

COMO TUDO NA VIDA, É PRECISO CONSUMIR NA DOSE CERTA PRA ELE AJUDAR O SEU CORPO A VIVER MELHOR

Coma o chocolate sem culpa

Certo, na Páscoa, é o chocolate. Em barra, ovo, bombom, não importa. Ele vai estar lá. E, pro bem da saúde, essa certeza da sobremesa do domingo devia se repetir todos os dias. Consumido na dose certa, ele faz muito bem pra qualquer um.

A recomendação é de 30 a 50 gramas de chocolate por

dia. Feito de cacau, ele tem substâncias que previnem a destruição de células e tecidos.

— O chocolate também ajuda a diminuir o colesterol — afirma a nutricionista funcional Stela Besso.

Os nutrientes do chocolate também são capazes de melhorar o fluxo sanguíneo, o que aumenta a oxigenação

das células e as deixa mais saudáveis. Além disso, eles têm ação anti-inflamatória, auxiliam no controle da pressão arterial e contribuem para o bem-estar.

— Ele também ativa a serotonina, que é aquela substância conhecida por estar ligada ao prazer — explica a médica Stela Besso.

Quem está de dieta, porém, deve continuar longe do chocolate. Todo tipo tem praticamente a mesma quantidade de calorias. Para os diabéticos, a dica é escolher o amargo, e não o diet.

— Comer um pedacinho de chocolate amargo não vai fazer mal se a pessoa tiver uma dieta saudável — libera.



DIVULGAÇÃO

▶ Produto diminui a pressão



Estado do Rio de Janeiro
Município de Nova Iguaçu
CÂMERA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU

FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS APROVOU E EU PROMULGO OS SEGUINTE DECRETOS LEGISLATIVOS:

DECRETO LEGISLATIVO Nº. 1244/2014

“Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. MARCOS AURÉLIO MORAIS LOPES”.

Autor: Arthur Fabiano L. de Andrade

Art. 1º - Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. MARCOS AURÉLIO MORAIS LOPES, pelos relevantes serviços prestados à sociedade iguaçuana.

Art. 2º - O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições contrárias.

DECRETO LEGISLATIVO Nº 1245/2014

“Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. WAGNER ELOY DE SANT’ANNA”.

Autor: Maurício Morais

Art. 1º - Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. WAGNER ELOY DE SANT’ANNA, pelos relevantes serviços prestados à sociedade iguaçuana.

Art. 2º - O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições contrárias.

DECRETO LEGISLATIVO Nº. 1246/2014

“Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. MARCELO LESSA DA SILVA”.

Autor: Fábio Silveira Macedo

Art. 1º - Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. MARCELO LESSA DA SILVA, pelos relevantes serviços prestados à sociedade iguaçuana.

Art. 2º - O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições contrárias.

DECRETO LEGISLATIVO Nº. 1247/2014

“Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. JOÉ GONÇALVES SESTELLO”.

Autor: Fábio Silveira Macedo

Art. 1º - Concede o Título Honorífico de Cidadania

Iguaçuana ao Sr. JOÉ GONÇALVES SESTELLO, pelos relevantes serviços prestados à sociedade iguaçuana.

Art. 2º - O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições contrárias.

DECRETO LEGISLATIVO Nº. 1248/2014

“Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana à Dra. HELENA MARIA CAMPOS”.

Autor: Arthur Fabiano L. de Andrade

Art. 1º - Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana à Dra. HELENA MARIA CAMPOS, pelos relevantes serviços prestados à sociedade iguaçuana.

Art. 2º - O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições contrárias.

DECRETO LEGISLATIVO Nº. 1249/2014

“Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. JULIO CÉSAR VIDAL”.

Autor: Arthur Fabiano L. de Andrade

Art. 1º - Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. JULIO CÉSAR VIDAL, pelos relevantes serviços prestados à sociedade iguaçuana.

Art. 2º - O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições contrárias.

DECRETO LEGISLATIVO Nº. 1250/2014

“Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Excelentíssimo Senhor Governador do Estado do Rio de Janeiro LUIZ FERNANDO DE SOUZA (PEZÃO)”.

Autor: Gerciano de Lima Luz

Art. 1º - Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Excelentíssimo Senhor Governador do Estado do Rio de Janeiro LUIZ FERNANDO DE SOUZA (PEZÃO), pelos relevantes serviços prestados à sociedade iguaçuana.

Art. 2º - O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições contrárias.

DECRETO LEGISLATIVO Nº. 1251/2014

“Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana a Sra. MARIA CRISTINA PENNA”.

Autor: Gerciano de Lima Luz

Art. 1º - Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana a Sra. MARIA CRISTINA PENNA, pelos relevantes serviços prestados à sociedade iguaçuana.

Art. 2º - O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições contrárias.

DECRETO LEGISLATIVO Nº. 1252/2014

“Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. SEBASTIÃO JOSÉ LEITE”.

Autor: Fernando B. Carvalho

Art. 1º - Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. SEBASTIÃO JOSÉ LEITE, pelos relevantes serviços prestados à sociedade iguaçuana.

Art. 2º - O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições contrárias.

DECRETO LEGISLATIVO Nº. 1253/2014

“Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. CAIO ANTONIO MELLO SOUZA”.

Autor: Fernando B. Carvalho

Art. 1º - Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. CAIO ANTONIO MELLO SOUZA, pelos relevantes serviços prestados à sociedade iguaçuana.

Art. 2º - O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições contrárias.

DECRETO LEGISLATIVO Nº. 1254/2014

“Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. JORGE FERNANDO PESSANHA DE CARVALHO JÚNIOR”.

Autor: Marcos Rocha

Art. 1º - Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. JORGE FERNANDO PESSANHA DE CARVALHO JÚNIOR, pelos relevantes serviços prestados à sociedade iguaçuana.

Art. 2º - O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições contrárias.

DECRETO LEGISLATIVO Nº. 1255/2014

“Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. JOÃO MARCOS DO CARMO RO-BATTINI”.

Autor: Marcos Rocha

Art. 1º - Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. JOÃO MARCOS DO CARMO RO-BATTINI, pelos relevantes serviços prestados à sociedade iguaçuana.

Art. 2º - O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições contrárias.

DECRETO LEGISLATIVO Nº. 1256/2014

“Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. CRISPIM EUSTÁQUIO REGIS DA CRUZ”.

Autor: Gilson Cunha

Art. 1º - Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. CRISPIM EUSTÁQUIO REGIS DA CRUZ, pelos relevantes serviços prestados à sociedade iguaçuana.

Art. 2º - O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições contrárias.

DECRETO LEGISLATIVO Nº. 1257/2014

“Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. ADRIANO DE CARVALHO CASTILHO”.

Autor: José Eduardo de Lima

Art. 1º - Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Sr. ADRIANO DE CARVALHO CASTILHO, pelos relevantes serviços prestados à sociedade iguaçuana.

Art. 2º - O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições contrárias.

Nova Iguaçu, 16 de abril de 2014.

MAURICIO MORAIS
Presidente