

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Condimentos que ajudam a **perder peso**

Salsa, pimenta, orégano e manjerição (também conhecido como alfavaca). Aposte nesses condimentos saborosos para acelerar sua perda de peso! Eles têm muitas propriedades que ajudam a perder peso. Neste post vamos explicar em detalhes o poder nutricional de cada um e poderá combinar perfeitamente, saúde, bom gosto e cuidado de seu corpo.

A salsa contém uma substância chamada apiol que é um excelente diurético, por isso é uma grande aliada na luta contra a retenção de água. Nos sucos de frutas, esse condimento irá ajudar a evitar a formação de gases no estômago e no intestino. Ninguém gosta de barriga saliente, certo? E a salsa também é rica em vitamina C, ferro, cálcio e potássio. E tem apenas 48 calorias em 100 g. Ela é um tempero super leve.

A pimenta tem uma substância chamada capsaicina, que é anti-inflamatória, que ajuda no processo de perda de peso. Também tem componentes termogênicos (ação termogênica é aquela que transforma em energia as



calorias que vem da gordura corporal e da alimentação), que aceleram o metabolismo, aumentam a queima de calorias no corpo.

No entanto, este efeito só se comprova se a pessoa também seguir uma dieta equilibrada, pobre em gorduras trans e carboidratos refinados, alertam os especialistas. A pimenta contém apenas 27 calorias por 100 gramas e é cheia de nutrientes como magnésio, ferro, ácido fólico, betacaroteno e vitaminas A, C e do complexo B. É excelente combinado com peixe, e proporciona

ao prato um sabor muito original e inconfundível.

Manjerição também conhecido como alfavaca. Como a salsa, o manjerição ou alfavaca também tem ação diurética, evitando assim o inchaço do corpo. Suas folhas auxiliam a digestão facilitando o funcionamento do intestino.

É usado para combater a tosse, os resfriados e é rica em vitamina C. Ele contém cálcio, fósforo, ferro e vitaminas do complexo B. É super leve, com apenas 23 calorias por 100 g. Quer uma sugestão? Agregar manjerição

às massas é uma maneira de dar um sabor inigualável.

Orégano tem a capacidade de estimular a produção de enzimas responsáveis pela digestão dos hidratos de carbono refinados, além de funcionar como um tônico digestivo. É também um potente antioxidante, devido aos flavonóides e ácidos fenólicos que contém. Essas substâncias ajudam a combater várias enfermidades. E qual é o seu valor calórico? Cerca de 100 g de orégano fresco contém apenas 66 calorias.

superdicas

- Tome o detergente mais eficiente, dissolvendo algumas gotas de vinagre. Suas panelas ficarão brilhando e sem gordura.

- Para perfumar a cozinha depois de usá-la, coloque num recipiente.(borrifador) sálcool e cravo da índia, e deixe descansar por alguns dias. Depois, é só usar. Além de perfumar o ambiente, afasta as moscas.

- Omelete mais leve: misture um pouco de leite aos ovos enquanto bate. Ela ficará mais leve, cremosa e crescerá mais.

- Quando fizer um assado, coloque junto no forno uma vasilha refratária cheia de água para evitar que a carne resseque.

- Para que o fígado não fique duro ao fritar, polvilhe antes com maisena ou farinha de trigo.

- Os bifes dourarão mais rápidos se você acrescentar uma pitada de açúcar no óleo de fritura.

- Se a cozinha estiver com cheiro forte de fritura, encha um copo com vinagre e coloque-o sobre a geladeira ou armário.



DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS
Clinico 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 - Indaiatuba

Dicas para aplicar sombra cremosa: a “Queridinha” da Vez



Ainda que a maioria das sombras venha em forma de pó compacto, existem muitas vantagens em usar a sombra cremosa. Em primeiro lugar, as sombras cremosas são ideais para aquelas mulheres com pálpebras secas e também podem ser aplicadas com um dedo em vez de um aplicador ou pincel sem cometer um desastre nas pálpebras. A sombra em creme também tende a aparecer mais brilhante nos olhos, a cor realça mais do que sombras em pó, e pro-

duz uma textura aveludada quando seca.

DICAS PARA APLICAR SOMBRA CREMOSA

Os maquiadores concordam que o melhor é usar os dedos para aplicar a sombra em creme. As sombras cremosas podem formar grumos no pincel que são difíceis de remover. Seus dedos aplicarão a sombra de forma mais suave e uniforme do que com um pincel ou aplicador tradicional. Há pincéis sintéticos projetados especificamente para sombras cremosas

que funcionam muito bem, se você preferir um pincel aplicador.

Adicionando uma sombra de olhos em pó sobre a sombra cremosa fará com que sua sombra cremosa se destaque e dure mais.

Não há necessidade de usar um monte de sombra cremosa para obter uma cor vibrante: Comece passando uma leve camada sobre as pálpebras, pois se você abusar correrá o risco de parecer um palhaço. Um tubo de sombra cremosa dura mais tempo do que sombra em pó.

As sombras cremosas se espalham mais facilmente do que as sombras em pó. Experimente diferentes combinações de cores, podendo até mesmo adicionar brilho à mistura. Você pode criar milhares de novas cores sem arruinar suas sombras existentes.

Para um glamour extra, você pode escolher um pó translúcido com um pouco de brilho para arrematar o seu look. As sombras cremosas translúcidas também podem ser usadas como base para sombras em pó, se você preferir.

REDE **MultiDrogas**
Com você pela nossa gente

DROGALIDER
DISK ENTREGAS: 3442-4505

AGORA TAMBÉM NA FEF



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

O Sindicato Rural de Estrela d'Oeste, sob o comando do presidente Armando Prado, promoveu no último sábado uma grande festa para comemorar o Dia do Produtor Rural. A animação musical ficou por conta do projeto "Os Sonhadores"



Destaque para os atletas do **Marcomini Futebol Clube** de Macedônia

horóscopo



ÁRIES

Você age com ousadia nos projetos do trabalho, pois a Lua entra no setor e forma sextil com Netuno. Que tal sair da zona de conforto? Porém, não é hora de exageros. Permita-se buscar inovação, mas respeite seus limites.



TOURO

Você enxerga mais claramente o que se passa à sua volta, sobretudo a energia das pessoas, pois a Lua entra hoje em sua área espiritual e forma sextil com Netuno. Conheça melhor quem você gosta e compartilhe seus planos de vida!



GÊMEOS

O sextil Lua-Netuno ressalta seu poder criativo e amplia sua percepção dos recursos disponíveis a você. Potencialize projetos, conferindo a eles um algo a mais. Evite expor seus planos, seja mais discreta e preserve-se!



CÂNCER

Você enxerga com maior facilidade o que se passa no interior das pessoas amadas, o que lhe permite aprofundar as relações. O sextil Lua-Netuno lhe aconselha a maturar maneiras de ajudá-las a superar os problemas.



LEÃO

Com elevado senso crítico você encara as atividades cotidianas hoje, dia em que o sextil Lua-Netuno harmoniza suas sexta e oitava casas. A mudança que deseja promover precisa começar dentro de você. A autocrítica é sua maior aliada!



VIRGEM

Momento de adequações e superações no que se refere ao bom entendimento com os mais próximos. O sextil Lua-Netuno, entre suas áreas de prazeres e de relacionamentos, lhe aconselha a ser mais compreensiva com atitudes difíceis!



LIBRA

Reúna-se com as pessoas mais íntimas, pois o sextil Lua-Netuno incentiva as conciliações e favorece a convivência e o gerenciamento cotidiano. Seja mais realista, não adianta se deixar levar pelo idealismo!



ESCORPIÃO

Você tende a agir de maneira mais refinada, pois o sextil Lua-Netuno harmoniza suas áreas social e de comunicação. Mas procure ser objetiva e clara em seus argumentos, pois existe uma tendência à prolixidade!



SAGITÁRIO

Lua e Netuno estabelecem sextil, harmonizando suas áreas material e familiar e lhe trazendo maiores bom senso e sensibilidade para ordenar as atividades. Isso também favorecerá uma melhor organização emocional.



CAPRICÓRNI

Sua intuição é aguçada pelo sextil Lua-Netuno, facilitando sua maneira de vivenciar as mais diversas situações. Os obstáculos materiais devem ser superados com criatividade. Preze pela clareza nas argumentações!



AQUÁRIO

Você se mostra mais desapegada quanto aos recursos materiais, pois a Lua entra em sua área de crise e se aspecta com Netuno em sua área financeira. Atribua os valores relacionados à qualidade de vida aos limites financeiros!



PEIXES

Lua e Netuno em sextil lhe estimulam a dar vazão à sua criança interior, desenvolvendo atividades mais lúdicas e criativas. Busque companhias divertidas e interessantes, mas não negligencie as responsabilidades!

receita

Cuscuz de sardinha

Ingredientes:

- 6 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho bem picados
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada grosseiramente
- 3 xícaras (chá) de água fervente
- 2 cubos de caldo de legumes
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 1 vidro (300 g) de palmito picado
- 1 xícara (chá) de ervilhas frescas ou congeladas
- 2 ovos cozidos e picados
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 lata de filés de sardinha em água, escorridos
- 4 xícaras (chá) de farinha de milho flocada, pré-cozida

Para decorar:

- Ovo cozido fatiado
- Rodelas de palmito
- Ervilhas
- Tomate em meias rodelas
- Filés de sardinha
- Rodelas de azeitona



Modo de preparo:

Aqueça uma panela grande com o azeite e doure levemente a cebola e o alho. Junte a cenoura, a água, o caldo de legumes, o tomate, o palmito e a ervilha. Deixe ferver por cerca de cinco minutos. Em seguida adicione os ovos, o cheiro-verde e a sardinha. Misture e, aos poucos, acrescente a farinha de milho, mexendo até soltar da panela. Cuidado para não deixar a mistura seca. Depois use um pouco de azeite para untar uma forma com buraco no meio e acomode os ingredientes da decoração. Pegue a massa do cuscuz com uma colher e coloque-a delicadamente na forma, para não estragar a decoração. Aperte bem e desenforme sobre um prato. Sirva quente ou frio.

MADEIRAS
Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas
Forro - Portal - Deking

Cleyton Perondi
(17) 99229-4585
(17) 99638-6286

Zê do Gás
(17) 99201-6527
(17) 98167-2898

FONE/FAX: (17) 3463-2725

Av. Litério Grecco, 26 - Brasília - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP
vpfernandopolis@hotmail.com

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE 05%

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

* Valor não acumulativo

Nossa prioridade é a sua visão!

FONE/FAX 17 3463-1286

www.opticadidefernandopolis.com.br
opticadidefernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Marcol

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779 3442-2945/3442-5060

TREZINHO

REDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
A maior, melhor e mais completa loja de utilidades da região!

R\$ 11,99
CINTO IMPERIO

R\$ 1,99
KIT CHAVE DE PRECISÃO

R\$ 14,99
ÓCULOS

R\$ 8,89
KIT CAIPIRINHA

a partir de R\$ 1,99

celebridades

SBT impede oficial de justiça de entregar mandato para **Eliana**



Eliana está sendo processada por conta de um antigo anunciante de seu programa. O que levou a uma notificação oficial que deveria ter sido entregue para a loira no SBT. Deveria, se o oficial de justiça não tivesse ido parar no jurídico e sido reencaminhando para um escritório dela no Pa-caembu.

Eliana recebe notificação da justiça

O oficial escreveu nos autos: "Informo ainda que não me foi permitido encontrar a apresentadora pessoalmente, visto que estas 'estrelas' são protegidas pela empresa."

O processo, que pede a soma de R\$ 67.500,00, é movido por uma pessoa que se sentiu lesada pelo ex-anunciante do programa da Eliana. A empresa em questão é uma loja virtual de produtos eletrônicos.

Felipe Simas, o caçula do 'clã' Simas, festeja seu primeiro Dia dos Pais

Desde pequeno, Felipe Simas aparece em matérias sobre o Dia dos Pais ao lado do patriarca da família, o capoeirista Beto Simas, e dos irmãos, Bruno Gissoni e Felipe Simas. No entanto, em 2014, a data será diferente para o ator de 21 anos, já que ele se tornou pai de Joaquim em abril. "Sempre quis ser pai e minha mãe sempre disse que, mesmo eu sendo caçula, seria o primeiro a ter filho. Ela acertou!", brincou o ator.

Joaquim é fruto do relacionamento do ator com a estudante Mariana Uhlmann, de 23 anos. O ator conta que assim que soube do resultado largou tudo - até um compromisso com o pai - para comemorar a notícia com a mulher. "Fui correndo para Niterói, onde ela morava. Chorei durante o trajeto todo, mas não foi de tristeza. Foi emoção e felicidade mesmo!"

Felipe e Beto concordam na forma de educar o menino e revelam os conceitos que querem transmitir ao novo caçulinha da família. "Quero passar a responsabilidade de você ser uma pessoa no mundo. Hoje, as pessoas parecem

que não pensam mais no outro. Quero procurar um colégio com pensamento diferente, que preze a natureza e que dê valor aos valores verdadeiros: como educação, família e amor"

Joaquim também trouxe sorte para a vida do pai.



Três gerações: Beto, Felipe e Joaquim Simas



Isabelle linda e feliz

Isabelle Drummond se descreve feliz e apaixonada

Interpretando a Megan de "Geração Brasil", Isabelle Drummond vive um bom momento. Pelo menos é o que ela diz, em entrevista para a revista Estilo. "Estou leve e tranquila. Feliz no trabalho e apaixonada", conta.

O trabalho, quem acompanha novelas, sabe. Essa é a terceira mocinha que Isabelle emenda na faixa das sete. Logo, não tinha como estar melhor. O que as pessoas talvez não saibam é sobre seu romance.

Já são oito meses desde que ela

começou a namorar com o músico Tiago Iorc. Os dois não se desgudam. Fazendo inveja em casais que não são tão legais, nem tão bonitos.

Ainda na mesma revista, a atriz falou sobre como é seu padrão de consumo agora: "Ultimamente, tenho pensado mais antes de comprar. Estou mais consciente do que gosto de verdade, do que tem a ver com o meu estilo, de como vou usar aquele produto. Sigo menos a tendência e mais meu estilo".



Olivia e Otis: momento mãe e filho

Olivia Wilde aparece linda amamentando seu filho em foto

Em tempos de politicamente correto e pudor aplicado à coisas tão humanas quanto se sentar ou caminhar, uma foto singela de Olivia Wilde amamentando seu filho Otis, fruto do relacionamento com o ator Jason Sudeikis, acabou ganhando ares de manifesto. A Imagem foi publicada pela Glamour na edição em que a atriz estampa a capa.

Em entrevista para a revista, a atriz disse: "Ser fotografada com Otis é tão perfeito porque qualquer retrato meu agora não se completa sem minha iden-

tidade como mãe fazendo parte disso. Amamentar é a coisa mais natural. Eu não sei, agora sinto que Otis deveria estar sempre no meu seio".

Em outro momento ela falou melhor sobre o que significa ser uma mulher com múltiplas identidades: "Você pode ser alguém que é ao mesmo tempo maternal e profissional e sexy e auto-confiante. Quero dizer, eu não pareço tão bonita [como na foto] quando estou amamentando normalmente. E, em geral, há uma fralda envolvida.



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: realsusten@uol.com.br
www.r3000.com.br



Flor da Mata
MADEIREIRA

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

(17) 3462-1090
Fernandópolis

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



COLOMBANO
Plano de Assistência Familiar

Avenida Afonso Cáfaró, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP.
Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224



B B M

Ferro Velho S. Paulo
COMPRA-SE SUCATA EM GERAL

VENDE-SE CORDOALHAS PARA CURRAL, PORTEIRAS PARA BRETE, ANDAIMES, TUBOS E METALON

www.ferrovelhosaopaulo.com.br
FONE (17) 3442-5050

RODOVIA EUCLIDES DA CUNHA, KM 555 - FERNANDÓPOLIS-SP



ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161
17 3442 3709
&


ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936



PROCEDE
Vistorias

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