

SEXTA-FEIRA, 25 DE ABRIL DE 2014

Dieta Dukan permite consumo de 100 alimentos

Adita Dukan ou também conhecida como dieta Dukan está na moda, principalmente na França, pois foi criada pelo médico francês Pierre Dukan há mais de dez anos. É baseada no livro "Eu não consigo emagrecer" o qual já está na lista dos mais vendidos e já apareceu em várias revistas de moda.

A cada dia que passa esse método ou dieta está ganhando mais adeptos apesar dos nutricionistas não ver com bons olhos. Chama-se de "Dieta milagrosa", já que várias famosas aderiram a esta dieta, como: Gisele Bündchen, Penélope Cruz, Kate Middleton e Jennifer Lopez.

O método se baseia numa dieta hiperproteica, isto é, consumo de muita proteína e baixo consumo de carboidratos. Além da ingestão de gorduras naturais, muita água e exercício físico.

É dividido em 4 etapas principais: as duas primeiras são emagrecimento e as outras duas manutenção. A alimentação nessas etapas são diferenciadas e a medida que a pessoa vai perdendo peso, outros alimentos são incorporados. A dieta Dukan permite que

você consuma 100 alimentos, sendo que 28 são vegetais e 72 são proteínas.

DIETA DUKAN ESTÁ NA MODA

A dieta Dukan ou também conhecida como dieta Dukan está na moda, principalmente na França, pois foi criada pelo médico francês Pierre Dukan há mais de dez anos. É baseada no livro "Eu não consigo emagrecer" o qual já está na lista dos mais vendidos e já apareceu em várias revistas de moda.

A cada dia que passa esse método ou dieta está ganhando mais adeptos apesar dos nutricionistas não ver com bons olhos. Chama-se de "Dieta milagrosa", já que várias famosas aderiram a esta dieta, como: Gisele Bündchen, Penélope Cruz, Kate Middleton e Jennifer Lopez.

O método se baseia numa dieta hiperproteica, isto é, consumo de muita proteína e baixo consumo de carboidratos. Além da ingestão de gorduras naturais, muita água e exercício físico.

É dividido em 4 etapas principais: as duas primeiras são emagrecimento e as outras duas manutenção. A alimentação nessas etapas são diferenciadas e a medida que a pessoa vai

perdendo peso, outros alimentos são incorporados. A dieta Dukan permite que você consuma 100 alimentos, sendo que 28 são vegetais e 72 são proteínas.

AS ETAPAS DA DIETA DUKAN

1. Fase de ataque: Esta etapa é bem curta, porém intensa. A perda rápida de peso, de 1 a 5 kg, serve para motivar a pessoa a prosseguir. Dura em média de 3 a 5 dias, e essa perda é imediata. Nesta etapa é permitido comer livremente alimentos pobres em gordura e ricos em proteínas. Deve-se beber de um a um litro e meio de água diariamente e uma colher e meia de farelo de aveia.

Esta fase é bem criticada pelos especialistas por causa da ausência total de carboidratos e outras substâncias importantes.

Alimentos proibidos: Doces, frutas e carboidratos

Alimentos permitidos: Leite desnatado; ovos cozidos; carnes magras assadas, cozidas ou grelhadas; peito de peru defumado; iogurte natural ou desnatado; queijo cottage e kani.

2. Segunda fase: Esta fase se prolonga até a pessoa conseguir o peso desejado. Nesta fase pode se perder 1 kg semanalmente. Aqui

o consumo de proteínas vai anando frutas e legumes, contudo ainda não pode consumir frutas até alcançar o peso desejado.

Alimentos proibidos:

Doces, frutas e carboidratos

Alimentos permitidos: Cogumelo, acelga, abobrinha, aipo, rabanete, tomate, alface, pepino e berinjela

3. Fase da manutenção: Nesta fase a pessoa volta aos poucos à normalidade sem ganhar peso. Para que isto ocorra os alimentos proibidos vão voltando de maneira gradativa. Pouco a pouco vai se acrescentando carboidratos e gorduras na dieta.

Nesta etapa são permitidas uma porção de queijo, duas fatias de pão integral, frutas e duas porções de carboidratos por dia. Esta fase dura cerca de 10 dias para cada quilo perdido.

Alimentos proibidos: Fica proibido comer mais de duas vezes por semana: macarrão, feijão e arroz e todos os outros farináceos. As frutas que são proibidas nesta fase são: cereja, uva e banana.



Alimentos permitidos: Verduras, proteínas, pão integral, 2 frutas por dia, queijo e legumes.

4. Fase da estabilização:

Esta etapa tem como objetivo não recuperar os quilos perdidos. Ainda que tenha a possibilidade de comer o que quiser, existem algumas regras que devem ser seguidas por toda a vida, como por exemplo, tomar diariamente 3 colheres de sopa de farelo de aveia para gerar a sensação de saciedade e uma vez por semana deve-se comer apenas alimentos protéicos.

Alimentos proibidos: Carboidratos e doces mais de duas vezes por semana.

Alimentos permitidos: Todos citados na etapa anterior e agora é obrigatório comer diariamente três porções de frutas.

PÓS E CONTRAS DA DIETA DUKAN

Ainda que a perda de

peso seja rápida, alguns especialistas dizem que há mais desvantagens do que vantagens. Vamos ver:

- A pessoa pode desanimar e desistir engordando tudo de novo e às vezes engordar mais do que estava antes.
- Se o tempo for muito prolongado a pessoa pode se tornar chata e aborrecida.
- Pode aparecer carência de minerais e vitaminas.
- É uma dieta cara. E quando o consumo for de proteínas haja dinheiro para comprar frutos do mar, carnes e peixes.
- Deve ser seguida à risca para se ter resultado.
- Se a pessoa tem problemas intestinais o farelo de aveia pode causar inchaço e dor abdominal.
- O consumo excessivo de proteínas pode causar fadiga, principalmente no começo da dieta; boca seca; prisão de ventre; cãimbras, por causa da falta de açúcar; problemas no fígado e nos rins.

Qual a relação entre sapatos e tipos de pernas?

Este é um problema que muitas vezes passa despercebido. Gastamos tempo na maquiagem, escolhendo a roupa adequada para o momento e na hora de escolher o sapato... Frequentemente não sabemos o que usar. Muitas vezes a falta de tempo faz com que nós usemos o primeiro que estiver na frente.

Não se esqueça: Se usarmos o tipo errado de sapato, este pode encurtar ou engrossar ainda mais as nossas pernas. Daí o nosso look que desejávamos que fosse fenomenal vai ser um desastre.

Veja que dicas interessantes de qual sapato usar dependendo do seu tipo de perna:

No geral os principais critérios para saber qual tipo de sapato usar são:

- Tamanho e forma dos seus pés

- Tamanho e forma de seu corpo

- A roupa que você vai querer combinar com seus sapatos

- A cor e altura do salto do seu sapato

- Sapatos com tiras no tornozelo

Quem deve evitar este ti-

po de sapato? Quem possui panturrilhas e tornozelos grossos. Usando este tipo de sapato só fará com que suas pernas pareçam mais grossas e dará a impressão que seus tornozelos estão sendo estrangulados.

SAPATILHAS

As sapatinhas ou sapatos estilo bailarina e os sapatos de salto alto são os mais versáteis e muitas vezes os mais confortáveis. Se você tem pernas curtas e grossas use-as com vestidos ou saias que fiquem acima dos joelhos. As sapatinhas também combinam com calça

tipo pescador.

BOTAS

Se você tem pernas grossas evite as botas que vão até à panturrilha ou até ao tornozelo. Opte por aquelas que terminam justas pouco abaixo do joelho, pois tem um efeito de alongamento. As botas longas que são apertadas no tornozelo dão forma a sua pena.

Se você for baixinha, prefira as botas com salto alto para alongar suas pernas. Os vestidos ou saias devem ficar abaixo do joelho. As botas devem ser da mesma cor da roupa, pois darão a impressão que você é mais alta.

SANDÁLIAS PLANAS (RASTEIRINHAS)

Todas as mulheres podem usar as rasteirinhas, porém deve se ter o cuidado de saber escolher a roupa certa. Se suas pernas são curtas, evite usá-las com calças ou vestidos que vão até à panturrilha. Se as suas pernas são grossas evite as muito delicadas ou com tirinhas. Opte pelas mais grossas.

SCARPIN

Este tipo de sapato fica perfeito para as mulheres que tem as pernas curtas, pois eles ajudam a alongar as pernas. Pode usar sem medo.

Duran & Duran Conveniência e Serv Festa



Chopp
Schin
é com o
Marçin

Ligue e peça:
3462-7081
99735-2094

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

social



Janaina e Aldo curtem o Feriadão de Páscoa em duas rodas pelas estradas paulistas.



O presidente do Sindicato Rural de Fernandópolis, **Marco Mazeti**, com **Giovanni Zantedeschi** garantindo que sabem fazer um ótimo churrasco.



Minha menina moça, **Maria Gabriele Silva Rocha**. Bênçãos para sempre. Filha é mais uma flor que você colhe. Parabéns pra você, nesta linda e querida data.

Te amo, com carinho sua mãe e amiga Márcia.

horóscopo



ÁRIES

Que tal ser mais doadora com as pessoas queridas? Ao passar por sua área de crise, a Lua se associa a Vênus, lhe deixando mais sensível às necessidades afetivas do outro. Mas não se anule, você precisa repor as energias também!



TOURO

Seu bem estar é associado aos grupos, que lhe fazem sentir-se acolhida, neste dia em que Lua e Vênus se associam em sua área de amizades. Envolva-se em iniciativas coletivas, mas cuidado para não agir de maneira impulsiva!



GÊMEOS

Você reúne seus talentos para alcançar seus objetivos, neste dia em que Lua e Vênus formam conjunção em sua área profissional. Seu sucesso será assegurado na maioria das vezes, pois você mostra boa criatividade e performance!



CÂNCER

Os aspectos Lua-Vênus em sua área espiritual lhe guiam em busca mais nobres e altruístas. Que tal dedicar-se aos estudos e imprimir mais qualidade aos seus projetos? Isso deixará sua marca no mundo, ainda que mais futuramente!



LEÃO

Uma busca por vivências na vida afetiva lhe guia em seus relacionamentos, neste dia em que os aspectos Lua-Vênus lhe intensificam emocionalmente. Fique atenta, pois você tende a agir de maneira possessiva e ciumenta!



VIRGEM

Ainda em sua área de relacionamentos, em conjunção com Vênus, a Lua suaviza suas atitudes. Que tal celebrar o amor? Deixe-o transbordar em sua vida, mostre afeto para as pessoas queridas. A complementariedade marca o momento!



LIBRA

Seu bem-estar entra em foco, com a associação de Lua e Vênus hoje. Você deseja imprimir qualidade a tudo que faz e, no meio profissional, seus talentos são percebidos e bem recebidos. Proponha melhorias e busque aliados!



ESCORPIÃO

Ao se associarem em sua área de prazer, Lua e Vênus impulsionam a vida amorosa, lhe estimulando a cuidar de sua beleza e a fortalecer a autoestima. Parta para as conquistas, afinal sexo e namoro estão favorecidos hoje!



SAGITÁRIO

Que tal curtir a convivência íntima e cuidar de sua casa hoje? Lua e Vênus se harmonizam em sua área familiar, lhe incentivando a deixar seu lar mais aconchegante. Mas se estiver sozinha, busque prazeres solitários!



CAPRICÓRNIO

As atividades criativas em grupo são favorecidas pela conjunção Lua-Vênus em sua área de comunicação, que lhe deixa mais carismática. Você tende a atrair as atenções, então cuide do visual e conquiste quem é de seu interesse!



AQUÁRIO

Invista em melhorias de cunho estético, seja em seu visual ou nos ambientes a sua volta. Lua e Vênus conjuntos aguçam seu senso crítico financeiro, mas alerta que você tende a fazer altos gastos como compensação emocional!



PEIXES

Seus melhores aspectos são exaltados pela conjunção Lua-Vênus em seu signo. Com brilho pessoal, você atrai as atenções. Mas cuidado para não passar uma imagem estereotipada, certifique-se de que transmite a mensagem certa!



Modo de preparo:

Em uma panela, refogue o frango em uma colher (sopa) de óleo até dourar. Lave bem as folhas de espinafre e pique-as. Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e refogue o espinafre até secar a água que se formou. Tempere com o sal e a pimenta. Junte a ricota, o frango e misture bem. Com o auxílio de um cortador, faça círculos de 10 cm com a massa folhada. Sobre a metade dos círculos, distribua o recheio. Umedeça as bordas da massa com água, feche os pastéis e aperte as beiradas com um garfo. Pincele a gema de ovo, coloque-os em uma assadeira e leve para assar no forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos ou até dourar.

Dica: substitua a massa folhada por massa de pastel comum.

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

[Phone numbers]

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

Brito Motos

PEÇAS, ACESSÓRIOS E SERVIÇOS

Capacete San Marino

R\$ 99,90 a vista

FAIXA DE FREIO

a partir de R\$ 9,90

Kit Relação a partir de R\$ 34,90

11.00	12.00	13.00	16.00
17.00	18.00		

Mega Promoção: Revisão Completa + ÓLEO R\$ 40,00

17 3462-8378 Av. Duque de Caxias, 223
Bº Ubirajara - Fernandópolis - SP

Clínica Popular Odontológica

Sorriso Fácil

A FACILIDADE DE SORRIR EM QUALQUER IDADE

Implante • Enxerto Ósseo • Piercing Dentário • Canal • Restauração • Aparelhos Fixos e Móveis • Próteses Fixas e Móveis • Extrações Simples e 3º Molar

Responsável Técnico:
Michele Azarias
CRO-SP 104801

Horários:
Segunda a Sexta das 8:00h às 20:00h
Sábados das 8:00h às 12:00h

FONE: (17) 3442-2496
Rua São Paulo, 1598 - Centro (ao lado do Bartozinho) - Fernandópolis-SP

VEM AÍ... INAUGURAÇÃO DA NOVA LOJA EM FERNANDÓPOLIS

Compartilhando CONQUISTAS!

Você está entre elas!

SGOTTI MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

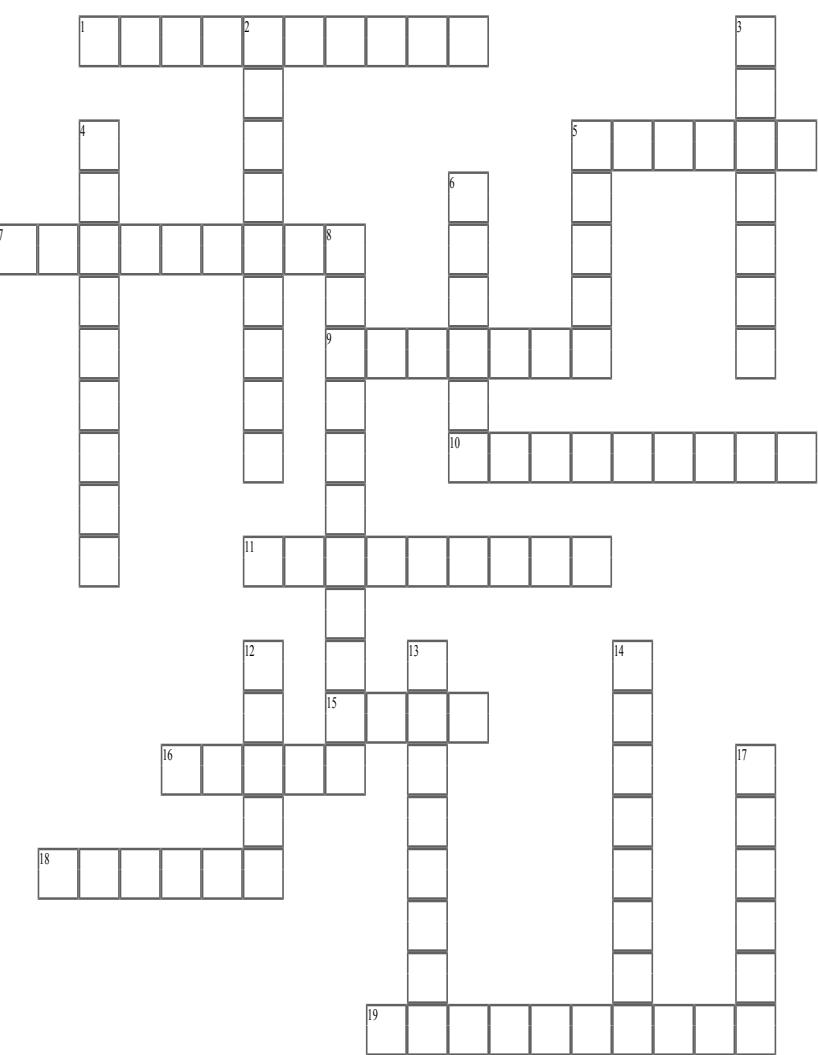
Manutenção e Instalação com desconto de 20 %

Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

Palavras Cruzadas



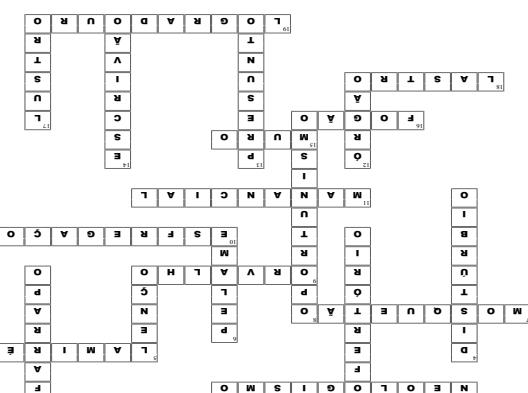
Horizontais

- Palavra criada na própria língua ou adaptada de outra
- Nome vulgar do diapasão
- Peça metálica para prender os relógios de bolso
- Pequenas gotas que, por condensação do vapor de água ambiente, se depositam à superfície dos objetos, à noite ou de madrugada
- Pint Camada leve de tinta ou verniz aplicada sobre uma pintura
- Nascente de água
- Parede forte que veda ou protege um recinto ou separa um lugar de outro
- Pequena construção de alvenaria onde se faz fogo para cozinhar
- Qualquer material pesado posto no porão de um navio para dar-lhe estabilidade
- O que pode ser logrado ou usufruído

Verticais

- Parte da missa que comprehende as orações e ritos que o celebrante recita e faz ao oferecer o pão e o vinho
- Pedaço de pano rasgado, ou muito usado
- Perturbação
- Pequeno pano quadrangular, usado para assor ou resguardar a cabeça
- Pelagem
- Polít Tendência a sacrificar os princípios, para transigir com as circunstâncias e acomodar-se a elas
- Parte ou estrutura de um organismo ou corpo vivo, adaptada a uma determinada função
- Pernil, salgado e curado ao fumeiro
- Oficial público que escreve autos, termos de processo, atas e outros documentos legais
- Período de cinco anos

Respostas



Sudoku

2	1		3		9	4
3	7		9	6		
		7	1		2	3
8	1			9		
2	6			3	4	
4					1	5
1	5		6	7		
5	4				1	2
4	3	1		5		6

4	3	9	1	8	2	5	7	6
6	7	8	5	4	9	1	3	2
1	5	2	3	6	7	4	8	9
7	9	4	6	3	8	2	1	5
5	2	6	9	7	1	3	4	8
8	1	3	4	2	5	9	6	7
9	8	5	7	1	4	6	2	3
3	4	7	2	9	6	8	5	1
2	6	1	8	5	3	7	9	4



Preços Multi Populares

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Ronaldo pede que Ben reconsidera sua ida para os Estados Unidos, e Sofia comemora a decisão do namorado. Sidney consola Maura, que está chateada por ter estragado a festa. Cacau se prepara para se fingir de Velloso para Vera. Hernandez repreende as atitudes de Cícera. Sidney, Tita e Hernandez acolhem Maura e preparam seu café da manhã. Antônio afirma a Anita que jamais se afastará dela. Palhares comenta com Antônio sua preocupação com o envolvimento do garoto com Anita. Maura começa a se aproximar verdadeiramente de Tita. Sofia conta para Flaviana que Vera consentiu sua viagem, e a amiga a alerta sobre Sidney. Pedro revela para Anita que Sofia viajará com Ben.

MEU PEDACINHO DE CHÃO

Sexta-feira, 18h00

Rodapé coloca a carta de Zelão na mesa da professora Juliana. O prefeito das Antas afirma a Giácomo que não liberará Serelepe do orfanato. Zelão afirma para Rodapé que não escreverá para Juliana enquanto não tiver resposta. Pituca fala para Madame Catarina que acredita que a professora vai tirar Serelepe do orfanato. Juliana encontra a carta de Zelão e fica aflita para descobrir quem a escreveu. Rosinha faz ameaças a Juliana na frente de Mãe Benta. Zelão não revela para a professora que não é alfabetizado. Ferdinando pensa em se declarar para Juliana. Juliana fala para Ferdinando que Gina gosta dele e o expulsa da escola. Pedro Falcão se preocupa com Gina.

ALÉM DO HORIZONTE

Sexta-feira, 19h15

André avisa a todos sobre a perda do dossiê. Celina e o povo de Tapiré expulsam Edu e seus capangas da cidade. Lili consegue fazer com que Vitoria desperte do efeito da máquina. Inês pede para casar com Jorge em Tapiré. Marlon questiona Celina sobre seus sentimentos por William. Fernanda fica impressionada com Sérgio, o novo cliente do escritório. Heloísa decide contratar um helicóptero para invadir a Comunidade. Paulinha ouve Lili obrigar David a entregar a ela todas as pesquisas e arquivos sobre a máquina da felicidade e conta para Tereza. Messias alerta LC sobre a aproximação de um helicóptero. Heloísa, Thomaz e Jorge chegam à Comunidade. Lili é desmascarada por Tereza e Paulinha.

CHIQUITITAS

Sexta-feira, 20h30

O bebê é adotado. Na Amazônia, Junior pesquisa informações sobre Miguel. O carro em que Gabriela está sendo levada a força de volta para a mansão dos Almeida Campos diminui a velocidade, a mulher consegue abrir a porta e fugir. O homem tenta recapturá-la. A mulher tropeça, cai e desmaia na mata. Junior conversa com o único sobrevivente do acidente de helicóptero do Miguel, o piloto. Na mata, um casal encontra Gabriela desmaiada e tenta ajudá-la. Miguel, embora amarrado, diz que lutará pelo bem de Gabriela. Miguel consegue se soltar e derruba José Ricardo no sofá. José Ricardo conta para Carmen o que aconteceu e que Miguel também fugiu.

EM FAMÍLIA

Sexta-feira, 21h00

Alice faz um discurso emocionado para Neidinha. Luiza dá um porta-retrato de presente para Helena, que fica radiante. Em Goiânia, Laerte e Verônica se animam com uma aparente melhora na saúde de Selma. Virgílio busca Ivan na escola. Matias incentiva Alice em sua busca pelo pai, mas pede que ela tome cuidado. Dulce fica triste ao saber que Luiza e André terminaram o namoro.

PECADO MORTAL

Sexta-feira, 22h15

Dorotéia discute com Patrícia e a repreende por proteger Picasso e acreditar que ele mudou. Picasso diz para Patrícia que fugiu para defender seu pai do ataque dos bandidos. Helena, Baldochi e Starsky ficam desconfiados. Flávia oferece ajuda para Carlão e diz que pode deixá-lo ficar no ambulatório. Dorotéia entrega provas contra a própria irmã para Patrícia e pede para que ela faça algo por Carlão. Patrícia decide ir até presídio e interceder por Carlão. Patrícia não esconde decepção ao saber que Carlão não quis encontrá-la. Carlão é liberado e vai atrás de Dorotéia, fazendo novo pedido de casamento.

Humor

COISAS DE GAÚCHO

O gaúcho chega a uma churrascaria em São Paulo, senta e, indignado, chama o garçom:

- Mas bah! Na minha terra não tem essa história de cardápio. A gente escolhe a carne cheirando a faca do assador!

O garçom deu um sorriso irônico, mas como não queria perder o cliente o atendeu a caráter.

O garçom dirigiu-se ao assador da carne, pegou sua faca que tinha acabado de cortar um cupim e levo-a ao gaúcho.

O gaúcho pegou a faca, colocou-a em frente de seu nariz e exclamou:

- Mas bah! Esse cupim está maravilhoso, me traz um pedaço!

O garçom, assustado, serviu o gaúcho e, logo após, buscou a faca utilizada para cortar a costela e deu para o gaúcho.

O mesmo exclamou:

- Mas bah! Essa costela está no ponto pode trazer!

O garçom, louco da vida com o gaúcho, buscou uma faca e pediu pra a cozinheira:

- Júlia (cozinheira) passa a mão naquele lugar e depois esfregue-a nessa faca!

Dito e feito, o garçom pegou a faca e entregou para o gaúcho, ele colocou-a em frente de seu nariz, suspirou e disse:

- Mas bah! Como esse mundo é pequeno! A Júlia trabalha aqui!

O CAIPIRA PREVENIDO

Os dois caipiras se encontram

no ponto de ônibus para uma pescaria.

- Então cumpade, tá animado? - pergunta o primeiro.

- Eu tô, home! Ô cumpade, pro mode quê tá levano esses dois embornal?

- É que tô levano uma pingazinha, cumpade.

- Pinga, cumpade? Nós num

tinha acertado que num ia bebê mais?!

- Cumpade, é que pode aparecer uma cobra e pica a gente. Aí nós desinfeta com a pinga e toma uns gole que é pra mode num sinti a dó.

- É... e na outra sacola, o que qui tá levano?

- É a cobra, cumpade. Pode num té lá...



DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

Av. Amadeu Bizelli, nº 978

Centro - Fernandópolis-SP

Keké Doces

- kit para festa de aniversários
- bolos - docinhos
- trufas - Pão de mel

Tel.: 97471005 ou

92118977 - Indiaporã

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

celebridades

Ex-baterista do **Polegar** leva vida de ostentação e **vive na pindaíba**



Bem, vamos dar uma olhada na vida que Ricardo vinha levando para ver se explica alguma coisa:

É bem baratinha essa moto. Essa era a foto de perfil de sua ex-namorada

Aos 44 anos e com uma carequinha que tenta disfarçar com um topetinho moderno, o chef Ricardo Costa vive até hoje em memória do que foi no início dos anos 1990: baterista do Polegar, boyband que é mais lembrada pelo envolvimento do guitarrista

Rafael com drogas do que por seus sucessos musicais. Mas esta semana Ric voltou à mídia por um motivo pouco nobre: sua situação de depressão e falência total.

Em entrevista ao colunista Léo Dias, do jornal "O Dia", ele contou que deve

R\$ 12 mil ao banco e R\$ 45 mil em empréstimos. Ele ainda deve duas pensões alimentícias, cinquenta mil em prestações do carro, aluguel da casa em que mora e de seu restaurante, em Mogi das Cruzes. Para sair da pindaíba, ele resolveu pedir ajuda aos seus

"amigos do face" e passou a conta de uma "amiga esposa de um amigo do circo Las Vegas" para receber depósitos.

O baterista (que hoje se auto-intitula Chef Ricardo Polegar) tem duas explicações para este naufrágio financeiro. Talvez seja um equilíbrio cársmico, o destino cobrando a conta para que ele "pague o sofrimento que causei a algumas mulheres no passado". Outra é que ele largou tudo que tinha em Mogi para começar uma vida nova com a namorada em Taubaté. Mas ela o deixou por alguém em "situação melhor que a minha".

Mas há outras explicações. O próprio ex-colega de banda Rafael acha que o amigo deu passos maiores do que as pernas comprando carro bacana e alugando casa em bairro chique. "Ele é um cara bom [mas sempre foi] muito mimado e se acomodou."



Gaúcha mostrou quem é que manda quando o assunto é top model no microfone

Chupa, Miranda Kerr! Gisele Bündchen canta de biquíni em campanha

Você leu ontem aqui no POP que a ex-angel Miranda Kerr acaba de se lançar na carreira de cantora, em uma parceria com o irlandês Bobby Fox. E como aquele primo rico que detesta ser superado e logo precisa mostrar que tem um brinquedo melhor, Giselle Bündchen acaba de estrelar uma campanha viral vestindo trajes de banho e – veja você – cantando.

Trata-se de um vídeo para a marca americana H&M, da qual a top é garota-propaganda. Vestindo um biquíni com estampa de leopardo e um maiô preto, a brasileira interpreta o hit "Heart of Glass", de Blondie, com acompanhamento do produtor e DJ francês Bob Sinclar.

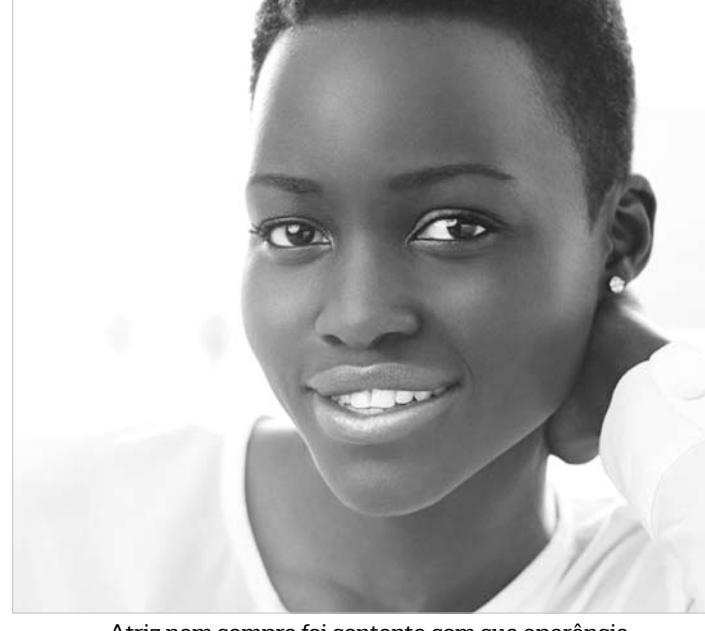
Diferente de Miranda Kerr, a performance de Gisele parece que ganhou uma forcinha maior do autotune, mas a bela também é favorecida por seu sotaque peculiar – apesar

de soar estranho para nós, os gringos adoram os traços brasileiros no inglês da gaúcha.

No entanto, quem se importa com a música? São quase dois minutos de Gisele sensualizando de biquíni! Enquanto não sair o clipe da música de Miranda Kerr, fica difícil competir com a top das tops.

Brincadeiras à parte e sem querer rivalizar das das maiores modelos já desfilar pela Victoria's Secret, Gisele Bündchen tem se arriscado nos microfones muito antes da australiana. Aliás, trata-se do segundo clipe da H&M com a esposa de Tom Brady cantando. Em setembro do ano passado ela interpretou "All Day and All of the Night", dos The Kinks.

De acordo com Gisele, a renda obtida com a música será revertida para a Unicef. No caso de Miranda, acreditamos que vá para a gravadora mesmo.



Atriz nem sempre foi contente com sua aparência

fim, perceber que a beleza física não é o que lhe sustenta", disse Cagle. "Eu simplesmente a amo".

Lupita comentou que considera que os maiores elogios que recebeu até

hoje foi quando alguém comentou sobre sua beleza antes de colocar qualquer pingo de maquiagem, ou antes de pentear o cabelo pela manhã e usar um vestido bonito.

Depois do Oscar, **Lupita Nyong'o** é eleita a mulher mais bonita do mundo

tiriam um pouco mais representadas."

Em entrevista ao programa, o diretor editorial da "People", Jess Cagle, disse que Lupita ganhou de goleada. "Realmente não teve competição este ano. Ela parecia ser a única escolha. Normalmente há muito debate; desta vez, todos concordamos. Ela é obviamente talentosa, obviamente bonita, incrivelmente estilosa, mas o que realmente a colocou no topo é o jeito com que ela se comporta, com tanta graça e humildade."

O editor relembrou um discurso de Lupita, quando ela confessou que, quando pequena, rezava para ter uma pele mais clara. "Ela falou abertamente sobre a jornada para abraçar sua aparência e, por

fim, perceber que a beleza física não é o que lhe sustenta", disse Cagle. "Eu simplesmente a amo".

Lupita comentou que considera que os maiores elogios que recebeu até

Subcelebridade da Copa: **Larissa Riquelme**, a torcedora gata do Paraguai

gos era planejada. Mas quem disse que precisava ser espontâneo? E foi assim que ela tornou-se a subcelebridade oficial da Copa da África do Sul.

De boba, Larissa não tem nada. Até a história do celular (que chamou a atenção de fotógrafos babões de agências de notícia do mundo todo) era calculada; era um merchandising da fabricante do aparelho.

No badalado jogo das quartas-de-final (quando o Paraguai lutou bravamente, mas acabou perdendo de 1x0 para a campeã Espanha) ela escreveu o nome de uma marca de desodorante no próprio seio, e usou um decote para deixar a palavra em evidência.

Este faro para o marketing pessoal fez com que a bela aproveitasse a boa campanha da seleção ze-

bra de seu país no campeonato, e ela chegou a prometer um ensaio nu caso a alvi-rubra fosse campeã, o que levou esperança aos torcedores de seu país. Espera que é, mudou a promessa quando viu que o objetivo era difícil, e disse que faria as fotos caso o time ganhasse da Espanha. Perdeu. Mas as fotos vieram mesmo assim, para honrar o esforço do time.



Quando ainda era a "torcedora gata do Paraguai"

REDE GIGANTÃO

a partir de **R\$ 1,99**

SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A MAIOR, MELHOR E MAIS COMPLETA LOJA DE PRESENTES DA NOSSA REGIÃO!!!

FERNANDÓPOLIS - SP
AV. AMADEU RIZZOLI, N°1299 - CENTRO

FERNANDÓPOLIS - SP
AV. LIBÉRIO DE ALMEIDA SILVEIRA, N°2222 - CENTRO

CATANDUVA - SP
RUA: BRASÍLIA, N°432 - CENTRO

VOTUPORANGA - SP
RUA: AMAZONAS, N°3420 - CENTRO