

Dieta Dukan permite consumo de 100 alimentos

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. Chamam-na 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. Chamam-na 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 cotage 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 aumentando 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; câimbras, 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 possuir 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 sapatilhas 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 sapatilhas também combinam com calça

tipo pescador.

BOTAS

Se você tem pernas grossas evite as botas que vão até a 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!

PODEMOS FICAR HORAS FALANDO SOBRE A CREMOSIDADE E LEVEZA DO CHOPP NOVA SCHIN. MAS UM GOLE VALE MAIS DO QUE MIL PALAVRAS.

CHOPP NOVA SCHIN. MAIS LEVE. MAIS CREMOSO. PEGA LEVÍSSIMO.

SE BEBER, NÃO DIRIJA.

WWW.NOVASCHIN.COM.BR

Duran & Duran
Conveniência e Serv Festa

Chopp Schin é com o Marcin

Ligue e peça:
3462-7081
99735-2094

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

social



Janaina e Aldo curtiram 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 vitórias 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 prazeres, 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!

receita

Pudim de pêssego

Ingredientes:

- 400g de peito de frango
- cortado em cubinhos
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 maço de espinafre
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada, sal e pimenta a gosto
- 100g de ricota esfarelada
- 400g de massa folhada para pastel
- 1 colher (sopa) de água
- 1 gema de ovo ligeiramente batida



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.

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

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!

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 (17) 9142-5388 (17) 9633-0636

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 partir de

Kit Relação a partir de R\$ 34,90

FAIXA DE FREIO a partir de R\$ 9,90

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

Brito Motos
17 3462-8378

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

promoção válida enquanto durar o estoque

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.

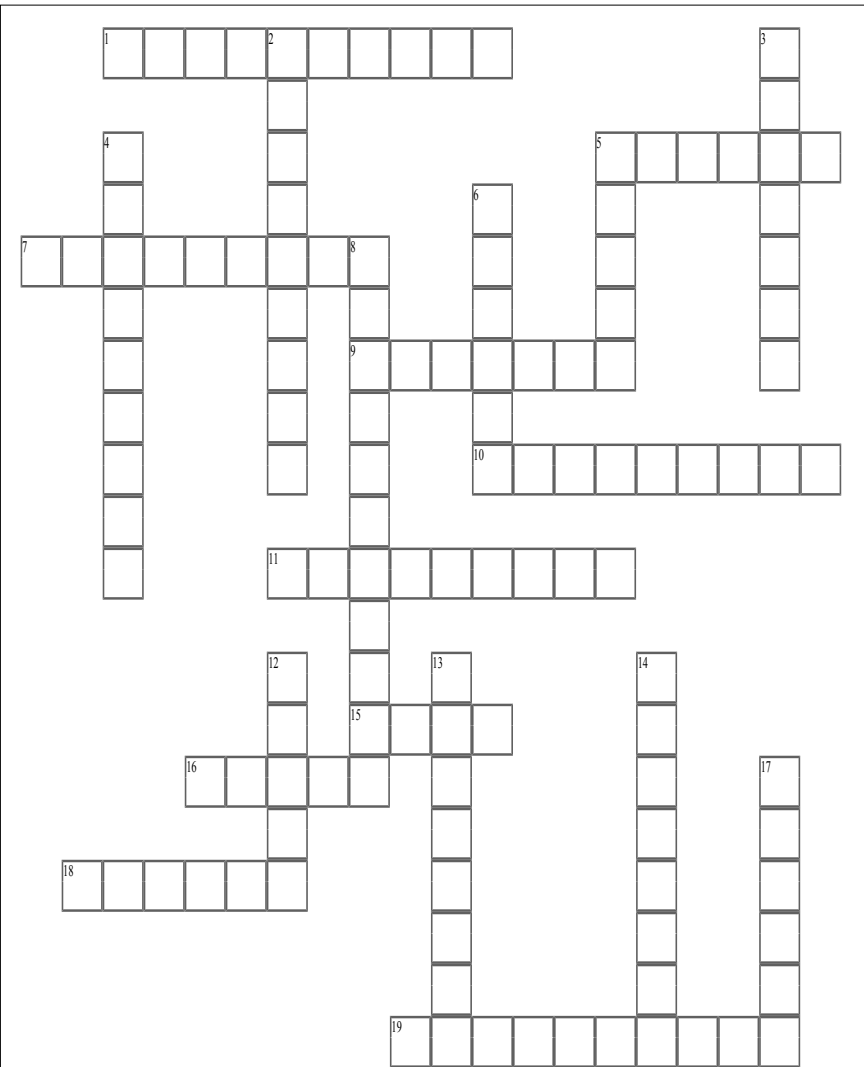
Manutenção e Instalação com desconto de 20 %
Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros

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

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Palavras Cruzadas



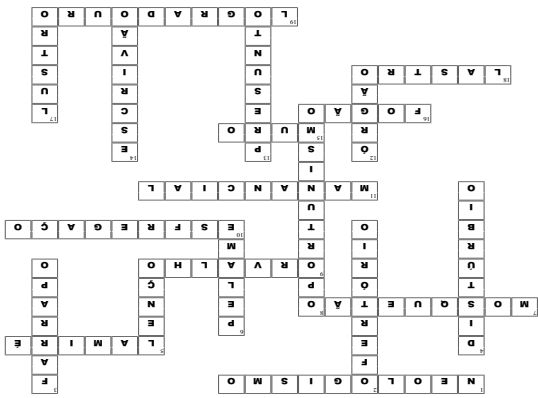
Horizontais

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

Verticais

2. Parte da missa que compreende as orações e ritos que o celebrante recita e faz ao oferecer o pão e o vinho
3. Pedaco de pano rasgado, ou muito usado
4. Perturbação
5. Pequeno pano quadrangular, usado para assoar ou resguardar a cabeça
6. Pelagem
8. Polít Tendência a sacrificar os princípios, para transigir com as circunstâncias e acomodar-se a elas
12. Parte ou estrutura de um organismo ou corpo vivo, adaptada a uma determinada função
13. Pernil, salgado e curado ao fumeiro
14. Oficial público que escreve autos, termos de processo, atas e outros documentos legais
17. 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 |

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

Resumo de Novelas



MALHAÇÃO
Sexta-feira, 17h30

Ronaldo pede que Ben reconsidere sua ida para os Estados Unidos, e Sofia comemora a decisão do namorado. Sidney consola Maura, que está chateada por ter estragado a festa. Caetano se prepara para se fingir de Veloso 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 Vitória 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.



CHIOUITTAS
Sexta-feira, 20h30

O bebe 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 capturá-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 pele 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 lev ano esses dois embornal?

- É que tô levano uma pingazinha, cumpade.

- Pinga, cumpade? Nóis num

tinha acertado que num ia bebê

mais?!

- Cumpade, é que pode aparecê

uma cobra e pica a gente. Aí nóis

desinfeta com a pinga e toma uns

gole que é pra mode num sinti a dô.

- É... e na outra sacola, o que

qui tá levano?

- É a cobra, cumpade. Pode


num tê lá...



DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS
Clinica Geral e Endodontista
(17) 3442-2261
Atende particular e convênio

**Av. Amadeu Bizelli, nº 978**
Centro - Fernandópolis-SP

Kekê
Doces
- kit para festa de aniversários
- bolos - docinhos
- trufas - Pão de mel
Tel.: 9747-1005 ou 92118977 - Indaiaporá

**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

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 Ricardo 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 cármico, 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

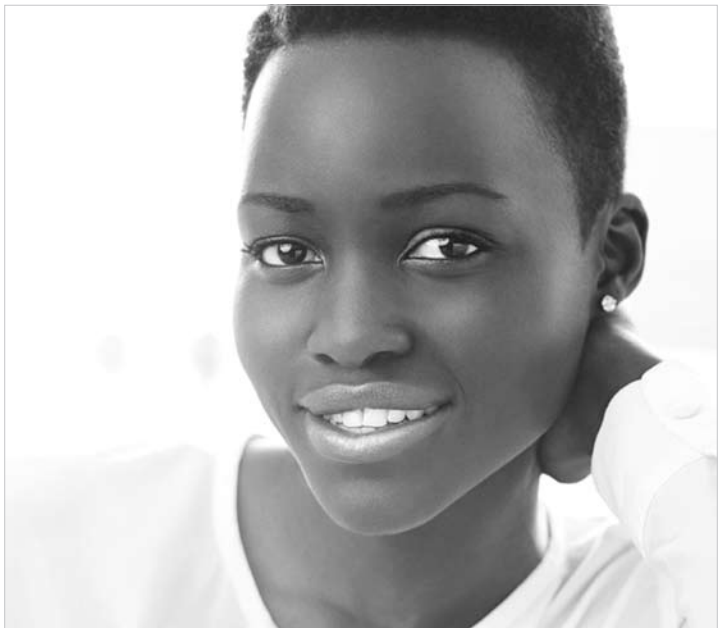
Você leu ontem aqui no POP que a ex-angel Miranda Kerr acaba de se lançar na carreira de cantora, em uma parceria com o irlandês Bobby Fox. E como aquele primo rico que detesta ser superado e logo precisa mostrar que tem um brinquedo melhor, Giselle Bündchen acaba de estrelar uma campanha viral vestindo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

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

Após ser agraciada com a maior honra do cinema ao levar para casa o Oscar de Melhor Atriz Coadjuvante por sua atuação em “12 Anos de Escravidão”, Lupita Nyong’o agora também é detentora do título de mulher mais bonita do mundo, resultado da já tradicional eleição da revista americana “People”. A capa da aguardada edição especial foi revelada na manhã desta quarta-feira, dia 23, no programa matinal “Today”, da emissora NBC. Lupita sucede Gwyneth Paltrow, agraciada com a honraria no ano passado. “Foi empolgante e simplesmente um grande, grande elogio”, disse a atriz de 31 anos. “E especialmente fiquei feliz por todas as garotas que me veriam (na capa) e se sen-

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 lembrou 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



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 pingote de maquiagem, ou antes de pentear o cabelo pela manhã e usar um vestido bonito.

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

No princípio ela era apenas uma torcedora paraguaia que chamou a atenção dos fotógrafos na Copa do Mundo de 2010 por sua beleza, empolgação, e por utilizar a boa e velha técnica de guardar o celular no top, entre os seios. Mas logo a imprensa internacional descobriu que Larissa Riquelme era uma modelo de renome em seu país, e que aquela pose toda nos jo-

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. Esperta 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”

An advertisement for Rede Gigantão. It features a man and a woman smiling, with a starburst graphic saying "a partir de R\$ 1,99". Below them is a sign that says "SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO". The main text reads "REDE GIGANTÃO" in large letters, with "O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!" below it. On the right, there is a list of locations: FERNANDÓPOLIS - SP, FERNANDÓPOLIS - SP, CATANDUVA - SP, and VOTUPORANGA - SP.