

"Não podemos dirigir o vento, mas podemos ajustar as velas!"

■ Conhecimento Popular

social



A pedagoga **Mary Pontim** celebrou data especialíssima na última semana, agraciada de cumprimentos. No click, momento especial com Camila Pontim Presto e Beatriz Pontim.



Fabinho Silva comandou a festa no domingo, por mais um aniversário. Na foto, descontração total com Junior Deto, Suellen Gonçalves, Moni Saiki e Carol Lima.



Festas para **Michelle Pereira**, aniversariante de hoje. As homenagens ficam por conta de toda família.



O médico veterinário **Gilberto Araújo** esteve em festa no último domingo. Na foto com Lúcio Marques e Milena Mendes.



Destaque para **Horácio Fernandes**, que hoje reúne família e amigos para comemorar mais um aniversário, recebendo homenagens especiais.



Close especial para **Maira Ribeiro**, assopando velinhas hoje. Parabéns!



Andre Fuzetto, aniversariante de hoje, comemora a data ao lado da amada Paula. Felicidades!



Hoje o dia é dela, **Monise Pádua**. Felicidades e muitos anos de vida com o carinho da galera.



Simone Leal (à esquerda) também recebe homenagens de amigos e familiares pela data especial no último. Felicidades!

ASSINE *o extra* net

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Pernas mais finas: conselhos e exercícios

Ter pernas finas e esbeltas é o sonho de toda mulher, mas estas nem sempre se têm graças à natureza, e mesmo sendo o caso, devemos trabalhar para mantê-las sempre bonitas e em forma.

A principal coisa para ter pernas mais finas é o exercí-

cio, sem ele nada é possível, mesmo com os melhores tratamentos estéticos. Neste artigo compartilhamos com vocês as chaves para ter pernas incríveis, tome nota e mãos à obra.

EXERCÍCIOS

Estocadas: O melhor exercício para as pernas são as estocadas, nessa rotina você tem

que abrir as pernas ao nível do quadril e colocar uma para frente do corpo. Você deve baixar flexionando os joelhos e tentando estar sempre em um ângulo de 45 graus. Alterne as pernas. Para aumentar a intensidade você pode segurar halteres com ambas as mãos, mantendo-as esticadas ao lado do corpo. Faça quatro séries de 15 repetições.

Agachamento: Neste exercício, você tem que abrir as pernas na altura dos quadris e realizar o mesmo movimento que você faz para sentar-se apenas mantendo as costas retas e trazendo o quadril

para trás, além de fortalecer a musculatura das pernas, tonifica as nádegas. Faça quatro séries de 15 repetições. Você pode intercalar os dois exercícios para aumentar a intensidade do trabalho muscular.

Panturrilhas: Este exercício é muito eficaz para trabalhar os músculos da panturrilha. A vantagem desta parte do corpo é que pode ser modelada facilmente porque a musculatura responde rapidamente e o resultado é visível em poucos dias.

Abra os pés na largura dos ombros e coloque as mãos em seus quadris, em seguida, le-

vante o seu corpo até a ponta dos pés e mantenha assim durante um par de segundos. Baixe de volta para a posição inicial e repita o exercício 4 séries de 40 repetições cada uma.

Plies: É o exercício de aquecimento dos bailarinos de balé. Você tem que abrir as pernas na largura dos ombros, coloque os pés posicionados lateralmente (como um passo apertado), correr ou andar de bicicleta por pelo menos 30 minutos. Não se esqueça de sempre alongar antes e depois do exercício.

Alimentação Somos aquilo que comemos, esta é uma grande verdade. A dieta influencia muito na aparência física e é complemento do exercício.

receita

Panquecas de carne moída com creme de milho

INGREDIENTES:

Massa:

- 4 claras batidas em neve
- 4 gemas
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de Leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto

Recheio:

- 500 g de carne moída
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 caixinha de molho de tomate pronto
- Sal, salsinha, cebolinha, pimentão e coentro a gosto

Creme de Milho:

- 01 caixinha de creme de leite
- 01 lata de milho em conserva
- 02 colheres (sopa) de maionese.



MODO DE PREPARO:

MASSA:

Bata as claras em neve, depois coloque as gemas e bata até obter uma gemada clara • Misture o leite, depois coloque aos poucos a farinha de trigo (sem parar de bater) • Deixe coloque o óleo, e o sal a gosto • Unte com margarina 1 ou 2 frigideiras de teflon para não grudar • Coloque a massa aos poucos, para que fique bem fina • (quando mais fina, mais rende a receita) • Reserve

RECHEIO:

Frite em óleo a cebola picada e o alho • Adicione a carne moída e deixe fritar muito bem • Depois coloque o molho de tomate pronto, com a cebolinha, o pimentão, o coentro, a salsinha e o sal a gosto • Deixe cozinhar o molho e não acrecente água, porque o molho tem que ficar grosso • Reserve

CREME DE MILHO:

Bata no liquidificador o creme de leite, o milho em conserva e a maionese • Reserve

MONTAGEM:

Com os discos de panqueca prontas, coloque uma ou duas colheres (sopa) do recheio, e enrole com cuidado • Faça isso em todas • Coloque em um refratário de vidro (que possa ir ao forno) • Regue com o creme de milho e decore com queijo ralado (tipo parmesão) opcional • Leve ao forno por mais ou menos, 5 minutos em forno preaquecido a 180°C • Reserve de 8 a 10 porções

Emagrecer rápido

Não existe uma fórmula mágica para emagrecer rápido da noite para o dia, porém, temos uma lista de diversas dicas importantes que irão ajudar no processo do emagrecimento.

- Fracione as suas refeições. Coma de 5 a 6 vezes ao dia em pequenos volumes. Com isso você conseguirá aumentar o seu metabolismo (energia que o corpo gasta para viver) e controlar as quantidades de alimentos ingeridos.

- Mastigue bem os alimentos. A mastigação é importante porque demora de 10 a 15 minutos para chegar uma mensagem no cérebro dizendo que você comeu. Se você comer muito rápido, você irá comer muito mais do que precisa para "matar" a fome. A mastigação também é importante para melhorar a absorção e digestão dos alimentos.

- Lembrem-se da qualidade dos alimentos. Quando falamos em qualidade devemos lembrar de um alimento integral, frutas, verduras e carnes magras. Com certeza essas escolhas ajudarão bastante na perda de peso.

- Controle a quantidade dos alimentos que você ingere. Lembre-se que para mantermos o peso devemos deixar a

"balancinha" da quantidade que comemos igual à quantidade de energia que gastamos. Se você quer emagrecer tem que parar agora com os exageros. Coma de tudo, mas tudo controlado.

- Faça uma atividade física. Se gastarmos mais energia do que comemos é lógico que teremos uma resposta muito positiva na perda de peso. Além do mais, fortalece os músculos deixando o corpo definido e bem mais bonito;

- Cuide do seu emocional. Não dá para controlar quantidade de alimentos sem tratar da ansiedade ou estresse. É só reparar, hoje comemos para comemorarmos ou para nos confortarmos quando algo não está bem. A comida tem que deixar de ser uma fuga.

- Não belisque! Se você tem esse hábito faça um teste. Coloque tudo o que você belisca em uma vasilha. No final do dia olhe o tanto de alimentos que você consumiu. Se convencerá do tanto que isso atrapalha no emagrecimento.

- Não vá ao supermercado com fome. Isso irá ajudar a não comprar "porcarias" e resistir às tentações desse lugar.

- Não abuse dos doces! Além de muito açúcar eles possuem muita gordura. Escolha apenas um dia da semana

para comer uma porção do seu doce preferido.

- Quer resultado? Então mude de seus hábitos. O emagrecimento começa de dentro para fora e não de fora para dentro. Mude e colha os resultados.

SETE DICAS PARA EMAGRECER RÁPIDO

7 dicas para Emagrecer Rápido

1º Tome muita água:

Além de ser uma fonte de hidratação, esse líquido dá uma grande sensação de satisfação e auxilia na melhoria de outras funções no seu corpo.

2º Coma melancia: Essa fruta além de deliciosa é rica em fatores de hidratação e ajuda a saciar a fome.

3º Café da manhã: Enriqueça seu café da manhã com muitas frutas, e faça dessa refeição a sua principal, pois é ela que irá sustentar todo seu dia. As demais refeições

irão apenas equilibrar o seu organismo.

4º Carboidratos: Nem é preciso dizer que você deve evitar carboidratos, este é uma forte fonte de fatores que engordam.

5º Exercício físico: Academia não ajuda muito a emagrecer, então troque o elevador pela escada, o carro por caminhada, e faça exercícios simples e diário isso ajuda a emagrecer.

6º Coma carne: Se possível em 2 a 3 vezes por dia junte com a salada no almoço. Seu corpo precisa de proteínas, e as carnes são ricas nisso.

7º Período da tarde: É o período em quem a fome aumenta e a vontade de comer multiplica então coma barras de cereais ou frutas nesse momento.

Sacia a fome e não deixa você cair na vontade de comer coisas que te engordam.



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, afasto 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**

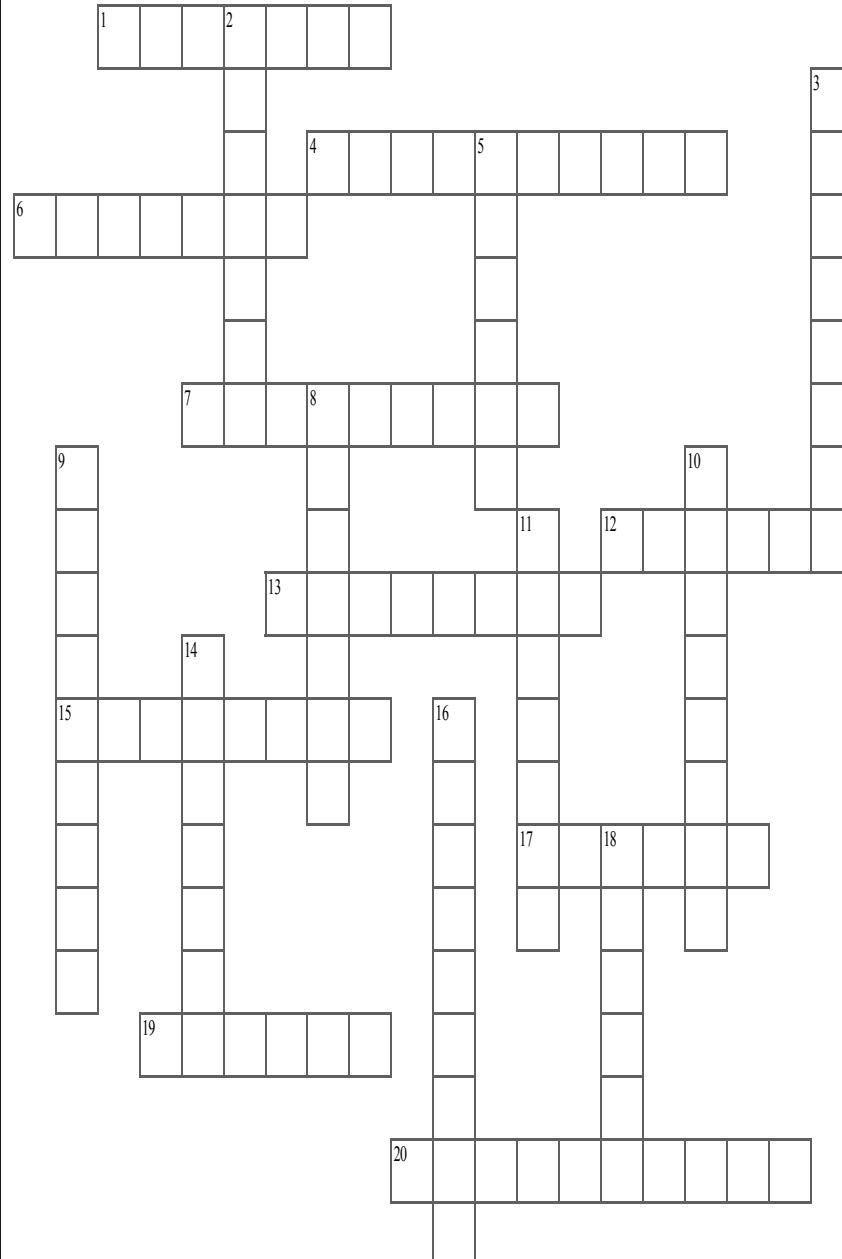
(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

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



Palavras Cruzadas



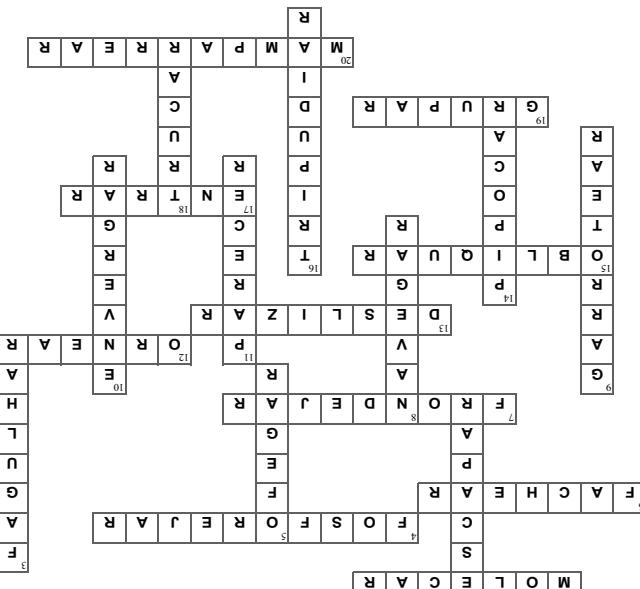
Horizontais

- Agir ou divertir-se como moleque
- Brilhar como o fósforo inflamado
- Pescar à noite, com fachos acenos
- Cobrir-se de folhas
- Onomat Ornejar, zurrar (diz-se do burro)
- Derivar de manso, escorregar mansamente
- Caminhar obliquamente, de través
- Ir para dentro de, passar de fora para dentro
- Agrupar
- Formar mamparra, vadiar em súcia

Verticais

- Livrar-se, salvar-se de algum perigo ou aperto
- Expefagulhas
- Respirar com dificuldade ou com ruído por causa de fadiga
- Viajar pelo mar ou pelos grandes rios
- Garrotar
- Vergar
- Ter parecência ou semelhança com alguém ou alguma coisa: Cão que parece lobo
- Rebentar, estalar ou saltar como pipoca
- Bailar ou dançar, batendo com os pés no chão
- Cin Dar aparência real, através de artifícios, a uma cena ou plano que, de outro modo, não poderia ser filmado

Respostas



Caça Palavras

J M M E T M Y E Z W L L A Y E
Q A N J E B U Y J V O H K Z G
J C A S A L O T R A C N N A W
C D H J R N I D R H A I U K R
Z I B I F P Z V G C R G T U R
F G C Y P S V X L A A C V D O
V F W H J R O P N R C V B H D
N C A V A L O G Z T A G P Z A
V D O Q N V G G Z A S H A G T
Q V G M I Y E S J B T K H U U
R X F H T J T U J O E F Y P P
O Q U S R C R D L T L R P I M
H C H W O O X T V B O X K N O
R I U V C C W J S Q N T V C C
I O X Z X W K R G P Z S Q D K

CARACOL
CARTA
CARTOLA
CASA
CASTELO
CAVALO
CHAVE
COMPUTADOR
CORTINA
CORUJA

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Duca vence a luta, e Cobra se revolta. Pedro pede a ajuda de Nando e sua banda para abrir a porta do apartamento de Lobão. Gael cumprimenta Cobra pela luta e ele se emociona. Lobão coloca uma substância na água de Gael. Jade acredita que Cobra tenha entregado a luta e se recusa a falar com o namorado. Heideguer ameaça Cobra e exige que o rapaz fuja com sua família. Começa a luta entre Lobão e Gael, e Karina se desespera. Nando e a banda conseguem arrombar a porta, e Karina revela a armação de Lobão. Gael bebe a água adulterada, fica sonolento e Lobão se aproveita da situação para golpear-lo com mais força no ringue. Nando consegue avisar a Bianca sobre o plano de Lobão.

SETE VIDAS

Quarta-feira, 18h00

Miguel se descontrola e agride Vicente. Pedro apoia Vicente. Miguel se culpa por ter perdido Joaquim. Lígia chega ao Brasil e Vicente exige que ela afaste Miguel de Joaquim. Marlene tem uma decepção ao conhecer Arnaldo. Rosa decide ajudar Guida a conquistar Aníbal. Lígia convence Miguel a não desistir da paternidade de Joaquim. Chega a festa de aniversário de Júlia, e Lígia se preocupa com a demora de Miguel. Tais conversa com Estevão e se preocupa com um possível fracasso de Pedro. Laila repreende o comportamento de Miguel e Esther se desculpa pela atitude da filha. Lauro comenta com Isabel que Miguel está pensando em viajar a trabalho para a Espanha. Durval se declara para Marlene.

I LOVE PARAÍSÓPOLIS

Quarta-feira, 19h15

Mari leva Bruna para casa e se surpreende ao descobrir que Tomás é o pai da menina. Benjamin e Margot passam a noite juntos. Grego convence Izabelita e tenta tirar informações sobre Benjamin. Mari pede a Paulucha para falar de Tomás. Paulucha convence Mari a procurar Benjamin. Gabo garante a Sôraya que irá ajudá-la a tirar Izabelita de Paraisópolis. Mari procura Benjamin e encontra Margot.

OS DEZ MANDAMENTOS

Quarta-feira, 22h15

Bakenmut se recusa a ajudar Yunet a matar o faraó. Ramsés conversa com Seti e diz aceitar a ordem de se afastar de Nefertari. Yunet diz que precisa de um homem corajoso ao seu lado e Bakenmut fica indeciso. Karoma pede permissão a Nefertari para se encontrar com Ikeni. Ramsés sente falta de Moisés. Zelofeade se despede de todos e deixa a casa de Joquebede. Yunet procura um papiro na sala de Paser. Zipora aproveita que Moisés está dormindo e o observa com atenção. Em conversa com Paser, Seti diz que está providenciando tudo para que Nefertari faça uma ótima viagem. Tuya conforta Nefertari. Yunet pede permissão à Henutmire para visitar o comércio. Ramsés confessa para Disebek que está triste com a partida de sua amada.

CHIQUITITAS

Quarta-feira, 20h30

Thiago vai com Mosca até a casa do sonho do garoto sobre sua mãe, mas não encontram ninguém. Na casa de Edgard, o homem diz que Geraldo é a pessoa que abandonou a mãe de Bia. A pequena consegue fugir e Carol vai atrás dela. Geraldo e Edgard discutem. No orfanato, Carol tenta acalmar Bia. Geraldo vai até o orfanato e Bia diz que não quer conversar com ele, pelo menos não naquele momento. Carol explica a situação para Geraldo e diz para ele ir com calma com a garota. Samuca e Binho se perguntam se há um tesouro no orfanato. Thiago avista na rua a mulher de seus sonhos, amiga de sua mãe. O garoto alcança a mulher e pergunta se ela sabe quem é seu pai. A mulher diz que não, mas revela que sua mãe teve um envolvimento com um jogador...

BABILONIA

Quarta-feira, 21h00

Murilo aceita se aliar à Beatriz. Beatriz dá uma cópia da chave do apartamento particular de Evandro a Murilo e diz que irá alugar um imóvel para ele no mesmo apart hotel. Inês e Aderbal combinam outro encontro. Bento e Paula contam para Regina e Vinícius os planos da viagem para Nova Iorque. Aderbal diz para Consuelo que fechou negócio com a Souza Rangel e ela se anima. Wolnei conversa com a mulher misteriosa ao telefone e ela pede que ele execute o plano o mais rápido possível. Rafael e Ivan discutem com Guto e Fred na rua. Clóvis vai atrás de Valeska, mas ela o dispensa. Beatriz fica com raiva da relação de Inês e Aderbal. Zélia conversa com Karen e se espanta com o ressentimento que a filha tem de Regina.

Humor

INFIDELIDADE

Marido furioso, chegando em casa e encontrando a mulher na cama com outro:

— Que é que vocês estão fazendo???
A mulher, virando-se para o outro:
— Viu?? Eu não lhe disse que ele era burro?

O MÉDICO

Jesus Cristo resolveu voltar à Terra e decidiu vir vestido de médico! Procurou um lugar para descer. Viu, em São Paulo, um posto de saúde. Observou um médico trabalhando há muitas horas e morrendo de cansaço. Jesus Cristo, então, entrou de jaleco, passando pela fila de pacientes no corredor, até atingir o consultório médico. Os pacientes viram-no e falaram-lhe:

— Olha vai trocar o plantão! JC entrou na sala e falou ao colega que

podia ir, pois ele ia tocar o ambulatório dali por diante. Sentou-se e, todo resoluto, gritou:

— O P-R-O-X-I-M-O!

Adentrou no consultório um homem paraplégico, com sua cadeira de rodas. JC levantou-se, olhou bem para o aleijado, e, com a palma da mão direita sobre sua cabeça, disse-lhe:

— LEVANTE-SE E ANDA!

O homem levantou-se, andou e saiu do consultório empurrando a cadeira de rodas. Quando chegou ao corredor, o próximo da fila perguntou-lhe:

— E aí, como é esse doutor novo?

Ele respondeu-lhe:

— Igualzinho aos outros, nem examina a gente!

NO DENTISTA

Durante uma sessão no dentista,

o paciente, que lá foi para que tivesse um dente extraído, observa algo estranho e comenta imediatamente com o dentista:

-Doutor, esse dente que você acabou de tirar não é o dente que deve-ria ser extraído!

Calmamente o dentista responde:

-Relaxe amigo, eu estou chegan-do nele...

PORTUGUESES NO ESCRITÓRIO

Conversa entre o empregado e o chefe, ambos portugueses:

-Chefe, nossos arquivos estão su-per lotados, posso jogar fora os que tem mais de 10 anos?

-Sim, mas antes tire uma cópia de todos.



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOMELISFAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO,
HIPERMETROPIA COM EXIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
oftalmologia - CRM 139.658
j.v.ferrarezzi@hotmail.com

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Panificadora e Serv-Festas UBIRAJARA
ACETAMOS ENCOMENDAS DE BOLSOS E SALGADOS
FONES (17) 3442-5864
CELS: (17) 99147-3205
99725-6606 / 98164-4350
AVENIDA DUQUE DE CAXIAS, 348
BAIRRO UBIRAJARA - FERNANDÓPOLIS
E-mail: panificadoraubirajara@hotmail.com

CRECI 67022
IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Jennifer Pamplona publica ensaio sensual como forma de luto

Prefiro nem falar sobre críticas. Tenho dito tantas coisas bonitas sobre o Celso. Peço respeito", disse Jennifer Pamplona quando perguntada sobre uma eventual retaliação por ter publicado um ensaio sensual na semana em que ela enterrou o namorado, Celso Santebañes, o Ken Humano, que se recuperava de um câncer e de uma infecção causada por implantes de hidrogel. Ela explicou como seguir em frente é honrar a memória dele: "Fiz esse ensaio há algumas semanas. Estava esperando o Celso melhorar para poder publicar, mas, infelizmente, não foi assim que aconteceu. Deus levou um pedaço de mim! Acredito que a minha vida nunca mais será a mesma. Vou levar o

Celso para sempre comigo. Escrever para o Brasil é uma forma de desabafar para amenizar a dor que estou sentindo. Nunca fui uma pessoa de desistir, por isso agora não vou fazer diferente. Vou enfrentar o mundo e realizar todos os sonhos do Celso e os meus também. Pensei em cancelar meus compromissos de trabalho, mas decidi ser forte. Nunca sabemos quanto tempo temos! Eu tenho pressa de realizar meus objetivos e agora tenho vários motivos a mais!"

Jennifer também resolveu usar seu luto em prol de causas humanitárias. "Ontem visitei a AACD e fiz meu cadastro de voluntária. Agora estou tentando contato com a Gracac. Vou seguir em frente, realizar um sonho de cada vez com o suporte de Deus!"

A estilista perdeu seu namorado, Celso Santebañes, o Ken Humano, que lutava contra um câncer



Bruno Gagliasso é contido por Giovanna Ewbank em ensaio quente: 'Por mim, tiraria tudo'

O clima esquentou muito nos bastidores do ensaio que Bruno Gagliasso e a mulher, Giovanna Ewbank, fizeram para as revistas "Trip" e "TPM" deste mês. Em poses para lá de sensuais, com o ator, inclusive, mostrando parte do bumbum e com a mão nos seios da amada, os pombinhos estampam a capa e o recheio da edição especial do Dia dos Namorados.

Eles falam sobre sexo, ciúmes e até da polêmica separação, em 2012, quando rumores deram conta de que ele havia traído a mulher com a modelo Carol Franscichini. "Só fortaleceu a relação que tenho hoje com a minha mulher, que é mais sincera e real. Se a gente passou por tudo junto, nada superficial vai nos abalar.

A gente acredita um no outro, se admira e sabe que amadureceu com tudo o que viveu", avalia Bruno. "Às vezes rola um ciuminho de alguma coisa, mas é difícil. Não gosto de ter DR, acho um saco. Quando alguma coisa incomoda, a gente avisa um ao outro: 'Ó, aquilo não achei legal'. Já fui bem ciumenta, era de guardar as coisas, mas hoje eu falo", avisa ela, que é só elogios ao marido. "É um cara muito



Bruno Gagliasso e Giovanna Ewbank fazem ensaio quente

sedutor, o papo dele é bom, ele tem opinião para tudo. Isso foi o que me conquistou. Porque na época que o conheci ele estava gordinho, pesava 18 qui-

los a mais.", derrete-se.

"Ela ri muito alto, em qualquer situação. E fala alto também, toda hora chamo a atenção dela. A Giovanna é muito

espontânea, não tem filtro, isso me atrai. Ela fala tudo na hora, é autêntica, íntegra, uma grande amiga", declara-se.



Luan Santana fala sobre assédio e sexualidade

Luan Santana fala da coleção de calcinhas usadas por fãs e da virgindade perdida numa escada aos 16 anos

Luan Santana é o entrevistado da sessão "20P" da "Playboy". O sertanejo abre o armário e tira de lá histórias que fazem parte de sua carreira e da imagem que construiu dentro e fora dela. Luan também comenta sobre os boatos de affair com Anitta e Bruna Marquezine, e revela uma quedinha especial por Grazi Massafera. "É a mulher mais bonita do Brasil", diz.

O cantor confessa que, no início da carreira, dormia bem preocupado com o que diziam sobre ele. "Me incomodava muito. Acho que por eu ser muito novo, pentear o cabelo diferente, por usar roupas mais descoladas. Todos os outros sertanejos usavam bota, camisa e chapéu, e eu vinha com o cabelinho arrepiado, jeito meio roqueiro de vestir. E a imprensa sabe que o que deixa um homem furioso é ser chamado de gay", disse.

"Eu sofria sozinho, não dividia esse problema com ninguém. Ficava acordado de madrugada pesquisando o meu nome no Google para ver se estavam falando [que era gay]. Esse foi meu erro. Não estava acostumado e ficava procuran-

do chifre em cabeça de cavalo (risos) Na verdade, eu sempre fui um cara muito difícil. Nunca fui muito de me abrir com as outras pessoas".

Entre outras particularidades, Luan recorda o dia em que perdeu a virgindade. "Foi em Campo Grande, eu tinha 16 anos de idade e ela, 14. Eu fui na escada de um prédio! Pensa num 'trem' desconfortável", descreve ele, que se gaba de ter saído com algumas das mulheres mais desejadas do país. Inclusive capas da "Playboy":

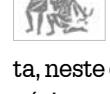
Assediado por fãs de todas as idades, Luan é o novo Wando e relata que elas estão ainda mais ousadas, jogando calcinhas no palco. "Tem umas que dá até pra ver que são usadas. [Risos] As fãs escrevem o nome, colacam o endereço do Instagram, o que eu mais ganho é calcinha e sutiã, até mais do que ursinho de pelúcia. Eu guardo todas, mesmo usadas. Tenho um aquário no meu escritório com umas 6 mil calcinhas, de todos os tamanhos. E também tem um galpão em Londrina onde guardo os outros presentes", garante.

horóscopo



ÁRIES

Sua capacidade crítica no que se refere à qualidade de vida e à saúde é aguçada pela associação Lua-Mercúrio, em sua sexta casa. A diplomacia auxilia você a lidar com as relações profissionais e com os processos mais racionais!



GÊMEOS

Descanso e introspecção continuam em alta, neste dia em que Lua e Mercúrio seguem associados em sua quarta casa. A convivência com os mais próximos tende a ser pacífica. Aproveite o dia para organizar emoções e ideias!



LEÃO

Sua praticidade e seu empreendedorismo são aguçados pela harmonia Lua-Mercúrio em sua segunda casa. As finanças são facilmente gerenciadas, pois os limites ficam mais evidentes. Planeje-se, sobretudo quanto aos grandes investimentos!



LIBRA

Você compreende melhor o que se passa dentro de si mesma, com a harmonia Lua-Mercúrio, que continua em sua área de crise. Isso lhe ajuda a assumir sua parte nos problemas, tornando a superação mais fácil!



SAGITÁRIO

As oportunidades profissionais são percebidas com maior facilidade, pois a Lua passa pelo circuito e se associa a Mercúrio. Seu poder criativo e sua inteligência também se fortalecem, beneficiando seu intelecto e sua produtividade!



AQUÁRIO

Com a sensibilidade apurada por Lua e Mercúrio, ainda associados, sutilezas passam a ser alvo de profundas reflexões. Perceba as lições implícitas nas vivências mais recentes. Planeje-se e cuide da vida prática e patrimonial!



TOURO

As atividades intelectuais lhe estimulam neste momento, em que Lua e Mercúrio persistem associados em sua quinta casa. Sua vida social é beneficiada pela maior atividade mental. Abra-se a assuntos que não lhe sejam tão familiares!



CÂNCER

Sua criatividade nas interações pessoais se ressalta, pois Lua e Mercúrio persistem associados em sua área de comunicação. A atuação nas reuniões de trabalho se beneficia da sua grande habilidade de argumentação!



VIRGEM

Ainda conjuntos em seu signo, Lua e Mercúrio aumentam a convicção em suas ideias e seus interesses, lhe deixando mais confiante para defendê-los. Sua boa articulação verbal e abertura para conversas beneficiam as relações sociais!



ESCORPIÃO

Lua e Mercúrio, ainda associados em sua área de amizades, estimulam a companhia e o diálogo com os amigos. As atividades em grupo se fortalecem com a cumplicidade e o bom entendimento. Nutra a sinergia e procure se divertir!



CAPRICÓRNIO

Dedicação aos estudos e expansão de conhecimentos intelectualmente complexos é o que a persistência da conjunção Lua-Mercúrio em sua nona casa lhe pede. Que tal? Isso trará novas perspectivas para sua mente!



PEIXES

As relações pessoais marcam este momento, em que a Lua passa por sua sétima casa. A conjunção com Mercúrio lhe incentiva a promover o bom entendimento, seja por meio de conciliações ou conversas, portanto tudo tem de fluir!