

## FIQUE SEMPRE EM FORMA ALIANDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL À ESTÉTICA



### CUIDE DA SAÚDE E FIQUE EM FORMA

A maioria das pessoas nasce saudável, mas, na infância, adquire hábitos alimentares prejudiciais à saúde.

Pág. 12



### EMF

### BalancingTechnique®

Tem por objetivo a evolução dos seres humanos recriando circuitos, fazendo ajustes, favorecendo o equilíbrio e a coerência. Esses processos são essenciais à evolução, que levam definitivamente à transformação pessoal.

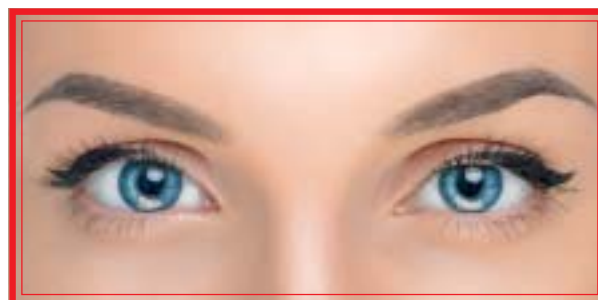
Pág. 05



### TRATANDO DE NOSSA ALMA

Aceitamos nossa condição humana atrelada ao processo de evolução de nossa alma ou de algo que vai além de nossa matéria.

Pág. 11



### MICROPIGMENTAÇÃO É UM MERCADO PROMISSOR

Cada vez mais as pessoas investem na beleza e no bem-estar, buscando melhorar a aparência e, conseqüentemente, a auto-estima.

Pág. 06



### SOPA DOS ATLETAS

Apresentadora Claudia Tenório, convida Ala Szerman para ensinar a receita no programa Vida Melhor da Rede Vida.

Pág. 07

## Editorial

### Prezados leitores

Nesta edição você encontrará várias matérias informando sobre as diversas formas de aumentar a autoestima, quer por meio de uma alimentação saudável para manter o corpo em forma, quer em procedimentos estéticos visando uma aparência cada vez melhor.

Profissionais renomados ensinam todos esses procedimentos para uma vida mais produtiva e feliz.

Leia todas as matérias com atenção e tenha certeza de que você encontrará o que procura.

Esta edição está repleta de artigos escritos por especialistas, com o objetivo de ajudar o leitor na sua busca interior e consequente mudança.

Lembre-se: "As melhores coisas acontecem para quem levanta e faz".

Boa leitura!

**Equipe do Jornal Saúde & Harmonia**  
saudeeharmonia@saudeeharmonia.com.br

.: Visite o site [www.idepes.com.br](http://www.idepes.com.br) e acompanhe os eventos, cursos e promoções. Cadastre-se para receber as informações em seu e-mail.

.: Sugestões de pauta e críticas devem ser enviadas para a redação, no e-mail. [saudeeharmonia@saudeeharmonia.com.br](mailto:saudeeharmonia@saudeeharmonia.com.br). Participe, envie suas sugestões, pois o nosso interesse é melhorar a cada edição.

## EXPEDIENTE

### DIRETORES:

Cassiano Adoglio Dick  
Paulo Eduardo A. Dick

### ADMINISTRAÇÃO

Redação e Correspondência:

Editora Chefe

Sônia M. M. Dick MTB nº 61193

Jornalista Responsável:

Alvaro Augusto D. Dick MTB nº 61195

### COLUNISTAS / ARTICULISTAS

Homeopatia: Ana Maria Monteis

Clínica Watanabe: Takeo Watanabe

Turismo: Alvaro Augusto Dozzo Dick

PNL: Lair Ribeiro

Gestão de Spas: Ala Szerman

Responsabilidade Social: Sônia M. Dick

### Redação

Rua Prof. Filinto Guerra, 60 - Jd. Aeroporto  
São Paulo - SP - CEP: 04356-040  
Fone: 11 5031-5057 / 11 5031-4952  
[saudeeharmonia@idepes.com.br](mailto:saudeeharmonia@idepes.com.br)

**Acesse o nosso site: [www.idepes.com.br](http://www.idepes.com.br)**

- Matérias assinadas são de inteira responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião deste jornal.

- As matérias de saúde publicadas em Saúde & Harmonia têm caráter preventivo e educativo e sob hipótese alguma devem substituir o procedimento de profissionais de saúde habilitados.

- Os anúncios publicados nesta edição são fornecidos por nossos clientes, únicos responsáveis pela autenticidade e qualidade dos produtos que anunciam.



## GUIA DE RESTAURANTES VEGETARIANOS

Aqui você encontra o **Jornal Saúde & Harmonia**

### Alcaparra

Av. Pompéia, 2544 - Pompéia  
Seg a Sex das 11:30 às 15:30h  
Sab e Dom das 12:00 às 16:00h

### Alternativa Casa do Natural

Rua Fradique Coutinho, 910 V. Madalena  
Seg a Sab das 11:30 às 16:00h

### Anna Prem

Rua Muniz de Souza, 1114 - Aclimação  
Seg a Seg das 11:00 às 15:00h

### Apfel Centro

Rua Dom José de Barros, 99 - Centro  
Seg a Sab das 11:30 às 15:00h

### Apfel Jardins

Rua Bela Cintra, 1343  
Seg a Sex das 11:30 às 15:00h

### Banana Verde

Rua Harmonia, 278 - Vila Madalena  
Terça a Sexta das 12:00 às 15:30h

### Bio Alternativa Higienópolis

Rua Maranhão, 812 - Higienópolis  
Seg a Sex das 12:00 às 15:30h  
Sab e Dom das 12:00 às 16:00h

### Bio Alternativa Jardins

Al. Santos, 2214 - Cerqueira Cesar  
Seg a Sex das 12:00 às 15:30h  
Sab e Dom das 12:00 às 16:00h

### Cachoeira Tropical

Rua João Cachoeira, 275 - Itaim Bibi  
Seg a Sex das 11:00 às 15:00h  
Sab e Dom das 11:30 às 16:00h

### Cereal Brasil

Rua Rodésia, 242 - Vila Madalena  
Seg a Quin das 9:00 às 19:00h  
Sex e Sab das 9:00 às 17:00h

### Cheiro Verde

Rua Peixoto Gomide, 1078 - Jd Paulista  
Seg a Sex das 11:30 às 15:00h  
Sab e Dom 12:00 às 17:00h

### Demether Cozinha Vegetariana

Rua Verbo Divino, 1519  
Seg a Sex das 11:30 às 15:00h

### Éden

Av. Jabaquara, 1469 - loja 46  
Seg a Sab das 12:00 às 15:00h

### Frazão Vegetariano

Rua Chafic Maluf, 193 - Brooklin  
Seg a Sex das 11:30 às 15:30h

### Lagoa Tropical

Rua Borges da Lagoa, 406 - V. Clementino  
Seg a Sex das 11:30 às 15:00h  
Dom das 11:30 às 16:00h

### Maha Mantra

Rua Fradique Coutinho, 766 V. Madalena  
Seg a Sex das 11:30 às 15:00h  
Sab e Dom 12:00h às 16:00h

### Nação Verde Restaurante

Rua da Mooca, 2274  
Seg a Sex das 8h00 às 19h00h  
Sab 8h00 às 18h00

### O Vegetariano Restaurante

Av. Jabaquara, 1126 - Saúde  
Seg a Sex das 11:30 às 15:00h  
Sab e Dom das 11:30 às 15:30h

### Restaurante Vegetariano

Rua Pde. Machado, 51 - Vila Mariana  
Seg a Sex das 11:30 às 15:00h  
Sab e Dom e feriado das 12:00 às 16:00h

**Faça a sua refeição e solicite o seu exemplar do **Jornal Saúde & Harmonia****

## ZONA CEREALISTA

Aqui você encontra o **Jornal Saúde & Harmonia**

### Andorra Com. de Alimentos

Rua Santa Rosa, 171/175 - Brás  
11 3312-3500

### Armazém Paulista

Avenida Mercurio, 154 - Brás  
11 3313-4256 / 11 3311-6600

### Armazém Santa Filomena

Rua Santa Rosa, 100 - Brás  
11 3312-1010

### Armazém São Vito

Avenida Mercurio, 222 - Brás  
11 3227-3020 / 11 3311-8332

### Casa de Saron

Avenida Mercurio, 146 - Brás  
11 3313-8067 / 11 3229-7864

### Cerealista Bom Chá

Avenida Mercurio, 166 - Brás  
11 3228-9699 / 11 3228-9960

### Cerealista Helena

Rua Santa Rosa, 141 e 149  
11 3315-1100 - Brás

### Empório do Arroz Integral

Avenida Mercurio, 86 - Brás  
11 3313-2053 / 11 3326-6770

### Nippon Flora

Avenida Mercurio, 70 - Brás  
11 3229-2239 / 11 3326-0225

**Faça as suas compras com preços diferenciados e solicite o seu exemplar do jornal**

**ANUNCIE AQUI - 11 5031-5057 / 11 3869-0087**



# NATURAL E ORGÂNICO

Por Antonio de Souza Neto



**A** GALERIA DO ROCK era um centro comercial que acabou se tornando referência cultural, entrando no inconsciente coletivo de jovens que curtem, não só o Rock and Roll, mas múltiplas culturas presentes no mundo alternativo e underground. Criamos o Instituto Cultural Galeria do Rock para nortear e conduzir as ações culturais da Galeria do Rock. O espaço é

de "patrimônio imaterial". Enquanto isso, as novas gerações dando continuidade à essa sinergia presente que encanta todos que dela se aproximam estão realizando trabalhos voltados para o coletivo, "mil anos luz à frente", tais como; preocupação com o meio ambiente, alimentando parcerias com o Estado, Município e empresas privadas, pensando grande e realizando práticas materiais e imateriais. Influenciaram diretamente a trazer energia solar, lá estão as placas funcionando à todo vapor, digo calor, gerando energia da própria natureza, que já pagaram seus custos. Parceria com a famosa escola de música, SOUZA LIMA nos corredores da Galeria, onde novas bandas se apresentam frequentemente.

Realizamos inúmeras palestras, *pocket shows* como estímulos para a continuidade faz Cultura do Rock, cursos.

Atualmente com o projeto "Jardim do Rock" estamos realizando cursos de Horta Orgânica, voltados para adultos e crianças que raramente têm oportunidade de ter contato com a natureza. Curso de Meliponicultura (Abelha sem ferrão) que pode ser cultivado até mesmo dentro de apartamento para a cultura orgânica. Agora os mais céticos perguntam o que isso tem haver com o Rock and Roll, na verdade tudo, pois acreditamos que tudo está interligado no universo, assim como as moléculas se juntam formando células, compondo os órgãos do nosso corpo, são os mesmos princípios da física quântica, próprios da "era digital", de altas tecnologias e se preparando para as inovações que o mundo contemporâneo irá nos legar a curto e médio prazo.

Segundo Ethevaldo Siqueira, um dos maiores jornalistas brasileiros especializado em TI e visionário, entrevistado no programa Roda Viva, da TV Cultura, dia 03/04/2017, muitas profissões não existirão num futuro próximo.

Não temos dúvida disso, por esta razão estamos inferindo e provocando reflexões para que possamos nos colocar nessas transformações que já estão acontecendo, aqui é agora!

A forma de emprego e trabalho irá mudar, sempre mudou na história da humanidade.

A relação de trabalho que existe hoje se transformará, veja a que existia há duzentos anos, totalmente diferente que há em nossos dias.

Com essas mudanças de paradigmas a indústria alimentícia irá tomar novos rumos, à medida que a população se conscientizar que a indústria de alimentos é fonte de inúmeras doenças que mantém os hospitais e a indústria farmacêutica remediando, e não curando.

num futuro próximo despertará a consciência da população de sua importância e voltarmos para a alimentação natural e orgânica.

Na verdade eles tem como propósito maior despertar a luz da população para esse mundo alternativo, para a importância da alimentação natural e orgânica, que será um santo remédio para cura dos males do Homem.

Desde o Pai da medicina, Hipócrates, quando orientou seus discípulos que "o melhor remédio é o seu alimento", ele foi douto de razão, está certo que nos dias de hoje necessitamos de alguns complementos minerais e vitaminas para um equilíbrio orgânico, mas as técnicas da medicina Ortomolecular podem complementar.

Eles apresentam os cursos de Meliponicultura (Abelhas sem ferrão) que podem ser criadas até mesmo em apartamentos, além de ser um exercício de paciência e sabedoria é, também, belos exemplos de vida harmônica em sociedade que as abelhas nos demonstram! Por outro lado, dar ciência às pessoas que elas estão em extinção e, sem polinização não haverá alimentação para a sociedade.

Segundo especialistas, existem 400 espécies de abelhas sem ferrão no mundo e, só no Brasil existem 300 dessas espécies e, se não as multiplicar, poderão se extinguir num futuro próximo!

Outro curso, em parceria com o Instituto Cultural Galeria do Rock e a Universidade UFESCAR de Sorocaba, sob o comando do Professor Zare Ferrari, com o título - "Fundamentos e vivência em comunicação não-violenta nas Cidades", sendo realizado no espaço cultural da Galeria:

[https://www.sympla.com.br/fundamentos-e-vivencias-em-comunicacao-nao-violenta-nas-cidades\\_\\_121230](https://www.sympla.com.br/fundamentos-e-vivencias-em-comunicacao-nao-violenta-nas-cidades__121230).

Portanto, estamos contribuindo para a manutenção da espécie humana, esse é o nosso papel na sociedade. Pelo menos dar ciência às pessoas, e juntos refletirmos sobre o nosso papel e compromisso com a HISTÓRIA DOS POVOS.



visitado diariamente por 30 mil pessoas, em média, segundo pesquisa quantitativa realizada alguns anos atrás. Tornou-se tão grandioso que o conceito se tornou tema de novela, na rede globo de televisão com o título "Tempos Modernos".

A convite de ONGs internacionais fui convidado para discorrer sobre inovação e criatividade aplicada na gestão da Galeria do Rock e sua influência na economia local e brasileira, nos açores em Portugal e, mais recente em Paris para falar na verdadeira revolução cultural que implantou.

Há um PL (projeto de Lei) tramitando na câmara municipal de SP para dar o título



As ações da nova geração da Galeria do Rock estão empenhadas em despertar a consciência da população, como cita a matéria da Globo Rural, ("Há muitos anos que a Galeria conta com um jardim em sua cobertura, mas foi só na metade do ano passado que ele começou a ser usado com um propósito: incentivar o consumo de alimentos orgânicos. O projeto Jardim do Rock surgiu da iniciativa de dois irmãos que nasceram e cresceram nesse ambiente: Marcone Vinicius, diretor administrativo da Galeria do Rock e Glauber Souza, diretor de marketing"). Como pano de fundo, o projeto Jardim do Rock, mencionado na reportagem do Globo Rural está cumprindo um papel de agente da transformação pioneiro, que



**Novos cursos de capacitação, aperfeiçoamento, extensão e pós-graduação com registro na Biblioteca Nacional, Associação de Classe e MEC**

**Fones: 11 5031-4952 / 11 3869-0087**

**www.idepes.com.br**



# O SER QUÂNTICO, A SOCIEDADE QUÂNTICA E A MENTE QUÂNTICA

Mecanismos para novas visões do EU e do universo

Ministrado pelo prof. Dr. José Luis Pires Camacho

Aulas em um sábado por mês

**Duração:** 12 meses

**Horário:** das 9 às 17:30 horas

**Investimento:** 12 parcelas de R\$ 350,00

**Certificado:** emitido pelo IDEPES - Instituto de Desenvolvimento Pessoal de Ensino Superior

Curso registrado na Biblioteca Nacional e na ABRATH

Aulas teóricas e práticas

**Início:** 20 de maio de 2017

**Informações:** 11 5031-4952 / 11 3869-0087

**E-mail:** cursos@idepes.com.br

**Facebook:** www.facebook.com.br/idepessp

## TERAPIA ORTOMOLECULAR



**2017** CURSO DE CAPACITAÇÃO  
PÚBLICO ALVO : PROFISSIONAIS DA SAÚDE  
09 MESES DE FORMAÇÃO – 01 ENCONTRO AO MÊS

### Programação

Anatomia, Fisiologia, Histologia e Imunologia  
Bioquímica e Nutrição  
Morfofisiopatologia Ortomolecular  
Terapia Ortomolecular I – Suplementação Transdérmica e Freqüências  
Terapia Ortomolecular II – Suplementação Via Oral e Manipulados  
Semiologia Ortomolecular, Homotoxicologia e Biopuntura  
Prática Ortomolecular I – Ambulatório  
Prática Ortomolecular II – Casos Clínicos  
Trabalho de Conclusão de Curso



Curso Livre Investimento: R\$ 350,00 Mensal

[www.idepes.com.br](http://www.idepes.com.br)

Desconto Especial para Ex-Alunos

11. 5031-4952 3869-0087 9.565688-70

Vanessa Queiroz



## EMF BalancingTechnique®

**A** Técnica de Balanceamento do Campo Eletromagnético - EMF® tem por objetivo a evolução dos seres humanos recriando circuitos, fazendo ajustes, favorecendo o equilíbrio e a coerência. Esses processos subjacentes são essenciais à evolução, que leva definitivamente à transformação pessoal.

Por meio da atuação direta no Campo Eletromagnético da pessoa, também conhecido como a Malha de Calibração Universal (UCL – Universal Calibration Lattice), a técnica foca o equilíbrio desta anatomia energética buscando o alinhamento com o propósito de vida e o “Eu Superior”.

A mudança de consciência é acelerada com o aumento de nossa frequência de ressonância e de nossa carga energética, como também com a redução de interferências em nossa vida. Tornar o nosso espírito mais presente em todos os níveis de nossa manifestação no Planeta é um excelente caminho para a manutenção dessa frequência, que possibilita a ampliação de nossa consciência.

Ao desejarmos elevar a consciência, devemos fazer circular mais energia em nosso sistema, ou seja, aumentar a carga energética. E, para tanto, é preciso abrir e harmonizar os circuitos de energia que existem em sua anatomia energética

e também a criar novos. Assim, você poderá se adaptar a níveis superiores de circulação de energia sutil.

Melhorando essa rede energética, ela vai contribuir para aumentar a complexidade ou inteligência da estrutura que trata esse banco de dados. Ativando ainda mais os gabaritos



energéticos, nossa malha matricial pessoal, evolui e se unifica.

À medida que nós nos tornamos mais conscientes, que nós desabrochamos e que encarnamos mais o Espírito na matéria, as bases de nossa arquitetura multidimensional subjacente mudam, pois a nossa consciência se exprime por



### ESPAÇO ECOHOLOS

Salas para atendimento terapêutico e psicológico

Toda infra estrutura de consultórios para atendimentos de terapeutas, psicólogos, coaches, entre outros profissionais da saúde, à 200 metros do metrô Saúde.

Sub-locação por horas avulsas a preços atraentes.

Agendamento on line com seu cliente.



Rua Pereira Stéfano, 114 - conj. 1209|1210 - Saúde  
São Paulo - SP - CEP: 04144-070 - Tel: (11)2592-4917  
[www.ecoholos.com.br](http://www.ecoholos.com.br) | [contato@ecoholos.com.br](mailto:contato@ecoholos.com.br)

meio da estrutura matricial circundada de vida. Alinhar a geometria é alinhar as vias de comunicação do Espírito.

A estruturação cristalina EMF é realmente a energia física e espiritual que precisamos em nossa evolução. Mude de maneira holística acelerando sua evolução e passe para um patamar de harmonia e sintonia fina com o EU SOU.

O segredo da vida é estar presente no aqui e no agora para poder manifestar tudo aquilo que você é!

=====

**Vanessa Queiroz** – Psicóloga, Psicanalista e Terapeuta Integrativa

**Atendimentos:** 11 947319402 – [vanessa.queiroz@ecoholos.com.br](mailto:vanessa.queiroz@ecoholos.com.br)  
[www.vanessaqueiroz.com](http://www.vanessaqueiroz.com)

**Naturaville**  
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO  
E PRODUTOS NATURAIS

Farmacêutico presente  
para a sua orientação

Ampla linha de Matérias-primas para a manipulação de seus medicamentos

VARIADA LINHA DE CHÁS MEDICINAIS, COMPLEMENTOS ALIMENTARES,  
PRODUTOS DIET, LIGHT E SEM GLÚTEM

MEDICAMENTOS WELEDA - LINHA SANAVITA - PRODUTOS DE BABOSA  
ALIMENTOS INTEGRAIS E ESSENCIAIS

CONSULTAS DE IRIDOLOGIA, TERAPIA FLORAL, ACUPUNTURA E MASSAGENS TERAPÊUTICAS

FARMÁCIA NATURAVILLE: Calçada das Rosas, 144 - Alphaville - BARUERI  
Tel./Fax: (11) 4195-0022 / 4195-9900

**QUALIDADE E  
RESPONSABILIDADE  
AO SEU ALCANCE**

ALOPATIA - HOMEOPATIA  
ORTOMOLECULAR - FLORAIS  
FITOTERAPIA - COSMÉTICA

**Curso de Ciência da  
Homeopatia**

O Instituto Tecnológico Hahnemann em parceria com a  
Faculdade Inspirar oferecem cursos de Extensão Universitária  
e Especialização Lato Sensu em Ciência da Homeopatia.

Identifique suas predisposições hereditárias  
positivas e harmonize as que podem adoecê-lo.  
Ajude sua família e seus semelhantes!

Curso para o público em geral em 2 anos.  
Ministério do Trabalho, CBO - 3221-25 - Portaria 397/02  
Certificado de Formação em Ciência da Homeopatia

SÃO PAULO: (11) 2339-8044 - 97413-5008 | INDAIATUBA: (19) 3825-1068

**www.homeopatiaS.com**

**FACULDADE INSPIRAR**

Visite o site [www.idepes.com.br](http://www.idepes.com.br) e acompanhe os cursos e eventos - idepesp



## Micropigmentação é um mercado promissor

**C**ada vez mais as pessoas investem na beleza e no bem-estar. E seguindo a tendência de que elas buscam melhorar a aparência e, consequentemente, a autoestima, eu vejo que a Micropigmentação veio para ficar e a sua demanda tende a aumentar.

A evolução das técnicas e a capacitação dos profissionais brasileiros que, hoje, têm acesso a um acervo grande de tecnologia e conhecimentos proporcionam aos clientes um resultado bem natural. O sucesso se justifica por ser uma técnica rápida, eficiente e acessível, não é só para a beleza, é também Reconstructiva e Reparadora, indicada para peles queimadas, enxertos, aréola dos seios, cicatrizes e vitiligos.

Eu lido com o mercado de Estética e Beleza há décadas e noto que os brasileiros procuram na Micropigmentação a valorização dos traços e a correção de áreas que incomodam. No caso das sobranças, por exemplo, para a correção de falhas, esta técnica surge como a melhor alternativa, a habilidade do profissional dá o toque final, agregando valor ao trabalho.

Os profissionais brasileiros, por sua vez, vivenciam o crescimento do mercado, da nova demanda de uma carreira promissora, mas também sentem a concorrência acirrada, deixando o cenário competitivo e dinâmico, exigindo cada vez mais profissionalismo.

É uma oportunidade de negócio que maximiza os lucros de salões, clínicas de estética e profissionais autônomos. Acho importante destacar os dados do IBGE, que apontam cerca de 22 milhões de pessoas trabalhando por conta própria, representando 23% de todo o mercado de trabalho. Além disso, o mercado interno da Estética e Cosmética não para de crescer, segundo pesquisas em cinco anos a taxa ficou em 567% no país, passando de 72 mil para 482 mil profissionais em janeiro deste ano. A minha leitura é de que o setor deve voltar a crescer a taxas cada vez maiores até pelo menos 2020.

O comportamento do brasileiro mostra que a beleza tem prioridade como valor, por isso as pessoas optam por cortar atividade de lazer em vez de gastos com a beleza, favorecendo a indústria.

A contribuição da Micropigmentação para a sociedade é tanta que as mulheres mastectomizadas podem fazer a técnica pelo SUS. A demanda estética também é grande, as mulheres querem acordar já

maquiadas e os calvos apostam na Micropigmentação Capilar.

Assim, a especialização nessa área é fundamental, o micropigmentador precisa unir a teoria e prática para ter sucesso. Ele tem que conhecer a fisiologia da pele humana, compreender a ciência das cores e dos pigmentos nos vários tipos de pele, além de ter boas noções de simetria e biossegurança.

A Micropigmentação é referência no Brasil e tem se destacado cada vez mais em eventos, que reúnem um grande número de profissionais e especialistas de renome internacional que participam de Congressos.

Vou citar um caso recente que foi o **1º Encontro Latino Americano de Micropigmentação**, que aconteceu em março passado, em São Paulo, promovido pela empresa gaúcha Tonederm em parceria com a Goldeneye. O evento trouxe as últimas tendências mundiais na área com demonstrações práticas ao vivo apresentadas para 400 pessoas, totalizando a participação de 15 países.

Por isso, a Micropigmentação não demonstra ser uma tendência passageira, mas uma boa fonte de renda para quem quiser investir na área.

**Cristiano Paganin - CEO da Tonederm**



Ala Szerman

## Revista Healthy escolheu a “Lipossagem” como a única terapia que acaba com a celulite



**D**esenvolvida com base em pesquisas sobre a sua formação no ambiente alopatóico, a técnica manual “lipossagem” tem um efeito seguro sobre a celulite. Tratamento manual de contorno não-invasivo, que deriva de complexas técnicas de integração estrutural através de manipulação de tecidos moles, é um único sistema reconhecido mundialmente de redução da celulite.

A celulite é quase exclusivamente uma preocupação feminina da anatomia da pele de uma mulher e é diferente da de um homem. As mulheres têm mais tecido adiposo do que os homens - em especial ao longo das coxas e quadris. Isto se deve ao estrogênio que é liberado no corpo de uma mulher, o fluido se acumula nos tecidos adiposos formando a celulite. O próprio hormônio que ajuda a relaxar durante a gravidez, diminui a produção de colágeno, que é a proteína que ajuda a manter a pele elástica e forte.

Quando a elasticidade diminui, há uma maior probabilidade de celulite.

O colágeno dos homens constitui mais de uma malha, das mulheres têm a distribuição de uma cerca onde as fibras das mulheres correm para cima e para baixo e as fibras masculinas cruzam.

Isso é importante, porque a distribuição vertical das fibras de colágeno do sexo feminino, que prevalecem na parte inferior do corpo feminino, forma uma espécie de bolsa, na qual as células de gordura aumentam, formando a desagradável aparência de celulite.

Respeitando a diferença de tipo de acúmulo de diferentes de gorduras nos homens e nas mulheres, a lipossagem é aplicada por zoneamento. Esta é a grande diferença de outros tratamentos, o que significa que as mulheres reduzem peso mas não perdem a celulite.

**A lipossagem é dividida em 2 zonas :**

Zona I - Coxas, quadris e abdome

Zona II - Costas, peito, braços e abdome

Lipossagem trata o tônus muscular, descongestiona tecidos e purifica o líquido linfático paralisado, elimina solavancos e protuberâncias e rompe aderências sob a pele que contribuem para o aparecimento da celulite.

Agora, a questão é como se livrar da celulite, até o verão? Pode-se “queimar a celulite”?

É possível queimar a gordura ou a parte dela com a Lipossagem. Porém, para um efeito mais efetivo, recomenda-se junto com a lipossagem, uma dieta muito baixa em carboidratos (conforme orientação de uma nutricionista), juntamente com suplementação inteligente e chás que aumentam a lipólise.

O curso de MÉTODO LIPOSSAGEM, ministrado por Ala Szerman, forma LIPOTERAPISTAS.

Reserve sua vaga na próxima turma.

Fone: 11 5031-4952 / 11 3869-0087

cursos@idepes.com.br / www.idepes.com.br

Visite o site [www.idepes.com.br](http://www.idepes.com.br) e acompanhe os cursos e eventos



# IDEPES participa do programa Vida Melhor da Rede Vida de Televisão

## Consultora de spas e docente do Instituto ensina ao vivo a receita “Sopa dos Atletas”

Por Ana Cláudia Sacomani

**P**erder peso não é tarefa fácil, nem milagrosa e que requer muito esforço e determinação. Para aqueles que estão com alguns quilinhos a mais e precisam perder peso rápido, uma boa dica são as dietas rápidas, às quais, em sua maioria, são testadas por especialistas. É o caso da Sopa dos Atletas, uma dieta que ajuda a perder peso – 5 kg em até uma semana – e que é mais saborosa do que outras dietas feitas com sopas. A dieta, elaborada pela consultora Ala Szerman, possui esse nome pois foi muito usada na alimentação de nadadores que precisavam perder peso, desinchar, além de ganhar massa muscular rapidamente. Em outras palavras, não usavam anabolizantes, mas dietas ricas em alguns nutrientes e leves. Tudo aliado a muito exercício físico.

A consultora e docente do IDEPES – Instituto de Desenvolvimento Pessoal de Ensino Superior, Ala Szerman apresentou a receita na segunda-feira (10/4), no quadro de culinária do programa Vida Melhor veiculado pela Rede Vida de Televisão. Na oportunidade, ela destacou os benefícios da dieta para a saúde e o bem-estar.

O programa Vida Melhor é ao vivo, de segunda a sexta-feira das 12:30h às 14:30h, apresentado pela jornalista Claudia Tenório. O programa é exibido em rede nacional pela Rede Vida de Televisão, sendo transmitido em todas as 27 capitais e nas 500 principais cidades brasileiras, cobertura em mais de 1.500 municípios, e



potencial de mais de 110 milhões de telespectadores.

Confira na íntegra a receita da “Sopa dos Atletas” apresentado por Ala Szerman no programa Vida Melhor.

### Ingredientes

- 3 litros de água
- 400gr de músculo
- 3 batatas
- 1 cenoura
- 1 beterraba

- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 inhame
- Um punhado de galhos de salsa
- Salsão
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

Descascar e colocar inteiros para cozinhar todos os ingredientes acima durante 30 minutos. Deixar esfriar, colocar no freezer até aparecer o filme de gordura.

Retirar com escumadeira: a gordura, salsinha, salsão, e os tubérculos (batata, cenoura e beterraba).

Aquecer o caldo restante e colocar:

- 1/4 de um repolho médio
- um punhado de galhos de agrião
- folhas de rúcula
- 1 tomate inteiro

Pode acrescentar abobrinha, chuchu, brócolis ou couve flor.

Esta receita servirá quatro refeições, sofrendo modificação ao acrescentar estes elementos diferentes:

**Primeira versão:** Sopa somente com as verduras.

**Segunda versão:** Sopa igual com carne picada.

**Terceira versão:** Sopa com ovos pochê (sem a carne).

**Quarta versão:** Sopa batida com queijo branco (sem sal).



## Saiba quais são os benefícios da aromaterapia na estética

### Dica será apresentada pela psicóloga Renata Figueiredo no programa Vida Melhor

O IDEPES voltará ao programa Vida Melhor na quinta-feira (20/4) com a psicóloga, professora e especialista em Aromaterapia, Renata Figueiredo. Desta vez, o tema será “Aromaterapia na estética”.

Durante a entrevista, a docente abordará os benefícios da terapia para cuidar do corpo e da mente, bem como utilizá-la para amenizar os sintomas da ansiedade, depressão e síndrome do pânico.

Segundo Renata, os óleos essenciais podem ser usados para massagens, em banhos, em difusores ou em escalda pés, dentre outras variações. Para conseguir o resultado desejado, é necessário conhecer o efeito de cada óleo, saber a dosagem ideal e conhecer as técnicas de aplicação.

Não percam! Quinta-feira, dia 20 de abril, a partir das 12h30, na Rede Vida.



# CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL EM TEMPOS DE CRISE

Por Ana Cláudia Sacomani

**D**a mesma forma que as instituições buscam estratégias para sobreviver no mercado de trabalho, é importante que o colaborador tenha capacitação profissional, ou seja, os profissionais devem estar sempre preparados para enfrentar a realidade profissional com suas habilidades, atitudes e conhecimentos. A dica para aqueles que buscam crescer é investir em cursos e treinamentos.

Desta forma, o funcionário estará pronto para atender às exigências do setor de trabalho num mercado cada vez mais competitivo.

A capacitação profissional faz a diferença em qualquer nicho de trabalho, seja dentro das corporações ou como prestadores de serviços. A qualificação dos funcionários e colaboradores exerce grande importância em todos os setores da empresa, tais como: gerência, diretoria, atendimento e até limpeza. Por isso, os profissionais devem ser treinados de acordo com métodos padronizados e modernos de trabalho.

Segundo especialistas, em tempos de crise, a capacitação profissional é uma das alternativas para agregar um diferencial ao trabalhador. É um instrumento necessário para que o colaborador aprenda a fazer algo diferente daquilo que normalmente faz para se destacar na empresa.

O dia a dia dos negócios exige habilidade, praticidade, conhecimento, tecnologia, inovação, e acima de tudo, atitude.

Atualmente, as empresas buscam em seus colaboradores maior produtividade e preparação para lidar com as demandas corporativas; alto desempenho profissional; capacidade de tomar decisões; amadurecimento, ética e qualificação profissional.

Mais do que conhecimento técnico, as instituições exigem que o profissional tenha responsabilidade, iniciativa e facilidade no trabalho em equipe, diferenciais que os fazem mais valorizados e capacitados pelas empresas.

Diversas instituições educacionais oferecem oportunidades de capacitações, seja por meio de curso técnicos, profissionalizantes, graduação ou pós-graduação.

O IDEPES - Instituto de Desenvolvimento Pessoal de Ensino Superior - atende as principais expectativas do mercado. Criado e administrado pela psicóloga e jornalista Sônia Dick, a entidade promove cursos e workshops nas áreas de terapias complementares e estética. O objetivo é recrutar treinar, e valorizar talentos, inclusive para docência.

Com nove anos de existência, o IDEPES já formou profissionais nas áreas de spas, clínicas de estética, terapias holísticas vibracionais entre outros, nos curso de pós-graduação, aperfeiçoamento, capacitação profissional e extensão universitária.

De acordo com Sônia Dick, os profissionais recebem dos empregadores treinamentos de qualificação profissional. Ao longo do tempo, o investimento partiu dos próprios colaboradores. "Antigamente as empresas investiam no funcionário com cursos de aperfeiçoamento profissional, hoje os colaboradores frequentam entidades educacionais em busca de aperfeiçoamento", ressalta.

Acompanhe alguns depoimentos de ex-alunos, alunos e professores do IDEPES.

#### Sônia Dick - Fundadora do IDEPES

"Há algum tempo, era comum o investimento das empresas na capacitação profissional de seus funcionários, pois eles permaneciam durante muito tempo na mesma empresa, especializando-se, e obtendo crescimento profissional, chegando até a aposentadoria. Entretanto, hoje já quase não ocorre mais isso. As empresas preferem contratar o funcionário já com as qualificações necessárias, pois elas desejam um profissional com diversas qualificações, o que oneraria sobremaneira a empresa. Com essa mudança de cenário, o indivíduo tem que investir em si próprio para concorrer no mercado de trabalho, já tão concorrido. Exige-se muito do funcionário, e, por esse motivo, muitos estão migrando paulatinamente para novas profissões, ou visando ter a sua própria empresa. Para tanto, é necessário que esteja capacitado; procurar escolas idôneas e cursos que venham agregar à sua nova profissão. Estamos num momento que há necessidade, de manter o equilíbrio emocional e desenvolver o

autoconhecimento para enfrentar novos desafios profissionais".

#### Renata Figueiredo - Professora do IDEPES

"A capacitação profissional sempre traz um diferencial em qualquer carreira. O mercado de trabalho, seja em que área for, busca sempre profissionais com melhores qualificações, ou seja, profissionais que investem em atualizações, desenvolvimento e aprimoramento de suas habilidades e do seu potencial pessoal. Em época de crise, são esses os profissionais que se destacam, pois têm possibilidades maiores de atuação e uma maior adaptabilidade. Não importa se trabalham em uma empresa formal, se são autônomos ou liberais, em qualquer nicho de trabalho são esses os profissionais mais requisitados".

#### Patrícia Scheer - Palestrante e aluna de formação de terapeutas

"O profissional que investe em cursos e treinamentos de capacitação profissional torna-se capacitado para desempenhar com habilidade uma função, é fundamental para se diferenciar e alcançar uma boa posição no mercado de trabalho, que atualmente, com o avanço da tecnologia, está cada vez mais competitivo. A capacitação profissional ainda prepara o indivíduo para encarar novos desafios. além de auxiliá-lo nos relacionamentos interpessoais, aumentando a autoconfiança e gerando expectativas positivas. Essas sensações trazem ao homem a energia necessária para seu crescimento intelectual e pessoal".

#### Leuda Alencar - Ex-aluna e professora do IDEPES

"É o melhor investimento a ser feito, pois é possível aprender diversas ferramentas e técnicas. O curso de formação de terapeutas do IDEPES me proporcionou mais habilidade, permitindo atuar numa determinada clínica, instituição ligada a área da saúde, em domicílio ou até abrir meu próprio empreendimento por meio de disciplinas sobre gestão e liderança. Hoje sou apta a transmitir conhecimentos para outras pessoas como professora habilitada".



**Novos cursos em 2017 de capacitação, profissional, aperfeiçoamento, extensão e pós-graduação nas áreas de Terapias, Estética e Gestão, com registro na Biblioteca Nacional, MEC e Associação de Classe**

 **idepessp**

**Fones: 11 5031-4952 / 11 3869-0087**

**www.idepes.com.br**





## TERAPIA NATURAL REBALANCE





### TERAPIA SHIZENDO

自然形体療法





Terapia natural.  
O seu corpo em  
equilíbrio, saudável,  
melhorando o  
sistema imunológico  
e evitando doenças.

Rua Domingos de Morais, 348 cj. 10  
(prox. Metrô Ana Rosa)

Atendimento com hora marcada:  
Terças, quintas e sábados.

**Tratamento para**  
Dor de cabeça;  
Dor nos ombros;  
Dor na coluna;  
Dor de hérnia de disco;  
Dor no nervo ciático;  
Dor no joelho;  
etc...

**Cel: 95628-8885**  
**Cel: 96135-5551**  
**Tel: 2476-5593**

## Entrevista exclusiva com o prof. TAKASHI MIYASE

- **JSH:** Inicialmente, desejamos saber em que consiste o seu trabalho.
- **Prof. Takashi Miyase:** Meu trabalho é a Terapia Natural Rebalance - balanceia o corpo, ajusta a bacia, o corpo, as articulações, deixa o movimento mais correto. O tratamento é geral, desde a cabeça até os pés.
- **JSH:** Como é feito o tratamento?
- **Prof. Takashi Miyase:** Antes do tratamento, faço uma avaliação e informo o que tem que ser feito. A Terapia é aplicada no Tatami, sem aparelhos, e pode ser localizada ou geral (desde a cabeça até a ponta dos pés). O tratamento completo ajusta a bacia e a coluna central do corpo. A Terapia ativa o comando do cérebro, que transmite as informações corretas para o corpo. É uma terapia inteiramente sem dor, indicada para todas as idades.
- **JSH:** O tratamento é feito em quantas sessões?
- **Prof. Takashi Miyase:** Em uma sessão já melhora muito. Mesmo o tratamento local. Porém, as sessões variam de pessoa para pessoa, dependendo também do caso. Com a postura correta, balanceada, o nervo começa a trabalhar. Sem a postura correta, cai a produção do sistema imunológico, por isso é tão importante o tratamento. O objetivo final é atingir o equilíbrio do corpo.
- **JSH:** Para o que é indicado esse tratamento?
- **Prof. Takashi Miyase:** Tendinite, hérnia de disco, dor nas articulações, coluna torta, problema no ombro, enxaqueca, dor na coluna, estresse, compulsão, problemas de crescimento e outros. Operar, só em último caso. Tive um caso de um senhor de 97 anos que já não levantava. Com 5 sessões em domicílio, ele passou a se levantar.
- **JSH:** Além dessa terapia, existe mais alguma recomendação para quem tem dores nas diversas partes do corpo?
- **Prof. Takashi Miyase:** O Brasil precisa muito dessa terapia. Mas, é preciso também que cuidar em casa. Eu oriento, explico. É necessário mudar o estilo de vida. Pessoa de idade que assiste somente TV, não faz nada, o corpo para de se movimentar. É necessário caminhar, mexer as articulações para melhorar naturalmente. Com a postura correta dá para viver melhor. Os Jovens, que somente ficam no computador, devem praticar exercício. Problemas com a coluna faz com que caia a imunidade e começa a prejudicar o nervo, pois o cérebro não comanda corretamente.

Conheça essa arte milenar do bem-estar.

Atendimento com hora marcada: terças, quintas e sábados.

Fones: 11 95628-8885 / 96135-5551 / 11 2476-5593

**LIGUE E MARQUE UMA AVALIAÇÃO GRATUITA**

- **JSH:** Onde o prof. aprendeu essa técnica?
- **Prof. Takashi Miyase:** Essa terapia é japonesa. Eu fiz curso no Japão e trouxe a técnica para o Brasil.
- **JSH:** Em caso de uma pessoa não poder ir até o seu consultório, como proceder?
- **Prof. Takashi Miyase:** Eu posso atender com hora marcada em domicílio, quando há dificuldade de locomoção.

### ALGUNS CASOS RELATADOS

#### PELO PROF. TAKASHI MIYASE

1. M.A.  
LOCAL: Guarulhos  
IDADE: 55 Anos  
Sofria há 20 anos com problema na coluna cervical - torácica - lombar; o pescoço era o mais grave (torto);  
Com o tratamento está melhorando, o corpo recuperando o equilíbrio. O sistema está funcionando corretamente.
2. C.H.  
LOCAL: São Paulo  
IDADE: 34 Anos  
Sofria de reumatismo e artrite.  
Recuperou-se totalmente. Não precisa mais de medicação.  
Está fazendo curso conosco de Terapia Shizendo.
3. J.I.  
LOCAL: São Paulo  
IDADE: 63 Anos  
Sofria de dor na coluna cervical-lombar.  
Tremia muito as mãos.  
Recuperou-se totalmente, sem dor e sem tremer as mãos.

#### **Takashi Miyase**

Terapeuta Natural pela Academia Japonesa de Terapia Natural no Japão

Diretor da Academia Dr. Matsushima Hiroyuki

## ALUGUEL DE SALAS PARA CURSOS E TREINAMENTOS

Zona Sul - Guarda 24 horas, wi-fi, recepção, datashow, ar condicionado

Tratar IDEPES: 11 5031-4952 / 11 3869-0087

www.idepes.com.br

## PSICANÁLISE CONTEMPORÂNEA

Com interpretação de sonhos



Prof. Dr. José Luis Pires Camacho

MÓDULO	DISCIPLINA
I:	Meta psicologia
II:	O aparelho psíquico
III:	Etapas da evolução psicosexual
IV:	O ego o superego, o ideal do ego
V:	Defesas e mecanismos de defesa
VI:	As estruturas de personalidade
VII:	Psicopatologia
VIII:	Tratamento e técnica
IX:	Teoria do desenvolvimento
X:	Orientações para uma psicanálise contemporânea
XI:	Psicanálise e disciplinas relacionadas
XII:	Psicanálise dos contos de fadas
XIII:	A construção dos sonhos
XIV:	Sonhos exóticos



**Sobre o prof. Dr. José Luis Pires Camacho:**

Formação em Engenharia Química pela Escola Politécnica da Universidade de São Paulo em 1985. Desenvolveu o mestrado e o doutorado na mesma Instituição e em Engenharia Química. Formado em Psicanálise com abordagem Transpessoal. Pertenceu ao Núcleo de Desenvolvimento Humano sediado em Jundiaí, onde desenvolveu trabalhos terapêuticos com um grupo de psicanalistas. Pertenceu ao grupo de pesquisa em Psicoterapia Cognitivo Analítica da UNIFESP. É pesquisador na área de metafísica e de teoria quântica, além de Radiônica e radiestesia, tendo ministrado diversas palestras e cursos sobre os assuntos. Atua nessas áreas como terapeuta holístico. Professor da Pós-graduação em Gestão e Aplicação de Terapias Holísticas Vibracionais coordenado pelo IDEPES.

Informações/Inscrições: 11 5031-4952 / 11 3869-0087  
e-mail: cursos@idepes.com.br  
www.idepes.com.br

## INSCRIÇÕES ABERTAS PARA O CURSO DE FORMAÇÃO DE TERAPEUTAS 2017



Fotos acima: Profa. Renata Figueiredo (Aromaterapia), com os alunos do curso de Formação de Terapeutas - Idepes

O curso de Capacitação Profissional em Terapias Complementares é ministrado em um final de semana por mês e é modular, facilitando assim, o ingresso do aluno em qualquer época.

No mês de março será ministrada a disciplina **Alimentação Funcional** com a profa. **Denise Nogueira** e, em abril, será **Anatomia Energética**, com a profa. **Dayára Lemes**.

**Promoção:** Alunos inscritos com início nos meses de abril ou maio de 2017, serão registrados gratuitamente na Biblioteca Nacional.

Aproveite esta oportunidade, entre em contato e faça já a sua inscrição e participe ainda neste ano dessa turma incrível.

## A ALTA EFICÁCIA NO ATENDIMENTO

**Não basta ser bom!**

**É preciso ter excelência profissional**

A má comunicação entre algumas empresas e seus clientes potenciais, pode levar à perda de grandes oportunidades. Não deixe que isso aconteça com a sua empresa.

Garanta o sucesso da sua empresa, investindo no que há de mais importante: a qualidade no atendimento.

**A quem se destina:** Profissionais que desejam alcançar a excelência no atendimento ao cliente interno e externo.

**Curso regular em um final de semana ou in company em um dia.**

Entre em contato e solicite um consultor.

Informações: 11 5031-4952 / 11 3869-0087

**Contatos:**

Fones: 11 5031-4952 ou 11 3869-0087

E-mail: cursos@idepes.com.br / www.idepes.com.br

Facebook: www.facebook.com.br/idepessp

## ANUNCIE AQUI!!!

Anúncio no Jornal impresso +  
jornal online + facebook + mala  
direta pelo preço de um anúncio

11 5031-5057

# TRATANDO DE NOSSA ALMA

**E**nquanto ser humano, tratar a alma é um tema polêmico, pois vai bem de encontro aos vários tipos de crenças e valores que herdamos de nossos ancestrais, de nossa forma de ser e agir, incorporados em nossa composição humana.

Enquanto Alma, somos únicos em essência, em luz, com diversos níveis de evolução, de ancoragem e necessidade na busca por um bem maior, seguindo um processo de desdobramento da mais pura essência de Deus.

Partindo do pressuposto que somos compostos de energia, aceitamos nossa condição humana atrelada ao processo de evolução de nossa alma ou de algo desconhecido que vai além de nossa matéria.

Em nossa chegada ao planeta Terra, no momento de fecundação e nascimento, chamado pelos espiritualizados de encarne, trocamos nosso diário de bordo (assumido em outro plano por nossa alma) por duas cartas importantíssimas: a Carta da Família e a do Livre Arbítrio. Essas cartas farão parte de nossa vida, de nossas escolhas, do aprendizado, da oportunidade de evolução.

**Carta da família** → Herdamos desde o primeiro instante de nossa fecundação, da união de duas árvores genealógicas com DNAs diferentes, aspectos muito marcantes de nossos ancestrais, de nossos pais. Esses aspectos, sejam positivos ou não, fazem parte de uma herança familiar, norteando direta ou indiretamente nossa trajetória humana. É comum identificarmos em uma consulta terapêutica pessoas com bloqueios, traumas e falta de referência de valores humanos, por estarem presos na energia de seus pais (muitas vezes até sem conhecê-los), sendo vítimas do acaso.

Um exemplo são famílias que se vêem vítimas de determinada praga que se alastra por diversas gerações. Se a pessoa tomar ciência desse padrão negativo em seu campo de energia, crer como verdadeira essa repetição familiar, terá criado sua tela mental nos mesmos padrões de seus ancestrais; assim como seu bisavô, avô e pai.

Agora, se assumir seu comando de vó, cortar essa forma e pensamento e mudar sua tela mental, sentindo-se bem, vivenciando condições totalmente diferentes, com certeza viverá como ser único em essência e comporá uma nova história em sua árvore genealógica.

Quando falo da importância de tomarmos a frente de nossa vida, de nossas escolhas, precisamos sim exercer o livre arbítrio, por mais difícil, duvidoso, frágil e perigoso que seja o momento de escolha. Devemos nos voltar para nosso coração, para nossa alma, e assumirmos o desejo mais forte. Não temer nem desistir jamais, pois somos seres únicos e estamos aqui para viver e fazer o melhor, primeiramente por nossa alma e essência.

Ao longo de nosso processo evolutivo, acumulamos ainda bloqueios e barreiras, dúvidas, medos, temores que atuam diretamente no fluxo

natural de nossa evolução, na composição de nossas telas mentais.

Se a escolha foi por um caminho e, num determinado momento perceber que não foi a melhor opção, volte, se acerte com o todo e faça por você a nova escolha. Seu tempo é único!

**Carta do Livre arbítrio** → Em minha concepção de vida, esta é sem dúvida a carta mais importante para nossa alma, pois enquanto ser humano, optamos por fazer ou não nossas escolhas, ou permitir que o outro exerça ou não o comando dos caminhos que percorremos, anulando talvez nosso livre arbítrio, nossa evolução, o percurso natural de nossa alma.

É comum o ser humano, no momento de fragilidade, sentir-se sozinho e buscar uma dependência de outro, para que possa suprir, mesmo que momentaneamente, sua necessidade emocional, realizando assim seus sonhos e desejos. Vamos assim vivendo vários cenários, várias peças teatrais, deixando a opção de escolhas de nossos roteiros por outros.

Passamos então a acumular frustrações, dissabores, dúvidas e por muitas vezes deixamos de viver a imensa oportunidade que a vida nos concede no processo natural de evolução humana e espiritual.

Cada vez mais, ficamos apegados à matéria, na constante busca humana do **TER**: poder, status, ambição, ganância, individualidade, entre outros aspectos, que nos acarreta sentimentos de angústia, mágoa, rejeição, frustração e perda. Não assumimos nossa identidade e passamos a duvidar de nossa existência, de nossos valores.

E à medida em que resgatamos a consciência e os próprios valores, passamos a interagir com aspectos positivos de nossa alma, "SER feliz em essência". Sentimo-nos úteis, valorizados, independente de posição ou status social, autênticos com a nossa alma, cumprindo assim nossa missão.

Durante uma consulta de Radiestesia, seja presencial ou à distância, entramos no campo de energia da pessoa consultada e buscamos identificar todos os bloqueios ocasionados por energias vindas do ambiente externo e interno (nossa forma de ser, agir e se relacionar).

Buscamos trazer à tona aspectos que estão adormecidos ou enraizados no físico e na alma do ser, para que este tenha o entendimento, a aceitação e o desprendimento, perceba que é o único responsável por aceitar esse processo de libertação e evolução.

À medida que realizamos o exercício de amor e perdão, de doação plena e ajuda ao próximo, sem pedir ou esperar nada em troca, e, no momento exato em que nos identificamos como seres únicos e representantes de um mesmo Deus e essência, nos tornamos seres humanos mais felizes, verdadeiro canal de evolução no planeta.

Deixamos de desenvolver nossas habilidades humanas como processo competitivo, individual e mesquinho. Transformamos a energia de tudo e todos que estiverem em nossos caminhos,



elevamos nossa auto-estima e cumprimos a missão de nossa alma, pois nunca nos sentiremos sós.

Não podemos esquecer de que somos seres viajantes neste planeta em busca de um bem maior para a nossa alma, que sempre permanecerá viva.

**Carlos Tonello**  
Terapeuta Holístico

**CARLOS TONELLO**  
Consultas de Radiestesia,  
Feng Shui e Florais para o equilíbrio da  
energia de pessoas e de ambientes

Há muitos desequilíbrios que afetam nossa vida e que podem ter origem em bloqueios gerados na infância, em frustrações da adolescência ou em momentos difíceis da vida, nos relacionamentos e em toda a pressão que nos cerca na fase adulta.

O reequilíbrio de energia nos ajuda a passar pelas dificuldades, proporciona o autoconhecimento e resgata a harmonia interior, melhorando também nossa saúde.

Consultório: Centro Empresarial Pinheiros  
Rua Teodoro Sampaio, 1020, cj. 1005  
Pinheiros, São Paulo, SP - 05406-050  
Cel: (11) 9 8333.1428 - (11) 9 5405.9948  
E-mail: ctonello@uol.com.br  
www.carlostonelloterapeuta.com.br  
facebook.com/carlostonelloterapeuta



**Novos cursos de capacitação, aperfeiçoamento, extensão e pós-graduação com registro na Biblioteca Nacional, Associação de Classe e MEC**

**Fones: 11 5031-4952 / 11 3869-0087**

**www.idepes.com.br**



Dr. Lair Ribeiro

# CUIDE DA SAÚDE E FIQUE EM FORMA!

**A** vida é um todo formado pelos seguintes elementos: eu interior (pensamentos e sentimentos), eu exterior (corpo), sociedade (relações interpessoais) e cultura (valores e crenças). As relações entre os elementos são interdependentes. Se um se desequilibrar, o sistema inteiro se desequilibra.

O corpo é, talvez, o elemento mais susceptível, pois é o único em que passa pelo processo de deterioração e morte, seja por envelhecimento ou por negligência de cuidados. Não se pode dizer que um dos elementos seja mais importante que o outro, mas não há como negar a necessidade do corpo para a existência de uma vida interior, com pensamentos e sentimentos, bem como de uma sociedade, na qual se desenvolvam relacionamentos interpessoais, e de uma cultura, que nos transmita valores e crenças. Sem corpo físico, não existimos.

Hoje, quando se fala em cuidar do corpo físico, logo se pensa em dietas de emagrecimento e exaustivas sessões de exercícios para modelar o corpo, mas não é disso que estamos falando. Nosso foco é a saúde.

O corpo costuma dar sinais quando algo não vai bem, mas, ante um mal-estar, a maioria das pessoas prefere dizer:

“É bobagem, logo passa!”. O pior é que essa “bobagem” vai se repetindo e as pessoas continuam achando que não é nada. E isso continua até o dia em que elas se dão conta que se tornaram obesas, hipertensas, com o colesterol alto e diabéticas.

A maioria das pessoas nasce saudável, mas, na infância, adquire hábitos alimentares prejudiciais à saúde. Hoje, muitos pais não têm tempo para seus filhos e compensam isso com guloseimas de alto valor calórico e baixo valor nutricional. Além disso, a televisão e o computador ajudam as crianças a se tornarem cada vez mais sedentárias e, assim, elas vão acumulando quilos, angústias e tristezas.

A criança cresce, torna-se obesa e, na adolescência, começa a acumular frustrações, abrindo uma porta para a proliferação de doenças físicas e psíquicas, como depressão, angústia e ansiedade. Aí, ou o adolescente faz uma reeducação alimentar e começa a praticar alguma atividade física regular ou as coisas tendem a se tornar cada vez mais complicadas, pois a partir dos 30 anos o corpo começa a envelhecer e a quantidade de problemas de saúde tende a ser proporcional à qualidade de vida, principalmente da alimentação.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), os alimentos podem ser considerados a mais nova arma na prevenção de doenças. Nos alimentos, existem compostos químicos “causadores” e “protetores” de doenças. Gorduras saturadas, por exemplo, são alimentos causadores de doenças, uma vez que podem provocar o desenvolvimento de alguns tipos de câncer e o surgimento de hipertensão arterial, entre outros problemas. Já os peixes de água fria são alimentos protetores ou funcionais, pois sua carne é rica em ômega-3, uma substância bioativa, que ajuda a diminuir a pressão sanguínea e a controlar os níveis de colesterol e de triglicérides no sangue.

Outros alimentos funcionais são: linhaça (melhora o sistema imunológico e é precursor do ômega-3), alcachofra, chicória, alho e cebola (ajudam a reduzir o risco de diabetes, obesidade, osteoporose e câncer), cenoura, abóbora e mamão (têm ação estimulante sobre o sistema imunológico, combatem os radicais-livres e previnem o envelhecimento precoce), melancia e tomate (combatem os radicais-livres e protegem contra doenças cardiovasculares).

As informações deste artigo foram apenas um aperitivo. Agora, pesquise, informe-se e comece a modificar positivamente seu estilo de vida a partir da alimentação, sem dietas radicais.

Dr. Lair Ribeiro — Palestrante internacional, ex-diretor da Merck Sharp & Dohme e da Ciba-Geigy Corporation, nos Estados Unidos, e autor de vários livros que se tornaram *best-sellers* no Brasil e em países da América Latina e da Europa. Médico cardiologista, viveu 17 anos nos Estados Unidos, onde realizou treinamentos e pesquisas na Harvard University, Baylor College of Medicine e Thomas Jefferson University. / Webpage: www.lairribeiro.com.br / e-mail: lrsintonia@terra.com.br / Tel. 0-55-11-3889.0038

## CURSO DE HIPNOSE CLÍNICA



Ao lado: turma do curso de Hipnose Clínica, ministrado no IDEPES pelo prof. Denis Fernando de Souza - Presidente da Sociedade Brasileira de Terapia Complementar.

Inscreva-se já para a próxima turma e tenha uma formação em Hipnose Clínica.

Fones: 11 5031-4952 e 3869-0087

E-mail: cursos@idepes.com.br

Claudete Aparecida de Castro; Cátia Cilene de Oliveira; Vera Lucia Andrade Costa; Gisele Patricia Barone; Dezireh Joy de Freitas Alves; Leuda de Alencar; Elisabete Rosa Maciel Mattes; José Luis Ribas; Denis Fernando de Souza; Miguel Alberto Cordova Chavez



### Hipnose Clínica

- Curso de Capacitação em Hipnose
- Carga Horária: 16 horas
- Público Alvo: Terapeutas, Psicanalistas, Psicólogos, Médicos e Afins
- Certificação: Certificado emitido pelo IDEPES acreditado pela Sociedade Brasileira de Terapia Complementar

Informações/Inscrições: 11 5031-4952 - 11 3869-0087  
E-mail: cursos@idepes.com.br - site: www.idepes.com.br  
Facebook: idepessp





RESTAURANTE VEGETARIANO

Rua D. José de Barros, 99  
Centro - São Paulo

Tel.: (11) 3256-7909

Hidrate a sua pele, ela merece !!



Sabonetes naturais

E-mail: Sapura.sabonetes@gmail.com  
Tel.: (11) 3447-0556 | Cel.: (11) 95982-9566

**ANUNCIE AQUI**

**11 5031-5057**

# SAÚDE E BEM-ESTAR

## PÓS-GRADUAÇÃO EM GESTÃO DE SPAS E CLÍNICAS ESTÉTICAS

**Um curso imperdível e atual, ministrado por Doutores, Mestres e Especialistas atuantes na área.**

Nos dias de hoje, terapias e tratamentos alternativos têm conquistando grande espaço nas sociedades modernas, sendo cada vez mais procurados para os mais diversos problemas.

No entanto, a escassez de bons profissionais nessa área tem valorizado muito pessoas com formação específica, preparadas para atuar com ética e competência nos diversos spas e clínicas estéticas espalhadas pelo país.

Visando a inclusão de novos profissionais altamente capacitados para esse segmento, surge o curso de pós-graduação Lato Sensu em **GESTÃO EM SPAS E CLÍNICAS ESTÉTICAS** – idealizado e promovido pelo Instituto de Desenvolvimento Pessoal de Ensino Superior – IDEPES, em parceria com a Faculdade INESP que integraliza 360 horas, por meio de núcleos de estudos organizados em módulos.

O curso será coordenado pela Profa. Ms. Sônia Maria Martins Adoglio Dick, psicóloga, com especialização em Gestão de Pessoas e Administração de Empresas, e mestre em Liderança Estratégica.

O curso capacitará o profissional a montar, gerir e atuar como consultor e terapeuta em spas e clínicas estéticas, por meio de orientação, técnicas de aplicação e prática adquiridas.

Esse profissional estará habilitado a ministrar cursos, workshops, além de orientar o público em geral, valorizando o uso de produtos naturais e propiciando uma melhor qualidade de vida.

Os profissionais terão uma postura ética na relação com o cliente e com os outros profissionais da área além do compromisso profissional de exercer as funções, objetivando o bem-estar e a saúde global.

O público-alvo vai desde profissionais gestores de empresas do segmento, profissionais da área da saúde até aspirantes a atuarem nessa área, graduados em curso superior, egressos de outros segmentos do mercado.

Os participantes receberão certificado de Pós-graduação (Lato Sensu) em GESTÃO DE SPAS E CLÍNICAS ESTÉTICAS emitido pela Faculdade INESP – credenciada com registro no INEP - MEC.

Portanto, esta é uma oportunidade única e imperdível para se tornar um profissional bem remunerado e indispensável nos conturbados tempos modernos.

Convidamos os interessados em participar dessa pós-graduação, para inscrever-se já. Aproveite o desconto especial para início imediato.

**Pós-graduação Lato Sensu em Gestão de Spas e Clínicas Estéticas**  
Em 18 meses - Um final de semana por mês

Curso ministrado por:  
Doutores, Mestres e Especialistas

Público alvo:  
Interessados em Gerenciar  
ou atuar em Spas ou Clínicas Estéticas

**Matrículas abertas**  
Desconto para início imediato

Curso reconhecido pelo MEC com registro na Biblioteca Nacional  
Certificação pela Faculdade INESP em convênio com o  
Instituto de Desenvolvimento Pessoal de Ensino Superior - IDEPES

Informações / Inscrições:  
11 5031-4952 / 11 3869-0087  
cursos@idepes.com.br  
www.idepes.com.br  
www.facebook.com/idepessp

### SERVIÇO

Pós-graduação em Gestão de Spas e Clínicas Estéticas

Local: Rua Prof. Filinto Guerra, 60 - Jd. Aeroporto

Informações / Inscrições: 11 5031-4952 / 11 3869-0087

E-mail: cursos@idepes.com.br / Site: www.idepes.com.br

Facebook: www.facebook.com/idepessp

**Cursos Idepes**

Escolha aqui o curso de sua preferência  
e reserve já a sua vaga para 2016  
\* Descontos para ingresso imediato

Fones: 11 5031-4952 / 11 3869-0087  
cursos@idepes.com.br  
www.idepes.com.br

www.facebook.com/idepessp

<b>Fitoterapia</b> Profa. Dayára Lemes	<b>Mesa Radiônica Quântica</b> Profa. Leuda Alencar	<b>Teoria Quântica</b> Prof. José Luis Pires Camacho
<b>Anatomia Energética</b> Profa. Dayára Lemes	<b>Mesa Radiônica de Ambientes</b> Profa. Leuda Alencar	<b>Psicanálise: Interpretação Sonhos</b> Prof. José Luis Pires Camacho
<b>Numerologia Cabalística</b> Profa. Dayára Lemes	<b>Mesa Rede Cristalina</b> Profa. Leuda Alencar	<b>Homeostase Quântica</b> Prof. Sergio Ceccato Filho
<b>Numerologia Pitagórica c/Florais</b> Profa. Mariza Olino Maida	<b>Alimentação Funcional</b> Denise Nogueira	<b>Terapia das Pedras Quentes</b> Profa. Ala Szman
<b>Psicossomática / Metafísica</b> Profa. Mariza Olino Maida	<b>Alimentação Funcional p/ idosos</b> Denise Nogueira	<b>Lypossagem</b> Profa. Ala Szman
<b>Radiestesia e Radiônica</b> Profa. Mariza Olino Maida	<b>Ortomolecular/ Biomolecular</b> Prof. Denis Fernando Souza	<b>Arquétipos e Tarô Mitológico</b> Prof. Alvaro Dick
<b>Cromoterapia</b> Profa. Mariza Olino Maida	<b>Formação em Auriculoterapia</b> Prof. Denis Fernando Souza	<b>Aromaterapia</b> Profa. Renata Figueiredo
<b>Terapia Floral</b> Profa. Mariza Olino Maida	<b>Hipnose Clínica</b> Prof. Denis Fernando Souza	<b>RESERVE JÁ A SUA VAGA!</b>

## GESTÃO DE TERAPIAS INTEGRATIVAS VIBRACIONAIS E COMPLEMENTARES

HABILITAÇÃO COMO GESTOR, DOCENTE E TERAPEUTA

Curso reconhecido pelo MEC

Registrado na ABRATH e na Biblioteca Nacional

Em 16 meses (um final de semana por mês)



Corpo docente formado por Doutores, Mestres e Especialistas



IDEPES - Instituto de Desenvolvimento Pessoal de Ensino Superior

### Disciplinas:

Anatomia e Fisiologia / Anatomia Energética / Aromaterapia / Alimentação Funcional / Gestão de Pessoas e Ambiente Organizacional / Metodologia do Trabalho Científico / Psicossomática / Metafísica / Radiestesia e Radiônica / Teoria Quântica / Ciclo de Palestras / Terapia Floral / Fitoterapia / Técnicas de atendimento terapêutico / Didática do Ensino Superior / Coaching e Liderança / Auriculoterapia / Prática Ambulatorial

1. Pós-graduação Lato Sensu em Gestão de Terapias Integrativas Vibracionais e Complementares - emitido pela Faculdade INESP - Faculdade credenciada - registro no MEC.
2. Filiação na ABRATH - Associação Brasileira dos Terapeutas Holísticos com registro CRTH - [www.sp.abrath.org](http://www.sp.abrath.org)
3. Registro na Biblioteca Nacional.

Periodicidade: Um final de semana por mês

Horário: das 09h00 às 17h30

Informações / Inscrições: 11 5031-4952 / 11 3869-0087

e-mail: [cursos@idepes.com.br](mailto:cursos@idepes.com.br) / [www.idepes.com.br](http://www.idepes.com.br)



Foto: Ana Cláudia Sacomani



## CURSO DE FORMAÇÃO DE TERAPEUTAS

SEJA UM TERAPEUTA FORMADO PELO IDEPES - EM 1 ANO

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Alimentação Funcional / Anatomia/Fisiologia e Anatomia Energética  
Aromaterapia / Auriculoterapia / Cromoterapia  
Fitoterapia / Psicossomática / Metafísica / Radiestesia  
Reiki 1, 2 e 3 / Técnicas de Atendimento / Teoria Quântica Aplicada  
Homeostase Informacional / Terapia Floral

Certificado: emitido pelo Instituto de Desenvolvimento Pessoal de Ensino Superior - IDEPES reconhecido pela ABRATH - nº CIAH - BR 0330

Periodicidade: um final de semana por mês

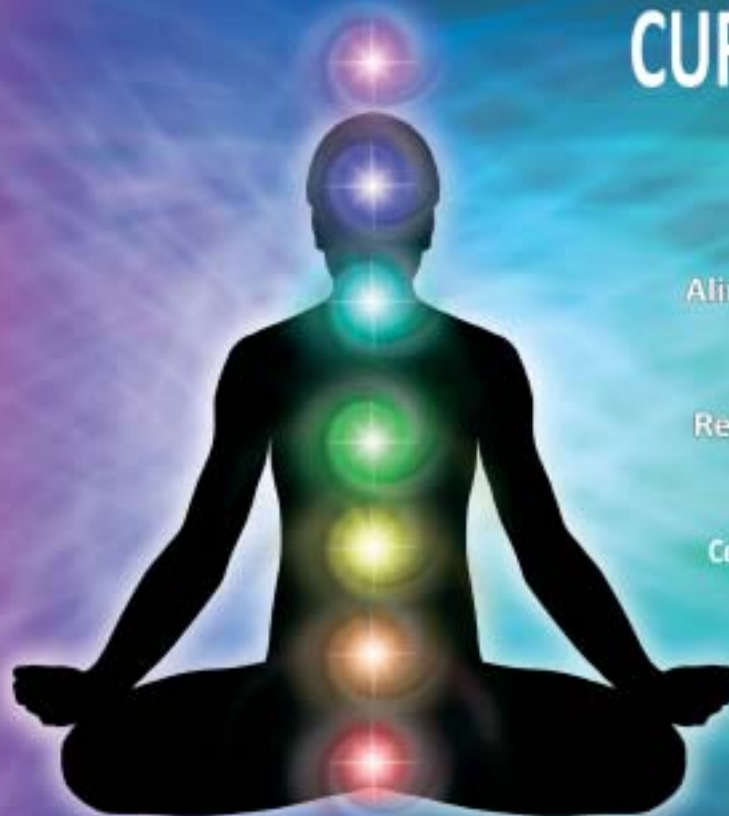
Horário: das 9:00 às 17:30 horas

Público alvo: Interessados em aprender ou especializar-se em terapias

Informações: 11 5031-4952 / 11 3869-0087

e-mail: [cursos@idepes.com.br](mailto:cursos@idepes.com.br) / [www.idepes.com.br](http://www.idepes.com.br)

Facebook: [www.facebook.com.br/idepessp](http://www.facebook.com.br/idepessp)



## Pós-graduação Lato Sensu em Gestão de Spas e Clínicas Estéticas

Em 18 meses - Um final de semana por mês

**Público alvo:**  
Interessados em Gerenciar  
ou atuar em Spas ou Clínicas Estéticas

Curso reconhecido pelo MEC  
com registro na Biblioteca Nacional  
Certificação pela Faculdade INESP  
convênio com o Instituto de  
Desenvolvimento Pessoal de Ensino  
Superior - IDEPES

Informações / Inscrições:  
11 5031-4952 / 11 3869-0087  
cursos@idepes.com.br  
www.idepes.com.br  
www.facebook.com/idepessp



## MESA RADIÔNICA QUÂNTICA

**Objetivo :** Preparar o aluno para entender, gerar e enviar frequências usando a Mesa Radiônica Quântica como Ferramenta. Introduzir conceitos quânticos, despertar os co-criadores aptos, subir o nível de consciência individual e colaborar para o salto quântico da consciência da humanidade. Crescer pelo amor e não pela dor.



### Temas abordados:

- Princípios da Radiestesia e Radiônica;
- Psiônica e Mesa Radiônica;
- Programação do pêndulo;
- Elementos da Mesa - apresentação;
- Ferramentas da mesa; - Conexão;
- Mensuração; - Portais; - Entrega;
- Dicas e aprofundamentos das ferramentas;
- Exercícios práticos.

Curso da **Criadora Régia Prado**, reconhecido pela **ABRATH** e inscrito na **Biblioteca Nacional**.

**Facilitadora:** Leuda de Alencar  
**Inclusos:** Certificado, Apostila, Mesa e Pêndulo.  
**Aula Prática Personalizada**  
Reserva de Vaga: 11 5031-4952 / 11 3869-0087  
Email: cursos@idepes.com.br / Facebook: idepessp



**ANUNCIE AQUI**  
11 5031-5057

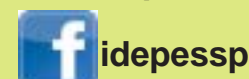
## ALUGUEL DE SALAS PARA:

- ◆ CURSOS
- ◆ REUNIÕES
- ◆ PALESTRAS
- ◆ WORKSHOPS
- ◆ ATENDIMENTOS

Jardim Aeroporto  
Zona Sul

Segurança 24 horas,  
Internet, Wi-fi, Recepção,  
Laptop, Datashow, Telão,  
Ar condicionado

Tratar: 11 3869-0087  
www.idepes.com.br





13ª Feira de Alimentação Saudável, Suplementos, Produtos Naturais e Saúde

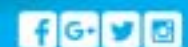
# Todo o universo natural e orgânico se encontra aqui



13ª Feira Internacional de Produtos Orgânicos e Agroecologia

Credenciamento gratuito online  
[naturaltech.com.br](http://naturaltech.com.br) • [biobrazilfair.com.br](http://biobrazilfair.com.br)

7 a 10 JUNHO 2017 | 11h às 19h  
Bienal do Ibirapuera  
São Paulo | SP



Promoção/Organização

Apoio Oficial - Naturaltech

Colaboração - BioBrazil Fair | Biofach America Latina

Apoio Oficial - BioBrazil Fair | Biofach America Latina

Transportadora Oficial

