

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA



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 a outra, 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 modular 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 des-

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
PÔR DO SOL

Parceiro
EIJUS Encontro de Jovens com Jesus

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

(17) 3462 5531

Coleta até 19/07

Clima Cold Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Promoção de Férias

Faça sua compra, instalação ou Manutenção

Concorra a 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 DROGALIDER
DISK ENTREGAS: 3442-4505

Com você pela nossa gente

ATENDIMENTO 24 HORAS

Preços Multi Populares

Cobrimos qualquer oferta da concorrência em medicamentos!

ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

AGORA TAMBÉM NA FEF

MultiDrogas
Com você pela nossa gente

MultiDrogas
Droga Lider

MultiDrogas
Droga Lider

social



Equipe da **Apadaf Fernandópolis** durante os preparativos do II Arraiá promovido pela entidade no último dia 12



Beleza em dose dupla:
Aline Cabral e sua mãe **Adriana**

horóscopo



ÁRIES

A vida parece mais prazerosa neste momento, em que Júpiter passa por sua quinta casa, lhe deixando mais aberta ao lazer e à sociabilidade. Unase a pessoas cheias de cultura, que possam também lhe enriquecer neste sentido!



TOURO

O clima de bem querer tende a ser recíproco, fortalecendo a cumplicidade em família neste dia, graças à chegada de Júpiter em sua quarta casa. Demonstre zelo e carinho pelas pessoas próximas, curtindo momentos mais íntimos!



GÊMEOS

Os estudos e as atividades intelectuais são favorecidos pela entrada de Júpiter em sua terceira casa, que promove a expansão de conhecimentos. Que tal começar algum curso ou impulsionar algum projeto que está para começar?



CÂNCER

As questões financeiras entram em foco hoje, graças à entrada de Júpiter na sua segunda casa, que lhe aconselha a aprimorar a maneira de lidar com os recursos materiais. Aprenda a utilizar melhor o seu dinheiro!



LEÃO

Dedique-se a grandes metas de vida neste período, iniciado com a entrada de Júpiter em seu signo. Você mostra grande poder de liderança, portanto aproveite o maior magnetismo para defender seus ideais!



VIRGEM

Ao entrar em sua área de crise, Júpiter ressalta a importância do autoconhecimento e traz uma maior facilidade para a resolução de questões difíceis, que poderão ser hoje finalizadas. Reveja prioridades e defina planos viáveis!



LIBRA

Expanda seu círculo de relações, pois Júpiter adentra hoje sua área de amizades. Se não for possível estabelecer novos laços, procure fortalecer os mais antigos, criando oportunidades a partir deles. Curta a cumplicidade!



ESCORPIÃO

Grandes iniciativas e oportunidades de crescimento profissional são trazidas pela entrada de Júpiter no circuito. Mas será preciso esforçar-se para obter sucesso, portanto corra atrás e dedique-se com afinco às oportunidades!



SAGITÁRIO

Profundas reflexões de vida são trazidas à tona pela entrada de Júpiter em sua nona casa, que chama sua atenção para as questões espirituais. Diversas experiências de autoconhecimento deverão preencher os próximos dias!



CAPRICÓRNIO

Suas emoções se afloram, pois Júpiter adentra hoje sua oitava casa e lhe deixa mais sensível. A vida financeira e patrimonial se beneficia pela sua percepção mais aguçada em relação ao valor das coisas!



AQUÁRIO

Que tal conhecer melhor as pessoas próximas? Ao entrar em sua sétima casa, Júpiter traz boas oportunidades de parceria. Aproveite o maior comprometimento para oficializar certas alianças afetivas e profissionais!



PEIXES

O gerenciamento prático é favorecido pela entrada de Júpiter em sua sexta casa. Otimize as bases do cotidiano e das atividades profissionais, zelando pela qualidade. As parcerias também serão beneficiadas!

receita

Torta de carne moída com batata

Ingredientes:

- 500 g de carne moída
- Sal e pimenta a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena cortada em cubinhos
- 2 tomates sem pele e sem sementes cortados em cubinhos
- 3 batatas grandes cozidas e passadas no espremedor
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 colher (café) de sal
- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- 1/2 xícara (chá) de queijo ralado



Modo de preparo:

Tempere a carne com sal e pimenta. Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola, o tomate e a carne. Reserve. Em uma tigela, misture a batata, a farinha de trigo, o ovo, a manteiga, o sal e a salsa até formar um purê. Em um refratário, espalhe a carne moída e cubra com o purê de batata. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno médio preaquecido para gratinar. Sirva em seguida.

VISTORIA PREMIADA

PROCEDE
Vistorias

FERNANDÓPOLIS - SP

**★ FAÇA UMA VISTORIA ★
E CONCORRA A 1 BOLA
ADIDAS BRAZUCA FINAL RIO**



Rua Edio Alves de Oliveira, 918
Centro
Promoção Válida de 01/06 a 11/07 de 2014.

Sorteio dia 11 de julho de 2014

(17) 3442-6330

www.procedevistorias.com.br
sac@procedevistorias.com.br
facebook.com/procedevistorias


UNESC
UNIVERSITÁRIO SUPERIOR CONTINUADO

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


REAL SYSTEM
www.r3000.com.br
• Desenvolvimento de Software
• Contabilidade Comercial
Av. Vergniaud Mendes Caetano, 755
- Coester - Fernandópolis - SP
Tel/Fax: (17) 3465-9010
e-mail: realstulen@uol.com.br
www.r3000.com.br


ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161
17 3442 3709
&


ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

BENZEDEIRA DONA SINARA

Você que busca ajuda espiritual para resolver seus problemas, com a ajuda dos guias orixás, procure DONA SINARA. Ela é capaz de te ajudar no amor, casamento, trabalho, lavoura, comércio, negócios, inveja, vícios, mau olhado, saúde e friezas sexuais. Trabalho de Mesa Branca, Faz e Desfaz qualquer tipo de Trabalho Espiritual. Especialista em União Amorosa e Benzimentos.

Faz Amarração para o Amor - Solucione seus problemas!

Pelo poder das rezas, benzimentos, simpatias e encantamentos vamos resolver e transformar sua vida. Ligue e marque uma consulta.

Com Búzios, Cartas de Tarô, revelando seu presente, passado e futuro, e assim, orientando você a lidar com os problemas cotidianos.

Antes de dar qualquer passo em sua vida, PROCURE A SRA. SINARA.



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

ATENÇÃO:

Sinara só trabalha para o bem e está capacitada a lhe ajudar. Ela reside há mais de 6 anos em Votuporanga/SP

(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP



FESTA JULINA

P E D R A N Ó P O L I S

19 de Julho

SANTA IZABEL
DO
MARINHEIRO

Comidas típicas, quadrilha, forró e muita diversão para você e toda a sua família!!!

VENHAM PRESTIGIAR!!!

celebridades



Latinho pagando de gatinho

Latinho chama Kelly Key de ingrata em programa

O "Programa da Eliana" do último domingo, 13, contou com a presença de Latinho. 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 Latinho, não se pode acusar a incoerência. Ele não apenas fez um de seus grandes sucessos sob a temática da ingratidão, o clássico "Renata, Ingra-

ta", 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 Latinho 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

Oticia Cidade Fernandópolis
Nossa prioridade é a sua visão!
FONE/FAX 17 3463-1286
www.oticiacidadefernandopolis.com.br
oticiacidadefernandopolis@hotmail.com
Marcos e Lilian Mauad
AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

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

Ronaldo "Fenômeno" e Paula Morais retomam noivado como se nada tivesse acontecido

A separação de Ronaldo Fenômeno e Paula Morais 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 beldades 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 Morais em festa de amigos

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

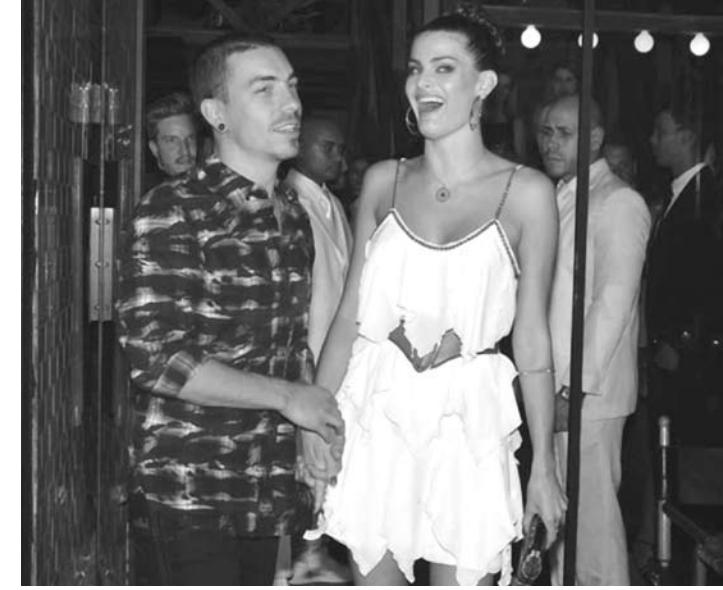
Crise de ciúmes de todos os lados teriam levado ao rompimento do noivado. Ronaldo teria se mudado para a casa de sua mãe

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 Henrique 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 Thaís 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

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

PROMOÇÃO CONSTRUINDO NUMA BOA!

TÁ CHEGANDO A HORA!

PRÊMIO PRINCIPAL 1 RENAULT

REDE INTER PRIME LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

SORTEIO DIA 09/08 ÀS 12H

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.

SGOTTI MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

DR. LUIS CARLOS BARBOSA MARTINS
Clínico Geral e Endodontista
(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

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

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

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã