



# extra Mais

17 DE MAIO DE 2016

## Flávia Alessandra faz revelação curiosa sobre hábitos alimentares do marido Otaviano Costa

Página B4

*"O celular permanecerá desligado. Nunca descobriremos ao certo o que nos impediu, quem desistiu primeiro, quem não teve paciência de compreender. Só os ossos têm paciência, meu amor, não a carne, com ânsias de se completar."*

■ FÁBRICO CARPINEJAR - Jornalista e Poeta



Destaque para o simpático casal Alessandra Bartheman e Luisinho Arakaki, clicados pelas lentes de Célia Souza.



Ontem foi dia de muitas comemorações para Ana Paula Alves, que deu boas vindas à idade nova.



O cabeleireiro e maquiador Guto Binatti também está na lista dos aniversariantes de hoje, sendo muitíssimo homenageado.



Parabéns também para Nilton Junior, estudante de Direito e empresário que hoje é felicitado pelo seu dia.



Produtos com a qualidade

PLASÚTIL



■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Regras de dietas para não prejudicar sua saúde

Qual é o melhor jeito de emagrecer? Entrar em jejum rigoroso ou fazer cortes drásticos no cardápio? Nenhuma das opções!

A restrição exagerada em qualquer aspecto da sua alimentação pode derrubar a energia, causando sonolência, dor de cabeça, queda de cabelo, problemas cardíacos, distúrbios renais e até confusão mental. "O mais eficiente é corrigir seus hábitos para a vida toda. Um estudo da área de Pesquisa e Inteligência de Mercado da Editora Abril que ouviu 1 190 internautas acima de 25 anos preocupados em levar uma vida saudável concluiu que 74% deles fizeram dieta em algum momento. Nessa ocasião, em vez de sair cortando sem critérios, observe algumas regras que funcionam e preservam sua saúde.

Fazer de quatro a seis refei-

ções por dia: café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar e ceia. Jejum é uma das piores estratégias para emagrecer. Pular refeições atrapalha o metabolismo. O corpo armazena energia em vez de gastá-la. E cresce o perigo de exagerar na refeição seguinte. Portanto, nada de abolir o jantar. À noite, prefira alimentos menos calóricos e de fácil digestão.

Começar a refeição por uma salada de folhas e grãos: Fornece fibras, que conferem saciedade e melhoram o trabalho do intestino. Em 1930, cada pessoa consumia 150 gramas por dia. Hoje, não passa de 30 gramas. Por isso, há tanta queixa de prisão de ventre e abuso de gordura e açúcar. Prove novas hortaliças e use temperos diferentes: iogurte, aceto balsâmico, um fio de azeite.

Reduzir o consumo de pro-

dutos industrializados, doces, refrigerantes e fast foods, cheios de gordura, açúcar, sódio e calorias. Escolha frutas, verduras, sementes e grãos integrais, ricos em vitaminas e minerais. Na pesquisa da Abril, 81% dos entrevistados admitiram comer fast foods até duas vezes por semana e 93% reconheceram a necessidade de ingerir mais algum alimento saudável.

Beber 2 litros de água por dia: Menos da metade (43%) dos entrevistados segue essa recomendação. A boa hidratação ajuda a manter a temperatura do corpo estável, a eliminar toxinas no suor e na urina, a ter a pele elástica e macia e a controlar o peso.

Pedir orientação a um profissional em vez de seguir dicas de fontes duvidosas. O que funciona para alguns talvez não dê certo pra você. Escórias erradas e substituições

pouco saudáveis tornam a alimentação monótona e pobre nos nutrientes necessários aos gastos diários.



## receita

### Pasticcio

#### INGREDIENTES:

- 1/2 kg de macarrão penne cozido
- 2 cebola picadas
- 4 dentes de alho moídos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1,5 kg de carne bovina moída
- 1 colher (chá) de noz-moscada
- 1 colher (chá) de canela
- 4 folhas de louro
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 1 copo de água
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 1/2 litro de leite
- 8 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- sal a gosto
- 1 gema de ovo para pincelar



#### MODO DE PREPARO:

- Doure a cebola e o alho na manteiga e retire-os da panela.
- Na mesma manteiga, frite a carne e devolva a cebola e o alho à panela.
- Adicione a noz-moscada, a canela e o louro.
- Junte o molho de tomate e a água.
- Cozinhe até ficar encorpado.
- No liquidificador bata o leite, os ovos, a farinha de trigo e o sal.
- Leve ao fogo para engrossar, sem parar de mexer.
- Em um refratário, faça uma camada com metade do macarrão. Polvilhe o queijo e espalhe o molho de tomate.
- Cubra com o restante do macarrão e despeje o molho branco.
- Pincele com a gema e salpique mais queijo ralado.
- Leve para gratinar.

## 6 coisas para você repensar enquanto estiver se maquiando



Muitas vezes, alguns detalhes da nossa rotina de beleza já foram repetidos tantas vezes, que nem pensamos ao certo sobre eles. Porém, certos costumes podem estar danificando sua pele ou talvez falte um pequeno twist para um acabamento especial em sua make.

■ **Deixe o contorno para ocasiões especiais:** O resultado de técnicas como contorno e strobing pode ser realmente incrível, mas para isso,

muitos produtos são usados e em grandes quantidades. Por isso, podem fazer mal para sua pele se usados com frequência, impedindo-a de respirar como devia. O ideal, então, é deixá-los apenas para quando surgir uma ocasião especial.

■ **Cuidado com a luz:** Uma maquiagem feita sob pouca luz pode acabar ficando sem o efeito desejado. Investir em uma boa iluminação no local em que você se maquia é essencial para bons resultados.

■ **Pense nas sobrancelhas!** Quando estiver investindo em um rosto bem maquiado, não deixe as sobrancelhas de lado. Dar definição e preenche-las é um toque que muitos deixam de lado, mas essencial para um visual bem polido.

■ **Encontre a cor perfeita:** Na hora de escolher o tom da base, tenha em mente a cor de seu pescoço e peito. Ao pensar em apenas um, você pode acabar com duas cores pelo corpo.

■ **Se preocupe com produ-**

**tos tóxicos:** É muito importante entender que produtos são usados na composição dos seus makes, para ter certeza que nenhum é tóxico para a sua pele.

■ **Pense no tempo que você tem:** Pode ser uma péssima ideia tentar um truque novo se você está com pressa para sair de casa. Tenha em mente o tempo que você tem para se preparar e, baseado nisso, escolha que rotina será melhor para se maquiar.

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

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



# celebridades



Sônia Braga, glamourosa em Nova York, de onde não pretende sair

**Sonia Braga volta ao tapete vermelho de Cannes, amigos destacam simplicidade e dizem que ela não retorna ao Brasil**

**S**e Sonia Braga quisesse pontuar sua vida por etapas poderia fazê-lo a cada dez anos. Em 1975, se tornou a mulher mais cobiçada do país ao empregar sua sensualidade com uma pitada de cravo e canela a Gabriela. Uma década depois, despertou o mundo com sua misteriosa Mulher Aranha, que a colocou, logo em seguida, pela primeira vez entre as estrelas do tapete vermelho do Oscar. Em 1995, já radicada em Nova York e com uma carreira internacional, Sonia foi convidada a voltar ao Brasil e encarnar Tia Tia. Em 2005, Manoel Carlos a convenceu de atuar numa novela inteira e, no ano seguinte, ela voltou ao Rio. Em maio de 2015, o diretor Kléber Mendonça Filho, ainda pouco conhecido no circuito, ofereceu a Sonia uma mulher aparentemente comum, sem grandes artifícios que deixassem aflorar sua aura de símbolo sexual.

É como Clara que Sonia Maria Campos Braga volta ao Festival de Cannes, com um filme na disputa, 31 anos depois. Amanhã, ela e toda a equipe de "Aquarius" atravessam o

tapete vermelho na França para a exibição do filme que concorre à Palma de Ouro. Ninguém duvida que a atriz de incríveis 65 anos estará deslumbrante como sempre (ela vai vestir o estilista americano Narciso Rodriguez). O que contrasta com a Sonia Maria, a paranaense de boa conversa e hábitos simples, que poucos privilegiados conhecem.

Sonia é esta mulher incrivelmente sexy e desejável que o cinema produziu. Mas, na verdade, ela adora se camuflar, se disfarçar. Você encontra a Sonia na rua e nem percebe que é ela, com cabelos presos, rasteirinha", observa Nuno Leal Maia, com quem entre tantos trabalhos fez o sucesso "A dama do latação".

O poder de sedução da atriz é indiscutível. No momento, ela segue solteira em Nova York, para onde voltou após uma breve temporada entre o apartamento que comprou na Cinelândia e sua casa em Niterói. Se locomovia entre os dois lugares de barca. O reencontro com o Brasil se deu no Recife, onde "Aquarius" foi rodado.

## Flávia Alessandra faz revelação curiosa sobre hábitos alimentares do marido Otaviano Costa

O apresentador Otaviano Costa, que completou 43 anos na última sexta (13), adora comer bobagens, segundo sua esposa, a atriz Flávia Alessandra. A loira revelou a sua dificuldade em manter a dieta convivendo com o marido, que, apesar de apresentar um ótimo físico, segundo a atriz, tem um paladar de criança quando o assunto é comer.

Ele come de tudo. "Em plena terça-feira, vem e me fala 'Estou com uma vontade de cachorro quente, amor'", conta a intérprete da vilã Sandra, da novela global Éta Mundo Bom.

A revelação foi feita durante a entrevista de Flávia à revista Boa Forma, da qual é a capa desse mês. Aos 41 anos, ela

mostra um corpo de dar inveja a muitas mocinhas de vinte anos e explica que o resultado do "shape" é conquistado graças a muita malhação.

Sobre sua alimentação, a atriz deixa escapar que não é só Otaviano que sai da dieta de vez em quando, já que também se considera comilona: "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", relata.

Para manter o corpão, Flávia pratica o famoso crossfit, a modalidade queridinha dos famosos atualmente. Ela também faz boxe e muay thai, que ajudam bastante a ganhar resistência e a queimar as calorias extras.



Flávia e Otaviano juntos e felizes no amor e na alimentação

## Cachê de Karol Conka já supera os de Anitta e Ludmilla



Karol Conka tem shows agendados fora do país

Karol Conka tombou de vez. A cantora curitibana, a voz e o suingue por trás da música "Tombei", tem cobrado R\$ 150 mil de cachê por show. O valor já maior que o de Anitta, que chega a pedir R\$ 130 mil por apresentação. É maior também que o preço do show da cantora Ludmilla, que varia de R\$ 70 mil a R\$ 120 mil.

O valor do cachê de Karol Conka tem pego de surpresa alguns possíveis contratantes. A justificativa é que a cantora começo a trilhar uma carreira internacional. Entre os dias 19

de maio e 11 de junho, ela tem shows agendados na França e na Alemanha.

Só para ter uma ideia da valorização do passe da moça, há dois anos, ela cobrava R\$ 18 mil de cachê. Karol mirou numa carreira internacional desde que sua música "Boa noite" foi escolhida para a trilha do jogo "Fifa 14", chamando atenção, principalmente, da crítica fora do país.

Karol Conka tem 29 anos e pouco mais de dez de carreira, com apenas um álbum lançado e três singles.



Amor em alta

## Dani Calabresa se declara para o marido, Marcelo Adnet, em rede social

A humorista Dani Calabresa se declarou ao marido, o também comediante Marcelo Adnet, em seu perfil no Instagram neste domingo. O casal, ex-MTV e agora TV Globo, celebra seis anos de casamento.

Na foto, o par aparece em um camarim com ele deitado sobre ela. Leia a mensagem fofa: "Como a gente se comporta no nosso ambiente de trabalho ?? A gente mata as saudades aonde der ahaha? 6 anos de casados quanto amor,

quanto ataques de risos, trabalhos especiais juntos, quantas sinusites ahaha, viagens, bilhetinhos de amor, musicinhas, imitações, jogos e bobinhas nossas rs obrigada por deixar minha vida mais feliz! Seu amor me faz bem! Te amo =) meu menino genial ???"

Os seguidores parabenizaram os famosos. "Muito amor por esse casal", diz um dos comentários. "Adnesa", disse outro, fazendo uma referência à junção dos nomes Adnet e Calabresa.

# horóscopo



## ÁRIES

Decepções afetivas lhe deixam fragilizada, neste dia em que a Lua passa por sua sexta casa e se opõe a Vênus e Netuno. Seu dinamismo fica prejudicado, mas os desafios podem ficar em segundo plano, por hora. Cuide do emocional!



## GÊMEOS

Não é um bom momento para lidar com questões mais desafiadoras, pois a Lua entra em sua área familiar e forma oposição a Vênus e Netuno. Se você não se posicionar de maneira mais firme, o convívio com as pessoas ficará comprometido!



## LEÃO

Cuidado com comportamentos arriscados na vida financeira, pois a oposição entre Lua, Vênus e Netuno tensiona sua área material. Você tende a se deixar levar pelas oportunidades sociais. Seja mais objetiva em suas decisões!



## LIBRA

Antigas questões emocionais mal resolvidas são trazidas à tona pela tensão da Lua em sua área de crise. Avalie o porquê de esses conflitos se repetirem em sua vida e elabore estratégias. Seja mais racional em suas atitudes!



## SAGITÁRIO

Antipatias nos meios de trabalho e doméstico são trazidas à tona pela oposição da Lua a Vênus e Netuno. A sobrecarga de cobranças lhe leva a agir na defensiva. Evite reações exageradas, uma atitude calma atraírá mais respeito!



## AQUÁRIO

A vida prática torna-se mais difícil, pois oposição da Lua a Vênus e Netuno aflora suas emoções e prejudica sua objetividade. Não seja imprudente. Aja com mais critério, principalmente com as finanças!



## TOURO

A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.



## CÂNCER

Não é um bom momento para defender ideias mais ousadas em seu trabalho ou no meio estudantil, pois a tensão da Lua com Vênus e Netuno lhe predispõe a fazer julgamentos preconceituosos. Pense em estratégias para os dias que estão por vir!



## VIRGEM

A Lua se opõe a Vênus e Netuno, desestabilizando seu humor e prejudicando a convivência com os mais queridos. Fechar-se ao diálogo apenas deixa o clima mais tenso. Promova a conciliação de seus interesses aos das outras pessoas!



## ESCORPIÃO

Dificuldades na vida social são impulsivadas pela Lua, em sua área de amizades, em oposição a Vênus e Netuno. A companhia de pessoas que você não gosta lhe desestabiliza, então selecione as companhias ou prefira prazeres solitários!



## CAPRICÓRNIO

A Lua se opõe a Vênus e Netuno, entre o setor de relacionamentos e seu signo. As divergências de interesses se ressaltam, portanto foque nas sinergias. Sairá receber críticas!