

## Aos 41, Flávia Alessandra posa com a barriga de fora e revela: 'Melhor que 20'

Página B4

*"Eu não sei o caminho para sucesso; mas, sem dúvida, o caminho para o fracasso é agradar a todo mundo."*

■ JOHN FITZGERALD KENNEDY, ex-presidente dos EUA



Produtos com a qualidade

**PLASÚTIL**



O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



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

# ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!



■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Saiba diferenciar o que é fome!

**T**á chegando a hora do almoço e bate aquele vontade de comer um prato com arroz, feijão, carne e vegetais. Você almoça e dali algumas horas, no meio da tarde, vem aquele desejo de abrir um chocolate, certo? Já reparou que, para cada situação, o alimento que queremos é diferente? É por isso que precisamos separar o que é fome do que é vontade de comer. E não, nem sempre elas caminham juntas, como diz o ditado.

Definimos fome, como a sensação física que ocorre pela necessidade urgente de comida. Ela resulta de uma série de estímulos, como a sensação de estômago vazio e também da presença de alguns hormônios, como a grelina, produzida pelo estômago e que age no cérebro, disparando a sensação de fome.

Já a vontade de comer vem de um mecanismo um pouco diferente. Ela está diretamente ligada aos mecanismos de

recompensa cerebral. Um bom exemplo é o dos chocólatras, que ao ingerirem o tão amado doce ativam os centros de recompensa cerebrais relacionados ao prazer.

Estes centros de recompensa agem quando recebem um alimento rico em açúcar ou em gordura, como se estivessem recebendo uma droga. Liberam-se hormônios de bem estar, como a serotonina e a dopamina, que acabam amplificando a vontade de comer.

Pois é, o maior problema da vontade de comer é quando este comportamento leva à ingestão de excesso de calorias, o que leva ao ganho de peso. Essa vontade incontrôlável de comer alimentos ricos em açúcar ou em gordura em diversos horários do dia - nem sempre os da refeição - muitas vezes aumenta muito a quantidade de calorias ingeridas.

Por sua vez, a fome em excesso também pode desequilibrar o balanço energético, levando

do a um consumo de calorias maior que o gasto. Por isso, saber diferenciar quando é fome ou só desejo é essencial quando pensamos em corrigir nossos hábitos alimentares para perder peso. Lembre-se: é diferente uma pessoa que tem excesso de fome de outra em que predomina a vontade de comer.

Se o seu caso, no entanto, for uma fome avassaladora, é preciso reestruturar suas refeições. Geralmente, há uma tendência de que o volume de alimentos no almoço e no jantar seja maior, porque não há lanches nos intervalos entre as refeições, o que leva a pessoa a ficar com mais fome, por ficar longos períodos sem comer.

A solução aqui é introduzir snacks e avaliar a quantidade dos alimentos ingeridos. Agora, se o padrão alimentar é mais ligado à vontade de comer, geralmente o hábito é o de beliscar o dia todo. A primeira medida é regularizar o intervalo entre as refeições e



introduzir fibras na alimentação. Outra boa alternativa é trocar o açúcar por alimentos menos calóricos, como as frutas, quando a vontade de comer doce aparecer. Além disso, em alguns casos, é preciso avaliar se há necessidade de introduzir tratamento psicoló-

gico, pois muitas vezes o hábito de exagerar nos doces pode estar associado à ansiedade ou compulsão.

Temos muitos hábitos: hora de dormir, hora de acordar, jeito de pentear o cabelo, ma-

neira de escovar os dentes, e também, o hábito alimentar. Identificando os padrões e a sua relação com a comida, você consegue fazer uma reeducação alimentar de verdade e perder peso com saúde, tá?

## receita

Grávatinha com presunto e cogumelos

### INGREDIENTES:

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 150 gramas de presunto picado
- 1 xícara (chá) de cogumelo variado | variados em conserva cortados ao meio
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 pacote de macarrão farfalle (gravatinha)
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto



### MODO DE PREPARO:

- Aqueça o azeite em uma panela e junte o presunto.
- Mexa por 1 minuto.
- Acrescente os cogumelos e refogue por mais 2 minutos.
- Misture o creme de leite sem soro e cozinhe em fogo baixo (160 °C).
- Acrescente o queijo e cozinhe por mais 10 minutos ou até formar um molho encorpado.
- Tempere com o sal e a pimenta.
- Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções do fabricante.
- Escorra e sirva com o molho quente.

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

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



# celebridades

## Aos 41, Flávia Alessandra posa com a barriga de fora e revela: 'Melhor que 20'

**N**ão é fácil chegar aos 41 anos com esse corpão da Flávia Alessandra. Se tem alguém que sabe disso é a própria atriz, que interpreta a vilã Sandra na novela das seis "Eta mundo bom". Seu lema é disciplina, foco e força. E isso quer dizer muitas aulas de boxe, muay thai e crossfit. Além disso, uma alimentação saudável e cada vez menos carboidrato.

"Hoje posso dizer que estou melhor do que aos 30, aos

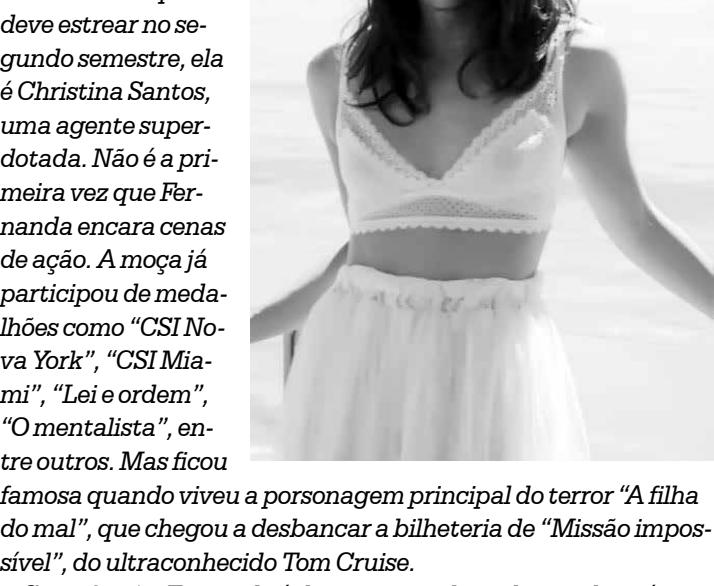
20... Imagina, com 20 eu não tinha que ter controle. Com 30, mais ou menos. Aos 40, eu tenho", diz Flávia. Flávia Alessandra reconhece que gosta de comer, e muito. Ela até se permite a algumas tentações, mas compensa tudo no dia seguinte na malhação: "Sou gluttona. Se você me disser que eu poderia malhar muito menos se fechasse mais a boca, vou te responder que prefiro ralar muito mais na academia e continuar comendo bem. De outra forma, não vou ser feliz".



Flávia Alessandra, linda aos 41 anos

## Fernanda Andrade, atriz brasileira, vira estrela na TV americana

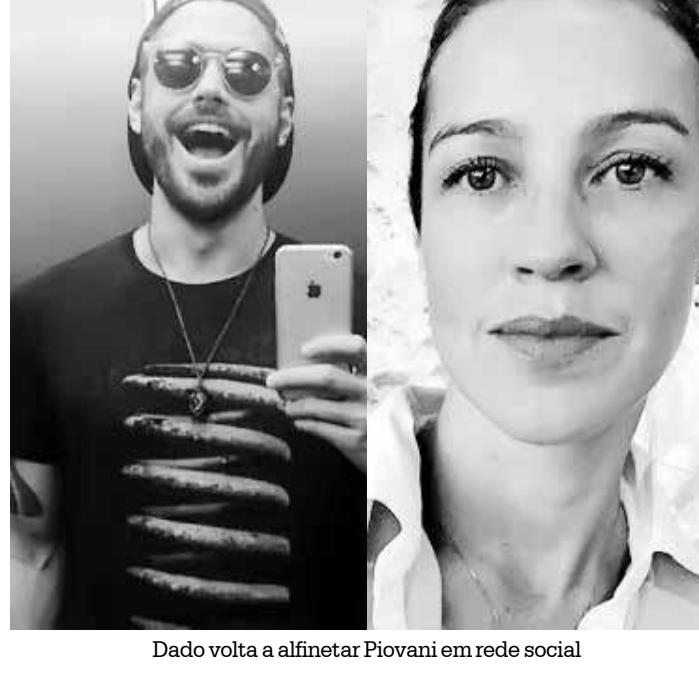
*Ela tem origem espanhola, italiana, portuguesa e brasileira. O que lhe deu uma beleza exótica, que lembra a de Jessica Alba, e chamou atenção de produtores e diretores americanos. Fernanda Andrade, de 32 anos, nasceu em São José dos Campos e começa a trilhar o mesmo caminho de outras atrizes nacionais que ganharam notoriedade na TV americana. Em breve, ela protagoniza a série "Marvel's most wanted", da mesma produtora de filmes como "Homem-Aranha" e "X-Men".*



*Na história que deve estrear no segundo semestre, ela é Christina Santos, uma agente superdotada. Não é a primeira vez que Fernanda encara cenas de ação. A moça já participou de medições como "CSI Nova York", "CSI Miami", "Lei e ordem", "O mentalista", entre outros. Mas ficou famosa quando viveu a personagem principal do terror "A filha do mal", que chegou a desbancar a bilheteria de "Missão impossível", do ultraconhecido Tom Cruise.*

*Se na ficção, Fernanda é durona, na vida real, a paulista é superfamília e pacata. Não são raras as fotos que posta com mãe, pai e irmãos (o último Natal foi com parentes no Brasil). Além dos cães, ela tem a companhia do namorado, o cantor de folk Joshua James, viaja muito, é vegana, mora em Los Angeles e o máximo de adrenalina a que se permite consiste nas aulas de boxe e muay thai.*

## Dado Dolabella alfineta a ex-Luana Piovani: 'Arruma confusão toda semana'



Dado volta a alfinetar Piovani em rede social

Já se passaram quase dez anos desde que Dado Dolabella e Luana Piovani tiveram um relacionamento com fim conturbado, mas o público não esquece do caso de agressão (da parte dele) que levou ao término. Uma internauta voltou a tocar no assunto na página oficial de Dado, no Facebook, ao criticá-lo sobre o fato de o ator e cantor hoje ser vegano e protetor dos animais, mas "bater em mulher". Dado, então, rebateu a seguidora al-

finetando a ex-namorada, Luana Piovani.

"Quanta besteira. Primeiro, quando rolou essa polêmica eu era carnista, não era vegano. Segundo, de onde você tirou que eu sou machista? Terceiro, você está citando um fato que aconteceu há 10 anos, com uma mulher que arruma confusão a vida toda, toda semana. E usando o verbo bater no presente. Só falta cuspir e falar que é golpe!", respondeu o ator. Xiii...

## Melão disputa com modelo magra vendas de ensaio nu: 'Quem gosta de osso é cachorro'



Melão e Vivi: briga nas bancas

Uma é modelo, tem 1,80m de altura e pesa 54kg. A outra é funkeira de 1,65m e 55kg. Em comum, as duas vão disputar esse mês a preferência do público masculino nas bancas. Capa das duas principais revistas de ensaios nu do país, "Playboy" e "Sexy", as belas trazem duas opções de ensaios bem diferentes e prometem uma boa briga nas vendas.

De um lado, Renata Frisson, a Mulher Melão, em seu segundo ensaio nu, sendo o primeiro para a "Sexy". A funkeira promete ousar em poses sem censura, ou seja, sem limites, com tudo à mostra mesmo. E promete, assim, arrasar com a concorrente.

"Meu ensaio vai passar por isso no melhor estilo tanque de guerra (risos). Sou a típica gostosa brasileira, represento muito bem a paixão nacional com minha bunda na nuca e quase no céu (risos). Quem gosta de osso é cachorro, quem é homem gosta de carne e vai comprar a minha revista", alfineta Melão, que

já mostrou tudo e um pouco mais numa edição especial da "Playboy" em 2011.

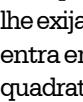
Já Vivi, que faz parte de um projeto ousado da nova direção da "Playboy" em lançar pela primeira vez na capa uma modelo fora dos padrões das mulheres no estilo "gostosonas" e cheias de carne", acredita que o seu ensaio vai agradar e que todas têm o seu espaço e público. "Cada mulher é diferente da outra. Acho maravilhoso as pessoas me chamando de magra, afinal, eu sou modelo, né? Mas é exatamente isso que eu quero mostrar: que a magra também é sensual. Não é o fato de ser magra que eu não tenho curvas", defende-se.

O ensaio de Vivi, no entanto, não deve mostrar tanto, já que a nova "Playboy" não exige que suas modelos posam completamente nuas. No mês passado, a guerra nas bancas foi entre Geisy Arruda e Luana Piovani. A mulher do surfista Pedro Scobly acabou levando a melhor.

# horóscopo

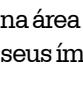
## ÁRIES

Você tende a agir de maneira rebelde ao se deparar com situações que lhe exijam mudança, pois a Lua entra em seu signo, formando quadratura com Marte e Plutão na área profissional. Contenha seus ímpetos explosivos!



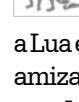
## TOURO

Momentos estressantes devem ser encarados com garra e energia, pois a Lua entra hoje em sua área de crise e forma quadratura com Marte e Plutão em sua área espiritual. Saiba respeitar o tempo natural para que as coisas aconteçam!



## GÊMEOS

Não alimente mágoas e frustrações, pois a Lua entra hoje em sua área de amizades e forma quadratura com Marte e Plutão, alertando para decepções. Procure perceber se você não está idealizando demais as situações!



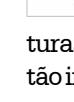
## LEÃO

Sua saúde lhe demanda mais cuidado, pois a Lua forma quadratura com Marte e Plutão, indicando uma sobrecarga física. Esteja atenta às suas necessidades mais básicas, como a nutrição e o sono. Evite badalações e excessos!



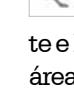
## LIBRA

A falta de sinergia trazida pelas quadraturas da Lua com Marte e Plutão indicam possíveis conflitos nas relações pessoais. Sua atitude agressiva pode provocar a quebra de certos laços, portanto suavize sua postura!



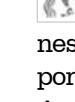
## SAGITÁRIO

A Lua forma quadratura com Marte e Plutão, tensionando suas áreas material e de prazeres, o que inspira cuidados com o orçamento. Defina limites para os gastos sociais e não se deixe levar pela impulsividade. Use a razão!



## AQUÁRIO

Contenha suas reações impetuosas, neste dia em que a Lua passa por sua área de comunicação. As quadraturas do astro com Marte e Plutão trazem à tona certos descontentamentos, o que lhe fragiliza. Trabalhe seus aspectos mais críticos!



## TOURO

As quadraturas da Lua com Marte e Plutão indicam que as pressões no trabalho lhe abalam emocionalmente. Suas bases ficam estremecidas diante das dificuldades, mas perceba que o grande problema é o acúmulo de tensão!



## CÂNCER

Seja mais cuidadosa com as escolhas na vida social. A tensão da Lua com Marte e Plutão no circuito alerta para gastos exagerados, além de dificuldades de relacionamento no âmbito emocional. Procure melhorar as interações sociais!



## VIRGEM

Seja mais cuidadosa com as escolhas na vida social. A tensão da Lua com Marte e Plutão no circuito alerta para gastos exagerados, além de dificuldades de relacionamento no âmbito emocional. Procure melhorar as interações sociais!



## ESCORPIÃO

A tensão da Lua com Marte e Plutão prejudica a comunicação no trabalho, abrindo brechas para atritos. O aspecto ainda indica que você tende a extravasar seus descontentamentos. Seja diplomática!



## CAPRICÓRIO

As pressões do dia a dia tendem a lhe causar estresse, pois a Lua passa por sua área familiar e forma quadratura com Marte e Plutão. Encare as demandas práticas e familiares com calma, assim conseguirá resolver tudo!



## PEIXES

O clima competitivo trazido pela tensão da Lua com Marte e Plutão indica embates territoriais. Não bata de frente, una esforços e direcione-os para o bem de todos. Tenha paciência diante das impossibilidades de conciliação!

