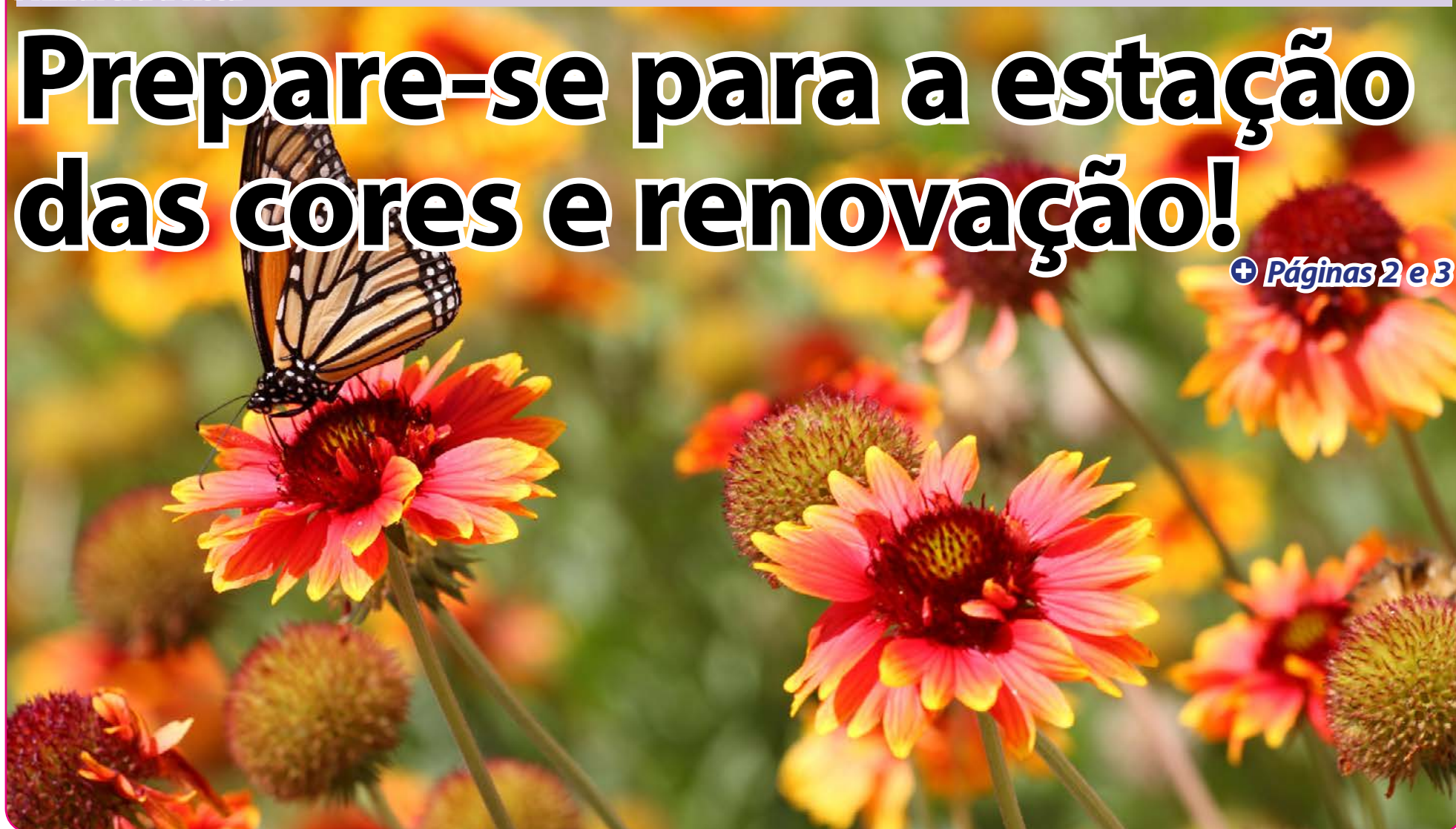


Primavera à vista

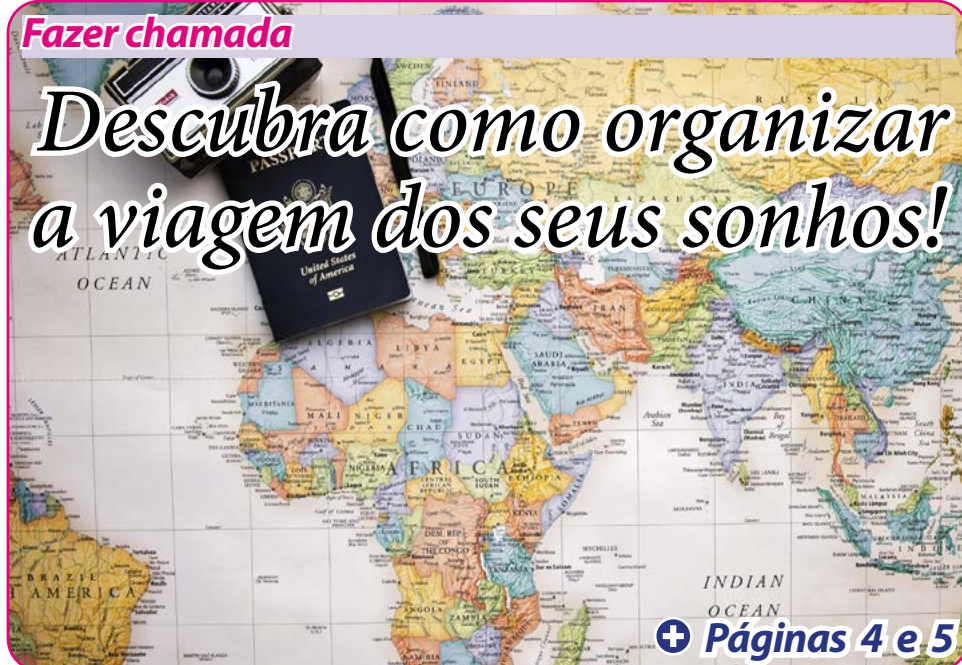
Prepare-se para a estação das cores e renovação!

+ Páginas 2 e 3



Fazer chamada

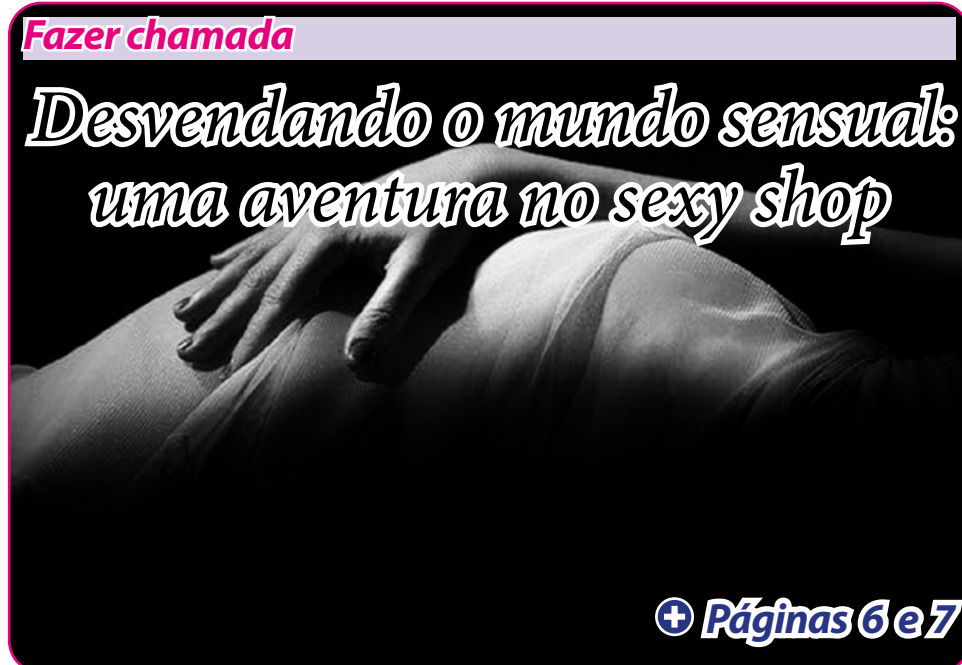
Descubra como organizar a viagem dos seus sonhos!



+ Páginas 4 e 5

Fazer chamada

Desvendando o mundo sensual: uma aventura no sexy shop



+ Páginas 6 e 7

Primavera à vista

Prepare-se para a estação das cores e renovação!

Foto: Canva



Caro leitor, você sentiu o frescor no ar? Os dias estão ficando mais longos, as flores

estão começando a desabrochar e os pássaros estão cantando alegremente. Tudo isso

só pode significar uma coisa: a primavera está chegando! É hora de saudar essa estação

encantadora e vibrante que nos convida a celebrar a renovação da natureza.

Neste texto interativo, vamos explorar algumas dicas para você aproveitar ao máximo a primavera e se preparar para as maravilhas que essa estação nos oferece. E, claro, queremos ouvir suas próprias ideias e experiências relacionadas à primavera. Então, fique à vontade para compartilhar seus pensamen-

tos nos comentários.

1. Renove seu guarda-roupa:

A primavera é o momento perfeito para guardar aquelas pesadas roupas de inverno e dar espaço para peças mais leves e coloridas. Você já fez a troca de guarda-roupa? Conte-nos qual é a sua roupa favorita para usar durante a primavera.

2. Jardinagem e florescimento:

A primavera é a estação das flores, e mui-

tos de nós gostamos de passar mais tempo ao ar livre cuidando de nossos jardins. Se você tem um jardim, o que está planejando plantar este ano? Se não tem, já pensou em ter um pequeno vaso de flores na sua varanda?

3. Atividades ao ar livre:

Com o clima mais agradável, a primavera é o momento perfeito para se envolver em atividades ao ar livre. Passeios de bicicleta,

O DEFENSOR

Viva Você

Com circulação mensal

Jornalista Responsável:

Gabriel Silvestre Bagliotti

(Reg. MTE nº. 66972/SP)

Uma publicação da:

Nova Dimensão Editora Ltda.

www.odefensor.com.br

jornalodefensor@gmail.com

"Artigos assinados não representam necessa-

riamente a opinião do jornal."

Colaboraram nesta edição:

Nathalia Davoglio

Sabbatini e Gabriel

Bagliotti

caminhadas e piqueniques são algumas opções populares. Qual atividade ao ar livre você mais gosta de fazer na primavera?

4. Limpeza de primavera:

A famosa “limpeza de primavera” não é apenas um clichê, é uma ótima maneira de renovar seu espaço.

Você costuma fazer uma limpeza profunda em casa durante a primavera? Compartilhe suas dicas de organização!

5. Alimentação saudável:

A primavera traz uma variedade de frutas e vegetais frescos. Você aproveita essa temporada para ajustar

sua dieta? Que pratos sazonais você mais gosta de preparar?

6. Observação da natureza:

A primavera é o momento em que a natureza desperta. A observação de aves, borboletas e outros animais pode ser uma atividade fascinante. Já fez alguma observação

interessante este ano?

7. Alergias primavera:

Sabemos que a primavera também traz consigo a temporada de alergias. Como você lida com alergias nesta época do ano? Compartilhe suas estratégias para alívio.

À medida que nos aproximamos da pri-

mavera, é importante celebrar essa estação única que nos traz renovação e beleza. Esperamos que estas dicas tenham sido úteis e que você esteja ansioso para aproveitar ao máximo a primavera. Lembre-se, a estação das cores está prestes a começar, e cada dia traz uma oportuni-

de para descobrir algo novo na natureza que nos cerca.

Agora, é sua vez! Deixe seus comentários abaixo compartilhando suas próprias dicas, planos e experiências relacionadas à primavera. Vamos celebrar juntos a chegada desta estação maravilhosa!

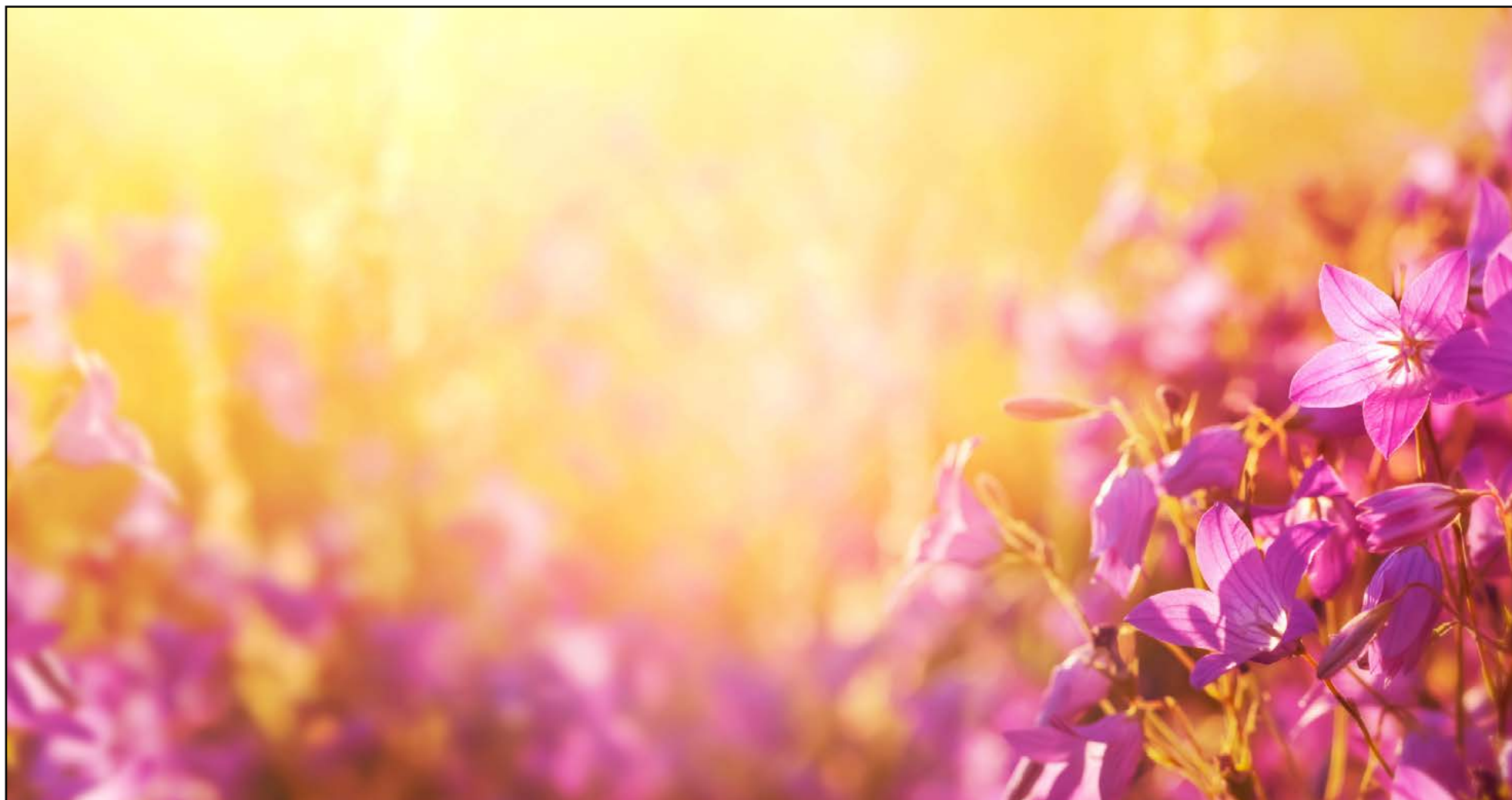


Foto: Canva



Fazemos entregas na Maternidade!

BABY CENTER

Realizando seus sonhos!

Que tal enviar um mimo para aquele bebê especial que acabou de nascer?

Delivery pelo WhatsApp 16.99961-0987 - Rua Campos Sales, 384 - Centro (em frente ao Itaú)

Fazer chamada

Descubra como organizar a viagem dos seus sonhos!

Foto: Canva



Quem nunca sonhou em fazer aquela viagem dos sonhos, explorando lugares incríveis e criando memórias inesquecíveis? Bem, a boa notícia é que organizar uma viagem extraordinária está ao alcance de todos, e você pode começar a planejar a sua agora mesmo. Vamos explorar juntos alguns passos essenciais para tornar

seu sonho de viagem uma realidade, com um foco especial em destinos incríveis aqui no Brasil.

1. Escolha o destino dos seus sonhos

O primeiro passo é decidir para onde você quer ir. O Brasil é um país vasto, repleto de opções incríveis, desde praias paradisíacas até cidades históricas encantadoras. Se você

está em busca de um destino de praia, considere Fernando de Noronha, com suas águas cristalinas e vida marinha exuberante. Se prefere um destino urbano, o Rio de Janeiro e sua mistura de cultura, natureza e vida noturna podem ser ideais.

2. Defina um orçamento

Definir um orçamento é fundamental

para evitar surpresas desagradáveis durante a viagem. Determine quanto você está disposto a gastar com acomodação, alimentação, transporte e atividades. Lembre-se de incluir uma margem para imprevistos. Viajar pelo Brasil pode ser mais econômico do que muitos pensam, graças à variedade de opções de hospedagem e trans-

porte.

3. Faça uma lista de prioridades

O que você mais deseja fazer durante a viagem? Talvez seja relaxar em praias deslumbrantes, explorar trilhas na floresta tropical ou degustar a culinária local. Liste suas prioridades para que você possa planejar seu itinerário de acordo com seus interesses pessoais.

4. Pesquise e reserve com antecedência

Faça pesquisas detalhadas sobre acomodações, passagens aéreas e atividades. Reservar com antecedência pode ajudar a economizar dinheiro e garantir disponibilidade, especialmente em destinos populares. Use sites de busca de passagens e hotéis, e esteja atento a promoções e descontos.



Foto: Canva

5. Monte um itinerário flexível

Embora seja importante ter um itinerário, lembre-se de ser flexível. Às vezes, as melhores experiências de viagem são aquelas que não estavam no plano original. Esteja aberto a novas oportunidades e aventuras ao longo do caminho.

6. Não esqueça do seguro viagem

Um aspecto muitas vezes negligenciado, mas essencial, é o seguro viagem. Ele pode ajudar em situações imprevistas, como proble-

mas de saúde, atrasos ou cancelamentos de voos. Verifique as opções de seguro disponíveis e escolha a que melhor atenda às suas necessidades.

Dicas de destinos no Brasil

Chapada Diamantina, Bahia: Explore deslumbrantes paisagens naturais, cachoeiras e cavernas nesta região única.

Bonito, Mato Grosso do Sul: Mergulhe nas águas cristalinas dos rios e desfrute de atividades de ecoturismo em uma das re-

giões mais preservadas do Brasil.

Gramado e Canela, Rio Grande do Sul: Descubra o charme europeu dessas cidades, conhecidas por seus festivais, chocolates e paisagens deslumbrantes.

Lençóis Maranhenses, Maranhão: Explore as dunas e lagoas deste cenário de tirar o fôlego, que parece saído de um sonho.

Foz do Iguaçu, Paraná: Maravilhe-se com as majestosas Cataratas do Iguaçu e explore o Parque Na-

cional, lar de uma rica fauna e flora.

Agora que você tem as ferramentas necessárias para começar a planejar a viagem dos seus

sonhos, o que está esperando? Seja no Brasil ou em qualquer outro lugar do mundo, o importante é embarcar nessa aventura e criar

memórias que durarão para sempre. O mundo está cheio de maravilhas esperando para serem exploradas. Boa viagem!

Fazer chamada

Descubra sua coloração pessoal: iluminando seu estilo único!

Foto: Canva



Massas
Aline Desde 1989

3253-2752

Rua Newton Prado, 503 - Centro - Taquaritinga - SP

Hoje, vamos explorar o fascinante mundo da coloração pessoal. Você já se perguntou por que algumas cores realçam sua beleza e outras parecem desvanecer sua aparência? Isso pode ser explicado pela sua coloração pessoal, um conceito que pode revolucionar a maneira como você escolhe

suas roupas, maquiagem e até mesmo a cor do seu cabelo. Vamos embarcar nesta jornada juntos e descobrir como encontrar as cores que fazem você brilhar!

O que é Coloração Pessoal?

Sua coloração pessoal é única, assim como você. Ela é determinada pela combinação de sua

coloração de pele, olhos e cabelos. Compreender sua coloração pessoal é como descobrir o seu código de cores exclusivo. Quando você usa as cores que complementam a sua coloração pessoal, sua pele fica mais radiante, seus olhos mais brilhantes e sua aparência mais harmoniosa.

Encontrando sua estação

A primeira etapa para descobrir sua coloração pessoal é identificar sua estação. As estações são categorias baseadas em características de cor e temperatura. Elas incluem Primavera, Verão, Outono e Inverno.

Primavera: Se você tem tons de pele quentes, como pêssego ou dourado, e cabelos em tons de loiro dourado ou castanho claro, você pode ser uma Primavera.

Verão: Tons de pele

suaves, cabelos loiros claros ou castanhos claros e olhos azuis ou verdes são características de um Verão.

Outono: Pessoas de Outono têm tons de pele quentes e cabelos em tons de castanho médio a escuro, cobre ou ruivo.

Inverno: Tons de pele frios, cabelos escuros e olhos profundos, como preto, marrom escuro ou azul escuro, são características de um Inverno.

Experimente e descubra

A melhor maneira de descobrir sua estação

é experimentar! Pegue roupas em diferentes tons e segure-as perto do rosto em frente a um espelho bem iluminado. Observe como cada cor afeta sua pele, seus olhos e até mesmo suas linhas de expressão. Você vai notar que algumas cores realçam sua beleza natural, enquanto outras podem fazer você parecer pálida ou cansada.

O guarda-roupa perfeito

Uma vez que você tenha identificado sua estação, a próxima etapa é adaptar seu guar-

da-roupa. Encha seu armário com roupas que estejam alinhadas com sua coloração pessoal. Isso não significa que você deva eliminar completamente cores que não se encaixam na sua estação, mas sim usá-las com moderação e equilíbrio.

A maquiagem certa

A coloração pessoal também se aplica à maquiagem. As cores de batons, sombras e blush que combinam com sua estação podem realçar sua beleza de maneira surpreendente. Consul-

tar um especialista em maquiagem com conhecimento em coloração pessoal pode ser uma ótima ideia para aprender a realçar seus traços faciais.

Cabelo sob medida

Até mesmo a cor do seu cabelo pode ser ajustada para se adequar à sua coloração pessoal. Se você optar por tingir o cabelo, escolha tons que estejam em harmonia com sua estação. Seu cabelo vai parecer mais vibrante e sua pele mais luminosa.

Uma jornada de autoconhecimento

A descoberta de sua coloração pessoal é uma jornada de autoconhecimento. É uma maneira divertida e eficaz de elevar sua confiança e realçar sua beleza única. Portanto, mergulhe de cabeça, experimente novas cores e abrace sua verdadeira paleta.

Agora, querido leitor, é a sua vez! Você já conhece a sua estação? Compartilhe suas descobertas e experiências nos comentários abaixo. Juntos, podemos explorar este mundo colorido e iluminar o seu estilo único!

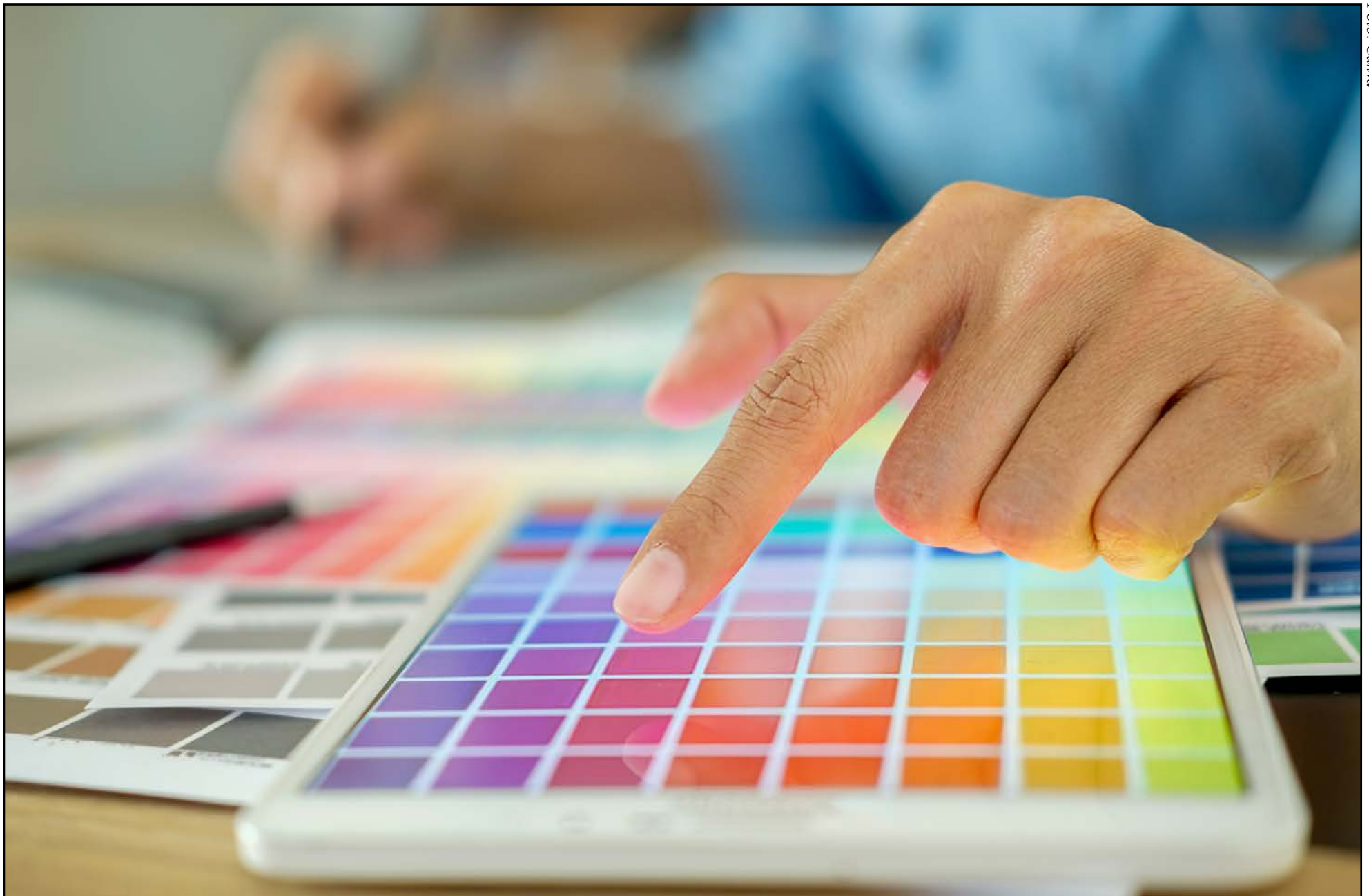


Foto: Canva

Fazer chamada

Desvendando o mundo sensual: uma aventura no sexy shop

Hoje, vamos explorar um tema intrigante e, para alguns, um pouco misterioso: o sexy shop. Essas lojas têm a capacidade de despertar a curiosidade e a imaginação de muitas pessoas, oferecendo uma variedade de produtos e experiências que podem apimentar a vida amorosa. Vamos embarcar nessa jornada juntos e descobrir por que uma visita a um sexy shop pode ser mais do que apenas uma compra.

1. Desconstruindo tabus

O primeiro passo para tornar essa experiência divertida é desafiar quaisquer tabus ou estigmas que você possa ter em relação ao assunto. Lembre-se de que a sexualidade é uma parte natural da vida humana e que explorá-la com respeito e consensualmente é saudável. Ao entrar em um sexy shop, você está entrando em um ambiente projetado para celebrar o prazer e a intimidade.

2. Explore em casal

Uma visita a um sexy shop pode ser uma atividade divertida para casais. Isso não apenas

ajuda a fortalecer a conexão entre vocês, mas também cria a oportunidade de compartilhar fantasias e desejos. Ao explorar juntos, vocês podem encontrar produtos que despertam o interesse de ambos.

3. Converse com os especialistas

A equipe das lojas de produtos sensuais é treinada para ser discreta, profissional e informativa. Eles estão lá para responder a todas as suas perguntas, oferecer recomendações e orientações sobre os produtos e ajudar a tornar a sua visita agra-

dável. Não hesite em fazer perguntas; eles estão lá para ajudar.

4. Variedade de produtos

Sexy shops oferecem uma ampla variedade de produtos, desde lingerie sensuais até brinquedos íntimos, lubrificantes, jogos e muito mais. Há algo para todos os gostos e preferências. Explore as opções e descubra o que mais lhe atrai.

5. Jogos e diversão

Além de produtos físicos, muitas lojas também oferecem jogos e acessórios que podem apimentar o re-

lacionamento. Por que não experimentar um jogo sensual que incentive a comunicação e a intimidade?

6. Aprenda e descubra

Uma visita a um sexy shop também pode ser educativa. Você pode aprender sobre diferentes tipos de produtos e como eles funcionam. Isso pode abrir portas para explorar novas formas de prazer e intimidade.

7. Privacidade e discrição

As lojas de produtos sensuais valorizam a privacidade

dos clientes. Muitas oferecem embalagens discretas para proteger sua privacidade ao levar os produtos para casa. Portanto, não se preocupe com olhares curiosos.

8. Mantenha a Comunicação Aberta

Independentemente do que você escolher comprar ou explorar, lembre-se de manter uma comunicação aberta e honesta com seu parceiro. O respeito mútuo e o consentimento são fundamentais para qualquer experiência sensual.

Lembrando sempre

que o objetivo principal de uma visita a um sexy shop é celebrar a intimidade e o prazer de forma saudável e consensual. Então, que tal considerar uma visita a um desses estabelecimentos como uma oportunidade de descoberta e diversão? Quem sabe o que você pode aprender e desfrutar nessa aventura no mundo sensual. Afinal, o prazer é uma parte importante da vida humana, e é importante explorá-lo com responsabilidade e alegria. Divirta-se!



Foto: Canva