

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Crioterapia

um sistema eficaz e natural para **emagrecer**



A Crioterapia, como o próprio nome indica, é uma técnica que permite perder gordura localizada através do frio. A técnica é muito simples e lógica: existem substâncias naturais que em contato com a pele causam uma diminuição significativa da temperatura local. O organismo, que não pode admitir que uma parte do corpo fique mais fria do que o resto, rapidamente se põe em marcha para autorregular a temperatura, causando um aumento da circulação na área e aumentando o calor interno que provoca a queima de gordura. Dito de outra forma: se aplicarmos um gel frio em áreas que queremos modelar ou reduzir, tais como nádegas, coxas, barriga, cintura, etc. Vamos sentir um

frio importante e agradável na zona de aplicação que provocará de imediato e por causa desse resfriamento, uma rápida redução do volume, de modo que as saias e calças apertadas entram sem problemas. Este efeito é causado pelo aumento do tônus muscular (igualmente acontece quando saímos de uma piscina de água fria, na qual os tecidos estão mais firmes e mais "apertados"). Quando aplicamos um produto com esse tipo de efeito "frio" e de aumento do tônus muscular, se mantém cerca de uma hora, que é o tempo que leva o nosso corpo para regular a temperatura, enquanto está queimando gorduras localizadas. Os resultados são visíveis desde o primeiro dia: a perda de centímetros e aumento do tônus muscular resulta em uma melhora da flacidez.

É um método natural que não tem nenhuma contraindicação, porém, não deve ser aplicado em áreas sensíveis, ou perto dos olhos, pois pode irritá-los. Além disso, tem a vantagem adicional de permitir que em pleno verão, quando você estiver caminhando não terá aquela sensação de calor ou sudorese enquanto são reduzidos tamanhos e deixando os tecidos mais firmes. Existem diversos produtos que conseguem esse efeito redutor e firmador, muito eficazes para combater a celulite profunda e rebelde. A maioria deles tem em sua fórmula óleos essenciais. São tratamentos através dos quais os contornos das pernas e nádegas são redefinidos. A pele, por sua vez fica muito mais suave e descansada.

Dicas para **ocultar as imperfeições** do rosto

Uma maquiagem bem feita proporciona boa aparência para a pele, como também consegue camuflar algumas das imperfeições no rosto. Sabemos que é desagradável quando se tem algumas cicatrizes e manchas na pele: uma das mais frequentes é a acne na adolescência, porém existem outras. Por sorte existem diferentes produtos e formas para camuflar esses defeitos. Olheiras: as olheiras são causadas, às vezes, por falta de sono, porém todas as mulheres têm olheira, umas pouco pronunciadas, outras, bastante. Para disfarçá-las podemos usar alguns truques de maquiagem que são muito eficazes. Temos que considerar antes da maquiagem para esconder as olheiras é que devemos evitar o excesso de maquiagem e conseguir o tom que mais se aproxima com a cor da nossa pele. A melhor opção para o corretivo é que seja líquido ou creme. Manchas: as manchas no rosto ou no corpo são inofensivas, mas algumas pessoas consideram-nas antiestéticas. Existem diferentes maneiras de es-



condê-las, no entanto a melhor maneira de esconder é com base e a escolha deste produto deve depender do tipo e da tonalidade da pele e é claro, de uma boa qualidade. Cicatrizes de acne: a acne pode ser desagradável e suas cicatrizes dependem da capacidade de cura de cada pele, e isso varia de pessoa para pessoa. Para disfarçar essas imperfeições, você deve primeiro ter seu rosto completamente limpo. Isso

porque, às vezes, a acne pode piorar com a aplicação de maquiagem, e é recomendável que a maquiagem usada nesses casos seja à base de água e que esteja de acordo com o tom da pele. Deve-se disfarçar a cicatriz da acne com muito cuidado, de modo que pareça o mais natural possível e evite o excesso de base. Depois aplicar um pouco de pó. É possível dar uma melhor aparência para o seu rosto.

CAMPANHA DO

AGASALHO

PÔR DO SOL

ABASTEÇA alegria!
AQUEÇA o coração do seu próximo.
As peças serão doadas para projetos sociais das igrejas católica e evangélica.

PONTO DE COLETA

Parceiro

Auto Posto PÔR DO SOL

Avenida dos Arnaldos, 2318 - Jd. Pôr do Sol
Fernandópolis/SP

(17) 3462 5531

Coleta até 19/07

ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Promoção de Férias

Faça sua compra, instalação ou Manutenção

Concorra á um jantar com um acompanhante no restaurante *Sushi Grill !!!*
Naõ fique de fora dessa!

3442-7088 (17) 99628-6060 (17)9168-5170
Av da Saudade 282 Higienópolis - Fernandópolis/SP

REDE

MultiDrogas

Com você pela nossa gente

ATENDIMENTO 24 HORAS

DROGALIDER
DISK ENTREGAS: 3442-4505

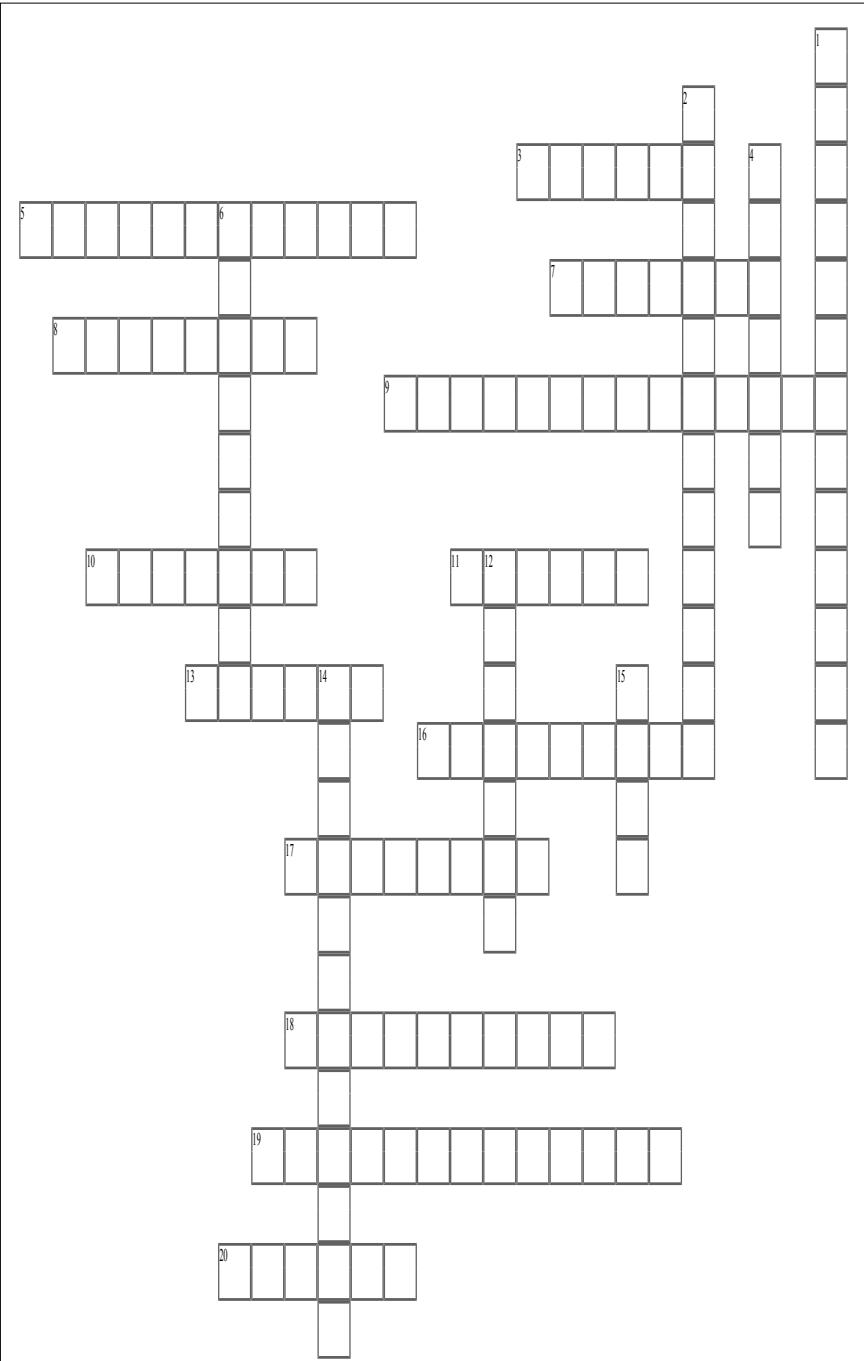
AGORA TAMBEM NA FEF

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

Palavras Cruzadas



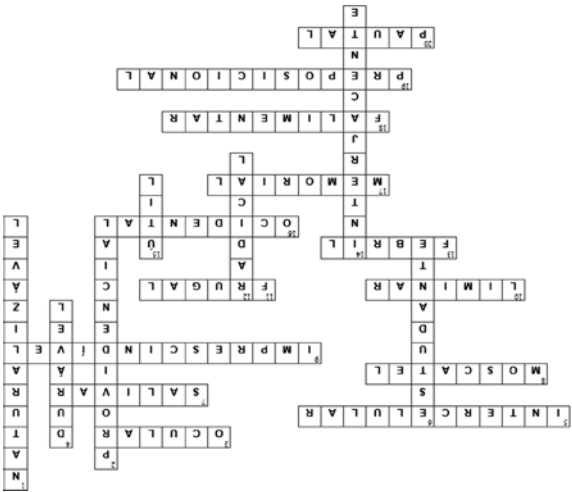
Horizontais

- 3. Relativo ao olho ou à vista: Moléstia o
- 5. Situado entre células
- 7. Relativo à saliva
- 8. Diz-se da, ou a variedade de uva muito doce e aromática e de que há várias espécies Diz-se do vinho dessa uva
- 9. De que não se pode prescindir
- 10. Relativo ou pertencente ao limiar
- 11. Relativo a frutos
- 13. Relativo a febre
- 16. Situado para o lado do ocidente
- 17. Que traz à memória
- 18. Relativo a falência
- 19. Relativo a preposição
- 20. Relativo a pauta

Verticais

- 1. Em condições de ser naturalizado
- 2. Relativo à providência
- 4. Duradouro
- 6. Diz-se de quem estuda S
- 12. Relativo à raiz
- 14. Situado entre outras coisas
- 15. Que tem ou pode ter algum uso

Respostas




Caça Palavras


OHJMUBBACALHAUCWUQ
CADEADORUOAHZSCHXE
ILRAZINORABAWVSPQB
JKRXLYWGPFWIQRVJVK
XGXVCTPYCDTAOCGDQ
KMWWRODALADABTRTMC
XDANCETERIAPKKANFF
APWXBAYGTSGOUANYZF
ZDFFQHXOTXGNZLIGHN
RILABSDWKCPIRWTVARV
OJMABOBORARMNAABAO
VVTDBEFHIMOOGDBANB
CJTMAKSZZHNDJKATAD
OCSELERAHCABLXSEBV
CORRIABINIVAWZURAQ
BRHBLCABOCL OENXYSQ

ABANAR
ABARONIZAR
ABATER
ABDOMINOPATIA
ABOBORAR
BACALHAU
BACHARELESCO
BADALADO
BAIRRO
BALIR
CABOCLO
CADEADO
DANCETERIA
OURO
SABATINAR


Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Quarta-feira, 17h30


Dandara permite que Sol faça o teste e ela é aprovada. Gael confessa a Bete que tem dúvida sobre a paternidade de Karina. Cobra se atira sobre Bianca e Duca chega para defender a menina. Sol pede para Bianca não contar para Bete sobre sua ida à Ribalta. Dalva aconselha Duca a se concentrar em seu teste de grau. Gael oferece um emprego para Wallace. Bete proíbe Sol de estudar na Ribalta. Bianca e Duca se escondem para ficar juntos, mas Karina chega.

**MEU PEDACINHO DE CHÃO**
Quarta-feira, 18h00


Ferdinando pede permissão a Pedro para namorar Gina. Pituca comenta com Serelepe que Catarina continua com a ideia de adotá-lo. Serelepe diz a Pituca que precisará deixar a Vila. Pedro avisa a Gina que Viramundo está na casa de Giacommo e voltou a namorar Milita.

**GERAÇÃO BRASIL**
Quarta-feira, 19h15


Brian, Rita e Pamela conversam sobre o novo programa. Pamela sugere que Megan faça uma reprogramação cerebral com Brian. Sílvio marca uma reunião de Jonas com Barata. Ernesto sugere que Barata escolha uma nova garota-propaganda. Danusa recebe sua primeira parte dos lucros da empresa e causa inveja na família. Barata anuncia o concurso da nova “Garota do Barata”, e Luene decide participar. Herval aceita que a reunião do programa de Pamela seja feita na Plugar. Brian reprograma o cérebro de Megan. Gaspar sugere que Matias seja o primeiro a participar do programa de Pamela e Brian. Jonas sente ciúmes de Pamela com Herval. Megan vai à casa de Rita para falar com Davi e Manuela.

**CHIQUITITAS**
Quarta-feira, 20h30

Junior diz para Maria Cecília que se ela terminar com Tobias para agradar Eduarda, se arrependerá muito no futuro. Dani vai passar o final de semana na casa do pai, Bruno (Bruno Autran). Eduarda sugere para Carmen repaginar o look para poder ser uma das “Damas da Caridade”. Eduarda sugere uma personal stylist, que na verdade é Shirley Santana. Vivi estuda para as provas. As meninas tentam construir uma casa na árvore para elas. Clarita diz que Francis e Beto precisam mostrar com atitudes que gostam dela de verdade. Na França, Gabriela (Naiumi Goldoni) está decidida a voltar para o Brasil e assim recuperar sua memória.

**EM FAMÍLIA**
Quarta-feira, 21h00

Laerte acusa Helena de querer feri-lo e vai embora com Luiza. Clara e Marina se casam diante dos amigos e da família no Galpão Cultural. Luiza e Laerte se hospedam no haras de Shirley. Gisele comunica aos pais que vai para Paris com Murilo. Gabriel se irrita ao ver Silvia e Felipe juntos. Diogo, pai de Marina, e Juliana dançam na festa. Silvia e Verônica pegam os buquês de Clara e Marina. Luiza entra no lago do haras e fica com o pé preso no fundo.

**VITÓRIA**
Quarta-feira, 22h15

Apaixonado, Bruno prepara um prato especial para Anastácia, que fica emocionada. Manel evita falar com Zuzu e se queixa da falta dela em casa. Ao agradecer pela viagem, Diana chama Rafael de amigo, decepcionando-o. Artur quer saber se Javier acha que Diana vai se interessar por Rafael e deseja que ele a conquiste. Sem acreditar em Artur, Javier pede que ele desista da vingança contra Gregório e conte logo para Diana que não houve incesto. Paulão começa a contar para Enzo o plano de Priscila contra o bar de Laíza, mas ela ouve e aparece para tirar satisfações. William diz para Ziggy ter cuidado com Sabrina, pois a delegada está disposta a encontrar o cativo de Clarice e pode descobrir que ele é o sequestrador.

Humor

CUIDADO COM O MALA MEN...”

A professora pergunta ao Pedrinho:

- Pedrinho, do que você tem mais medo?
- Da mula-sem-cabeça, fessora.
- Mas Pedrinho a mula-sem-cabeça não existe, é apenas uma lenda, você não precisa ter medo.
- Mariazinha, do que você tem mais medo?
- Do saci-pererê, fessora.
- Mas Mariazinha o saci-pererê não existe, é apenas uma lenda, você não precisa ter medo.
- Joãozinho, do que você tem mais medo?
- Do Mala men, fessora.
- Mala men?, nunca ouvi falar, quem é esse tal de Mala men?
- Quem é eu também não sei fessora, mas minha mãe sempre quando reza de noite ela diz: “..Não nos deixeis cair em tentação mas livrai-nos do Mala Men...”

VENHA POR FAVOR!

Dez horas da manhã, toca o telefone. Aquela sorridente senhora atende e ouve do outro lado da linha:

- Mamãe?
- Que foi, minha filha?
- Mamãe, aconteceu algo terrível... Minha casa está uma bagunça, tenho que ir buscar as crianças na escola, fazer o almoço, preciso levar o Pedrinho na natação, estou com 38 graus de febre e o Marco acabou de me ligar que vai trazer três amigos para o jantar. Mamãe, você precisa me ajudar, por favor!



**ELETRÔNICA GLOBO**
Segurança em boas mãos!
FONE: (17) 3442-4455

**ALARME MONITORADO 24 HORAS PROTEGIDO GLOBO**

ALARME - CERCA ELÉTRICA - CIRCUITO FECHADO DE CÂMERAS
MÁQUINA P/ PORTÃO - PORTEIRO ELETRÔNICO - VÍDEO PORTEIRO

MONITORAMENTO ALARME 24 HORAS

AVENIDA AFONSO CÁFARO, 2147 - BAIRRO HIGIENÓPOLIS - FERNANDÓPOLIS-SP

**MADEIREIRA Flor da Mata**

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

(17) 3462-1090
Fernandópolis

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

**SAPATARIA CRUZEIRO A AMARELINHA**

A MAIOR VARIEDADE, PELO MENOR PREÇO.

Fone: (17) 3442-6619
Av. Eurípedes José Ferreira, 400 - Centro - Fernandópolis - SP

celebridades



Latino pagando de gatinho

Latino chama Kelly Key de ingrata em programa

O “Programa da Eliana” do último domingo, 13, contou com a presença de Latino. E ele, que não é muito de ter papas na língua, disparou, sobre sua ex-mulher e mãe de uma de suas filhas, Kelly Key: “a pior das traições é a ingratidão.”

O que quer dizer que, dentre todos os defeitos possíveis de Latino, não se pode acusar a incoerência. Ele não apenas fez um de seus grandes sucessos sob a temática da ingratidão, o clássico “Renata, Ingrata”, como também sempre se achou responsável pelo sucesso de Kelly. E o fato dela não reconhecer isso é pior do que a possível traição com o empresário Jaime Pedro de Freitas, atual marido da cantora.

Em 2003 Latino entrou com um processo contra Kelly não apenas querendo a guarda de sua filha, Suzana, como também exigindo R\$ 150 mil reais. O motivo é o investimento que ele alega ter feito no começo da carreira da cantora.

Princesa Kate estaria grávida do segundo filho, segundo rumor

O jornal New Day publicou um novo boato envolvendo a Família Real Britânica. Segundo a matéria, Kate Middleton estaria grávida do seu segundo filho com William, o que colocaria o mais novo bebê real nascendo pouco menos de dois anos depois do Príncipe George, que comemorou seu primeiro aniversário na semana passada.

Segundo a notícia, a informação foi confirmada por

muitas fontes ligadas ao casal real, incluindo aí Jessica Hay, amiga de Kate. Eles estariam querendo manter essa gravidez e segredo pelo maior tempo possível para tentar preservar a privacidade da família.

Isso quer dizer que só ouviremos falar de um anúncio oficial, caso seja verdade, lá para o final de agosto, quando for impossível disfarçar a barriga.



O casal real

Ronaldo “Fenômeno” e Paula Moraes retomam noivado como se nada tivesse acontecido

A separação de Ronaldo Fenômeno e Paula Moraes durante a Copa foi fato consumado. Boatos que as antigas peguetes do astro já estavam de celular em punho, só esperando o fim da competição para correr atrás do novamente solteiro Fenômeno.

Mas não foi isto que a realidade nos trouxe. Ao invés de nos depararmos com novas belezas circulando ao lado do jogador, é a própria DJ quem está novamente na área. Eles reataram e colocaram o noivado de volta nos trilhos.

O retorno foi selado no fim de semana, quando apareceram juntos em um encontro de amigos:

Os dois também estavam de casal na festa que Luciano Huck deu em sua



Ronaldo Fenômeno e Paula Moraes em festa de amigos

casa, para encerrar a Copa e entreter o amigo gringo Ashton Kutcher.

Crise de ciúmes de todos os lados teriam levado ao rompimento do noivado. Ronaldo teria se mudado para a casa de sua mãe

após uma discussão feia, segundo informações.

Mas todos, “os amigos, os empregados e a família dele” estavam torcendo para a volta, pois Paula é muito querida no círculo de amigos do Fenômeno.

Nem o término nem o retorno foram confirmados publicamente pelo casal. Os dois estão com casamento marcado para novembro, após o pedido feito pelo ex-jogador em dezembro do ano passado.

Isabelli se derrama por Di: “apaixonada é pouco”



Di Ferrero e Isabelli Fontana

Em entrevista, Isabelli Fontana se derreteu muito para o namorado, Di Ferrero, o vocalista do NX Zero. “Sou muito apaixonada por ele. Apaixonada é pouco. O que a gente vive é único. Ele é minha alma gêmea”, disse a bela top model.

O que, claro, leva à questão de um casamento: “Não quero cotidiano. Não queremos estragar uma coisa tão bonita. O dia a dia estraga o romance.” Ela, que completou 31 anos agora, já foi casada duas vezes, com Álva-

ro Jacomossi, colega de profissão, e, depois, com Henri Castelli. Zion e Lucas são, respectivamente, filhos desses relacionamentos. Di também já morou junto de Mariana Rios, com quem namorou por um bom tempo.

“Quero que o Di me aqueça em todos os invernos. Di não é só um cara que vai passar pela minha vida. Ele veio para ficar. Finalmente encontrei alguém igual a mim. Engraçado, mas os 30 anos têm seu lado bom. A idade transforma”, finaliza.

Solteiro, Daniel Alves engata romance com panicat Fernanda Figurinha

Daniel Alves vai voltar para Barcelona, nos próximos dias, sem nada: sem medalha e sem namorada. O namoro de dois anos com a atriz Thaíssa Carvalho não resistiu à distância (ela mora no Rio de Janeiro e ele, na Europa) e chegou ao fim.

As crises de ciúmes constantes da gata teriam cansado a beleza de Dani. Segundo amigos do casal, outro problema (?) é que ela estava tentando aparecer mais do que o namo. A gente só não entendeu qual é a parte em que isso

é algo problemático, mas beleza.

O que importa é que candidatas ao coração do bofe mais estiloso da Seleção podem sossegar a periquita, porque ele não deu mole para a solteirice. Ele já engatou um romance com a panicat Fernanda Penido, que teve uma presença ativa na Copa do Mundo e ficou conhecida como “Fernanda Figurinha” por motivos bastante óbvios:

No último domingo, 13, o novo casal saiu para jantar com os amigos Adriano



Daniel Alves arrasando corações da mulherada

Imperador e Nicole Bahls (hummm) no badalado restaurante Paris 6, no Rio de Janeiro. Os dois jogadores

já tinham saído juntos na semana passada, antes da partida contra a Holanda, em uma boate carioca.

Otica Cidade
Nossa prioridade é a sua visão!
FONE/FAX 17 3463-1286
www.oticacidadefernandopolis.com.br
oticacidadefernandopolis@hotmail.com
Marens e Lilian Marçal
AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAU)

COLOMBANO
Plano de Assistência Familiar
Avenida Afonso Cáfare, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP.
Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224

TÁ CHEGANDO A HORA!
PROMOÇÃO
CONSTRUINDO NUMA BOA!
SORTEIO DIA 09/08 ÀS 12H
PREMIO PRINCIPAL 1 RENAULT DUSTER
REDE INTER PRIME LAR & CONSTRUÇÃO
DUSTER ZERINHO!
SGOTTI MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO
Válido para as lojas de Fernandópolis e Ouroeste
CERTIFICADO DE AUTORIZAÇÃO - CAIXA Nº 6-0326/2014
O SORTEIO DAS 12 TV'S OCORREU NO DIA 07/06/2014. CONSULTE GANHADORES NO SITE.

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS
Clínica 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.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã