

extra Mais

NET

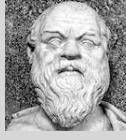
SEXTA-FEIRA, 22 DE JANEIRO DE 2016

Perto de estrear na Sapucaí com homenagem ao pai, **Camilla Camargo** fala sobre relação com Zezé: 'Amizade e cumplicidade'

Página B4

"O homem é a medida de todas as coisas; daquelas que são por aquilo que são e daquelas que não são por aquilo que não são."

■ PROTÁGORAS, filósofo grego (491aC - 410aC)



Felicidades hoje para **Camila Albanez**, que comemora idade nova. Na foto ao lado do amado Andres Sabadini.



Celebrando a vida, **Betty Maldonado** completa nova idade neste sábado, agraciada por carinhos de amigas e familiares.



A bela **Flávia Diniz** celebra idade nova hoje sendo muitíssimo homenageada. Parabéns!



Momento música e diversão com o empresário **Jeder Cássio**, a cantora **Bia Ferraz** e Dr. **João Belúcio**.



Rafael **Ernandes** aniversaria no domingo, com direito a muita festa. Na foto com **Ana Paula Fenerech**.



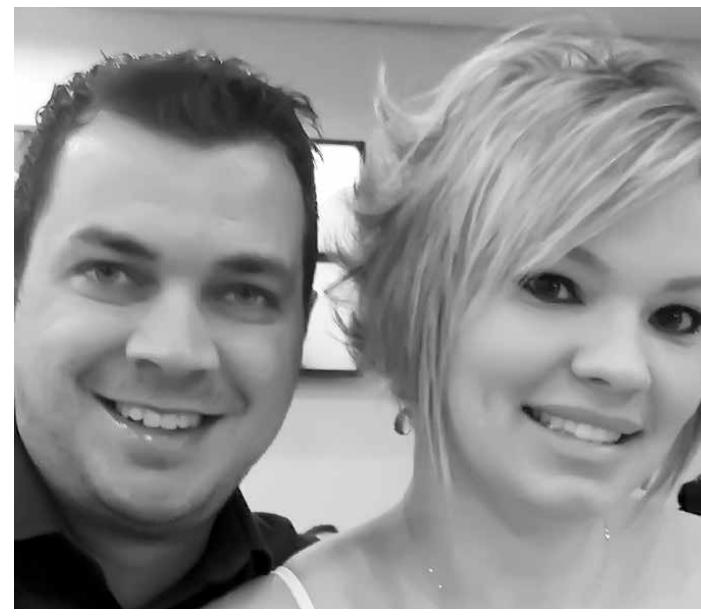
Festa hoje também para o aniversariante **João Antônio**, recebendo o carinho da galera.



Sempre muito bem acompanhado, **Diego Luchesi** aniversaria neste sábado, homenageado por amigos e familiares.



Taais **Fondeo** se prepara para assoprar as velinhas amanhã, mas a família já está em clima de festa, em especial o esposo Marcos e o filhão Mateus.



O empresário fernandopolense **Rodrigo Valini** está em festa hoje. Os votos de felicidades da família e amigos, em especial da esposa **Maira**.

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



Nós da rede Gigantão desejamos a todos um Feliz Ano Novo!

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

o extra Cresce número de vítimas rodovias estaduais no Car

o extra Rio São Paulo ganha nova edição com destaque para os 200 anos da Independência

o extra Rio São Paulo ganha nova edição com destaque para os 200 anos da Independência

o extra Rio São Paulo ganha nova edição com destaque para os 200 anos da Independência

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Síndrome do Pânico - Doença psíquica: a dor da alma

O que dizer a alguém tão curvado sob o peso de tantos medos; tão fragilizado com o pesado fardo da insegurança; tão assustado com o horrendo fantasma do pânico; tão desesperado diante da incerteza de uma solução?...

O que fazer, quando no vigor dos anos, se deixa de sorrir e de sonhar; quando o sorriso dá lugar ao pranto; quando todos os medos afloram e adquirem um tamanho desproporcional; quando a simples arte de viver torna-se algo tão difícil de realizar?...

É possível que, nunca tendo sentido assim, a gente chegue até mesmo a aconselhar: "tire umas férias; faça uma viagem; tente relaxar; vá ao cinema; vá ao teatro; vá bater pernas, olhar vitrines, vá passear..." Outros, menos sensíveis, talvez usem frases como estas: "deixe de bobagem; isso é tolice; você é tão jovem; não existe razão para você se sentir assim; isso é frescura; isso é chilique; é falta do que fazer; é doença de gente chique... pobre não pode se dar o luxo de ter estresse... não tem tempo para sentir "essas coisas", nem dinheiro para pagar psi-

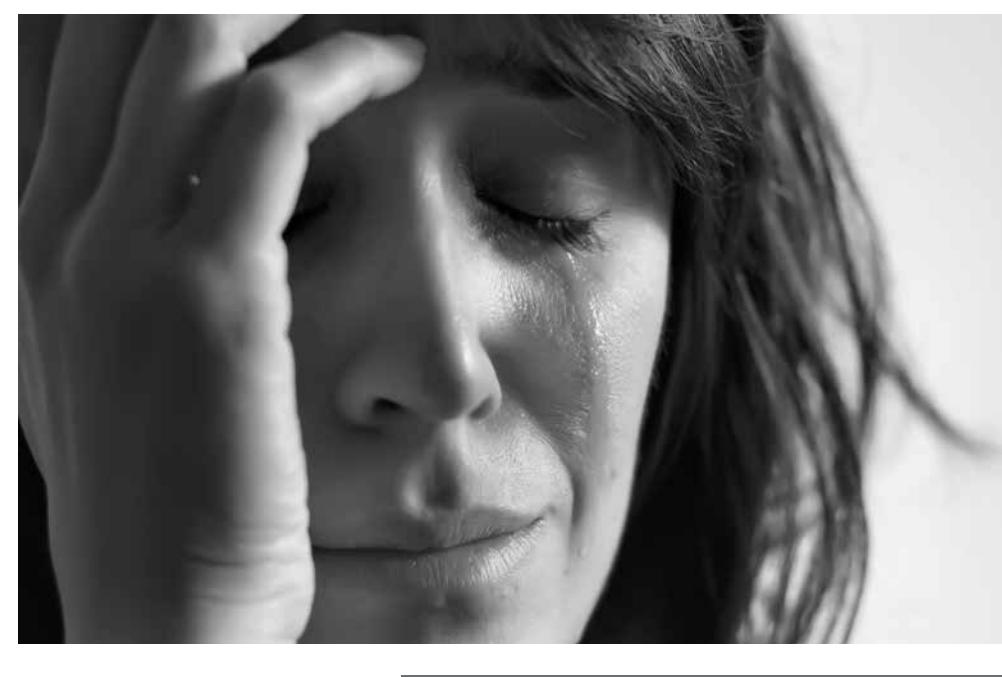
cólogo... terapia é fricote de quem é rico..." Não faltarão com certeza gente para repreender: "tome água com açúcar; coma bastante alface; maracujá é calmante; antes de dormir tome um chá: camomila, cidreira, capim santo, flor de laranjeira, maçã com canela... você vai melhor..."

E aquela pessoa sentindo-se tão triste, tão assustada, tão desarmada, tão humilhada, tão indefesa, tão infeliz... Ouvi em silêncio, baixa a cabeça, fica perdida, sem direção; a voz embarga, a lágrima rola, não se controla, nada conforta, não tem palavras, nada diz. Chora seu pranto, sozinha em seu canto, sentindo na pele a mais profunda frustração. Ninguém a entende; todos opinam os mais religiosos sugerem orações. Nada dá certo; o mal continua; o medo aumenta; o pânico se instala; o desespero a invade e a torna incapaz. Incapaz de sorrir, de sonhar, de viver... Incapaz de sair, de trabalhar e até de crer.

Não sabe o que tem... Mas, sabe que tem. Tem consciência dos seus medos, mas não os controla. Percebe o que sente e embora desconheça a sua razão, sente tudo o que diz.

Tem uma ferida que dói escondida no fundo da alma, que ninguém pode ver nem pode tocar. Só sabe quem sente... Só sente quem tem... Não merece crédito... Não comove as pessoas... É pura frescura... Não dói em ninguém.

É assim a doença emocional... Não mostra sangue. Não é palpável. Os exames clínicos não detectam; as sofisticadas máquinas de tomografia e ressonância magnética não registram; a maioria das pessoas ignora; boa parte dos médicos não valoriza... mas, nem por isso é menos dolorosa. A dor da alma é tão forte e provoca tanto sofrimento quanto à dor do corpo e ainda é dilatada pelo preconceito dos menos informados, muitos dos quais dentro da própria família. É importante se conscientizar de que a doença emocional – como toda doença – merece respeito e tratamento digno e adequado, com profissionais competentes e especializados. Convém ressaltar, que em se tratando de "doença democrática" que não escolhe sexo, idade, classe social, credo ou profissão, qualquer pessoa, até mesmo médico e psicólogo, pode ser acometida pela doença psíquica.



receita

Cachorro quente de assadeira diferente

INGREDIENTES:

RECHEIO:

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 300g de salsicha em tiras no sentido do comprimento
- 1 lata de molho de tomate pronto
- 2 colheres (sopa) de tempero pronto para carne
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada orégano
- requeijão cremoso ou maionese a gosto
- 200 gr mussarela ralada ou fatiada

MASSA:

- 4 ovos
- 2 copos (tipo americano) de leite
- 1/2 copo (tipo americano) de azeite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 6 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa, cheia) de maizena sal e orégano
- 1 pitada de nos moscada
- 1 colher (café) de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

- Metade da massa
- recheio frio
- salpique requeijão ou a maionese
- distribua a mussarela
- restante da massa
- (colocar nessa ordem)
- Para o recheio, aqueça o azeite, refogue a cebola e o alho até dourar. Junte a salsicha. Coloque o molho de tomate, o tempero pronto, a salsinha, a cebolinha e o orégano. Deixe cozinhar por 5 minutos. Reserve e deixe esfriar.
- Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador até misturar bem.
- Forma untada e enfarinhada. Forno pre aquecido 200 graus.

Amora: Benefícios dessa fruta para a saúde

Uma fruta arroxeada, bem pequenina e com gosto agradável, a amora sem dúvida traz muitos benefícios para a saúde da mulher. Isso porque a amora é rica em vitamina A, C, do Complexo B, contém potássio, cálcio e selênio, entre outros nutrientes.

Benefícios da amora

A amora contém propriedades antioxidantes, o que ajuda a prevenir o envelhecimento precoce e alguns tipos de câncer, beneficiando o organismo de forma integral.

A frutinha não contém muitas calorias, o que é ótimo para quem deseja emagrecer ou manter o peso.

Ainda, a amora ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, combate os altos níveis de colesterol do organismo, além de ser ótima para a memória e para o sistema nervoso.

Rica em cálcio, a fruta auxilia na prevenção da osteoporose. É também muito eficaz no combate dos sintomas da menopausa, já que ajuda a regular os hormônios.

Usos da amora na culinária

O uso da amora na culinária é bem versátil. Pode ser consu-



mido ao natural, por exemplo, em forma de sucos, vitaminas, ou adicionada em saladas de frutas. Pode ainda ser usada em bolos ou tortas.

Para fazer o suco de amoras é muito simples. Basta bater 1 xícara de amora com 1 copo de água filtrada ou mineral, coar e adicionar um pouco de mel, se desejar. Fica muito gostoso.

As folhas da amora também são utilizadas no preparo de chás. O chá de folhas de amora é ótimo aliado para que quer

emagrecer, isso devido à grande quantidade de fibras e levaduras que contém. Esses componentes ajudam a melhorar o funcionamento do intestino e conseguem promover a perda de peso. Não só no emagrecimento, o chá de amoras também ajuda a combater a hipertensão e o diabetes.

A farinha feita com a amora desidratada pode ser usada na culinária juntamente com a farinha de trigo, no preparo de bolos e pães. A farinha de

amora ajuda a perder peso, combate as doenças cardiovasculares e os radicais livres do organismo. O ideal é que se utilize de 1 a 2 colheres de sopa da farinha diariamente. Como vimos, os benefícios são inúmeros e vale a pena procurar por essa fruta nos supermercados ou lojas de produtos naturais. Mesmo a versão da amora congelada é benéfica, pois não perde seus nutrientes com o congelamento.

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

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

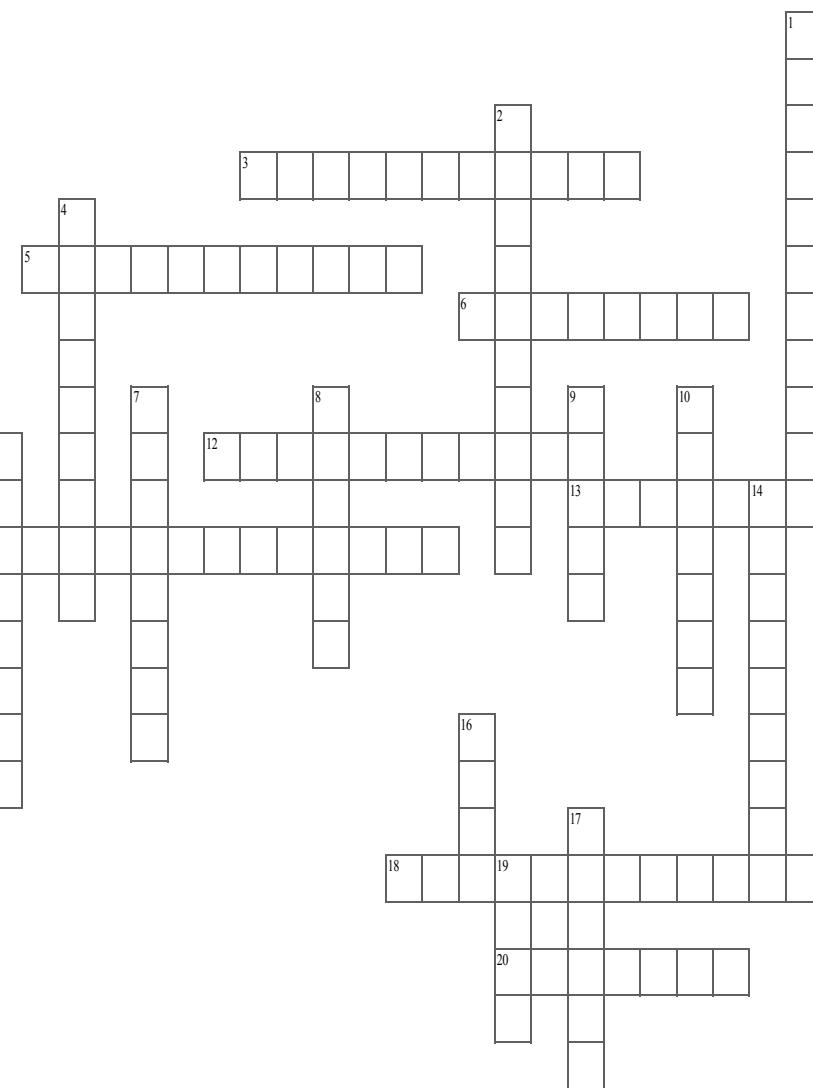
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

Palavras Cruzadas



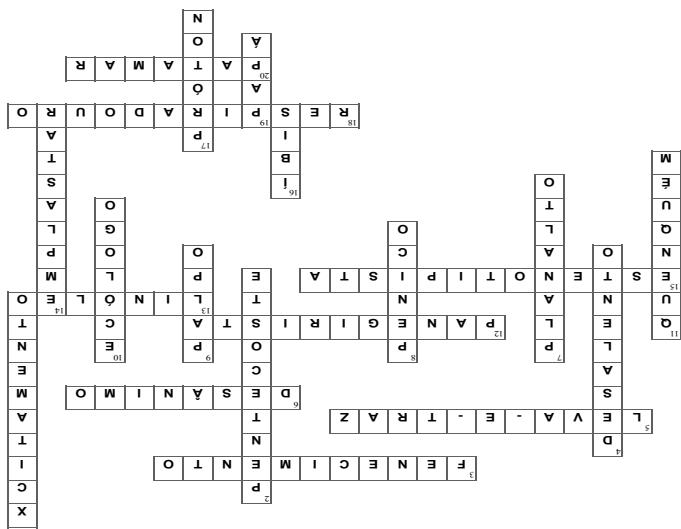
Horizontais

- Extinção, fim, morte
- Pessoa mexeriqueira, intrigante, que gosta de levar e trazer enredos
- Falta de ânimo
- Pessoa que faz panegírico
- Espécie de tapete ou cobertura do sofá, impermeável, feito de tecido de juta, revestido em um lado de uma mistura de óleo de linhaça solidificado, gomas, pó de cortiça ou madeira e corantes
- Pessoa que trabalha com o estenótipo
- Em certos aparelhos mecânicos, orifício que dá passagem aos vapores Var: respiradouro
- Espaço mais ou menos largo no topo de uma escada ou de um lanço de escadas

Verticais

- Excitação
- Festa dos cristãos, em memória da desida do Espírito Santo sobre os apóstolos, celebrada no quinquagésimo dia depois da Páscoa Var: pentecostes
- Falta de alento
- Extensão da superfície do terreno, elevada sobre o nível do mar, quase sem acidentes
- Vaso para urinas e dejeções
- Apêndice do maxilar e do lábio dos insetos e dos crustáceos
- Ecologista
- Denominação indígena de certas formigas, cujo comportamento é semelhante ao das saúvas
- Emplastrar
- Gênero de numerosas aves pernaltas aquáticas, habitantes das regiões quentes de ambos os hemisférios
- Partícula elementar idêntica ao núcleo do átomo de hidrogênio, que, junto com os nêutrons, é um constituinte do núcleo de todos os outros átomos e tem carga elétrica positiva numericamente igual à negativa de um elétron
- Em linguagem infantil, designa papai e, também, qualquer alimento

Respostas



Caça Palavras



KOKLD
CLHHRXON
IXPSNWIR
AHFRFI
DZXHEYAL
NEHHFLT
YIRAUUIINUYJGARGAREJO
LNTSYXNIOVGKOLADAINHA
SZMSEPADPFHDIHDLNEGRO
ZYTEOVDEIDHTIWPKVTZR
VSQDBUOZDOXIGENADOOOSTG
ZGCVMTYAYWFMESQUINHEZ
UFIAOHODELPAINAZEOSJ
CNRD
TF

LADAINHA
PAINA
PINTAINHO
OXIGENADO
PREFIXADO
NEGRO
LEDO
SOEZ
LINDEZA
MESQUINHEZ
DESTREZA
FRAMBOESA
GARGAREJO

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Luciana confirma que Pedro continua desaparecido. Sueli teme que Pedro não retorne mais. Ana e Rodrigo estranham o comportamento de Ciça em relação a Samurai. Arthur pede ajuda a Beto para aprender a lutar taekwondo. Luciana tem uma ideia para tentar encontrar Pedro. Alina deixa escapar que está apaixonada por Uodson. Krica se irrita com a amizade de Glauco e Cleiton. Uodson hesita entre Jéssica ou Alina e acaba inventando uma falsa namorada. Samurai se aproxima de Ciça, Ana e Rodriguinho.

ÊTA MUNDO BOM

Quinta-feira, 18h00

Pancrácio abriga Candinho e Pirulito em sua casa e revela ao amigo que Filomena fugiu com outro homem. Ernesto tenta convencer Filomena a posar nua para seu quadro. Anastácia pede que Jack procure por seu filho nas ruas de São Paulo. Sandra e Celso planejam encontrar Candinho antes de Jack. Anastácia propõe empregar Maria em sua casa e Sandra se incomoda. Epônia se recusa a se casar com Josias, e Quinzinho e Cunegundes pensam em vender a fazenda para quitar suas dívidas. Celso ofende Maria. Ernesto é rude com Filomena. Candinho e Filomena se reencontram.

TOTALMENTE DEMAIS

Quinta-feira, 19h15

Eliza afirma a Jojô que não tem interesse em namorar Arthur. Maristela fotografa Jonatas dançando com Leila e ameaça divulgar na internet. Jonatas diz a Leila que adorou o documentário. Carolina revela a Arthur que Stelinha tentou convencê-la a desistir da aposta entre os dois. Arthur e Carolina fazem as pazes. Eliza recebe em seu celular a foto de Jonatas dançando com Leila.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

SBT Quinta-feira, 20h30

Isabela insiste para Marina revelar que ela é ela, mas Marina acha que é perigoso então continua a fingir que perdeu a memória. Pedro aparece e estranha. Isabela finge que foi até lá para chamar Téo para irem juntos para a escola. Safira liga para Rebeca e diz que precisa que ela vá até a empresa resolver umas pendências, afinal, Otávio está se recuperando. Ofélia conta pra Laura que os capangas apostaram quem conseguia beijá-la. A mulher fica irritada. Helena diz para Pedro que irá se mudar para a capital, pois não consegue mais lidar com a situação dele com ciúme de Otávio. Safira leva Rebeca até uma sala onde estão as ex-namorados de Otávio e diz que elas estão lá para alertá-la como é o homem.

A REGRA DO JOGO

Quinta-feira, 21h00

Atena afirma a Tóia que Romero é um bandido. Com nova identidade, Zé Maria viaja para o Paraguai. Adisabeba conta a Juliano sobre a suposta morte de Zé Maria. Romero ameaça Atena. Gibson descobre que Juliano está com Aninha. Feliciano revela a Merlô que é seu pai. Luana descobre a traição de Iraque e pede perdão a Cesário. Merlô e Janete se beijam. Ninfa e Alisson sabotam Mel. Merlô conversa com Adisabeba. Juca anuncia a todos que César está na casa de Domingas. César decide ir embora. Atena comenta com Ascânia que guardou uma cópia do vídeo de Romero negociando com Tio. Belisa leva Juliano e Aninha para a mansão.

JOSÉ DO EGITO

Quinta-feira, 22h15

Tany segue o caminho contrário e consegue convencer o Faraó com sua bondade. Pentephres se irrita, mas disfarça. Sati trai o marido com Hapu. O servo teme ser pego pelo seu senhor, mas Sati é fogosa e o domina. Pentephres começa a tramar e se aproxima de Meketre. O sacerdote oferece um grande sarcófago, privilégio dos nobres, em troca de um pequeno favor. Pentephres pede que um líquido seja colocado na bebida do Faraó. José aproveita que Jetur negocia com um homem e foge. Depois que Jetur se afasta, José explica que é hebreu e se apresenta. Azenate decide ajudá-lo. Ela se compromete a conseguir algumas roupas e comida. Como sua casa fica em um local próximo, a moça pede que ele aguarde

Humor

DISPENSA DO SERVIÇO MILITAR

Um jovem escreveu a seguinte carta para o militar responsável pela dispensa do serviço militar.

Prezado Oficial Militar,
Venho por intermédio desta pedir a minha dispensa do serviço militar. A razão para isto bastante complexa e tentarei explicar em detalhes. Meu pai e eu moramos juntos e possuímos um rádio e uma televisão. Meu pai é viúvo e eu solteiro. No andar de baixo, moram uma viúva e sua filha, ambas muito bonitas e sem rádio e nem televisão.

O rádio e a televisão fez com que nossas famílias ficassem mais próximas. Eu me apaixonei pela viúva e casei com ela. Meu pai se apaixonou pela filha e também se casou com esta.

Neste momento, começou a confusão. A filha da minha esposa, a qual casou com o meu pai, é agora a minha madrasta. Ao mesmo tempo,

porque eu casei com a mãe, a filha dela também é minha filha (enteada). Além disso, meu pai se tornou o genro da minha esposa, que por sua vez é sua sogra.

A minha esposa ganhou recentemente um filho, que é irmão da minha madrasta. Portanto, a minha madrasta também é a avó do meu filho, além de ser seu irmão. A jovem esposa do meu pai é minha mãe (madrasta), e o seu filho ficou sendo o meu irmão.

Meu filho é então o tio do meu neto, porque o meu filho é irmão de minha filha (enteada). Eu sou, como marido de sua avó, seu avô. Portanto sou o avô de meu irmão.

Mas como o avô do meu irmão também é o meu avô, conclui-se que sou o avô de mim mesmo!!!

Portanto, Senhor Oficial, eu peço dispensa do serviço militar baseado no fato de que a lei não permite que avô, pai e filho sirvam ao mesmo tempo. Se o Senhor tiver qualquer dúvida, releia o texto várias vezes (ou tente desenhar um gráfico) para constatar que o meu argumento realmente é verdadeiro e correto.

Ass. Avô, pai e filho.

Conclusão: O Rapaz foi dispensado.

QUARENTA E UM!

-Quarenta e um! Quarenta e um! Quarenta e um!...

Todo dia, a caminho do trabalho, um homem passava pela calçada do manicômio e ouvia os loucos repetirem em coro esse número. Até que um dia, não aguentando a curiosidade, arruma uma escada bem alta e sobe no muro do hospício. Ao chegar lá em cima, um dos loucos golpeia violentamente sua cabeça, derrubando-o.

E continuam a contagem...

-Quarenta e dois! Quarenta e dois! Quarenta e dois!...

SOLE LUA

Certas horas da madrugada e o bêbado estava olhando para o céu, quando chegou um outro

bêbado, então o 1º perguntou:

- Aquilo lá é sol ou é lua?

O 2º olhou, olhou e quase caiendo de tanto bêbado respondeu:

- Me desculpa não poder te ajudar, é que eu também não sou daqui!



celebridades

Aos 17 anos, filho gato de Sula Miranda incentiva que ela namore e cuida da alimentação da mãe: 'Pego no pé'



Sula Miranda com o filho Natan

Em meados do ano passado, Sula Miranda impressionou ao postar uma foto sua de biquíni, e mostrar o corpo super em forma aos 52 anos. Mas ela não é a única gata em casa: Natan, o filho da cantora de 17 anos, também merece elogios. E se nas costas ele carrega uma tatuagem com o nome dela e a frase "amor eterno" em latim, no dia a dia os dois vivem uma relação de amizade. "Conversamos sobre tudo, desde as lições de mãe que ela dá até assuntos do dia a dia.

Quando ele era criança, Sula levava o filho único para fazer fotos e participar de desfiles. Durante um tempo ele se afastou desses trabalhos, mas agora, com muito incentivo da mãe, tem voltado a fazer catálogos. Mas seu objetivo é cursar Administração.

Natan Miranda nega que seja vaidoso, e diz que seus cuidados fazem parte de uma

preocupação com a saúde e higiene. E se na infância era Sula quem pegava no pé para ele manter uma alimentação saudável, agora a situação se reverteu: "Eu sou bem regrado. Minha mãe criou isso em mim desde pequeno e agora eu pego no pé dela".

A mãe, que assume ser coruja, não esconde a corujice. "Ele é disciplinado com a alimentação e o corpo, busca informações, e tem um corpo escultural. Além da saúde, isso refletiu na beleza", elogia a mãe, que parece não ser a única a reconhecer. "A mulherada fala que ele é lindo, e perguntam por que ele não faz novela".

A má notícia para as moças é que Natan não está sozinho, e garante que gostaria de ver a mãe também conhecendo melhor alguém. "Acho que seria bom para ela namorar, mas ela está feliz", comenta o rapaz. E Sula Miranda reforça: "Ele fala que eu sou muito certinha", brinca.



Camilla Camargo vai desfilar no penúltimo carro da Imperatriz

Perto de estrear na Sapucaí com homenagem ao pai, **Camilla Camargo** fala sobre relação com Zezé: 'Amizade e cumplicidade'

Uma invasão sertaneja vai acontecer na Marquês de Sapucaí no dia 8 de fevereiro, quando a Imperatriz Leopoldinense homenageará a dupla Zezé Di Camargo e Luciano. No penúltimo carro, junto com Zilu, Wanessa e Igor, estará Camilla, a filha do meio de Zezé, que vai exibir um corpo mais sequinho, fruto de treinamento físico e dieta elaborada pelo ex-BBB, Rogério Padovan. Mas ela garante: a nova rotina não foi motivada pelo carnaval. "Comecei a fazer crossfit, e quanto mais o corpo vai ficando do jeito que a gente quer, mais gosto pela boa alimentação".

O desfile, que marca a primeira vez de Camilla na Marquês de Sapucaí, será também uma oportunidade para reencontrar a mãe, que na semana passada arrumou as malas e foi passar uma temporada em Miami. "O coração fica apertado, minha mãe é uma pessoa incrível e todos amam tê-

-la por perto, imagina eu que sou filha?", elogia ela, que encarta a distância com as redes sociais. Quando está em SP, Camilla reveza suas estadias na casa da mãe e do pai, e diz que ela e Zezé também se dão muito bem. "Temos uma relação de amizade, cumplicidade e confiança".

Diferente da irmã mais velha, que seguiu a carreira da dupla, Camilla também se manteve no mundo artístico, seguindo a carreira de atriz. Mas engana-se quem pensa que ela tem privilégios por carregar o sobrenome famoso. Produzindo a sua primeira peça, "Quarto 77", ela teve a aprovação no fim do ano passado para captação pela Lei Rouanet e agora busca recursos. E para Camilla Camargo não tem essa de sorte no trabalho ou no amor. Ela está muito bem em tudo! Há oito meses, a atriz namora o diretor de TV Leonardo Lessa, de 37 anos.



Roberto Carlos se apresenta em cruzeiro e enlouquece fãs

Roberto Carlos continua saindo como deixar as fãs enlouquecidas! O Rei, que embarcou na 12ª edição de seu cruzeiro, o "Emoções em Alto Mar", se apresentou para uma parte do público presente no navio italiano Costa Pacifica. O navio deixou o porto de Santos, litoral sul de São Paulo, e irá passar por Ilhabela, Búzios, Rio de Janeiro e retorna para Santos no domingo, 24. Durante esse período, Ro-

berto se apresentará gradativamente para os passageiros.

No show da última quarta-feira, a plateia homenageou o cantor aparecendo vestida de azul e branco - suas cores preferidas. Ao subir ao palco, ovacionado pelos fãs e acompanhado de sua orquestra, ele agradeceu ao público pela presença e brincou: "Por alguns dias estamos aqui dormindo na mesma casa. Não na mesma cama, mas bem pertinho (risos).



Karina Bacchi diz que a dieta é só de segunda à sexta: "Meus fins de semana são livres"

Dona do tanquinho mais incansado do Instagram, Karina Bacchi vai completar 40 anos em outubro e, a julgar pelos elogios de seus mais de um milhão de seguidores, não poderia estar em melhor forma. "Não fico encucada com essa coisa de idade. Mas sinto que muda muito a questão da tonicidade muscular, da disposição, da capacidade de eu me manter magra", diz.

E para manter o corpo sarado, ela apostou só na malhação. "Já fui de fazer tratamentos estéticos, mas porque tinha preguiça de treinar. Meu foco hoje é o treino. É o esporte que

te dá saúde e disposição", comenta Karina, que já recorreu a uma cirurgia plástica da qual se arrepende. "Fiz uma lipoaspiração aos 19 anos, na barriga, e me arrependo. Me achava quadrada. Com um mês de academia eu poderia ter perdido isso. Hoje só entro em hospital por extrema necessidade. Morro de medo".

O único tratamento que faz regularmente, a cada 20 dias, é aplicação de laser na área dos olhos, para atenuar possíveis ruguinhas e marcas de expressões. "Não existe exercício para esta região", brinca.

horóscopo

ÁRIES

Você se sente emocionalmente fortalecida com a persistência da harmonia da Lua em seu signo. O trígono com Vênus e Júpiter eleva a autoestima e torna o momento ideal para viver plenamente. Curta ao máximo suas conquistas!

TOURO

Sentindo-se mais autoconfiante, você encara os desafios neste momento, em que a Lua se harmoniza com Vênus e Júpiter em sua área de crise. Uma maior lucidez e sensibilidade são promovidas por sua estabilidade emocional!

GÊMEOS

A harmonia entre Lua, Vênus e Júpiter promove uma aproximação em suas relações. O clima de bem-querer e conforto emocional mútuo fortalece os laços de confiança e carinho, assim como o impulso de cuidar das pessoas queridas!

CÂNCER

Seu poder empreendedor é dinamizado pelos trângulos entre Lua, Vênus e Júpiter. O cuidado com os detalhes em suas obrigações elevam a qualidade de sua produtividade. Dê vazão ao seu intenso poder criativo!

LEÃO

Suas perspectivas intelectuais são ampliadas pelos aspectos entre Lua, Vênus e Júpiter, que lhe trazem agilidade de raciocínio e originalidade. Curta os bons momentos culturais e as boas trocas, pois você tende a se destacar!

VIRGEM

A associação entre Lua, Vênus e Júpiter, nas suas áreas de crise e familiar, lhe deixa mais fortalecida e, ao mesmo tempo, sereна. Seu intenso senso de oportunidade se beneficiará das decisões equilibradas, lhe colocando no rumo do sucesso!

LIBRA

Um clima de sinergia toma conta de suas relações mais próximas, pois a Lua passa pelo circuito e se aspecta a Vênus e Júpiter. Nutra os anseios e projetos de vida conjuntos, pois isso fortalece ainda mais a cumplicidade!

ESCORPIÃO

Os trângulos estabelecidos entre Lua, Vênus e Júpiter lhe deixam mais empenhada e criativa, contribuindo para sua maior flexibilidade nas atividades cotidianas e para as conquistas. Use suas ideias para fazer boas parcerias!

SAGITÁRIO

Você busca o prazer em sua vida social, com a passagem da Lua pelo circuito, e fica mais convicta de seus objetivos de vida diante do trângulo estabelecido com Vênus e Júpiter. Os interesses imediatos são conduzidos com motivação!

CAPRICÓRNIO

A sinergia toma conta das relações familiares, pois Lua, Vênus e Júpiter formam trângulo no circuito. Que tal se unir aos mais próximos em prol de melhorias no lar e da superação de desafios conjuntos?

AQUÁRIOS

Você se mostra mais comunicativa e socialmente aberta com a passagem da Lua por sua terceira casa e com seus trângulos com Vênus e Júpiter. Seu poder de argumentação e sedução lhe abre caminhos promissores. Aproveite!

PEIXES

Você encara as atividades práticas de modo criativo, pois a Lua persiste em sua área material, formando trângulos com Vênus e Júpiter. Você se destaca no trabalho pelo seu prazer e habilidade no emprego dos recursos disponíveis!