



@liegebarbalho



Liege Barbalho



D'Vera Podcast



www.liegebarbalho.com

Click e acesse

Natal/RN
Segunda-feira
04 de agosto
2025



Liege Barbalho
liegebarbalho2@gmail.com.br

Feijão Society!!!

A colunista está promovendo mais uma edição do “Feijão Society”. Com realização no dia 16 de agosto, no hotel Holiday Inn Natal, o tradicional evento contará com buffet completo de feijoada, sobremesas, sucos, refrigerantes, chopp geladíssimo e caipifrutas, além da sessão de sorteio de brindes. O acesso são braceletes, que já estão à venda em Totta Tabacaria, na Avenida Afonso Pena, no bairro de Petrópolis.

Único Gastronomia

Uma noite voltada para o networking e o cooperativismo. Este foi o clima do jantar promovido pela Unicred, no restaurante Marechal, para celebrar o lançamento da parceria com o programa Único Gastronomia — uma plataforma exclusiva para cooperados que utilizam cartões Unicred Visa. O Marechal passa a integrar o programa, permitindo que cooperados realizem reservas via aplicativo e acumulem pontos em cada refeição.

Olimpíada Nacional

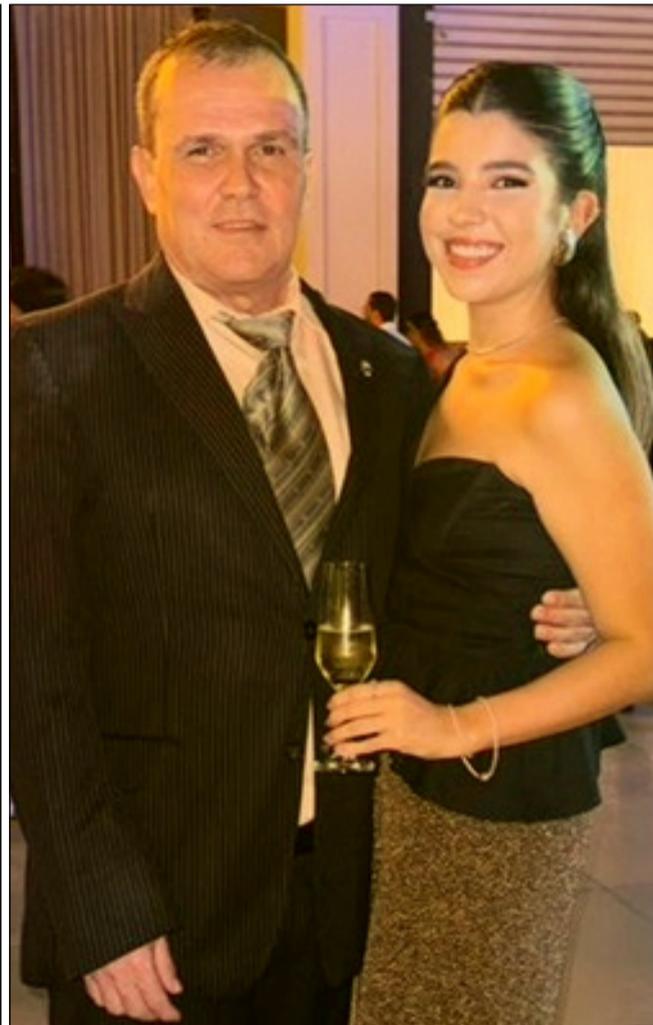
Estão abertas as inscrições para a edição 2025 da “Olimpíada Nacional de Eficiência Energética”, que pretende alcançar cerca de 500 mil estudantes das redes pública e privada de ensino em todo o Brasil. Voltada para alunos do 8º e 9º ano, a competição visa estimular a conscientização sobre o uso responsável da energia elétrica, sustentabilidade e os impactos sociais e econômicos associados ao consumo de recursos naturais.

*** Realizada pela Agência Nacional de Energia Elétrica, através do Programa de Eficiência Energética, a ONEE é coordenada pelo Instituto Abradee, da Associação Brasileira de Distribuidores de Energia Elétrica. As inscrições são gratuitas e podem ser feitas por alunos e professores no site oficial da olimpíada: www.onee.org.br. A cerimônia de premiação acontecerá no dia 6 de novembro, em Brasília.

Uma nova tendência

De treino está conquistando adeptos a “caminhada japonesa”, um método que promete acelerar o emagrecimento e melhorar o condicionamento físico de forma mais eficiente que a tradicional meta dos 10 mil passos por dia. Inspirada em um estudo japonês de 2007, a técnica se baseia em caminhadas intervaladas de alta intensidade alternando entre três minutos de caminhada leve e três minutos em ritmo acelerado — repetindo esse ciclo por 30 minutos, ao menos quatro vezes por semana.

*** A caminhada japonesa se destaca por ser acessível, eficiente e cientificamente comprovada. Diferente de modismos fitness, ela pode ser feita por pessoas de todas as idades e se encaixa facilmente em rotinas corridas. Os relatos de perda de peso rápida, e resultados reais explicam sua popularidade crescente. Diário do Comércio



Anestesiologista Monte Neto e a filha Stephanie, em vivas no seu aniversário



Vivas para a advogada Laisa Dantas, celebrando aniversário hoje, em Sampa



Representantes do Trauma Center, da Unicred Natal e da Unicred Integração



Flávio Marinbo com a colunista e Bebeto Torres, em vivas no Yolla Gourmet



Luzi Bezerra e Fátima Costa, em noite de homenagem para Edmilson Pereira