

CURIOSIDADES

Quanto tempo demora para os exercícios fazerem efeito?

>> Assessoria

Você não vai queimar toda a gordura em um período de alguns dias ou mesmo de algumas semanas. Cada quilo que você quer perder representa cerca de 3.500 calorias que você deve queimar. O exercício é uma parte importante de qualquer plano de perda de peso, mas é preciso tempo para ver as mudanças visíveis em seu corpo.

Fórmula para emagrecer: Sua taxa metabólica de repouso e nível de atividade física são os dois maiores contribuintes para quantas calorias você precisa por dia. Quando você está tentando perder peso, você pode queimar os quilos extras através de redução de calorias ou aumento da atividade física. Acrescentamos também um terceiro componente: a

perseverança. Para ver a mudança de seu plano de exercícios, você tem que estar disposto a ficar com a rotina firme e forte, mesmo quando você não obtém resultados imediatos. A perda de peso é um processo lento e constante que envolve fazer mudanças permanentes no estilo de vida com o qual você pode viver.

Queima de calorias: Os três fatores que determinam quantas calorias você gasta durante o exercício são a frequência em que você faz os exercícios, por quanto tempo você se exercita e a intensidade da atividade física. Alguém que pesa 66 kg queima cerca de 350 calorias durante 50 minutos, em intensidade moderada de uma aula de dança aeróbica. A pessoa de 82 kg, por outro lado, queima em torno de 440 calorias. Se ambos fossem para assistir às aulas



O exercício é uma parte importante de qualquer plano de perda de peso

cinco dias por semana, eles iriam queimar 1.750 e 2.200 calorias, respectivamente. Após duas semanas, o indivíduo de 66 kg perde-

ria em torno de 500 g, enquanto que a pessoa de 82 kg poderia viabilizar perder 600 g pelo exercício. Exercício de alta intensidade quei-

ma mais calorias por minuto. Por exemplo, uma pessoa de 66 kg queima aproximadamente 350 calorias durante 40 minutos a um

ritmo de 5 quilômetros por hora correndo, mas usa apenas 88 calorias se andando em seu passo normal pela mesma quantidade de tempo.

NOVIDADES

Copa Verde 2017 terá cartão verde para quem praticar fair play

>> Globo Esporte

A edição de 2017 da Copa Verde terá uma novidade: o cartão verde. A Comissão de Arbitragem da CBF divulgou que o cartão será usado para estimular o jogo limpo e será dado aos jogadores como forma de reconhecimento a atitudes de fair play. A ideia, que surgiu em 2016, foi aprovada pela Fifa para ser aplicada neste ano. O cartão será mostrado durante o jogo e registrado na súmula, assim como os cartões vermelho e amarelo. A primeira fase da competição será realizada nos dias 5 e 19 de março. Participam da Copa Verde times do Acre, Amazonas, Amapá, Brasília, Espírito Santo, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Pará, Rondônia, Roraima e Tocantins. Atitudes que podem provocar um cartão verde: 1 - avisar ter feito a falta em favor dos adver-



sários; 2 - parar na jogada, pois tocou a mão na bola, sem que o árbitro tenha percebido; 3 - aceitar que a penalidade foi marcada de forma correta contra sua equipe; 4 - avisar que a falta marcada a favor de sua equipe não ocorreu; 5 - avisar ter sido tiro de canto para o adversário e não tiro de meta; 6 - avisar ter sido arremesso de lateral para o adversário e não para sua equipe; 7 - avisar que um cartão aplicado a um companheiro

foi incorreto e deveria ter aplicado; 8 - parar um ataque de sua equipe ao perceber que o adversário está caído por uma lesão; 9 - um integrante da comissão técnica agir de forma proativa ao evitar reclamações; 10 - evitar que um companheiro reclame da decisão de um dos árbitros da partida; 11 - árbitro perceber que o treinador orienta o jogador para jogar na bola e não fazer falta; 12 - outras ações de "fair-play".

SANTA IZABEL

Campeonato de Futebol Society terá quatro jogos no domingo

>> Redação DS

Acontece neste domingo, 26, no campo Society do Jardim Santa Izabel, mais uma rodada do Campeonato Municipal de Futebol Society Amador 2017, competição esta organizada pelo desportista Claudinho, e que conta com a partici-

pação de 32 equipes.

A rodada terá início às 7h30 com o duelo entre os times Amigos FC e Areia São João/MS Espetos. Na sequência se enfrentam Karan Esporte Clube e Ajax, e o terceiro embate da manhã do domingo acontece entre os times Via Motos e Sul América.

Para finalizar a rodada acontece o embate entre os times Real Norte e Dona Júlia.

A rodada anterior aconteceu na noite desta quinta-feira, 23, com três partidas realizadas no campo do Litirão, porém até o fechamento desta edição não obtivemos os resultados.

Futsal: Mais três jogos acontecem na noite de hoje

>> Redação DS

Acontece logo mais no período da noite no ginásio Douglas Poyane, na Vila Olímpica Rei Pelé, em Tangará da Serra, mais uma rodada do Campeonato Municipal de Futsal Aberto 2017 – "Troféu Valdir Acácio", competição que conta com a participação de 16 equipes.

Na primeira partida, marcada para às 19h30, se enfrentam os times Via Motos e San Diego, seguidos do duelo entre os times House Construtora/Polo Centro/Lorenzetti Materiais para Construção e Audax. Já na última partida o time Tangará Turbo Diesel enfrenta a equipe Karan Sport Clube.

Na noite da última quarta-feira, 22, outras

três partidas foram realizadas. No primeiro confronto o time Colchões Ortobom venceu o Vidromar pelo placar de 11 a 02; o time CEC/Prime Contabilidade venceu por 5 a 2 o Atlético Serra; e o time Drogamax venceu por 5 a 1 a equipe Paulistinha.

A competição é organizada pelo desportista Luciano Góis (Sasá).

floral
floricultura & arquitetura
NÃO ESQUEÇA: datas importantes
têm que ter **Flores**
DISK-FLORES 3326-6024

ÁGUA SOL
MANUTENÇÃO E LIMPEZA
DE PISCINAS E PEDRAS
Venda e Construção de Piscinas em azulejo, fibra e vinil. Produtos e acessórios em geral.
Av. Brasil, 610-E, Centro
3326-7022
9617-3044

CASA SPORT
Agora em novo endereço:
Rua Antônio Hortolani nº 252-w
3326-1984 ou 3326-1869