Viver CASCAVEL

www.vivercascavel.com.br

#409

UMA PUBLICAÇÃO
VIVER MAIS COMUNICAÇÃO
FONE/FAX (45) 3224-7212
the original
22 anos DE SUCESSO

O ROTEIRO DA CIDADE
de 20 de novembro até
3 de dezembro de 2015

JULIANA SOMENSSEM

Fotos: Arivonil Policarpo

O Paraná
canve tv
GIBA'S
Hoje
positiva

"Livre-se dos óculos de grau"

HOlhos Prime
HOSPITAL OFTALMOLÓGICO

HOlhos Prime
HOSPITAL OFTALMOLÓGICO

Tecnologia no Tratamento para Presbiopia, Miopia, Hipermetropia e Astigmatismo

Dr. Marcos Solano Vale

Médico Anestesiologista
CRM-PR 12.627
RQE 7706

Dr. Cassio Tokuji Tsujiguchi

Cirurgião Oftalmologista
CRM-PR 13.632
RQE 6380

Dr. Clodomir Carvalho

Cirurgião Oftalmologista
CRM-PR 25.133
RQE 16096

Dr. Paulo Igor Rauen

Cirurgião Oftalmologista
CRM-PR 22.859
RQE 720

©vivermais

"Livre-se dos óculos de grau"

Um novo conceito em Oftalmologia

Tecnologia da NASA diretamente para você

www.holhosprime.com.br
(45) 3122-8080

Siga-nos:
/holhosprime
holhosprime

Av. Tancredo Neves, 684
85805000 - Cascavel - PR
agendamento@holhosprime.com.br

Dr. Marcos Solano Vale
Diretor Técnico Médico
CRM-PR 12627 / RQE 7706

Agenda

Água Doce cachaçaria
Sabores do Brasil

Confira a programação:

16 a 28/11 - Joarez Correia
30/11 a 12/12 - Will

Na Cachaçaria Água Doce o seu fim de semana é acompanhado de coisas boas. O cardápio é deliciosamente brasileiro e servido num ambiente agradável feito para os mais diversos gostos: do paladar ao musical. E para aproveitar tudo isso, é só escolher o melhor dia. Nas terças-feiras, 50% de desconto no escondidinho. Nas quartas, 30% de desconto nos pratos típicos mineiros e, durante a semana, cervejas em promoção, cachaças de todos os tipos e muita música no nosso especial happy hour, de segunda a sábado, das 17h30 às 20 horas.
Rua Santa Catarina, 1507 - (45) 3225-9958

Banggai

20/11 - Cosmopolita
27/11 - Blancah
www.banggai.com.br - (45) 3096-4555

Bielle

21/11 - Gabriel O Pensador
27/11 - Doozie
www.bielle.com.br - (45) 3223-2463

Botequim da Esquina

20/11 - Madame Lú
21/11 - Velvet Elephant
Rua Fortaleza, 2050 - (45) 3225-4545

Cascavel JL Shopping

21/11 - Das 16 às 18 horas
Chegada do Papai Noel, apresentação com o mágico Julien, presença das Noeletes, presença do Minion, espaço para pintura e massinha.

Cowboy

21/11 - Conrado e Aleksandro
04/12 - Jads e Jadson
cowboysaloon.com.br - (45) 3226-5051

Ecke Bar

20/11 - Edy Vieira
21/11 - Júlio Haab
27/11 - Fabiano Oliveira
28/11 - Fer Schelle
04/12 - Júlio Haab
Informações: (45) 3223-9990

Hooligans

20/11 - The Doors + Rita Lee
21/11 - Terra Celta + Tiregrito
26/11 - Enigma77
27/11 - Natiruts + Base2
28/11 - Festa New Wave 3
www.hooliganspub.com.br - (45) 3039-0072

©vivermais

GANDIN
CHURRASCARIA

Atendimento de terça a domingo
(45) 3226-6183 | (45) 9107-2609 | contato@churrascariagandin.com.br
Avenida Tancredo Neves, 3338 - Santo Onofre

Restaurante Surubim

"Peixe é mais sabor e saúde para o seu prato"

Estamos de cara nova!

(45) 3322-2956
Rua Cuiabá, 3085 próximo à DZ

(45) 3039-0607
Rua Barão do Cerro Azul, 966

PIZZA INTEIRA

PIZZA PEDAÇO

Pizza Truck

18h às 24h
(45) 9955-5355
Av.Brasil
(Em frente à
Praça do Imigrante)

©Luna

PARZIANELLO
& ASSOCIADOS
ADVOCACIA ESPECIALIZADA

Leonardo Parzianello
OAB/PR 42.143

(45) 9971-0187 | (45) 3037-5306

Rua Afonso Pena, 2173 | Centro | CEP 85812 100 | Cascavel-PR
leonardo@parzianello.adv.br | www.parzianello.adv.br

Expediente Edição

#409

Viver Mais Comunicação
Rua Paraná, 2361,
5º andar, sala 502-A e B,
Ed. Felipe Adura, Cascavel - PR
(45) 3224.7212 / 3038.7216
(45) 9972.4744 / 9931.8072

Diretor
Gladstone Simioni
vivercascavel@vivercascavel.com.br

Departamento Comercial
Kelly Vieira
kelly@vivercascavel.com.br

Jornalista Responsável
Sandra Inês Lopes
MTB 8581
jornalismo@vivercascavel.com.br

Diagramação e Anúncios
Henrique Semmer
e Paulo H. Mailho
comercial@vivercascavel.com.br

Fotos Capa
Arivonil Policarpo
(45) 9934-1937

Assessoria Jurídica
Parzianello
e Associados

Conselho Editorial
Neuza Cantarelli

Colaboradora
Sandy Lemos

Colaboradores (fotos)
Bielle, Banggai,
Ministterio e Portal da Cidade

Periodicidade
de 20/11/2015 até 03/12/2015

confira mais fotos no site
www.vivercascavel.com.br
/Viver Cascavel

BURGER DO DIA

Saboreie um lanche delicioso
pagando bem menos

cadilac
AMERICAN

R$ 9,90
Acompanhamento de refri e fritas + R$ 6,00

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Cheese Burger	BLT	Cheese Bacon	BBQ	Tradicional	Tomate Seco	Marguerita

Promoção válida das 17h às 19h para consumo no local ou retirada no balcão.

Rua Paraná, 3282 • Centro • Cascavel • PR • **Delivery: (45) 3039-1699**

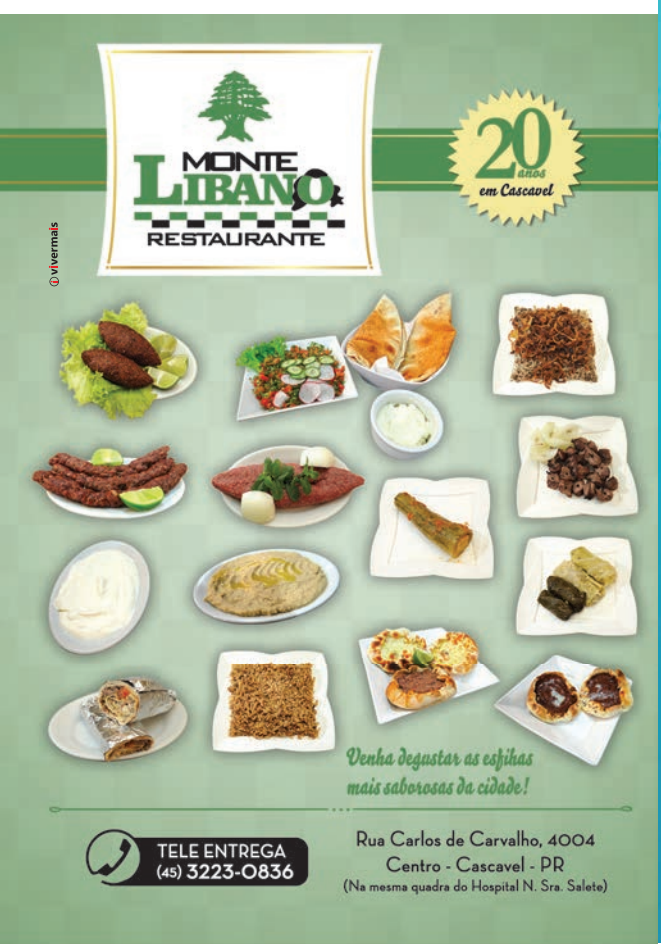
RODA GIGANTE

Dejan Danças

Fantástica Viagem ao Universo

39º Festival Dejan Danças

Dias 28 e 29 de novembro de 2015
Teatro Municipal de Cascavel às 20h30min



vivermais

LOJA 1
50%
À VISTA OU
40%
NO CRÉDITO
À VISTA

LOJA 2 AUTORIZADA
LABELLAMAFIA E SUPERHOT
PREÇOS
DOS SITES

modaefitness
CASUAL - PRAIA - FITNESS

(45) 3322-2767
(45) 9988-7077
/lojamodaefitness
@lojamodaefitness

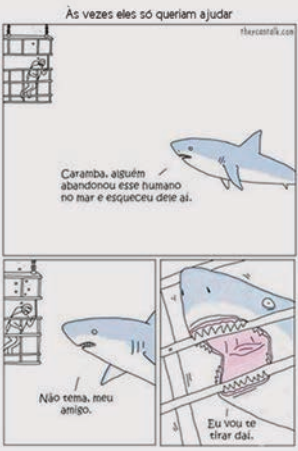
Centro Comercial
EStacoES

Rua Castro Alves - 1664, Cascavel-PR

Humor

Novembro Azul

Sertanejos se uniram à campanha Novembro Azul e resolveram ir fazer exame de próstata. Ao chegarem no consultório e verem o tamanho do dedo do médico, cada um cantou uma música. O Leonardo cantou: "vou chorar, desculpe mas eu vou chorar". Já Michel Teló cantou: "nossa, nossa, assim você me mata". Daniel mandou bem: "hoje a jiripoca vai piar, vai". Zezé Di Camargo não ficou por menos e cantou: "faz mais uma vez comigo, uou uou uou". E, pra finalizar, Luan Santana, olhando para o médico, cantou seu sucesso: "é só você fazer assim.... que eu volto".



Nova doença

Vem se alastrando pelo Brasil e já foi identificada uma virose chamada Zera, prima da Zika. Zera seu bolso, sua carteira, sua geladeira e armários, zera sua conta. Dá uma dor de cabeça enorme e o remédio chamado salário ainda tá fraco pra combater essa virose. É um vírus transmitido pelo mosquito Dilmalária. Espero que passe logo.

Férias frustradas

Três pedreiros entram de férias e vão pela primeira vez a uma praia para se divertir. Quando chegam lá, o primeiro diz:
– Tanta água!
O segundo diz:
– Tanta areia!
O tercerido diz:
– Vamos fugir antes que alguém traga o cimento.

Seu final de ano especial!

Rastro

Sapataria Masculina

(45) 3037-7166

Av. Brasil, 5531 - Centro - Cascavel-PR
(ao lado da LZK)

(45) 3226-9371

Avenida Toledo, 432 - Shopping JL - sala 244,
piso L2 - Centro - Cascavel-PR

PORTAL DA CIDADE
CASCAVEL

www.portaldacidade.com

Todos os dias, inclusive feriados
sua melhor opção de almoço por quilo.

/Kilograma Cascavel
45 3035 2922
Av. Brasil, 6792
Centro - Cascavel - PR

Restaurante Por Quilo
KILOGRAMA

Jessica Cardoso

GRUPO amazon
vivermais

O maior e mais completo estúdio de tatuagem da região

www.ancorastattoo.com.br

(45) **3035-5881**

/âncoras tattooshop

Rua Marechal Cândido Rondon, 2061
Centro - Cascavel - PR
contato@ancorastattoo.com.br

No dia 14 de novembro aconteceu a
1ª MARATONA DE CASCAVEL 2015, a
equipe Eu MAGRO esteve presente no evento

VENHA CORRER COM A
EQUIPE EU MAGRO

EU MAGRO

PROGRAMA PERSONALIZADO

www.eumagro.com.br

/eumagro /eumagro

(45) 3039-0023 / 9973-1261
contato@eumagro.com.br

Rua Maranhão, 924 - Ed. Coliseo - 1° andar
Sala 201 - Centro - Cascavel - PR

Pacote Eu Magro Light

Uma forma econômica de gastar... *energias!**

16 sessões de academia (circuito funcional);

3 sessões de psicologia em grupo;

8 sessões de estética (manta e drenagem de corpo inteiro);

3 sessões de nutrição.

Aproveite tudo isso por 6x de R$ 159,00**

nos cartões de crédito.**

EU MAGRO

PROGRAMA PERSONALIZADO

45 3039 0023 • 45 9973 1261

contato@eumagro.com.br • www.eumagro.com.br

eumagro eumagro

Fys

Boutique

missbella naguchi

(45) 3037-7554

Cascavel JL Shopping - Piso L2 - Sala 249

facebook.com/LojaFys

© v verma s

Feita para Você!

ATM E SEUS SINTOMAS

A articulação da mandíbula no osso temporal (ATM) é das que mais trabalha. Basta falar ou mastigar, para que os músculos, tendões, ligamentos e cartilagens que a constituem entrem em atividade. Como consequência do excesso de trabalho, ela pode sofrer traumas, além de apresentar processos inflamatórios, infecciosos, autoimunes e malformações.

Mastigar, abrir a boca e mesmo falar aumenta a intensidade da dor. Em alguns casos, a articulação pode ficar "travada" quando a boca se encontra fechada, ou, ao contrário, "travar" com a boca aberta, eventualidade mais rara. Esses sintomas são mais intensos pela manhã, especialmente nos pacientes com bruxismo, que cerram os dentes com força durante o sono. No entanto, algumas pessoas não sentem dor, mas têm problemas para usar os maxilares.

O SINTOMA MAIS COMUM DO ATM É A DOR

ortoclean.com.br

Rua Castro Alves, 2.293 | 45 3222.9840

3038.9840 | 9935.2089

Guaracy Perin Jr.

CRO/PR - 13421

Orto Kids® Orto Clean®

INSTITUTO DE ORTODONTIA,
ORTOPEDIA FACIAL E ATM.

CHICAGO KIDS Burger

WWW.CHICAGOBURGER.COM.BR

@CHICAGOBURGER

CHICAGOBURGERFOODTRUCK

Chegou a nova Linha Kids do Chicago Burger,

Super, Master, Blaster Delicioso!

CAGO
Burger
EMIUM

VIVO 45 **9101-0020**
PEDIDOS PELO WHATSAPP
TIM 45 **9846-0005**

cia das lentes

Loja 01: Rua Marechal Cândido Rondon, 2252 - sala 05
(45) 3222-7231 - Cascavel - PR
ciadaslentespr@hotmail.com
Loja 02: Rua São Paulo, 329 - sala 57
(45) 3227-7507 - Cascavel - PR

Veste: **Damyller**
Cabelo e maquiagem:
Lu/Samana Cascavel
Acessórios: **Moça Biju**
Assistente de produção:
Marina Pereira
Fotos, produção e edição:
Arivonil Policarpo

confira mais fotos no site
www.vivercascavel.com.br
/VIVER CASCAVEL

Consultório de Dermatologia e Laser em Cascavel

Vitiligo

Vitiligo é uma doença que causa perda da cor da pele, conferindo manchas brancas. As causas são diversas, sendo o componente genético, emocional e imunológico os principais desencadeadores.

O tratamento de primeira linha continua sendo FOTOTERAPIA (cabines e laser) e há também a possibilidade de enxerto de melanócitos.

©vivermais

Agende sua avaliação!

Dra. Luciane Hyppólito dos Santos
Dermatologista
CRM-PR 17644 / RQE 9833
Médica Dermatologista pertencente à SBD

Rua Vicente Machado, 1587, Centro - Cascavel
(45) 3038-7708 - www.lucianehyppolito.com.br

Juliana Somenssem, no auge dos seus 20 anos, pesa 56 quilos bem distribuídos em 1,73 de altura regida pelo signo de escorpião. A sua personalidade preza por valores como a honestidade e a caridade. Leva a vida com simpatia e extroversão, mas não suporta falsidade. A bela foi finalista do Miss Teenager 2015, concurso de beleza realizado em Cascavel. Trabalha como vendedora e, para manter-se em dia com a beleza, pratica caminhadas e adora passar o fim de semana no sítio com a família para relaxar.

O pensamento que rege a conquista dos seus objetivos e a busca pelos seus sonhos:

"Superior é aquele que sabe que, na verdade, ninguém é melhor que ninguém." Anônimo.

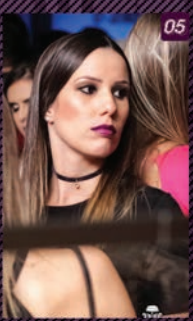
Social

01

02

03

04


05

06

07

09

08

10

TELEFONES ÚTEIS

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS: (45) 3035-1134
CENTRAL DE TÁXI: (45) 3226-5279 / 3226-0046
PROCON: (45) 3902-1720
SANEPAR (ÁGUA/ESGOTO): 115
COPEL: 0800510116
DETRAN: 3321-3351
CETTRANS: 3036-8088
POLÍCIA CIVIL: 197
POLÍCIA MILITAR: 190
BOMBEIRO/SIATE: 193
SAMU: 192

Agende já a ***REVISÃO DE FÉRIAS*** *e viaje tranquilo!*

GIBA'S
AUTO SERVICE
Profissionalismo de ponta!

PEÇAS & SERVIÇOS

www.gibas.com.br

Av. Brasil, 2669 | Cascavel - PR

(45) 3227-3233

Saudades!

Tahis Barros
Edição nº 350

01 - Ricardo Franck e Marlon de Nardin
02 - Samya Michelon, Lucas Zimermann e Samanta Michelon no show do Criolo
03 - Eduarda Poncio
04 - Heury Rodrigues
05 - Bárbara Brustolin no Banggai
06 - Allyne Mathias e Wagner Taporoski Moreli
07 - Fabia, Julia e Andre Ertel no Aeroleve Aeródromo
08 - Denyse, Isabela e Polyanna no show do Criolo
09 - Lançamento do Livro Anjos do Bem - Novembro Dourado - Uopeccan
10 - Danielle Cambruzzi
11 - Rosane Godoy e Clessi Kusma
12 - Eduardo Parizotto e Everton Pavanelli no show do Criolo
13 - Leize e Jéssica
14 - Bianca b. Oliveira, Hilario Horta e Pedro Rohr no show do Criolo
15 - Arena de Cascavel sagrou Edevaldo Ferreira como tetracampeão nacional de rodeio

bielle

21.Novembro.23h

(45) 3223-2463

INFORMAÇÕES E RESERVA DE CAMAROTES E MESAS

www.bielle.com.br / bielle@bielle.com.br

Censura 16 anos. Indispensável apresentação de documento com foto (RG ou CNH). Proibida a venda de bebidas alcoólicas para menoresa de 18 anos. Proibido fumar no estabelecimento Lei nº 16.239/09

DINÂMICA

ectdinamica@hotmail.com

Acima de 100 Cópias e Impressões para universitários R$ 0,10 unidade

Copiadora - Papelaria - Acesso Internet

- Cópias - Xerox
- Encadernação
- Impressão
- Serviços de fax
- Acesso à internet
- Cartão Estar
- Materiais para escritório e papelaria
- Recarga Claro, Oi, Vivo e Tim

(45) 3037-2881 / 3039-2880

Rua Antônio A. Massaneiro, 154 . Ed. Felipe Adura . sala 02 e 03 . térreo

95.7

MEGA SHOW

TAROBÁ FM

O EVENTO MAIS ESPERADO DO ANO!

5 ANOS

C&A CONRADO ALEKSANDRO · Eduardo Costa · Victor & Leo · Jads & Jadson · jeann & julio

MAIS DE 30 ATRAÇÕES CONFIRMADAS

22/11

14H

EM FRENTE À PREFEITURA DE CASCAVEL

ENTRADA PISTA: GRÁTIS

ÁREA VIP E CAMAROTES: OKINGRESSOS.COM.BR

TV TAROBÁ

HAPPY HOUR
O SABOR DE TODO FIM DE TARDE
DAS 17h30 ÀS 20h
R$3,90
R$3,70
R$4,80
SKOL
BRAHMA
Chopp
BOHEMIA
Pilsen
ÁGUA DOCE
cachaçaria
Sabores do Brasil
Cascavel/PR | 45 3225.9958
PROIBIDO A VENDA DE BEBIDAS ALCOÓLICAS PARA MENORES DE 18 ANOS
SE BEBER NÃO DIRIJA

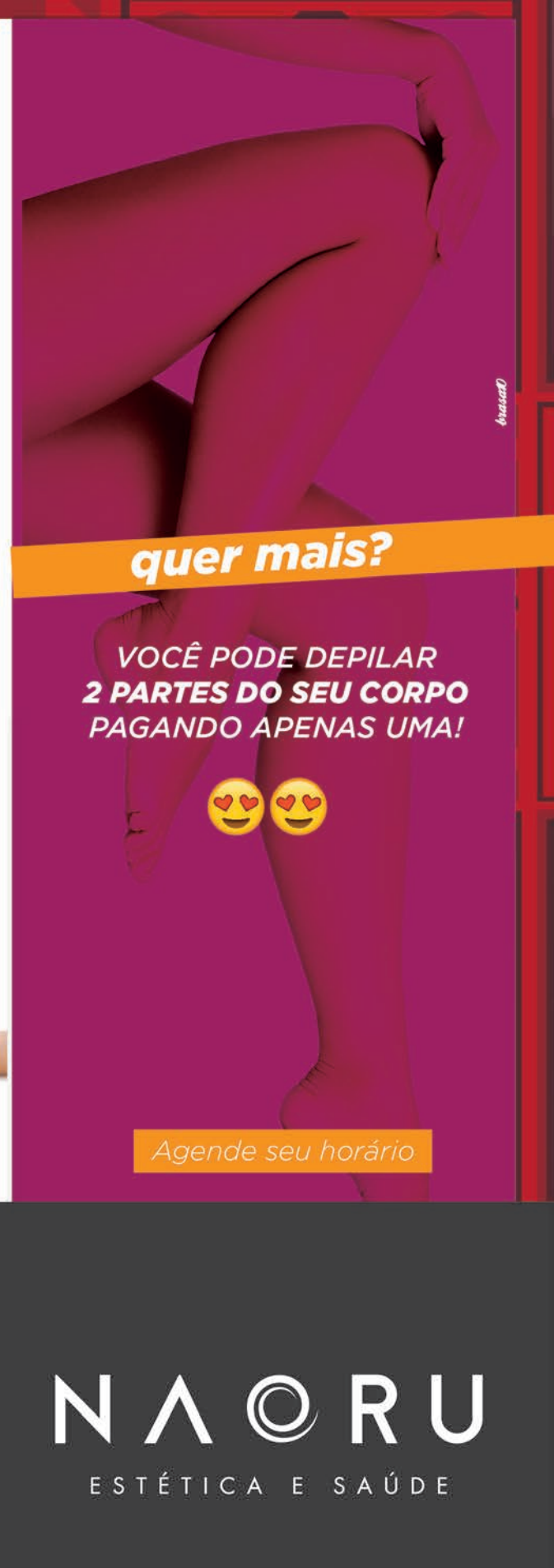
Fascínio
Motel
Suítes temáticas!
Onde as fantasias acontecem
Aceitamos cartões
WWW.FASCINIOMOTEL.COM.BR
(45) 3323-8118
BR 467 - Km 108 - Saída p/ Toledo
UNIVERSITÁRIO COM
20%
DESCONTO
(APRESENTANDO
A CARTEIRINHA)

ESTAMOS COM
PREÇOS
ESPECIAIS PARA
DEPILAÇÃO DEFINITIVA

Naoru Estética e Saúde

45. 3306 6987

Rua Afonso Pena, 1480



NAORU

ESTÉTICA E SAÚDE

Construtora Tecnovalle
Especialista em regularizações, projetos arquitetônicos, projetos complementares, elétricos, hidrossanitários, estruturais, prevenção de incêndio e plano de gerenciamento de resíduos sólidos.

Execuções
Execuções de Aviários Pocilgas, Barracões Industriais e Rurais.

TecnoVale
Equipamentos para aves e suínos.

REPRESENTANTE: Avesse LEÃO

Medianeira:
Av Brasília, Condá - Medianeira - PR
(45) 3240-2332

Cascavel:
Rua Jorge Lacerda, 440 - Centro - Cascavel - PR
(45) 3038-3608

Cel. (45) 9835-1414

EU **VOU** DE

UNIO

QUALIDADE PRESENTE EM NOSSO DIA A DIA

UNIVERSIDADE

PÚBLICA & GRATUITA

50% DAS VAGAS DISPONÍVEIS PELO SiSU

sisu.mec.gov.br

PARANÁ

GOVERNO DO ESTADO

www.unioeste.br/vestibular

ESTE

Sua história começa pelas suas escolhas.
Na Unioeste, tradição e credibilidade são aliadas do conhecimento na construção do seu futuro.

- 126 ESPECIALISTAS
- 458 MESTRES
- 628 DOUTORES
- 57 PÓS-DOUTORES
- 5 CAMPI
- + DE 30 CURSOS

VESTIBULAR 2016

Prova em etapa única:

24 e 25/01/2016

Inscrições:

20/10 a 18/12

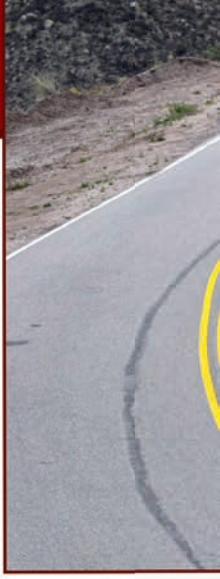
- Período de isenção: **20/10 a 10/12**
- Inscrições pelo site: **www.unioeste.br/vestibular**
- Informações: **DISQUE VESTIBULAR** 45 3220.4224

CAMPUS

- CASCAVEL
- TOLEDO
- FRANCISCO BELTRÃO
- FOZ DO IGUAÇU
- MARECHAL CÂNDIDO RONDON

unioeste
Universidade Estadual do Oeste do Paraná

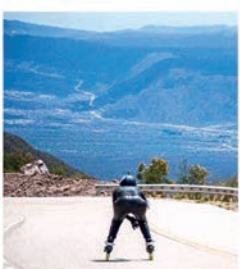
Downhill
La Violenta



A Invejável coragem de Vanessa Nóbrega

Vanessa Nóbrega, atual campeã brasileira de Downhill, modalidade de patins que consiste em descer picos a uma velocidade de 90 a 100 km por hora, já mostrou os dons da patinação aqui no Viver Cascavel, mas desta vez o desafio é temido e radical.

Para participar do Campeonato Sul-Americano de Downhill na Argentina, o medo deu lugar à coragem no desafio de descer o pico mais perigoso: La Violenta. O percurso é de nível europeu com ladeiras amedrontadoras, alturas máximas e precipícios que exigiram técnica e muita habilidade.

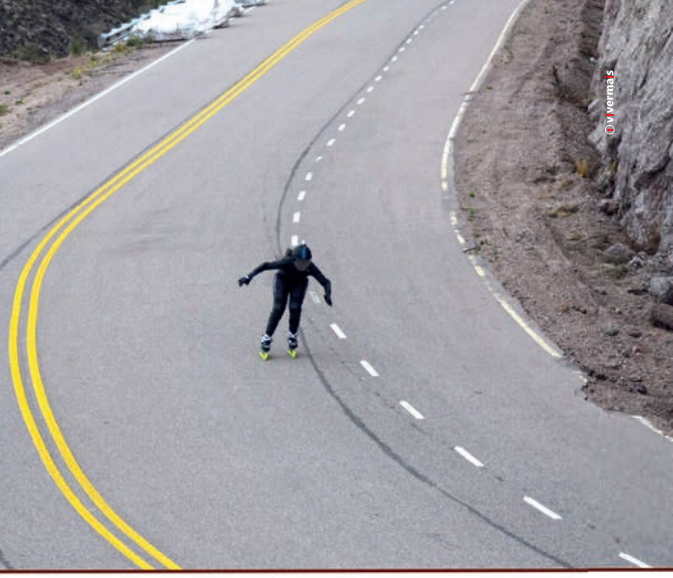


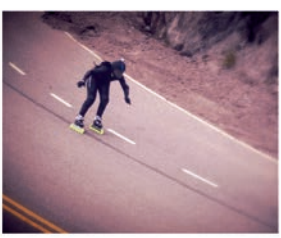
Coragem, nervos à flor da pele e sede por adrenalina foram sentimentos que motivaram Vanessa durante a prova. Apesar da queda, que tirou a chance do primeiro lugar, a patinadora está orgulhosa: "A pista é aterrorizante, descer já foi uma vitória. Competir me trouxe muito aprendizado".

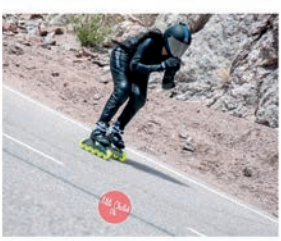
Durante o ano, até seis campeonatos são disputados em todo o Brasil, haja fôlego e treino para Vanessa. Para nós, restam os aplausos!

Fora dos treinos, a atleta tem um hobby, pratica o Slalom, modalidade que mistura dança, manobras e giros em volta de cones.

SHOX SPORT
A melhor loja de patins do Brasil
www.shoxsport.com.br







Deu a louca
na Shox

Superdescontos
para compras
na loja

A fanpage de patins mais curtida do mundo!

Patins Cascavel
Vanessa Nobrega patins

Whatsapp (045) 8836-2741

(45) 3227-6468 / 8836-2741

Rua Mato Grosso, 2798 - sala 03
(atrás do Colégio Marista)

Mais aumentos

Os proprietários de imóveis urbanos em Cascavel estão descontentes, pois em 2016, o aumento do IPTU será de 25%. O valor está mais caro que 2015, 15% de correção do valor venal mais 10% relativos à UFM (Unidade Fiscal do Município). A emenda aprovada foi proposta pelos vereadores Luiz Frare, Rui Capelão, Fernando Winter, Luiz Burgarelli, Robertinho Magalhães, Vanderlei da Silva, Nei Haveroth, Walmir Severgnini, Marcos Rios, Claudio Gaiteiro, Jaime Vasatta e Ganso sem Limite. Apenas quatro vereadores se posicionaram contra: Professor Paulino, Jorge Bocasanta, Alécio Espinola e Pedro Martendal. A Taxa de lixo também vai aumentar cerca de 20%.

Estudantes do CEEP são premiados na Ficiências

Os estudantes do Curso Técnico em Eletrônica do CEEP, Pamela Guimarães Zuniga, Guilherme Biazi Sabin e Gabriel Rodrigues Guia, conquistaram o 1º lugar na FICIÊNCIAS, na categoria Engenharias, com o projeto "Re-movimento - Recuperação de Membros Paralisados por Meio da Robótica"; André Donizete de Oliveira Aparecido, também aluno de Eletrônica, alcançou o 3º lugar na categoria Engenharias, ambos orientados pelos professores Gelson Leandro Kaul e Vander Fabio Silveira. Além da premiação na Feira, o Trabalho "Re-Movimento" foi selecionado para a 5ª edição do Encontro Global de Empreendedorismo para Cidades Alegres, Criativas, Humanas e Inteligentes (Innova Cities).

Ciclovia uma boa ideia

Acic, Adetur e Fundação Parque Tecnológico de Itaipu promovem oficina às 14 horas, dia 30 de novembro, no Centro de Cultura de Serranópolis do Iguaçu. A finalidade é envolver técnicos e líderes na Oficina de Planejamento do projeto que prevê a criação de uma rota ciclística pela estrada velha de Guarapuava, às margens do Parque Nacional do Iguaçu, entre Cascavel e Foz do Iguaçu. Ela terá 166 quilômetros de extensão.

Clínica Veterinária
Amar os Bichos
www.amarosbichos.com
Rua Pernambuco, 205
(45) 3224-1202

Santa Felicidade

RESTAURANTE

O melhor da comida Italiana em Cascavel!

Aberto para eventos!

Almoço: Terça a Domingo

Marmitas: A melhor comida na sua casa!

|45| 3226-2918

Rua Castro Alves, 2401 - Centro
(esquina com a Rua Recife)

estét
especializ
PERCA
3
DA GOR
LOCALIZADA
ÚNICA SE
RUA MINAS GERAIS, 2432 - CENTRO -

45 9930.9292

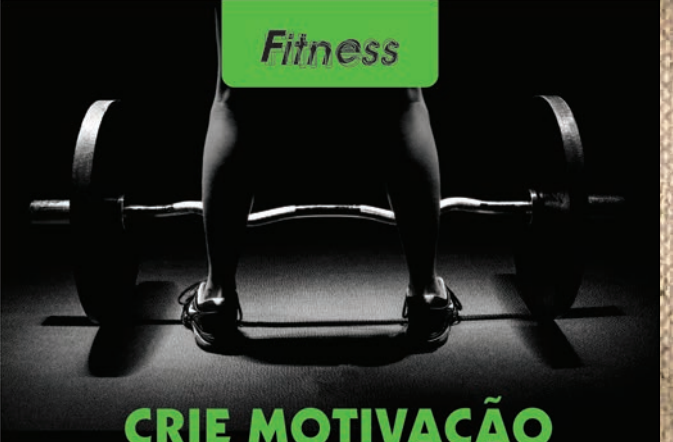
etica
alizada

A ATÉ

0%

RDURA
DA EM UMA
SESSÃO

O - CASCAVEL / PR - 45 **30384447**



CRIE MOTIVAÇÃO PARA TREINAR

Existe uma razão para você ver pouquíssimas pessoas com corpo legal andando pelas ruas: se manter no treino e dieta é difícil, e a maioria das pessoas arrumam mais desculpas do que motivos para se esforçar.

Isto é óbvio. Imagine não poder comer porcarias, não poder encher a cara todo fim de semana, e às vezes sacrificar o próprio horário de sono para poder treinar ou preparar comida. Isto só pra citar alguns motivos para que as pessoas criem desculpas...

Mesmo assim, qualquer pessoa - por mais desculpas - pode fazer uma chuva emocional e decidir começar a treinar, mas aguentar firme sem desistir no mês que vem, é outra história. É preciso motivação e dedicação profunda para continuar. E como podemos desenvolver isso ?

Em primeiro lugar você deve gostar de musculação, não adianta insistir se você acha um saco, é como aquela pessoa que não quer parar de fumar porque afinal, ela gosta de fumar, se quiser realmente parar deve enxergar o mal que aquilo trás e isso deve ser maior que o prazer em dar umas tragadas.

Muitas pessoas não suportam a dor do treino, outros já me confidenciaram que não gostam de ficar presos dentro de um lugar puxando pesos e usando máquinas, fazendo movimentos repetitivos, essas pessoas preferem atividades ao ar livre com mais movimento.

Treinar é um estilo de vida saudável, podemos viver mais, teremos mais energia, menos doença, menos estresse, e todas aquelas coisas boas.

Sejamos honestos. Quero ver essas coisas boas fazerem você treinar pesado até a última fibra muscular, em um dia que você só teve dores de cabeça no trabalho, está com sono, cansado, só quer saber de chegar em casa para comer alguma porcaria e capotar na cama.

Motivação para treinar:

1 – Treinar é uma droga natural (e saudável);

Ao treinar, o corpo libera substâncias químicas que alteram o cérebro de forma similar a drogas derivadas do ópio. De uma forma natural, o treino pode mudar o seu humor e fazer você sentir muito bem.

Da próxima vez que você precisar de motivação para treinar, apenas lembre-se como você se sente bem após ter treinado. Qualquer pessoa que treine, já conhece muito bem a sensação.

Doce Tempero

Noites à la carte

Sua casa fora de casa.

Macarrão
À Bolonhesa

Filé Mignon
Suíno Acebolado

Filé Mignon
À Parmegiana

Picadinho
Do Chef

Picanha
Prato Executivo

Venha conhecer todo cardápio!

Telefone (45) 3038-0397
Rua Paraná, 2447 - Centro
Cascavel - PR

Boa Pedida

Bistrô
RESTAURANTE & PIANO-BAR

Um bistrô, por origem, é um ambiente acolhedor e charmoso onde a qualidade do atendimento é tão importante quanto a da culinária. E é isso que atrai a clientela cativa do Bistrô Restaurante & Piano-Bar, o mais prestigiado de sua categoria em Cascavel. Entre todas as opções de seu cardápio, com entradas frias, pratos à la carte, vinhos, drinks e bebidas em geral, o que se destaca é o carpaccio, apreciado como um dos melhores do interior do Paraná.

Rua Rio de Janeiro, 765 | Reservas: 3224-3219

Santa Felicidade
RESTAURANTE

Se você não dispensa uma massa saborosa acompanhada de um bom vinho no cardápio, o Restaurante Santa Felicidade é o seu destino certo. Lá, a culinária italiana, com toda sua diversidade de sabores, texturas e temperos, é servida com excelência em sua mais pura essência. Além das massas caseiras e da variedade de molhos, os acompanhamentos e as saladas são de deixar os fãs da boa mesa com água na boca.

Rua Castro Alves com Rua Recife | Reservas: 3226-2918

Picasso
RESTAURANTE & BAR

O Picasso Restaurante é o lugar perfeito para você experimentar bons momentos, seja no happy hour, em um jantar romântico ou comemorando ocasiões especiais com os amigos. Além da excelente culinária e da música ao vivo, o ambiente requintado ainda oferece a vista panorâmica mais bonita da cidade. Se a pedida for recepcionar os amigos e familiares para uma festa inesquecível, o lounge do restaurante é o local ideal! Um espaço ultra-moderno para festas fechadas com o que há de melhor em qualidade, inovação e exclusividade na realização de eventos. Aberto de segunda a sábado.

Av. Brasil, Ed. Central Park - 16° andar
Delivery: 3224-3300

Europoint
PIZZARIA & HAPPY HOUR
FORNO À LENHA

Poucas coisas são mais prazerosas do que se reunir com os amigos e familiares no sábado à noite para saborear uma boa pizza assada no forno à lenha. Em Cascavel, o local ideal para isso é a Europoint Pizzaria, uma das mais tradicionais da cidade. Além dos inúmeros sabores de pizza que agradam os paladares mais exigentes, na Europoint você ainda pode experimentar deliciosos calzones, tudo feito por uma competente equipe de profissionais.

Rua Marechal Cândido Rondon com Rua Rio Grande do Sul
Reservas: 3223-5589

O Viver Cascavel recomenda essas delícias!

© vivermais

Renovar é preciso!

Quando pensamos em ampliar, reformar ou modificar uma residência ou espaço comercial para torná-lo mais confortável e bonito, enfrentamos o pó, a sujeira e o quebra-quebra. A dificuldade é maior quando as pessoas continuam no local da obra, mas para tudo tem um jeito, ainda mais quando planejado com profissionalismo. Com um arquiteto, o projeto é o guia de cada etapa e a execução acontece de forma gradativa e com resultados incríveis.

Consulte os nossos serviços e descubra uma nova cara para o seu imóvel.

Valéria Zamboni
Arquiteta especialista e mestre em arquitetura e urbanismo

Valéria Zamboni
ARQUITETURA

www.valeriazamboni.com.br

Av. Assunção, 708, sala 01, Alto Alegre
(45) 3037 1471 / (45) 9987 2864

Arcoplex
CINEMAS STADIUM
3219-2200 3D

WESTSIDE
3219-2204

Cinema

JOGOS VORAZES: A ESPERANÇA - O FINAL

Com a nação de Panem vivendo a guerra em grande escala, Katniss confronta o Presidente Snow nesse último episódio. Com a ajuda de seus melhores amigos - Gale, Finnick e Peeta - Katniss parte em uma missão com o grupo do Distrito 13, enquanto arriscam suas vidas para libertar os cidadãos de Panem e planejar a tentativa de assassinato do Presidente Snow, que está cada vez mais obcecado em destruí-la. As armadilhas mortais, inimigos e escolhas morais que aguardam por Katniss vão desafiá-la mais do que qualquer arena que ela tenha enfrentado nos Jogos Vorazes.

FICÇÃO CIENTÍFICA

007 CONTRA SPECTRE

007 Contra SPECTRE: Uma mensagem enigmática do passado leva James Bond à uma missão secreta para a Cidade do México e, eventualmente, para Roma, onde ele conhece Lucia Sciarra, a bela e proibida viúva de um infame criminoso. Bond infiltra uma reunião secreta e descobre a existência da sinistra organização conhecida como SPECTRE. Enquanto isso, em Londres, Max Denbigh, o novo chefe do Centro para a Segurança Nacional, questiona as ações de Bond e desafia a relevância do MI6, liderado por M.

AÇÃO

A COLINA ESCARLATE

'A Colina Escarlate' (Crimson Peak) acompanha o dia a dia de uma autora que, depois de ter seu coração roubado por um estranho sedutor, é arrastada para uma casa sombria no topo de uma montanha de barro vermelho-sangue – um lugar repleto de segredos que vão assombrá-la para sempre. Entre o desejo e as trevas, entre mistério e loucura, encontra-se a verdade por trás de Crimson Peak, a Colina Escarlate.

TERROR

AERIUM

ELEMENT OAKLEY Quiksilver Hurley VOLCOM G-SHOCK

www.aerium.com.br
/Aerium
45 3226-1110
Avenida Toledo, 432
Centro - Cascavel - PR

Cascavel JL shopping

Video SHOP
www.anumeroum.com.br
Rua Castro Alves, 2260 . (45) 3224-1545
www.anumeroum.com.br

O EXTERMINADOR DO FUTURO: GÊNESIS

O quinto filme vai reiniciar a série, dando espaço para adicionar novos personagens e uma nova linha de tempo, mas mantendo o que já foi visto nas telonas. Quando John Connor, líder da resistência humana, envia o Sargento Kyle Reese de volta para 1984 para proteger Sarah Connor e salvar o futuro, uma mudança inesperada nos acontecimentos cria uma linha do tempo fragmentada. Agora, o Sargento Reese se encontra em uma nova e desconhecida versão do passado.

AÇÃO / FICÇÃO CIENTÍFICA

TERREMOTO: A FALHA DE SAN ANDREAS

Se passa depois de um terremoto desastroso que destrói a Califórnia. Depois que a famosa Falha de San Andreas finalmente cede, provocando um terremoto de magnitude 9 na Califórnia, um piloto de helicóptero de busca e resgate e sua ex-esposa fazem juntos o caminho de Los Angeles para São Francisco tentando salvar sua única filha. Mas a jornada traiçoeira rumo ao norte é apenas o começo e quando eles acham que o pior pode ter acabado... está apenas começando.

AÇÃO / DRAMA / SUSPENSE

JURASSIC WORLD - O MUNDO DOS DINOSSAUROS

Há vinte e dois anos, o Dr. John Hammond teve um sonho: um parque temático em que visitantes do mundo pudessem vivenciar a emoção colossal de observar dinossauros de verdade. Agora, seu sonho finalmente se tornou realidade. Sejam bem-vindos a Jurassic World, uma atração de luxo totalmente operacional onde dezenas de milhares de visitantes exploram as mais incríveis e magníficas maravilhas da Terra pré-histórica e interagem com elas todos os dias.

AVENTURA

Fonte: www.adorocinema.com

Especializado em

HIGIENIZAÇÃO A SECO

A partir R$129,00

• Teto • Cintos • Painel • Estepe •
• Porta-Malas • Forro de porta •

Lançamento

Espeto

Espeto giratório à pil

TIM (45) 9988-3377 V

www.espetoflexo

Rua Vitória, 770 - Cascavel

Lava Car

Pingo D'agua

3223-6699

© vivermais

Há 15 anos
cuidando do seu veículo

• Bancos • Tapetes • Carpete •
• Embaixo dos Bancos •

Distribuidor exclusivo
para Cascavel e Região

oflex

ilha Cascavel

Vivo (45) 9125-3377

xcascavel.com.br

www.lavacarpingodagua.com.br

VESTIBULAR

2016

A MUDANÇA COMEÇA EM VOCÊ

AGENDE SUA PROVA

DISK VESTIBULAR
0800 600 36 36

INSCRIÇÕES PELO SITE
www.vestibularunivel.com.br

UNIVEL

PAP CRÉDITO ESTUDANTIL
EXCLUSIVO SEM JUROS