

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Comece o seu dia purificando o **seu corpo**, sem perder energia

Se você está de dieta e precisa de algumas ideias para transformar o seu desjejum, deixe-o de uma maneira diferente e comece o seu dia purificando seu corpo, mas sem perder a sua energia. Você vai encontrar uma batida que se encaixa nestas características.

Quando você inicia uma dieta, você não só precisa consumir alimentos pobres em calorias, mas você deve incorporar a ela alguns alimentos para ajudar na sua desintoxicação e purificar o seu corpo naturalmente. O que também facilitará a

adaptação do seu corpo à dieta.

Para Preparar esta batida desintoxicante e energética é Necessário:

- Frutas para escolher, tais como: pera (1 ou 2 dependendo do tamanho), morangos (1/2 xícara), ameixas secas sem caroço (2 unidades), laranja (1 ou 2 unidades), uva (1 unidade), framboesas (1 xícara), pêssego (1 ou 2, dependendo do tamanho), abacaxi ou melão (2 fatias), entre outros.
- Legumes que você pode selecionar e misturar com frutas: aipo, tomate, cenoura, salsa (não mais do que um punhado),

alho, cebola (apenas 1 ou 2 colheres de chá desses vegetais picados), espinafre, etc.

Com estes alimentos seu corpo obterá propriedades depurantes benéficas destes alimentos, e as vitaminas e minerais que seu corpo precisa para obter energia.

Além disso, para adicionar desintoxicantes benéficos e trazer mais energia para o café da manhã você pode adicionar um punhado de nozes ou uma colher de chá de sementes de chia, como, gergelim, semente de linhaça, sementes de abóbora ou de girassol. Outros grãos que podem ser



de grande utilidade são aveia, gérmen de trigo, farelo de trigo, centeio ou missô. Se você optar por estes cereais, o valor sugerido é de 1 colher de sopa.

Batidas são ótimas bebidas que podem fazer par-

te de um bom café da manhã light, mas com muita energia. Eles podem até mesmo substituir o tradicional café da manhã de café e torradas com queijo e doce.

A melhor maneira de enfrentar o dia é ter um bom

café da manhã. Então, se você está começando a sua dieta, não se esqueça que as batidas podem ser uma boa alternativa para purificar seu corpo e fornecer poucas calorias, enquanto aumentam a sua energia.

Fazer o cabelo **crescer mais rápido?** Nós sonhamos com isso, mas **é realmente possível?**

Geralmente, é difícil conseguir um crescimento espetacular, a menos que recorra a extensões. No entanto, podemos alcançar um resultado visível cuidando do cabelo e, graças a alguns truques e remédios das nossas avós! Você deve antes de tudo saber que o aspecto “comprimento” de um cabelo está totalmente relacionado com o aspecto volumoso, sedoso e brilhante deles.

COMPREENDENDO O TEMPO ÚTIL DE UM FIO DE CABELO

O cabelo tem uma vida útil limitada. Eles se renovam sem interrupção ao longo de nossa existência, da mesma forma que os pelos. Esta renovação se faz seguindo uns ciclos e podemos contar entre 20 e 30 em toda uma vida. Nos homens, essa vida útil varia entre três e cinco anos, enquanto nas mulheres pode chegar até aos sete anos.

CUIDAR DO CABELO PARA ESTIMULAR O CRESCIMENTO

O cabelo se debilita constantemente na nossa vida diária devido: o tempo, a alimentação desequilibrada, os produtos que usamos, a poluição... Para favorecer o crescimento do cabelo, você deve primeiro cuidar dele o melhor possível. Aqui estão algumas dicas:

- Use xampus bons de acordo com seu tipo de cabelo e alterne com xampus suaves.
- Você deve tratar de seus cabelos como um todo e não em parte, por exemplo, usar máscaras nutritivas para pontas secas, já que o cuidado deve ser com todo o cabelo, pois o problema que ele tiver deve ser tratado em todo o conjunto.
- Use cápsulas de oligoelementos ou ampolas regeneradoras, por três meses, nos cabelos para prevenir os efeitos das mu-



danças de estação. Também podem ser utilizados complementos nutricionais como o cálcio, ferro, magnésio ou sais minerais que realmente vão alimentar os cabelos no seu interior.

- Habitue-se a massagear o couro cabeludo. Massageie você mesma o couro cabeludo para estimular a circulação sanguínea e,

portanto, a oxigenação do couro: os cabelos novos crescerão mais rápido.

- Use escova de cabelo de fibras naturais, de preferência de javali e evite o secador muito perto da cabeça.

PROMOVER O CRESCIMENTO: TRATAMENTOS E TRUQUES

O cabelo cresce cerca de

1 centímetro por mês. Você pode acelerar o ritmo com uma ou mais das seguintes medidas:

- A Lenda da lua cheia: É o remédio da vovó mais conhecido, e isso já é conhecido já faz muito tempo. Cortar o cabelo em dias de lua cheia: seu cabelo crescerá duas vezes mais rápido! Algumas pessoas não acreditam, porém não custa nada tentar!
- Levedo de cerveja: O levedo de cerveja é natural e não é prejudicial, é bom para a saúde, e facilita o crescimento dos cabelos e unhas.
- Xampu com acelerador de crescimento: Não confie nos xampus que te prometem ganhar cinco centímetros de crescimento do cabelo em três semanas. A pergunta é: que componentes desse xampu levam a proporcionar esse resultado fora do normal? Esses xampus, loções e ou-

tros tratamentos mágicos têm em geral somente o efeito de ressecar e tirar a vitalidade dos cabelos. Prefira os tratamentos antiqueda, sem abusar, pois como todo tratamento poderia acabar sem fazer efeito.

- Óleos essenciais: Alguns especialistas recomendam misturar 5 a 7 gotas de óleo de alecrim num xampu suave para fortalecer o cabelo e estimular o crescimento. Esta receita vale à pena: é saudável e econômica! Para as pontas duplas você pode variar: óleo de argan, coco, amêndoa doce, semente de uva, oliva, gérmen de trigo, mamona ou mais conhecido como óleo de rícino. O óleo de rícino era muito usado por nossas avós. Ele atua como umectante, ajudando a manter os níveis de umidade. E é também conhecido por fazer o cabelo crescer como também engrossar.

MultiDrogas

Com você pela nossa gente

DROGALIDER

DISK ENTREGAS: 3442-4505

AGORA TAMBEM 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



Destaque para o momento de entretenimento dos alunos da **Associação Comunitária Maria João de Deus**, ao lado da assistente social Rafaela Paschoalini e demais integrantes do projeto, no Parque Ecológico em São José do Rio Preto. O passeio aconteceu no último domingo.



horóscopo

**ÁRIES**

Que tal promover encontros e atividades em clima de intimidade? A associação entre Lua, Mercúrio e Vênus, em sua área familiar, desperta seu lado mais carinhoso, mas a oposição com Plutão lhe pede bom senso diante dos conflitos!

**TOURO**

Ao se associarem em sua terceira casa, Lua, Mercúrio e Vênus sintonizam seus aspectos racionais e intuitivos, beneficiando os processos comunicativos. Defenda suas ideias, mas cuidado com os embates ideológicos!

**GÊMEOS**

Seu espírito empreendedor favorece o gerenciamento material, pois a Lua se associa com Mercúrio e Vênus no circuito. Ainda que os caminhos indiquem prosperidade, a oposição com Plutão alerta que eles serão instáveis!

**CÂNCER**

Você mostra uma presença carismática ao lidar com grupos, pois Lua, Mercúrio e Vênus se associam em seu signo. Aproveite o destaque pessoal, mas saiba selecionar as pessoas com quem compartilha sua intimidade. Cuidado!

**LEÃO**

Nem mesmo as questões complicadas abalam sua força interior, que se fortalece com a conjunção entre Lua, Mercúrio e Vênus, na sua área de crise. Ainda que Plutão tensionado indique problemas, mantenha-se autoconfiante!

**LIBRA**

As conquistas e os planejamentos de grandes projetos tendem a ser bastante prazerosos, pois Lua, Mercúrio e Vênus se associam em sua área profissional. Plutão tensionado lhe aconselha a não perder o foco em questões domésticas!

**ESCORPIÃO**

Você se sente mais segura para defender suas opiniões hoje, seja no trabalho ou nos estudos, pois Lua, Mercúrio e Vênus se associam. A oposição a Plutão alerta que você tende a ser questionada, por isso seja flexível!

**SAGITÁRIO**

Você tende a se isolar positivamente, pois a conjunção da Lua com Mercúrio e Vênus aguça sua criatividade e estimula o amadurecimento de questões importantes. A tensão com Plutão lhe pede abertura às mudanças!

**CAPRICÓRNIO**

Suas emoções envolvidas nos relacionamentos são estabilizadas pela conjunção entre Lua, Mercúrio e Vênus, no circuito. A tensão de Plutão em seu signo pede uma atitude de enfrentamento diante dos desafios de convívio!

**AQUÁRIO**

Que tal colocar suas atividades em ordem hoje? Ao se associarem, Lua, Mercúrio e Vênus indicam que isso ajuda a equilibrar seu emocional e sua vida como um todo, mesmo diante dos imprevistos trazidos pela tensão de Plutão!

**PEIXES**

Resistência e extroversão são o que a harmonia entre Lua, Mercúrio e Vênus, em sua área de prazeres, lhe traz. Você é seduzida pelas oportunidades de diversão, mas a tensão com Plutão alerta para os limites de seu orçamento!

receita

Berinjela à Parmegiana

Ingredientes:

- 4 berinjelas pequenas fatiadas
- Sal a gosto

Molho:

- 8 tomates bem maduros picados
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 6 folhas de manjeriço
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 1/3 xícara (chá) de farinha de trigo

Para as camadas:

- Azeite de oliva para untar
- 3 ovos cozidos fatiados
- 200 g de mussarela fatiada fina
- 1/4 de xícara (chá) de parmesão ralado

**Modo de preparo:**

Preaqueça o forno médio (180°C). Salpique a berinjela com sal e reserve por 15 minutos. Lave e seque.

Molho:

Cozinhe todos os ingredientes em fogo baixo e com a panela tampada até o tomate ficar bem macio. Passe o molho por uma peneira sobre uma tigela. Reserve. Em uma frigideira grande aqueça o óleo em fogo médio. Passe a berinjela reservada na farinha. Frite aos poucos até dourar de ambos os lados. Deixe escorrer sobre papel-toalha. Unte com azeite um refratário de 19,5 x 30,5 cm. Forre o fundo com 1/3 da berinjela reservada. Alterne camadas de ovo, molho, mussarela e tomate. Cubra com parmesão, asse por 30 minutos e sirva.

ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161
17 3442 3709

&

ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

APAE FERNANDÓPOLIS

Feijoada da Apae

Preparada com muito amor e carinho!

APAE Fernandópolis convida a todos para prestigiar sua tradicional Feijoada

Realização dia 09/08/2014 (Sábado)

Marmitas no valor de R\$ 15,00 (Retirar na Entidade)

Pagamento à vista ou no cartão

Faça já sua encomenda pelo telefone (17) 3465-1150.

COLOMBANO

Plano de Assistência Familiar

Avenida Afonso Cáfare, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP.

Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224

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 olhar, 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

TÁ CHEGANDO A HORA!

PROMOÇÃO

CONSTRUINDO NUMA BOA!

SORTEIO DIA 09/08 ÀS 12H

PRÊMIO PRINCIPAL 1 RENAULT

REDE INTER PRIME LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

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 PI CONSTRUÇÃO

celebridades

Carol Nakamura sai no tapa com Sidney Sampaio, é expulsa e esquece o filho no avião



Carol Nakamura e Sidney Sampaio

A coisa tá feia pro casal Carol Nakamura e Sidney Sampaio, que está se preparando para subir ao altar em menos de dois meses, no dia 13 de setembro. Casal amorzinho em frente as câmeras, os dois vivem tretando nos bastidores; e a coisa foi tão feia na última segunda-feira, 21, que eles foram expulsos de um avião com destino ao Chile.

Isto porque o que era uma discussão de casal exaltada virou porradaria. Carol começou a estapear o noivo e foi convidada a

se retirar da aeronave. Sidney a seguiu e os dois continuaram com a discussão do lado de fora.

Desembarcados, eles lembraram que o filho a assistente, de 15 anos, tinha ficado no voo, e voltaram para buscar o rapaz.

A viagem era a convite da Caras, que queria mostrar os famosos no inverno chileno, enviando-os a um resort na Cordilheira dos Andes. A revista perdeu o interesse em patrociná-los após o barraco, mas a assistente do “Domingão” embarcou para o pa-

ís andino de qualquer jeito com o filho e a ex-nora, mas sem o bofe. Sidney teria ficado no Brasil para resolver “problemas familiares”.

Vale lembrar que o temperamento forte da assistente de palco já levou a algumas tretas, como com a ex-BBB Aline Dahlen e com o próprio noivo. Ela já admitiu ao vivo que faz terapia para superar as crises de ciúme e chegou a brincar que o personagem Laerte, da novela “Em Família”, “é fichinha perto do que eu era”.

Sheila Mello recusa capa da revista Playboy: “marido não deixa”



Sheila diz não a Playboy

Bianca Rinaldi não foi a única cotada para a edição de aniversário de 49 anos

da Playboy – que terá Jéssika Alves na capa. Sheila Mello, ex-loira do Tchan e ex-fazendeira, também foi sondada pela publicação para fazer seu quarto ensaio.

“Está fora dos planos. Não existe essa possibilidade. E meu marido [o ex-nadador Fernando Scherer] me deixa ir só até o palco, nesse novo projeto com a Scheila Carvalho. Além disso,

não”, diz a dançarina em entrevista.

A primeira vez que ela foi para a capa da Playboy aconteceu logo depois de ser eleita a nova Loira do Tchan, substituindo Carla Perez, naquele concurso do “Domingão do Faustão”. Depois disso, ela esteve em outro ensaio solo uma vez e, por fim, no melhor deles: ao lado da maior Morena do Tchan de todos os tempos, Scheila Carvalho.



Bey não assume, mas final do casamento já é visível

A coisa ficou séria: divórcio de Beyoncé e Jay Z é confirmado por grande jornal

O futuro divórcio entre Beyoncé e Jay Z até agora não passava de fofoca de quinta categoria. Ela alterou uma palavra de uma música e pronto, saíram mil notícias estilo “Beyoncé dá a entender que Jay a traiu”. A informação só foi confirmada por sites que não tem uma reputação lá muito boa (do tipo que inventam notícias).

Pois o New York Post, um dos maiores veículos de imprensa dos Estados Unidos, entrou na onda, e a coluna Page Six confirmou que o casal do poder só está esperando a turnê conjunta “On The Run” chegar ao fim para seguirem rumos diferentes na vida.

“Eles estão sem as alianças, se você ainda não per-

cebeu. Eles estão tentando achar um jeito de se separar sem se divorciar. Esta é uma turnê gigantesca e os dois já receberam a maior parte do dinheiro da produção”, revelou uma fonte à publicação.

Vale lembrar que já na época da briga entre Jay e a cunhada Solange Knowles – que tentou acertar um pontapé nele, dentro do elevador – a cantora de “Single Ladies” apareceu sem o anel do casamento, alimentando rumores de separação.

Segundo o informante do New York Post “eles cometeram o erro clássico de que ter um filho consertaria tudo e ajudaria a reacender a chama do início, mas não deu certo”.

Isis Valverde rouba a cena em lançamento de novela Boogie Oogie

Sabe aquela sua tia-avó que não entende muito bem a diferença entre novela e mundo real – todo mundo tem alguém assim na família! – do tipo que se encontra a Adriana Esteves na rua é capaz de xingar a Carminha? Pois tente explicar pra ela quem é Isis Valverde. Pode saber que vai dar um nó na cabeça da tia.

É que a mineira estreloou um dos maiores noveleões da vida real, no último ano, e agora está prestes a estreitar sua primeira protagonista em novelas, em “Boogie Oogie”, que vai assumir a faixa das 18h na Rede Globo no próximo dia 4. No dia 22 foi o lançamento da trama e é claro

que todos os holofotes estavam em cima da morena.

Simpática, ela respondeu numa boa às perguntas sobre sua vida pessoal. “Encaro bem, sorrindo, sempre! Não tem como responder isso sempre, senão vou morrer respondendo. Deixo passar.”

Mas ninguém é de ferro, né. E há limites para ser fofa. Segundo a colunista Fabíola Reipert, do R7, após responder às perguntas sobre sua vida pessoal, Isis ficou irritada com a repórter de uma revista que questionou se era verdade que as esposas dos atores estão proibindo-os de contracenarem com a moça,



Isis Valverde em lançamento de Boogie Oogie

por ciúmes. Ela saiu andando sem responder e disse que “só venho aqui trabalhar”.

Mas chega de falar do passado de Isis, né? A menina é talentosíssima e vem de uma série de su-

cessos na TV com as minisséries “O Canto da Sereia” e “Amores Roubados”, além de ter estreado no cinema com “Faroeste Caboclo”. Nesta boa fase profissional o que ela quer? Mais trabalho!

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

Parcela

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