

O Extra Mais

A 08 DE DEZEMBRO DE 2015

Roberto Carlos e Miryam Rios: Fãs pedem "remember" do casal após encontro recente

Página B4

"Muitos pais acham que basta pagar uma boa escola para garantir a formação de um bom caráter. E acabam criando crianças ricas abandonadas."

GABRIEL - O PENSADOR, rapper



Momento de muita curtição das amigas **Daniela, Bruna, Camila e Anaísa**, em festança na republica Resort, no último sábado.



Também em ritmo de curtição, close das beldades: **Dayani, Bruna, Márcia e Natalia**.



Tamyres Mancini Sonsin e amigas dançaram e se divertiram muito no show do Wesley "Safadão", no último domingo em Fernandópolis.



Ontem o dia foi especial para a bela **Estella Camacho**, sendo muitíssimo cumprimentada pelo seu niver.



Rafael, Carla, Gabriela, Pedro e Rafael Medrado também posam para "O Extra.net" em clima de muita diversão curtindo a noite.



Close da simpaticíssima **Pamela Christina Rosa**, assoprando as velinhas hoje.



Festa para a aniversariante de hoje **Amanda Claudia**, recebendo o carinho da família.



Eduardo Main e Tainara Vilas Boas curtiram o último final de semana em terras cariocas e pelo visto aproveitaram bastante o momento de descanso.



Vitor Mioto e Jéssica Alves também marcaram presença no show do "Safadão", que atraiu grande público no recinto de exposições.

GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

oferta à partir de R\$ 1,99

oferta à partir de R\$ 8,49

oferta à partir de R\$ 3,49

GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Benefícios do suco de cereja para as mulheres

Os alimentos possuem variados e diferentes benefícios para a nossa saúde e todos nós já ouvimos falar que é muito bom para a saúde consumir frutas. Hoje vamos falar da cereja, uma fruta cujo suco proporciona diversos benefícios para a nossa saúde e ajuda a prevenir e tratar algumas condições que podemos sofrer.

São bem conhecidos os benefícios de comer frutas. Neste caso, falamos das cerejas, que nos oferecem nutrientes

essenciais para o nosso bem-estar. Contém, entre muitas outras, propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, o que faz com que os benefícios do suco de cereja para as mulheres devam ser considerados para a melhora do nosso bem-estar, além do seu aspecto refrescante para este verão.

Devemos grande parte dos benefícios do suco de cereja as antocianinas que contém. Trata-se de poderosos antioxidantes que protegem as células e os tecidos do organismo,

combatendo os danos causados pela ação oxidativa dos radicais livres. Também estimulam a circulação, ajudando no bom funcionamento do sistema nervoso e prevenir o câncer.

Existem estudos que demonstram que o suco de cereja azeda nos oferece uma excelente proteção contra as doenças cardiovasculares. As cerejas são um dos poucos alimentos que possuem melatonina, uma substância antioxidante capaz de regular os batimentos cardíacos. Também ajuda a equilibrar os ciclos de sono do corpo, melhorando notavelmente a insônia.

Os benefícios do suco de cereja para as mulheres também se devem ao seu alto teor de triptofano e serotonina. A primeira tem efeitos calmantes, combatendo a ansiedade, o estresse e a insônia. A serotonina, por sua vez, é conhecida popularmente como o "hormônio da felicidade", já que ajuda a manter um bom estado de humor, promovendo a renovação de energia.

O suco de cereja é altamente recomendado para aliviar os sintomas da artrite, novamente, graças ao seu teor de



antocianinas. Também estão comprovados os seus benefícios para aliviar as dores causadas pela gota, forte inflamação dos pés causada por um erro no metabolismo de ácido úrico. O suco de cereja é capaz de diminuir o nível de ácido úrico no sangue.

Também ajuda a aliviar a dor no caso de lesões musculares. É altamente recomendável para a dor dos tendões e dos músculos, o que torna este suco perfeito para os atletas. Também reduz o risco de diabetes, e ajuda a prevenir a perda de memória.

Os benefícios do suco de cereja para as mulheres se devem também ao fato de que é uma importante fonte de fibra, a qual promove o bom funcionamento do sistema digestivo. Também são ricas em vitaminas A, C e E, potássio, magnésio, ferro e ácido fólico.

Permanente Digital

O permanente está de volta, mas não da maneira que era feito antigamente, agora existem muitas outras maneiras de obter cachos impecáveis e sem danificar os cabelos com produtos químicos. O permanente digital é uma nova técnica que deixa seus cachos super naturais e com o volume na medida certa.

O permanente digital serve para todos os tipos de cabelo e o transforma em cachos glamourosos. O resultado é ótimo, é muito fácil de manusear e tem uma duração aproximada de três meses.

Após realizar o tratamento não é necessário usar mais frisadores ou qualquer outro produto para fazer com que o seu cabelo fique ondulado, tão somente será necessário secar o cabelo com o secador com difusor e ajudando com os dedos.

O permanente digital é baseado na aplicação de temperatura quente controlada digitalmente. Este tratamento utiliza calor e uma solução especial que ajuda a conseguir cachos definidos por mais de três meses.

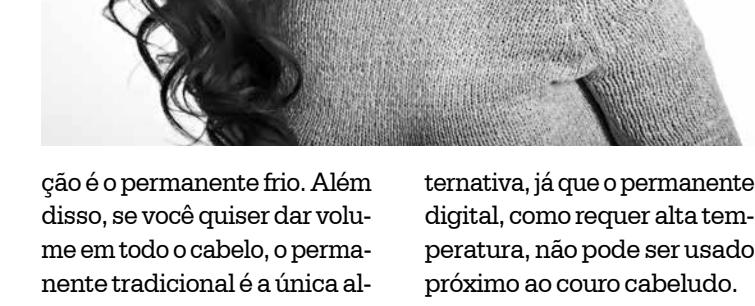
A técnica é feita com bigudins especiais. Primeiro o cabelo é dividido em mechas,

depois se aplica um produto próprio para ondulação que depois de agir por alguns minutos é retirado e só depois é colocado os bigudins. Em seguida um equipamento digital é conectado aos bigudins para aquecer os cabelos e formar os cachos. Depois é só secar os fios usando os dedos e com o secador na potência suave. O resultado ficará radiante; cachos largos, super naturais e sem frizz.

O tratamento foi desenvolvido na Coréia do Sul e já se espalhou para o mundo inteiro. Você que está acostumada a fazer o permanente tradicional, fazendo esse você verá a diferença, pois as ondulações terão melhor textura e forma.

Você notará melhor os cachos quando os cabelos estiverem secos e você notará que os seus cabelos terão um movimento natural, diferente do permanente tradicional onde a ondulação é mais visível enquanto o cabelo está molhado e os cachos são muito mais compactos.

Pense bem pra fazer um permanente digital, pois não será fácil obter um alisamento do cabelo com escova, isto é, um dia você quer cachos, porém o outro não. Então a melhor op-



ção é o permanente frio. Além disso, se você quiser dar volume em todo o cabelo, o permanente tradicional é a única al-

ternativa, já que o permanente digital, como requer alta temperatura, não pode ser usado próximo ao couro cabeludo.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

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

celebridades

Solteira, Myrian Rios posa com o ex-marido Roberto Carlos e 'curte' pedidos do público pelo retorno do casal

Solteira há treze anos, Myrian Rios tem a torcida do público para retomar o relacionamento com Roberto Carlos. A atriz, ex-deputada e atual subdiretora-geral de Cultura da Assembleia Legislativa do Rio (Alerj), mantém, até hoje, um bom convívio com o Rei, com quem foi casada por quase dez anos, de 1980 a 1989. Ela estava no fim de semana no show que o cantor realizou no Rio de Janeiro e foi recebida por ele no camarim. Os dois fizeram um registro juntos, e Myrian até escreveu uma mensagem bastante carinhosa em sua página no Facebook sobre o encontro com o ex-marido. "Parabéns, meu

querido Roberto, Você sempre falando aos nossos corações através de suas belas canções! Deus te abençoe!", postou ela.

A foto, claro, causou alvoroço nos seguidores da artista e vários internautas começaram a pedir pelo retorno do casal. A ex-deputada, de 57 anos, curtiu todos os comentários e respondeu o tal pedido da fã com uma mensagem: "Muito obrigada pelo seu carinho! Deus abençoe você! Deus é poderoso para realizar grandes projetos em nossas vidas", escreveu ela.

Vale lembrar que Roberto Carlos, de 74 anos, não assume um relacionamento desde a morte da sua mulher, Maria Rita, em 1999. Recentemente.



Myrian Rios e Roberto Carlos em 1989, nos bastidores de um show do Rei



Sophie Charlotte não atrasa e chega antes dos convidados famosos em casamento com Daniel de Oliveira



Pontualidade e muita elegância marcaram o casamento de Sophie e Daniel

Com atraso de apenas quinze minutos, Sophie Charlotte finalmente disse o tão aguardado "sim!" a Daniel de Oliveira. A noiva chegou à igreja de São Francisco Xavier, em Niterói, a bordo de um Ford 1929 — que trazia uma placa com o nome dos noivos — e acompanhada do pai, o cabeleireiro Mario Silva, às 17h45m. Soridente, ela exibiu a barriguinha de 6 meses de Alexandre, o primeiro filho do casal, num lindo vestido bordado com renda francesa e com um buquê de flores colorida nas mãos.

Sophie fez questão de ace-

nar para fotógrafos e fãs na porta da igreja. O casório contou com muitos famosos, a maioria chegando depois da noiva, como foi o caso de Bruna Marquezine, Camila Pitanga e Dira Paes. Atrasada, a ex-mulher de Daniel, a atriz Vanessa Giacomo, só chegou de noite, para a festa. Todos foram surpreendidos pela pontualidade britânica da noiva alemã. Sophie e Daniel receberam os cumprimentos dos convidados num espaço montado no gramado da paróquia, com um belíssimo pôr-do-sol e uma linda vista para a Baía de Guanabara.

Jaque Khury, agora Diva Fitness, vira atleta internacional e credita brigadeiros à vitória em concurso: 'Comi escondido numa festa'



Jaque Khury - Diva Fitness Model

Há dois anos, Jaque Khury deixou para trás os rótulos de ex-BBB e ex-panicat para encarar outra categoria da fama. A bela agora é uma das muitas musas fitness do mercado. No último mês, Jaque ganhou, inclusive, o concurso WBFF (World Beauty Fashion Fitness), e foi eleita a "Diva Fitness Model" do ano, tornando-se uma atleta internacional. "Uma semana antes, eu tinha ido à uma festa de criança com meu filho Gael e comi vários brigadeiros escondida num cantinho. Acho que eles me ajudaram", confidencia ela: "Jamais imaginei vencer. Nunca ganhei concurso ou prova alguma. Sempre fiquei com o

último lugar".

Mas este tempo ficou no passado. Determinada, Jaque decidiu reconstruir sua imagem após o nascimento do filho. Ela engordou 30 quilos na gravidez e achou que jamais voltaria à antiga forma. "Acho que fui reconstruindo tudo sem a paranoia de ficar logo fortuna como eu era antes. Com um filho não dá para pensar só em dieta e malhar", pondera ela, que deixou de se preocupar com a balança: "Começo a segunda-feira com 64kg, foco na alimentação e exercícios e chego na sexta-feira com 61kg. Aí, no fim de semana chuto o balde de novo".

Solteiro, Rafael Vitti se diz mais maduro aos 20 e revela que não teve mais contato com Isabella Santoni: 'Cada um seguiu sua vida'



Rafael Vitti foge do rótulo de galã

rado. "Nunca mais falei com a Bella. A última vez que eu a vi foi na faculdade (eles são da mesma turma de Artes Cênicas na Unirio). A gente se esbarrou por acaso, porque cada um seguiu sua vida. Fica o respeito e a gratidão pelo trabalho. Muitos fãs ainda querem que a gente fique junto. Ela foi uma pessoa com quem eu tive um trabalho digno. Existe a gratidão pelo trabalho, pela troca e pelo tempo que passamos. Bella foi a pessoa com que eu fiquei mais tempo nos últimos meses. Mas trabalho é trabalho, e vida é vida. Tenho a minha vida, ela tem a dela. E vida que segue, sem mágoa alguma".

Sophie fez questão de ace-

nar para fotógrafos e fãs na porta da igreja. O casório contou com muitos famosos, a maioria chegando depois da noiva, como foi o caso de Bruna Marquezine, Camila Pitanga e Dira Paes. Atrasada, a ex-mulher de Daniel, a atriz Vanessa Giacomo, só chegou de noite, para a festa. Todos foram surpreendidos pela pontualidade britânica da noiva alemã. Sophie e Daniel receberam os cumprimentos dos convidados num espaço montado no gramado da paróquia, com um belíssimo pôr-do-sol e uma linda vista para a Baía de Guanabara.

horóscopo

ÁRIES

No trabalho, terá que se empenhar mais para atingir seus objetivos e vencer a concorrência. Mas com a sorte ao seu lado, suas iniciativas caminham para o sucesso! Não falta otimismo para encarar os desafios. Cor: vermelho.

TOURO

Trabalho ou serviço ligado a casa recebe boas energias. Mas vai ter que ralar dobrado para superar os concorrentes, portanto, mantenha os pés no chão e não se distraia. A família pode fazer cobranças, se você anda meio distante. Cor: vinho.

CÂNCER

Sua atenção continua focada nas finanças, mas talvez enfrente alguns desafios. Controle seu dinheiro, faça a sua parte e redobre a determinação. Se mantiver o foco, nada vai atrapalhar os seus planos. Vá em frente! Cor: marrom.

GÊMEOS

Sua capacidade de comunicação será a melhor arma para vencer qualquer rivalidade no trabalho. Encare numa boa e aproveite o desafio para fazer novos contatos profissionais. Manter o otimismo e sair da rotina será a melhor maneira de se dar bem. Cor: azul.

LEÃO

Você continua brilhando e agindo com confiança no trabalho. Mas talvez encontre alguma resistência entre os colegas. Mantenha o bom humor para vencer qualquer disputa. Nada de desanimar nem perder seus objetivos de vista! Cor: cinza.

VIRGEM

Bom dia para cuidar dos seus assuntos a sós. Se trabalhar nos bastidores, irá se sair melhor do que espera. Rivalidade ou traição pode atrapalhar o trabalho, mas você tem tudo para dar a volta por cima. Fique na sua e repense algumas coisas. Cor: cinza.

LIBRA

Se depender dos astros, você vai conseguir a ajuda dos amigos para o que precisar. A concorrência pode incomodar, mas se juntar forças com os colegas, não será tão complicado alcançar o sucesso. Mantenha o otimismo! Cor: vinho.

ESCORPIÃO

Hoje, explore seu lado mais ambicioso. Bom momento para ir atrás do que deseja, ainda que pareça algo distante. Renove suas forças para vencer qualquer obstáculo. Essa é a hora de cuidar melhor da imagem que passa aos outros. Cor: amarelo.

SAGITÁRIO

Bom dia para aumentar seus conhecimentos e se interessar por coisas novas. Talvez precise de um esforço extra para isso, mas não desanime. Com otimismo e bom humor, tudo fica mais fácil. Se pensa em viajar, vá em frente. Cor: rosa.

CAPRICÓRNIO

Concentre-se nos seus assuntos e ouça sua intuição. Agindo assim, vai superar os obstáculos! Não falta disposição para renovar algumas coisas no dia a dia. Mudança de última hora pode atrapalhar seus planos, mas drible o inconveniente. Cor: rosa.

PEIXES

Sua disposição para o trabalho continua em alta. Foque sua atenção em uma coisa de cada vez e não se intimide com as tarefas. No final, a sensação de dever cumprido vai levantar seu astral. Sua saúde também é importante: cuide do seu corpo. Cor: vermelho.