



A pedagoga **Mary Pontim** celebrou data especialíssima na última semana, agraciada de cumprimentos. No click, momento especial com Camila Pontim Prestto 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**, assoprando 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!

Paraiso
das
FLORES e PRESENTES

DE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

Preços Imbatíveis
A partir de
R\$ 1,99

ASSINE oextra
SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

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 pato torto) e incline-se sobre o encosto de uma cadeira para manter o equilíbrio.

Mantendo o peito para cima e as costas retas, abaixe até os joelhos formarem um ângulo de 45 graus e faça 4 séries de

30 repetições. Cuidado... Os movimentos devem ser lentos e controlados.

Além desses exercícios de força é necessário implementar uma rotina aeróbica diária, pode ser de caminhada a 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) • Depois 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 acrescente 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 pancake 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 • Rende 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 irá 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 vencerá 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 sema-



na para comer uma porção do seu doce preferido.

- Quer resultado? Então mude 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 junto 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.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Manutenção e Instalação com desconto de 20 %
Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

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!

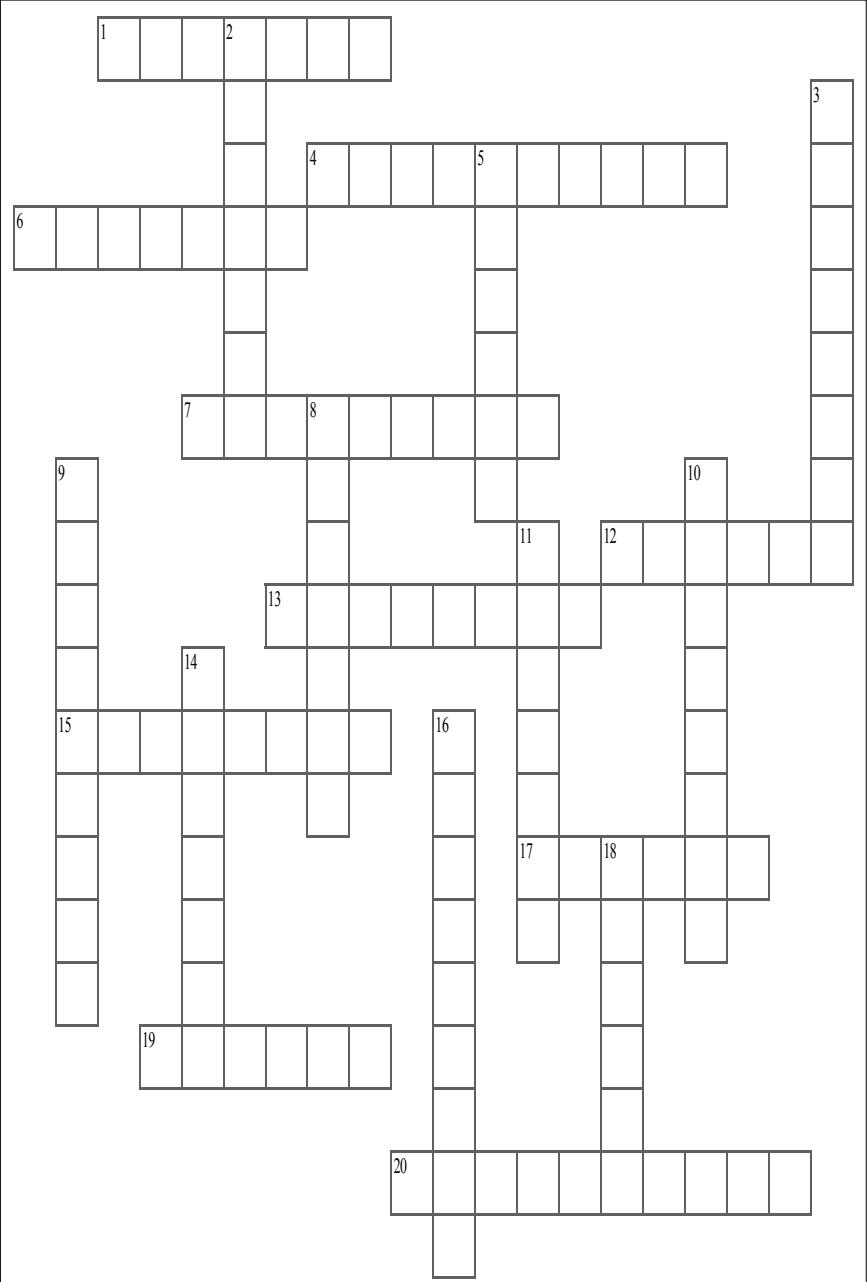
SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA

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



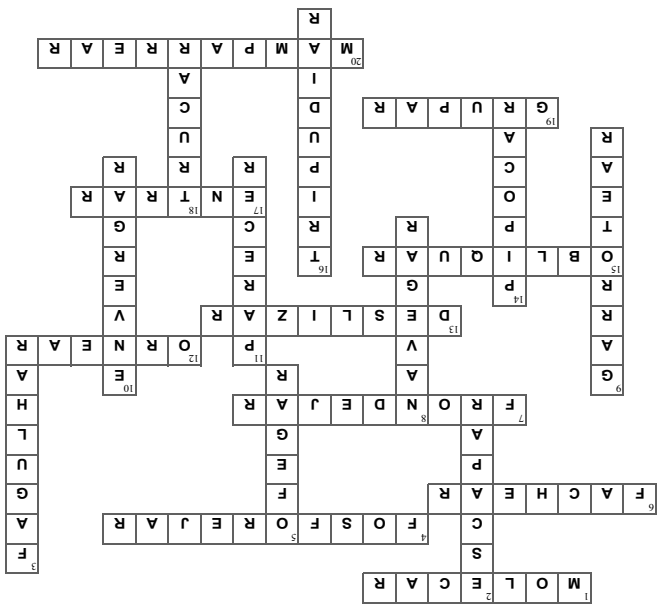
Horizontais

- 1. Agir ou divertir-se como moleque
- 4. Brilhar como o fósforo inflamado
- 6. Pescar à noite, com fachos acesos
- 7. Cobrir-se de folhas
- 12. Onomat Ornejar, zurrar (diz-se do bur-ro)
- 13. Derivar de manso, escorregar mansa-mente
- 15. Caminhar obliquamente, de través
- 17. Ir para dentro de, passar de fora para dentro
- 19. Agrupar
- 20. Formar mamparra, vadiar em súcia

Verticais

- 2. Livrar-se, salvar-se de algum perigo ou aperto
- 3. Expefagulhas
- 5. Respirar com dificuldade ou com ruído por causa de fadiga
- 8. Viajar pelo mar ou pelos grandes rios
- 9. Garrotar
- 10. Vergar
- 11. Ter parecença ou semelhança com al-guém ou alguma coisa: Cão que parece lobo
- 14. Rebentar, estalar ou saltar como pipoca
- 16. Bailar ou dançar, batendo com os pés no chão
- 18. Cin Dar aparência real, através de arti-fícios, a uma cena ou plano que, de ou-tro 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 golpeá-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 Anibal. 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. Taís 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 PARAISÓPOLIS**
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 Soraya que irá ajudá-la a tirar Izabelita de Paraísopolis. Mari procura Benjamin e encontra Margot.

**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...

**BABILÔNIA**
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.

**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. Zípora 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.

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, to-do resoluto, gritou:
— O P-R-Ó-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 deveria ser extraído!
Calmamente o dentista respondeu:
-Relaxe amigo, eu estou chegando nele...

PORTUGUESES NO ESCRITÓRIO
Conversa entre o empregado e o chefe, ambos portugueses:
– Chefe, nossos arquivos estão super 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 (FACOEULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi
OFTALMOLOGIA • CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

Panificadora e Serv-Festas
UBIRAJARA



ACETAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FONES (17) 3442-5864 CELs: (17) 99147-3205 99725-6606 / 98164-4350
AVENIDA DE BRUNO DE CARVALHO, 340 BARRIO URBANO - FERNANDÓPOLIS Email: panificadoraubirajara@hotmail.com

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE ALUGUEL DE MESA E FREEZER

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**
Venda - Locação e Administração

CRECI 67022

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 desabafo 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 Graac. 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 Francischini. “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 ciuquinho 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 umas 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. E foi 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, colocam 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 resalta, 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 ler? 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 tende a fluir!