



Quem também festejou idade nova, ontem, foi **Ana Dias**. A homenagem especial ficou por conta do esposo Moisés e dos netos João e Luiza.



Diego Lacerda apaga velinhas hoje e certamente receberá o carinho de toda galera, pela data festiva.



Festa hoje para **Victor Molina Martinez**, que comemora idade nova.



O maridão Luis Scaff também parabenizou a esposa **Glaucia**, que ontem completou mais um aniversário em grande estilo.



Ontem foi dia de festa para **Fabiana Silva**, que celebrou mais um ano de vida a lado da filha Giulia e do esposo Adriano. Parabéns.



Festa para **Marcim Santos**, que ao lado da esposa Andréia Vieira, comemora hoje mais um niver.

Floricultura Casa & Jardim

17 **3442-1076 / 3442-3475**

Avenida Manoel Marques Rosa, 1187
Centro - Fernandópolis - SP

RESTAURANTE

Paladar

PRAZER EM COMER

- Restaurante
- Serviço de Buffet
- Atendimento à Empresas

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro
Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP
E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

TÉDA

SOM e ACESSÓRIOS
PEÇAS e SERVIÇOS
O Shopping do seu carro

Fone/Fax: (17) 3465-5777

Av. Litério Grecco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP

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

Flor da Mata

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

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 - Brasilândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP
vpfernandopolis@hotmail.com

Paraíso das FLORES e PRESENTES

GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Fernandópolis - Voluporanga - Catanduva

SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

Preços Imbatíveis
A partir de **R\$ 1,99**

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Remédios naturais para o estômago



receita

Pão doce de abóbora com coco

MASSA

- 1 xícara (chá) de abóbora cozida e espremida
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g)
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 6 xícaras (chá) de farinha de trigo

RECHEIO

- 2 xícaras (chá) de coco fresco ralado
- 1 lata de leite condensado

COBERTURA

- 2 ovos batidos
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal



MODO DE PREPARO

RECHEIO

Coloque o coco junto com o leite condensado em uma vasilha, misture e reserve.

MASSA

Coloque em uma tigela todos os ingredientes com exceção da farinha de trigo.

Bata muito com um garfo e coloque aos poucos a farinha de trigo e vá amassando até que a massa fique homogênea. Cubra com um pano e deixe fermentar por 30 minutos.

Pegue pequenas porções da massa, abra em uma mesa untada levemente com óleo para não grudar, coloque uma colher do recheio, aperte as pontas, modele em formato de bolinha e coloque em uma assadeira para terminar de fermentar por mais 20 minutos.

Repita este processo com a massa toda.

Por fim pincele o ovo por cima, polvilhe o açúcar e leve ao forno quente (180°) por aproximadamente 25 minutos ou até que fique bem dourado.

Um intestino saudável é vital para um corpo saudável. Não só um sistema digestivo saudável refletir sobre a textura da pele, brilho do cabelo e da aparência em geral, mas também melhora a saúde dos outros órgãos do corpo. Afinal de contas, este sistema é responsável por processar os alimentos em nutrientes que suportam o funcionamento, o crescimento e a manutenção do nosso corpo. Isto torna essencial para que possamos comer alimentos que aliviam o estômago e problemas digestivos.

Verifique os alimentos que esteja consumindo, que talvez possa sobrecarregar o seu estômago, tais como uma dose excessiva de especiarias, alimentos fritos, conservantes, cafeína, o álcool pode provocar problemas de estômago e podem conduzir a doenças gastrointestinais, constipação, síndrome do intestino irritável, náusea e cólicas. Para prevenir e combater essas condições recomenda-se a uma ingestão elevada de líquidos, fibra alimentar e alimentos com baixo teor de gordura.

Remédios Naturais Para Estômago

• **Amla:** A Amla é uma fruta rica fibra. Ela ajuda para um movimento intestinal saudável e para um trato gastrointestinal limpo. Seu sabor amargo e azedo desencadeia vários receptores gustativos e faz com que as enzimas digestivas sejam ativadas. A Amla ajudar na quebra adequada do alimento, para uma digestão eficiente. Além disso, Ela ajuda a neutralizar a acidez do estômago.

• **Banana:** A Banana é conhecida por sua alta quantidade de fibras dietéticas. Estas fibras dietéticas ajudam na ligação

e na acumulação de partículas de alimentos e consequentemente para uma evacuação eficiente, Além de prevenir a prisão de ventre.

• **Iogurte:** O Iogurte é uma fonte de probióticos, que são microrganismos que são benéficos para o organismo. Em palavras simples, iogurte contém bactérias boas que garantem um estômago saudável e o trato digestivo. Probióticos são extremamente úteis em várias condições gastrointestinais, como constipação, diarreia, doença inflamatória intestinal e infecção pelo *Helicobacter pylori*. Infecção pelo *H. pylori* leva a úlceras pépticas.

• **Mamão:** O Mamão proporciona um efeito calmante e agir como um refrigerante para o estômago. As enzimas digestivas presentes no mamão inibir a prisão de ventre. Constipação e azia. Além disso, A papaya e chymopapain são enzimas de proteínas digestivas presentes no mamão, que baixa a inflamação e ajudam na digestão de proteínas. Assim, uma taça de mamão todos os dias pode manter todos os problemas de estômago longe.

• **Gengibre:** O Gengibre ajuda no bom funcionamento dos órgãos digestivos e evita dores de estômago. Ele é rico em fibras e ajuda a estimular a saliva, bile e suco gástrico, que auxilia a digestão. Ele ajuda na redução de gás e flatulência e deve ser, portanto, consumido logo após uma refeição. O chá de gengibre é muitas vezes usado para ajuda a relaxa os músculos do trato gastrointestinal, Portando ajuda na movimentação de partículas de alimentos.

• **Maça:** A Maça é rica em fibra alimentar que ajuda na limpeza trato intestinal e mantém uma evacuação eficaz. Ele age

como um limpador natural do intestino, pois ajuda no agrupamento das partículas de alimento.

• **Abacate:** O Abacate possui uma alta quantidade de fibra alimentar que por sua vez é bastante benéfica para a digestão, prisão de ventre, além disso, o abacate ajuda a manter o trato intestinal limpo e com uma evacuação eficiente. O abacate também possui vitamina C, ela ativa a secreção de sucos digestivos e promove a digestão.

• **Aveia:** A Aveia é um alimento rico em fibra é bastante benéfico para uma boa digestão. A fibra insolúvel presente na aveia ajuda na ligação das partículas de alimentos e pode fazer uma evacuação mais eficiente. Além disso, Ela ajuda a manter o trato intestinal saudável e prevenir a constipação.

• **Alho:** O alho é muito benéfico para a digestão, desencadeia várias enzimas digestivas que ajudam na promoção digestão. Alho deve ser consumido pela manhã com água quente para reduzir a azia, indigestão e gases. A alicina no alho ajuda na dissolução de sucos digestivos no estômago. O alho também ajuda na desintegração dos alimentos no intestino, o que ajuda no movimento intestinal adequada.

• **Água de Coco:** A água de coco tem um efeito calmante após o consumo de alimentos, portanto melhora a digestão. Além disso, água de coco é bastante útil contra infecções da bexiga, constipação, ajuda na limpeza do trato urinário pela liberação de toxinas do corpo. É diurético e, portanto, a formação de pedras nos rins pode ser reduzida. Vermes intestinais podem ser removidos por sua ingestão.

Como usar as saias nas diferentes idades

Muitas mulheres têm vontade de usar roupas curtas e justas, porém acabam abrindo mão de usá-las por medo de ficar vulgar e acabar chamando atenção de forma errada. E este medo não é bobo, pois é preciso saber muito bem como usar estas roupas, pois é muito fácil errar já que elas marcam ou mostram demais o corpo, às vezes ressaltando o que nós mais queremos esconder.

Fica atenta às dicas: Antes dos 20: Pode vestir uma saia curta jeans e informal. De 20 a 30: Ouse a vontade, mostre suas pernas usando lindas saias curtas. Criando combinações modernas com camisas e corpetes. De 30 a 40: Agora é hora de usar saias curtas que possuam formato em "A" "A". É desejável que sejam de tecidos mais estruturados.

De 40 a 50: As saias curtas têm que ficar com um comprimento um pouco maior e deve ser de tecidos mais requintados. Cinquentinha: Seja mais tradicional e exiba suas pernas com cuidado, uma meia-



-fina cairá bem.

Saiba quais são seus pontos fortes! Faça de suas pernas seu maior atrativo. Pratique ginástica, academia, use hidratantes e deixe a depilação em dia. Escolha pelo melhor modelo. Não é somente o tamanho que interfere, porém o que é revelado pela saia. A coloração e o pano de uma saia curta influenciam todo o fim da obra. Colorações mais fortes e pregueadas podem deixar o visual mais requintado.

Repare nos pequeninos detalhes como a estrutura e acabamento para auxiliar a definir se aquilo combina contigo. Tenha bom senso se você acha que algo não

vai ficar bem, é porque provavelmente não vai mesmo. Porém, permita-se ousar com moderação. Veja bem que blusa colocar.

Essa é uma situação delicada, que pode ajudar ou atrapalhar definitivamente o look. Moças com vinte e poucos anos devem e podem abusar dos decotes, só não esqueça que suas pernas também estarão à mostra. Se estiver usando uma saia curta mais justa-

nha, coloque uma blusa mais soltinha e despojada. Veja quais sapatos usar com as suas saias curtas. Coloque salto alto sem medo, já que isso vai te deixar mais magra e com as pernas mais bem definidas. Se quiser usar sapatilhas, ou qualquer sapato sem salto, fique à vontade.

Um bom lugar para comprar saias, além das lojas de shopping e de rua, são as lojas online, que permitem que o cliente faça compras sem sair do conforto de sua casa.

Você vai arrasar com essas dicas, vamos lá desfilar e colocar essas lindas pernas à mostra.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Ar Condicionado em até 10 vezes

Jeferson

17 9628 6060 (vivo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015

ASTRÓLOGA VIDENTE

SENSITIVA

SINARA

CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afastamento do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA

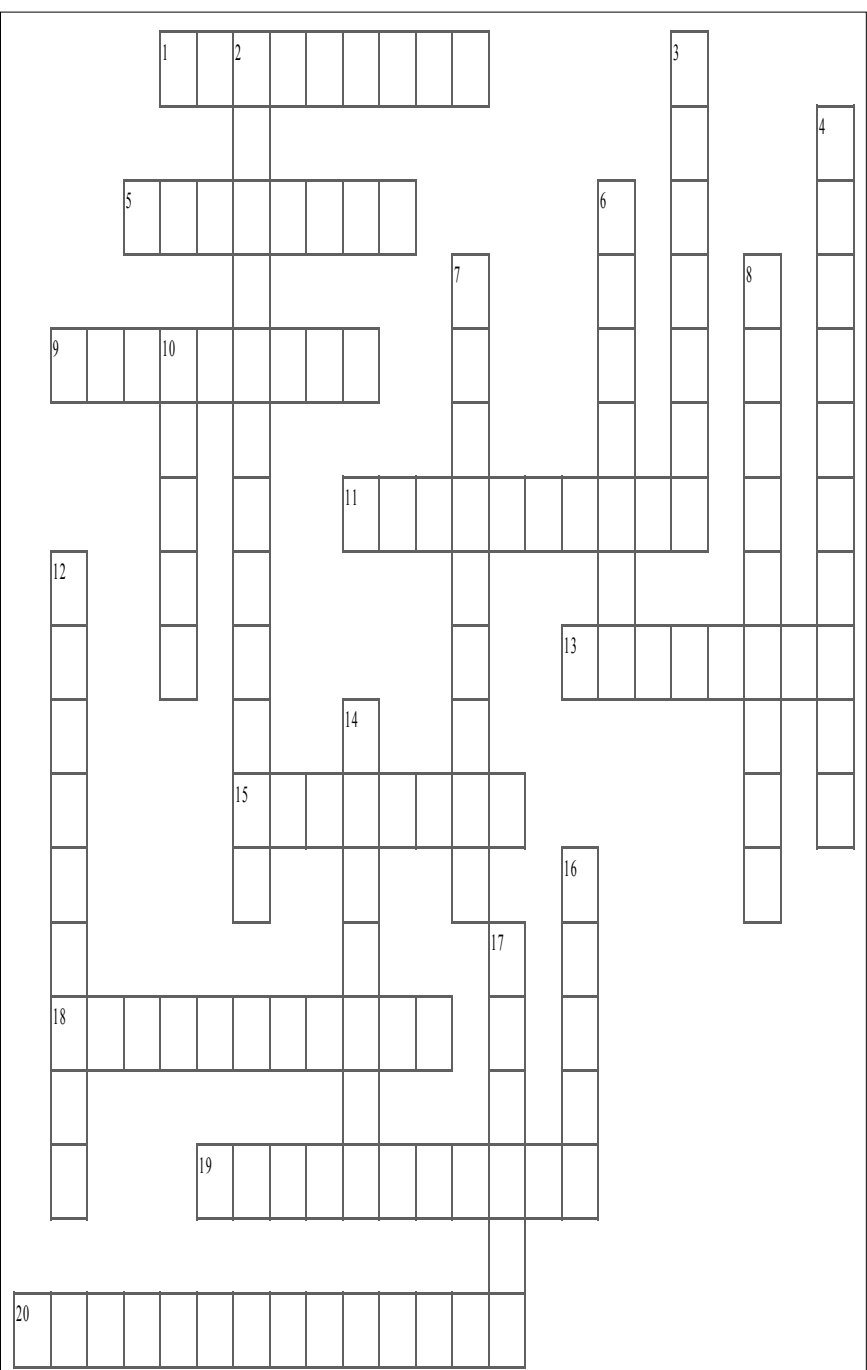
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(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

Palavras Cruzadas



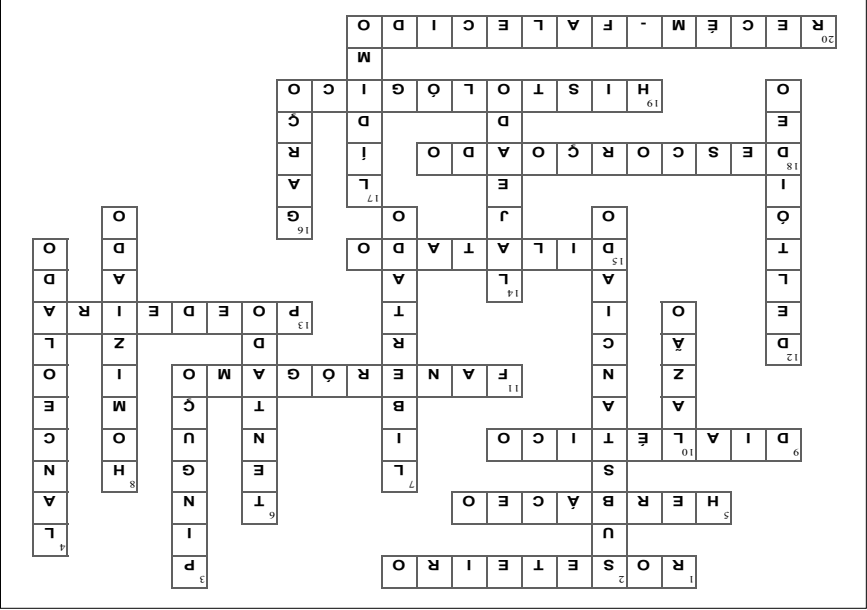
Horizontais

1. Diz-se do campo de má qualidade, cheio de rosetas Dono de chácara, cujos campos estão reduzidos a rosetas
5. Relativo a erva
9. Concernente à dialética Aquele que argumenta bem
11. Que tem os órgãos sexuais aparentes Planta que produz flores e sementes
13. Diz-se da, ou a galinha que já pôe, ou que pôe muitos ovos
15. Aumentado, crescido
18. Descoroçoado
19. Anat Que concerne à histologia
20. Diz-se do indivíduo falecido há pouco ou recentementeEsse indivíduo Pl: recém-falecidos

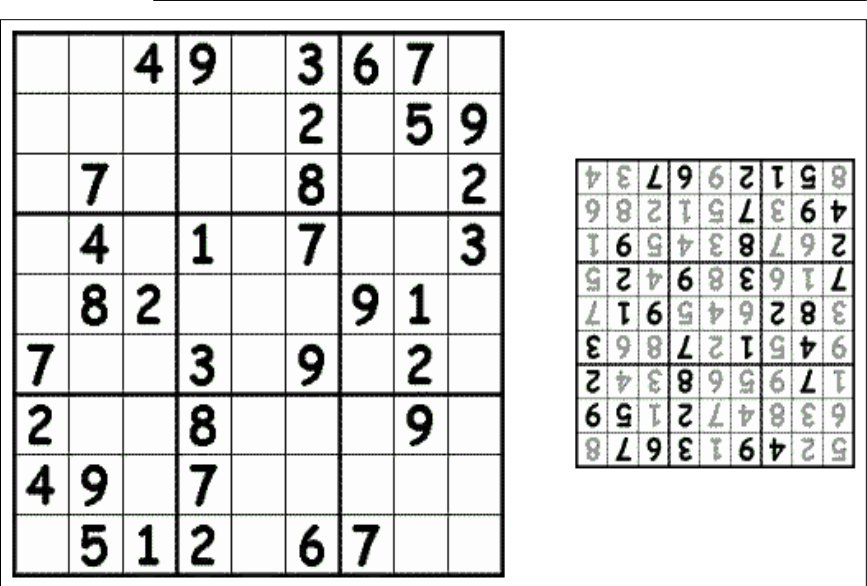
Verticais

2. De que se extraiu a substância
3. Cachaceiro
4. Que tem forma de ferro de lança: Folha lanceolada
6. Atraído, seduzido
7. Que, ou o que se libertou
8. Acoitado, oculto Aquele que anda fugitivo à justiça
10. Alazão Fem: lazã
12. Deltóide
14. Coberto de lajes Pavimento coberto de lajes
16. Verde-azulado
17. Autêntico, genuíno

Respostas



Sudoku



Otíca

Cidade

Fernandópolis

Nossa prioridade é a sua visão!

FONE/FAX 17 3463-1286

www.oticacidadefernandopolis.com.br
oticacidadefernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Marinel

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO

FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

Panificadora e Serv-Festas

UBIRAJARA

ACETIAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE ALUGUEL DE MESA E FREEZER

FONES (17) 3442-5864 CELs: (17) 99147-3205 99725-6606 / 98164-4350

AVENIDA DEBRAS DE CAVALOS, 340 BARRIO LINDALARA - FERNANDÓPOLIS Email: panificadoraubirajara@hotmail.com

UNESC

UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE

05%

* Valor não acumulativo

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Lobão decide que Pedro enfrentará todos os lutadores da academia. Para proteger Pedro dos outros adversários, Karina golpeia fortemente o ex-namorado. Lucrécia e Edgard parabেনizam Jade pela interpretação de Julieta. Pedro garante a Delma que voltará à academia para ver Karina. Jade revela para Lucrécia e Edgard todos os seus erros e, na presença de Cobra, afirma à mãe que não voltará a ficar com o rapaz. Henrique conta para Heideguer que Duca está envolvido com Nat. Bianca se afasta da Ribalta e pede ajuda a Dandara para confortar Gael. Durante uma conversa com Nat, Heideguer ameaça prejudicar Duca. Jade se oferece para ajudar Bianca. Pedro volta à Khan e Lobão ordena que Luiz lute com o menino.

BOOGIE OOGIE

Quarta-feira, 18h00

Elísio e Beatriz descobrem a armação de Vitória para uni-los. Ricardo decide vender a Boogie Oogie. Sandra e Rafael se reúnem com Leonor para acertar os detalhes de seu casamento. Augusta se desespera quando Pedro afirma que Sandra ficará com ele. Susana se prepara para seu julgamento. Carlota furta o passaporte de Beto. Beatriz e Elísio depõem no julgamento de Susana. Ana repreende Susana. Márcia chega ao tribunal.

ALTO ASTRAL

Quarta-feira, 19h15

Samantha confessa que foi ela quem denunciou Pepito. Manuel avisa a Bélgica que ela não participará mais do concurso. Bélgica inventa para Nicolas que seu pai a agride e o fotógrafo a convida para ficar em São Paulo com ele. Suzana comenta com Aurélia que foi seguida por alguém quando tentava incendiar a roupa de Oscar. Vicente fica incomodado ao saber que Laura reatou com Caíque. Diante da chantagem emocional de Úrsula, Marcelo promete voltar para casa. Manuel avisa aos filhos que Bélgica precisa ser encontrada antes de Tina voltar para casa. Suzana e Aurélia encontram as roupas de Oscar na bancada da cozinha. Nicolas apresenta sua mãe para Bélgica.

CHIQUITITAS

Quarta-feira, 20h30

Mariana e Pata vão até o Café Boutique. A mulher diz para Pata que decidiu que Duda irá estudar no exterior e por isso é melhor ela não ficar grudada no menino para evitar sofrimento para os dois. Carol conversa com as chiquititas sobre deixar a direção do orfanato. Todos choram. Junior avisa que fará de tudo para provar a incidência de Carol. Geraldo (Felipe Folgosi) encontra Bia na rua, que estava emocionada. O verdadeiro pai de Bia conversa com a adolescente, que revela os acontecimentos que a levou tomar a decisão de fugir com Juca. Geraldo leva Bia de volta à casa de Edgard. Na saída do Café Boutique, um assaltante tenta roubar a bolsa de Mariana, mas Pata consegue impedir. Mariana agradece Pata.

IMPÉRIO

Quarta-feira, 21h00

Silviano pensa em pedir para Merival libertar Marcão. Carmem tenta falar com Orville. Danielle vai para a delegacia e Bruna conta para Maria Marta. Merival pergunta se Silviano é Fabrício Melgaço. Danielle avisa a Maurílio que seu cofre estava vazio. Maria Ísis se recusa a aceitar a decisão de José Alfredo. Maria Marta decide ir para Petrópolis. Magnólia e Severo esperam Noely chegar em casa. Enrico pede para cozinhar com Vicente. Orville ouve o recado de Carmem e se desespera. José Alfredo pensa na prisão de Maurílio. Marcão decide contar o que fez a mando de Maurílio. Xana é irônico com Maria Clara. Ismael manda Lorraine devolver o presente que ganhou de Silviano.

VITÓRIA

Quarta-feira, 22h15

Com ódio, William disfarça ao ver Sabrina e alerta que Netto é manipulador. Sentindo-se culpado, Ednaldo ouve calado Anastácia desabafar a revolta contra ele. Sabrina é firme e finge acreditar que Netto é o assassino de Ramiro, deixando Katia e Bárbara frustradas. William revela que Sabrina está acobertando Netto e Iago ordena que Priscila e Paulão matem-o. Ao ver Paulo Henrique chegando atrasado para o encontro com Rosa, Virgulino o recrimina e avisa que Rosa deve estar brava. Com ciúmes, o jóquei decide segui-los e acaba sendo flagrado pelo casal. Angustiado, Artur é confortado por Clarice e confessa sentir medo do mal que Iago é capaz de fazer para eles.

Humor

DOR MISTERIOSA

Manuel chega ao dentista reclamando de dores em todos os dentes da boca. Abre a boca e começa a apontar os dentes que doem, um a um:

-Olha doutor, esse dói. Esse também dói. Esse dói muito. Esse dói também. Se eu aperto, esse dói demais. Esse dói também. Esse dói...

O dentista acha estranho todos os dentes da boca doerem. Examina e não encontra nada de errado em sua boca. Manuel continua a se queixar de dor nos dentes e aponta um a um novamente, reclamando muito. O

dentista resolve examinar sua mão e logo chama a secretária:

-Encaminhe o Sr. Manuel para o pronto-socorro. Ele está com o dedo indicador quebrado!

VESTIDO PARA O AR

A professora escorrega e leva o maior tombo na sala de aula. Na queda, o seu vestido sobe-lhe até a cabeça Levanta-se imediatamente, ajeita-se, e interroga os alunos:

– Luisinho, o que você viu?

– Seus joelhos, professora.

– Uma semana de suspensão! E você, Carlinhos?

– Suas coxas, professora.

– Mas!... Um mês de suspensão

– E você, Joãozinho?

Joãozinho pega os cadernos e vai saindo da sala:

– Bom, turma, até o ano que vem...

FEBRE AMARELA

O Joaquim chega à farmácia e pergunta ao balconista:

– Você tem termômetro colorido?

– É claro que não! Pra que é que alguém iria querer um negócio desses?

– É que a Maria está desconfiada de que o nosso filho esteja com febre amarela.



Otíca

Cidade

Fernandópolis

Nossa prioridade é a sua visão!

FONE/FAX 17 3463-1286

www.oticacidadefernandopolis.com.br
oticacidadefernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Marinel

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO

FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

Panificadora e Serv-Festas

UBIRAJARA

ACETIAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE ALUGUEL DE MESA E FREEZER

FONES (17) 3442-5864 CELs: (17) 99147-3205 99725-6606 / 98164-4350

AVENIDA DEBRAS DE CAVALOS, 340 BARRIO LINDALARA - FERNANDÓPOLIS Email: panificadoraubirajara@hotmail.com

UNESC

UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE

05%

* Valor não acumulativo

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

celebridades

Jaque Khury mostra estrias: “por um mundo mais real”



Jaque Khury surpreendeu suas seguidoras do Instagram ao postar uma foto em que exibe seu bumbum bem de perto. Na imagem, ela mostra as marcas de estrias que ganhou durante a gravidez. Na legenda, a ex-BBB, que agora compartilha sua rotina de exercícios após a gestação, não teve medo de tocar no assunto que assombra as mulheres.

“Olha aí minhas marquinhas da gravidez. Cheguei a 87 quilos e 116 cm de quadril e hoje tenho 94 cm e 59 quilos. Quando emagreci que vi. Mas juro que não ligo e acho que tive sorte e a prova disso é que vamos ter mais filhos”, escreveu ela na legenda, acrescentando as hashtags “por um mundo mais real” e “mulheres reais”. A ex-sister alertou que deixou de cuidar da região durante a gestação, mas que, como sempre hidratou a barriga, conseguiu deixar o abdômen ileso das marquinhas.



Seguidoras parabenizaram a atitude da ex-BBB, que compartilha sua rotina de exercícios após a gravidez

Nos comentários, as seguidoras elogiaram a atitude considerada corajosa de Jaque. “Já admirava. Agora então...”, escreveu uma usuária. “Gosto de você porque você é verdadeira”, comentou outra. “Parabéns, gente como a gente”, “você está ótima. E daí para as estrias? Toda mulher tem...” e “maravilhosa, nos faz sentir melhores”, foram outros comentários deixados na imagem.

“Parabéns, gente como a gente”, “você está ótima. E daí para as estrias? Toda mulher tem...” e “maravilhosa, nos faz sentir melhores”, foram outros comentários deixados na imagem.

Camila Pitanga fala sobre gravidez, maternidade e boa forma

“Babilônia”, que assumirá o lugar de “Império” na grade da Globo, terá Camila Pitanga como protagonista. Em entrevista, a atriz comentou com orgulho sobre a rotina de atriz e mãe de Antônia, de 6 anos. “Ela me espera para fazer dever de casa. Está toda feliz porque agora tem livros, cadernos... Mal sabe ela!”, diz. Mesmo para Camila, que é naturalmente magra, houve uma certa readequação de hábitos para voltar à forma depois da gravidez. “Não tem muito mistério. Tenho que tomar todos os cuidados. Faço preparação física e estou mais disciplinada. Mas nunca tive problema com peso.



Camila volta ao horário nobre da Globo

Depois da gravidez da Antônia, fiquei mais magra. Mas eu também gosto de comer o que é saudável”.

Sem negar, nem assumir, que já cogita um novo filho, Camila ainda conta que “Antônia já pediu irmão, mas agora é impossível”. Será que depois da novela, com mais tempo e com o namoro com o também ator Sergio Siviero um pouco mais maduro, ela vai mudar de ideia?

Depois da gravidez da Antônia, fiquei mais magra. Mas eu também gosto de comer o que é saudável”.

Suzy Cortez não quer o título de sócia: “chega de Cicarelli”

Suzy Cortez ganhou destaque na disputa do concurso Musa do Paulistão ao ficar conhecida como sócia de Daniela Cicarelli. Representante do São Paulo, a estudante de direito disse que já chegou a se inspirar na famosa e, em uma declaração recente afirmou que há cinco anos faz procedimentos para aumentar os lábios com o objetivo de ficar ainda mais parecida com a apresentadora.

“Desde os meus 14 anos as pessoas diziam que eu era muito parecida com a Cicarelli, aí eu reparei que os traços do meu rosto são realmente parecidos, os olhos, lábios. Depois disso, procurei acentuar as semelhanças com o visual dela, por exemplo, usar o cabelo parecido, para o lado, fiz o preenchimento dos lábios com ácido hialurônico e até mesmo algumas expressões faciais, a maneira de sorrir”.



Musa do São Paulo, estreia na televisão como assistente de palco de João Kleber

A fase de se passar por sócia de Cicarelli, porém, acabou. Agora que ganhou seu contrato na televisão, Suzy, que estreará como assistente de palco de João Kleber.

A fase de se passar por sócia de Cicarelli, porém, acabou. Agora que ganhou seu contrato na televisão, Suzy, que estreará como assistente de palco de João Kleber.

que durou três anos. Em outubro do ano passado, ela anunciou o fim do namoro entre os dois e na sequência engatou um romance com o empresário Caio Nabuco. Enquanto isso, Klebber curte a vida de solteiro, mesmo sem (muita) pegação.

Em entrevista, o ator foi direto ao ser questionado sobre a ex. “Olha para mim: estou ótimo, isso é passado”, disse. No ar em “Império”, onde Marina também está atuando, Klebber afirma que está mais preocupado em consolidar sua carreira e aproveitar a vida.

“Estou vivendo minha vida. Meu foco é meu trabalho e, se alguém aparecer no meio do caminho, que legal! Já tenho meus amores: o surfe, meu trabalho, minha produtora e meus amigos. Amo muito, não está faltando amor, não”.

Além de se dedicar à novela, Klebber procura manter o corpo e a mente em dia através da prática de exercícios. “Adoro esporte, sempre fui muito ligado a isso. Costumo levantar de manhã e correr, faço muay thai”, disse. Sobre o perfil de galã, ele responde: “também tenho uma genética boa”.

horóscopo

ÁRIES
Ao entrar na sexta casa, se tensionando com Saturno e Netuno, a Lua chama sua atenção para certos hábitos negativos arraigados em sua vida. Reflita sobre os efeitos prejudiciais em longo prazo, pois a saúde precisa de maiores cuidados!

TOURO
Contenha-se e não se deixe seduzir pelas tentações dos prazeres sociais, pois a Lua passa pelo circuito e se tensiona com Saturno e Netuno. Controle-se ao máximo diante das paixões, pois não é hora de sair da zona de segurança!

GÊMEOS
Problemas complexos na vida material são trazidos à tona pelo trânsito da Lua por sua quarta casa e pela tensão com Saturno e Netuno. Ainda que lhe demandem muita energia, evite resistir ao processo. Seja racional e madura!

CÂNCER
A entrada da Lua na terceira casa e seus aspectos tensos com Saturno e Netuno alertam para dificuldades na comunicação, seja no trabalho ou na vida pessoal. Será preciso ter autocontrole e demonstrar gentileza em suas atitudes!

LEÃO
Você fica emocionalmente desestabilizada com a entrada da Lua em sua segunda casa, que se tensiona com Saturno e Netuno, lhe trazendo um conflito entre a mente e as atitudes. Evite sobrecargas e procure cultivar a paz. Descanse!

VIRGEM
Lua e Saturno tensionados alertam que a baixa autoestima de pessoas próximas dificulta sua expressão emocional, pois as pessoas tendem a se sentir ofuscadas. Compreenda a fragilidade alheia e não julgue. Procure ser afetuosa!

LIBRA
Prepare-se para enfrentar intensos desafios, pois a Lua entra na área de crise e se tensiona com Saturno e Netuno. Cuidado, pois você tende a fugir dos problemas, então seja corajosa e disciplinada. Contenha as emoções e seja objetiva!

ESCORPIÃO
Aspectos delicados e desafiadores da vida social são exaltados pela entrada da Lua no setor de amizades e pela tensão com Saturno e Netuno. Ainda que certas conversas sejam difíceis, são imprescindíveis. Evite ser impositiva!

SAGITÁRIO
A tensão entre Lua, Saturno e Netuno indica problemas complexos na vida familiar e no trabalho. Evite fazer tempestade em copo d'água, pois isso prejudica suas decisões. Mantenha-se focada no que é importante!

CAPRICÓRNIO
Grandes dificuldades de comunicação se intensificam, neste momento em que a Lua entra na nona casa e se tensiona com Saturno e Netuno. Fique mais recolhida, resguardando assim a sua imagem e as suas relações neste dia!

AQUÁRIO
As demandas práticas ficam mais difíceis hoje, pois a tensão entre Lua, Saturno e Netuno lhe traz um exagero emocional que prejudica o seu bom senso. Você tende a buscar compensações materiais, então procure se controlar hoje!

PEIXES
Ao passar pelo setor de relacionamentos, a Lua se tensiona com Saturno e Netuno, indicando desgastes nas relações. Saiba compor os interesses e anseios dos envolvidos, tomando a iniciativa para promover conciliação!