

Exemplo: tabela

page header

ID	TITULO	TEXTO
1	Horário de verão começa neste fim de semana	1-Milhões de brasileiros terão que adiantar os relógios em uma hora à meia-noite deste sábado. É o início da temporada 2015/2016 do horário de verão nos Estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, São Paulo, Rio de Janeiro, Espírito Santo, Minas Gerais, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e no Distrito Federal. O principal objetivo da medida é, segundo o Operador Nacional do Sistema Elétrico (ONS), a redução da demanda no período de ponta, entre as 18h e as 21h. A estratégia é aproveitar a intensificação da luz natural ao longo do dia durante o verão para reduzir o gasto de energia. Entre os meses de outubro e fevereiro, os dias têm maior duração em algumas regiões, por causa da posição da Terra em relação ao Sol, e a luminosidade natural pode ser melhor aproveitada.
2	Baixe o BTFIT e tenha uma lista de exercícios diários para fazer em qualquer lugar	2-O aplicativo e o site são muito fáceis de usar, não apresentando qualquer dificuldade para o usuário inicial. A interface intuitiva e o design agradável também são pontos positivos. Ao abrir o app, ou tentar acessar alguma aula na web, será solicitado que você faça um cadastro, que pode ser feito com e-mail ou conta do Facebook. Em seguida, preencha informações como sexo e data de nascimento e escolha o que deseja fazer. Para começar alguma atividade, você irá precisar responder algumas perguntas sobre seu estado de saúde, como se usa medicamentos rotineiramente, se faz algum tratamento para pressão arterial ou se já fez alguma cirurgia, por exemplo. Após completar o questionário, o aplicativo mostra se você possui ou não limitações e orienta procurar um médico de qualquer forma. Você pode optar por aulas coletivas ou personal trainer online. Para a primeira opção, aonde você encontra aulas de abdominal, dança, mat pilates e treinos variados, não é preciso pagar nada. As aulas coletivas são inteiramente reformuladas em 24 horas, garantindo exercícios diferentes a cada dia. Já para ter um personal trainer só para você é preciso desembolsar U\$ 4,99 (cerca de R\$ 19,85) por mês no iOS e R\$ no Android. Se você está em dúvida, pode usar o primeiro mês gratuito do personal e decidir depois se vale a pena o investimento. Insira seu tamanho, peso e medidas para um treino ainda mais personalizado. Também é possível sincronizar o aplicativo do iOS com o app Saúde nativo do iPhone e manter seus dados atualizados. O app também apresentou bom desempenho, sem qualquer lentidão ou travamentos. Vale o download.

page footer

ID	TITULO	TEXTO
3	Midomi: site descobre nome da música que está na sua cabeça	<p>3-O site Midomi surgiu para resolver o problema de quem está com uma música na cabeça, mas não consegue lembrar o nome ou um trecho para pesquisar. Com a plataforma web, é possível descobrir a canção apenas cantarolando o seu ritmo, ou seja, não é necessário pronunciar as palavras corretamente. Confira como usar o Midomi e aproveite o catálogo gratuito do site. Após criar uma conta e encontrar a música que estava procurando, é possível compartilhar a canção com os amigos e interagir com outros usuários. Para começar a descobrir músicas no Midomi, tudo que o usuário precisa é que seu computador tenha um microfone. Depois disso, basta clicar no botão "Click and Sing or Hum", na página inicial, e cantarolar a música - sem se preocupar em acertar a letra. O site funciona como o Shazam, mas, ao invés de identificar uma música gravada, consegue descobrir o nome através do seu ritmo. O mais interessante é que é o próprio internauta que ajuda o site a funcionar. Ao criar um cadastro no Midomi, o usuário pode gravar sua voz cantando as músicas disponíveis na plataforma. O site, então, armazena esses dados e os utiliza para identificar mais facilmente as pesquisas de outros perfis. O site Midomi surgiu para resolver o problema de quem está com uma música na cabeça, mas não consegue lembrar o nome ou um trecho para pesquisar. Com a plataforma web, é possível descobrir a canção apenas cantarolando o seu ritmo, ou seja, não é necessário pronunciar as palavras corretamente. Confira como usar o Midomi e aproveite o catálogo gratuito do site. Após criar uma conta e encontrar a música que estava procurando, é possível compartilhar a canção com os amigos e interagir com outros usuários. Para começar a descobrir músicas no Midomi, tudo que o usuário precisa é que seu computador tenha um microfone. Depois disso, basta clicar no botão "Click and Sing or Hum", na página inicial, e cantarolar a música - sem se preocupar em acertar a letra. O site funciona como o Shazam, mas, ao invés de identificar uma música gravada, consegue descobrir o nome através do seu ritmo. O mais interessante é que é o próprio internauta que ajuda o site a funcionar. Ao criar um cadastro no Midomi, o usuário pode gravar sua voz cantando as músicas disponíveis na plataforma. O site, então, armazena esses dados e os utiliza para identificar mais facilmente as pesquisas de outros perfis. O site Midomi surgiu para resolver o problema de quem está com uma música na cabeça, mas não consegue lembrar o nome ou um trecho para pesquisar. Com a plataforma web, é possível descobrir a canção apenas cantarolando o seu ritmo, ou seja, não é necessário pronunciar as palavras corretamente. Confira como usar o Midomi e aproveite o catálogo gratuito do site. Após criar uma conta e encontrar a música que estava procurando, é possível compartilhar a canção com os amigos e interagir com outros usuários. Para começar a descobrir músicas no Midomi, tudo que o usuário precisa é que seu computador tenha um microfone. Depois disso, basta clicar no botão "Click and Sing or Hum", na página inicial, e cantarolar a música - sem se preocupar em acertar a letra. O site funciona como o Shazam, mas, ao invés de identificar uma música gravada, consegue descobrir o nome através do seu ritmo. O mais interessante é que é o próprio internauta que ajuda o site a funcionar. Ao criar um cadastro no Midomi, o usuário pode gravar sua voz cantando as músicas disponíveis na plataforma. O site, então, armazena esses dados e os utiliza para identificar mais facilmente as pesquisas de outros perfis. O site Midomi surgiu para resolver o problema de quem está com uma música na cabeça, mas não consegue lembrar o nome ou um trecho para pesquisar. Com a plataforma web, é possível descobrir a canção apenas cantarolando o seu ritmo, ou seja, não é</p>

ID	TITULO	TEXTO
		<p>necessário pronunciar as palavras corretamente. Confira como usar o Midomi e aproveite o catálogo gratuito do site. Após criar uma conta e encontrar a música que estava procurando, é possível compartilhar a canção com os amigos e interagir com outros usuários. Para começar a descobrir músicas no Midomi, tudo que o usuário precisa é que seu computador tenha um microfone. Depois disso, basta clicar no botão "Click and Sing or Hum", na página inicial, e cantarolar a música - sem se preocupar em acertar a letra. O site funciona como o Shazam, mas, ao invés de identificar uma música gravada, consegue descobrir o nome através do seu ritmo. O mais interessante é que é o próprio internauta que ajuda o site a funcionar. Ao criar um cadastro no Midomi, o usuário pode gravar sua voz cantando as músicas disponíveis na plataforma. O site, então, armazena esses dados e os utiliza para identificar mais facilmente as pesquisas de outros perfis.</p> <p>Confira como usar o Midomi e aproveite o catálogo gratuito do site. Após criar uma conta e encontrar a música que estava procurando, é possível compartilhar a canção com os amigos e interagir com outros usuários. Para começar a descobrir músicas no Midomi, tudo que o usuário precisa é que seu computador tenha um microfone. Depois disso, basta clicar no botão "Click and Sing or Hum", na página inicial, e cantarolar a música - sem se preocupar em acertar a letra. O site funciona como o Shazam, mas, ao invés de identificar uma música gravada, consegue descobrir o nome através do seu ritmo. O mais interessante é que é o próprio internauta que ajuda o site a funcionar. Ao criar um cadastro no Midomi, o usuário pode gravar sua voz cantando as músicas disponíveis na plataforma. O site, então, armazena esses dados e os utiliza para identificar mais facilmente as pesquisas de outros perfis.</p>