

# Danielle Favatto posa para ensaio e não descarta carreira de modelo: ‘Quem sabe’

Página B4

*"A alma primitiva do homem confina com a vida da alma animal, da mesma forma que as grutas dos tempos primitivos foram frequentemente habitadas por animais antes que os homens se apoderassem delas."*



**Alê Pazian Guarnieri** também completa nova idade, muito lembrado pela galera. Na foto com Dani Fávaro.



Festa hoje para **Antonio Carlos Cestari Batista**,  
que comemora a chegada de mais um niver.



**Ariane Gomes** comemora nova idade, sempre junto a belas amigas.  
No click com Letícia Gomes e Karolayny Andrade.



Simpatia e beleza  
da aniversariante  
de hoje, **Carolina**  
**Xavier Duran.**



Parabéns para **Heloisa Gomes**, que, no domingo, completou nova idade em ritmo de muita festa.



**Michele Scavazini**  
também aniversaria,  
agraciada de  
cumprimentos e  
felicitações.



Festa para  
celebrar o  
aniversário de  
**Vilma Broim**  
**Pancotti**,  
recebendo os  
cumprimentos  
de amigas e  
familiares.



Destaque para o momento de lazer do casal **Zé Mário e Moniele**, sempre juntos e felizes.



**Destaque para o Padre Miguel Garcia, homenageado na Câmara com o “Título de Cidadão Fernando-polense”.**



**SSINE O extra**  
SEU JORNAL DIÁRIO  
**Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445**

**PECA  
AGORA!**

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Mitos sobre o exercício

**S**e você se exercita com frequência, provavelmente encontrou alguns mitos por aí sobre se manter em forma. Antes de acreditar em todos e terminar fazendo algo que não funciona para sua rotina de exercícios, informe-se. Aqui te contamos sobre três mitos comuns sobre o exercício. Não se deixe enganar pelos rumores.

Se você não suar, não é bom. Se você se exercitar à noite é melhor. Que não é preciso alongar os músculos antes do exercício. Que é errado fazer exercícios duas horas antes de deitar. Que levantar pesos impede o crescimento. Quantos mitos sobre o exercício! Todos surgem de alguém que disse a alguém, e esse alguém lhe disse. Mas antes de você comer toda a história sobre algumas crenças sobre o exercício e colocar em prática esses mitos que podem ser inofensivos ou causar sérios danos, informe-se. É necessário entender que todas as pessoas reagem de forma diferente ao exercício.

Então, o que pode funcionar e ser verdade para os seus amigos, pode não funcionar para você. E se não funcionam para você podem causar frustração ou criar falsas expectativas.

O que você acha de fazermos um tour por alguns dos mitos mais comuns sobre o exercício? Tome nota:

■ **Mito 1:** "Se o corpo não dói, enquanto você faz exercício, é porque você não está fazen-

do o suficiente". Mentira! Essa ideia de que sem dor, não existe ganho, não tem nenhum fundamento. Por outro lado, se você fizer os exercícios da maneira correta, o corpo não tem porque doer. Se doer, é uma de duas coisas: você está fazendo errado ou tem alguma lesão. Se enquanto você está se exercitando sente dor, pare e descanse até que não doa mais. Se a dor não desaparece ou torna-se mais intensa, consulte o seu médico. O que, sim é normal é sentir um pouco de dor no dia seguinte ou dois após realizar o exercício, mas não ao ponto de te impedir de funcionar normalmente. Não exagere com o exercício, uma sessão de exercício moderado de 40-60 minutos por dia, é uma medida perfeita para um adulto saudável, depende da sua condição física e do que você está acostumado a fazer.

■ **Mito 2:** "Comer mais proteína ajuda a ter músculos maiores". Para derrubar este mito é preciso entender o que é realmente necessário para aumentar a massa muscular. Um dos requisitos é a utilização de pesos para criar mais resistência do que os músculos estão acostumados. A outra é comer mais calorias do que você queima. E já sabemos, é fácil acreditar nas modas de dietas ricas em proteína, mas a realidade é que de acordo com a Associação Americana Dietética, os músculos precisam de to-

dos os nutrientes igualmente para se desenvolver. Ou seja, carboidratos, proteínas e gorduras. Por isso, o melhor para ter os músculos que deseja desenvolver é levar uma dieta saudável e equilibrada, combinada com exercício cardiovascular e pesos. Não se deixe vender pela ideia de que apenas proteínas são boas para o músculo! Você pode terminar prejudicando o seu organismo se o privar de outros nutrientes que precisa.

■ **Mito 3:** "Como não posso ir todos os dias para a academia e fazer exercícios intensos, melhor, então não faço nada". Este é provavelmente o mito mais comum de todos, porque certamente tem um enorme componente de preguiça e falta de vontade. Lembre-se que fazer um pouco de exercício é melhor do que não fazer nada.

Portanto, se a sua desculpa é a falta de tempo para ir à academia, encontre outra. Em primeiro lugar, porque para fazer exercício não é preciso ir à academia, já que existem outras formas de se exercitar ao ar livre, como caminhar, correr, nadar ou andar de bicicleta. E segundo, porque a regra geral diz que, se você quer perder peso ou apenas mantê-lo, deve fazer de 30-45 minutos de exercício cardiovascular 4 ou 5 vezes por semana e pode distribuir ao longo do dia. Além disso, se você não pode fazer isso, pode, pelo menos, cami-



nhar 15 minutos por dia, e isso fará uma grande diferença. Resumindo: você não tem que se matar na academia para ficar em forma, você pode procurar por outras formas de atividade física durante o dia.

E não é por ser insistente, mas a realidade é que "querer é poder". Se você pensar, 45 minutos por dia não é assim tanto tempo. Você pode se levantar 45 minutos mais cedo e dar esse presente para a sua saúde. Ou chegar em casa 45 minutos mais tarde e ir dormir satisfeito (a) e contente de ter feito algo bom para sua saúde. Diga adeus aos mitos sobre o exercício!

## receita Bolo Suflai

### INGREDIENTES:

- 6 ovos
- 1 xícara (chá) de cacau em pó
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de água quente
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Margarina para untar
- 4 barras de chocolate Suflair® (520 g)
- 2 latas de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de conhaque
- 2 xícaras (chá) de bebida láctea sabor chocolate



### MODO DE PREPARO:

- 1. Separe as claras e as gemas dos ovos. Reserve.
- 2. Faça o bolo: na batedeira, bata as claras em neve. Vá acrescentando as gemas, uma a uma, o cacau, o açúcar e a farinha de trigo, intercalando com a água quente.
- 3. Misture delicadamente o fermento.
- 4. Coloque a massa em uma forma de 27 cm de diâmetro untada com um pouco de margarina.
- 5. Asse no forno, preaquecido a 200 °C, durante 30 minutos ou até que, espelhando um palito, ele saia limpo. Retire do forno, deixe amornar e desenforme.
- 6. Faça o recheio e a cobertura: reserve alguns pedaços de chocolate para a decoração e derreta o restante em banho-maria ou no micro-ondas.
- 7. Junte à mistura o creme de leite e 1 colher (sopa) de conhaque e misture até formar um creme.
- 8. Para a montagem, corte o bolo no meio e umedeça as duas partes com a mistura de bebida láctea e mais 1 colher (sopa) de conhaque.
- 9. Preencha com metade do creme, por cima ponha o outro disco de bolo e cubra com o restante do recheio.
- 10. Leve à geladeira por 4 horas.
- 11. Na hora de servir, decore com pedaços de Suflair

## Como escolher o brinco certo para o seu formato de rosto?

quadrados. E agora sim, vamos às dicas para cada tipo de rosto:

■ **Oval:** O rosto oval é o considerado o formato ideal. É esse formato que todos os outros vão tentar imitar com truques feitos com cabelos e acessórios. Se você tem esse rosto, parabéns! Ele combina com praticamente tudo, desde que seja proporcional ao tamanho do rosto! Quem é oval pode abusar de vários formatos de brinco em diferentes tamanhos! Seu gosto é o limite!

■ **Redondo:** Os brincos que caem bem a esse tipo de rosto são os que tem forma geométrica diferente à redonda. O ideal são brincos mais longos que largos para não arredondar ainda mais a face, e sim, alongar. Recomendado: brinco longo e fino; em formato oval; pontudo. Evitar brincos volumosos e cheios, redondos e grandes perto da orelha.

■ **Quadrado:** O formato de brinco que mais funciona com o rosto quadrado é o que não adiciona ainda mais volume à área do maxilar nem imita a

geometria quadrada. Ou seja, recomenda-se brinco de tamanho médio, do tipo redondo, pingentes finos, ou brincos no formato oval que terminem antes da altura do queixo.

■ **Triângulo Invertido ou Coração:** Esse formato de rosto conta com maior largura na testa que no queixo, por isso, os brincos mais harmônicos para ele são os que trazem volume na altura do maxilar. Podem ser finos na orelha e terminarem em grandes pedras no queixo. O importante é que a parte mais larga do brinco esteja mais próximo possível ao queixo, podendo ser em forma oval, mais reta ou arredondada.

■ **Diamante:** Este rosto tem testa e maxilar estreitos, com maçãs salientes. O tipo de brinco ideal é de médio a pequeno, que não sejam muito volumosos perto das maçãs para não desequilibrar a estética do rosto. Os de forma oval e triangulares são os melhores. Alguns grandes que tenham volume somente no maxilar também são bem-vindos. É muito parecido com os

formatos triangular invertido e coração, a diferença está apenas na largura da testa.

■ **Triângulo:** Ele possui o maxilar mais largo que a testa. Por essa razão, brincos na altura do maxilar que tragam ainda mais volume deixam o rosto desproporcional. O ideal é o brinco do tipo angular (uma vez que esse formato de rosto é um dos mais angulares) cujo tamanho adicione volume sempre na parte superior do rosto, próximo à orelha. O oval ou triangular também caem muito bem, desde que invertidos. O tamanho perfeito é o médio.

■ **Longo ou Retangular:** Por ser mais longo que largo, os melhores brincos para este rosto são os médios ou grandes, cujo volume principal seja lateral e não vertical. Brincos finos e/ou longos dão a impressão de o rosto ser ainda mais longo do que realmente é, portanto, devem ser evitados a todo custo. O formato pode ser oval, redondo, angular ou outro, o importante é adicionar volume até o meio do rosto.

**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

**Danielle Favatto, filha de Romário posa para ensaio e não descarta carreira de modelo: 'Quem sabe'**

Não é de hoje que Danielle Favatto, filha de Romário, vem chamando a atenção e recebendo elogios nas fotos que publica em seu perfil no Instagram. E, desta vez, a jovem de 18 anos profissionalizou a diversão. Ela procurou uma equipe e fez um ensaio em que aparece de biquíni e maiô, mostrando o corpo esportivo.

Danielle afirmou que as fotos não são para nenhuma campanha da marca e, questionada se cogita trabalhar co-

mo modelo, ela não descartou: "Por enquanto não, mas quem sabe...".

O pai, ela garante, não se incomoda com os cliques. "Às vezes ele fala alguma coisa, mas não é brigando", diz ela, que adora ver os comentários que recebe nas redes sociais: "Leio todos".

E se a carreira de modelo ainda não começou, Danielle Favatto por enquanto vai se dedicar aos estudos, e começo ano que vem o curso de Publicidade.



Danielle Favatto tem 18 anos

**Adriana Bombom viaja para conhecer os filhos do namorado e passar o Natal em Paris**

Esse Natal não vai ser como aquele que passou. Namorando, Adriana Bombom embarcou para Paris, onde vai passar a noite de 24 de dezembro junto com Adrien Cunha. Mas o destino não foi escolhido só pelo romantismo. O empresário decidiu apresentar a amada para os filhos que moram na capital francesa.

Adriana Bombom volta para o Brasil na última semana do mês, quando vai encontrar as

filhas Olívia e Talita, que são fruto do relacionamento com Dudu Nobre. Já no país, ela vai passar junto com as meninas a virada de ano. Adriana Bombom assumiu o relacionamento com o empresário Adrien Cunha em novembro deste ano, mas os dois já estavam há um ano juntos. O casal se conheceu quando ela tinha 18 anos e chegaram a namorar, mas o relacionamento terminou e eles se desencontraram.



Adriana Bombom e o namorado Adrien Cunha

**Dado Dolabella pede parcelamento de dívida trabalhista de R\$ 1,2 mil à ex-empregada que o defendeu em processo de agressão**

De testemunha, Tania Neto Porciúncula do Monte passou a ser vítima. Há cinco anos, a ex-cozinheira de Dado Dolabella o defendeu das acusações de Viviane Sarahyba, que garantia ter sofrido agressões por parte do então marido. "Tirei esse menino da cadeia!", exagera Tania.

Há um ano e quatro meses, Tania entrou na Justiça contra o ex-patrão para ter seus direitos trabalhistas pagos. "Ele sempre me enrolou e não assinou minha carteira. Quando voltei de férias, ele me mandou embora, tive depressão e nem tinha direito ao INSS", enumera a doméstica, que faz uma ressalva: "Enquanto estiver com ele, o Dado pagava

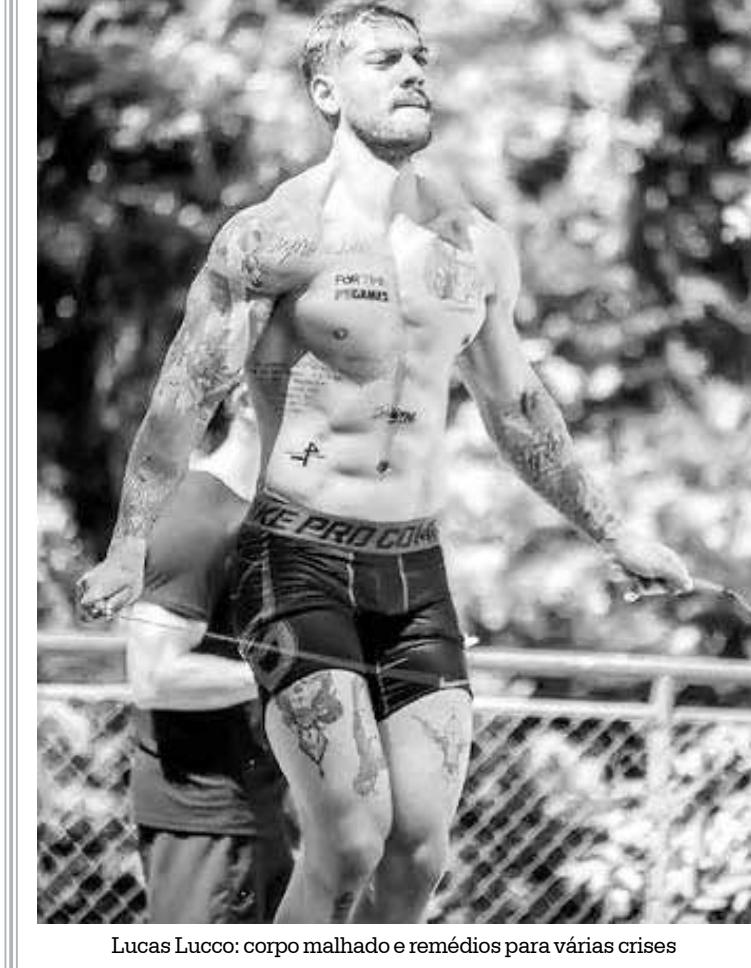
direitinho meu salário. Mas nenhum benefício. Nunca tive décimo terceiro na vida, e sempre passava duas ou três horas do meu horário de trabalho".

Pelo serviço, Tania recebia R\$ 1,5 mil por mês. O processo foi julgado no último dia 2, e foi determinado que Dado deve a Tania a quantia de R\$ 1,2 mil. "Era uma causa de R\$ 15 mil pelo menos. Mas isso vamos ver depois. O problema é que ele não depositou e ainda pediu para parcelar em duas vezes", conta Tania. Dado, porém, diz que o depósito foi feito conforme o determinado, na última sexta-feira, 11 de dezembro. "Ela deveria se informar. Já paguei".



Dado Dolabella diz que pagou ex-funcionária, que o acusa de calote

**Com agenda cheia, Lucas Lucco chegou a fazer cinco shows por semana e escondeu crises de pânico dos colegas de 'Malhação'**



Lucas Lucco: corpo malhado e remédios para várias crises

**O** desabafo de Lucas Lucco em seu perfil no Instagram, admitindo o uso de remédios para crises de pânico e estresse, pegou muita gente de surpresa. O sertanejo deixou de ir à gravação de um DVD da empresa que o representa, em Curitiba, e, mesmo que o que escreveu pareça um pedido de desculpas e mais ainda de socorro, a ordem é não tocar no assunto.

O empresário de Lucas, Rodrigo Byça (que o descobriu na internet) foi lacônico: "Não temos nada a declarar". Rodrigo, inclusive, orientou a assessoria e família do cantor a não dizer nada a ninguém. Na agenda de Lucas só existem dois shows confirmados. Um em Uruguaiana, no Rio Grande do Sul, no dia 19, e outro só no dia 30, em Búzios. Este mês, em apenas uma semana, ele fez cinco apresentações em várias partes do país, passando por Rio Grande do Sul, Paraná e São Paulo.

Os colegas de Lucco em "Malhação" não sabiam do momento conturbado do ator/cantor. Nem o diretor da novela, Leonardo Nogueira. "Acre-

dito que foi algo pontual. Lucas nunca reclamou de nada, nenhum cansaço aparente. Ele é ótimo, disciplinado, um cara simpático com todos. Tivemos uma conversa, ele postou o desabafo, mas não acredito que seja um problema recorrente. Não vamos modificar o cronograma de gravações por conta disso", diz Leonardo.

"Lucco, no entanto, anda cochilando nos estúdios de "Malhação". Ele só grava de segunda a quarta, no máximo até quinta. Já faz todas as cenas e chega para gravar em cima da hora. Está sempre na dele, estudando e decorando. Mas já vi dando uma dormida por lá", conta uma colega de elenco: "Ele é muito educado, mas quase não interage, está sempre concentrado. Fica apreensivo com os textos e grava muito".

Talvez Lucas esteja conhecendo o lado mais perverso da fama, que já acometeu outros colegas do gênero, como Gusttavo Lima, que admite que sofre de depressão; Marcone, que deu até um tempo na carreira após um ataque de pânico.

## horóscopo

### ÁRIES

Reveja seus hábitos e promova melhorias no cotidiano. Lua, Mercúrio e Júpiter energizam sua vida e lhe incentivam a deixar o dia a dia mais agradável. Defina prioridades e ações urgentes, pois planejamento é fundamental!

### TOURO

Você demonstra grande habilidade em lidar com as pessoas, pois Lua, Mercúrio e Júpiter se associam em stellium no setor social, elevando também sua autoestima. Se não for possível curtir passeios e viagens, divirta-se como puder!

### GÊMEOS

Você se mostra mais aberta para as demandas familiares, pois Lua, Mercúrio e Júpiter dinamizam sua vida e lhe incentivam a deixar o dia a dia mais agradável. Defina prioridades e ações urgentes, pois planejamento é fundamental!

### CÂNCER

Busque a companhia de pessoas intelectualmente interessantes, neste dia em que Lua, Mercúrio e Júpiter conjuntos em seu signo lhe trazem hoje. Dircione seu intenso raciocínio para os estudos, aproveitando este momento de autovalorização para definir metas e desenvolver pesquisas!

### LEÃO

Lua, Mercúrio e Júpiter se associam na área das finanças, aguçando seu poder empreendedor e favorecendo as aquisições materiais. Ao ficar mais ciente das próprias necessidades, você poderá aliar as oportunidades à economia!

### VIRGEM

Dinamismo intelectual é o que Lua, Mercúrio e Júpiter conjuntos em seu signo lhe trazem hoje. Dircione seu intenso raciocínio para os estudos, aproveitando este momento de autovalorização para definir metas e desenvolver pesquisas!

### LIBRA

Momento de superação! Ao se aspetarem no setor de crise, Lua, Mercúrio e Júpiter fortalecem seu intelecto, facilitando a resolução de problemas complicados. Suas vivências lhe trarão aprendizados importantes para a reestruturação da vida.

### ESCORPIÃO

As atividades em grupo se destacam, neste dia em que Lua, Mercúrio e Júpiter se associam no setor de amizades. Curtas bons momentos de diversão em grupo, aproveitando a união de ideias, pois essa diversidade tende a ser rica!

### SAGITÁRIO

Você se destaca pelas suas brilhantes ideias e por seu intenso poder empreendedor, pois a Lua passa por sua décima casa e se associa com Mercúrio e Júpiter. Reveja objetivos e planos, estruturando ações. Você tende a prosperar em breve!

### CAPRICÓRNIO

Você seleciona melhor suas atividades, neste dia em que Lua, Mercúrio e Júpiter se aspetam na nona casa. Momento de reflexões gerais e de reformulação de estudos. Ainda que haja conversas pontuais, procure ficar mais reservada!

### AQUÁRIOS

O autoconhecimento entra em foco com a harmonia entre Lua, Mercúrio e Júpiter na oitava casa. Busque momentos mais introspectivos para refletir sobre seus ideais e convicções de vida. A organização financeira está favorecida!

### PEIXES

Os interesses coletivos se expandem, pois Lua, Mercúrio e Júpiter se associam no setor de relacionamentos, trazendo estímulos intelectuais. Curtas bons momentos ao lado de pessoas interessantes, envolvendo-se nas atividades em grupo!