

social



O empresário e aventureiro **Guto Marson**, na foto em clima romântico com a esposa Tais Semenzati, patrocina as festenças nesta quarta e recebe os parabéns de amigos e familiares.



A jovem **Anne Cesarano** apaga velinhas amanhã, sempre com aquela alegria contagiante e toda a galera reunida. No click junto a Nadine Adami.



Festa na família Corado pelo aniversário da conceituada enfermeira do Hospital A.C. Camargo, **Juliana Corado**. Parabéns!



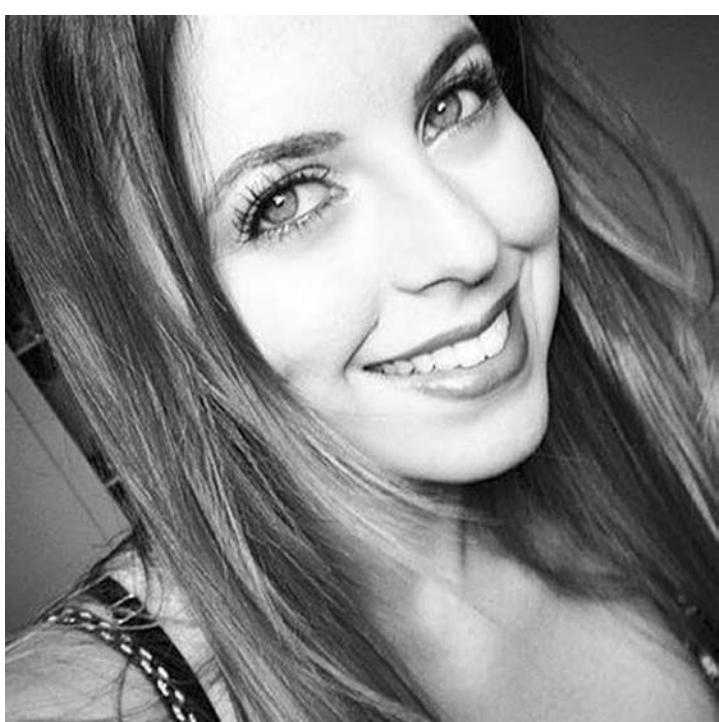
A bela publicitária **Rita Turini**, sempre ao lado do maridão Ulisses Luiz Borges, comemora aniversário nesta terça em meio a inúmeras parabenizações.



Hoje é dia de festa para **Simone Branco**, que comemora idade nova. A homenagem especial ficará por conta do esposo Abdiel e do filhão Mateus.



Mayra Azambuja está em festa hoje. Parabéns garota!



Destaque para a bela aniversariante desta terça, **Carla Guareschi**.



Close de **Mirrielly Machado**, que hoje apaga velinhas. Felicidades!

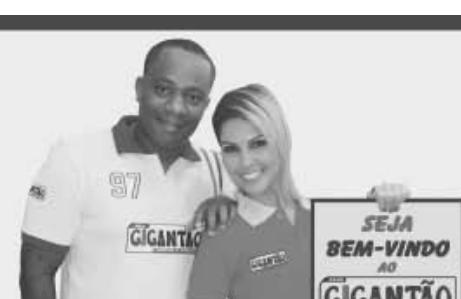
MADEIRAS
Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas
Forro - Portal - Deking

Cleyton Perondi | Zé do Gás
• (17) 99229-4585 | • (17) 99201-6527
• (17) 99638-6286 | • (17) 98167-2898
FONE/FAX: (17) 3463-2725
Av. Litório Grecco, 26 - Brasilândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP
vpfernandopolis@hotmail.com

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

Floricultura Casa & Jardim
17 3442-1076 / 3442-3475
Avenida Manoel Marques Rosa, 1187
Centro - Fernandópolis - SP

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



Loja 1. **FERNANDÓPOLIS-SP**
AV: AMADEU BIZELLI, 1299 - CENTRO
Loja 2. **FERNANDÓPOLIS-SP**
AV: LIBERO DE A. SILVARES, 2223 - CENTRO
Loja 3. **CATANDUVA-SP**
R: BRASIL, 432 - CENTRO
Loja 1. **VOTUPORANGA-SP**
R: AMAZONAS, 4320 - CENTRO

a partir de
R\$ 1,99

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Vitamina E: Benefícios e efeitos colaterais

A vitamina E é essencial para a saúde e a beleza, trata-se de um poderoso antioxidante encontrado em muitos alimentos, como grãos integrais, óleos vegetais, ovos, frutas e carnes. Também se elabora sob a forma de suplementos nutricionais em cápsulas moles para complementar a ingestão nutricional diária.

Benefícios da vitamina E

Redução de cicatrizes: Uma das melhores vantagens da vitamina E, é que ajuda a reduzir as cicatrizes. Por ser um poderoso antioxidante acelera o processo de cicatrização de feridas, a vitamina faz com que se forme uma camada protetora que mantém todos os radicais livres longe do ferimento, assim o processo de cicatrização ocorre mais rapidamente

e a cicatriz resultante é menos visível.

Prevenção de rugas: A vitamina E é eficaz na prevenção e tratamento de rugas, especialmente as que aparecem na área do contorno dos olhos. Para aproveitar as vantagens desta vitamina basta apenas colocar diariamente um pouco de gel das cápsulas de vitamina E na área e deixar que as propriedades emolientes estimulem a regeneração da pele e a produção de colágeno.

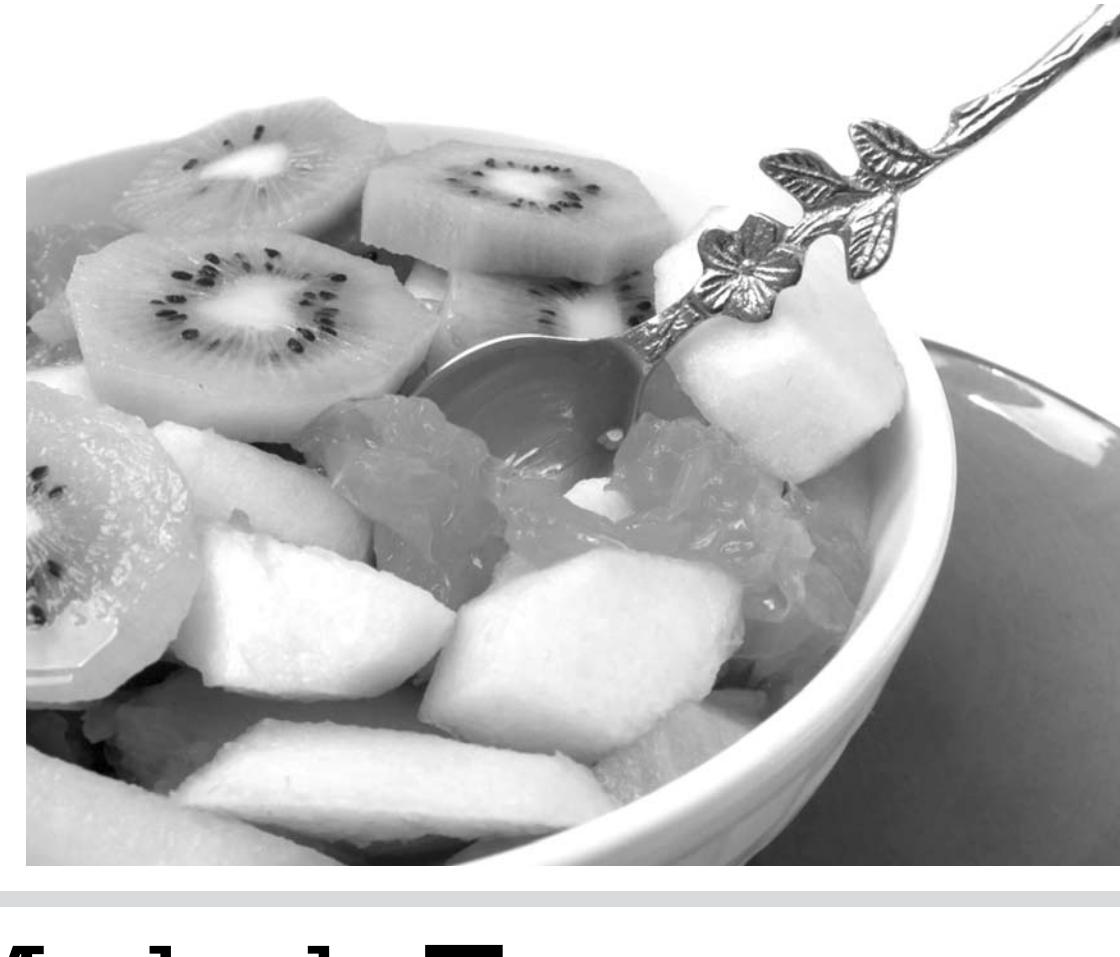
Para o crescimento do cabelo: A vitamina E é muito boa para o cabelo, o seu benefício mais importante é a estimulação do crescimento do cabelo. Por ser um poderoso antioxidante, melhora o sistema imunológico e aumenta a circulação do sangue para todas as partes do corpo (incluindo o couro cabeludo), isso faz com

que o folículo do cabelo se oxigene e nutra de forma mais eficaz fazendo com que o cabelo cresça mais e mais rápido.

Os efeitos colaterais da ingestão de vitamina E

Visão turva: este é um dos efeitos secundários mais comuns da vitamina E, especialmente quando a ingestão excede as quantidades diárias recomendadas. Quando isso acontece, é recomendável ver um especialista que possa indicar os passos a seguir.

Tontura: quando se aumenta a dose diária de vitamina E é possível sentir tonturas, dores de cabeça, náuseas, diarreia ou fraqueza. Todos esses agravos acabam quando se limita a dose de vitamina E consumida diariamente. No entanto, o tratamento tópico com a vitamina E não tem nenhum efeito secundário.



receita

Bife à rolê de frango

INGREDIENTES:

- 6 filés de peito de frango
- Sal e pimenta a gosto

Recheio

- 6 fatias de bacon
- 6 vagens
- 1 cenoura cortada em palitos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1/2 litro de caldo de legumes
- 6 batatas cortadas em quatro
- Salsa picada a gosto



MODO DE PREPARO:

Tempere os filés com o sal e a pimenta. Sobre cada filé, distribua uma fatia de bacon, a vagem e a cenoura. Enrole como rocambole e prenda com palitos. Em uma panela, aqueça o azeite e doure os bifes. Acrescente o amido de milho dissolvido no caldo de legumes a batata e deixe cozinhar até ficar macio. Coloque os bifes em uma travessa, regue com o molho e sirva com as batatas salpicadas com a salsa.

O Medo do Fracasso

Você tem medo de falhar, de desapontar as expectativas das pessoas que você gosta ou que colocaram sua confiança em você? Talvez seja hora de tentar controlar o medo que a paralisa. Toda vez que você enfrenta um desafio você entra em pânico? Não se desespere. Nós todos sofremos inseguranças e medos. A chave é enfrentá-los e superá-los de modo a não prejudicar nossas vidas diárias.

O medo é uma resposta do cérebro a uma estressante situação de tensão ou ansiedade. Antecipar algo negativo ou até mesmo catastrófico para as nossas ações antes que elas ocorram. É importante não cair em um loop de pensamentos negativos que podem acabar boicotando nossos projetos. O medo do fracasso, como quase todos os medos, não tem nenhuma base na realidade. É em nossa mente. Depende em grande parte, de nossas expectativas do que esperamos da vida. Nós muitas vezes tendemos a exagerar as consequências do sucesso ou fracasso. Se você sentir que o medo vence você, fique calmo, respire profundamente

e medite sobre os resultados possíveis com frieza. Você verá que provavelmente não são tão dramáticas as consequências, mesmo no pior caso.

Falhar ou ter sucesso são conceitos ambíguos. Não seja obsessivo sobre eles. Acho que a maior falha não tentar, se as coisas não correrem como se espera, não desanime. Analise o mais objetivamente possível o que poderia ser as razões pelas quais os resultados não foram desejados. Você pode precisar mudar suas metas ou adaptar à realidade. Certifique-se de que seus objetivos são tão realistas quanto possível e avaliar as suas capacidades e suas limitações em perspectiva. Ser realista vai lhe poupar muita frustração e aumentar suas chances de real sucesso. Nem sempre será possível atingir os objetivos. Às vezes não enxergamos o sucesso ou o fracasso, porque a diferença entre os dois é mínima. A vida não é cor de rosa. Encontramos impedimentos, decepções, buracos. Você deve estar preparado para enfrentar tais situações sem se desintegrar.

Aceite críticas e recomendações, elas irão ajudá-lo a melhorar. Um dos principais fatores que influenciam o medo do fracasso é a exagerada importância que damos à opinião dos outros. A necessidade de reconhecimento pode levar a situações de bloqueio mental e até mesmo a sofrer ataques de ansiedade ou pânico.

A melhor razão para obter seus objetivos é a recomendação pelo trabalho bem feito. Há lá na frente o reconhecimento por si só. Lembrar-se que as pessoas que realmente te ama, te ama pelo que você é não pelo que você tem e só pode falar quem tem a coragem de arriscar.



REDE DE POSTOS
PetrOm

INDIAPORÃ - (17) 3842-1128

DOLCINÓPOLIS - (17) 3636-1212

FERNANDÓPOLIS - (17) 3462-3285

Marquinho Santana
Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596
(17) 3462-1090
Fernandópolis


MADEIREIRA
Flor da Mata

Avenida Lírio Greco, 30
Bairro Brasilândia
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)

TÉDA
SOM e ACESSÓRIOS
PEÇAS e SERVIÇOS
O Shopping do seu carro
Fone/Fax: (17) 3465-5777

Av. Lírio Greco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP

www.teda.com.br

celebridades

“Quase não tínhamos vida sexual”, diz Eliana Amaral sobre João Kleber

Na última semana chegou ao fim oficialmente o noivado entre o apresentador João “para, para, para” Kleber e Eliana Amaral, a vice-Miss Bumbum de 2013 que trabalha também como apresentadora. Entre os vários motivos apresentados por ela, em entrevista, o mais grave é a falta de apetite sexual por parte dele.

“Nós divergíamos em tudo, inclusive no trabalho. Até ir na academia era motivo de briga. Ele implicava comigo por fazer dieta e por malhar. Eu já estava ficando feia, gorda e velha. Não me sentia desejada por ele, quase não tínhamos vida sexual. Ficava passando mil coisas na minha cabeça. Imagina, seu noivo não te procurar nun-



O noivado dos dois chega ao fim antes de algo pior acontecer

ca? Eu me sentia um lixo”.

Eliana diz que vivia de aparições, “tentando parecer que estávamos felizes, quando na verdade eu estava muito infeliz”. Isso talvez explique

as fotos no Instagram de Kleber em que os dois apareciam bem contentes em viagem pela Itália: “Ela tem as verdades dela e se responsabiliza por isso. Esse relacionamento termi-

nou e eu não tenho mais nada que falar sobre a Eliana e nem sobre a nossa intimidade. Se eu for soltar uma frase sobre isso seria: ‘cavalheiro não tem memória’”

Dona dos maiores seios artificiais do mundo revela que ainda não está satisfeita: “Não atingi meu objetivo”

A alemã Mayra Hills, dona dos maiores seios artificiais do mundo, revelou que ainda não está satisfeita com seus 20 litros de silicone nas mamas e quer mais. Isso mesmo!

“Existe um monstro verde dos seios dentro de mim que está sempre guloso e faminto. Sempre sigo a minha intuição, minha voz interior, e ainda não atingi o meu objetivo. Os meus fãs sabem do que estou falan-

do”, afirmou em seu site.

A modelo erótica, conhecida como Beshine, também aproveitou para admitir que manter a comissão de frente avantajada dificulta algumas tarefas simples.

“É bem difícil calçar os sapatos e depilar as pernas. Também não consigo dormir de brincos ou de barriga para cima. Não é mais possível”, confessou.

Bruna Marquezine conta que sua mãe recebe alerta de seus gastos: ‘Pelo celular’

Bruna Marquezine já tem 19 anos, mas ainda é controlada pela mãe, Neide. Em entrevista, a atriz contou que ela usa a tecnologia para ficar por dentro de todos os seus gastos. “Ela (Neide) tem um aplicativo que faz seu celular apitar quando passo meu cartão”, contou Bruna Marquezine. Ela também afirmou que não se sente escrava da moda: “Chega um ponto em que a carreira começa a pedir isso. Que você se cuide, cuide da aparência, do seu estilo. Comecei a me interessar muito por moda e vi que é divertido. Não uma obrigação. É uma maneira de você se expressar”.

Ela contou que tem o desejo de morar no exterior. “Eu tenho vontade de morar um tempo fora. Los Angeles ou Nova York. Mas Los Angeles foi minha paixão. Eu me apaixonei, amei, as pessoas, o clima, tudo! E também é muito relacionado a minha profissão, tem muitos cursos legais”, disse Bruna. Foi durante o período em que esteve em Miami que Bruna se envolveu com o modelo Marlon Teixeira. Após serem flagrados aos beijos em uma festa nos Estados Unidos, o casal está cada vez mais juntos e tem passado alguns dias em Florianópolis, terra natal do rapaz.

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

Bruna Marquezine fala sobre despesas, projetos e novo amor

<b