



extra

net

05 L... DE 2016

Mais

Maria Gadú fala sobre transformações que viveu: ‘Se não mudar, aí que dói’

Página B4

“A gestão da economia tem apenas dois problemas: quando as políticas fracassam e quando as medidas funcionam.” “As Bolsas de Valores, como os aviões, são cem por cento seguras: todo avião que sobe, desce.”

■ JOELMIR JOSÉ BETING, jornalista e sociólogo (1936-2012)





Dimas Fernandes de Almeida está em festa hoje celebrando idade nova ao lado da filha. Parabéns.



O último domingo foi de festa para **Murilo Jacob**, que celebrou seu niver em ritmo de muita praia e curtição. Felicidades!



Hoje o dia é especial para **Mariana Buono** que assopra velinhas, recebendo homenagens especiais do namorado Rafael Pinheiro.



Ontem o dia foi de comemorações para a sempre elegante **Driele Maschio**, que comemorou novo ano ao lado dos amigos.



Quem também está em festa hoje é **Quelli Iugas**. A bela, que comemora a data em grande estilo, recebe o carinho dos amigos e familiares.



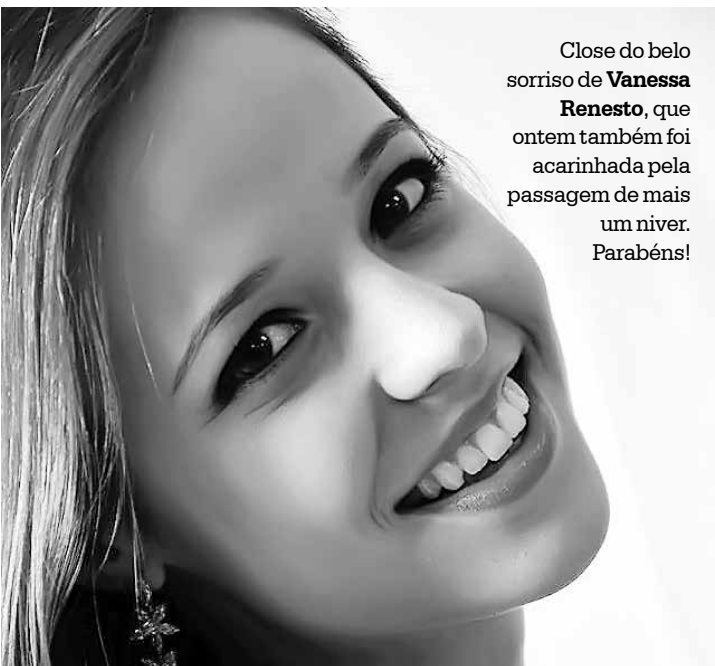
Close de **Tatiane Romão Lima**, aniversariante do último domingo.



Close da aniversariante **Laís Diniz Martins**, recebendo felicitações dos familiares e amigos.



Thayná Pantaleão também fez a festa no domingo, sendo muitíssimo homenageada por todos.



Close do belo sorriso de **Vanessa Renesto**, que ontem também foi acarinhada pela passagem de mais um niver. Parabéns!



oferta

à partir de

R\$1,99

oferta

à partir de

R\$8,49

oferta

à partir de

R\$3,49

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

Natal Feliz!

REDE

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!



6 razões pela quais você não está dormindo bem

O sono não é apenas a hora de descanso da sua massa cinzenta. Longe disso! É também quando seu cérebro entra em modo de limpeza e descarta resíduos metabólicos que se acumularam durante o dia. Esta descoberta, feita no laboratório de Maiken Nedergaard, da Universidade de Rochester Medical Center, explica por que a falta de sono tem um efeito tão profundo em nossos cérebros. Se privar de sono (e dessa faxina cerebral) nos deixa mais esquecidas, dispersas, mal-humoradas e propensas a acidentes – sem falar no risco de desenvolver doenças associadas com a acumulação de produtos residuais no cérebro, como o Alzheimer.

Especialistas recomendam sete a nove horas por noite, mas pode haver algumas coisas surpreendentes te impedindo de fechar os olhos. Felizmente, você pode reverter esse quadro!

■ **1. Você não tem tempo suficiente para você mesma:** Sim, você precisa desesperadamente e merece um tempo só para você. Uma agenda lotada, trabalho, preparar o jantar, cuidar dos filhos, conversar com o marido, todas essas atividades podem fazer com que você se esqueça de uma coisinha muito importante... você! Ter um tempo para si mesma é fácil, você só precisa se organizar.

Soluções: • Minutinhos “eu mesma” programados ao longo do dia para você descomprimir dos estresses do dia a dia. Isso vale: ouvir um livro gravado enquanto dirige, fazer 10 minutos de alongamento ao longo do dia, voltar do almoço 15 minutos antes para ficar um pouco sozinha, fazer uma pausa no trabalho para

ouvir uma música de que você gosta.

■ **2. Você está “em um relacionamento sério” com seus aparelhos eletrônicos:** Tablets, smartphones, laptops... Facebook, Instagram, Twitter, Candy Crush... manter os olhos fixos em uma tela iluminada é estimulante, por isso, às vezes é tão difícil desligar os aparelhos eletrônicos e se desligar. O problema é que todos esses gadgets estão no topo da lista de sabotadores de sono, isso porque a luz azul que eles emitem suprime a melatonina, hormônio indutor do sono. Um estudo recente do Hospi al Brigham and Women, em Boston, comparou pessoas que lêem livros impressos e pessoas usam os e-books antes de dormir e descobriu que os que usavam o livro digital demoraram mais tempo para adormecer e mesmo após oito horas de sono, estão mais sonolentos e menos alerta na manhã seguinte.

Soluções: • Para evitar o efeito da luz azul, desligue todos os aparelhos eletrônicos pelo menos uma hora (idealmente duas horas) antes de dormir - depois de duas horas de exposição de luz azul, a melatonina cai 23%, segundo a pesquisa do Rensselaer Polytechnic Institute.

■ **3. Você não está desligando:** Fazer revisão no carro. Chamar o veterinário. Preparar sanduíches para o lanche das crianças. Quando você apaga as luzes, você começa a pensar porque não aproveitou aquela conversa com o seu chefe para pedir um aumento, lembra da conta para pagar no dia seguinte, precisa levar seu filho para cortar o cabelo... uma série de tarefas e pensamentos que parecem infinitos quando repousamos nossas cabeças sobre

o travesseiro e essa é a causa número um da insônia em muitas mulheres. E, o mais grave, é que pode tornar-se um ciclo vicioso: quanto mais agitada você está, menos você dorme, quando menos você dorme, mais estressada você se sente, quando mais estressada você se sente, menos você dorme.

Soluções: • A meditação ajuda você a sair da esteira de preocupações, mudando no cérebro as ondas beta de vigília para um tipo mais lento, mais repousante, de ondas que nos deixam sonolentas, explica Bruce O'Hara, Ph.D., professor de biologia na Universidade de Kentucky. Qualquer tipo de meditação que se concentra na respiração pode ajudar a adormecer. O melhor é que você não precisa ser uma mestra do yoga, mesmo cinco minutos de meditação pode mudar as ondas do cérebro e deixá-lo mais propício ao sono.

■ **4. Seu nariz pode ser o problema:** O ato de deitar-se pode iniciar uma cascata de perturbações do sono em diferentes pacientes: o muco do seu nariz (gotejamento pós-nasal) recua em sua garganta, causando tosse e deixando o nariz entupido, o que torna difícil respirar. Você começa a remexer-se na cama e ronca durante toda a noite e acorda sentindo-se tonta e cansada (e com um parceiro mal-humorado).

Soluções: • Você pode tentar uma consulta com um alergista para identificar o seu problema. Se você é sensível ao pólen, mantenha a janela do quarto fechada. Mas se os alérgenos que a incomodam são ácaros, pêlos de animais ou mofo, é melhor trocar ou forrar o colchão e os travesseiros

■ **5. Você está com “azia si-**



lenciosa”: Embora seja chamada de “silenciosa”, o principal sintoma é uma tosse irritante ao se deitar. Ela pode perturbar seu sono, tanto quanto azia “regular”, que causa indigestão e uma sensação de queimação na garganta e no peito. Ambos os tipos são o resultado de ácido do estômago e os sintomas noturnos podem ser aliviados com uma série de medidas como perder peso, se necessário, e parar de fumar.

Soluções: • Jante pelo menos três horas antes de ir para cama, para que o corpo tenha tempo de fazer a digestão. Evite gorduras, alimentos à base de tomate, chocolate, balas, frutas cítricas, refrigerantes, álcool e cafeína. • Durma com a cabeça elevada, dois travesseiros pode fazer a diferença! A gravidade irá ajudar a manter os ácidos do estômago no lugar.

■ **6. Seu pet é espaçoso:** Se você dorme com um cão ou um gato, provavelmente está habituada com eles choramingando, cutucando e até

mesmo roncando e horas peculiares da madrugada e interferindo no seu descanso. Em uma pesquisa recente, a Clínica Mayo Centro de Medicina do Sono no Arizona observou um grande aumento de pacientes que relataram ser perturbado por seus animais de estimação, enquanto uma pesquisa da Universidade de Kansas Medical Center descobriu que 63% dos donos de animais que dormiam com seu cão ou gato mais de qua-

tro noites por semana, dormiam mal.

Soluções: • Um cão será mais fácil de treinar que um gato. Colocar uma cama no chão para o dog vai deixar você mais livre na cama e seu pet continuará pertinho de você. • Se você tem um gato, provavelmente terá que impedir completamente que ele entre no seu quarto. Tente atraí-lo para outra parte da casa com uma cama especial e brinquedos.



receita

Gelado de Bis e maracujá

INGREDIENTES:

- 1 caixa de gelatina em pó sabor maracujá
- 1/2 xícara (chá) de água fervente
- 2 latas de leite condensado
- 2 latas de creme de leite
- 2 xícaras (chá) de suco de maracujá
- 2 caixas de chocolate tipo Bis (reserve alguns para decorar)
- polpa de maracujá a gosto para decorar



MODO DE PREPARO:

- bata no liquidificador a gelatina com a água fervente para dissolver.
- junte os demais ingredientes, menos o Bis, e bata por 2 minutos.
- em um refratário pequeno, intercale camadas de creme de maracujá e de Bis picado, terminando em creme.
- decore com Bis picado e polpa de maracujá.
- leve à geladeira por 3 horas.

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
vivo 17 99628-6060
Claro 17 99168-5170
Oi 17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER

FERRO & AÇO

- ☞ Telhas Galvanizada Ondulada
- ☞ Telhas Galvanizada Trapezoidal
- ☞ Perfil Estrutural 6 mts
- ☞ Perfil Serralheiro
- ☞ Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

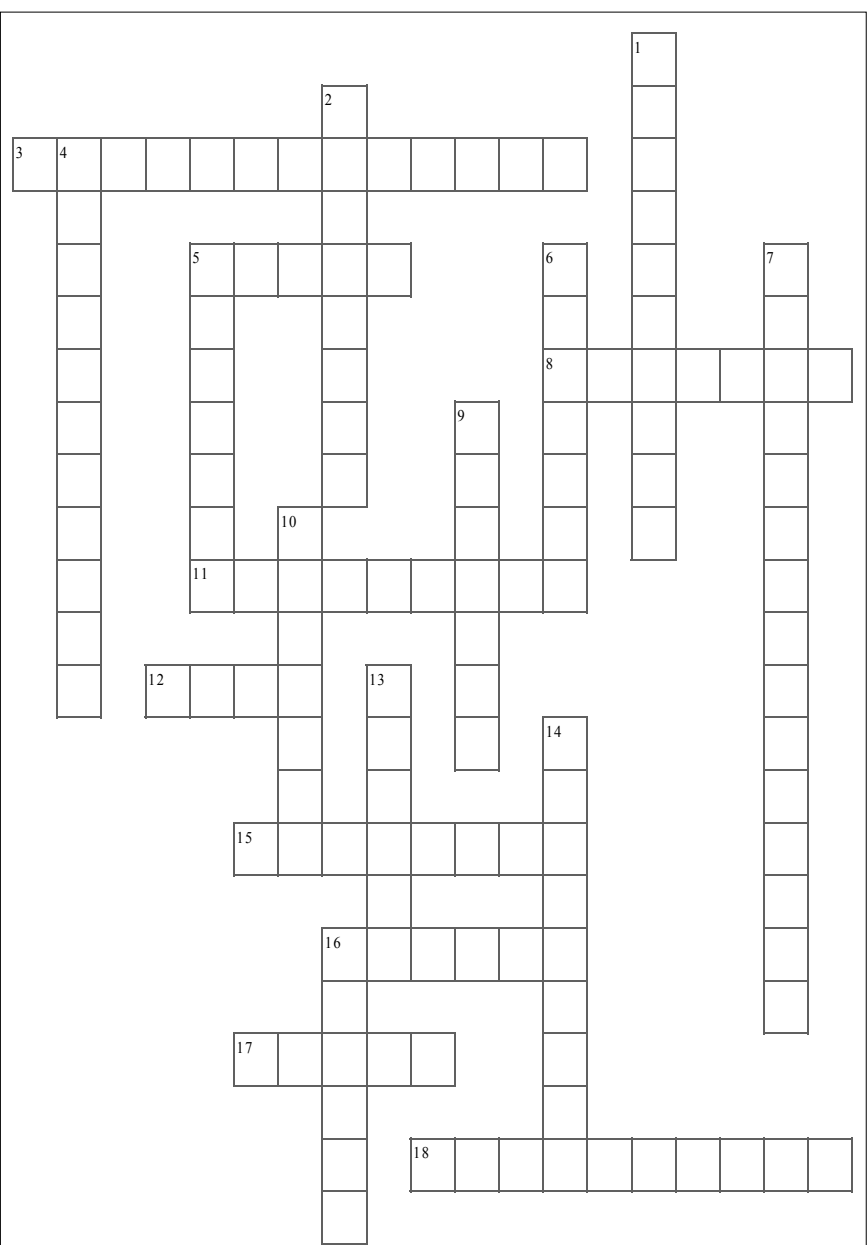
FABRICAÇÃO PRÓPRIA

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Palavras Cruzadas



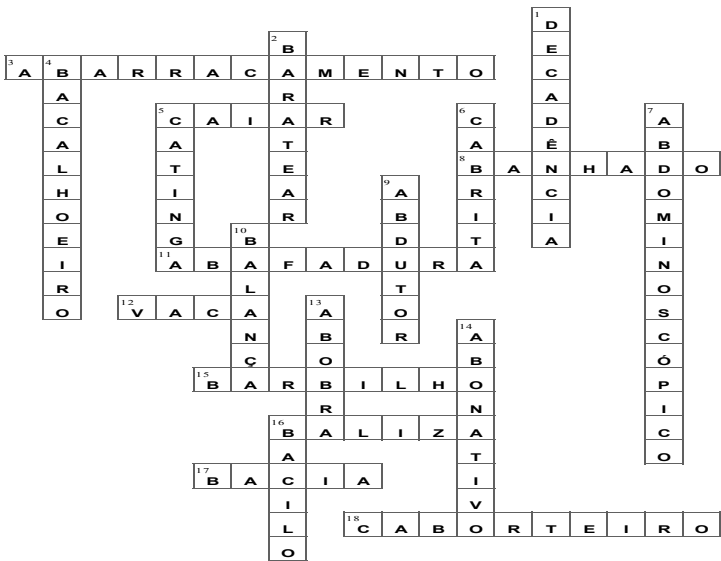
Horizontais

- 3. Acampamento com barracas.
- 5. Pintar com cal diluída em água, só ou misturada com tinta.
- 8. Pântano.
- 11. Abafamento.
- 12. A fêmea do boi.
- 15. Peça de madeira que se prende às ventas dos bezerros quando se pretende desmamá-los.
- 16. Marco, poste ou outro sinal que indica um limite.
- 17. Vaso redondo, pouco profundo, de bordas largas, próprio para lavagens.
- 18. Manhoso, velhaco.

Verticais

- 1. Estado do que decai.
- 2. Reduzir o preço.
- 4. Navio empregado na pesca ou transporte de bacalhau.
- 5. Odor forte e desagradável que exala do corpo humano.
- 6. Nome popular da mulher no começo da adolescência.
- 7. Que diz respeito à abdominoscopia.
- 9. Qualquer músculo que produz abdução.
- 10. Instrumento para determinar o peso dos corpos em relação a certa unidade: quilograma, libra, etc.
- 13. Forma sincopada de abóbora.
- 14. Abonatório.
- 16. Micróbio em forma de bastonete, comumente considerado no plano de sua nocividade.

Respostas




Caça Palavras


CWGSUPRIMENTOQCGRT
YBLGIZLEJOGRALAWN
TQIRPICDZLXYHPSAP
RLDMYPLAJCJSUVAOXI
ZFTIPROCEDIMENTOZS
GJIMDORNZQZOAYACTT
QNRECLONHQRRREPUXO
JUOTKEJUSUATRPOSGL
NEKIGTCMMSOEQZRJOE
AFZSYAHKEELIVYXQHI
LKUMCRXNNMMRJEWFLR
BFLOVIFYIXIOIFCJYO
WYSAJAMXNUTOUCADOI
QPALADAROHCNYQBCVE
XXQQDOCWHMQKGIIFHA

GIZ
JOGRAL
JUS
LORO
MENINO
MIMETISMO
MORTEIRO
PALADAR
PISTOLEIRO
PROCEDIMENTO
PROLETARIADO
REPUXO
SUPRIMENTO
TIRO
TOUCADO


Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
terça-feira, 17h30


A família de Rodrigo se encanta pelo filho de Ciça. Luciana afirma a Sueli que não pode continuar namorando Pedro. Nanda marca um encontro entre Uodson e Jéssica na garagem; e Krica, sem saber, pede para Cleiton levar o rapaz até o mesmo lugar para ver Alina. A banda decide manter Rodrigo e Pedro se irrita. Jorge vende o carro para Ramos. Jéssica e Alina chegam juntas à garagem. Nilton se surpreende ao saber que será afastado da banda. Uodson se aproxima de Jéssica. Pedro é perseguido por dois homens e pede socorro.

**ALÉM DO TEMPO**
terça-feira, 18h00


Alberto promete a Livia que contará a verdade para Emilia. Anita se decepciona ao ver Afonso com Berenice. Roberto desabafa com Berenice sobre a possibilidade de ser pai de Alex. Pedro orienta Melissa a mudar seu comportamento para não perder a guarda de Alex para Felipe. Rosa e Ariel se aproximam. Anita e Carola alugam um apartamento para as duas. Felicia incentiva Massimo a procurar Salomé. Botelho agrada Salomé. Queiroz trama contra Gema. Afonso é hostil com Anita. O Mestre questiona Ariel sobre sua decisão em continuar a ser anjo ou se tornar humano. Alberto revela a Emilia que mentiu sobre Vitória.

**TOTALMENTE DEMAIS**
terça-feira, 19h15


Stelinha avisa a Carolina que veio ao Brasil ajudar Arthur a ganhar o concurso. Zé Pedro desconfia que alguém tenha sabotado o pagamento dos funcionários da fábrica. Germano decide chamar a Polícia e Fabinho fica apreensivo. Cassandra implora para Carolina não eliminá-la e se compromete a prejudicar Eliza. Os policiais encontram o envelope com o pagamento dos funcionários no armário de Jonas, que acaba sendo preso. Com a intenção de prejudicar o desempenho de Eliza na prova, Carolina conta à candidata que Jonas foi preso.

**CÚMPLICES DE UM RESGATE**
terça-feira, 20h30

Artur conta para Regina que não encontraram Isabela e que show deve continuar com ou sem a menina. Priscila canta sozinha a música "SuperStar" no show de estreia. Ofélio escuta barulho no banheiro do camarim, abre porta e encontra Manuela, que se apressa para entrar no show, que já está em sua segunda canção. Manuela entra no exato momento de sua parte no dueto romântico "Fugir Agora". Priscila fica irritada e volta para o seu lugar de segunda voz. Nos bastidores, Artur comemora que Isabela, que na verdade é Manuela, conseguiu cantar no palco. Té, Mateus e Dóris ficam preocupados com Helena e Pedro. Os irmãos Vaz e André chegam em casa e conhecem as crianças do Vilarejo.

**A REGRA DO JOGO**
terça-feira, 21h00

Gibson é levado por Orlando. Romero curte a noite em sua cobertura e lembra de sua mãe. Dante consegue libertar a família. Romero discute com Atena. Ninf e Alisson convidam Nenenzinho para fazer um show na Macaca. Romero aparece na boate e Tóia o tira de lá para evitar que ele discuta com Adisabeba. Casais comemoram a chegada de Ano Novo. Um homem se aproxima de César e o chama de Rodrigo. Juliano fica arrasado ao ver Tóia e Romero juntos. Tina e Rui se beijam. Indira e Oziel se beijam. Kim beija Claudine e Mel fica com o diretor de cinema na frente de Vavá. Romero volta para a cobertura e Atena o aceita de volta. Dante telefona para Romero e conta que Gibson foi sequestrado.

**O REI DAVI**
terça-feira, 22h15

Acompanhados por Ziba, Tirsa e Mefibosete ficam encantados com Jerusalém. Algumas pessoas olham para Mefibosete com preconceito porque ele anda se arrastando. Amnon mal consegue caminhar de tão bêbado. Jonadabe o ajuda. O primogênito de Davi se ajoelha e começa a gritar que ama Tamar. Jonadabe afirma que não vai ajudá-lo a conquistá-la porque a jovem também é filha de Davi. Mefibosete e Tirsa são levados até a presença do rei. Ao ver a condição do filho de Jonas, Davi fica comovido, mas controla a emoção. Mefibosete se prostra com o rosto no chão, mas Davi pede que ele se curve apenas para Deus. O filho de Saul levanta o rosto e Davi o observa de forma carinhosa. Mefibosete conta para o rei que Tirsa foi serva de Selima.

Humor

O GAGO VENDEDOR

Um padre estava distribuindo Bíblias para as pessoas venderem e ajudarem na reforma da igreja. De repente, chega um gago oferecendo seus serviços.

-Pa...pa..padre, eu ga..go...gosta...taria deaju...ju..da...dar a ve...ve..nder bi...bi...bíbias!

Comovido com a tentativa de colaborar, o padre deu um acerto de contas, o padre ia perguntando para os colaboradores: -Você, quanto vendeu?

- Vendi uma – E você, quantas você vendeu?

- Perguntou ao gago!

- Eu va...ve..ndi.. tu...tudo. – Tudo?! – Espantou-se o padre – Mas como? – Foi sa...simpls: eu cha...chegava pa...pra pe...pessoa e pa...pe perguntava: o se...senhor va.. vai ca..comprar a bi...bíblia ou ca..quer que...que eu le... le... leia?

- Vendi uma – E você, quantas você vendeu?

- Perguntou ao gago!

- Eu va...ve..ndi.. tu...tudo. – Tudo?! – Espantou-se o padre – Mas como? – Foi sa...simpls: eu cha...chegava pa...pra pe...pessoa e pa...pe perguntava: o se...senhor va.. vai ca..comprar a bi...bíblia ou ca..quer que...que eu le... le... leia?

BÊBADO FAZENDO CONFUSÃO

Umaseis horas da manhã o bêbado vem andando pela praia. Cru-

zando as pernas, roupa toda amarrutada e um cigarro apagado no canto da boca.

É quando ele encontra um desses atletas matinais. Um sujeito saradão, fazendo flexões de braço na areia.

O bêbado fica observando aquilo. O atleta todo reto, pés firmes no chão, barriga para baixo, sobe e desce, sobe e desce.

Depois de alguns minutos, o bêbado não se contém. Vira pro atleta e fala:

O cara, se liga, meu! Se tinha uma mulher aí, ela já foi embora!



**INSTITUTO DE OLHOS**
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMLUSIFICACÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi
OF TALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

**APAE**
Fernandópolis/SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

 **(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151**

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades

Débora Nascimento encarna **mulherão em ensaio**, diz que não é musa e dispara: ‘Tenho celulite e opinião’

Perfeita dentro de suas imperfeições, como ela mesma sublinha, Débora Nascimento estampa a capa da edição de janeiro da “Cosmopolitan”. A próxima protagonista do horário das seis fala de carreira, família e sentimentos pessoais de forma muito verdadeira. Débora contou que não se sente musa. “Não sou melhor do que ninguém e nunca fui deslumbrada com essa história de celebridade.”

Débora diz que sente a obrigação de ser um exemplo para seu público. “Sinto responsabilidade sobre o que provoço nas pessoas e uma preguiça enorme de ficar sustentando algo que não sou para parecer perfeita”, opina a atriz, que diz

carregar essa mesma atitude ao gerenciar sua imagem. “Se uma marca, por exemplo, quer ter a minha cara e a minha identidade, tem que comprar o pacote completo: tenho celulite e opinião”.

Seu próximo trabalho na TV é “Êta Mundo Bom!”. O desafio, inédito na carreira, resultou em três quilos de pura ansiedade — nada que fosse contornado com balé e cross-fit, mas sem exageros: “Descobri que meu lema é ter prazer. Gosto de me cuidar sem que isso seja um sofrimento”, explica. “Não quero ter 2% de gordura. Se tenho vontade de comer muito no fim de semana ou me jogar no brigadeiro durante os dias de TPM, não me importo”.



Débora Nascimento rejeita rótulo de musa

Carla Verde, suposto pivô de ciúme de Ivete Sangalo, diz que se decepcionou com baiana e que posaria nua: ‘Tenho corpo para isso’

Ousadia, papai, tem nome. E ela atende por Carla Verde. A baiana, de 36 anos, jura aos pés do Senhor do Bonfim que foi ela o pivô da bronca que Ivete Sangalo deu no marido, Daniel Cady, na primeira noite do ano, durante um show em Guarajuba, no litoral baiano. “Eu nem sabia que ele era marido dela. Era um papo sem segundas intenções, falamos do calor, da lotação do show e quando vejo ela estava falando aquilo no palco”, conta a moça, que não levou celular, não tem canhoto do ingresso e sequer a pulseirinha que a colocaria entre os vips do camarote onde o senhor Sangalo ficou.

Viúva, mãe de dois filhos, Carla conta que logo após a “crise de ciúme” de Ivete, ela decidiu ir embora do local. “Temi pela minha integridade. Cheio de fãs dela lá. Achei violento e fora de propósito aquilo. Se eu quisesse dar papo, ia render com ele. Sou bonita, chamo atenção. Se Joelma foi traída bem debaixo do nariz dela, e até Gisele Bündchen, por que Ivete não

seria?”, questiona sem medo: “Sou fã da Ivete, fui assisti-la. Não esperava ser tratada daquela maneira”.

Antes que seus minutos de celebridade instantânea acabem, Carla Verde, cabelos até a cintura e corpo torneado, não titubeia em dizer que se pintasse um convite, posaria para uma revista masculina. “Se fosse ajudar a arrumar a minha vida, posaria nua. Tenho corpo para isso”.

Carla diz que chegou em casa, assistiu ao vídeo (em que Ivete pergunta para Daniel “Quem é essa daí, papai? Já vou chegar rumando”) e quis fazer seu desabafo por se sentir agredida. Em seu texto disse para Ivete “confiar em seu taco”. “Há 12 anos faço a apresentação do carnaval infantil de Salvador. Sou ring girl do Ronaldo Hollyfield há 15. Sou mãe de família, não fiz isso pela fama”, afirma a moça, que, no entanto, não é encontrada no Google como garota do ringue, apenas com sua trajetória de apresentadora de bailes infantis e agora como a suposta rival de Ivete.



O recado de Carla Verde para Ivete: ‘confie no seu taco’

Maria Gadú fala sobre transformações que viveu: ‘Se não mudar, aí que dói’



Em clima de conversa de mesa de bar, o papo com Maria Gadú, de 29 anos, flui fácil, franca e abertamente, sem estrelismo, coordenação de assessores ou amarras que a impeçam de dizer o que pensa. Mais de dez palavras depois, entre risadas, fica claro o momento de transformação por que vem passando. A paulista de 28 anos começa 2016 livre de cigarro, com cabelos cacheados, casada e, sobretudo, aparentemente muito bem resolvida, obrigada.

Gadú conta que mudou a forma como encara a vida, num processo que começou já pouco mais de um ano, quando deixou de fumar. Agora, desfruta dos benefícios de mudar a postura e estar longe do vício: ela diz que ganhou, além de qualidade de vida, tempo para fazer o que gosta e entrar em contato com novidades. “Comecei a levar a vida mais “low profile” (em português, discreta). Eu sou sagi-

tariana. Se não mudar, aí que dói: preciso me renovar a cada galopada. Então acho que todas essas transformações na minha vida estão conectadas, mas não por um ideal ou resolução de ano novo”. revela.

A nova Gadú diminuiu não só o ritmo da vida profissional, como também tem pegado mais leve na bebida. “Estou ficando mais velha”, justificou ela, entre risos. A cantora conta que tem percebido uma tendência de se aproximar às suas origens, já que foi criada em clima “hippie”, como ela descreve. “Estou voltando para onde vim e tenho pensado em parar de comer carne. A minha alimentação foi a única coisa que não mudou muito. Sempre foi muito boa, bem regrada e regular. Não como sal, nem açúcar. Com disciplina dá pra manter essa rotina, mesmo viajando. Quando chego num lugar já me programo e penso em onde posso comer” explica.

Zilu faz desabafo após empresário não confirmar namoro: ‘sou feliz com os meus amores’

Após o paulista Fauzi Najar declarar que está apenas conhecendo Zilu e não confirmar que os dois estão namorando, a ex-mulher de Zezé Di Camargo tratou de escrever uma mensagem e esclarecer o assunto. A mãe de Wanessa fez questão de reiterar, na tarde do último sábado, em seu perfil no Facebook, que está, sim, comprometida com o empresário de 55 anos.

“A quem nos ama, felizmente, não precisamos justificar, explicar nada, basta um olhar, um sorriso, e tudo é compreendido... Infelizmente, para aqueles que torcem contra nós, não há justificativa que preencha a necessidade de nos atacarem, distorcendo sempre o que falamos, então, não adian-



ta perder nosso precioso tempo, muito menos gastar nossa verve. Sou feliz, estou feliz, por tudo o que Deus me concedeu, por minha família, meus amigos, meus amores... Viverei feliz o hoje, pois amanhã a Deus pertence”, postou ela. O romance com Fauzi foi anunciado pela própria Zilu em sua rede social nas primeiras horas do ano novo.

horóscopo

ÁRIES
Você tem dificuldades em colocar para os outros suas ideias e emoções, pois Lua e Netuno formam quadratura hoje. Portanto, tenha cuidado com o que fala. Lua e Vênus em trigono lhe aconselham a ser gentil e diplomática!

TOURO
Não se envolva demais nos problemas dos amigos, pois você poderá se prejudicar, até mesmo em suas finanças. Ainda que a tensão Lua-Netuno lhe aconselhe a impor limites, a harmonia Lua-Vênus lhe incentiva a ajudar!

GÊMEOS
As interferências que suas propostas de trabalho provocam nas atividades alheias podem causar reações negativas, pois Lua e Netuno se tencionam hoje. O trigono Lua-Vênus lhe aconselha uma abordagem mais lúdica e sedutora!

CÂNCER
A quadratura Lua-Netuno tenciona suas áreas espiritual e de crise, indicando que os desafios tendem a lhe abater. O trigono Lua-Vênus lhe aconselha a trabalhar seu emocional, e ao lidar com problemas, tente usar a criatividade!

LEÃO
Você se sente deslocada e enfrenta desentendimentos e conflitos nas relações, neste momento em que Lua e Netuno se tencionam. A harmonia Lua-Vênus lhe aconselha a se colocar no lugar do outro antes de fazer julgamentos!

VIRGEM
O clima fica tenso no trabalho, pois Lua e Netuno se tencionam, prejudicando as atividades em grupo. O trigono Lua-Vênus indica que as parcerias tendem a ser de grande ajuda, portanto não deixe que as dificuldades lhe afastem!

LIBRA
A quadratura Lua-Netuno lhe deixa um tanto melancólica, mas o trigono Lua-Vênus indica que os momentos de lazer tendem a fortalecer sua autoestima. Portanto, não se abata diante dos problemas e busque que lhe dá prazer!

ESCORPIÃO
Seu bem estar está associado à vida familiar, que lhe traz também conforto emocional. A harmonia Lua-Vênus lhe aconselha a ficar recolhida, evitando a agitação social, e a tensão Lua-Netuno alerta para gastos desnecessários!

SAGITÁRIO
A tensão Lua-Netuno indica uma instabilidade emocional na vida familiar. Mas a harmonia de Lua e Vênus lhe deixa mais generosa e lhe aconselha a promover a paz e conciliação através do diálogo. Tome a iniciativa!

CAPRICÓRNIO
Os diálogos no trabalho são prejudicados por ressentimentos trazidos à tona pela quadratura Lua-Netuno. Portanto, não alimente discussões. O trigono Lua-Vênus lhe aconselha a ser profissional, foque-se nas tarefas!

AQUÁRIO
Cuidado com as finanças! Lua e Netuno tensionados despertam suas inseguranças, lhe levando a comprar como uma maneira de suprir carências. A harmonia Lua-Vênus lhe aconselha a autoanalisar suas necessidades, compreendendo-as.

PEIXES
Você tende a agir de maneira arredia e distante com os familiares, pois Lua e Netuno se tencionam, ressaltando as fragilidades dessas relações. Avalie as causas de seus ressentimentos e promova a paz e conciliação!