

Extra Mais

Ex-assistente Carol Nakamura de palco vai apostar na carreira de atriz

Página B4

"No Brasil, fomos dopados pela cultura da abundância, irmã siamesa da cultura da ineficiência, da acomodação e da tolerância; responsável pelo nosso atávico desperdício de terra, de água, de mata, de energia, de sossego e de gente."



Hoje o dia é especial para **Francine Pissolato** que comemora nova primavera ao lado da família e amigos.



O jornalista **Dener Bolonha** também celebra idade nova nesta terça, recebendo o carinho dos familiares, amigos e toda equipe de "O Extra.net".



Leandro Martins também foi felicitado por muitos amigos no último sábado, data em que comemorou a chegada de mais um aniversário. Na foto ao lado do primo Uelton do Carmo.



Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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

Jhony Tattoo
SUA TATTOO SEU ESTILO.
Tatuagens e Piercings

Produtos com a qualidade

Plasútil



O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

As novas regras da cirurgia bariátrica

A recente mudança aprovada pelo Conselho Federal de Medicina em relação ao tratamento cirúrgico de obesos graves é um grande passo. Ela amplia para 21 o número de doenças que, em uma pessoa com índice de massa corporal (IMC) maior do que 35 kg/m², abrem as portas para a cirurgia bariátrica. Entre esses problemas agora estão asma não controlada, esteatose hepática, disfunção erétil e depressão — eles se jun-

tam a diabetes, hipertensão e outros. Isso mostra que esse não é um procedimento estético, mas uma opção que, se bem prescrita, leva a uma grande melhora nas comorbidades relacionadas à obesidade.

A técnica mais indicada, conhecida como bypass gástrico, modifica o caminho do alimento pelo tubo digestivo. Ao evitar sua passagem pela parte inicial do intestino, gera uma diminuição da resistência à insulina, o que pode ajudar parte dos

11 milhões de diabéticos no Brasil. Outra contribuição da nova resolução é que ela aperfeiçou as descrições das vantagens e desvantagens de cada tipo de cirurgia, o que serve até para que leigos compreendam melhor esses procedimentos. E foi criado um conjunto de indicadores que, quando somados, definirão o perfil do paciente a se submeter a esse método invasivo. Mas quero tocar em outro ponto fundamental sobre o tema.

O sujeito que passou por

uma operação deve ser acompanhado por toda a vida para não voltar a engordar. Indivíduos muito acima do peso chegam a esse estado devido a uma dieta inadequada e um padrão de atividade física insuficiente.

E tanto a má alimentação quanto o sedentarismo são maus hábitos adquiridos ao longo dos anos. O mais importante, no fim das contas, é que essas pessoas saibam que a obesidade grave é uma doença na qual elas sempre têm um papel ativo no tratamento.



7 táticas para emagrecer e nunca mais engordar

Todo mundo sonha com uma dieta que garanta satisfação total e nenhum quilo de volta. Mas para você emagrecer e se manter magra existe apenas uma receita: mexer no seu estilo de vida. Isso inclui comer certo. Porém nada de pressa. Os erros à mesa devem ser deixados de lado aos poucos e os bons hábitos adquiridos gradativamente. Virar o cardápio do avesso e tentar mudar tudo de uma vez é o mesmo que entrar numa guerra para perder — seu corpo vai reclamar e você não vai seguir a onda (olha aí o risco dos quilinhos de volta). Agora vai ser diferente! E os exercícios? Eles também são fundamentais para o fim definitivo do efeito ioiô. Só que (de novo) é importante você dar tempo ao tempo. "O corpo precisa de cerca de 90 dias (três meses) para se habituar a uma vida mais ativa. O segredo: não desistir antes disso".

Abaixo, você confere sete passos para você ter sucesso na sua virada. Lembre-se da regra que comanda o jogo: devagar e sempre. Se você já coloca em prática qualquer uma das dicas propostas, ótimo! Passe para a próxima. Mas, se escorregar, não desanime. Retome e vá em frente — seja mais persistente que as suas gordurinhas e vença o efeito sanfona!

■ 1. FUJA DAS DIETAS RADICIAIS: Não dá para querer eliminar todo o peso acumulado nos últimos três anos em um mês — mesmo que esse seja seu prazo para aquela festa ou uma viagem para a praia. Excluir nutrientes do cardápio (carboidrato, geralmente) ou reduzir muito as calorias (ou as duas coisas juntas) sem dúvida emagrece, mas é radical. Três ou quatro dias de-



pois, você não aguenta de fome e entra para a alarmante estatística das pessoas que fracassam na dieta — nove a cada dez, sendo que sete voltam a ganhar até mais peso do que perderam. Existe apenas uma forma de vencer essa disputa: transformar as mudanças que proporcionaram a perda de peso em hábitos.

■ 2. PREFERA ALIMENTOS IN NATURA:

IN NATURE: Coloque no seu GPS um endereço importantíssimo: o da feira. Você não precisa abandonar o chocolate, mas seu cardápio deve priorizar verduras, legumes e frutas. O ideal é que a alimentação diária seja composta de 60 ou 70% de itens in natura — até mesmo nos lanches intermediários. Com essa proporção, você diminui as calorias, aumenta os nutrientes e ainda ganha o direito a um volume maior de comida — importante para saciar a fome (e evitar ataques à geladeira). Mesmo quem come fora todos os dias pode montar uma refeição perfeita.

■ 3. ESTIPE MINIMAS: No lugar de querer o corpo daquela blogueira fit, pense em chegar à sua me-

lhior versão. As metas devem ser possíveis de alcançar. A trajetória até lá também fica mais fácil se você traçar minimetas: beber mais água, começar a refeição sempre pela salada, comer cinco porções de fruta por dia, acordar mais cedo para caminhar...

■ 4. CLASSIFIQUE A SUA FOME:

FOME: Antes de abrir um salgadinho no meio da tarde (depois de ter feito o lanchinho intermediário), avalie o grau da sua fome numa escala de 0 a 10. Se ela estiver acima de 6, siga em frente. Mas, abaixo disso, é melhor economizar essas calorias.

■ 5. NÃO DESISTA, PERSISTA:

TAI: Mesmo quando bater a preguiça ou aquela dorzinha de cansaço muscular, insista nos exercícios — seu organismo precisa de cerca de 90 dias para vencer a fase de resistência ao movimento. Vencida a fase de adaptação, o organismo entende que a atividade física é algo positivo e se comporta melhor. Aí fica mais fácil você cair da cama (sem mau humor!) uma horinha mais cedo para fazer o seu treino.

■ 6. SAIA DO AUTOMÁTI-

CO: Depois de um mês indo direitinho à academia, você passa uma semana atolada de trabalho, falta nos treinos e tem a sensação de que seu ânimo para malhar voltou à estaca zero. Nossa corpo se acostuma com o modo econômico de energia. Então não pare! Arrume alternativas para os dias em que a agenda apertar. Vença alguns lances em diferentes momentos do dia. Você também pode parar o carro numa vaga mais distante, descer do ônibus dois pontos antes ou ir de bike para o trabalho.

■ 7. CONTE COM AS AMIGAS:

Se você é da turma que não gosta de malhar sozinha, chame a BFF para ir ao parque ou à academia. Melhor ainda: descubra se é uma pessoa competitiva e convide aquela amiga que topa desafios. Que tal disputar quem tem mais fôlego na corrida, consegue fazer mais abdominais ou algo nessa linha? Se o seu perfil é de cooperação, a parceria continua sendo importante para que uma incentive a outra a experimentar uma aula nova ou simplesmente não faltar no treino.

receita

Gratinado de carne e berinjela

INGREDIENTES:

- 2 berinjela cortadas em rodelas
- 1 limão
- 450 gramas de carne bovina moída
- 2 cebola em rodelas finas
- 1 dente de alho picado
- 400 gramas de tomate pelado picado
- 2 colheres (sopa) de salsa (ou salsinha) picada
- sal a gosto
- 1 pitada de canela em pó
- 2 ovo batidos
- 200 mililitros de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- pimenta-do-reino a gosto
- azeite de oliva a gosto



MODO DE PREPARO:

- Regue a berinjela com o suco para não escurecer.
- Aqueça uma frigideira antiaderente e toste a berinjela.
- Retire da frigideira e reserve.
- Coloque a carne na frigideira e frite por 5 minutos, mexendo até perder o tom rosado.
- Junte a cebola, o alho e o tomate.
- Mexa e adicione a salsa, o sal e a pimenta.
- Cozinhe por 30 minutos ou até a carne ficar macia.
- Tempere com a canela.
- Unte uma assadeira com azeite e arrume camadas, alternadas, de berinjela e de carne, mas termine com a berinjela.
- Bata mais os ovos e junte o iogurte.
- Tempere com sal e pimenta.
- Despeje sobre a berinjela, polvilhe o queijo e asse até dourar.

Clima Cold
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

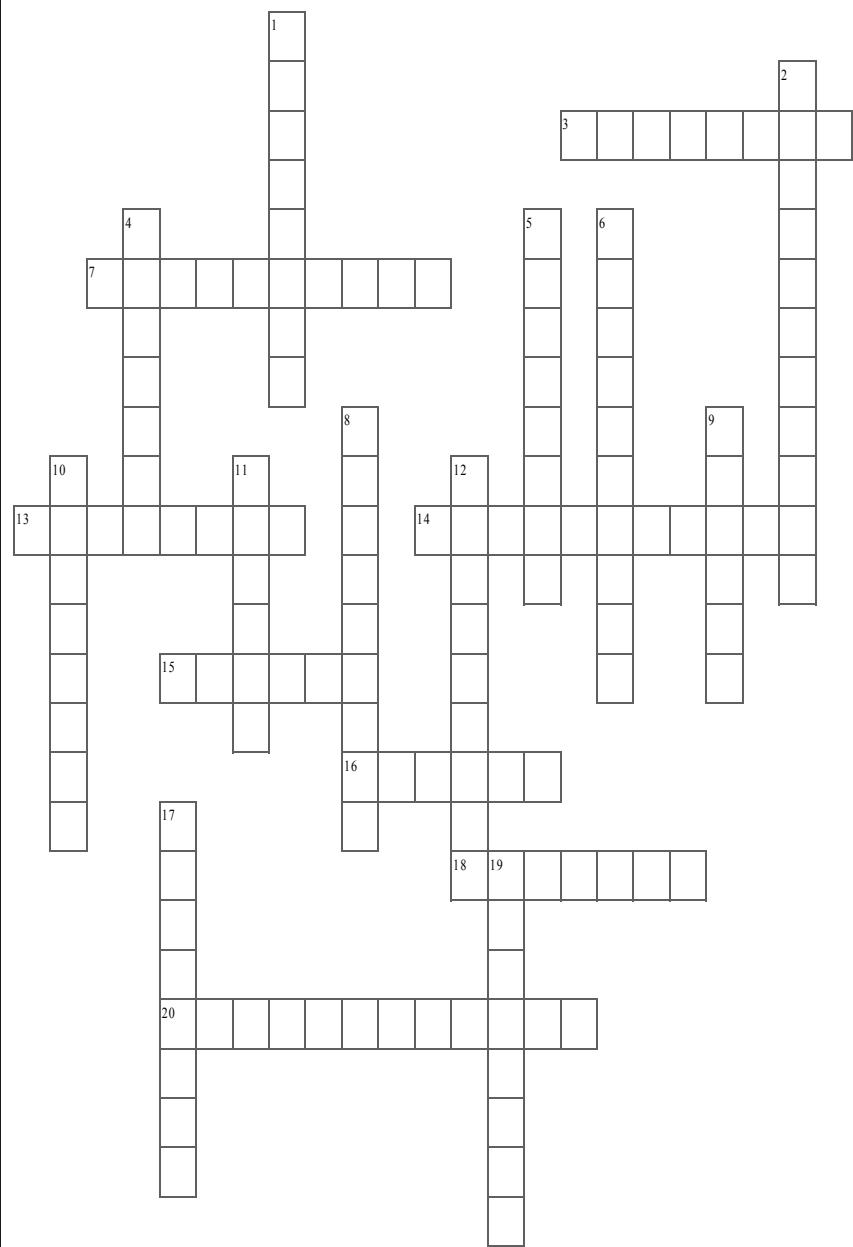
► Fabricação Própria

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

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

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

Palavras Cruzadas



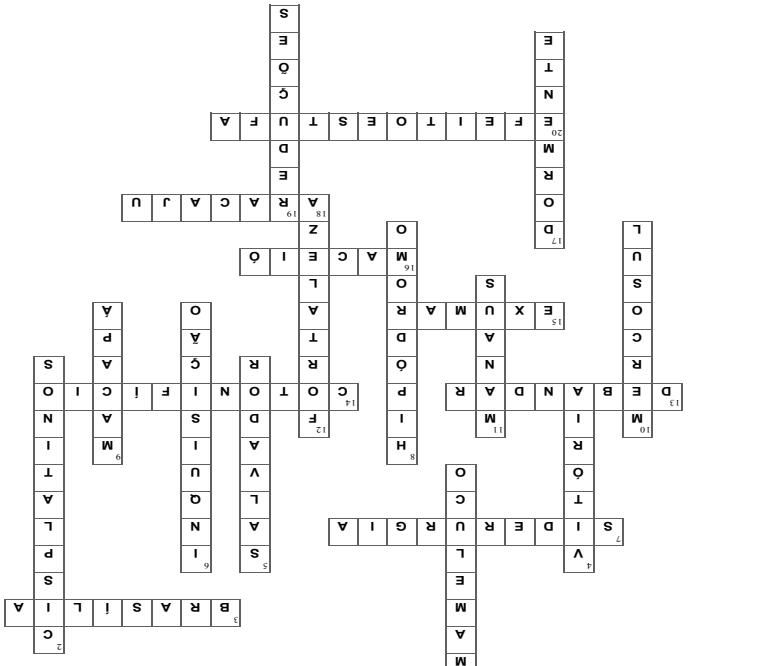
Horizontais

- 3. Capital do Brasil.
- 7. Metalurgia do ferro e do aço.
- 13. Fugir desordenadamente.
- 14. Fábrica de tecidos de algodão.
- 15. Tirar da sepultura.
- 16. Capital de Alagoas.
- 18. Capital de Sergipe.
- 20. Aumento da temperatura da Terra.

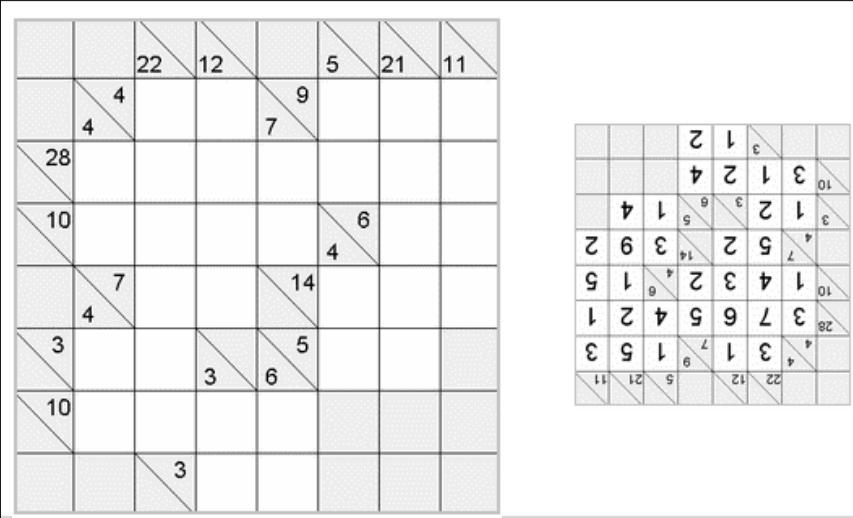
Verticais

- 1. Filho de índio com branco.
- 2. Outra designação para os uruguaios.
- 4. Capital do Espírito Santo.
- 5. Capital da Bahia.
- 6. Antigo tribunal eclesiástico instituído com o fim de investigar e punir os chamados crimes contra a fé católica.
- 8. Local onde se realizam corridas de cavalos.
- 9. Capital do Amapá.
- 10. Bloco econômico que instituiu zona de livre comércio na América do Sul.
- 11. Capital do Amazonas.
- 12. Capital do Ceará.
- 17. Peça de madeira em que se assentam e fixam os trilhos das ferrovias.
- 19. Centros que concentravam o trabalho missionário jesuíta com os índios.

Respostas



kakuro



CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Jéssica revela a Arthur que Júlia não teve coragem de dizer que mudará de turma na escola. Ana pede que Miguel a espere conversar com Ciça antes de procurar Tito. Samurai manda Pedro voltar para a família. Beto deixa claro para Vera que ama Lívia. Arthur se magoa com Júlia. Nanda se inscreve no campeonato de Matemática. Ciça garante a Ana que João não traficava drogas e confessa que desconfia de que Samurai tenha armado contra Tito. Miguel surpreende Ana conversando com Tito. Pedro reaparece durante o evento.

ÊTA MUNDO BOM

Terça-feira, 18h00

Sandra se insinua para Candinho e os dois se beijam. Zé dos Porcos imobiliza Alcides e alerta a família de Cunegundes sobre o incêndio, que consegue conter o fogo. Alcides é preso. Cunegundes recebe uma carta de Filomena avisando sobre a compra da fazenda. Clarice avisa a Filomena para tomar cuidado com Nádia e Perseu. Ernesto e Sandra tramam contra Candinho e Celso se incomoda. Severo garante a Diana que não será mais enganado por ela. Filomena e Fragoso chegam à fazenda. Anastácia questiona o paradeiro de Sandra.

TOTALMENTE DEMAIS

Terça-feira, 19h15

Lu disfarça e diz a Pietro que estava guardando os pertences de Carolina. Lu consegue registrar o e-mail de Carolina, provando que foi ela quem enviou as fotos de Eliza com Rafael para Lorena. Jonas beija Eliza. Arthur manda Jamaica projetar a foto no telão da festa, e Carolina é desmascarada na frente de todos. Arthur se surpreende ao ver Eliza e Jonas se beijando. Carolina chega à revista, se prepara com Hugo e imagina que será demitida.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

sbt Terça-feira, 20h30

Sandro prepara um jantar para Laura na mansão de Regina. A doméstica fica preocupada que Regina apareça, mas ele diz que ela não acorda devido aos remédios que Regina toma. Laura se irrita ao perceber que há mais pessoas na sala e joga a jarra de suco de laranja nele. No dia seguinte, Manuela, que finge ser Isabela, aconselha Laura dar uma chance para Sandro. Fausto segue perseguindo Helena. Dessa vez ele a segue e faz registros fotográficos. Clara conversa com o pastor sobre achar que Luiz está lhe traínndo. Gemma (Gabriella Di Grecco) escuta a conversa dos dois. O pastor diz que ela não pode fazer uma séria acusação sem ter fatos concretos.

VELHO CHICO

Terça-feira, 21h00

Padre Romão acolhe Santo, que passou a noite fora de casa. Piedade reprende Olívia por defender o pai. Cícero alimenta suas esperanças de ficar com Tereza. Encarnação avisa a Iolanda que Martim voltará em breve. Miguel se preocupa ao visitar as terras da fazenda com Afrânio. Santo pede desculpas a Luzia por seu comportamento. Piedade aconselha Lucas sobre Olívia. Olívia afirma a Lucas que deseja ser sua amiga. Bento e Beatriz se aproximam. Martim chega ao sítio em que Leonor morava antes de conhecer Afrânio.

OS DEZ MANDAMENTOS

Terça-feira, 22h15

Oren ajuda Adira a se levantar, mas ela sai correndo. Talita está tensa e Dorcas pergunta o motivo. A moça conta que Adira sumiu. A rainha pede que a serva inclua Haya e Abner nas atividades do reino para eles se adaptem a cultura moabita. Nadabe é ríspido com Josué e Arão repreende o filho. Joquebede parabeniza Ana e sugere que Jaque também case na mesma cerimônia. Zípora lembra que se Miriá mudar de ideia, três casamentos podem ser realizados juntos. Balaque anuncia a Betânia que eles vão partir para o acampamento dos hebreus e que os sobrinhos ficam. Ela assente, mesmo não querendo deixar as crianças. O rei também diz a Betânia que quer consumar o casamento antes da viagem.

Humor

GRÃO DE MILHO

O filho estava achando que era um grão de milho, então sua mãe resolveu interná-lo no Hospício.

Após um mês de tratamento, ele recebe alta, totalmente curado. A família fez a maior festa na sua recuperação.

Chegando em casa, deu de frente com uma galinha, que ciscava em seu quintal. Apavorado, correu para debaixo da cama.

Sua mãe assustada perguntou-lhe:

- Meu filho, porque se escondeu?

Você não é mais um grão de milho!

E o filho respondeu:

- Eu sei mamãe, mas será que a galinha sabe?

PRESÍDIO LIMPO

Os presos estavam no pátio de uma

grande penitenciária em Minas Gerais, quando ouviram a diretora no alto falante:

- Tenção cambadi vagabundo. Chega de moleza! Queru tudu mundi vasôra na mão limpanesse chiquêro que ocês mora. Queru tudu bem limpim módi qui amanhã nós vai recebê ministros e comitiva".

Um preso comentou com o colega ao lado:

- Té quim fim prendêro os fia das puta!

SER GATO

A mulher andava com seu gatinho no colo e um homem a aborda:

- Queria muito ser esse gatinho.

Ela responde:

- Mesmo? Estou levando para castiar!



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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



**Quando a APAE ligar
diga SIM!**

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



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

