

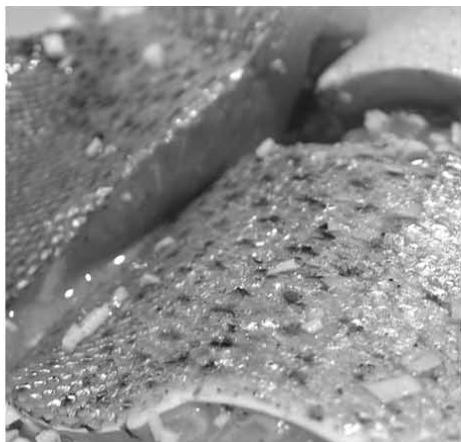
■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

A importância do ômega 3 e 6 para a saúde

Para várias pessoas, a gordura é algo que deve ser evitado, por trazer malefícios à saúde. O que muitos desconhecem é que existem, também, as chamadas "gorduras do bem", como é o caso do ômega 3 e do ômega 6.

A importância desses elementos está tanto no auxílio da diminuição do colesterol ruim (LDL), e, com isso, consequentemente aumentando o colesterol bom (HDL), como pela sua forte ação em sintomas de alergias e inflamações em geral.

Tendo em vista a quantidade de gordura que consumimos diariamente, você deve estar se perguntando qual a necessidade de acrescentar no cardápio es-



sas gorduras em específico. É aí que entra um detalhe muito importante: o nosso corpo não produz a chamada "gordura do bem" e, devido a essa carência, devemos consumi-las periodicamente.

O bom funcionamento do coração e do cérebro deve ser considerado como uma

prioridade. No coração, o ômega 3 age como um importante elemento no combate a ataques cardíacos, pois evita o acúmulo de placas de gordura nas artérias. Enquanto o cérebro, que já possui por si só uma pequena parte formada por gordura, tanto o ômega 3 como o 6, são considerados relevance

antes na precaução de doenças que envolvem a falta de memória. Tais gorduras atuam também no combate da depressão, no tratamento de sequelas de infarto, e no tratamento de câncer, entre outros.

Agora que você já conhece todo o poder de consumir essa gordura do bem,

que tal descobrir os alimentos em que elas estão presentes?

São fontes de ômega 3 e de ômega 6:

- Castanha;
- Semente de linhaça;
- Nozes;
- Óleos vegetais (azeite);
- Peixes (salmão, atum), dentre outros.

Estes alimentos, preparados e consumidos em quantidade ideal, favorecem a produção dessa gordura, além, é claro, de melhorar cada vez mais a qualidade de sua saúde. Lembre-se que é sempre recomendada a busca por um nutricionista, para só depois iniciar qualquer tipo de dieta.

Como acabar com a flacidez da barriga

A flacidez na barriga é muito comum entre as mulheres. Porém, este problema é o resultado de um estilo de vida pouco saudável que também é comum para a maioria das pessoas que trabalham e tem muitos afazeres. O sedentarismo aliado à má alimentação acaba tendo consequências como a flacidez na área

da barriga, entre outros problemas estéticos e até de saúde.

Para se livrar da temida barriga flácida é preciso adotar alguns hábitos saudáveis. Afinal, para que seu corpo fique bonito, também é preciso que ele esteja saudável e bem cuidado. Confira nossas sugestões de como acabar com a fla-

cidez na barriga com estas dicas:

NUTRIÇÃO BALANCEADA

Comece a se cuidar mais a partir da alimentação. A nutrição é o principal fator a ser considerado. Escolha sempre uma dieta equilibrada contendo todos os nutrientes necessários mas sem exagero. Dê preferência a frutas e verduras que funcionam como reguladores do intestino melhorando seu bem estar.

Evite alimentos com alto índice glicêmico como massas, doces em geral e algumas frutas como manga e abacate. Esses alimentos movimentam a insulina, hormônio que estoca o excesso de açúcar na forma de gordura no corpo.

Os carboidratos de baixo índice glicêmico podem

ser consumidos à vontade, como frutas, hortaliças e leguminosas. Os alimentos recomendados para consumo são os alimentos verdes, amarelos, frutas cítricas, grãos integrais, tomate, cenoura, folhas em geral, leite, peixes – os quais contém antioxidantes que contém vitamina A, vitamina C, vitamina E – os carotenóides e o selenio.

Beba muita água para se manter hidratada e auxiliar o metabolismo do corpo, para que, funcionando bem, ele não deixe acumular gordura em locais como a barriga e o culote.

COMA PROTEÍNAS

Não deixe de ingerir proteínas se você deseja eliminar a flacidez da sua barriga. A carne é a maior fonte de proteínas, mas vo-

cê também pode encontrá-la em menor quantidade em cereais integrais, feijões e alguns legumes e folhas.

A ingestão de colágeno também é recomendada, pois ele contribui para fortalecer os tecidos e diminuir a flacidez. O colágeno pode ser encontrado em quantidade significativa na gelatina.

EXERCÍCIOS PARA ACABAR COM A FLACIDEZ DA BARRIGA

Um dos passos importantes para quem quer eliminar a barriga flácida e evitar que ela volte a ficar assim é a prática de exercícios físicos. Quem não gosta muito de academia deve praticar ao menos uma caminhada ou pedalada. Segundo especialistas, os exercícios mais indicados

para perder a flacidez na barriga são os exercícios de força, resistência e alongamento; como a musculação, o body pump e a ginástica localizada.

A atividade física ajuda a enrijecer os músculos, deixando-os mais fortes e densos, diminuindo assim a flacidez. Mas é preciso dedicação para começar a praticar exercícios e não parar, porque senão pode ser que a barriga fique flácida novamente.

Por fim, não se esqueça de que nenhuma dessas dicas sozinha fará milagre. É necessário combinar boa alimentação com exercícios regulares e muita disciplina. Seguindo essas sugestões juntas é possível que você consiga deixar sua barriga firme e com aspecto mais bonito.



Duran & Duran

Conveniência e Serv Festa



Avenida Duque de Caxias, 326 - Jardim Trevo - Fernandópolis-SP

Chopp
Schin
é com o
Marcin

Ligue e peça:
3462-7081
99735-2094

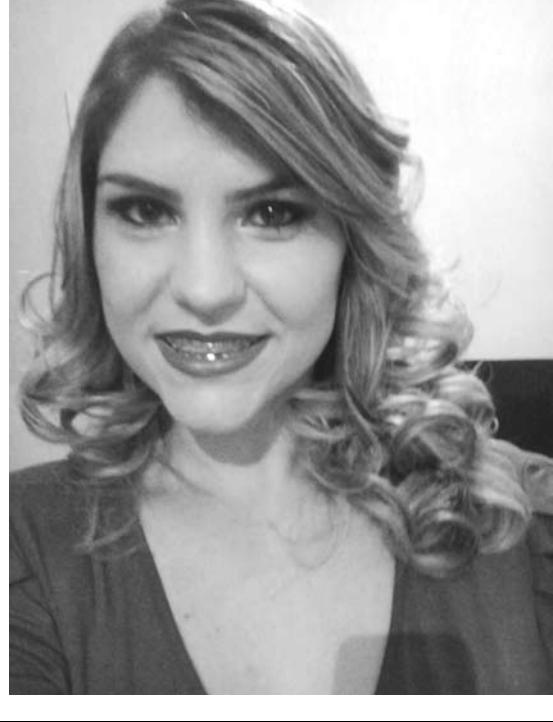
social



Felicidades para **André Azadinho Campos**, que hoje comemora mais um aniversário. Na foto, ele aparece ao lado da esposa Carla e da filha do casal, a pequena Helena.



Parabéns para **Regiane Oliveira**, aniversariante de hoje. A homenagem especial do namorado Breno.



Destaque para a bela **Janaina Souza**, que hoje celebra mais um ano de vida. O carinho de toda família!

Bruto Motos
Pegas - Acessórios
Serviços em Geral
Fone: 3462-8378

CAPACETE SAN MARINO
R\$ 99,90 Á VISTA

KIT RELAÇÃO Á PARTIR R\$ 34,90

FAIXA FREIO Á PARTIR R\$ 9,90 COLOCADO

AV: DUQUE DE CAXIAS N°223 UBIRAJARA

SECRETARIA E CONSELHO MUNICIPAIS DA CULTURA
TEATRO MUNICIPAL DE FERNANDÓPOLIS



RECITAL *Piano e Voz*
Arias de Ópera e Canções Populares

Com o grande cantor lírico do Theatro Municipal de São Paulo, **Sebastião Teixeira**, e o celebrado pianista **Marco Bernardo**

Meia / Antecipada R\$ 20,00

Dia 12 de abril de 2014, sábado, às 20h30

Compre seu ingresso antecipado!

(17) 3442-3797 ou (17) 3442-3241

horóscopo



ÁRIES
Você se sente emocionalmente fortalecida com a conjunção Lua-Saturno, mas sua tensão com Vênus indica momentos de estresse. Não deixe que o cansaço causado pelos inúmeros problemas lhe tire do foco. Mantenha-se firme!



GÊMEOS
Os vínculos de amizades são fortalecidos pela entrada do Sol no circuito. Bom momento para envolver-se nas atividades em grupo, seja no lazer ou nos meios mais íntimos. Aproveite os próximos dias na companhia dos mais queridos!



TOURO
Suas relações são fortalecidas pela associação de Lua e Saturno em sua sétima casa, que esclarece as demandas e desafios em conjunto. A tensão com Vênus indica dificuldades, mas o clima de união ajudará na superação!



CÂNCER
Você demonstra grande garra na realização das metas no trabalho, pois o Sol entra hoje em sua décima casa. Sua atitude segura projeta sua imagem e reflete positivamente no ambiente profissional e nas oportunidades que surgem!



LEÃO
Que tal expandir os horizontes de vida? Ao entrar em sua nona casa, o Sol lhe estimula a desenvolver seus talentos ou buscar estudos que lhe ajudem neste sentido. Viagens poderão lhe ajudar a ampliar sua visão!



VIRGEM
É momento de se autoanalisar e buscar maneiras de ajustar a vida, prezando por uma maior fidelidade à sua própria essência. Podem ser necessários alguns sacrifícios, como ceder quanto alguns interesses em certos momentos!



LIBRA
Ao entrar em sua sétima casa, o Sol aproxima suas relações e convivência com as pessoas as quais admira e tem carinho. Demonstre sua receptividade para ajudar quem precisa e procure ressaltar as sinergias nas relações!



ESCORPIÃO
Você tende a se dedicar ao aprimoramento pessoal, pois o Sol entra hoje em sua sexta casa. Cuide de sua casa, do seu corpo e carreira, prezando pela melhoria de qualidade de vida. Cuide com carinho de si mesma, você merece!



SAGITÁRIO
A entrada do Sol em sua quinta casa lhe coloca em destaque na vida social. Que tal conhecer pessoas diferentes e curtir bons programas culturais? Aproveite seu maior magnetismo pessoal para projetar a imagem!



CAPRICÓRNIO
Que tal fortalecer as sinergias no convívio familiar? Ao entrar em sua quarta casa, o Sol lhe incentiva a nutrir os laços de intimidade e união em família. Compartilhar as tarefas do lar pode ser um ótimo começo!



AQUÁRIO
Sua comunicação é ativada pelo Sol, que adentra hoje sua terceira casa. Fluindo facilmente, suas ideias favorecem a produtividade intelectual. Você demonstra paixão, criatividade e força na condução de seus projetos!



PEIXES
Você encara as demandas práticas da vida de forma objetiva, neste dia em que o Sol entra em sua segunda casa. Seu intenso poder empreendedor abre caminhos financeiramente prósperos. A dedicação será essencial para o sucesso!

PROCEDE
Vistorias

CONHECIMENTO
DE 15 ANOS
EM ANÁLISE VEICULAR

VISTORIA PARA CIRETRAN..... É COM A GENTE!!!

A 1ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais: • Agilidade
• Competência
• Comprometimento



Consulte já a PROCEDE VISTORIAS, não perca tempo e dinheiro!!!!.

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

ÓTICA IDEAL
Rua Brasil, 2161
17 3442 3709
&
ÓTICA STA. LUZIA
Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

receita

Torta rápida de linguiça e couve

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- sal a gosto

Recheio:

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho
- 2 tomates sem pele e sementes picados
- 2 linguiças calabresas defumadas picadas
- 1 maço de couve picada fina
- sal e pimenta a gosto



MODO DE PREPARO:

Recheio:

Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e o alho. Junte o tomate e doure a linguiça. Junte a couve e deixe no fogo até murchar. Tempere com o sal e a pimenta. Deixe esfriar.

Massa:

No liquidificador, bata o óleo, o leite, os ovos, o amido de milho, a farinha, o fermento e o sal até ficar uma mistura homogênea. Em uma forma, untada e enfarinhada, coloque metade da massa e o recheio. Por cima coloque o restante da massa e asse no forno preaquecido a 200° durante 40 minutos ou até dourar.

Dica:

Substitua a linguiça defumada por calabresa fresca

RESTAURANTE

Paladar PRAZER EM COMER

- Restaurante
- Serviço de Buffet
- Atendimento à Empresas

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro
Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP
E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

CONVITE!

Venha fazer suas
previsões para 2014!

A CONSULTORA ESPIRITUAL SRA. SINARA ATENDE EM SUA RESIDÊNCIA, COM BÚZIOS, CARTAS OU TARÔ, REVELANDO SEU PRESENTE, PASSADO E FUTURO, E ASSIM ORIENTANDO VOCÊ A LIDAR COM OS PROBLEMAS COTIDIANOS. SRA. SINARA PODE LHE AJUDAR COM PROBLEMAS RELACIONADOS AO AMOR, ANGÚSTIA, DEPRESSÃO, NEGÓCIOS, IMPOTÊNCIA SEXUAL (AMBOS OS SEXOS) VÍCIOS EM GERAL, OU SEJA, QUALQUER PROBLEMA! ANTES DE DAR QUALQUER PASSO EM SUA VIDA.

PROCURE SRA. SINARA
AGORA EM NOVO ENDEREÇO!

FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO, TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS.

ATENÇÃO!!!

SINARA SÓ TRABALHA PARA O BEM, ESTA CAPACITADA A LHE AJUDAR E RESIDE A MAIS DE 5 ANOS EM VOTUPORANGA/SP

[17] 3422-1402 [17] 8113-5838 TIM 9142-5388 Claro 9633-0636 Vivo

RUA VALDEMAR CARVALHO DE SOUZA, 1585 - RUA DO BRANCO DO BRASIL NO POZZOBON - VOTUPORANGA - SP

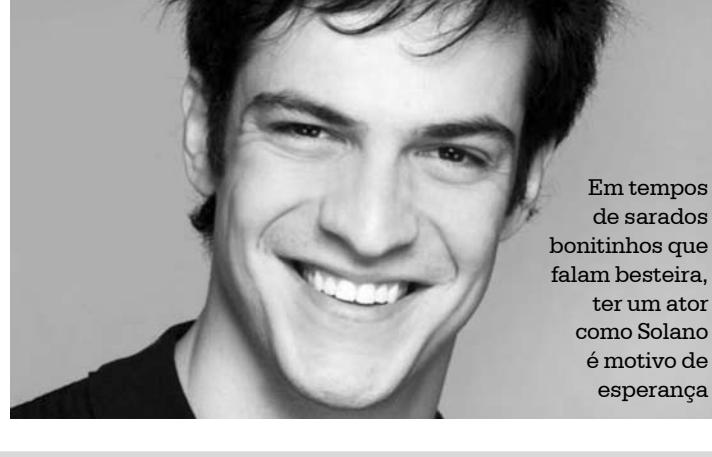
celebridades

Três vivas para Mateus Solano, o maior ator brasileiro

Mateus Solano é, hoje, o maior ator brasileiro. Não o melhor ou o mais gato; mas, sem dúvida, o mais importante. Brasiliense de origem judaica, Solano virou unanimidade nacional com o vilão-bonzinho Félix, em "Amor à Vida". Prova disso é que faturou o prêmio de Melhor Ator nos Melhores do Ano do "Do-

mingão do Faustão" e na "Associação Paulista de Críticos de Arte". Mas sua verdadeira consagração veio com o público, que se apaixonou por sua atuação e por seus bordões divertidos.

Mas nem só de Félix se faz um herói. Formado em artes cênicas na UniRio e com origem no teatro, ele caiu nas graças do público



Em tempos de sarados bonitinhos que falam besteira, ter um ator como Solano é motivo de esperança

ca quando interpretou o compositor Ronaldo Bôscoli, na minissérie "Mayssa - Quando Fala o Coração".

Solano faz juz àquela frase que faz sucesso em discursos de formatura: "Talento é 1% inspiração e 99% transpiração". Assim que surgiu para o público, em 2009, ele deixou claro que não quer-

ria ser galã. "Meu time é o dos atores, no qual jongo no ataque há 12 anos (...) o galã é apenas uma das infinitas possibilidades", disse, na época, em entrevista. Ele não estudou para ser só um rostinho bonitinho, afinal de contas. "Estou aqui para fazer o bonitão, o louco, a mulher, o veado, qualquer coisa."

Parece mas não é: Wanessa comenta comparações com Anitta loira



Wanessa comenta semelhanças com a "nova" Anitta

Quando Anitta mudou o visual e ficou loiríssima, todo mundo comentou como a funkeira ficou a cara de Wanessa (ex-Camargo). Até Ana Maria Braga revelou em seu programa que andou confundindo as duas.

Tanto bafafá chegou aos ouvidos da filha de Zezé Di Camargo, que comentou as semelhanças em entrevista: "Eu vi que ela ficou loira, mas não tinha percebido que estava parecida comigo", contou. "Acho a

Anitta tão bonita! Se estão dizendo que ela está parecida comigo, então tem que falar que ela está linda, por favor", brincou a cantora.

No último domingo a carioca foi com curativo e tudo receber seu prêmio no Melhores do Ano, no "Dominigão do Faustão". A gata não fez segredo sobre sua redução de seio e correção no nariz, mas boatos dão conta que ela também aproveitou para fazer uma lipoaspiração na barriga e no culote. Recauchutada total.



Xuxa se dedica à família e cuidados com a saúde

Ainda na geladeira, Xuxa comenta gravidade de problema no pé

Anos e anos de salto alto estão cobrando uma conta cara de Xuxa. A apresentadora comentou em entrevista à revista "Caras" que seu problema no pé esquerdo é mais grave do que imaginava. "O osso está quebrado e apresentando necrose", revelou. "Trabalhei até o fim do ano suportando a dor", confessou a loira.

Xuxa ainda aproveitou para desmentir novamente os boatos de que estaria de mudança para os Estados Unidos. "Meu lugar é aqui, onde está meu trabalho, a Fundação e, principalmente, minha família."

Com sorriso no rosto e "coração novo", Renato Aragão deixa hospital no RJ

Renato Aragão deixou na tarde da última quarta-feira, 19, o hospital Barra D'Or, onde estava internada desde o último sábado, 15, quando sofreu um enfarte durante a festa de 15 anos de sua filha Lílian. Acompanhado da mulher Lílian, o eterno Didi disse, sorridente, que está de "coração novo, vida nova. Estou muito feliz, agora vou cuidar mais da minha saúde".

O humorista abriu seu coração pelo telefone ao programa "Mais Você", de Ana Maria Braga, no último dia

Renato segue agora com "vida nova"

17. "Foi um susto, nada grave. Estou pronto para voltar para casa e melhor do que antes, acordei bom", disse.



Renato foi submetido a uma angioplastia após sofrer um infarto agudo do miocárdio. Preocupada, Lílian pediu nas re-

des sociais que todos enviassem energias positivas ao pai. E postou um recado emocionado: "Pequeno, estamos todos rezando por você. Te-

nho certeza que com todas essas pensamentos e energias positivas sendo mandadas pelas pessoas para você, você vai sair dessa rapidinho."

PROMOÇÕES ANIVERSÁRIO DE 1 ANO



FONE (17) 3442-4530 HORÁRIO DE ATENDIMENTO SEGUNDA À SEXTA DAS 08:00 ÀS 20:00 HORAS SÁBADO DAS 08:00 ÀS 18:00 HORAS DOMINGO DAS 09:00 ÀS 12:00 HORAS

AV. CARLOS BAROZZI, 713 - BRASILÂNDIA - FERNANDÓPOLIS - SP

PÔR DO SOL
Auto-Posto

GASOLINA
comum/aditivada
R\$ 3,08

ÁLCOOL
R\$ 2,17

DIESEL
R\$ 2,42

Fone: 17-3462 5531
Av. dos Arnaldos, 2318 - Por do Sol

**PAGAMENTO
EM DINHEIRO
OU CHEQUE
À VISTA**

DIESEL

R\$ 2,42

Unimed | 

Fernandópolis

3465-4100

Av. Afonso Cáfarro, 2611

Fernandópolis - SP.

Preços 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