

Mãe de **Sophie Charlotte** diz que atriz não está preocupada com o corpo após o parto: 'Voltando ao peso dentro do normal'

Página B4



A bela **Daniela Ferreira** também assopra velinhas hoje, recebendo o carinho da família e amigos.

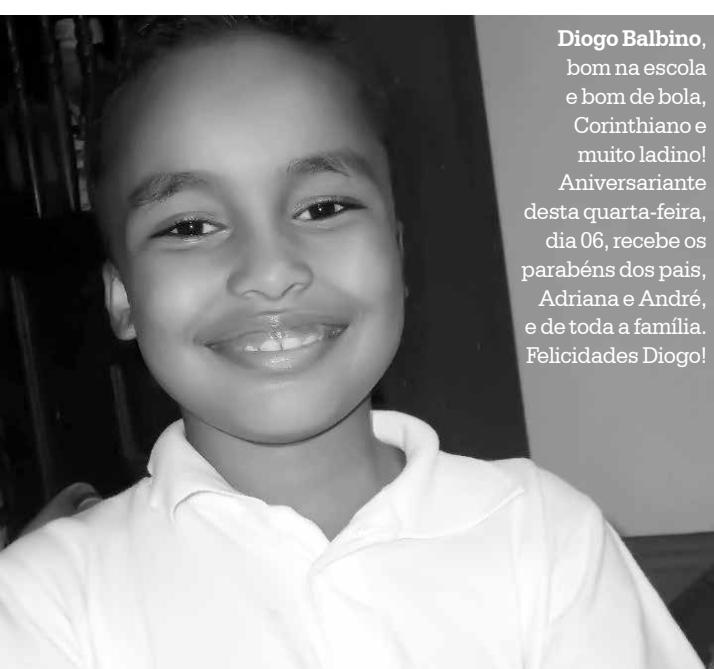


Destaque para a simpatia da mais nova empresária de Fernandópolis, a fisioterapeuta e instrutora de Pilates, **Débora Marchiori**. Sucesso!



"Decepção não mata ensinar a viver. Vivendo e aprendendo a jogar nem sempre ganhando, nem sempre perdendo, mas aprendendo a jogar."

■ **ELIS REGINA**, cantora e compositora



**Diogo Balbino**, bom na escola e bom de bola, Corinthiano e muito ladino! Aniversariante desta quarta-feira, dia 06, recebe os parabéns dos pais, Adriana e André, e de toda a família. Felicidades Diogo!



Hoje o dia também é de muita festa para o violinista **Gutemberg Oliveira**, que celebra a chegada da idade nova ao lado da esposa Eleusa e do filho Pablo.



Hoje é aniversário de **Hely Maticoli**. No clique com o filho Pedro. Hoje é aniversário de **Hely Maticoli**. No clique com o filho Pedro.



*Selfie* da bela **Nathália Nakati**, recebendo as felicitações hoje pelo seu niver.



Beleza em dose dupla no *click* de **Louise Penna** e **Valentina Penna**, mãe e filha fotografadas pelas lentes de Célia Souza.



Simpatia e beleza de **Tábatha Viccini**, homenageadíssima hoje, data em que comemora mais um ano de vida.

**Jhonny Tattoo**  
SUA TATTOO  
SEU ESTILO.  
**Tatuagens e Piercings**

Rua Bahia, nº 1446 - Centro Fernandópolis-SP  
3463-1609

Produtos com a qualidade

**PLASÚTIL**



O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



produtos  
oferta  
à partir de  
R\$ 1,99  
GIGANTÃO

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Condimentos que ajudam a perder peso

**Salsa**, pimenta, orégano e manjericão (também conhecido como alfavaca). Aposte nesses condimentos saborosos para acelerar sua perda de peso! Eles têm muitas propriedades que ajudam a perder peso. Abaixo, saiba em detalhes o poder nutricional de cada um e como você poderá combinar perfeitamente, saúde, bom gosto e cuidado com o seu corpo.

■ **Salsa:** a salsa contém uma substância chamada apiol que é um excelente diurético, por isso é uma grande aliada na luta contra a retenção de água. Nos sucos de frutas, esse condimento irá ajudar a evitar a formação de gases no estômago e no intestino. Ninguém gosta de barriga saliente, certo? E a salsa também é rica em vitamina C, ferro, cálcio e potássio. E tem apenas 48 calorias em 100 gr. Ela é um tempero super leve.

■ **Pimenta:** a pimenta tem

uma substância chamada capsaicina, que é anti-inflamatória, que ajuda no processo de perda de peso. Também tem componentes termogênicos (ação termogênica é aquela que transforma em energia as calorias que vêm da gordura corporal e da alimentação), que aceleram o metabolismo, aumentam a queima de calorias no corpo.

No entanto, este efeito só se comprova se a pessoa também seguir uma dieta equilibrada, pobre em gorduras trans e carboidratos refinados, alertam os especialistas. A pimenta contém apenas 27 calorias por 100 gramas e é cheia de nutrientes como magnésio, ferro, ácido fólico, betacaroteno e vitaminas A, C e do complexo B. É excelente combinada com peixe, e proporciona ao prato um sabor muito original e inconfundível.

■ **Manjericão também conhecido como alfavaca:** como a salsa, o manjericão ou alfa-

vaca também tem ação diurética, evitando assim o inchaço do corpo. Suas folhas auxiliam a digestão facilitando o funcionamento do intestino.

É usado para combater a tosse, os resfriados e é rica em vitamina C. Ele contém cálcio, fósforo, ferro e vitaminas do complexo B. É super leve, com apenas 23 calorias por 100 gr. Quer uma sugestão? Agregar manjericão às massas é uma maneira de dar um sabor inigualável.

■ **Orégano:** tem a capacidade de estimular a produção de enzimas responsáveis pela digestão dos hidratos de carbono refinados, além de funcionar como um tônico digestivo. É também um potente antioxidante, devido aos flavonóides e ácidos fenólicos que contém. Essas substâncias ajudam a combater várias enfermidades. E qual é o seu valor calórico? Cerca de 100 gr. de orégano fresco contém apenas 66 calorias.



## Dor no pescoço: como aliviar



### EXERCÍCIOS DOR NO PESCOÇO

A dor no pescoço é um sintoma de estresse e não há nada mais desagradável do que a dor em uma parte do nosso corpo que nos faz sentir cansado, como se tivéssemos o mundo na nossa cabeça. A dor no pescoço está entre os sintomas físicos mais comuns de estresse e ansiedade. O estresse é conhecido por causar tensão muscular no corpo devido a uma resposta involuntária à pressão ou apreensão. Aprender a gerir o estresse é uma solução de longo prazo para aliviar a tensão no pescoço, no entanto, existem coisas que você pode fazer para encontrar alívio.

Temos muito estresse nos músculos do pescoço, esses músculos se contraem, porque outros músculos do corpo ficam enfraquecidos cada vez que você movimenta sua cabeça. Em outras palavras, outros músculos em seu corpo tendem a ser reativados quando o pescoço está sob estresse. Existem muitas causas de estresse no pescoço e há muitas maneiras de corrigir essa situação.

A causa raiz da tensão no pescoço é o que chamamos de "estresse muscular repetitivo", RMS. Os músculos que nós descobrimos são o elo perdido das nossas dores. Preci-

samos recuperar o tônus muscular que foi perdido quando fazemos atividades repetitivas, por acidentes ou ferimentos.

#### VEJA COMO ALIVIAR A DOR NO PESCOÇO:

– Estique o pescoço e os ombros. Tensão no pescoço é o resultado de contrações musculares na mesma área. Delicadamente esticar o pescoço pela manhã ajuda a manter, durante todo o dia, os músculos do pescoço solto e flexível. Basta girar a ca-

beça em um círculo lento em ambos os sentidos. Para fazer isso, incline a cabeça para os lados e gire lentamente o pescoço em um círculo completo. Mude de lado e repita.

– Use creme analgésico tópico. O mentol é normalmente o ingrediente ativo nesses cremes e é eficaz no alívio da dor e rigidez nos músculos e articulações.

– Use um anti-inflamatório como paracetamol ou ibuprofeno. Estes medicamentos não são controlados e são úteis pa-

ra o tratamento da dor leve.

– Use o método "frio ou quente". As sensações de calor e de frio são úteis no tratamento de condições musculares. Faça uma embalagem simples, colocando gelo num saco de plástico, enrolado em uma toalha e aplique no pescoço de 5 a 10 minutos, durante uma hora. Faça uma compressa quente, molhe uma pequena toalha e coloque no microondas até ficar bem quente. Aplique no pescoço até que a toalha fique fria.

### receita

#### Mousse de Kiwi

##### INGREDIENTES:

- 2 kiwis grandes maduros
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavado
- 1 colher de café de aroma de baunilha
- 200 ml de nata
- 1 colher de sobremesa de sumo limão



##### MODO DE PREPARO:

■ Descasque os kiwis e corte-os aos bocadinhos. Caramelize-os numa panela com o açúcar e a baunilha. De seguida reduza a um creme.

■ Bata as natas e assim que estiverem firmes junte o sumo de limão. Bata até estarem bem firmes e incorpore-as ao creme de kiwi.

■ Verta para uma taça e leve ao frigorífico durante pelo menos 4 horas.

■ Sirva bem frio.

**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 ½ polegada

➤ Fabricação Própria

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

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

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



# celebridades

**Mãe de Sophie Charlotte diz que atriz não está preocupada com o corpo após o parto: 'Voltando ao peso dentro do normal'**

**S**audade de Sophie Charlotte? Pois a atriz ainda vai demorar para desfilar por aí. A mamãe de Otto, que nasceu dia 14 de março, está 100% dedicada ao bebê, como contou sua mãe, Renate. Além dos cuidados com a criança, ela quer preservar a privacidade do filho: "Ele é muito pequenininho e Sophie quer preservar esse momento, até pediu que a gente não publicasse nada".

Em casa, a vovó tem ajudado nos cuidados com o neto o máximo que pode, mas garante que Otto não dá trabalho. "Ele dorme direitinho, é muito tranquilo. É o xodó da família", diz. Além da mãe,

Sophie Charlotte conta com a ajuda do marido, Daniel de Oliveira. "É um pai muito presente", afirma a sogra.

Envolvida com o primeiro filho, Sophie não tem se preocupado em voltar ao peso. Segundo Renate, seu único procedimento para perder os quilinhos extras tem sido a amamentação: "Ela não pensa nisso agora. Está voltando dentro do normal para uma mulher que passou por um parto recente".

Otto é o primeiro filho de Sophie Charlotte e o terceiro de Daniel de Oliveira. O ator é pai de Raul e Moisés, frutos do relacionamento com Vanessa Giácomo.



Sophie Charlotte e Daniel de Oliveira são pais de Otto, de três semanas



Deborah Bloch também defende a legalização das drogas



**Danielle Winitz posa com a mãe para campanha de lingerie**

Ainda falta pouco mais de um mês para o Dia das Mães, mas uma marca de lingerie resolveu presentear os fãs de Danielle Winitz, de 42 anos, divulgando uma foto dela e de cal-

cinha e sutiã ao lado da mãe, a sarada Nadja, de 63. O ensaio faz parte da nova coleção da marca e mostra a ótima forma de mãe e filha. Está um arraso, não é mesmo?

**Andressa Urach remove tatuagens: 'Comecei a me sentir suja, poluída'**

Um ano após se tornar evangélica, Andressa Urach decidiu apagar parte de suas tatuagens. A loira iniciou um tratamento para remover cinco dos 13 desenhos que carrega no corpo.

"No início do ano passado elas não me incomodavam, mas como mudei hábitos, gostos, atitudes e roupas, o tempo passou e eu comecei a me sentir suja, poluída esteticamente com esse monte de desenho sem sentidos no meu corpo", disse.

"O número 13 que tinha no dedo da mão significa a pessoa louca que eu era e hoje não sou mais. A bomba era a pessoa explosiva que eu era. Atualmente, não sou mais estres-

sada como antes. A frase em árabe, que significa sorte, para mim não diz mais nada. Não acredito em sorte, acredito em Deus. Quanto a do Miss Bumbum, nunca fui Miss Bumbum, fui vice e isso pertence ao passado, morreu com a velha Andressa. O desenho do morcego, ao lado da do Miss Bumbum, era uma homenagem a um namorado que também não faz mais parte da minha vida", detalhou.

Essa é a segunda vez que a modelo tenta se livrar das tattoos. No primeiro procedimento, a repórter do "Domingo Show" sentiu muita dor e acabou interrompendo o tratamento: "Essa técnica nova eu amei porque não dói".

**Débora Bloch defende a legalização do aborto: 'A maioria das mulheres morre fazendo isso'**

**Débora Bloch defende a legalização do aborto: 'A maioria das mulheres morre fazendo isso'**

Débora Bloch não esconde suas opiniões, mesmo as mais polêmicas. Mãe de Júlia e Hugo, a atriz se posicionou a favor da legalização do aborto, defendendo que este é um direito da mulher e que muitas, sem recurso, morrem após serem submetidas a cirurgias de risco.

"Acredito mesmo que o aborto deve ser legalizado. Não por mim, por que eu faço parte de um grupo de mulheres que se precisar recorrer a isso, vai ter recurso para fazer com segurança. Mas a maioria das mulheres morre fazendo aborto", explica ela em entrevista. "A ONU colocou o aborto como direito humano. Eu não sou a favor, não faço apologia a isso. Nenhuma mulher quer abortar, quando

toma essa atitude é por falta de escolha. Sou a favor do direito ao aborto, de fazê-lo de forma segura, caso a mulher precise dele. E só tem um jeito disso acontecer: legalizar".

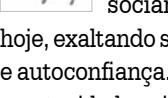
Débora Bloch falou também sobre legalização das drogas, argumentando que, na situação atual, a população vive sob a violência do tráfico: "A fase da Lei Seca nos Estados Unidos, em que o álcool era proibido, levou aos gângsteres, à violência e à contravenção. O mesmo acontece no Rio com as drogas: os traficantes precisam estar armados para poderem fazer os negócios deles. Na hora em que eles precisarem dar nota fiscal e pagar imposto, não precisam de arma", defendeu.



**[DOE SANGUE]**  
**[DOE VIDA]**

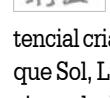
Apoio:  
**o extra**

## horóscopo



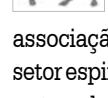
**ARIES**

Sol, Lua e Urano se associam em seu signo hoje, exaltando sua genuinidade e autoconfiança. Você abraça as oportunidades e ideias com vontade, mas é preciso ter cuidado com os ímpetos agressivos, que tendem a intimidar as pessoas neste momento. Saiba compartilhar o espaço e as atenções!



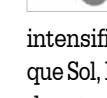
**GÊMEOS**

As ações coletivas demonstram grande potencial criativo neste momento em que Sol, Lua e Urano vão se aproximar do setor de amizades. Os confrontos são naturais, mas uma vez bem conduzidos, podem ajudar a trazer a tona o melhor que cada um pode oferecer. A união de talentos tende a prosperar!



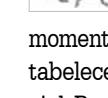
**LEÃO**

Suas ideias e criatividade são fortalecidas pela associação de Sol, Lua e Urano no setor espiritual, que estimula você a atuar de maneira mais inusitada. Não deixe que o estranhamento e a falta de compreensão das pessoas enfraqueça suas ações, procure manter-se em seu caminho!



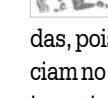
**LIBRA**

A sintonia com as pessoas mais próximas é intensificada neste momento em que Sol, Lua e Urano se aproximam do setor de relacionamentos. Você promove ações mais arrojadas que podem desagradar alguns. Leve em conta os interesses coletivos antes de tomar decisões que impactam as pessoas!



**SAGITÁRIO**

Você se mostra mais espontâneo e alegre neste momento, pois Sol, Lua e Urano estabelecem conjunção no setor social. Boas parcerias podem surgir neste período, mas procure controlar a sinceridade, pois o excesso de franqueza pode acabar lhe levando a causar vexames, fique atento!



**AQUÁRIO**

Suas ideias se mostram mais originais e arrojadas, pois Sol, Lua e Urano se associam no setor de comunicação, incentivando a sair da acomodação e da mesmice. Sua comunicação no trabalho e nos estudos é favorecida, pois você expõe mais facilmente suas ideias, aliando sensibilidade e autoconfiança.



**TOURO**

Você tende a se fortalecer ao enfrentar os desafios que lhe tiram de sua zona de segurança e acomodação, pois Sol, Lua e Urano se associam. Saiba aproveitar construtivamente os momentos de crise, sabendo que os períodos turbulentos trazem a oportunidade de renovação que você precisa!



**CÂNCER**

Sol, Lua e Urano conjuntos na décima casa evidenciam os desafios no trabalho, mas sua harmonia emocional e poder criativo serão grandes aliados para tornar as dificuldades. Não tenha medo das mudanças e fique atento para não se deixar abater pelas atitudes retratárias das pessoas a sua volta!



**VIRGEM**

Use a criatividade para encarar as limitações financeiras e as dificuldades mais diversas. Sol, Lua e Urano se associam na oitava casa, dando um toque de originalidade em suas ações. Prazeres não usuais poderão ser desfrutados em sua vida íntima. Aproveite!



**ESCORPIÃO**

HARMONIA emocional e serenidade no dia a dia é o que você busca, neste dia em que Sol, Lua e Urano se associam. Ainda que a criatividade lhe incentive a sair da mesmice, você zela pela tranquilidade hoje. Suas tomadas de decisões podem ser amparadas pelo aguçado senso crítico!



**CAPRICÓRNIO**

Sol, Lua e Urano se aproximam da quarta casa, aguçando seu olhar para a vida. Você procura conferir maior qualidade às suas ações, especialmente em casa. Este momento pede mais do que agir de maneira crítica para a concretização de melhorias, pois é preciso expor suas ideias!



**PEIXES**

Sol, Lua e Urano se encontram hoje, impulsivando as finanças e a busca por fontes alternativas de ganhos. Organize o orçamento e use sua visão mais apurada e poder criativo para enfrentar a crise. Procure olhar com atenção para os potenciais.