



extra

net

SEXTA-FEIRA, 17 DE FEVEREIRO DE 2016

Mais

Ana Carolina e Letícia Lima formam casal e moram juntas há um ano, diz jornal do Rio

Página B4



A estilosa **Amanda Reis** assopra as velinhas hoje em clima de muitas comemorações. O carinho da família e amigos.



Davi Capela também está na lista dos homenageados de hoje, sendo felicitado por todos os amigos.



Sempre de bom humor e otimista **Ingrid Silva** completa idade nova hoje recebendo carinho de amigos e familiares.



Hoje o dia também é especial para o jornalista **César Silva**, que comemora idade nova sendo muitíssimo homenageado pelos familiares e amigos.



Família Sato está em festa hoje pelo aniversário de **Paulino**. E os parabéns especiais são da esposa Vania e das filhas Beatriz e Bessie Lucatti. Felicidades!



Luis Paulo Silva está em festa hoje celebrando idade nova. Na foto o click ao lado do amigo Luciano.



A festa hoje também é de **Denise Menegasso**, que festeja seu niver ao lado do namorado Matheus e família. Parabéns!



A sorridente **Natiele Garcia** também é lembrada hoje de maneira especial, data em que apaga velinhas. O carinho especial fica por conta do namorado Rafael.



Em destaque, os meninos **Zé Neto & Enrique**. A dupla sertaneja foi fotografada em momento de descontração pelas lentes de Célia Souza.



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





Rua Bahia, nº 1446 - Centro
Fernandópolis-SP

3463-1609

Jhonny Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

Tatuagens e Piercings



Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva

FOLIA DE PREÇOS

CARNAVAL 2016

REDE **GIGANTÃO**
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!



Confete 1,99
Serpentina 2,99
Fantasia a partir de 18,99

Spray espuma | Buzina | Tinta para cabelo etc



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Aprenda tirar suas cutículas corretamente



Não dá para falarmos sobre unhas, sem antes lembrarmos da “cutícula”. Essa terrível inimiga da mulherada, que cresce dia após dia, fazendo com que as mulheres façam suas unhas pelo menos uma vez por semana.

Para você que é mulher e gosta de ter sua unha sempre perfeita. Independente

se você frequenta semanalmente um salão ou cuida das suas unhas em casa, aqui vão algumas dicas importantíssimas de como tirar corretamente sua cutícula.

Passo a passo de como tirar as cutículas

O primeiro passo é sempre esterilizar os equipamentos antes do uso. Se você faz suas unhas em salão,

sua manicure deve esterilizar os equipamentos no forminho, após cada uso. Agora, se você mesma faz suas unhas em casa a dica é, lavar em água corrente e sabão antes de passar o álcool. Enxugar bem os esquipamentos antes guardá-los. São dicas simples, mas que são muito importantes para a saúde das suas unhas.

O segundo passo é passar um creme de “amolecer a cutícula” em todas as unhas. Colocar as unhas dentro de uma vasilha com água morna, para deixar as cutículas bem amolecidas e assim facilitar seu trabalho.

O terceiro passo é usar uma espátula para empurrar a cutícula. Com movimentos de vai e vem, com bastante delicade-

za, para não machucar suas unhas. Deixando-as com um aspecto de ondas.

O quarto passo é usar um alicate bem amolado. Comece sempre dos cantos para o centro. Não fique afundando demais as cutículas, pois elas são também uma proteção para as unhas, tirá-las demais pode causar problemas.

O quinto passo é depois de tirar as cutículas, passar sempre uma base, no sentido da raiz em direção a ponta do dedo. Pois esse produto ajuda a proteger as unhas. Após todos esses procedimentos, você poderá passar a cor de esmalte que preferir, fazer desenhos, francesinhas, etc. Usar sua criatividade para deixar suas unhas com a sua cara.

Treino de força seguro e eficaz

Músculos fortes são fundamentais para ter um corpo saudável. Uma maneira de mantê-los em forma é o treinamento de força. Mas, se feitos de forma errada, os exercícios de fortalecimento muscular podem fazer mais mal do que bem.

Veja algumas diretrizes elaboradas por especialistas da Escola de Medicina e Saúde de Harvard (Estados Unidos) que ajudam a evitar lesões e manter o treino como o programado:

1. Sempre aqueça e desaqueça o corpo adequadamente.
2. Estabeleça uma postura correta para evitar lesões e potencializar os resultados. Você pode aprender uma boa postura por meio de uma aula ou de aulas individuais com um personal trainer certificado.
3. Expire enquanto estiver levantando ou empurrando os pesos e inspire enquanto solta devagar a carga ou o peso. Nunca segure a respiração durante o esforço. Essa ação, chamada manobra de Valsalva, pode elevar a pressão arterial consideravelmente por um período temporário e pode ser arriscado para as pessoas com doenças cardiovasculares.
4. Não bloqueie as articulações do corpo. Sempre dei-



xe uma ligeira curvatura nos joelhos e cotovelos enquanto estiver endireitando as pernas e braços.

5. Não seja tão ansioso para ver os resultados, porque você corre o risco de exceder o tempo de exercício, levantar muito peso e se machucar. Lembre-se que é importante deixar os músculos descansarem durante pelo menos 48 horas entre as sessões de treinamentos de força.

6. Se você está doente, sin-

ta-se no direito de tirar um ou dois dias de folga depois da recuperação. Se esteve doente por um tempo, você pode precisar [é o ideal] pegar pesos mais leves ou fazer treinos de menor resistência quando voltar a se exercitar.

7. Os treinamentos de força não devem causar dor enquanto você estiver fazendo os exercícios. Se um exercício ou movimento provoca uma dor significativa, pare de fazê-lo. Ao realizar um exercício, esta-

beleça uma amplitude de movimentos confortável. Com o tempo, tente gradualmente estender essa amplitude.

8. Ouça seu corpo e volte atrás se não for capaz de terminar uma série ou uma sessão de exercícios, se não conseguir falar durante a atividade, caso tenha a sensação de desmaio depois de uma sessão, caso se sinta cansado durante o dia ou tenha dores nas articulações depois de uma sessão.

receita

Torta gelada de Prestígio

INGREDIENTES:

Creme branco:

- 1 lata de leite condensado
- 1 copo de leite (referência: copo de requeijão aprox. 200 a 250 ml)
- 1/2 pacote de coco ralado
- 2 e 1/2 colheres de sopa de maisena (amido de milho)

Creme preto:

- 6 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 caixinha de creme de leite sem soro



MODO DE PREPARO:

■ **Creme Branco:** Em uma panela, adicione todos os ingredientes e leve ao fogo mexendo sempre até que ganhe consistência (a maisena tem esta função de endurecer e quebrar o doce da sobremesa não a deixando enjoativa). Após ganhar consistência, despeje o creme branco em um pirex e reserve.

■ **Creme Preto:** Em outra panela, adicione as seis colheres de chocolate em pó levando-as ao fogo. Assim que o chocolate começar a ficar quente, desligue o fogo e adicione a caixinha de creme de leite, mexendo até ficar homogênea. Despeje o creme preto sobre o creme branco e leve a geladeira por cerca de duas horas (para que fique durinho e gelado).

ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

17 99628-6060
 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 ½ polegada

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

celebridades

Letícia Lima e Ana Carolina formam casal e moram juntas há um ano, diz jornal do Rio



Atriz e cantora foram flagradas aos beijos em camarote na Sapucaí

Isis Valverde faz balanço de sua vida: ‘confio em sete pessoas no mundo’

Isis Valverde posou para a capa da revista “Joyce Pasco-witch” de fevereiro e na entrevista falou sobre o tempo que passou em Nova York, onde estudou na prestigiada escola de atuação Stella Adler. “Tinha dia que me dava vontade de chorar de tão cansada. O Márcio (Damasceno, seu assessor de imprensa) me falava por telefone: ‘Calma, ta acabando.’ E, no inverno, quando começou a ficar frio, foi mais difícil”, lembrou a atriz, que desfilou como musa em um bloco de Carnaval do Rio.

Solteira desde o término do seu relacionamento com o mexicano Uriel Del Toro, ela contou que recorreu ao produtor de elenco da Globo, Luciano Rabelo para lhe enviar um texto e conseguir se preparar para o teste que consistia em um monólogo recitado em cinco minutos: “Tinha de ter todas as emoções, não adianta você ler algo que só tem choro e



Capa da revista ‘Joyce Pasco-witch’, a atriz disse que é uma pessoa boa de coração e meio bobona: ‘Não desejo mal a ninguém’

grito. Não dava pra ser linear. Ele me passou um em que eu ficava brava, depois deprimida, alegre, sóbria e me acaba de chorar. Tinha uma onda de emoções”.

Além disso, Isis afirmou estar focada no presente e em tudo que mudou durante esses meses fora. “Foi uma viagem de autoconhecimento e voltei com vontade de me decifrar ainda mais. Até penso

em começar a fazer terapia”, acrescentou. E disse que antes mesmo de viajar já estava fazendo uma limpeza em sua vida: “Hoje em dia confio em sete pessoas no mundo. Acho que sou muito boa de coração, não desejo mal a ninguém, sou meio bobona. Antes, alguém sorria e eu já corria para o abraço. E descobri que a vida não é assim. Aí fiz essa limpa”.

Letícia Lima e Ana Carolina estão morando juntas há mais de um ano na casa da cantora, no Jardim Botânico, na Zona Sul do Rio. A informação é do jornal “Folha de S.Paulo”. No final de semana, as duas artistas foram flagradas aos beijos num camarote na Sapucaí enquanto assistiam os

desfiles das escolas de samba campeãs. Uma semana antes, a atriz desfilou no bloco A Favorita, da promoter Carol Sampaio

Letícia e Ana só assumiram o relacionamento para familiares e amigos mais próximos. De acordo com uma fonte, elas viajam juntas no final de semana para o interior com frequ-

ência. A intérprete da Alisson da novela “A Regra do Jogo” já foi casada com Ian SBF, um dos criadores do grupo Portadores Fundos. Ainda no camarote, Letícia trocou selinhos com Giovanna Lancellotti - que assumiu o relacionamento com Gian Luca Ewbank -, Grazi Massafera, Sabrina Sato, Johnnny Massaro e Anna Lima.

Otaviano Costa fala sobre a saída de Monica Iozzi do Vídeo Show: Estrelando

Na última sexta-feira (12), Monica Iozzi se despediu do Vídeo Show cantando a música Encontros e Despedidas ao lado do parceiro, Otaviano Costa. A letra demonstrava um pouco do que Monica sentiria ao deixar o programa, menos a parte de partir sem ter planos, já que ela quer se dedicar totalmente a carreira de atriz: “Não dá para fazer duas coisas ao mesmo tempo. Sou atriz e, desde o CQC, queria voltar a atuar, essa coisa do entreter estava me puxando. Sou muito feliz aqui, mas quero voltar a trabalhar como atriz. Fazer isso e ter um programa diário não dá, revelou durante sua última participação no programa”.

E Otaviano Costa, que já



“Monica vai deixar saudade”, diz Otaviano

apresenta o Vídeo Show ainda sem uma substituta definitiva, é só elogios para a ex parceira. “Nós tivemos uma sintonia incrível. Hoje, posso dizer, o programa é todo montado nessa combinação da nossa dupla. A gente se des-

piu de qualquer vaidade para que cada um pudesse ter o seu espaço ali. Esse jogo de cena foi fundamental. Monica vai deixar saudade. Ela parte, mas o DNA dela vai ficar presente no programa”, comentou em entrevista.

Anitta viaja de graça para Disney com um grupo de 14 pessoas em troca de divulgação

As férias da cantora vão sair de graça, mas tudo tem que ser divulgado nas redes sociais e virar uma série num canal no Youtube.

O empresário brasileiro Rodrigo Branco, que vive nos EUA, a convidou em troca de (muita) divulgação para os parques de Orlando. E a conta não vai sair barata. Anitta viajou com 14 pessoas, entre parentes, amigos e até seu cabeleireiro. Foi preciso fechar oito suítes de um hotel para abrigar toda a trupe.

Anitta embarcou de férias depois de passar por uma maratona no último fim de semana. A cantora comandou seu próprio bloco, no último sábado, e ainda cantou à noite, no mesmo dia, num camarote do Sambódromo do Rio.



Anitta posa em Orlando: cantora terá que postar e divulgar sua viagem

horóscopo



ÁRIES

Bom momento para unir-se a pessoas com objetivos semelhantes aos seus. Lua e Marte formam trígono, impulsionando a comunicação nas relações. Mas cuidado para não acabar sendo agressiva ao defender suas opiniões!



TOURO

Você demonstra garra ao lidar com as demandas práticas e materiais neste dia em que Lua e Marte formam trígono. Boas oportunidades de investimentos financeiros devem surgir. A harmonia material fortalece sua autoconfiança!



GÊMEOS

A satisfação pessoal torna-se prioridade neste dia em que Lua e Marte se associam entre seu signo e sua área de prazeres. Seus impulsos individualistas estão mais fortes, mas procure valorizar as atividades em grupo!



CÂNCER

Ao passar por sua área de crise, a Lua lhe desestabiliza emocionalmente, o que também abala sua autoestima. Mas Marte em trígono lhe traz um fortalecimento interior e aponta o núcleo familiar com um importante porto seguro!



LEÃO

Sua área de amizades é harmonizada pelo trígono Lua-Marte, que estimula ações em conjunto. A união de esforços aumenta a força competitiva. Evite disputas de poder e esclareça previamente os papéis de cada um nas parcerias!



VIRGEM

Lua e Marte se aspectam, lhe trazendo perseverança e força para a realização de ações pontuais e diretas no trabalho. Novas oportunidades surgirão se você souber ousar. Motive os medrosos em vez de despertar a cobiça deles!



LIBRA

O trígono Lua-Marte entre sua nona casa e seu signo ativa seu poder intelectual. Você abre caminhos para as oportunidades demonstrando profundo conhecimento e bons argumentos. Preze pela qualidade das informações que passa!



ESCORPIÃO

Momento de superação! Lua e Marte estabelecem trígono em sua área de crise, impulsionando a autorealização e os anseios por transformações. Rompa limites e inseguranças, usando sua força e alegria para superar-se!



SAGITÁRIO

As relações de amizade e confiança são ressaltadas pelo trígono Lua-Marte, que indica a possibilidade de alguém próximo ou você mesma precisar de alguma ajuda. Os verdadeiros sentimentos e vínculos são revelados!



CAPRICÓRNIO

Os objetivos em comum são favorecidos pelo trígono de Lua e Marte em sua área profissional, que também fortalece o clima de união. Porém, será preciso observar-se e controlar-se diante das pressões de prazos e dificuldades!



AQUÁRIO

Viva plenamente seus talentos e procure diversas maneiras de realizar seus desejos! O trígono Lua-Marte exalta seu espírito de aventura, mas alerta que é preciso ser cuidadosa diante dos caminhos mais incertos!



PEIXES

Seu poder empreendedor é ressaltado pelo trígono Lua-Marte, e sua maior proatividade favorece a resolução de aspectos pendentes e a organização em sua vida. Porém, será preciso cuidado com a agressividade nas relações!