

Tratamento Dinâmica Estética

Contribuição de Administrador
03/12/2007

{mosloadposition 009}

Ao longo de nossa trajetória profissional, desenvolvemos um método para redução dos aspectos de celulite de laranja da pele e de gordura localizada associando acupuntura, drenagem linfática, ventosaterapia e massoterapia que auxiliam, também, no pré e pós-operatório de cirurgias plásticas.

Receber uma massagem bem feita é se entregar a um daqueles momentos de puro relaxamento, que só quem já experimentou pode descrever. Mas imagine que além desse benefício contra a celulite, a técnica seja também capaz de oferecer um ganho estético. A boa notícia da DINÂMICA ESTÉTICA é exatamente esta: adequadamente praticada por um especialista credenciado, o método possibilita um aumento na linfa circulante no corpo, o que resulta numa série de vantagens para toda a saúde.

Aplicada manualmente, a massagem é responsável pelo relaxamento do corpo e por resultados bem perceptíveis depois de algumas sessões de DINÂMICA ESTÉTICA.

Entre eles:

- Redução de celulites;
- Redução de gorduras localizadas;
- Maior oxigenação da pele;
- Coadjuvante no tratamento de micro-varizes;
- Dores nas pernas;
- Regulagem do intestino;
- Eliminação de toxinas;
- Melhor digestão;
- Sensação de desinchaço no corpo.
- Fortalecimento da musculatura;
- Melhor respiração.

Como o corpo humano é composto em mais de 60% por líquido, o principal da DINÂMICA ESTÉTICA é exatamente sobre esse componente, a LINFÁ, fazendo com que as células de nossos tecidos que se encontram rodeadas de líquido (o intersticial) recebam mais nutrientes e eliminem melhor os resíduos.

A massagem auxilia porque ativa o funcionamento desse sistema linfático, composto principalmente por vasos que recolhem o material usado pelas células e por 600 glóbulos dispostos pelo corpo, importantes para a imunidade do organismo. Meio é preguiçoso, esses glóbulos têm um processo lento de vazão da linfa e filtram de um a dois litros de líquido por dia, quantidade que pode ser aumentada em até 10 vezes com a DINÂMICA ESTÉTICA. Em consequência da massagem, o tecido conjuntivo fica enxuto, facilitando as várias trocas circulatorias, metabólicas e energéticas. PARA UM MELHOR ENTENDIMENTO DA DINÂMICA ESTÉTICA NECESSITAMOS DEFINIR ALGUNS ELEMENTOS

- LINFÁ: o líquido encontrado nos "vasos" linfáticos. Era "Líquido Intersticial" que, por sua vez era "Líquido Intracelular" ou ainda "Sangue Arterial". É importante entender que os líquidos, no corpo, recebem o nome em função do lugar onde estão. É como a água: Quando cai do céu, chamamos de chuva, quando brota da terra, chamamos de vertente. As vertentes formam riachos que formam rios que formam lagoas ou deságuam no mar. Tudo é água mas com nomes e propriedades diferentes. O que encontramos no mar não encontramos numa vertente. Da mesma forma os líquidos de nosso corpo vão trocando de nome e características de acordo com o local onde estão. Quando sai do coração chamamos "Sangue Arterial", quando entra num interstício celular chamamos de "Líquido Intersticial", quando penetra numa célula chamamos de "Líquido Intracelular" ao sair da célula volta a chamar-se "Líquido Intersticial". Existem duas maneiras do "Líquido Intersticial" deixar o interstício celular: Pode sair por uma célula e ser chamado de "Sangue Venoso" ou pode sair por um capilar linfático recebendo o nome de "Linfa" que mais tarde se junta ao "Sangue Venoso" pouco antes do coração. Portanto a "Linfa" deve ser definida pelo local onde se encontra, nos vasos linfáticos.

- COMO É A LINFÁ? Sendo que sai do interstício celular é desprovida dos glóbulos vermelhos que já, não penetraram. Portanto é praticamente incolor tendo quase a mesma composição do plasma sanguíneo. Carrega consigo o que encontramos no interstício celular, em especial aquilo cujo peso molecular ou tamanho seja grande demais para sair por uma célula, as "Macro Moléculas" formadas por proteínas ou toxinas mas não apenas toxinas e sim todas as substâncias que se encontravam no "interstício celular" por ocasião de seu esvaziamento como "sais", hormônios, proteínas, energéticos, etc. e os elementos pertinentes ao "Sistema Linfático" como os glóbulos brancos (Linfócitos) produzidos nos Glóbulos Linfáticos e Tecidos Linfáticos. Sendo que os vasos linfáticos são maiores que os sanguíneos as macro-moléculas de gordura, capturadas no intestino, aproveitam este caminho para chegarem até o fígado. Neste percurso a linfa adquire uma aparência leitosa. No corpo, o Sistema Linfático é também chamado de Sistema Imunológico. Isto significa que este sistema tem, resumidamente, duas funções: Defender e Limpar. Na

DINÂMICA ESTÉTICA nos deteremos na função de "Limpeza" onde compõe a chamada "Circulação de Retorno" (Venosa e Linfática) colaborando na desintoxicação do organismo, em especial, no que diz respeito às "Macromoléculas" (sujeira grande). Contudo, sua função na defesa será levada em consideração ao decidirmos sobre suas indicações e contra-indicações.

- **GLIÓTILOS LINFÁTICOS:** São estruturas ovais nas quais os vasos linfáticos penetram trazendo a linfa e seus componentes. Constituídos de tecido linfático são cobertos por uma cápsula de tecido fibroso. Formam os glânglios: Trabéculas, vasos aferentes (que trazem a linfa), seios linfáticos, vasos eferentes (por onde sai a linfa), nódulos corticais, córtex, centro germinativo, cordões medulares, artérias e veias. Temos de 400 a 600 glânglios agrupados em cadeias no corpo. As principais cadeias são: cervical, axilar, fossa oculo-craniana, ducto torácico, pré-aórtico, inguinais e losango popliteo. Tem por função purificar a linfa, formar linfócitos, também aprisiona estes agentes ou células "estranhas" (este processo, às vezes, forma ânguas) e são verdadeiros laboratórios produzindo defesas na forma de linfócitos e "anticorpos".

- **COMO A LINFA SE MOVIMENTA PELO CORPO?** Para respondermos esta pergunta temos de saber algo sobre os vasos linfáticos. Estes possuem camadas semelhantes às paredes das veias e válvulas (valvas) em maior número que nas veias o que permite a linfa fluir em uma direção, a do coração. Estas válvulas dão aos vasos linfáticos uma aparência característica de colar de contas.

A linfa é propelida ao longo dos vasos linfáticos pelos seguintes mecanismos:

- O estiramento e a contração do segmento de um vaso linfático entre duas válvulas;
- A formação de nova linfa por pressão interna ou externa nos interstícios celulares, empurrando a antiga para frente;
- Ação massageadora dos músculos esqueléticos sobre os vasos linfáticos;
- Ação reflexa ao batimento das artérias (os vasos estão próximos às artérias e sentem os batimentos);
- O peristaltismo intestinal sobre os vasos linfáticos ali presentes;
- A sucção formada pelos movimentos respiratórios;
- Na região, acima do pescoço, colabora a força da gravidade;
- Nos movimentos precisos e sincronizados do todo DINÂMICA ESTÉTICA.

Observando os mecanismos de movimentação da linfa notamos que a formação de nova linfa, a ação massageadora dos músculos sobre os vasos, o reflexo dos batimentos das artérias sobre os vasos linfáticos e a sucção promovida pelos os movimentos respiratórios mantêm uma relação entre si. Quando o primeiro aumenta os outros mecanismos tendem a acompanhar este aumento. Havendo um aumento de atividades metabólica intracelular que ocasiona uma pressão interna nos interstícios celulares pela presença de toxinas e macromoléculas ou a pressão externa que comprime os tecidos superficiais desencadeando a abertura para as vias linfáticas, os demais mecanismos responsáveis pela movimentação da linfa também aumentam proporcionalmente. Ex: quando aumentamos a atividade física correndo, por exemplo, esprememos os interstícios celulares da planta do pé, os movimentos musculares aumentam, os batimentos das artérias aumentam e os movimentos respiratórios igualmente aumentam.

Sendo assim, torna-se evidente que a formação e transporte de linfa, efetuada por estes mecanismos, não é constante, podendo variar de acordo com a situação. **MANTO LIMPA, ENXUGA E EMBELEZA O CORPO**

Aliada nas massagens anticelulite, a DINÂMICA ESTÉTICA não tem apenas esse uso. Trabalha, também, a circulação energética, exatamente por seus benefícios relacionados ao relaxamento. Nas terapias tradicionais, pode ser usada como complemento em tratamentos variados, desde dermatites e contrações musculares até recuperação pós-cirúrgica. Como técnica de relaxamento, a DINÂMICA ESTÉTICA é capaz de exercer efeito sedativo e relaxante porque ativa o sistema nervoso por causa das manipulações lentas, suaves e repetidas sobre a pele extremamente terapêutica, principalmente quando aplicada sobre rosto, cabeça e nuca. Ao mesmo tempo, quando aplicada no corpo com uma pressão e velocidade maiores, consegue atingir os vasos linfáticos mais profundos, trazendo uma sensação de alívio e bem estar.

Por trabalhar com várias técnicas terapêuticas associadas, a DINÂMICA ESTÉTICA tem como diferencial, a vantagem de unir, em uma única sessão de forma harmoniosa e sincronizada, as filosofias orientais e ocidentais.

Durante os últimos 6 anos, o Professor Rodolfo Correa Lima, Terapeuta Holístico, Fundador e Diretor do CECTH e Coordenador de Programas de Qualidade de Vida de diversas empresas no Estado do Rio de Janeiro, tem estudado, com profundidade, as técnicas de massagem denominadas:

DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL - desenvolvida por Emil Vodder (1936). A Drenagem linfática visa desintoxicar, nutrir e oxigenar todas as nossas funções biológicas. Ela faz circular a água que fica estagnada provocando edemas, melhorando a estética e dando uma profunda sensação de bem estar. Muito utilizada no pré e pós-operatório, pois diminui rapidamente os hematomas e edemas que ficam da intervenção cirúrgica.

Estudou também muitas variantes do método original. Algumas pareciam mesmo contradizer-se. Com o aparecimento da "Drenagem Mecânica", vários conceitos entraram em "cheque" (aberturas, sentido, etc), pois tudo funcionava. Acreditando que a palavra "Descobrir" é muito forte para descrever o que passou a compartilhar, melhor seria dizer

"Compreender". Depois de muito analisar e observar como a "Drenagem Linfática Fisiológica" ocorria em nosso corpo desenvolveu um método que procura "IMITAR" o "Processo Natural" e que passou a abordá-lo de forma holística. Desenvolveu pesquisas com as seguintes técnicas associadas à drenagem linfática manual:

MASSAGEM SUECA - técnica ocidental de massagem que figura como uma das mais antigas técnicas naturais para restabelecer o equilíbrio físico e psíquico, tendo sido empregada por diversos povos desde épocas remotas. Ao estimular a circulação sanguínea e linfática, a massagem proporciona relaxamento, oxigenação das células, além de desintoxicar o organismo e descarregar as tensões. Auxilia músculos, cérebro, nervos e órgãos internos;

VENTOSATERAPIA - Desde a antiguidade no oriente, é conhecida a propriedade da ventosa de limpar o sangue das toxinas acumuladas causadas pela sujeira da água e dos alimentos. Pois a estagnação do sangue coagulado, escuro e sujo, nos músculos das costas ou nas articulações é considerado pelas terapias orientais como um dos elementos causadores de desequilíbrios energéticos, sendo necessário retirá-lo para que o cliente possa se restabelecer. A ventosa é usada para o alívio de dores musculares, melhorar o sistema circulatório e até mesmo, para redução de disfunções e gordura localizada;

ACUPUNTURA AURICULAR - O emprego da auriculoterapia no tratamento de desequilíbrios energéticos não é recente. No Nei-Ching, livro que data de 4.000 anos atrás, considerado como a bíblia da acupuntura, está descrito o uso do pavilhão auricular na melhora da saúde. Outros livros antigos da dinastia Tang e Ming também mencionam o uso de pontos na orelha para o tratamento de diversos desequilíbrios energéticos.

Atualmente, extensas pesquisas têm sido desenvolvidas nas escolas de Nanking e Shanghai. Estes estudos enfatizam a importância da relação neurofisiológica da orelha, conhecendo-se mais de duzentos pontos empregados no tratamento de várias moléstias e na terapia das intoxicações por drogas, fumo e álcool. Apesar da eficiência da auriculoterapia, o que a faz ser difundida na atualidade são, em parte, as vantagens que apresenta, pois constitui um tratamento rápido, teoricamente simples, de fácil aprendizado, econômico, prático e destituído de efeitos colaterais.

Na **DINÂMICA ESTÉTICA** utilizamos a auriculoterapia e acupuntura para reduzir a ansiedade, melhorar o metabolismo e ajudar os clientes a desenvolverem uma reeducação alimentar. **QUEM PODE APLICAR A DINÂMICA ESTÉTICA**

Esta metodologia apresenta resultados surpreendentes e caracteriza-se pela objetividade. Observamos um poder impressionante de auxílio no metabolismo, na redução do nível de stress, na redução de gordura localizada (principalmente nos quadris, culotes, coxas e costas) e na eliminação do aspecto de casca de laranja da pele.

Observamos em nossas estatísticas, uma redução de 3 a 10 centímetros de medida na cintura.

A **DINÂMICA ESTÉTICA** é uma técnica **PATENTEADA** e só pode ser utilizada por terapeutas credenciados com nome de registro do CECTH, ou seja, que se tornaram aptos através dos cursos de especialização ministrados pelo criador do método, o Terapeuta Holístico e Acadêmico de Fisioterapia Rodolfo Correa Lima. **EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL**

Texto extraído da revista profissional multidisciplinar **Personalidade** Ano III, nº 13
Dr. João Curvo é Nutrologista **IMAGEM NO ESPELHO**

Difícilmente vemos alguém satisfeito com a forma de seu corpo. Muita gente quando se olha no espelho, tem a atenção direcionada a um defeito ou imperfeição, e assim, detalhes tornam-se o objeto maior da imagem refletida. Aos próprios olhos, há sempre algumas desproporções incômodas. Para buscar o peso e o corpo ideal, a primeira regra é aceitar a própria natureza com os limites da sua constituição física original. Desenhos corporais são, sobretudo, ligados à genética. Metabolismo, altura, quantidade e localização de gorduras são diferentes são diferentes em função do arquivo genético de cada um. Podemos até modificar uma silhueta com o auxílio de alimentações e exercícios, mas dentro dos limites. A própria lipoaspiração e a cirurgia plástica também têm seus limites. Pessoas pré-determinadas geneticamente a serem gordas não devem permitir-se ficarem obesas, uma vez que a obesidade cursa com doença e desprazer, mas por outro lado, também não devem lutar para serem longilíneas como as pessoas magras por natureza. Pessoas cheinhas, fofinhas, gordinhas têm seus encantos quando estão em harmonia com a natureza. Muitos gordinhos, quando emagrecem, perdem o brilho da vida. Quando a gente aspira a um corpo que não pode ter, vive uma permanente sensação de frustração e baixa estima. Muitos obesos de 1,70 m de altura e peso de 30 Kg ficariam bem se estivessem 100 Kg; logo o peso ideal é uma questão de referência individual, e não deve ser só matemático, baseado na coletividade. **CAMINHOS PARA EMAGRECER**

As pessoas que vivem o ideal das balanças submetem o corpo a um desgaste muito maior do que se mantivessem o seu peso estável em patamar mais elevado, desde que clinicamente assistidos, mantendo níveis adequados de glicose e lipídios.

Existem vários caminhos para emagrecer. Podemos induzir ao cumprimento de uma rotina para vida toda, priorizando alimentos saudáveis no dia a dia e algum tipo de atividade física regular. Este, porém, é o método mais difícil de seguir, pois exige a participação ativa do cliente em saber suportar a frustração das trocas alimentares. Trocar um

sundae por um sorvete de frutas é muito fácil, mas às vezes pode ser frustrante dependendo da emoção, situação ou cabeçça naquele momento. Por outro lado, sabemos que não é o sundae que põe a perder uma dieta de emagrecimento, e sim uma seqüência de erros alimentares diários. Equilibrar as forças que levam a obesidade exige garra de leão. No início de uma dieta o corpo pede por mais calorias e carboidratos, que de uma forma ou de outra terão que ser limitados para que ocorra o emagrecimento.

Com o tempo diminuem as necessidades calóricas e menores porções passam a saciar. O gordo que gosta de comer de tudo tem muito mais chances de se reeducar, emagrecer e manter um bom peso pela vida afora; já o gordo que não gosta de alimentos saudáveis (verduras, legumes e frutas), e só os come para emagrecer, costuma jogar tudo para o alto, voltando a engordar com gratinados, frituras e sudaes. Pessoas assim, enquanto fazem dieta de fome, desnutrem-se e se desvitalizam pela deficiência nutricional e stress orgânico. Quando a dieta é jogada para o alto, o corpo debilitado volta a ser sobrecarregado com tudo que oferece ao organismo, trazendo prejuízo aos intestinos, fígado, rins e corações. **A COMBINAÇÃO DOS ALIMENTOS**

Preparar um prato sem misturar amidos e as proteínas animais é um caminho eficaz para evitar o engorramento de trânsito no estômago e nas alças intestinais. Para quem quer diminuir o volume do abdômen e facilitar o processo digestivo, a indicação seria a seguinte combinação:

- Amidos (massas, batatas, aipim, arroz, feijões, lentilha)

Combinam com hortaliças;

- Proteínas animais (todos os tipos de carne e produtos animais);

Combinam com hortaliças.

- Amidos não combinam com proteínas animais, ou seja, evite misturar arroz, feijão ou macarrão com carnes.

Na nossa história evolutiva, voltando aos estágios mais primitivos, uma hora caçávamos e comíamos a presa (proteína animal), em outro momento comíamos uma raiz (amido), em outro uma fruta e assim por diante, sem misturar alimentos. Hoje, com as facilidades que temos de estocar e comer de tudo numa mesma refeição vemos crescer as queixas digestivas e o volume dos abdomens. Talvez muitas pessoas (organicamente mais primitivas?) ainda não consigam digerir bem alimentos tão diferentes numa mesma refeição. A alimentação dissociada não traz sobrecargas e facilita a absorção e eliminação dos resíduos do que comemos. **HORTALIÇAS QUE COMBINAM COM TODOS OS ALIMENTOS**

- Abóbora
- abobrinha
- acelga
- agrião
- aipo
- alcachofra
- alface
- berinjela
- bertalha
- beterraba
- brócolis
- broto de feijão
- bambu e alfafa
- cebola
- cenoura
- champion
- chicória
- chuchu
- couve
- couve-flor
- espinafre
- jiló
- nabo
- palmito
- pepino
- pimentão
- quiabo
- rabanete
- repolho
- rúcula
- tomate
- vagem

FRUTAS
- O ideal é comê-las separadamente de outros alimentos, nos intervalos entre as refeições ou em um café da manhã leve. Sucos de frutas costumam atrapalhar o processo digestivo quando bebidos junto ao almoço e jantar. É importante ressaltar que não devemos ser radicais jamais; uma vez ou outra podemos (e devemos) misturar de tudo, por prazer,

mesmo sabendo que pagaremos algum preço por isso. Sendo assim, não há necessidade de dizer adeus a uma macarronada à bolonhesa, ao risoto de frango, à comida mineira e tantas outras delícias. ERVAS TERAPÊUTICAS E EMAGRECIMENTO

A combinação de algumas ervas medicinais propicia uma verdadeira limpeza orgânica e facilita o emagrecimento. Um corpo "limpo" tem um melhor desempenho, tal qual motor de um carro. Sujeiras no carburador, combustível de má qualidade e falta de manutenção acabam com qualquer máquina, e esta analogia vale para o nosso corpo.

- Carqueja, Cavalinha, Dente de Leão, Abacateiro e Centella Asiática, são algumas das ervas digestivas e diuréticas ideais para quem se propõe a iniciar uma faxina interna. A função terapêutica das ervas diuréticas no tratamento do obeso não se resume em fazer eliminar excesso de líquido e, com isso, diminuir o peso da balança, mas sim em promover uma maior depuração de toxinas, evitar a sobrecarga cardíaca nos clientes "inchados", facilitar o retorno venoso em membros inferiores e diminuir a sensação de peso nas pernas.

- Ervas digestivas como Funcho, Hortelã e Boldo do Chile facilitam o trânsito dos alimentos, diminuem as fermentações e, com isso, o acúmulo de gases nas alças intestinais. Nada do que citamos queima gordura ou age no centro nervoso da fome ou da saciedade, mas harmoniza o organismo.

- Ervas que atuam emocionalmente, como Erva de São João, Kava-kava, Camomila, Valeriana, Passiflora também não emagrecem, mas são harmonizantes dos sentimentos numa hora de transição de imagem corporal, que inevitavelmente cursa com fragilidades e frustrações diversas.

- O caminho terapêutico natural é mais longo e exige a responsabilidade e a participação do cliente. Medicamentos à base de ervas ajudam aqueles que se propõem a fazer dieta e/ou aumentar o gasto calórico com exercícios. Reeducação alimentar e física, com auxílio de ervas medicinais e suplementação nutricional, vem a ser o caminho mais salutar para emagrecer melhorando a qualidade de vida.

A seguir, algumas ervas ideais na condução do emagrecimento pela Terapia Natural:

- Garcinia Cambogia: Planta originária no sul da Ásia e África tropical muito pesquisada nos últimos dez anos. Ao que tudo indica, a Garcinia, através de seu princípio ativo denominado de ácido hidroxitrílico, inativa a Coenzima A, enzima essencial para que se reinicie o processo de formação de depósitos de gordura no corpo. Sendo assim, a ação principal da Garcinia é diminuir a possibilidade de engordar, e não propriamente "queimar" as reservas de gordura. A dose inicial é de 500-1500 mg de seu extrato seco, meia hora antes do almoço e do jantar. A associação com cromo picolinato tem sido sugerida para promover leve efeito anorexígeno associado com a diminuição da vontade de doces.

- Chapéu de Couro: Diurético, também indicado para diminuir dores articulares e ácido úrico. É rico em cromo, mineral integrante da molécula do GTF (Fator de Tolerância à Glicose), que atua equilibrando o nível de glicose no sangue, evitando as hipoglicemias tão comuns às dietas. Quando cai a taxa de açúcar na circulação, o centro da fome é ativado e vem a vontade de comer. O chá de chapéu de couro (500 ml de água fervente: 1 colher da erva seca) é bem indicada no horário das 15-16 horas para evitar a hipoglicemia e a fome, bastante comuns no fim de tarde.

- Cavalinha: Planta reconhecida oficialmente desde o século XVI na Espanha. Farmacêuticos medievais chamavam-na de "causa eqüina" devido à sua aparência. Fonte de taninos, alcalóides, ácido aquático, ácido salicílico, cálcio, magnésio, ferro, potássio e flavonóides, entre eles a isoquercetina (potente antioxidante). Indicações: ao mesmo tempo em que é diurética, evita a eliminação de minerais. Por ser rica em sal e minerais, era usada por indígenas para solidificar fraturas ósseas. Acalma a tosse, alivia a TPM e edema de mamas, reduz inflamações hemorroidárias, é digestiva. O chá pode ser preparado em infusão com 500 ml de água fervente e 1 colher de sopa de erva seca.

- Carqueja: Tradicionalmente usada na medicina caseira brasileira como remédio digestivo e hepático. Indicações: indicada nas dispepsias (má digestão), azias, após excessos alimentares e alcoólicos, nas constipações intestinais (prisão de ventre) e cálculos biliares. Purifica e elimina as toxinas do sangue pela ação diurética que exerce. Possui ação hipoglicemiante. Seu chá pode ser preparado com 1 colher de sopa da erva seca para 500 ml de água fervente (infusão). CONCLUSÃO

É importante lembrar que devemos sempre seguir uma dieta equilibrada, independentemente de querermos ou não emagrecer. Sendo assim, não há alta para o tratamento da obesidade pelo enfoque naturalista. Por esta razão, sempre indicamos sair da dieta em duas refeições na semana (por exemplo, Sexta à noite e Domingo no almoço), mesmo quando o objetivo é emagrecer. É claro que desta forma o resultado vem de forma mais lenta, mas assim que a pessoa se dá maiores chances de se reeducar na mesa. Dietas radicais emagrecem rápido e promovem consumo de massa muscular, dando origem a flacidez. Quando a pessoa não se reeduca, ao alcançar o peso desejado volta a comer de tudo de forma como fazia, e rapidamente recupera o peso inicial. Para manter o peso, costumamos "liberar" o fim de semana inteiro, ou quatro refeições principais sem pensar em combinação de alimentos, e aproveitando as delícias calóricas que a vida pode nos dar.

Texto extraído da revista profissional multidisciplinar Personalidade Ano III, nº 13

Dr. João Curvo "Nutrologista"

LINK " LIVRE-SE DO PNEU - JORNAL O DIA{mosloadposition 006}