



extra

net

QUARTA-FEIRA, 11 DE MAIO DE 2016

Mais

Faustão chama atenção por usar relógio de quase R\$ 400 mil para apresentar programa

Página B4

"O maior inimigo da verdade é frequentemente não a mentira - deliberada, planejada, desonesta - mas sim o mito - persistente, entranhado e irreal."

■ JOHN FITZGERALD KENNEDY, ex-presidente dos EUA



A bela **Ísis de Angelis** assopra velinhas hoje, em ritmo de muita festa. Na foto ao lado das amigas Fernanda, Viviane e Milena.



O locutor e publicitário **Marcelo Marcondes**, atualmente na Regional FM de Jales, também está em festa. Parabéns!



Tietando Adriane Galisteu, eis **Jurandir Oliveira**, aniversariante de ontem, cumprimentado por amigos e familiares.



Destaque para **Carmem Guarniere** e **Juliane Guarniere**, mãe e filha comemorando o Dia das Mães, no último domingo, em clima de muitas compras e animação.



Close da aniversariante **Mariana Lazarini**, recebendo felicitações de toda família e amigos.



Franciele Cristina Jesus Oliveira aniversariou na última segunda-feira, agraciada por homenagens de familiares e amigas. Na foto com Brenda Karen.



Edilson Coelho, sempre junto a **Gabriela Cruz**, celebrou nova idade ontem, homenageadíssimo por todos.



Marta Araújo comemorou ontem idade nova, sempre junto a amigas especiais e familiares.



Leonardo Silva recebeu na última segunda cumprimentos inúmeros pela data especial. Na foto, com o primo **Rafa Fávero**, na Chácara Engcad.

Produtos com a qualidade

PLASÚTIL

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

oferta à partir de R\$ 1,99 GIGANTÃO

ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

8 problemas de saúde que fazem você engordar

Claro que fechar a boca e fazer ginástica é uma fórmula certeira para manter a forma, mas nem sempre a dobradinha é suficiente para afinar a cintura. Antes de desistir da sua meta de diminuir o manequim, saiba que o caminho para emagrecer tem curvas que muita gente nem imagina e que esbarram em questões ligadas à sua saúde. Aqui, você vai descobrir quais são esses fatores e finalmente vencer sua batalha contra o peso.

■ 1. Células inflamadas: Quem não vive sem pão francês, arroz, massa e açúcar, carne vermelha, queijos amarelos e pratos industrializados demora mais para chegar ao peso desejado, isso não é novidade. O problema é que, calorias à parte, esses alimentos são inflamatórios. Incluí-los no cardápio de todo dia, mesmo em pequenas quantidades, significa nutrir os adipócitos, células que armazenam gordura. Num mecanismo de autodefesa, eles acabam produzindo adipocinas, substâncias com alto poder inflamatório que tomam conta de boa parte das células do corpo e levam à formação da indesejada gordura branca, aquela que acumula na barriga, no cinturão e no bumbum.

A saída: coma mais peixes de água fria, como salmão, atum, bacalhau e sardinha. Eles estão lotados de gorduras poli-insaturadas, como o ômega 3, inimigo número 1 de inflamações. Para reforçar esse exército anti-inflamatório, consuma também aveia, linhaça e chia (semente riquíssima em nutrientes), além de maçã e leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico). Todos esses alimentos têm substâncias com ação antioxidante e, como são ricos em fibras, diminuem a velocidade de absorção do açúcar pelo sangue.

■ 2. Emoções descontroladas: Todo mundo já passou por isto: na hora da tristeza, do stress, da dúvida ou da ansiedade, quando vem aquele nó na garganta, quase nada funciona melhor para aliviar a angústia do que comer. Estudos sugerem que nessas situações-limite, em que você está a um passo do desconforto, o organismo ativa um gene que provoca a larica pelas comidas engordativas. Nessas horas, você é capaz de fazer tudo por um docinho, algo gordo ou simplesmente devora tudo o que tiver pela

frente. Isso acontece porque o açúcar e a gordura acionam o centro de recompensa do cérebro, que libera dopamina e manda o baixo-astral embora no ato.

A saída: busque outras formas de atingir o centro de recompensa do cérebro, que responde pelo prazer e pelo bem-estar, e de aliviar a tensão. Malhar, meditar, se envolver em um hobby que a faça se sentir bem e até transar são maneiras de se fazer feliz sem descontar no peso.

■ 3. Tireoide em pane: Essa glândula, localizada no pescoço, produz dois hormônios (T3 e T4) que regulam o organismo - dos batimentos do coração ao trabalho do intestino, o raciocínio e a força muscular. Outra glândula, a hipófise, que fica na base do cérebro, secreta o TSH, que estimula a tireoide a fabricar T3 e T4. Quando ela produz esses hormônios em quantidade insuficiente, ocorre o hipotireoidismo, que deixa o corpo inteiro mais lento, inclusive o metabolismo - daí a dificuldade para emagrecer. A doença também está relacionada à retenção de sal e água, que levam ao famoso inchaço.

A saída: Um exame de sangue comum pode medir os níveis de TSH no organismo. De maneira geral, o controle do hipotireoidismo consiste em tomar diariamente um comprimido com hormônio tireoidiano sintético, com dosagem orientada pelo endocrinologista de acordo com os resultados do exame de sangue. O inconveniente é que o tratamento, na maioria das vezes, precisa ser mantido por toda a vida para regular a tireoide e prevenir o retorno dos sintomas.

■ 4. Stress demais: Quando a rotina de trabalho está alucinante, a relação não vai bem ou as contas não fecham no fim do mês - ou, pior, tudo isso junto -, é bem possível que quem acabe pagando o pato é o peso. Isso porque, nos momentos de alta tensão, o organismo é bombardeado por cortisol, adrenalina e noradrenalina, substâncias que levam ao acúmulo de gordura corporal. Para piorar, elas derubam o ritmo do metabolismo, o que dificulta o gasto de energia. Fora que, no impulso de aplacar a tensão, é comum cair de boca nos doces e nas comidas engordativas. E, com o corpo trabalhando mais devagar, o resultado é conhecido: quilos extras na balança.

A saída: em primeiro lugar, encontre a origem do seu stress - o trabalho, o relacionamento, a falta de grana? Então, analise formas de aliviá-lo, sabendo que provavelmente terá de fazer mudanças no seu estilo de vida. Se não está malhando, não sabe o que está perdendo: a atividade física é uma poderosa válvula de escape das tensões, pois estimula a liberação de substâncias que aumentam o bem-estar e melhoram o humor.

■ 5. Pílula errada: A reação ao anticoncepcional é bem individual - algumas mulheres têm queixas como ganho de peso, pele oleosa e alteração da libido depois que começam a tomar, mas outras não sentem mudança alguma. Os especialistas esclarecem que o principal vilão para quem reclama que engordou é o estrógeno, hormônio presente em alguns medicamentos. Ele pode levar à retenção de líquido (e não gordura) e dificultar a eliminação, o que provoca inchaço e reflete na balança.

A saída: muitas vezes, é necessário experimentar pílulas de marcas e dosagens diferentes até encontrar uma que combine com você e não ofereça efeitos colaterais negativos. As mais modernas costumam ter menos impacto sobre o peso do que as antigas, pois trazem doses menores de estrógeno e, portanto, não causam tanta retenção hídrica. converse com seu ginecologista para conhecer as melhores alternativas para você.

■ 6. Alergia a alimentos: Não estamos falando de comidas que desencadeiam, pouco depois de ingeridas, erupções na pele, coceira, cólicas... A alergia que faz engordar acontece mais tarde: com o tempo, você nota que o ponteiro da balança subiu sem motivo aparente. Isso acontece por causa da imunoglobulina G, o anticorpo que ativa as células de defesa nos processos alérgicos e provoca, como efeitos colaterais perversos, a retenção hídrica e o armazenamento de gordura. Além disso, ocorrem grandes flutuações na glicemia, a taxa de açúcar no sangue. Num piscar de olhos, ela vai de alta para baixa.

A saída: Ironicamente, os alimentos que temos vontade de comer, em geral, são também os que mais provocam alergia. Aqui os vilões são leite e laticínios, glúten (a proteína do trigo), soja e ovo, além

dos corantes presentes nos alimentos industrializados. Se você se encaixa na descrição acima, procure um nutricionista para identificar o alimento que provoca a alergia. O suspeito deve sair do cardápio por 30 dias, tempo necessário para que seu organismo fique livre dos efeitos negativos dele.

■ 7. Sono ruim: A qualidade do seu descanso está diretamente ligada à ação dos hormônios grelina (que diminui a sensação de fome) e leptina (que dá o sinal de que você está saciada) no organismo. Quando você dorme bem e o suficiente, ele produz mais leptina e menos grelina, o que mantém o apetite sob controle. Se você passa a noite em claro ou dorme mal, porém, a gangorra hormonal se inverte - sobe a grelina e desce a leptina. Resultado: ataques de gula durante a noite que fica acordada e no dia seguinte, o que inflaciona sua cota ideal de calorias.

A saída: não se obrigue a dormir oito horas toda noite se você fica bem com menos, afinal, está mais do que provado que a necessidade de sono varia de uma pessoa para outra. O que importa é a qualidade do repouso, ou seja, dormir a noite inteira, acordar descansada e render no dia seguinte.

■ 8. Hormônios desregulados: Não se sabe com certeza se é a síndrome dos ovários policísticos que leva ao ganho de peso ou o sobre peso que provoca a síndrome, mas é fato que engordar sem razão (e ter dificuldade para emagrecer) é um dos sintomas desse transtorno feminino. Isso significa que o pâncreas passa a produzi-la em maior quantidade para colocá-la dentro das células. E quanto mais insulina sobrar na corrente sanguínea, maior é a fome e o sacrifício para fechar a boca.

A saída: não existe cura para a síndrome, mas tratamento, sim, que geralmente é por meio de pílula anticoncepcional para corrigir o desequilíbrio hormonal. Desconfie do problema se, além de engordar sem motivo aparente, a pele ficar mais oleosa, a menstruação desregulada e você perceber o crescimento de pelos em lugares esquisitos (como rosto, barriga e seios). Então, procure o seu ginecologista, que vai confirmar o diagnóstico e apontar o tratamento adequado.



receita

Frango diferente

INGREDIENTES:

- 3 unidades de peito de frango desossados
- 1 unidade de limão
- 1 xícara (chá) de vinho branco
- 2 xícaras (chá) de queijo parmesão ralado
- 6 dentes de alho picados
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto



MODO DE PREPARO:

- Corte os peitos ao meio.
- Tempere com o suco de limão, o vinho, o sal e a pimenta.
- Deixe marinar por 30 minutos no mínimo.
- Em uma tigela, misture o queijo e o alho.
- Empane os peitos de frango e coloque-os em uma assadeira untada com margarina.
- Cubra com papel-alumínio e asse no forno alto, a 200 °C, preaquecido, durante 40 minutos.
- Retire o papel e deixe dourar dos dois lados.

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



Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Jeferson

vivo 17 99628-6060

claro 17 99168-5170

17 3442-7088

- 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. Litório Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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



celebridades

Joelma faz botox, mexe nos dentes, mas ainda não aceita cortar e pintar o cabelo

Foi praticamente uma gestação. Entre a confirmação da separação de Ximbinha, em agosto de 2015, até agora, Joelma deu uma cambalhota de 180 graus. Haja cabelo para bater! A transformação de mulher casada sofredora, em mulher solteira plena, não se deu apenas na vida pessoal, mas pode ser conferida ainda no visual da cantora. A loura contratou os serviços de Maris Tavares, consultora de imagem, e, aos poucos, vem se moldando às orientações da profissional. "Ninguém sabia que a Joelma era bonita desse jeito. Ela está transformada e se amando ainda mais", conta Maris. Joelma passou pelo consultório de uma dermatologista e fez alguns procedimentos estéticos no rosto. "Ela deu uma levantadinha no nariz, preencheu os lábios,

aplicou botox em alguns pontos e refez o contorno do queixo e bochechas de acordo com cálculos de proporção entre rosto e corpo", explica Maris, que trabalha com uma equipe de 12 profissionais diversos. Entre eles, o dentista Rildo Lasmar, que deu a Joelma um novo sorriso: "Ela fez clareamento e colocou oito lentes de contato nos dentes", diz a consultora, referindo-se às "capinhas" ultrabrancas que fazem a arcada ficar certinha. "Mas tenho fé! Sugeri que usasse um comprimento médio e mudasse o tom para o caramelo ou mel, que combinam mais com a pele dela. Mas Joelma ainda está relutante", revela Maris, que ficou chocada pela cliente não usar megahair. Mexer nas sobrancelhas da diva também foi um parto. "Ela falou: 'Mas Maris já uso assim há 20 anos'. De-

pois aceitou e viu que melhorou", conta Maris, que redesenhou a linha fina, deixando os pelos mais retos.

O figurino cheio de brilhos, decotado e adornado por longas botas ainda não foi reconstruído. "Será a cereja do bolo. Primeiro queria transformar a Joelma e não a personagem", justifica Maris, que avisa os fãs: "Não vou tirar a essência da Joelma Calypso. Mas existem formas de dar uma polida, fazer botas mais estilosas, por exemplo". Para se tornar a nova Joelma, a diva paraense ficou cinco dias em Goiânia, onde é a consultoria. "Mas estou acostumada a fazer coisas para ontem. Em três dias trago a pessoa transformada", diverte-se Maris, que não sabe precisar o valor exato dessa repaginada: "De R\$ 6 mil a R\$ 200 mil dá para fazer tudo que uma pessoa precisa para mudar".



Joelma antes e depois: processo ainda está no início



Faustão chama atenção por usar relógio de quase R\$ 400 mil para apresentar programa

Não é de agora que Faustão Silva chama a atenção pelo que usa à frente do "Domingão" a cada semana. No último domingo, o figurino era bem discreto até. Camisa azul marinho com pequenas estampas e jeans claro. Mas o que realmente sobressaiu foi o relógio do apresentador, avaliado em quase R\$ 400 mil.

Sim, caro leitor, Faustão carregava no pulso o equivalen-

Caetano Veloso vai cantar o hino nacional na abertura dos Jogos Olímpicos



Caetano Veloso foi o nome escolhido para cantar o Hino Nacional na cerimônia de abertura dos Jogos Olímpicos no Rio, em agosto, no Maracanã. A tarefa costuma ser dada a importantes nomes do país sede, como é o caso de Caetano, que ainda tem projeção internacional.

É o momento também em que será hasteada a bandeira do Brasil no estádio. Os artistas convocados para a ceri-

mônia assinaram um termo de confidencialidade para evitar o vazamento de informações.

Se Caetano está garantido, uma das baixas na cerimônia será Marisa Monte. A cantora não aceitou o convite, alegando compromissos fora do país, para se apresentar na abertura ao lado de Carlinhos Brown e Arnaldo Antunes. A ideia era reviver Os Tribalistas, projeto do trio que virou fenômeno no início dos anos 2000.

Wesley Safadão é disputado por dois especiais de final de ano na TV Globo

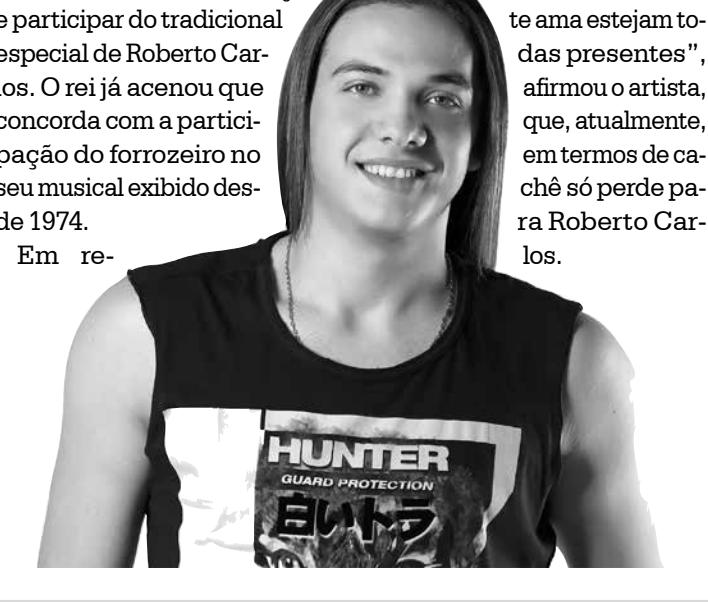
Wesley Safadão está com tudo! O cantor cotado para a edição deste ano do "Dança dos Famosos" virou alvo de disputa de dois especiais de final de ano da TV Globo. A emissora quer que o artista grave o "Show da Virada", a ser exibido em 31 de dezembro, e faça também a contagem regressiva para a chegada de 2017. Isso porque o músico ficou de fora da atração em 2015.

Porém se depender da vontade de Wesley, revelado no grupo Garota Safada, ele vai realizar um sonho de criança e participar do tradicional especial de Roberto Carlos. O rei já acenou que concorda com a participação do forrozeiro no seu musical exibido des-

de 1974.

Em re-

cente entrevista, Wesley declarou ter planos de subir ao altar com Thyane Dantas, mãe de sua filha caçula, Ysis, com quem se relaciona há quatro anos. "Não casei, só 'juntei'. Mas vou casar daqui a uns dias, uns meses. Vou fazer uma cerimônia para a família, os amigos, as pessoas que a gente quer bem. A gente já vive tão na correria, a gente tem tão pouco tempo com a família, então quando eu penso numa situação como essa, de um momento tão especial como esse, eu quero que as pessoas que a gente ama estejam todas presentes", afirmou o artista, que, atualmente, em termos de casamento só perde para Roberto Carlos.



horóscopo

ÁRIES

Seus aspectos emocionais e sua infraestrutura cotidiana tendem a ficar mais estáveis neste momento, pois Sol e Lua formam sétbil sobre os setores financeiro e familiar. Relaxe e desfrute do aconchego e segurança que sua casa lhe oferece. Mantenha em dia suas atividades e responsabilidades!

TOURO

Seu equilíbrio emocional lhe proporciona um momento de projeção pública neste momento em que a Lua, no setor de comunicação, se harmoniza com o Sol, em seu signo. Ainda que a vida social se mostre bastante atraente no dia de hoje, prefira a companhia de pessoas com humores mais equilibrados.

GÊMEOS

Você se sente mais seguro para encarar os desafios, sobretudo financeiros, neste momento em que Sol e Lua formam sétbil, conectando suas áreas de crise e material. Coloque em dia as pendências e solidifique seu patrimônio. Procure descansar, pois a mente necessita de atividade, mas também de descanso!

CÂNCER

As ações em grupo são favorecidas pelo sétbil estabelecido por Sol e Lua, que conecta seu signo e o setor de comunicação, se harmoniza com o Sol, em seu signo. Ainda que a vida social se mostre bastante atraente no dia de hoje, prefira a companhia de pessoas com humores mais equilibrados.

LEÃO

Os desafios no trabalho são superados com garra e harmonia neste momento, pois Sol e Lua formam sétbil. Você se conscientiza de seus maiores potenciais e talentos, direcionando-os em prol do que acredita. Estimule os companheiros, abrindo-se a novas experiências. Mantenha a positividade!

VIRGEM

Sol e Lua formam sétbil, harmonizando os setores espiritual e de amizades e estimulando a parceria com pessoas que tenham ideais de vida semelhantes aos seus. A presença dos amigos traz fluidez para suas ideias, além de oferecer conselhos práticos. Porém, é preciso estar receptivo às críticas!

LIBRA

Seu senso de oportunidades é aguçado pelo sétbil Sol-Lua entre as oitava e décima casas. Que tal colocar em prática iniciativas que lhe beneficiem profissionalmente? Não espere grandes desafios, então curta as atividades simples! Proatividade e planejamento financeiro serão essenciais.

ESCORPIÃO

O sétbil Sol-Lua fortalece as relações pessoais, trazendo um clima de união e fraternidade, os vínculos espirituais com pessoas queridas lhe ajudarão a manter harmonia emocional. As pessoas enxergam em você uma grande complementariedade. Que tal oferecer mais tempo para ajudar as pessoas?

SAGITÁRIO

Você encara as demandas e os desafios diáários com sensibilidade e criatividade, já que Sol e Lua formam sétbil e harmonizam as sexta e oitava casas. Tanto as tarefas mais simples como os grandes projetos trarão uma grande satisfação em sua realização, aproveite!

CAPRICÓRNIOS

Os aspectos mais humanos e idealistas de sua personalidade são despertos pelo sétbil Sol-Lua, que indica uma maior participação social neste período. Bom momento para envolver-se em atividades em grupo, ajudando emocionalmente os outros. Sua atitude alegre e espontânea tende a se destacar!

AQUÁRIO

O sétbil Sol-Lua harmoniza as quarta e sexta casas, favorecendo as questões relacionadas à sua casa. Ainda que as restrições financeiras limitem as mudanças que você deseja implantar, dedique-se à organização das rotinas e do ambiente à sua volta. Foque-se em sua qualidade de vida!

PEIXES

Sua atitude se mostra mais carismática, com o sétbil Sol-Lua, que favorece seu poder de comunicação. Bom momento para interagir, aproveitando o momento de destaque pessoal para estabelecer bons contatos. As articulações intelectuais devem ser valiosas, ajudando a promover parcerias!