LAZER COM CULTURA

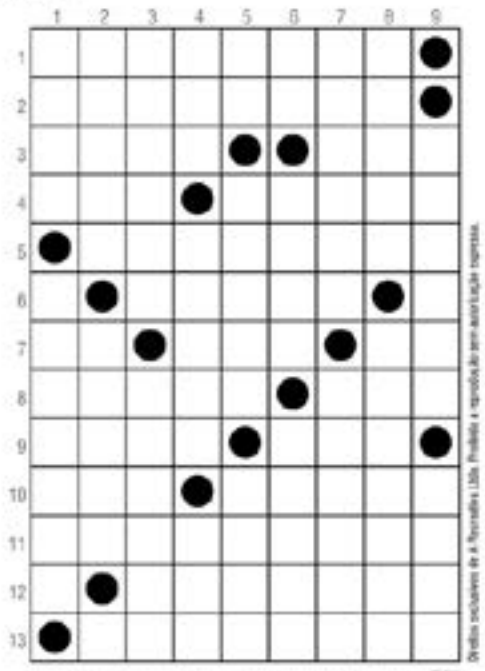
www.recreativa.com.br

HORIZONTAIS:

1. Planta trepadeira de propriedades calmantes
2. Aumentar progressivamente de velocidade
3. Ato de servir de modelo para um artista · Mistura de coisas, idéias, planos, situações, etc.
4. Saudação entre amigos · Qualquer cantiga de melodia simples e com letra curta
5. Causar horror a, despertando calafrios
6. (Fisiol.) Contração muscular leve e contínua, normalmente presente
7. Sigla do Acre · Direito objetiva ou subjetivamente considerado · Imposto Predial
8. (Pop.) Forma pela qual os filhos se dirigem às progenitoras · Uma consoante nasal
9. A última parte do intestino delgado · Um dos alucinógenos mais poderosos e perigosos
10. Todos os que estão aqui · Cédula que se recorta de jornal, revista ou folheto, a fim de se participar de concurso
11. Antigo nome do **tálus**, osso do pé
12. Aquele que sorteia (entre amigos)
13. Tipo de açúcar-cristal amarelo.

VERTICAIS:

1. Carta topográfica · Transformar o metal em folhas
2. Naquele lugar ao longe · São produzidos por freqüente atrito, nas mãos e nos pés
3. (Pal. ingl.) Local que oferece hospedagem, recreação e divertimento · Um dos sete anões de Branca de Neve
4. Abreviatura (em português) da Alemanha · Um fogo de artifício · Órgão da região lombar
5. Precede o **dê** · De pouca consistência ou espessura · Produto agrícola largamente exportado pelo Brasil
6. O melo do... furo · (Mús.) Composição a que geralmente se dá um número de ordem · Espaço ocupado ou que pode ser ocupado
7. Em tempo nenhum · Arma branca, larga, reta, pontiaguda e cortante
8. Improdutiva devido à seca · Sem sofrimento físico
9. Um remédio para a tosse · Atraso no pagamento.



SOLUÇÃO

HORIZONTAIS: 1. Abunduã; 2. Acelerar; 3. Pose, Bic; 4. Ai, Tudo; 5. Amplo; 6. Tônus; 7. AC, Jus, P; 8. Morule; Cai; 9. Ao (CE); 10. Bil, Cupom; 11. Adegas.

VERTICAIS: 1. Mapa, Lavrar; 2. Aldo, Cisco; 3. Bipes, Museu; 4. ALE, Rabo; Ren; 5. Ralo, Café; 6. Ar, Tônus; 7. Jamais, Espada; 8. Anda, Suador; 9. Xarope.

Hábitos saudáveis melhoram a vida de todos.

A RECREATIVA
PASSATEMPOS INTELIGENTES

Você tem o controle.
Mude!

CINESHOP
www.cineshoptga.com.br

CLUBE DO ASSINANTE

Vá ao CINESHOP com a carteirinha do Clube do Assinante e pague meia entrada SEMPRE!

Sala 01

SOS MULHERES AO MAR
Lançamento - Brasileiro - Gênero: Comédia
Censura: 12 anos - Duração: 1:35 horas
Diariamente as: 17:25 e 21:10 Horas

Sinopse: Adriana (Giovanna Antonelli) não está em um bom momento. Ela não consegue que alguma editora publique seus livros e para partilhar a vida, legenda filmes pornôs. Para piorar a situação, seu marido Eduardo (Marcello Airoldi) decide pedir o divórcio. Em meio à fossa da separação, ela descobre que o ex terá um cruzeiro ao lado de novas namoradas. Beatriz (Emanuelle Araújo), uma estrela da TV incentivada pela irmã Luiza (Fabíula Nascimento), as duas decidem embarcar no mesmo cruzeiro para que Adriana tenha a chance de reconquistá-lo. A empregada Dalinda (Thaíta Carauta), que tenta ajudar a patroa a todo custo, acaba também embarcando nesta aventura.

Sala 01

Noé
Contínua - Dublado - Gênero: Épico
Censura: 14 anos - Duração: 2:19 horas
Diariamente as: 16:00 - 18:40 e 21:20 Horas

Sinopse: Adaptação do conto bíblico de Noé. De acordo com a Bíblia, Deus estava descontente com a perversidade dos humanos e pretendia destruí-los, poupando apenas os animais e Noé, que ele considerava o único homem justo na Terra. Assim, ele deu ordens a Noé para construir uma arca e abrigar um casal de cada espécie de animal existente na natureza, afim de protegê-los do dilúvio.

Sala 02

RIO 2
Contínua - Gênero: Aventura / Animação
Censura: Livre - Duração: 1:49 horas
Diariamente as: 15:30 e 19:15 Horas

Sinopse: Blu (Jesse Eisenberg) vive feliz no Rio de Janeiro ao lado da companheira Jade (Anne Hathaway) e seus três filhotes. Carla (Rachel Crow), Bia (Amandla Stenberg) e Tiago (Pierce Gagnon). Seus donos, Linda (Leslie Mann) e Tulio (Rodrigo Santoro), estão agora na floresta amazônica, fazendo novas pesquisas. Por acaso eles encontram as pena de uma arara/rio azul, o que pode significar que Blu e sua família não sejam os últimos da espécie. Após vê-los em uma reportagem na TV, Jade insiste para que eles partam para a Amazônia. Blu inicialmente reluta, mas acaba aceitando a idéia. Assim, toda a família parte em uma viagem pelo interior do Brasil rumo a floresta amazônica sem imaginar que, logo ao chegar, encontrarão um velho inimigo Nigel (Jemaine Clement).

O Cineshop Tangará reserva o direito de alterar a Programação sem prévio aviso.

Na 2ª e 5ª Feira, e de 6ª Feira a Domingo em todos os horários
Inteira: R$ 12,00 Meia: R$ 6,00

Promoções

Segunda promocine
Preço único: R$ 6,00
Exceto feriados

Quarta cine
Na 4ª feira em todas as sessões
Inteira: R$ 8,00 Meia: R$ 4,00 *
Exceto feriados

*Novelas

MALHAÇÃO - Globo

Não haverá exibição da novela hoje

MEU PEDACINHO DE CHÃO - Globo

Ferdinando sente ciúmes da proximidade entre Juliana

Madame Catarina tenta convencer Epaminondas a deixar os adultos terem aulas com Juliana. Rodapé aconselha Zelãoa dar um tempo para a professora. Rosinha se insinua para Izidoro. Renato afirma que seu pai vai ajudá-lo a construir o posto médico, e Ferdinando reage com despeito. Serelepe foge do orfanato e Rita avisa ao prefeito. Pituca se irrita com Epaminondas e ameaça fugir de casa. Serelepe vê o carro do coronel na estrada e se esconde. Juliana mostra as cartas que recebeu para Renato. Ferdinando fala de sua admiração por Gina. Juliana escreve uma carta terminando seu namoro e pede para Renato enviá-la para capital. Serelepe chega à casa de Mãe Benta. Ferdinando sente ciúmes da proximidade entre Juliana e Renato. Rosinha fala para Amância que Izidoro a respeitou durante a ida para Antas. Zelão se preocupa com Serelepe quando ele diz que falará com Pituca.

ALÉM DO HORIZONTE - Globo

LC decide mandar Heloísa, Thomaz e Jorge para a máquina da felicidade

Lili enfrenta Tereza. Álvaro percebe o interesse de Fernanda em Sérgio. Paulinha e Tereza hesitam em entregar Lili para LC e pensam em fazer um pacto com ela. Kleber confessa seus crimes na delegacia. Nilson reencontra Klaus. André estranha o sumiço de Thomaz e Heloísa. LC decide mandar Heloísa, Thomaz e Jorge para a máquina da felicidade. Selma insiste em se apresentar no Tapibar. Lili se aconselha com Marlon, William e Celina sobre o pacto com Tereza. Marlon tem uma ideia para Lili enganar Tereza e LC. Inês conta que Heloísa, Thomaz e Jorge foram para a Comunidade. Lili revela a LC que fez um pacto com Tereza contra ele.

EM FAMÍLIA - Globo

Cadu e Clara consolam Nando

Benjamim toca piano e Virgílio tira Helena para dançar. Os idosos da casa de repouso especulam sobre a identidade do amigo misterioso de Miss Lauren. Cadu e Clara consolam Nando, que está chateado por causa de Juliana. Shirley diz a Rafaela que não vai comentar com Laerte sobre o problema que Selma teve no shopping. Felipe implica com Silvia porque ela não decide logo em qual igreja se casará com Gabriel.

CHIQUITITAS - SBT

Não haverá exibição da novela hoje

PECADO MORTAL - SBT

Não haverá exibição da novela hoje

Os resumos dos capítulos da novela são de responsabilidade das emissoras e poderão sofrer alterações em relação aos capítulos que irão ao ar.

*Curiosidades

A atividade física, os esportes, os exercícios não estão livres das mesmas crendices. Cada um tem sua crença, seus exercícios prediletos, que são repetidos milhares de vezes. O mais importante é separar fartos da ficção, por isso vamos enumerar os mitos mais comuns com suas verdades.

Mito: Músculos grandes são músculos fortes.
Verdade: Depende de que tipo de força você está falando, mas nem sempre músculos volumosos são músculos fortes. Pode-se perfeitamente aumentar a força dos músculos sem aumentar seu volume.

Mito: Fazer exercício não queima bastante calorias por isso não emagrece.
Verdade: De fato, para queimar 1 quilo de gordura você teria de andar 24 horas sem parar... e sem comer. Contudo, fazer exercícios regularmente eleva o metabolismo a curto e longo prazo. O resultado é que mais calorias estão sendo queimadas continuamente, mesmo quando você está descansando.

Mito: Quem toma sauna não precisa fazer exercício para emagrecer.
Verdade: Alguns fabricantes de saunas dizem que é possível emagrecer tomando saunas. A verdade porém, não é bem essa. A energia gasta pela evaporação do suor vem da alta temperatura da sauna, não do metabolismo de gordura do corpo. É claro que você pode perder vários quilos de água na sauna, mas é uma perda temporária. Além do mais, a sauna não tira o porre do dia anterior como se acredita.

Mito: Não se pode beber água durante a aula ou treino porque impede a pessoa de emagrecer.
Verdade: A perda de água não é perda de gordura. Ela é tão essencial (ou mais) do que outros alimentos. Uma pessoa normal necessita de três a quatro litros de água por dia. Uma porcentagem vem dos alimentos sólidos e o resto em líquidos. Deve-se beber água sempre que sentir sede e ninguém deveria ser impedido de bebê-la durante a aula.

Mito: Nos dias quentes é bom tomar água com sal antes de se exercitar.
Verdade: Em nenhuma circunstância deve-se usar sal. A quantidade de sal perdida durante a atividade é muito pequena e quase todos os alimentos principalmente os industrializados, já contêm sal. Sal demais pode agravar a pressão sangüínea elevada, irritar o estômago, e ainda crias uma condição desfavorável de distribuição de água no corpo.

Mito: Bebidas esportivas preparadas comercialmente (soluções eletrolíticas) repõem os fluídos corporais mais rápido do que outros líquidos.
Verdade: Pesquisadores concluíram que a água fria é a melhor bebida para reposição de líquidos. A maioria dos drinques comerciais são absorvidos mais lentamente do que a água, e não há evidência de que nós perdemos muitos eletrólitos (minerais e líquidos) durante os exercícios para exigir sua reposição imediata.

Mito: Como líquidos são importantes para o bem estar, pode-se tomá-los em qualquer em qualquer forma; como café, chá, refrigerantes, etc.
Verdade: Somente água pura não contém cafeína, corantes aditivos ou açúcar refinado. Consumo ocasional dessas substâncias está tudo bem, mas a preferência ainda é água pura.

Mito: Bebidas geladas não podem ser ingeridas após o exercício no calor.
Verdade: O oposto é verdade. Líquidos gelados são absorvidos muito mais rapidamente do que os quentes, reduzindo assim as chances de uma desidratação.

Mito: Não se pode entrar na água fria com o corpo quente.
Verdade: Não tem nada a ver uma coisa com a outra. Quem tem saúde normal sentirá uma sensação agradável ao sentir o corpo quente entrar na água fria.

Mito: Quem pratica esportes ou qualquer atividade física precisa tomar vitaminas extras.
Verdade: Quem faz três refeições diárias com seleção inteligente de alimentos, certamente consome todos os nutrientes em quantidades necessárias. Não há necessidade de vitaminas extras se uma pessoa come bem.

Mito: A obesidade é hereditária.
Verdade: Essa é a desculpa usado por todos os gordos. Na realidade é a disposição de comilança que engorda e nem sempre o fator hereditário. A blasfêmia deveria ser dirigida aos hábitos alimentares inadequados e não aos genes.

Mito: as pessoas gordas comem muito.
Verdade: de novo o oposto é verdadeiro. Pessoas gordas têm níveis de atividades reduzidos e freqüentemente comem menos do que as pessoas magras.

*Horóscopo

DÊEM UMA PASSADINHA NO BLOG
WWW.FARINHANACOZINHA.BLOGSPOT.COM
E ENCONTREM RECEITINHAS FÁCEIS,
PORÉM CHEIAS DE AROMA E SABOR.

ÁRIES | Ainda hoje, novas perspectivas de êxito vão se abrir diante de você. Evite desgastar-se, aborrecer-se ou irritar-se por questões de pequena monta. Seu fluxo ainda não é totalmente bom. A partir de amanhã sim, será muito beneficiado.
TOURO | Momento em que sua inteligência se elevará devido ao bom fluxo de Vênus. Contudo, procure compreender melhor seus colegas de trabalho, bem como os familiares e a pessoa querida.
GÊMEOS | Você deve neste dia, tomar uma atitude firme e autoconfiante quanto aos negócios e ser mais constantes em seus projetos e no trabalho. Êxito em jogos, sorteios e na loteria. Se você pretende ter uma conversa franca e direta com o seu par amoroso, este e um momento adequado.
CÂNCER | Estímulo positivo para a vida social e para o relacionamento com os amigos. Eles o ajudarão no campo profissional e aumentarão sua alegria de viver. Nesta fase, você estará coletando e registrando informações que serão muito úteis, principalmente em suas experiências intelectuais.
LEÃO | Os estudos elevados e a vida cultural estarão favorecidos, assim como o contato com o estrangeiro. Haverá continuidade no seu sucesso profissional. Você deverá agir no sentido de consolidar as conquistas feitas nos períodos anteriores.
VIRGEM | A carreira profissional atingirá um momento culminante de transformação e você poderá aproveitar as circunstâncias favoráveis para dar um salto em termos de progresso pessoal e material. Será importante usar de forma construtiva a energia que está disponível.
LIBRA | Os excessos de prazer de bebidas alcoólicas alimentos gordurosos e as questões extraconjugais poderão complicar-lhe física e moralmente neste dia. Não saia da rotina, fale pouco e escute mais.
ESCORPIÃO | Muito boa influência para cuidar de sua beleza física e para submeter-se a operações plásticas. A saúde está melhorando bastante, bem como as chances de progresso financeiro e profissional.
SAGITÁRIO | Continue se esforçando no campo profissional, pois espetaculares serão as chances de elevação material através deste. Bons negócios em vista e excelente influência astral as a vida sentimental e amorosa.
CAPRICÓRNIO | Momento do mais indicados para iniciar a melhoria da aparência de sua casa, tais como nova decoração e reformas. Fará ótimas amizades, mas não confie demais em estranhos. Sucesso junto ao sexo oposto.
AQUÁRIO | Assuntos econômicos o aborrecerão logo nas primeiras horas de hoje. Mas não se aborreça, pois à tarde terá ótimas chances de colocar tudo em ordem. Excelente para conseguir a casa própria e para abrir uma caderneta de poupança.
PEIXES | Faça de tudo para melhorar suas condições sociais, amorosas profissionais e financeiras. Mas tudo dentro de um sentido honesto e inteligente. Os passeios estão favorecidos, bem como os contatos pessoais. Novos projetos com relação a sua vida particular podem acontecer.

Vivo: 19 99939.0339 - Tim: 19 98206.0339
Oi: 19 98770.0339
bss@bssempresas.com.br