

oextra
net

SEXTA-FEIRA, 07 DE MARÇO DE 2014

Mais

social POR *Célia Souza*

"O Extra" já está em circulação. É o começo de um novo jornal, de um novo caminho que será marcado por ainda mais sucesso! Fico muito feliz por dar continuidade na coluna neste novo jornal e compartilhar com vocês neste espaço um pouco do meu trabalho e sonhos. É maravilhoso fazer parte do novo, ver nascer um jornal que vai fazer parte da história de Fernandópolis e região e aos poucos irá fazer parte do cotidiano de todos vocês! Que o começo seja rosa, doce e repleto de realizações, pois à partir do momento em que acreditamos em nossos sonhos, já estamos contribuindo para torná-los reais! Um brinde ao novo começo!



A beleza da fernandopolense **Anna Costa**.



As gêmeas **Natália e Naiane Ruiz**, beleza em dose dupla registrada pelas minhas lentes.



Exatamente um ano depois do primeiro ensaio, a linda **Tamires Flávia** me escolheu novamente para clicar seu ensaio.



Célia Souza
FOTOGRAFIA

Books Femininos
Books Masculinos
Trash the Dress (para noivas)
Lookbooks
Catálogos
Editoriais de Moda
Projetos Fotográficos
(17) 3442-6982

@celiameganews
fb.com/celiasouza fotografia
www.celiasouza fotografia.blogspot.com.br
celiasouza fotografia@hotmail.com

Uma das fotos do book da **Kethelin Carla Castilho**.



Preços Multi Populares

Cobrimos qualquer oferta da concorrência em medicamentos!

ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

MultiDrogas
Com você, pela nossa gente

DROGALIDER
DISK ENTREGAS

Fone (17) 3442-4505 - Fax (17) 3463-3368
Av. Expedicionários Brasileiros, 1222 - Centro - Fernandópolis-SP

A Melhor
Folia de Ofertas é no
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
2 LOJAS EM FERNANDÓPOLIS-SP
CATANDUVA-SP
VOTUPORANGA-SP

AMOEBA 3,99
NIKITO 0,99
TNT 3,79
AXE 1,99
COPO AMERICANO 0,59
CARTOLA PURPURA 1,99



Click especial do casal **Ângela e Junio** com a pequena **Manu**



O pequeno **Victor Miguel** está em festa comemorando dois meses de vida e alegria na vida dos pais Mauro e Elô



Mirela **Poliselli**

Pelo dia de ontem, 6 de março, tão significativo, gostaria de agradecer o apoio que sempre me deu. São esses detalhes que fazem a diferença. Se hoje, posso lhe desejar felicidades com tanta sinceridade e amor, é porque soubemos cuidar muito bem do nosso casamento. Te amo e quero, realmente, que se sinta feliz com a vida. Agradeço a Deus por tudo que lhe proporcionou e não se esqueça um só minuto que estarei ao seu lado, em todos os momentos, por mais difíceis que sejam. Seu aniversário é motivo de muita alegria, então sorria e deixe esse dia ser especial, assim como você. Parabéns pelo seu aniversário, que nosso casamento dure por muitos e muitos anos, para que possamos sempre estar juntos.

FELIZ ANIVERSÁRIO.

Seu marido Washington

Destaque para a simpatia e beleza das amigas **Gabi, Aline** e **Camila**



■ DICAS DE **ALIMENTAÇÃO**

Alimentos que **melhoram o humor**

Alimentos que Melhoram o HumorO ditado “você é o que você come” pode ter algum mérito quando se trata de seu humor. “Muitas pessoas não conseguem perceber que a maior parte dos produtos químicos que regulam nosso humor, na verdade vem dos nutrientes dos alimentos que comemos”, diz Rania Batayneh, nutricionista, em San Francisco, EUA. Se o seu humor não é o que você quer que ele seja, preste atenção nesses alimentos e os inclua no seu dia a dia: **Peixes de Água Fria** Um déficit nos ácidos graxos, ômega 3, pode reduzir a eficiência dos movimentos neurotransmissores como a serotonina, que pode equilibrar o seu humor, diz Batayneh. Peixes de água fria como salmão, atum ou sardinha pode oferecer uma fonte rápida para impulsionar o seu humor e satisfazer o seu apetite.

Nozes

As nozes são outra grande fonte de ácidos gra-

xos ômega 3. Isto funciona especialmente bem para vegetarianos. Faça uma mistura de aveia, nozes, castanhas, amêndoas e experimente os benefícios de melhora do humor. Quando você estiver apressada e nervosa experimente comer uma barra de manteiga de amendoim.

Espinafre

Adicionar ácido fólico na sua dieta pode aumentar os níveis de serotonina no cérebro e acalmar o seu humor ao mesmo tempo, diz Batayneh. Espinafre cozido é uma boa fonte de ácido fólico. Quando o seu humor estiver em frangalhos, prepare uma salada de espinafre, feijão e vegetais de raiz (beterraba, cenoura, rabanete, aipo, etc.) picados para incrementar seu estado de espírito e sua ingestão de ácido fólico.

Grãos integrais

Obtenha uma dose diária de selênio incorporando mais grãos integrais na sua dieta. A falta de selênio pode te deixar ansiosa, irritável,

hostil e deprimida, diz Batayneh. Opte por pães e cereais integrais para começar o dia com o pé direito e com o melhor estado de espírito.

Alimentos ricos em proteínas

Preencha sua dieta com alimentos ricos em proteínas como aveia, banana, frutas secas e produtos lácteos com baixo teor de gordura. Estes alimentos são ricos em triptofano, diz Batayneh. O triptofano tem um papel importante na regulação do humor, e a diminuição em triptofano pode levar a um aumento da agressividade, como também combate a depressão, atua no sono e ajuda a perder peso. O triptofano não é produzido naturalmente em nosso corpo, por isso temos que obtê-lo através da dieta.

Frutas e vegetais frescos

Comer alimentos saudáveis ajuda você a se sentir melhor. Se livre de todos aqueles doces que você sempre procura quando

chega cansada em casa, porém tenha na sua geladeira frutas e legumes frescos. “O açúcar eleva e diminui o nível de açúcar no sangue, deixando-a irritada e de mau humor”, diz Erika Kormeili, fundador do Centro para uma vida saudável e feliz, em Santa Monica, Califórnia. Mudar sua dieta pode ser difícil, mas você tem que tentar resistir às tentações.

Alimentos ricos em fibras

Kormeili recomenda acabar com o mau humor comendo alimentos que contenham fibras. Alimentos ricos em fibras como a cevada, maçã, laranja, batata, cenoura e feijão podem aumentar muito o seu humor. Esses alimentos ajudam a diminuir a absorção de açúcar no sangue e, também diminuem potencialmente o açúcar no sangue e alterações no humor”, diz Kormeili.

As sementes de abóbora

As sementes de abóbora



têm um alto teor de triptofano e zinco. Elas são calmantes e ajudam no equilíbrio de açúcar no sangue. São também ricas em magnésio, relaxante natural que age no coração. Tempere as sementes tostadas com sal, açafrão, gengibre e pimenta.

Ovos

Comece o seu dia com um jejum para melhorar seu humor e seu nível de energia. Os ovos têm aminoácidos para a fabricação da substancia do bem-estar como a serotonina. Eles são excelentes no café da manhã e também evitar desequilíbrio nos níveis de açúcar no sangue. Faça uma omelete ou cozi-

nhe um ovo para o almoço ou faça ovos mexidos com seus vegetais favoritos e sinta os efeitos da melhora do seu humor.

Fonte de vitamina C

A deficiência média ou moderada de vitamina C pode estar associada com aumento do nervosismo, ansiedade. Aumente sua imunidade, se proteja contra toxinas e melhore o humor, adicionando mais laranja, pimentão, batata, brócolis, repolho e vegetais de folhas verdes em sua dieta. Os vegetais de folhas verdes, como espinafre, couve e acelga são ricos em magnésio por isso são calmantes como também são ricos em vitamina B.

horóscopo

ÁRIES Você tem dificuldades em colocar para os outros suas ideias e emoções, pois Lua e Netuno formam quadratura hoje. Portanto, tenha cuidado com o que fala. Lua e Vênus em trígono lhe aconselham a ser gentil e diplomática!

TOURO

Não se envolva demais nos problemas dos amigos, pois você poderá se prejudicar, até mesmo em suas finanças. Ainda que a tensão Lua-Netuno lhe aconselhe a impor limites, a harmonia Lua-Vênus lhe incentiva a ajudar!

GÊMEOS As interferências que suas propostas de trabalho provocam nas atividades alheias podem causar reações negativas, pois Lua e Netuno se tencionam hoje. O trígono Lua-Vênus lhe aconselha uma abordagem mais lúdica e sedutora!

CÂNCER

A quadratura Lua-Netuno tenciona suas áreas espiritual e de crise, indicando que os desafios tendem a lhe abater. O trígono Lua-Vênus lhe aconselha a trabalhar seu emocional, e ao lidar com problemas, tente usar a criatividade!

LEÃO Você se sente deslocada e enfrenta desentendimentos e conflitos nas relações, neste momento em que Lua e Netuno se tencionam. A harmonia Lua-Vênus lhe aconselha a se colocar no lugar do outro antes de fazer julgamentos!

VIRGEM

O clima fica tenso no trabalho, pois Lua e Netuno se tencionam, prejudicando as atividades em grupo. O trígono Lua-Vênus indica que as parcerias tendem a ser de grande ajuda, portanto não deixe que as dificuldades lhe afastem!

LIBRA A quadratura Lua-Netuno lhe deixa um tanto melancólica, mas o trígono Lua-Vênus indica que os momentos de lazer tendem a fortalecer sua autoestima. Portanto, não se abata diante dos problemas e busque que lhe dá prazer!

ESCORPIÃO

Seu bem estar está associado à vida familiar, que lhe traz também conforto emocional. A harmonia Lua-Vênus lhe aconselha a ficar recolhida, evitando a agitação social, e a tensão Lua-Netuno alerta para gastos desnecessários!

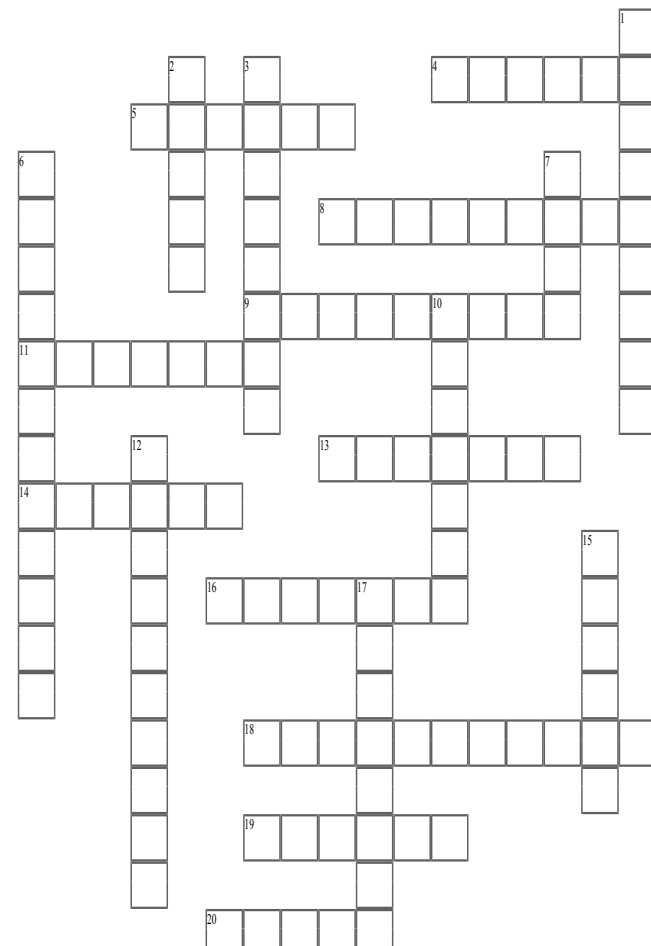
SAGITÁRIO A tensão Lua-Netuno indica uma instabilidade emocional na vida familiar. Mas a harmonia de Lua e Vênus lhe deixa mais generosa e lhe aconselha a promover a paz e conciliação através do diálogo. Tome a iniciativa!

CAPRICÓRNIO

Os diálogos no trabalho são prejudicados por ressentimentos trazidos à tona pela quadratura Lua-Netuno. Portanto, não alimente discussões. O trígono Lua-Vênus lhe aconselha a ser profissional, foque-se nas tarefas!

AQUÁRIO Cuidado com as finanças! Lua e Netuno tensionados despertam suas inseguranças, lhe levando a comprar como uma maneira de suprir carências. A harmonia Lua-Vênus lhe aconselha a auto-analisar suas necessidades, compreendendo-as.

PEIXES Você tende a agir de maneira arredia e distante com os familiares, pois Lua e Netuno se tencionam, ressaltando as fragilidades dessas relações. Avalie as causas de seus ressentimentos e promova a paz e conciliação!



Horizontais

4.

Jogo de azar, que consiste numa roda girante com casas numeradas de

5.

Pele de carneiro com a lâ, usada sobre a montaria, para amaciar o assento

8.

Fruto da framboeseira

9.

Cir Pequena faca reta, comumente com aresta cortante convexa

11.

Qualidade de nítido

13.

Raquete

14.

Arremedo

16.

Qualidade de lindo

18.

Mica

19.

Qualidade de leve

20.

Dança e música de rua e de salão do carnaval pernambucano

Verticais

1.

Ato ou efeito de gargarejar

2.

Ferrolho da porta

3.

Qualidade de quem é destro

6.

Falta de interesse

7.

Resultado da ação da força da gravidade sobre as diversas partes de um corpo

10.

Giro sobre um dos pés

12.

Qualidade de mesquinho

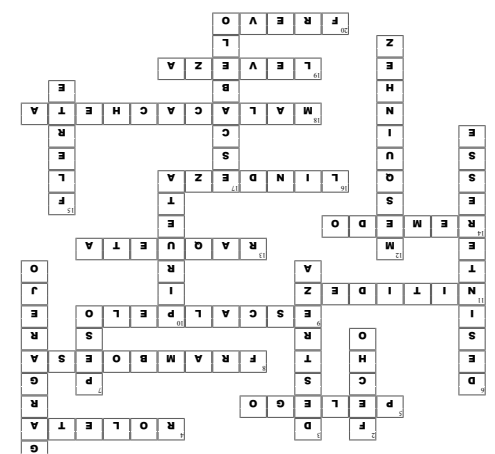
15.

Namoro ligeiro, sem conseqüência

17.

Banco pequeno

Respostas



Caça Palavras

Encontre as palavras no emaranhado de letras

CORTINA
CORUJA
CRONOMETRO
CUPIDO

CORACAO
DADOS
DEDO

DINOSSAURO
DOMINO
ELEFANTE

W R F K F T X G I P I I B Y B
Q I U Q R R J E L E F A N T E
W V D Z W B X A G C M T L R V
O A C A R O C D U Z S H A M D
O R O I D U N C G Y W O A H A
R N U H S W W K B J R N N E D
N A I A T N O F B T W U I U O
H C L M S F W E E A N I T S S
Z M U G O S M M V W Y H R W Z
M F Z G G D O Y H D L C O K F
Z K P X O N I N B V K M C Y Z
Y G I E O D P P I U I W Y G S
A J U R O C E M U D B N S B Y
C S C U H K M D H C A H G M G
L G W Z M U M E Q T D Z Z P V

REAL SYSTEM

www.r3000.com.br

• Desenvolvimento de Software

• Contabilidade Comercial

Av. Vergniaud Mendes Caetano, 755
- Coester - Fernandópolis - SP
Tel/Fax: (17) 3465-9010
e-mail: realsusten@uol.com.br
www.r3000.com.br



**JÓIA RARA**
Sexta-feira, 18h00

O show de Hilda é um sucesso e Toni a beija no camarim. Ela diz que só volta a ficar com ele caso se separe de Gaia. Rubens cuida de Cristina na pensão e surge um clima entre eles. Lola discute com Davi e Aurora discute com Fabrício. Ernest vai ao cortiço, pede desculpas a Pérola e diz que a ama. Toni tenta conversar com Gaia, mas ela foge. O delegado consegue as provas que incriminam Manfred. Rubens visita Cristina e lhe leva flores. Lola passa mal na pensão, enquanto Aurora fica enjoada em seu hotel. Ernest visita Heitor e Silvia se emociona com o carinho que o avô demonstra pelo bebê. Serena desconfia de que Lola esteja grávida. Rubens diz que Aurora terá um filho. O delegado dá voz de prisão a Manfred.

**ALÉM DO HORIZONTE**
Sexta-feira, 19h15

LC manda Angelique descobrir o nome do investidor que Tereza pretende colocar na máquina. Álvaro pensa em se casar com Inês. Marlon afirma a Celina que fará o que puder para salvá-la. Lili conversa com Guto sobre William. Marcelo implora para Inês ficar com ele durante a noite. LC pede para Thomaz ajudá-lo a interceptar o dinheiro que Tereza pretende receber do investidor. Inês aceita se casar com Álvaro. Tereza leva Orlando para conhecer a máquina da felicidade. Fátima recebe o resultado do exame de DNA e mostra para Kleber. Lili cai numa poça de lama e começa a afundar. Fátima enfrenta Kleber. William salva Lili, e os dois se beijam.

**EM FAMÍLIA**
Sexta-feira, 21h00

Laerte pede para Verônica ficar com ele no Brasil. Silvia tenta convencer Gabriel a aceitar Felipe em seu consultório. Miss Lauren e Telma implicam com a presença de Felipe. Juliana ouve Jairo falando com Guiomar sobre a conversa com Nando. Clara reclama de Cadu para Helena. Juliana prende Jairo em sua casa. Shirley decide dar uma joia para Selma. Luiza sonha com o concerto de Laerte e Leto. Shirley convida Selma para ficar em sua casa no Rio de Janeiro. Verônica mostra a Laerte anúncios de locais onde podem montar uma escola de música. Uma joia some do estojo que será leiloado. Juliana mostra o bracelete para Jairo. Helena vai à casa de Juliana.

**MALHAÇÃO**
Sexta-feira, 17h30

Sofia e Ben se entendem, quando Anita surge e percebe o clima. Flaviana se desespera ao imaginar que Serguei e Meg a estão traindo. Sidney, Ben e Sofia têm uma conversa franca e Sidney revela que passou a noite com Sofia. Flaviana se comove com a surpresa de Serguei. Maura esconde dinheiro em um vaso de flor e Antônio vê. Caetano desabafa com Bernadete e afirma, enigmático, que só lhe resta uma saída. Micaela apoia Martin em sua nova condição financeira. Sidney pede perdão a Sofia, mas ela o despreza e vai atrás de Ben. Antônio observa quando Anita deixa o casarão à procura de Ben e insinua para a menina que ela irá se magoar. Sofia beija Ben, e Anita vê a cena.

**CHIQUITITAS**
Sexta-feira, 20h30

Todas as crianças jogam na fogueira os papéis com os medos. Antes de dormir, os meninos decidem sair da barraca pra assustar as meninas que estão dentro da barraca delas. Mili e Pata flagram os meninos e acalmam as meninas. Para darem o troco, as meninas desmontam a barraca dos meninos com eles dentro. Carol e Fernando jantam e conversam. Carol elogia a comida feita por Fernando. Ele tenta beijar ela antes de ir embora, mas sem sucesso. É revelado para todos que o namoro de Tomás Ferraz com Érica era uma fraude. Através dos desenhos de Gabriela, Junior chega a conclusão que foi José Ricardo, seu pai, que está por trás do acidente de helicóptero de Miguel.

**PECADO MORTAL**
Sexta-feira, 22h15

Carlão e Patrícia dormem juntos. Picasso vasculha baú e encontra seragem no lugar da cocaína. Bernardo conversa com Djalma e descobre que Laura trabalha como stripper e enfermeira. Carlão repreende Otávio por não ter se livrado da cocaína roubada. Otávio se sente envergonhado e confessa que pretendia trocar droga por armamentos. Picasso fica enfurecido por não ter encontrado cocaína. Bernardo vai atrás de Laura, deixando-a assustada. Picasso vai atrás de Jurandir e pergunta sobre fita de Veludo. Jurandir nega estar com a fita e Picasso o esbofeteia. Rafaela e Rodolfo contam para Carlão que Patrícia está grávida. Ele fica surpreso e os três se abraçam, muito emocionados.

Humor

COM OS DIAS CONTADOS

Uma mulher acompanha o marido no consultório do médico. Depois do marido fazer um check-up, o médico chama a esposa dentro de outra sala e diz:

- O seu marido está com stress profundo. A situação é extremamente delicada, se a senhora não seguir as instruções que vou lhe passar seu marido certamente vai morrer. São apenas 10 pequenas instruções que significarão a vida de seu amado esposo:

- 1) Toda manhã, prepare-lhe um desjejum reforçado. Seja agradável e faça tudo para ele se sentir bem;
- 2) Para o almoço, ofereça-lhe uma refeição nutritiva;
- 3) Para o jantar, prepare pratos especiais, tipo comida japonesa, italiana e francesa.
- 4) Mantenha sempre um bom estoque de cerveja gelada no freezer;
- 5) Não o atrapalhe quando ele estiver vendo futebol na TV.
- 6) Pare de assistir novelas;
- 7) Não o chateie com reclamações do universo feminino porque ele provavelmente teve um dia exaustivo;
- 8) Deixe-o relaxado;
- 9) Não discuta seus problemas com ele;
- 10) E, mais importante, faça sexo com ele várias vezes por semana, em todas as posições que ele solicitar... Satisfça todos os desejos e fantasias dele.

CRISE



celebridades

“Nunca saí pegando geral”, diz Tatá Werneck, que está solteira

A atriz e humorista Tatá Werneck passou o primeiro Carnaval solteira, após de mais de oito anos de relacionamento com o engenheiro Felipe Gutnik. Em Salvador, ela descartou a possibilidade de reatar e disse não gostar de relacionamento relâmpago.

“Eu me considerava casada. Entre o sinal vermelho, amarelo ou verde

para um próximo relacionamento, estaria em um vermelho-rosé. Nunca saí pegando geral. Gosto de relacionamentos longos”, afirmou Tatá em entrevista.

Tatá e Felipe terminaram o namoro pela primeira vez em julho de 2013. O término aconteceu por conta do ritmo intenso das gravações da novela “Amor à Vida”, da Globo. Como não

conseguiam se ver, eles optaram pelo fim.

No, entanto, eles reataram em setembro de 2013 e durante participação do programa “Mais Você”, da Globo, a atriz falou sobre casamento.

“Nos conhecemos numa maneira muito inusitada, num assalto. A gente estava em Maresias nuns chalés e quando voltamos

estava rolando um assalto, a gente saiu fugido”, contou. “Fomos para uma pousada e ficamos abraçados de medo”, completou. “Um homem com tantos valores, um homem honesto”, Tatá elogiou Felipe. “E agora que nós voltamos estou esperando o pedido de casamento. Ele podia aparecer em um programa assim”, brincou.



Solteira, Tatá Werneck afirma sem tranquila

Anitta diz que não lê críticas sobre si mesma na web: “Não merece atenção”

A cantora Anitta disse que não lê as críticas e ataques recebidos pelas redes sociais. “Quando a crítica é construtiva, seja sobre mim ou a minha equipe, eu considero sim”, afirma. “Já quando vem nas redes sociais, em que as pessoas se escondem por trás do anonimato, nem olho. Fico pensando... uma pessoa que usa o próprio tempo pra falar mal de mim na internet não merece atenção”, conclui.

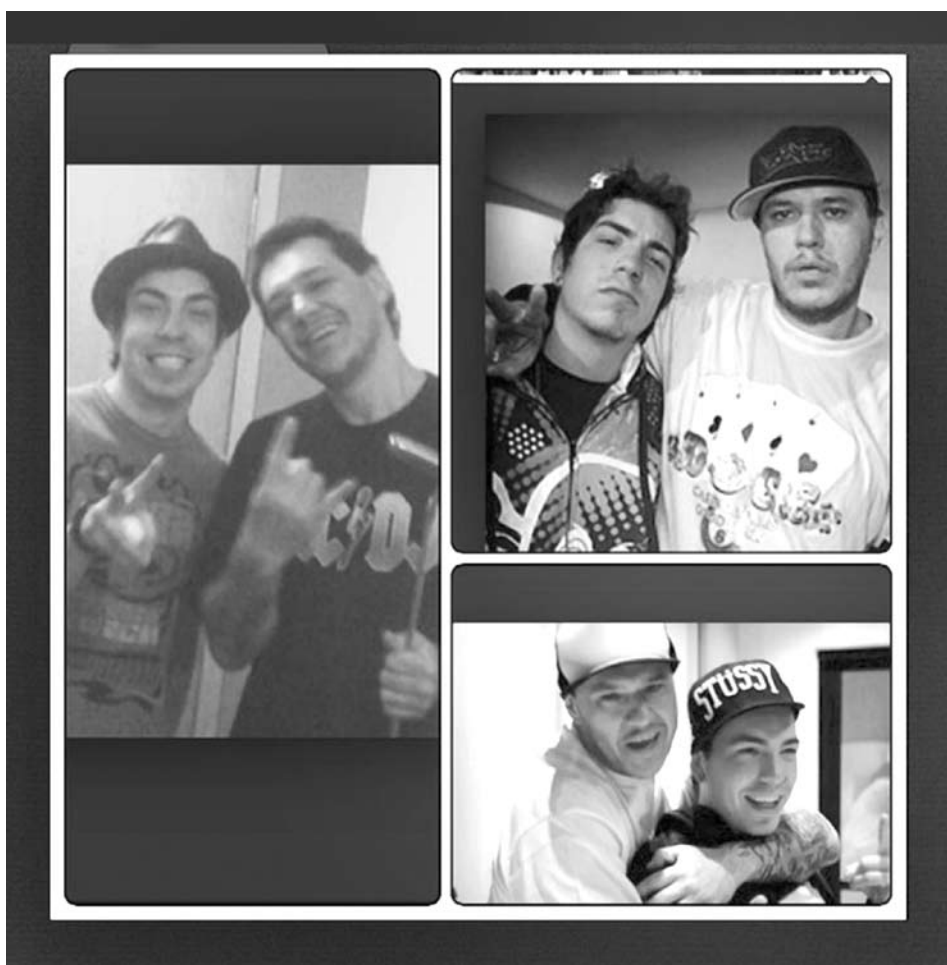
A cantora estreia neste fim de semana com o filme Copa de Elite, no qual faz uma participação. “O filme estreia agora neste fim de semana, foi um prazer fazer. Estudei interpretação por muitos anos e adoro, quero fazer cada vez mais.

Novela, cinema... não importa, tanto faz, eu gosto de fazer”, explica. E quem ela gostaria de ter como par romântico em uma novela? “Putz, não sei, teria de pensar mais”, desconversa.

Já sobre as críticas que recebeu de fãs da cantora Pitty a respeito de seus figurinos diminutos - e da posterior defesa que Pitty fez de Anitta -, a cantora pondera: “Todo mundo que entende de música não tem esse tipo de preconceito. Eu adoro a Pitty e já tive uma fase roqueira quando era criança - eu tenho 20 anos, né?”, provoca. “Preciso usar roupa curta pra poder dançar. Preconceito assim é bobagem”, diz.



Anitta se diz resolvida e não liga para críticas



Roqueiros eram grandes amigos e curtiam momentos juntos

Di Ferrero lembra Chorão em um ano de morte: ‘Saudade desse cara’

Há um ano, completado ontem, a notícia da morte de Chorão pegava a todos de surpresa. E no aniversário de morte do cantor e vocalista do Charlie Brown Jr. muitas homenagens. Entre elas a de Di Ferrero. O vocalista do NX Zero, amigo de Chorão, postou uma foto em seu Instagram, na qual aparece ao lado dele em vários momentos. “1 ano sem o chorones! Saudade desse cara! Só desejo muita paz onde quer que esteja! Se depender de mim sempre será lembrado! #chorãoeterno #filiacbjr #filiatnx”, escreveu Di na legenda do registro compartilhado.

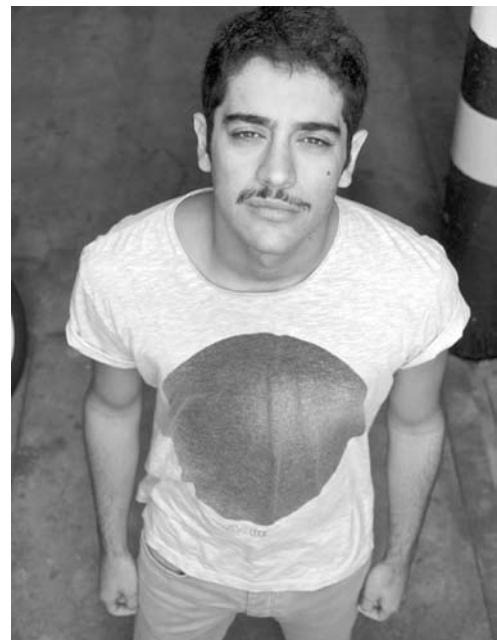
Miguel Rômulo comemora vilão na TV: ‘Sempre quis fazer um malvado’

A atual programação das novelas da Globo dá bem a dimensão do crescimento da carreira de Miguel Rômulo, 21 anos, na TV. No ar na reprise de “Caras e bocas”, no Vale a pena ver de novo, como o atrapalhado Felipe, e em “Joia rara”, onde vive seu primeiro vilão Décio, ele comemora não ter ficado restrito aos papéis de mocinho.

“Ter recebido esse personagem foi uma demonstração da confiança que depositaram em mim. Claro que também fico muito feliz por ter

perdido a cara de menino”, diz ele que começou na TV aos 10 anos, e que em meio as comemorações por seu novo personagem, teve que ouvir muita piada por conta do bigodinho que Décio usa.

“Acho que meu amadurecimento veio naturalmente com a evolução do meu trabalho, ter recebido esse personagem foi uma demonstração da confiança que depositam em mim, claro que também fico muito feliz por ter perdido a cara de menino”, disse.



Ator está no ar como Décio de ‘Joia Rara’

■ UM TOQUE DE SAÚDE

Quais os meses do ano que mais engordamos?

Qual o mês do ano para você é mais crítico, isto é, a balança muda os ponteiros para mais? Socoooooroo! Todas nós, num determinado período do ano, sentimos que a roupa fica mais apertada, mas isto tem uma explicação. Além do social, existem meses que influenciam na possibilidade de ganharmos uns quilinhos.

Segundo especialistas, no verão, as pessoas ganham cerca de 3 quilos, devido ao abandono de hábitos. Entretanto é no inverno onde as pessoas ganham mais peso. No Brasil, o inverno vai de 21 de Junho a 23 de Setembro.

O FRIO É ALIADO OU INIMIGO?

Com a diminuição da temperatura (inverno) aumenta o metabolismo basal, que queima mais calorias, entretanto há fatores que contribuem para este benefício ser reduzido. Neste momento, as festas e as comemorações não são as únicas vilãs da história. Há mudanças no nosso corpo e fatores externos que contribuem e muito para este ganho de peso.

1. TAD – Transtorno Afetivo Sazonal – É também conhecida como depressão de inverno. Afeta entre 1 a 3% da população. Está associada a um aumento da compulsão por

carboidrato que provavelmente são consumidos em forma de “alimentos reconfortantes”. Isto se deve às alterações na química do cérebro causada pela mudança das estações a alterações do ciclo circadiano, que é o nosso relógio biológico, e é mais comum no inverno.

2. A utilização de aquecimento – No inverno muitas pessoas abusam do aquecimento e isto pode contribuir para o aumento da obesidade, por quê? Simplesmente por que quando estamos expostos ao frio precisamos consumir nossa energia para nos manter aquecidos e quando o ambiente já está aquecido, nosso orga-



nismo não precisará deste trabalhinho extra reduzindo assim a capacidade do corpo de produzir calor e gastar energia.

3. Diminuição da vitamina D – Embora esteja presente em alguns alimentos (como pescados gordos, mariscos, ovos

e produtos lácteos), a vitamina D é gerada pelo nosso próprio organismo quando exposto ao sol, cerca de 90% do que precisamos. E o nível de raios ultravioletas no período do inverno é menor. Já existem pesquisas que indicam que há uma relação

entre a deficiência de vitamina D e aumento da gordura no corpo.

A coisa mais importante para evitar o ganho de peso e manter o peso é ter hábitos saudáveis, como fazer exercícios regularmente e ter uma alimentação balanceada. Se cuide!