

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

O que acontece cada vez que você **fica com raiva?**

As emoções são parte de nosso sentir diário e lidar com elas não é nada fácil. Como mulheres temos este aspecto extremamente desenvolvido, porque o nosso cérebro límbico (unidade do cérebro responsável pelas emoções e comportamentos sociais) funciona mais do que nos homens e, portanto, devemos prestar mais atenção, pois é muito importante aprender a lidar com isso.

Qual será o efeito que tem nosso temperamento, cada vez que ficamos com raiva? Há ocasiões ou situações que conseguimos tirar do sério completamente e em muitos momentos realmente não sabemos como reagir, ou simplesmente reagimos e pronto! Mas o que es-

tá por trás dessas manifestações, que efeitos colaterais podem levar um temperamento ruim, ou chegar ao ponto de perder a cabeça e fazer coisas que vamos nos arrepender mais tarde?

Todas as pessoas ficam com raiva. A raiva é normal e é uma resposta instintiva a algo que está nos ameaçando. Compreender isto é muito importante, pois muitas vezes nos sentimos mal sobre nós mesmos depois da raiva e dizemos coisas como: "Eu não deveria estar com raiva", como se isso fosse possível!

O problema com a raiva não é a raiva em si, mas quando a raiva é muito grande e não nos permite tomar decisões adequadas e agir de forma sensata. Quando ficamos

com raiva também tomamos uma posição de batalha contra aquele que está nos atacando, e nossa percepção da situação fica totalmente voltada para a nossa vontade e necessidade de vencer essa batalha, o que geralmente não é muito recomendado nem para as relações com outros e nem para a nossa saúde.

Nós não podemos decidir se ficamos ou não com raiva, mas podemos decidir duas coisas muito importantes:

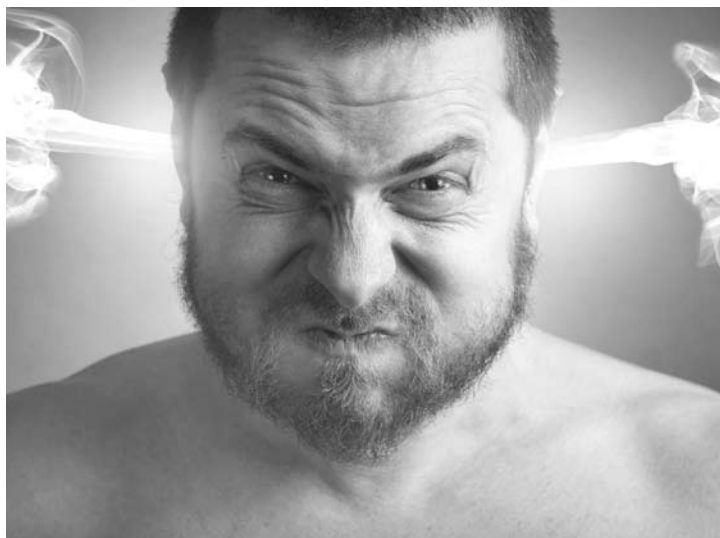
O QUE FAZER COM NOSSA RAIVA?

Quando percebemos que a raiva está tomando conta dos nossos pensamentos podemos lidar com isso da seguinte forma:

- Se a raiva não é muito grande, mas você per-

cebe que a situação está ficando fora do controle (por exemplo, se você está discutindo com o seu parceiro e senti que sua raiva está aumentando), você deve parar a discussão, dar uma volta ou sair mesmo por alguns minutos, para evitar que a raiva aumente. Uma vez que você se acalme vai ser mais fácil lidar com a situação novamente.

- Uma vez que você foi embora, você pode driblar sua raiva de uma maneira inteligente e saudável. Não se trata de reprimir a raiva, mas sim de saber manifestá-la. Alguns exercícios úteis para conter a raiva são: exercício físico, golpear um travesseiro, escrever sobre o que te deixa com raiva, ou respirar profunda e lentamente.



- Se você não pode deixar o lugar da discussão, então trate de se manter emocionalmente estável. Comece a fazer respirações profundas lentamente, e ponha a sua atenção na sua respiração. Pense que nesse momento não vale a pena ficar batendo na mesma tecla, isso somente aumentará sua raiva e a discussão. É mais inteligente aprender a controlar sua raiva do que ganhar uma briga.

- Aprender a ser menos vulnerável em situações que nos fazem ficar com raiva

- Muitas vezes nós dizemos coisas como, "você me deixou com raiva", quando na verdade ninguém pode nos fazer ficar com raiva. Ficamos com raiva quando as coisas acontecem e nos encontramos sensíveis demais. Cada pessoa é sensível a questões diferentes. É por isso que um comentário como "você é estúpida", em alguém pode provocar riso, enquanto em outra estimula uma raiva tremenda.

Viva como se esse dia fosse o último. Sentir-se feliz é a grande munição para quando a raiva ou qualquer luta aparecer.

Como **perder peso** aos 40 anos

Mulheres e homens também chegam a uma idade em que perder peso não é mais um sacrifício, é algo impossível. Por isso vamos hoje ajudar vocês que possuam mais de 40 anos como emagrecer e ainda manter saúde nessa fase tão crítica.

INGIRA MAIS PROTEÍNAS:

Com a idade, o organismo tende a queimar menos calorias. A massa muscular diminui com o aumento da gordura. Por isso o aumento de proteínas no corpo irá tomar o lugar das gorduras e

irá manter sua saúde em bom estado.

COMER COM INTELIGÊNCIA:

Comece a escolher alimentos saudáveis durante suas refeições. Frutas, legumes e verduras devem tomar lugar dos alimentos gordurosos e os carboidratos.

NÃO COMA NA FRENTE DA TELEVISÃO OU DE OBJETO QUE PRENDA SUA ATENÇÃO:

Comer na frente de algo que prenda sua atenção faz que você coma demais. Um ato que ocorre

frequentemente com todo mundo e que mal percebemos. Por isso sente-se em uma mesa e preste atenção naquele momento na atividade em que está fazendo que é a sua alimentação.

FAÇA EXERCÍCIOS:

Essa dica serve para qualquer idade. Mas pessoa com uma idade mais avançada tem uma contrariedade de se exercitar, isso é bem ruim. Comece fazendo uma pequena caminhada e aumente conforme sua disposição e precisão. Mas nada de tentar fazer coi-

sas extraordinárias sem estar preparado pra isso. O exercício físico além de emagrecer ajuda a regular outras funções do organismo.

MANTENHA O CONTROLE SOBRE O NÍVEL DE ESTRÓGENO:

Com a idade, os níveis de estrógeno e de hormônios que os produzem caem bastante, podendo acarretar problemas na sua perda de peso. Procure ajuda de um especialista para manter esse controle de estrógeno e não acarretar danos a sua saúde.



TENHA UMA VIDA SAUDÁVEL:

Mantenha um estilo de vida saudável, não abuse de produtos tóxicos,

álcool ou qualquer coisa que possa afetar o funcionamento do seu organismo e prejudicar sua dieta.

AGORA NO CENTRO

NOVO ENDEREÇO

Lar doce Lar
UTILIDADES E PRESENTES

**AV PAULO SARAVALI
Nº 926 CENTRO
FERNANDÓPOLIS**

FONE (17) 34424530

SAPATARIA

CRUZEIRO
A AMARELINHA

A MAIOR VARIEDADE, PELO MENOR PREÇO.

Fone: (17) 3442-6619

Av. Euripedes José Ferreira, 400 - Centro - Fernandópolis - SP

Marquinho Santana
Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090
Fernandópolis

Avenida Litério Grecco, 30
Bairro Brasília
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)

Flor da Mata
MADEIREIRA

REDE

MultiDrogas

Com você pela nossa gente

DROGALIDER

DISK ENTREGAS: 3442-4505

AGORA TAMBÉM NA FEF

ATENDIMENTO 24 HORAS

Cobrimos qualquer oferta da concorrência em medicamentos!

ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

Preços Multi Populares

Fernandópolis: Av. Expedicionários Brasileiros, 1.222 - Fone (17) 3442-4505 / Fax: 3463-3368 - Centro

Valentim Gentil: Av. Cavalim, 633 - Centro - Fone (17) 3485-2266

social



Felicidades para a bela psicóloga **Lídia Guerra**, que hoje comemora idade nova. A homenagem especial do filho Giovani, dos familiares e amigos



Parabéns a você **Rubiana Lhobregat**, nesse dia tão especial de sua vida. Que essa data se repita por muitos anos. Desejamos que você seja muito feliz, realizada, e que conquiste cada vez mais o maravilhoso sucesso. O carinho de toda sua família e amigos. FELIZ ANIVERSÁRIO!

horóscopo



ÁRIES

De forma objetiva e sensível ao mesmo tempo, você encara os desafios, neste momento em que Mercúrio entra em sua área familiar e Vênus em sua área material. Bom momento para tomar decisões e investir no bem-estar!



TOURO

Sua beleza se resalta, tanto interna quanto externamente, pois Mercúrio entra em sua área de comunicação e Vênus, em seu signo. Com requinte e sensibilidade você busca qualidade de vida, beneficiando-se em todas as áreas!



GÊMEOS

Você fica mais recolhida e volta às atenções para questões complexas da vida, pois Mercúrio e Vênus adentram suas áreas material e de crise, respectivamente. Seja positiva e objetiva ao lidar com a instabilidade emocional!



CÂNCER

Mercúrio adentra seu signo enquanto Vênus entra em sua área de amizades, e ambos estimulam você a juntar-se às pessoas queridas. Valorize as relações e os grupos, mostrando seu carinho às pessoas que gostam de você!



LEÃO

você mostra garra no ambiente de trabalho, pois seu poder empreendedor é aguçado pela entrada de Mercúrio em sua área de crise e de Vênus, na área profissional. Você oscila entre prejuízos e lucros, dependendo do que souber valorizar mais!



VIRGEM

As amizades paucadas na sinergia ideológica têm seu potencial exaltado, neste momento em que Mercúrio e Vênus entram em suas áreas de amizades e espiritual. Busque melhorias de qualidade de vida através de ações conjuntas!



LIBRA

A harmonia interior que Mercúrio e Vênus lhe trazem ao entrarem respectivamente em suas décima e oitava casas beneficia seus projetos de trabalho. Transborde sua segurança para os outros, laços de confiança devem ser criados!



ESCORPIÃO

Mercúrio entra em sua nona casa e Vênus, em sua sétima casa, aprofundando as relações pessoais. As boas trocas, sejam afetivas ou intelectuais, estão garantidas, e a redescoberta pessoal e dos outros estimula o bom convívio!



SAGITÁRIO

Você fica mais comprometida com o gerenciamento da vida prática e material, diante da entrada de Mercúrio e de Vênus em suas oitava e sexta casas. Tome iniciativas que lhe trarão bons resultados. Trabalhe com afinco!



CAPRICÓRNIO

Os prazeres se intensificam, assim como sua resiliência para diferentes pessoas e situações, neste dia em que Mercúrio e Vênus entram em suas sétima e quinta casas, respectivamente. Seu carisma lhe coloca em destaque!



AQUÁRIO

Um clima de sinergia toma conta das relações próximas, com a entrada de Mercúrio em sua sexta casa e de Vênus em sua quarta casa. Articule interesses em comum e invista no bem estar familiar. Harmonize a convivência profissional!



PEIXES

Sua comunicação é impulsionada pela entrada de Mercúrio e Vênus em suas quinta e terceira casas. Sua maior sintonia com o trabalho e os estudos lhe estimulam. As trocas de ideias e a criação de parcerias são também favorecidas!

receita

Pavê de chocolate e canela

INGREDIENTES:

Para o creme

- 200 g de chocolate meio amargo em pedaços
- 500 g de manteiga
- 300 g de açúcar
- 4 ovos
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 30 g de cacau em pó

Para a massa do tipo biscoito

- 1 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 ovo
- 3/4 de xícara de leite
- 100 g de manteiga
- 1/4 de xícara de licor de laranja (Cointreau)
- Confeitos de chocolate para decorar



MODO DE PREPARO:

Prepare o creme

- Em uma panela média, derreta o chocolate e a manteiga mexendo sempre. Adicione o açúcar e misture até dissolvê-lo.
- Transfira para uma tigela e junte os ovos, a canela e o cacau batendo com um batedor de mão até obter um creme homogêneo.
- Leve para gelar, coberto com filme plástico, mexendo às vezes, por duas horas e meia ou até engrossar ligeiramente.

Prepare a massa

- No processador, junte a farinha de trigo, o fermento, o açúcar, o ovo, 1/4 de xícara de leite e a manteiga e pulse até obter uma mistura homogênea. Transfira para uma superfície e amasse até formar uma bola.
- Abra a massa em uma assadeira de 21 x 31 cm untada com manteiga. Leve ao forno moderado (180 °C), preaquecido, por 20 minutos ou até ficar firme. Deixe amornar e desenforme.
- Corte em três camadas. Pincele a massa com o leite restante misturado com o licor. Em uma forma de bolo inglês de 11 x 24 cm, forrada com papel-manteiga (com uma sobra de 2,5 cm nas laterais), alterne camadas de creme e massa, terminando com o creme.
- Alise com uma espátula. Leve para gelar, coberto com filme plástico, por quatro horas ou até ficar firme. Desenforme e sirva decorado com confeitos e um laço.

CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR

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

A 7ª 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

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

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

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

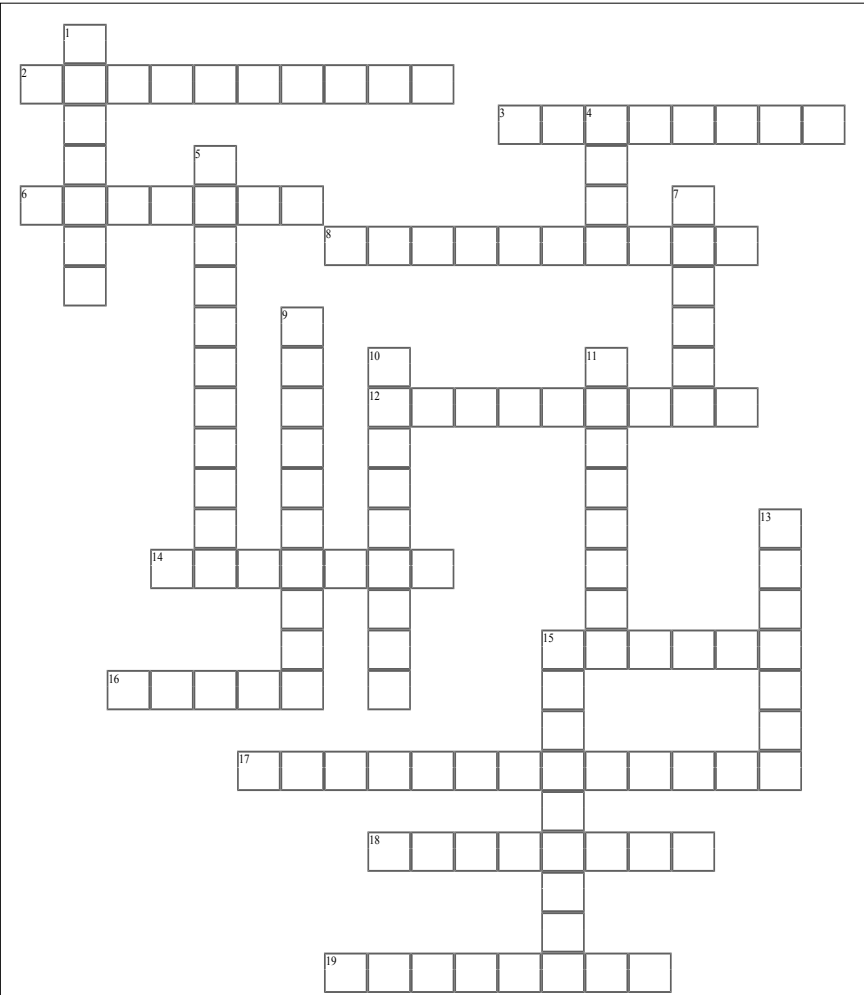
GASOLINA
comum/aditivada
R\$ 3,08

ÁLCOOL
R\$ 2,07

DIESEL
R\$ 2,42

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

Palavras Cruzadas



Horizontais

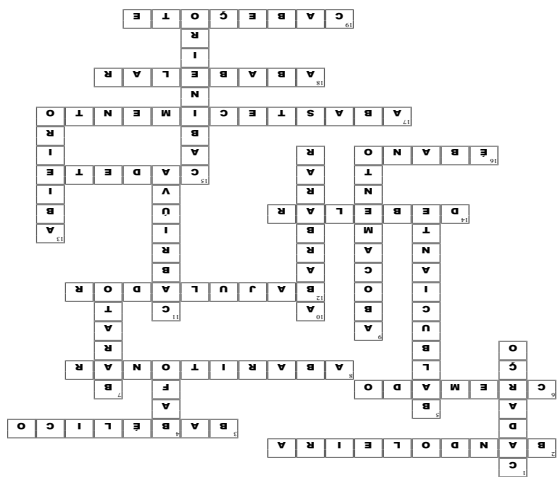
- 2. Correia de couro, a tiracolo, para suster uma arma, o tambor, ou o cinturão.
- 3. Relativo a babel, confuso, desordenado.
- 6. Queimado, incinerado.
- 8. Tornar(-se) (a voz) semelhante à do barítono.
- 12. Que, ou o que bajula; adulator, puxa-saco.
- 14. Dominar, vencer, combater, extinguir.
- 15. Aluno da escola militar superior do Exército e da Aeronáutica.
- 16. Árvore da família das Ebenáceas, que produz madeira escura, pesada e muito resistente, usada para marchetar peças de madeira usadas como adorno.
- 17. Ato de abastecer; provimento.

- 18. Fazer algo enorme, ou confuso, como a torre de Babel.
- 19. Parte de uma máquina-ferramenta, que suporta uma parte rotativa ou movente.

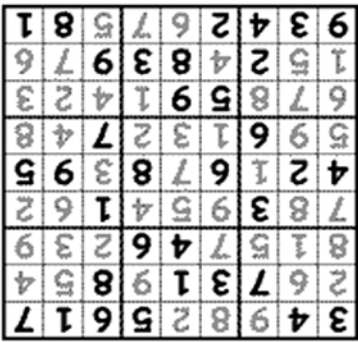
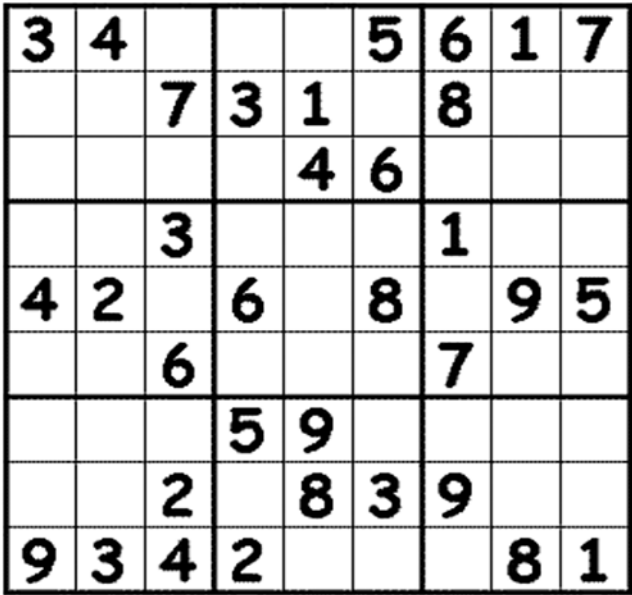
Verticais

- 1. Cordão com que se ajusta o sapato aos pés.
- 4. Sopro brando e quente.
- 5. Que balbucia.
- 7. Que custa um preço baixo; módico.
- 9. Ação de abocar; Encontro de duas bocas entre si.
- 10. Fazer-se ou tornar-se bárbaro.
- 11. Árvore vistosa e de grande porte, da família das Leguminosas.
- 13. Árvore sapotácea, cujo fruto é o abiu.
- 15. O que dirige uma cabina.

Respostas



Sudoku



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Meg e Vinicius se aproximam. Martin revela a Micaela que seu pai comprou uma casa para os dois. Antônio finalmente responde às mensagens de Sofia e eles marcam um encontro em uma cabana isolada. Ronaldo liga para Ben e o convence a aceitar um trabalho em Curitiba. Bruna afirma a Ben que Antônio não morreu. Ben confirma com Hernandez que Antônio está vivo e que Anita sabe disso.

MEU PEDACINHO DE CHÃO

Quinta-feira, 18h00

Dona Tê diz para Juliana e Gina que é capaz de largar Pedro se ele mudar por causa da política. Catarina alerta para que Ferdinando não acuse o atual prefeito sem provas. Padre Santo alerta o prefeito das Antas sobre a intenção de Ferdinando de destruir sua imagem. O prefeito das Antas pergunta a Giácomo quem o chamou de ladrão, ameaçando processar quem o difamou. O prefeito vai até a casa de Pedro Falcão para tirar satisfação, mas Gina o expulsa. Padre Santo avisa ao prefeito das Antas que todo mundo o chama de ladrão.

GERAÇÃO BRASIL

Quinta-feira, 19h15

Herval marca um encontro com Pamela. Jonas tem um pesadelo e sai de casa sem revelar seu paradeiro, deixando Pamela preocupada. Lara conversa com Shin sobre Tomás. Verônica se encontra com Jonas e fica nervosa. Pamela chega para falar com Herval. Pamela e Jonas discutem. Gláucia perde a pensão do marido. Brian pede Evangelina em casamento. Silvio quase flagra Marisa com Vander. Maria tira satisfações com Brian ao saber de seu noivado com Evangelina. Jonas procura a mãe.

CHIQUITTAS

Quinta-feira, 20h30

Matilde chega à conclusão que Carmen está tentando tirar proveito dela. Pata pede ajuda de Bia para darem o troco em Janu. Bia mexe nas coisas de Janu e descobre um coração no caderno dela com o nome de André. Pata e Bia vão usar essa descoberta para se vingarem. Fernando leva flores para Carol na diretoria do orfanato. Matilde vai até a mansão dos Almeida Campos falar com Carmen. Matilde aproveita que Carmen não está na mansão e procura o testamento de José Ricardo. Ela descobre o testamento real, que diz que Mili é neta de José Ricardo. Matilde também encontra o falso testamento. Janu e André encontram os bilhetes em suas mochilas com as falsas mensagens e caem no plano.

EM FAMÍLIA

Quinta-feira, 21h00

Felipe pergunta a Silvia se ela está apaixonada por Cadu. Branca tenta irritar Chica falando de Clara e Marina. Luiza aceita o pedido de casamento de Laerte. Malu conta para Alice e Neidinha que um dos suspeitos do estupro dela está morto. Branca surpreende Gisele ao elogiar Murilo. Shirley garante a Selma e Rafaela que não deixará Laerte se casar com Luiza. Clara pensa na proposta que Marina fez sobre viajarem juntas para Londres. Matias se preocupa com a segurança de Alice. Helena não se conforma com o casamento de Luiza. Juliana sente cólicas e fica de repouso para preservar o bebê. André incentiva Bárbara a posar para as fotos da campanha, mas no fundo fica incomodado.

PECADO MORTAL

Quinta-feira, 22h15

Xampú dá seu depoimento e diz que Carlão matou homens contratados por Quim para matar Patrícia e os filhos. Otávio, Livia, Juliano e Stella dão seus depoimentos em defesa de Carlão. Veludo e Mineral combinam emboscada para matar Picasso. Anjo decide voltar para Marechal e cuidar das filhas. Picasso é chamado para depor no julgamento de Carlão. Ele começa inocentando Carlão, mas o acusa no fim de encomendar a morte do próprio pai. Todos se revoltam e Carlão diz para Patrícia que esperava a punhalada de Picasso. Pedro diz que engarrafamento impedirá a chegada da ambulância e Dorotéia decide fazer o parto de Patrícia. O júri decide se Carlão será inocentado ou culpado.

Humor

SEGREDO DE VIVER MUITO...

O mineirin foi ao médico e, depois de uma série de exames, ouve o diagnóstico:

-Sr. Chico, o senhor está em ótima forma para um homem de 50 anos – diz o doutor.

-Uai!? Quem falô pro sinhô que eu tenho 50?

-Está aqui na ficha, está errado? Quantos anos você tem?

-Na semana passada eu fiz 65...

-Nossa! Impressionante! E com quantos anos tinha seu pai faleceu?

-Meu pai tá vivo, sô!

-Puxa! Me desculpe! Quantos anos ele tem?

-Oitenta e seis, quase oitenta e sete... e “namora” todo dia!

-86? Faz sexo todo dia!? Realmente impressionante! E seu avô, morreu com que idade?

-Não morreu!? Quantos anos ele tem?

-Ele tá com cento e quatro anos, mas num tá muito bem, só “namora” umas treis vez por semana...

-Que maravilha, parece que sua família descobriu o segredo da longevidade... Mas, e seu bisavô? Morreu de que?

-Uai, tô falando, sô, tão querendo matar minha família! Ele tá vivim! Tem 122 e vai casá dinovo semana qui vem!

-O senhor deve estar brincando comigo! – fala o médico desconfiado. Para que um velho de 122 vai casar?

-Sabe, dotô, ele não queira casar não, mas o pai da moça exigiu,... depois que ele engravidou ela.

PARE OU DIMINUA?

Um advogado dirigia distraído quando, num sinal PARE, pas-

sa sem parar, mesmo em frente a uma viatura do BOPE.

Ao ser mandado parar, toma uma atitude de espertalhão..

Policial - Boa tarde. Documento do carro e habilitação.

Advogado - Mas por quê, policial?

Policial - Não parou no sinal de PARE ali atrás.

Advogado - Eu diminuí, e como não vinha ninguém...

Policial - Exato. Documentos do carro e habilitação.

Advogado - Você sabe qual é a diferença jurídica entre diminuir e parar?

Policial - A diferença é que a lei diz que num sinal de PARE deve parar completamente. Documento e habilitação.

Advogado - Ouça policial, eu sou

Advogado e sei de suas limitações na interpretação de texto de lei, proponho-lhe o seguinte: se você conseguir me explicar a diferença legal entre diminuir e parar eu lhe dou os documentos e você pode me multar. Senão, vou embora sem multa.

Policial - Muito bem, aceito. Pode fazer o favor de sair do veículo, Sr. Advogado?

O Advogado desce e é então que os integrantes do BOPE baixam o cacete, é porrada pra tudo quanto é lado, tapa, botinada, cassete, cotovelada, etc.

O Advogado grita por socorro, e pede para pararem pelo amor de Deus.

E o Policial pergunta:
- Quer que a gente PARE ou só DIMINUA?!?



celebridades

Serginho Hondjakoff, o **Cabeção**, vai participar de “A Fazenda”

O que melhor para dar aquela levantada na carreira do que passar meses sob vigilância 24 horas em uma casa entupida de gente barbaqueira? Talvez com isso em mente, Serginho Hondjakoff, vulgo Cabeção de “Malhação”, teria topado participar da próxima edição do reality “A Fazenda”.

Já era para o ator ter entrado na última edição, mas as negociações não teriam ido pra frente. Em baixa, Hondjakoff chegou a implorar por um emprego e uma namorada no Facebook, e recentemente passou a tentar a sorte como funkeiro. Além do Cabeção, o elen-

co de peões segue bastante indefinido. Nomes como Belo, Solange Gomes, Thammy Miranda, Sandro Pedroso e Rodolfo (ex-parceiro do ET) estariam na mira da produção. Já a ex-Globeza Valéria Valensa e o ator Victor Wagner teriam se “voluntariado” a participar.

Mas se você esperava ver Babi Rossi, Carla Perez, Matheus Mazzafera, Maurício Mattar, Otávio Mesquita, Dany Bananinha e os estilistas Dudu Bertholini e Sergio K, pode tirar o cavalinho da chuva. Todos esses já teriam dito não à proposta da emissora.



Ator tem tentado de tudo para reerguer a carreira



Ela conta que já pensou em nomes para o bebê: ‘Helena, se for menina, e George ou David, se for menino’

Geisy Arruda mostra imagem fazendo a primeira ultra: **‘Chorei muito’**

Geisy Arruda usou seu Instagram, nesta quarta-feira, 28, para mostrar uma imagem onde aparece fazendo sua primeira ultrassonografia. “Bommmmm Dia!! Minutos antes da primeira ultra...porque a primeira a gente nunca esquece!!”, escreveu ela. Geisy falou que se emocionou com o exame. “Foi emocionante. Chorei muito. Mas também tomei um susto porque estou com prolapso uterino suave”, avisou. Geisy explicou o que tem. “Meu útero se deslocou um pouco, mas a médica disse que é normal. Os músculos e ligamentos que seguram o útero e as pelvis deram uma descida e caiu no canal vaginal. Mas preciso ficar de olho”. Ela foi orientada a ficar

de repouso. “As recomendações são: seguir firme no pré-Natal, ficar de olho em qualquer sangramento e sensação estranha, não pegar peso e não engordar muito - que é um dos motivos também que fazem com que o útero abaixe para o canal vaginal. Na hora, fiquei muito assustada! Mas a médica me explicou tudo e fiquei mais tranquila”, disse. Geisy ainda contou que engordou 12 quilos em 11 semanas. “Tenho de manter a alimentação o mais saudável possível para não engordar mais. Comer muitas frutas, legumes... Comer saudável e comer bem. Também vou procurar fazer exercícios que fortaleçam essa área para que meu útero fique bem paradinho”, afirmou.

De dieta obrigatória, **Mulher Filé** promete deixar “tudo `ão`”

Yani de Simone é diva. Nossa querida Mulher Filé provou em “A Fazenda 6” que não tem papas na língua (e mesmo assim consegue ser uma fofa); do tipo que não tem vergonha em dizer por que ela resolveu emagrecer e perder os quilinhos que nego insiste em dizer que ela tem “a mais” no corpo. “Agora estou com gravadora, e eles que pediram para eu emagrecer, para ajudar na divulgação do meu novo trabalho”, contou, em entrevista. É que ela está querendo voltar com tudo pro funk. A nova música: “Striptease”. E aí os novos empresários deram na lata: “Eles me disseram que pessoalmente estava bom, mas que no vídeo ou em foto sempre dá uma engordada, seria melhor perder



Já mais “sequinha”

uns quilinhos para ficar mais sexy”. Justo. E foi aí que ela procurou ajuda de nutricionista para “secar”.

“Mas já vou logo avisando que não vou ficar esquelética. Vou continu-

ar tendo bundão, peitão, pernão. Tudo `ão`. Mas vou dar uma modelada nas curvas”. Essa é a Filé que a gente conhece! E pra fazer inveja a quem não foi abençoada com

um corpo filezístico, ela nem musculação está fazendo. “Até porque minha perna e minha bunda são duras, só preciso mesmo dar uma secada”. Quem pode, pode.



Xuxa quer vida saudável e não abre mão disso

Xuxa faz dieta de 600 calorias para perder dez quilos, diz revista

Xuxa não está feliz com seu corpo e está se submetendo a uma dieta rigorosa para perder dez quilos. A apresentadora de 51 anos posou em um spa no litoral paulista, onde passou quatro dias e conseguiu perder três quilos. Questionada como fazia para manter a boa forma, ela disparou: “Boa forma, não! Estou bem acima do peso. O fato de não beber nada alcoólico, nem refrigerante, não comer carne vermelha e nunca ter fumado, me dá uma grande disposição. Às vezes, pen-

so que há algo errado comigo, pois é raro me cansar, mesmo tendo parado a ginástica. Sem dúvida, minha saúde e pique são outros comparados aos de uma pessoa com a mesma idade, que bebe, fuma e não cuida da alimentação.” Com o pé esquerdo imobilizado desde o ano passado devido a uma fratura no osso sesamóide, Xuxa não pode se exercitar no momento. Ela está fazendo apenas fisioterapia. O objetivo da apresentadora, que se submeteu a

uma dieta de 600 calorias enquanto estava no spa e em casa irá comer 800 calorias diárias - é chegar nestas medidas: 60kg em 1,77m. Junno Andrade, seu namorado, também é cuidadoso com a saúde, diz ela. “Ele não bebe e não fuma mais. Faz yoga, tenta comer bem e emagrece rápido quando quer. O metabolismo dele é ótimo!”, elogiou Xuxa, que revelou que gosta de cozinhar para ele: “Ele diz que o meu sanduba é o melhor do mundo, o omelete, também. Mas está apaixonado, então, não vale”. Sasha, que está com 15 anos, herdou os hábitos saudáveis da mãe. “Ela não come carne vermelha, não bebe leite, nem refrigerante. E adora fazer exercícios”, falou a apresentadora. A jovem fez balé por anos e atualmente faz parte da equipe de vôlei do Flamengo.



SERVIÇOS

- * CONSULTORIA E GESTÃO EDUCACIONAL IES;
- * CURSOS LIVRES;
- * APERFEIÇOAMENTO PROFISSIONAL;
- * CAPACITAÇÕES;
- * EXAMES DE SUFICIÊNCIA;
- * PREPARATÓRIOS;
- * PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU;
- * SOFTWARE DE GESTÃO EDUCACIONAL IES;

www.unescursos.com.br | (17) 3442-4979

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 3° 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



INAUGURAÇÃO DA NOVA LOJA EM FERNANDÓPOLIS

Semana de festa e ofertas!

28 a 31 de Maio, das 7h30 às 18h



#30ANOS

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clínica Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

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