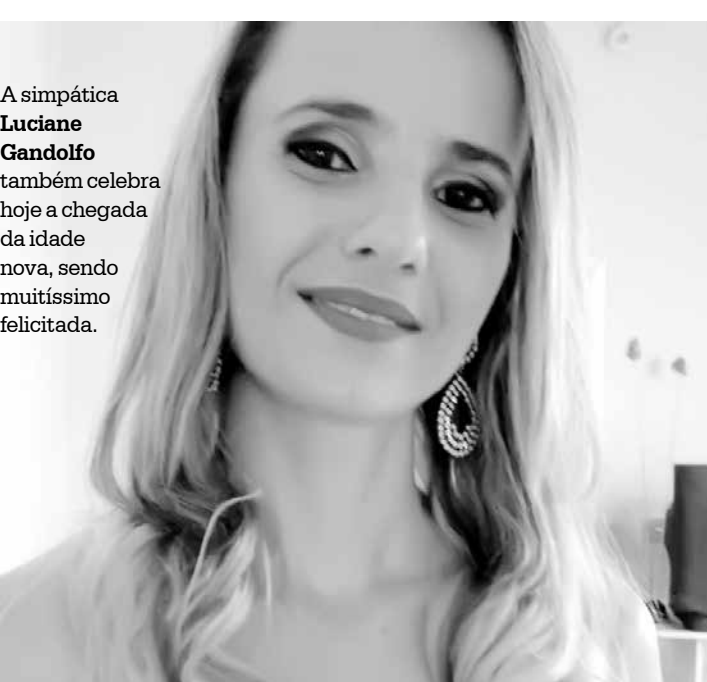


Aos 42 anos, **Vanessa Gerbelli** pensa no segundo filho e diz que cantadas mudaram com a maternidade!

Página B4

Sentir primeiro, pensar depois; Perdoar primeiro, julgar depois; Amar primeiro, educar depois; Esquecer primeiro, aprender depois; Libertar primeiro, ensinar depois; Alimentar primeiro, cantar depois; Possuir primeiro, contemplar depois; Agir primeiro, julgar depois; Navegar primeiro, aportar depois; Viver primeiro, morrer depois.

■ MARIO QUINTANA, escritor e poeta (1906-1994)



A simpática **Luciane Gandolfo** também celebra hoje a chegada da idade nova, sendo muitíssimo felicitada.



Festa em dose dupla na **ETEC de Fernandópolis**. Hoje as comemorações especiais são para o diretor Fernando José Pereira e na próxima segunda, dia 06, para a diretora acadêmica Valdete Aparecida Zanini Magalhães. As homenagens ficam por conta de toda a equipe da escola e amigos.



Close do aniversariante **Victor Molina Martinez**, sendo homenageado hoje, data em que festeja a chegada da idade nova.



Felicidades e muitos anos de vida para **Diego Lacerda**, recebendo o carinho da família e amigos pelo seu niver hoje.



Hoje o dia é de muita comemoração para **Elizete Nogueira**, sendo agraciada pelo esposo Claudinei Cabreira e família. Na foto, o carinho da amiga Vilma Munhoz Teixeira



Close da sorridente **Elen Beatriz**, também assoprando as velinhas hoje. Felicidades!



Gilsimara Lima aniversariou ontem, recebendo homenagens de amigas e familiares.



Parabéns para o aniversariante desta sexta, **Márcio Santos**. Na foto, o carinho de Andréia Vieira.



Robson Souza aniversariou no domingo, muito parabenizado e em clima familiar. Na foto com as filhas Stefani, Bianca e a esposa Gislene Souza.



Thonny Tattoo
SUA TATTOO
SEU ESTILO.
Tatuagens e Piercings

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Preços Imbatíveis
A partir de
R\$ 1,99

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

VOLTA AS AULAS



REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Preços Imbatíveis
A partir de
R\$ 1,99

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



Tem de TUDO NO GIGANTÃO

Cuide de seu coração, cuidando do que você come

A escolha dos alimentos, a forma de prepará-los e as quantidades ingeridas exercem influência direta sobre a saúde. Sabemos que algumas comidas contribuem fortemente para o desenvolvimento da doença coronariana. E que, por outro lado, uma alimentação saudável e equilibrada pode atenuar o aparecimento de enfermidades crônicas, como a aterosclerose.

O consumo de produtos com altos teores de gordura favorece o aumento do colesterol no sangue, principalmente da fração correspondente ao LDL, o chamado "colesterol ruim". E colesterol elevado, você sabe, é um importante fator de risco para doenças cardiovasculares. Veja aqui em que alimentos esses inimigos se escondem.

A maioria das gorduras de origem animal é saturada, enquanto a maioria dos óleos vegetais e de peixes contém grandes quantidades de ácidos graxos insaturados e polinsaturados. Os óleos de coco, de dendê e de chocolate, embora sendo produtos vegetais, contêm maiores quantidades de ácidos graxos saturados.

■ **Gordura saturada:** Encontrada em produtos de origem animal, como carnes gordurosas, leite e seus derivados, além de polpa e leite de coco e de alguns óleos vegetais como os de dendê. Seu consumo elevado pode aumentar os níveis do colesterol "ruim" (LDL).

■ **Gordura trans:** Encontrada em produtos industrializados, como salgadinhos, batatas fritas, biscoitos recheados, bolachas cream-craker etc.. É sintetizada durante o processo de hidrogenação dos óleos vegetais, que os converte de líquidos em sólidos. Promove diminuição do colesterol "bom" (HDL), aumento de

LDL e triglicérides.

■ **Colesterol:** Encontrado somente em alimentos de origem animal, como leite integral e seu derivados, sorvetes cremosos, além de carnes vermelhas gordurosas, pele de aves, carne suína, bacon, embutidos, vísceras e alguns animais marinhos. Também é produzido pelo organismo a partir das gorduras saturadas.

■ **Gorduras que podem diminuir seu colesterol:** Existem alimentos ricos em gordura, no entanto, que contribuem para a diminuição do colesterol ruim. Benéficos à saúde, mesmo assim devem ser consumidos com moderação, pois independente da fonte, cada grama de gordura produz 9 calorias. A ingestão exagerada tende a ocasionar aumento de peso.

■ **Gordura Poliinsaturada:** em temperatura ambiente apresentam-se sob a forma líquida. Conhecidas como ômega-3 e ômega-6, são essenciais ao organismo e obtidos somente através da dieta.

■ **Ômega-6:** encontrado em óleos vegetais de soja, açafrão, milho e girassol. Diminui o LDL e auxilia na função imunológica.

■ **Ômega-3:** presente na soja, linhaça e peixes de águas frias (salmão, atum, truta, sardinha, arenque, cavala). Contribui para a redução dos níveis de triglicérides no sangue e a coagulação sanguínea.

■ **Gordura monoinsaturada (ômega 9):** presente na azeitona, abacate, avelã, castanha de caju, amendoim, óleo de oliva e de canola. Reduz o risco de trombose, auxilia no aumento do HDL, diminui o colesterol total e LDL.

■ **Dicas complementares:** Consulte sua nutricionista e adapte a ingestão de calorias às suas necessidades diárias, evitando comer em excesso,

principalmente em caso de sobrepeso ou obesidade.

Introduza mais fibras ao seu dia-a-dia (frutas, verduras, legumes, cereais integrais e grãos), pois produzem sensação de saciedade, melhoram o funcionamento do intestino e reduzem a absorção do colesterol. Evite o consumo de alimentos ricos carboidratos como balas, mel, açúcar, doces em geral, arroz branco, massas, pães brancos, pizza, biscoitos, refrigerantes e sucos com açúcar.

Acrescente à sua alimentação produtos à base de soja (grãos, farinha de soja, leite de soja, tofu, seitan, missô etc), pois podem contribuir para a diminuição do colesterol, principalmente da fração correspondente ao LDL, prevenindo a aterosclerose.

Consuma alimentos ricos em flavonóides (antioxidante que auxilia na diminuição das taxas de LDL). Os mais facilmente absorvidos são os presentes no suco de uva. Outras fontes absorvidas em menor quantidade são: morango, cereja, amora, jabuticaba, berinjela e chá verde.

■ **Modere o consumo de sal e temperos industrializados:** Evite o consumo de bebida alcoólica, principalmente em caso de hipertensão, diabetes, obesidade ou triglicérides elevados. Lembre-se que 1 grama de álcool produz 7 calorias.

Evite preparações com recheios e coberturas, devido ao excesso de gordura e calorias.

Atenção na hora de escolher entre manteiga e margarina. A manteiga possui 80% de gordura saturada e cada 100g do produto fornece 250mg de colesterol. Já as margarinas devem ser isentas de gorduras trans.

Evite alimentos enlatados, embutidos e molhos industrializados.



Crie o hábito de ler os rótulos dos alimentos e escolha criteriosamente os produtos antes de comprá-los.

Não perca o controle pelo fato de comer fora. Consulte o cardápio e selecione os pratos, de acordo com sua composição e preparação. Não ceda à pressão de garçons, que tendem a induzir o cliente a consumir além de suas necessidades.

■ **Em resumo:** A alimentação saudável deve ser composta por alimentos capazes de fornecer ao organismo quantidades adequadas e balanceadas de nutrientes (proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais, fibras e água). Variando sabores, cores e texturas, você tende a consumir todos estes nutrientes e torna o seu cardápio mais saboroso e atraente.

receita

Pizza Enrolada

INGREDIENTES:

- 250 g de farinha de trigo
- 1 e 1/2 colher (sopa) de açúcar
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 15 g de fermento biológico fresco
- Água o suficiente até dar o ponto (aproximadamente 130 ml)
- 100 ml de molho de tomate
- 200 g de queijo mussarela ralado
- 200 g de presunto picado
- Orégano a gosto



MODO DE PREPARO:

■ Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, o açúcar e o sal. Misture bem e reserve. À parte, dissolva o fermento na água morna e adicione na mistura de farinha. Misture até obter uma massa homogênea. Em uma superfície polvilhada com farinha, coloque a massa e sove até que fique lisa e elástica. Deixe crescer em uma tigela untada com óleo. Cubra com um pano ou saco plástico, por 1 hora ou até dobrar de volume.

■ Retorne a massa para a superfície enfarinhada, abra-a com um rolo, até obter um retângulo de aproximadamente 30 x 40 cm e espalhe o molho de tomate. Em uma tigela, misture o queijo, o presunto picado, o orégano, distribua sobre a massa e enrole como um rocambole. Para colar a ponta da massa, pincele 1 ovo batido e grude as pontas. Corte fatias com 2 cm de espessura cada. Em uma assadeira untada e enfarinhada, coloque as fatias separadamente, deixe crescer uns 20 minutos. Em seguida leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por 40 minutos ou até que fiquem douradas.

Segredos que devem ser feitos toda manhã

Depois de uma noite bem dormida e com um coração desejoso que o dia seja maravilhoso nada melhor que cumprir alguns segredinhos.

Devemos iniciar o dia aplicando alguns recursos básicos e rapidinhos de beleza. Prove estes 8 hábitos matinais que te farão ficar ainda mais bela. Você não precisa acordar mais cedo, mas sim agregar alguns truques na sua rotina matinal e obter os benefícios durante o dia todo.

■ **Coma proteína:** Alterne

pão ou um pedaço de fruta com iogurte grego ou ovos. O consumo de proteínas logo no café da manhã ajuda a mulher a se sentir saciada durante mais tempo e assim evitar excessos durante todo o dia.

■ **Use soro antioxidante:** Tanto a vitamina C quanto a vitamina E tem efeito antioxidante e ajudam na proteção da pele contra os radicais livres que causam o envelhecimento e que aparecem quando você se expõe a raios UV, poluição e outros fatores durante o

dia. O soro antioxidante também ajuda o protetor solar a ter uma melhor ação e dar a sua pele um brilho extra.

■ **Beba um copo de água:** A desidratação, além de causar mal estar, influencia e muito a aparência de sua pele, por que depois de uma noite de descanso seu corpo necessita repor a perda de água.

■ **Use protetor solar:** O uso de protetor solar deve ser diário, inclusive quando estiver nublado, principalmente se você mora em lugar onde

há alta incidência de raios UV. Se você for se maquiar passe um hidratante antes da base, pois somente o protetor solar não será suficiente para deter os efeitos do raio. Em volta dos olhos, lábios, mãos e colo são áreas que não podem ser esquecidas, pois também estão expostas ao sol.

■ **Faça exercícios:** Já se sabe que as mulheres que fazem exercícios pela manhã têm uma noite de sono mais tranquila. E uma boa noite de sono é essencial para que você.

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 Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

celebridades

Aos 42 anos, **Vanessa Gerbelli** pensa no segundo filho e diz que cantadas mudaram com a maternidade: ‘Mais respeitosas’



Vanessa Gerbelli, aos 42 anos

No ar em “Malhação” como a Ana, Vanessa Gerbelli se vê envolvida com um bebezinho oito anos após ter dado à luz seu filho, Tito. É que na trama sua personagem tornou-se avó, mas a co-rujice faz com que ela participe bastante dos cuidados com o bebê. Essa convivência, claro, deixa aceso o desejo de aumentar a prole. “Já sou muito feliz por ter o Tito, mas tenho vontade de ter outro filho sim. Às vezes ele pede, mas nem sempre”, diz ela sobre o menino, de 8 anos. Vivendo sozinhos desde 2008, quando ela se separou do diretor Vinícius Coimbra, pai do menino, Vanessa conta quem mantém uma boa relação com o filho. “Adoramos conversar, mas o

combinado é que ele começa. Se eu fico puxando muito assunto, Tito desconversa. O bacana é que ele sempre pergunta como estou e escuta atentamente. Amo isso, acho delicadíssimo”. Solteira desde janeiro, quando terminou o namoro de dois anos com Gabriel Falcão, duas décadas mais novo, ela recebeu o ex na estreia de sua peça, na última sexta, mas a relação entre eles é de amizade. Gerbelli evita falar se o relacionamento dá brecha para que outros rapazes mais jovens se aproximem, e comentou apenas que o nascimento de Tito mudou o jeito com que os homens falam. “Depois que eu me tornei mãe, as cantadas são bem mais respeitosas, o que eu acho ótimo”.

Belo está de volta ao projeto ‘Gigantes do Samba 2’ com Luiz Carlos e Alexandre Pires

Após uma saída polêmica, o cantor Belo anunciou seu retorno ao projeto “Gigantes do samba 2” com os cantores Luiz Carlos e Alexandre Pires. Em vídeo divulgado no Instagram, o cantor decidiu pedir desculpas pelo que chamou de “desencontros”. “Independente do projeto, hoje eu vim aqui me desculpar com os meus amigos pelos desencontros que tivemos. O ‘Gigante’ começou assim e vai continuar assim”, disse.

O cantor Belo tinha sido afastado há cinco dias por não cumprir os compromissos e por “falta de verdade”. “Belo viajou a lazer e ao retornar, alegou problemas pessoais graves e recebeu apoio de



Os meninos do ‘Gigantes do Samba 2’

Luiz Carlos e Alexandre Pires, que se propuseram a ajudá-lo no que fosse possível”, disse uma nota publicada pelos cantores na ocasião.

Acredita-se também que outras razões para o afastamento de Belo tenham sido a crise no casamento com Gracyanne Barbosa e uma dívida de

R\$ 700 mil que Belo ainda tem com o empresário Amadeu Carvalho. Belo fará shows todas as quintas-feiras na casa para sanar a dívida.

Vanessa Lóes comemora nove anos de casamento com o ator **Thiago Lacerda**

Vanessa Lóes fez um post emocionado para marcar a data de aniversário de casamento com Thiago Lacerda ontem, dia 3, em seu perfil no Instagram. O casal, que tem três filhos - Gael, de 8 anos, Cora, de 5, e Pilar, de 2 -, está juntos há nove anos. “Nove anos atrás a gente celebrou

nosso encontro e começou a construir juntos tudo o que há de mais lindo na minha vida hoje. Parabéns pra nós meu amor @trlacerda. Não é nada fácil, mas é tão gostoso... Amor maior do mundo”, escreveu ela na legenda da foto que postou ao lado do marido e dos filhos.



Vanessa, Thiago e os três filhos do casal

Felipe Andreoli dá R\$ 84 de esmola em Portugal e se arrepende: ‘Fui roubado, estou revoltado’

De férias em Portugal junto com Rafa Brites, sua mulher, Felipe Andreoli resolveu fazer uma boa ação, mas se arrependeu logo. O jornalista deu 20 euros para uma pedinte que estava na rua e, momentos depois, concluiu que a quantia foi exagerada. Vale lembrar que, de acordo com a cotação do euro nesta quarta-feira, a doação de Felipe Andreoli foi o equivalente a cerca de R\$ 84. “Temos um problema sério. Felipe está um pouco bravo porque ele deu 20 euros para uma pedinte de rua e agora está se remoan-

do”, disse Rafa Brites em sua conta no Snapchat. “Fui roubado, estou revoltado”, comentou Andreoli, fazendo um gesto com as mãos. “E se ela for realmente surda e for para uma criança surda?”, questionou Rafa Brites. “Não importa, 20 euros é muito”, respondeu ele.

Felipe Andreoli e Rafa Brites já passaram pela Islândia, Dinamarca e Noruega, e agora estão em Portugal. Após desembarcar na capital, Lisboa, o casal segue de carro rumo à cidade de Porto, fazendo paradas em diversas cidades.



Felipe Andreoli, arrependido pela esmola, e sua mulher Rafa Brites

horóscopo

ÁRIES
A Lua entra em sua área material e se opõe a Mercúrio, lhe pedindo novas abordagens para o gerenciamento financeiro e patrimonial. Novas situações lhe farão refletir sobre mudanças que tornem seus desafios mais fáceis de encarar!

TOURO
Você fica sujeita a interferências externas, pois a Lua passa por seu signo e se opõe com Mercúrio em sua área de relacionamentos. Dê limites às pessoas que estejam se intrometendo em sua vida, mesmo que bem intencionadas!

GÊMEOS
Cansaço e desgaste excessivo lhe deixam abatida, neste momento em que Lua e Mercúrio se opõem entre suas áreas de crise e de saúde. Seja objetiva e não se abale, mesmo diante das pressões mais agressivas no trabalho!

CÂNCER
Suas amizades ficam mais complicadas, pois a desarmonia entre Lua e Mercúrio em sua área social ressalta as diferenças nessas relações. Evite provocar embates e não force a convivência. Procure agir diplomaticamente!

LEÃO
Reveja prioridades e ajuste suas atividades de maneira mais compatível. A oposição entre Lua e Mercúrio indica a falta de sintonia entre as demandas da vida pessoal e do trabalho, então será preciso conciliá-las. Aja pontualmente!

VIRGEM
Não é momento de tomar grandes decisões, pois Lua e Mercúrio se opõem, colocando em dúvida o gerenciamento de seus interesses. Ainda que veja seus planos tomando caminhos desanimadores, não desista diante das dificuldades!

LIBRA
Esteja mais atenta às suas finanças e a assuntos práticos, pois Lua e Mercúrio se opõem em sua área material. Não se deixe levar por oportunidades enganosas, averigue-as antes de abraçá-las. Busque auxílio de especialistas!

ESCORPIÃO
Você tende a refletir sobre o papel de certas pessoas em sua vida, pois a Lua adentra sua área de relacionamentos e se opõe a Mercúrio em seu signo. Isso lhe tira a acomodação, então não apresse a concretização de mudanças!

SAGITÁRIO
A oposição Lua-Mercúrio entre suas sexta e décima casas alerta que a sobrecarga de tarefas pode afetar sua saúde. O excesso de atividade mental tende a se refletir em seu corpo, então trabalhe somente com prioridades!

CAPRICÓRNIO
Lua e Mercúrio opostos trazem à tona certas lembranças do passado. Perceba que o apego, seja a pessoas ou emoções, apenas atrapalha o descanso e o lazer. Que tal se permitir curtir a vida? Seja mais bondosa consigo mesma!

AQUÁRIO
Seja mais prática e direta ao lidar com as situações de tensão. A oposição Lua-Mercúrio entre suas áreas familiar e profissional lhe deixa mais ansiosa e lhe aconselha a gerenciar suas tarefas, evitando assim se sobrecarregar!

PEIXES
Você anseia por novidades, mas se sente tímida diante delas, pois Lua e Mercúrio opostos despertam certas contradições internas. Sentindo-se mais insegura, o ideal é não sair do que já está acostumada. Preze pela segurança!