontrou na doação do cupom fiscal uma boa alternativa para aumentar a arrecadação de verba e auxiliar na receita financeira para manutenção da maior instituição filantrópica da cidade.

A Nota Fiscal Paulista é um programa do governo do Estado que oferece ao cidadão o direito de receber de volta 30% do ICMS que incidiu sobre qualquer produto comprado ou serviço contratado em São Paulo. Esta porcentagem pode ser doada. Para isso é só pedir o cupom fiscal, sem registro do CPF ou CNPJ e depositar em urnas disponíveis no comércio local participante dessa ação em benefício à Casa de Santa Rita, como os supermercados Rolim de Freitas e Cia Ltda, Serrano, São Roque e Dia; as lojas PSA Comercial, Cacau Show, MK Tintas e Confie Distribuidora de Doces.

Os cupons são recolhidos pelo asilo e diariamente voluntários efetuam o cadastramento no site da Secretaria da Fazenda. No segundo semestre do ano de 2012, o valor arrecadado totalizou em R\$ 55.566,13. " Os créditos revertidos à Casa de Santa Rita tem contribuído muito na assistência aos idosos do asilo", observa o presidente da instituição.

Ajude você também, doe seu cupom, nota fiscal, ou um pouco do seu tempo tornando-se um voluntário.

Informações: 15 3241-1109 - contato@casasantarita.org.br - www.casasantarita.org.br

# Supermercado IBIUNA

## Você merece o melhor!

Rua José Juni, 75 - Tel.: (15) 3248-9880

## O Melhor atendimento da região!



Laticínios - Frios  
Congelados - Mercearia  
Açougue - Peixaria  
Padaria e Rotisseria

# DRAGÕES DO KICKBOXING

## inaugura o melhor Centro de Treinamento para prática de artes marciais da região



A Associação Dragões do Kickboxing foi fundada em 2011 por Marcio José Xavier, professor e atleta com diversos títulos, entre eles campeão brasileiro e sul-americano.

No Campeonato Brasileiro de 2012, num bate-papo descontraído com uma de suas atletas, cogitou-se a ideia de criar um centro de treinamento. Em maio de 2013 esse sonho foi concretizado, iniciando a parceria com a atleta Selma Souza, professora de Educação Física, campeã da Copa São Paulo, vice-campeã paulista e 3º lugar no campeonato brasileiro de kickboxing.

O Centro de Treinamento Dragões do Kickboxing possui ringue oficial, ou seja, com a mesma proporção e características dos utilizados em competições profissionais de luta, tornando-se um dos únicos na cidade com instalações adequadas para a prática de artes marciais. Também conta com professores qualificados e filiados às principais confederações nacionais e internacionais (CBKB, WAKO, ISKA...) de kickboxing, boxe, jiu-jitsu, aikido, taekwondo, judô, jôdo, poeira e MMA. Atende público masculino, feminino e infantil, inclusive com vendas de acessórios (luvas, bandagens, caneleira, bucal, capacete...).

A prática das artes marciais abrange muitos benefícios para nosso corpo como combate ao stress, defesa pessoal, autocontrole, disciplina e condicionamento físico.

Venha fazer parte da nossa equipe! 🌿

CT Dragões do Kickboxing  
Rua Estados Unidos, 382 – Centro – Ibiúna  
Tel.: 15 3248-3283 15 9686-5111  
ct.dragoesdockickboxing@gmail.com

# Competição de MTB

## movimenta Ibiúna

Por Lucas Motta

No dia 07.07 Ibiúna sediou a competição de MTB "Maratona Terra Preta". A prova teve participação em peso da população local, tendo na chegada desde a pequena Lívia de apenas dois anos, ao Sr. Cristalino de noventa e dois.

Contando com 89 atletas de diversas cidades e estados, o trajeto foi marcado por subidas técnicas e partes planas onde o espírito competitivo tornou-se mais aguçado, provocando um show de ultrapassagens com foco em um único objetivo, o pódio.

O desafio foi promovido pela Bicletaria Bikenexs que, para incentivar o esporte, proporcionou aos atletas juniores isenção da inscrição e premiação em dinheiro para os 5 primeiros da geral. Para o campeão da categoria Cidade de Ibiúna, Marco Daniel Correa, o evento foi um sucesso, bem organizado, com circuito técnico e bem sinalizado, atletas competitivos. " Eu fiquei muito feliz em participar e chegar em primeiro lugar da cidade, já que sou ibiunense", diz ele.

Esta prova contou com o apoio da Prefeitura da Estancia Turística de Ibiúna por intermédio da Secretaria de Turismo Cultura Esporte e Lazer, e das empresas Intac, Açaí Mil & Ross-roxinho, Supermercado Ibiúna, Revista Mais Ibiúna e Atelier Motta Marchetaria.

Em breve será realizado o XCO Terra Preta, e para mais informações curtam a página da Bikenexs no facebook ou liguem para (15) 3241.2941. 🍃





**"A VILLA DO IMPERADOR VAI COMPLETAR O SEU 1º ANIVERSÁRIO NO MÊS DE SETEMBRO E PARA COMEMORAR FARÁ SORTEIOS DE VÁRIAS "CESTAS GOURMET" A SEUS CLIENTES"**

**SETEMBRO, MÊS DE FESTA E GRANDES OFERTAS!**



Rodovia Bunjiro Nakao - km 68,5  
Fone: 015 3241 5684



Na Villa você encontra produtos diferenciados em um espaço que proporciona ao cliente tranquilidade nas compras, com bom atendimento a preço justo!

**APROVEITE PARA SABOREAR A JÁ FAMOSA COXINHA DE CAMARÃO.**

**Seleção de carnes:**

Somos especialistas em cortes para churrasco, além da carne para o seu dia a dia.

**Carnes especiais:**

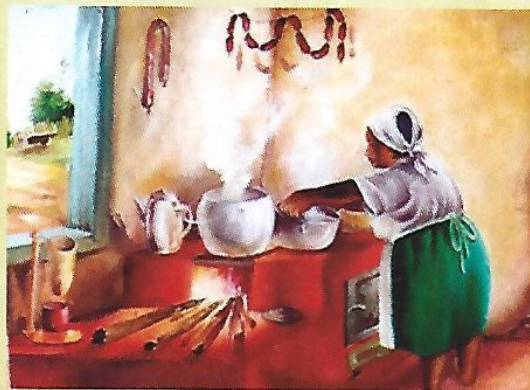
Bovino, búfalo, cordeiro, suíno, aves e linguças.

**Frutos do mar, massas recheadas prontas para consumo, queijos em grande variedade, mercearia (Produtos nacionais e importados)**

**Bebidas nacionais e importadas: vinhos, destilados e cervejas geladas.**

**Café da Vó Ida**

Um espaço vintage e aconchegante, onde você pode saborear um café de grão nobre, deliciosos quitutes: empadas, quiches, pão de queijo, coxinhas e o tradicional bolinho de batata com carne.



Aos sábados e domingos venha tomar o autêntico **Café da Roça** a partir das 8 da manhã.

Venha apreciar uma mesa farta com deliciosas tortas, bolos, salgados e pães caseiros.

Tudo carinhosamente preparado com as receitas da **Vovó Ida** a um preço bem especial, por apenas **R\$ 3,29** (100 gramas).

Villa do   
**Imperador**  
EMPÓRIO GASTRONÔMICO

[www.villadoimperador.com.br](http://www.villadoimperador.com.br)

[www.facebook.com/villadoimperador](http://www.facebook.com/villadoimperador)



# Saiba qual a alimentação adequada para antes e depois dos treinos



Cada vez mais observamos pessoas preocupadas em manter um corpo saudável. Academias lotadas, parques com pessoas caminhando, correndo e pedalando.

Sabemos que para obtermos um excelente resultado, devemos cuidar também da alimentação. Quando abordado este assunto surgem diversas dúvidas ao iniciarmos a atividade física, a maior delas é referente à alimentação antes e depois do treino. Nesta edição conversamos com a Nutricionista Marcelle Aziz Costa Scaff que atuou por 8 anos como Nutricionista das categorias de base do São Paulo F.C., prestou Assessoria Nutricional Confederação Brasileira de Futebol – CBF.

## O que consumir antes dos treinos?

O principal objetivo de uma refeição pré-treino é fazer com que o indivíduo não se sinta fraco nem cansado durante a atividade. O segredo é o equilíbrio: nem o jejum, nem o estômago cheio são indicados. Ambos podem diminuir o desempenho e trazer problemas como indigestão, náuseas e outros.

Nesse momento, o ideal é consumir alimentos considerados energéticos, os carboidra-

tos que servem para aumentar o conteúdo de glicogênio, ou seja, o estoque de energia nos músculos e no fígado. Assim, terá energia para treinar com quantidade suficiente para durar o treino todo. Mas, cuidado com o excesso de carboidratos simples como refrigerantes, pães ou doces, porque possuem altos índices glicêmicos e não são recomendados.

### **O que consumir após os treinos?**

Na refeição pós-treino, o ideal é que tenha 1 carboidrato + 1 proteína.

Deve conter, além de um alimento que dê energia, como é o caso do carboidrato, um alimento construtor, como a proteína. Porque é nesta hora que a refeição auxiliará diretamente numa recuperação rápida e eficiente ajudando a atingir qualquer que seja o objetivo.

Vale ressaltar que neste momento como o corpo está sem glicogênio, não é recomendado o indivíduo resolver comer somente proteína, pois o corpo terá maior dificuldade de queimar a gordura. Pior, o músculo vai usar a energia da proteína não para formar massa muscular, mas sim para repor energia, ou seja, vai roubar a proteína da massa magra para usar como combustível, fazendo o papel do carboidrato. E aí lá se vai o músculo e quem fica é a gordura mesmo. Além disso, existe o risco de hipoglicemia, baixa de açúcar no sangue, que provoca tontura e até desmaio.

### **Dicas para quem treina no primeiro horário**

Para quem treina na parte da manhã apenas um suco de frutas, de preferência de frutas que não precisam ser diluídas em água (por exemplo o suco de laranja, de uva e de melancia). Trinta minutos após o treino tomar um café da manhã mais completo, contendo a proteína e o carboidrato, se preferir.

### **Dicas para quem treina no horário do almoço**

Para quem faz academia na hora do almoço e almoça antes de malhar é aconselhável não fazer uma refeição tão completa, comer apenas legumes, uma carne grelhada (peixe, frango ou carne) e uma salada, temperada de preferência com limão e um fiozinho de azeite, tomando cuidado com os molhos (são muito gordurosos). Só não se esqueça de mastigar muito bem para ajudar na digestão. Porque nesse caso não tem jeito!

Logo após o treino opte por um iogurte, tem a proteína do leite e o carboidrato da lactose. Uma opção muito saudável é acrescentar no iogurte um mix de cereais com quinua, amaranto, gergelim, aveia, chia, etc.



Colunista

**ELAINE SOBRAL**  
CREF: 69679-G/SP

Formada em  
Educação Física,  
cursando pós  
graduação em  
Administração e  
Marketing Esportivo;

Sócia Proprietária da  
Friends Consultoria e  
Assessoria Esportiva;

Supervisora de  
Esportes do São Paulo  
F.C.;

Profª de Dança e  
Tênis, Ginástica  
Artística e Personal  
Trainer;

Coordenadora de  
Eventos Esportivos  
Olimpíada e  
Campeonato de  
Futebol em  
Cancun – MEX.;

Produtora na Virada  
Esportiva - São Paulo



### Dicas para quem treina à noite

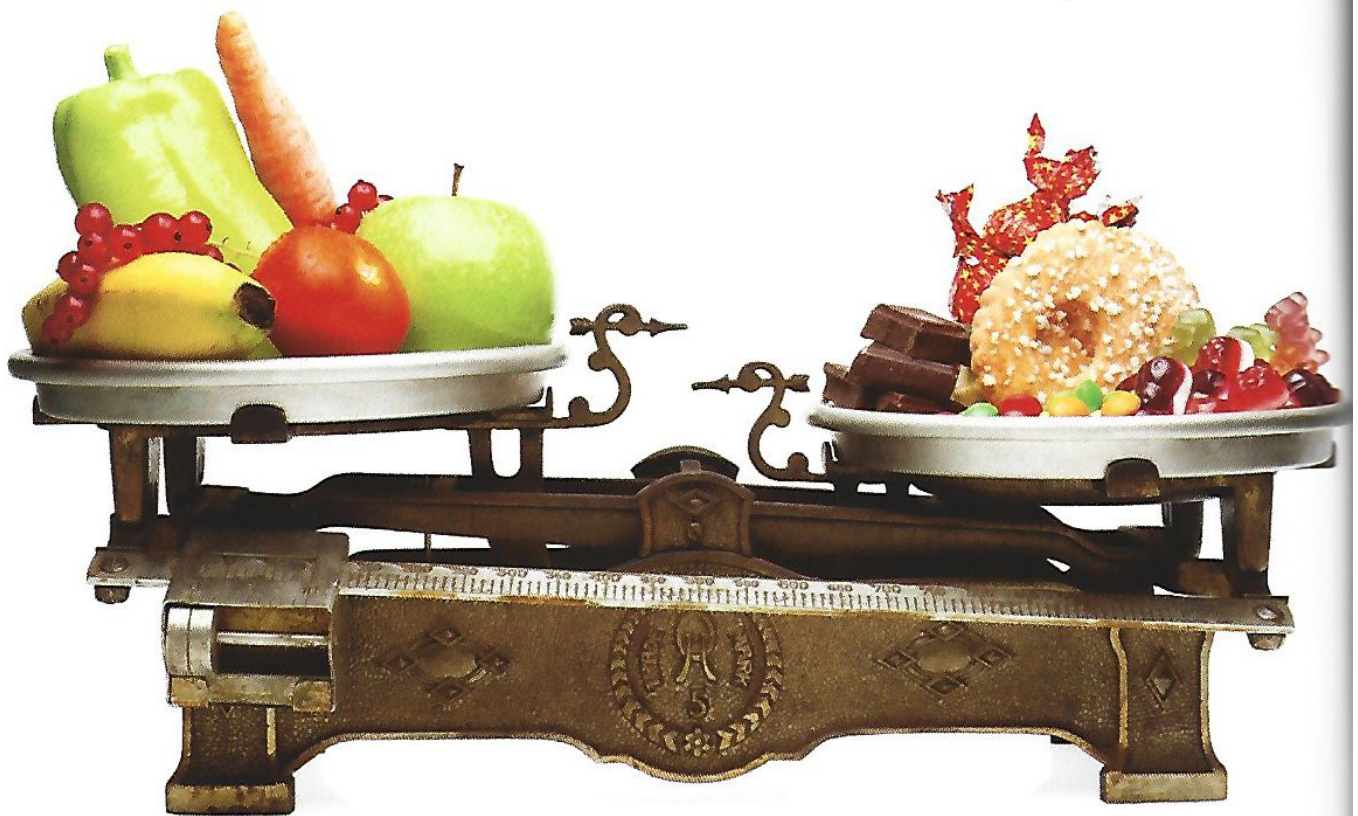
Para os que malham à noite, o ideal seria comer uma fruta ou tomar um suco seguindo a mesma dica do café da manhã (suco de frutas que não sejam diluídos em água), trinta minutos antes de se exercitar. Mas caso a pessoa esteja há algum tempo sem se alimentar (praticamente em jejum) e tiver um tempinho maior para fazer um lanchinho (1 hora antes pelo menos) pode comer um sanduíche light com 1 fatia de pão com geleia, ou 1 fatia de pão com 1 colher de óleo de coco.

Após o treino poderá realizar uma refeição mais incrementada com o carboidrato + proteína como: Arroz integral com legumes e grelhados, ou pão integral com atum e suco natural, ou carne magra com batatas, ou mesmo macarrão integral, entre outras combinações.

Logicamente, as quantidades não foram especificadas devido as grandes variações individuais. Além disso, devemos lembrar que as opções acima são apenas sugestões, devendo-se sempre respeitar os hábitos, preferências, alergias, aversões e intolerâncias alimentares de cada um.

Fiquem atentos:

Muitas pessoas preferem consumir barrinha de cereal ante dos treinos, mas ela dá muito mais sensação de saciedade do que energia, bem diferente dos sucos de frutas que dão bastante energia.



# BANANA x CÂIMBRA

## MITOS E VERDADES

Que a banana já virou sinônimo de combate à cãimbra, não dá para negar. Muita gente acredita que a fruta, rica em potássio, evita essas tais contrações musculares involuntárias, porém ainda não há evidências científicas que provem uma única causa para a cãimbra muscular, mas sabe-se que a falta de potássio pode até causar contrações involuntárias, mas seu principal sintoma é fraqueza ou paralisia muscular.

A maior incidência de cãimbra está ligada a alguns fatores como o jejum prolongado, a atividade física intensa, a desidratação, perdas intensas de sódio, deficiência de vitaminas do complexo B e até a falta de cálcio e magnésio.

Apesar de existirem muitas causas para as cãimbras musculares, algumas regrinhas podem preveni-las:

- Evite o jejum prolongado, comendo a cada 3 horas;
- Escolha alimentos energéticos como os carboidratos, antes das atividades físicas para não ficar sem energia;
- Faça uma hidratação correta;
- Coma legumes, verduras e frutas;
- Escolha ao longo do dia os cereais integrais, como o arroz integral, o macarrão e o pão integral;
- Faça uma refeição diversificada, variando sempre com semente de gergelim, soja, linhaça, aveia, tofu, nozes e castanhas que controla a perda de sódio no organismo.
- A banana pode até ser consumida, porém se não for pelo potássio pode ser como fonte de carboidrato.



**A Friends** e a revista **IBIÚNA** em parceria com  
*Assessoria Esportiva* Revista de Desenvolvimento Jurídico  
**a marca esportiva RUDEL** sorteará para você leitor da  
SPORTS  
**revista 02 (dois) kits.**  
WWW.RUDEL.COM.BR

Para participar preencha o cupom no verso e deposite na urna que estará na **VILLA DO IMPERADOR** - Rod. Bunjiro Nakao, km 68,5 - nº 504 - Ibiúna/SP, no período de 03.08 até 16 de agosto de 2013 e cruze os dedos para ser um dos contemplados. O sorteio será realizado no dia 17 de agosto às 18h.

### Kit Fit



### Kit Fight





## SOBREMESA SAÚDAVEL


A renomada nutricionista Marcelle Scaff nos deu uma dica hiper saudável para sobremesa. "Esta é minha sobremesa predileta. É uma ótima opção para o lanche da tarde, ajuda a diminuir a vontade de comer doces, maior nessa hora, e é excelente contra insônia", comentou a nutricionista.

### Banana Assada mais incrementada

Ingredientes: 1 banana prata; 1 colher de chá de cacau em pó; 1 colher de café de canela em pó; 1 colher de café de mel (opcional).

Modo de preparo:

Polvilhe o cacau e canela sobre a banana e leve ao forno baixo por aproximadamente 15 minutos, ou no microondas por apenas 1 a 2 minutos. Finalize com o mel e sirva.

Devemos lembrar que nesta matéria estamos dando algumas dicas. Caso deseje um melhor resultado em seus treinos, aconselhamos que procure um profissional especializado para que possa traçar um cardápio adequado para suas necessidades. Afinal de contas cada indivíduo é único e têm necessidades e o metabolismo diferentes que deve ser levado em consideração no momento da elaboração de uma dieta. 

### Marcelle Aziz Costa Scaff

Nutricionista das categorias de Base de Futebol do São Paulo F.C. por 8 anos atuou na Assessoria Nutricional junto a Confederação Brasileira de Futebol – CBF com as categorias Sub 17 – que disputou o Campeonato Sul-americano da Argentina e com a seleção Principal que disputou o amistoso contra a África do Sul. Cemafe - UNIFESP/EPM - Participação na "Mesa Redonda" sobre "Alimentação e Suplementação para Atletas de Futebol". Record – Domingo Espetacular - Reportagem: Orientação sobre o Milheto. Contato: marcellecscost@gmail.com



Nome: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Cel.: \_\_\_\_\_ Fones: \_\_\_\_\_

Qual assunto você gostaria de ler em nossa coluna de esporte?

Qual marca de material esportivo que apoia a nossa coluna de Fitness, Esporte e Saúde deste mês? \_\_\_\_\_

Só participará da promoção quem preencher o formulário completo. Preencha com letra de todas as perguntas.

Realização: **Friends**  
Assessoria Esportiva

mais **ibiúna**  
Revista de Desenvolvimento Turístico 

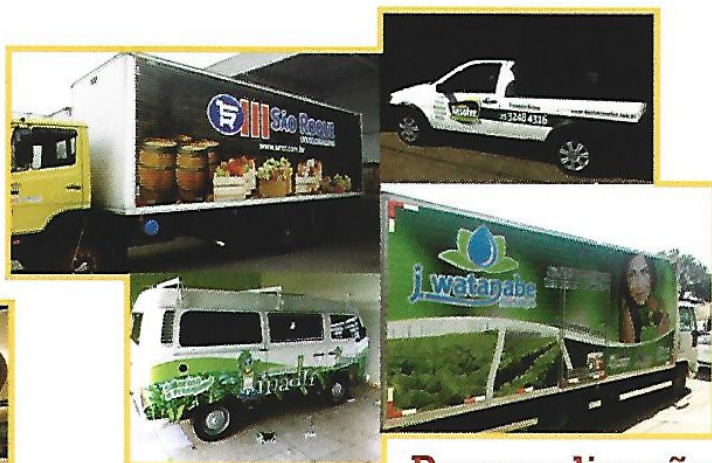
Parceiro: **RUDI**  
BRAVEHEART  
SPORTS  
WWW.RUDEL.COM

# MÍDIA QUATRO

criação | comunicação visual

Trabalhamos com o foco de atender nossos clientes, no caso você e sua empresa, com total seriedade, qualidade e dedicação.

Nosso maior objetivo é fazer com que sua marca fique fixada na mente dos seus consumidores, através da comunicação visual.



**Personalização de frota**



**Fachadas em geral**



**Promoções e Eventos em geral**

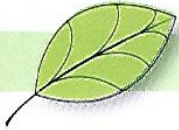


**Decoração**

contato: (15) **3248 2091**

rua zico soares, 82 | centro | ibiúna

[www.midiaquatro.com.br](http://www.midiaquatro.com.br) - [contato@midiaquatro.com.br](mailto:contato@midiaquatro.com.br)



# Lesões mais comuns nos esportes coletivos e individuais

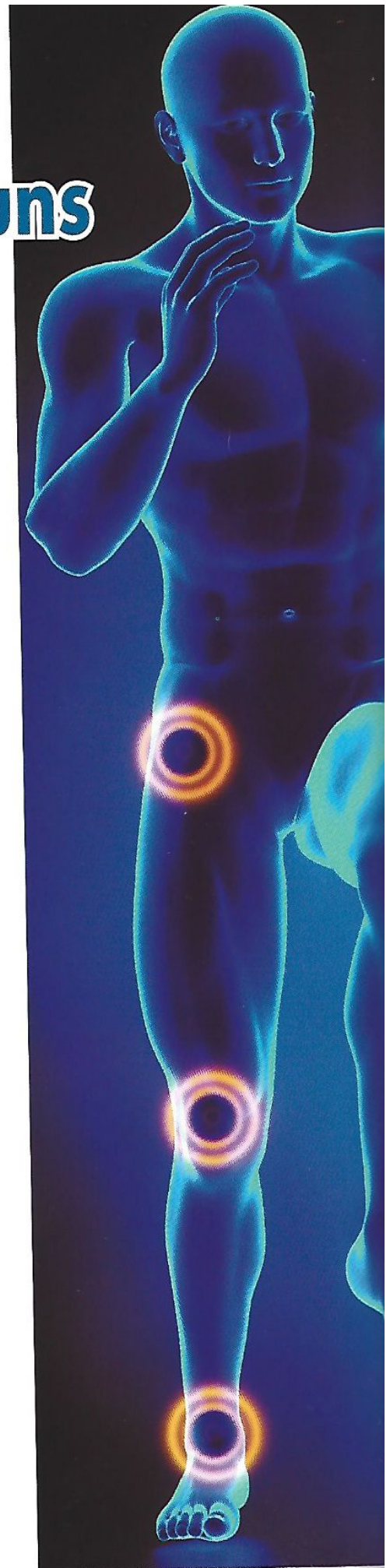
Que a atividade física faz bem para a saúde todos nós sabemos, mas ela deve ser praticada da maneira correta, ou também pode gerar problemas – em especial em músculos e articulações, por exemplo.

De acordo com o Ortopedista do Instituto do Atleta (INA), Dr. Carlos Vicente Andreoli, o tipo de lesão depende da modalidade esportiva praticada, sendo o vôlei, futebol, corrida e a musculação, alguns esportes comuns que possuem alta prevalência de lesões no joelho. Atenção: a pessoa deve procurar um médico para avaliar o problema.

E não é só o futebol do fim de semana que pode gerar lesões. Quem pratica outros tipos de esportes como amador – ou mesmo como profissional – também está sujeito a problemas.

As lesões esportivas mais comuns são a entorse (“torção”), a luxação (o “desencaixe” da articulação com os ossos, o que requer atendimento médico urgente), a câimbra, a tendinite (que pode ocorrer em esportes onde há a repetição de movimentos), a distensão (quando o músculo é “esticado” em demasia, provocando dor, e, em alguns casos, não se distende novamente), a contusão (batida ou compressão, que pode gerar inflamação no local).

Não podemos esquecer de mencionar as fraturas que são muito frequentes, situação que ocasiona uma dor excessiva sendo necessário atendimento médico rápido.





# OUTDOOR

**DIVULGUE EM UM DOS PONTOS DE MAIOR VISIBILIDADE DA CIDADE**

## **ANUNCIE AQUI**

**☎ 15 9144-2150**

**Visão de diversos ângulos:**



**Programe-se:**

**03 a 06 de agosto – contratado**

**07 a 12 de agosto – contratado**

**13 a 27 de agosto – contratado**

**28 a 19 de setembro – disponível**

**20 a 04 de outubro – contratado**

**Contato: 15 9144-2150**  
**[vendas@maisibiuna.com.br](mailto:vendas@maisibiuna.com.br)**



## Medicina Esportiva

O ideal para se evitar lesões é que o atleta, seja amador ou profissional, respeite os limites de seu próprio corpo e utilize acessórios de proteção adequados sempre sob supervisão de um médico ou orientador físico (no caso de quem fará atividades físicas como esporte amador ou de lazer) ou treinador capacitado (para os profissionais).


Os processos inflamatórios nos tendões (tendinopatias) são causa de dor e limitação da atividade física, sendo o ligamento patelar e o tendão do músculo bíceps femoral os mais frequentemente acometidos.

Sem dúvida o bom condicionamento físico, o controle da quantidade de atividade física levada ao praticante, associada às condições ideais para prática e preparo, diminui e previne o número de lesões nos praticantes em geral.

O ideal é que a pessoa realize uma avaliação física para que seja possível escolher o esporte mais adequado a se desenvolver.

Segue algumas dicas do Dr. Carlos Vicente Andreoli - Médico Ortopedista do Instituto do Atleta (INA), Coordenador da Residência de Medicina Esportiva da UNIFESP e Especialista em Cirurgia de Ombro e Joelho, para evitar lesões.

- Realizar alongamentos moderados dentro do aquecimento antes e após os exercícios, pois os exercícios de alongamentos moderados e o tratamento de encurtamentos musculares auxilia na prevenção de lesões musculotendíneas;
- Utilizar equipamentos adequados ao esporte;
- Ter um bom Condicionamento físico e fortalecer a musculatura;
- Manutenção do peso corporal adequado;
- Estabilização do tronco (core training) auxiliam na melhora da performance esportiva, contribuindo assim para evitar lesões nos membros inferiores;
- Evitar tabagismo e bebidas alcoólicas.

As informações contidas nesta matéria nunca substituirão uma consulta médica. Além disso, não devem ser usadas para qualquer forma de diagnóstico ou tratamento sem avaliação de um profissional médico. 

### Dr. Carlos Vicente Andreoli

- Médico Ortopedista do Instituto do Atleta (INA)
- Coordenador da Residência de Medicina Esportiva da UNIFESP
- Especialista em Cirurgia de Ombro e Joelho

Contato: Rua Bento de Andrade, 252- Jardim Paulista - telefone (11) 3887-5123



# ÓTICAS | CAROL

Rua XV de novembro, 265 - Ibiúna/SP - Tel (15) 3241-2874  
Rua Araújo Leite, 134 - Piedade/SP - Tel (15) 3244-1237

## C.T. DRAGÕES DO KICKBOXING



**COMPETIÇÃO  
CONDICIONAMENTO FÍSICO  
DEFESA PESSOAL  
AUTOCONTROLE**

**KICKBOXING - JIU-JITSU  
BOXE - BOXE FEMININO  
AIKIDO - TAEKWONDO  
MMA - CAPOEIRA**

15 3248-3283  
15 9686-5411  
11 9.9640-7152  
ct.dragoeskickboxing@gmail.com  
Rua Estados Unidos, 382 - Centro - Ibiúna/SP

## Balã <sup>S.P.</sup> Mágica



### Festas & Eventos

Especializada em locação de brinquedos e recreação

[www.balaomagicofestaseventos.com.br](http://www.balaomagicofestaseventos.com.br)

11 9.9640-7152 / 11 4714-4190

Av. Getúlio Ribeiro dos Santos, 420 - Mailasqui - São Roque/SP



15 3241-5921  
11 4715-3335

Pça. Mal. Deodoro, 96 - Centro - Ibiúna/SP  
Rua José Cerione, 359 - Centro - Alumínio/SP

## Dr. Luis Henrique Brianez

Ginecologia e Clínica Médica  
CRM 52.477

15 3248-3094  
15 3248-2670

**CONSULTA  
PREVENÇÃO  
CAUTERIZAÇÃO  
PRÉ-NATAL  
PARTOS  
CIRURGIAS**

Rua Zico Soares, 434 - Centro - Ibiúna/SP

## VIDRAÇARIA

### NASCIMENTO

Wagner

Até 12X no



- Vidros e Box • Fechamento de área • Tampo para mesa
- Projeto e Instalação Comercial e Residencial

**Aceitamos todos os cartões de crédito**

Tel.: (15) 3248.3863 • (15) 9765.4386 • ID 112\*15858 • [www.vidracarianascimento.com.br](http://www.vidracarianascimento.com.br)  
Rodovia Bunjiro Nakao, Km 68 • Ibiúna • SP



## Encontro Motociclístico em Ibiúna

O Moto Clube Mundo dos 7 nasceu em 07 de setembro de 2007 na cidade de São Paulo. Criado por um grupo de 7 pessoas que faziam parte da mesma família, cujo jargão tornou-se "UNIÃO EM FAMÍLIA". O nome MUNDO DOS 7 surgiu da magia que cercava o grupo com o número 7 e da prática religiosa que envolvia a todos. Na mesma época da criação os fundadores se encantaram com a cidade de Ibiúna e fizeram daqui seu porto seguro abraçando a cidade e transformando o objetivo maior do Moto Clube a divulgação das belezas da cidade de Ibiúna.

Hoje o Moto Clube conta com 17 integrantes preservando a qualidade do grupo e assim permanecendo por seu jargão. Somos uma grande família em toda sua extensão!

Somos seriamente conhecidos entre os 3.500 motoclubes de todo o país pela efetiva participação em eventos motociclísticos praticando nosso maior objetivo: a divulgação da cidade.

Nossos eventos fazem parte do Calendário de Eventos da Cidade, realizados anualmente atraem um grande número de apreciadores do motociclismo, aumentando direta e indiretamente o movimento da cidade e, principalmente, proporcionando a sua divulgação gratuita na mídia de todo o país.

O Encontro de Motociclista de Ibiúna será no dia 06 de outubro de 2013 a partir das 10h no Espaço Cultural, com barracas de alimentação, exposição de produtos motociclísticos, dança do ventre, bandas de rock. O ingresso é um brinquedo que será doado para o Fundo Social de Solidariedade de Ibiúna. A grande atração deste evento é o TOUR DE MOTO pela cidade que se dará as 11h30min.

Para saber mais sobre o clube, entre em contato com Presidente Filho (11) 98530-3132 Vice-Presidente Nery (15) 9606-0912.



Organização dos Protetores de Animais - Ibiúna, SP.  
opaanimal@yahoo.com.br

OPA! Organização dos Protetores de Animais

Todos os animais para adoção são vermifugados, vacinados e castrados.

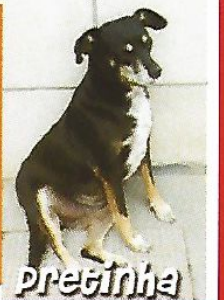
# Adote um Amigo



Catita

Entre em contato:

15 9621-7638  
(Carol)



Precinha

## Auto Mecânica Hermes



**Autos Nacionais & Importados**  
**Serviços Especializados**

**Injeção Eletrônica**

**Suspensão**

**Fone: (15) 3241.5143**

**ID 89\*41327 • 86\*20019**

Rua Cel. Salvador Rolim de Freitas, 616  
Centro • Ibiúna • SP



**DESTAQUE**  
Mármore & Granitos




**Promoção de pedras para piscinas, a partir de R\$ 14,00 o m²**

destaquepedras2013@gmail.com  
☎ 15 3249-2576 / 15 9635-6923  
Rodovia Bunjiro Nakao, km 83,5 - Ibiúna - SP



## Nadja

Cia. de Dança

Boutique de Dança

**15 3248.8210**

Av. Fortunatinho, 648 - Centro - Ibiúna/SP

**Venha e faça uma aula experimental!**  
Professores altamente qualificados.

Ballet Clássico - Pas de Duxx - Contemporâneo - Jazz Dance  
Sapateado Americano - Sapateado Irlandês - Samba de Gafieira  
Condicionamento para bailarinos - Forró - Dança do Ventre  
Danças Urbanas - Teatro - Pilates - Yoga - Vídeo Aula - Taekwondo

**NOVO ZUMBA**

nadjadanca@msn.com  
www.nadjacidanca.com.br

Instituto de Beleza  
Anna e Equipe

**SELANTE**  
por R\$ 50

15 9715-9056  
Rua Pinduca Soares, 176

**ANUNCIE**  
**AQUI**  
**A PARTIR DE**  
**R\$ 30**

 Fisioterapeuta  
Dra. Andréia Chagas

Fisioterapia - Acupuntura

F: 15 3248-4333 / 3248-4331  
Rua Cirineu Soares de Campos, 139

Camisa de R\$ 55,90  
por **R\$ 32,90**

Blazer de R\$ 109,90  
por **R\$ 55,90**

Calça de R\$ 195,90  
por **R\$ 97,90**

Ana Flor  
Rua Pinduca Soares, 176

 **Gisele Sanches**  
Costureira

F: 15 9774-1938  
Rua Zico Soares, 2 - Sala 9

**mais Ibiúna**  
Revista de Desenvolvimento Turístico

www.maisibiuna.com.br

**BUTTERFLY**  
LINGERIE E MODA PRAIA

**PROMOÇÃO IMPERDÍVEL!**  
de R\$ 42,00  
**POR R\$ 25**

F: 15 3248-4455  
Rua XV de Novembro, 113




# Atletas **Unimed São Roque** mais uma vez levam a marca ao **pódio** das **grandes competições**

A Unimed São Roque tem a satisfação em patrocinar os atletas campeões, Luciane e Kellvyn, que são grandes promessas para o esporte brasileiro e também motivo de orgulho para toda a região.

Faixa azul em JiuJitsu, Luciane Silva, acaba de conquistar o bicampeonato mundial. A importante competição organizada pelo X Combat, aconteceu no dia 20 de julho, (sábado), no Ginásio do Ibirapuera em São Paulo.

Em tão pouco tempo de carreira, a jovem sanroquense é revelação na sua categoria e já garantiu os títulos decampeã de três etapas do circuito paulista, campeã da taça São Paulo e bicampeã Mundial de JiuJitsu.

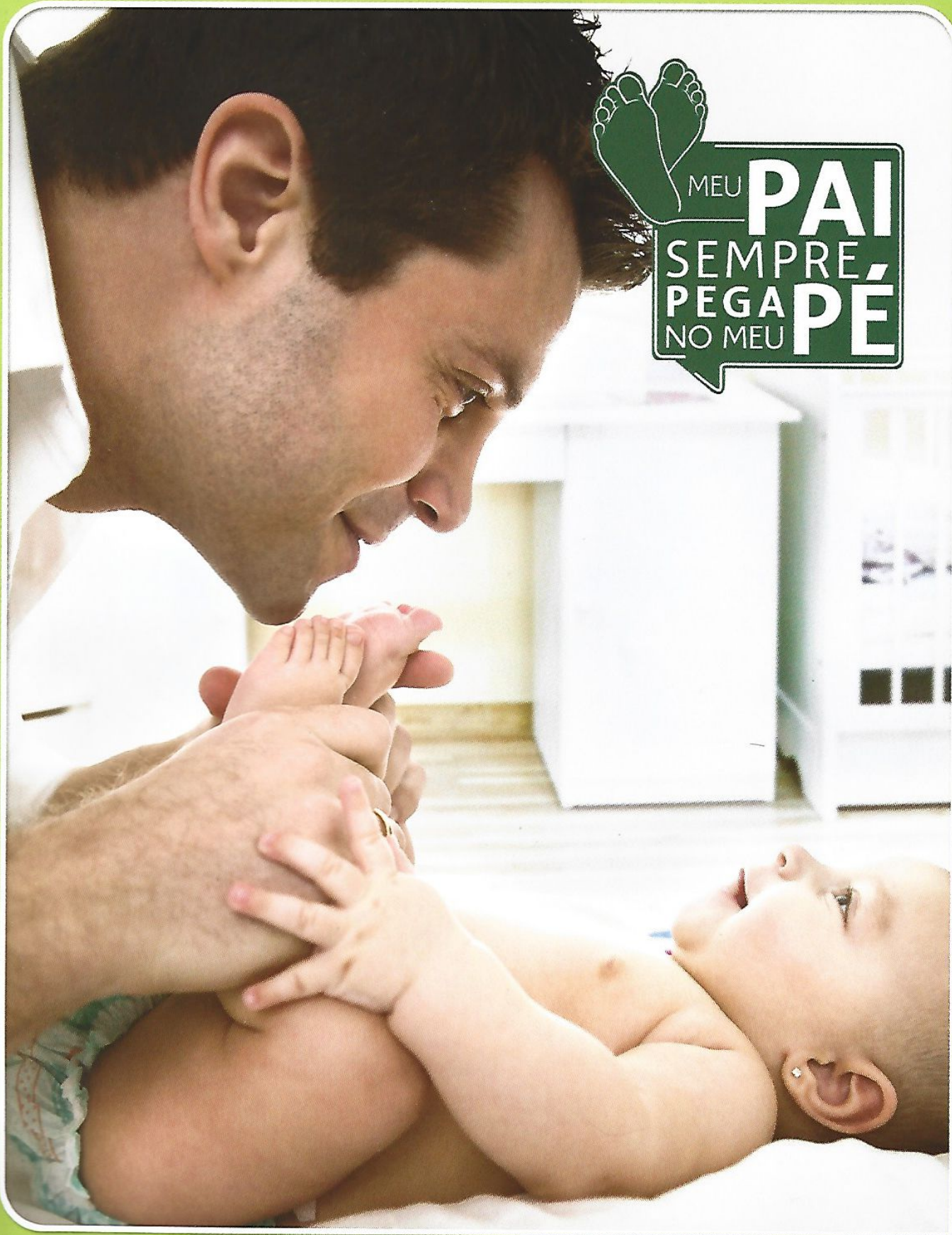
Já o esportista mairinquinense Kellvyn Ytalo competiu na categoria juvenil pela importante equipe de Atletismo de Presidente Prudente, recentemente participou dos Jogos Regionais de Dracena (interior de São Paulo) e o Brasileiro de Clubes, ganhando a medalha de ouro em ambas as competições na prova de revezamento 4 x 100 metros.

A Unimed São Roque parabeniza estes talentosos atletas não só pelas importantes vitórias, mas principalmente pela determinação e disciplina em correr atrás dos seus sonhos. 



ANS nº 318388

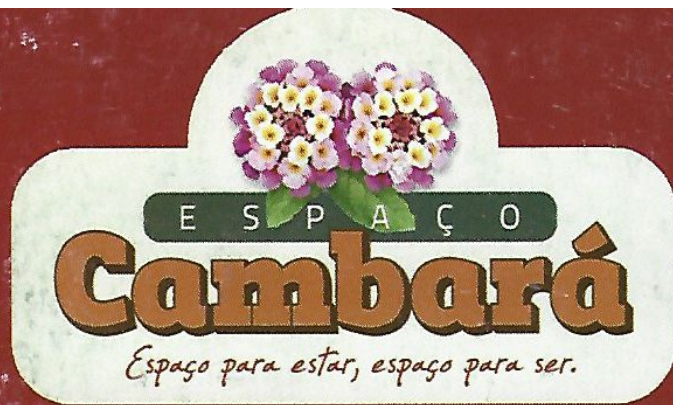
 /unimedsaoroque | www.unimedsaoroque.com.br



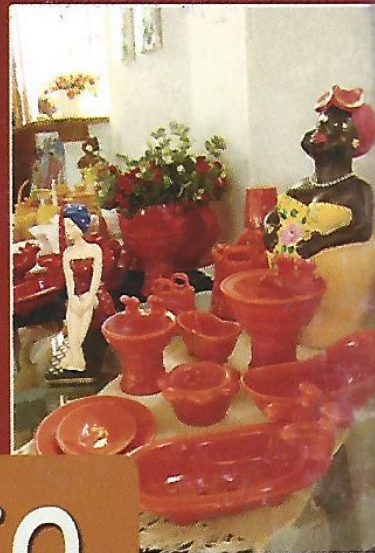
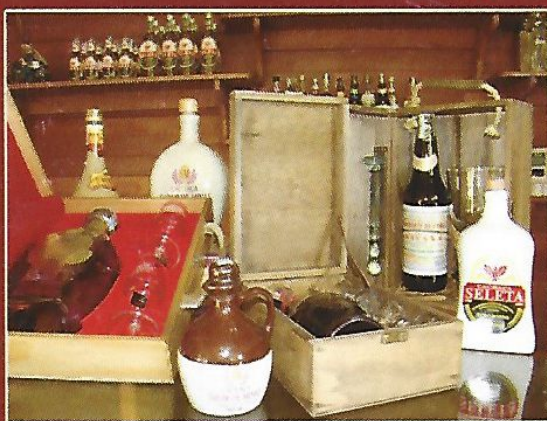
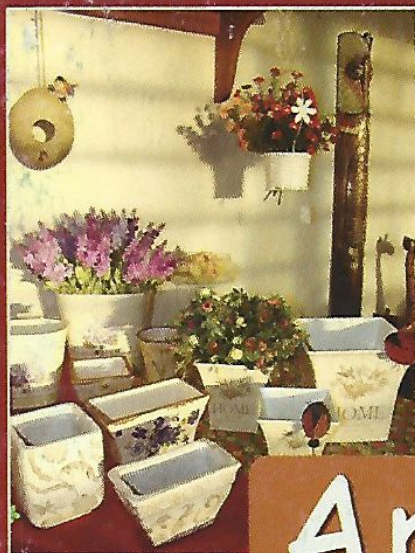
Não importa como seu pai leva a vida.  
O que importa é como ele faz parte da sua.

11 de agosto, Dia dos Pais.

**Unimed**   
São Roque



**Em breve,  
agora em  
agosto...**



# Artesanato & Cachaçaria



☎ 15 9779-1824

Rodovia Bunjiro Nakao km 69, nº 250 - Ibiúna/SP