



Em destaque, treino dos amigos **Viscardi Andrade** e **David Nascimento**.



Amanda Foly assoprou as velinhas no domingo, cumprimentada por amigas e familiares. No click com **Aline Inocência** e **Edna Alves**.



Felicidades e muitos anos de vida para a assistente social **Caline Cebin**, que hoje comemora idade nova sendo muitíssimo homenageada.



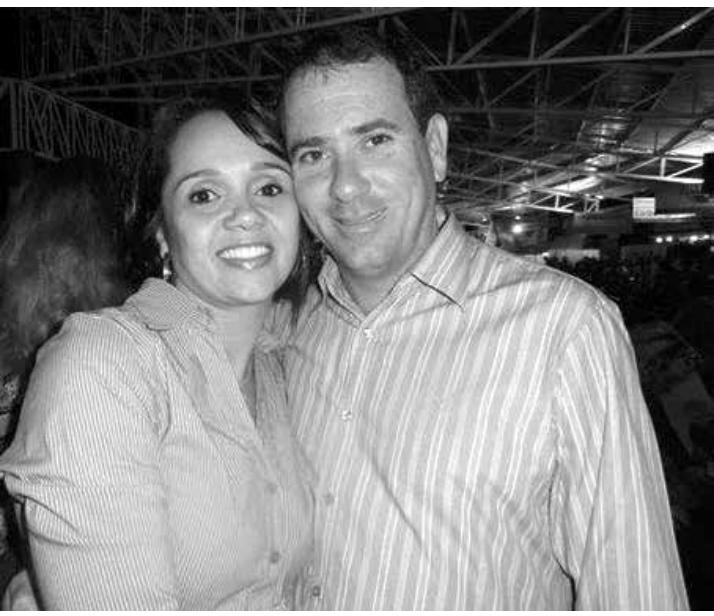
Dayanne Montelli assopra as velinhas hoje, sempre muito agraciada. Felicidades!



Carinho especial de **Adriana Giszele** para **Ademilson Fonseca**, o popular Cocha, aniversariante do último sábado. Parabéns!



Festa hoje para o aniversariante **Leonardo Cordeiro**, sendo homenageado pelos amigos.



Junio Hernandes aniversariou recentemente, homenageado por amigos e familiares. Na foto com **Fernanda Hernandes**.



Angela Aparecida Battaglia Nogueira, professora e coordenadora do Ensino Médio da Etec, dá boas-vindas hoje à idade nova, sendo muitíssimo homenageada.



ENTREGAS:
3465 0100 AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380
FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS



ASSINE O extra
SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO
Tudo por
R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Falsas crenças sobre regimes

Hoje vamos aprender as frases mais populares dita muitas vezes quando se começa um regime e que não deixa de ser um falsas crenças sobre regimes, e ainda podem nos prejudicar muito. Aqui estão algumas das mais conhecidas e populares.

■ **Comer pouco muitas vezes ao dia emagrece.**

É verdade que não devemos deixar muito tempo entre as refeições. No entanto, não vá se perder por conta das calorias.

■ **É melhor não comer.**

Isso só faz com que você senta muita fome e não consegue descansar adequadamente.

■ **O jejum é um método eficaz para perda de peso.**

A solução para perder peso não é parar de comer, o jejum só fará obter massa muscular reduzida e causar o efeito yo-yo tão temido.

■ **Açúcar mascavo é melhor para perder peso do que o açúcar branco.**

Suas calorias e composição são as mesmas em ambos os



produtos, com a diferença de que o açúcar mascavo não foi refinado e, por conseguinte, mantém minerais e outros nutrientes benéficos para a saúde.

■ **Produtos light ajudam a perder peso.**

Eles têm menos calorias, e são pobres em gordura ou rótulos são enganosos. Também frequentemente esses produtos fazem uma versão menor do produto e você acaba comendo mais do mesmo.

■ **Batatas e massas engordam.**

Ambos os alimentos se encaixam em uma alimentação saudável e equilibrada destinada a perder peso através do controle de calorias, bem como o fornecimento de fibras e energia para saciar o dia. Não exagere na quantidade e evite sua utilização em jantares.

■ **O abacaxi ajuda a queimar gordura.**

É completamente falso.

■ **A salada no jantar engorda.**

É um dos pratos de regime

mais recomendados para o jantar e desfrutar de um sono tranquilo.

■ **Após o almoço, um licor digestivo.**

Esqueça aquele velho hábito pouco saudável. É melhor apostar em um chá, o chá verde é o ideal.

■ **Massagem emagrece.**

Tudo o que você pode fazer é promover a eliminação de líquidos ou relaxamento dos músculos para melhorar a circulação. Por si só, não emagrece.

Veja porquê roupa apertada faz mal



tem predisposição genética ou toma algum tipo de contracepção hormonal apresenta um risco maior de desenvolver o problema.

■ **2. Respiração curta:** Se você nunca teve problemas respiratórios e começar a sentir falta de ar de uma hora para outra, atenção: o incômodo pode estar associado ao uso de roupas coladas demais ao corpo.

Calças justas ou cintos apertados, por exemplo, atrapalham a respiração. O ar só consegue chegar à parte alta do tórax e esse processo, chamado de respiração curta, pode ainda deixar o cérebro sem oxigênio e provocar diminuição

de concentração e ansiedade.

■ **3. Má digestão:** Após as refeições, seu estômago dilata por causa da produção de ácidos gástricos. Se você estiver com uma roupa apertada, o estômago é pressionado e essas substâncias retornam para o esôfago, dificultando a digestão e causando azia e refluxo.

■ **4. Dores nas costas:** Camisas que restringem o movimento dos braços podem sobrecarregar os músculos e as vértebras, exigindo um maior esforço ao realizar uma atividade. Resultado: dores nas costas. Muitas pessoas também sentem ardência e até formigamento nos ombros.

■ **5. Celulite:** Não é as

roupas justas causam celulite, mas agravam os tão odiados furinhos. As regiões com celulite têm a circulação sanguínea prejudicada. Ao usar uma calça apertada, por exemplo, a passagem do sangue fica ainda mais comprometida, o que pode contribuir para a evolução do grau da celulite.

■ **6. Infecções ginecológicas:** Roupa apertada prejudica a oxigenação na região genital. Com isso, morrem as bactérias do bem, aquelas que protegem a região, e aparecem as que fazem mal, favorecendo o desenvolvimento de fungos e bactérias que podem causar corrimientos e doenças como candidíase.

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

receita

Osso buco com polenta de queijo e espinafre

INGREDIENTES:

Ossobuco:

- 1 peça de ossobuco (300g)
- 1/3 de cenoura picada
- 1/4 de um talo de alho poró picado
- 1/2 cebola picada em quadrados médios
- Páprica doce a gosto
- Sal a gosto
- Óleo para selar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 200ml de água
- Farinha de trigo para empanar
- 100ml de passata de tomate
- 20gr de chocolate amargo

Marinada:

- 200ml de vinho

- 1 dente de alho

- Alecrim para temperar

Espinafre com alho:

- Folhas de um maço de espinafre
- 5 dentes de alho picados
- Óleo a gosto
- Sal a gosto

Polenta com queijo:

- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 1 litro de caldo de frango
- 1 xícara (chá) de fubá
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 60gr de queijo brie sem casca



MODO DE PREPARO:

Modo de preparo

■ Para a marinada misture o vinho, o alho e o alecrim. Coloque o pedaço de ossobuco dentro da marinada e deixe coberto na geladeira por ao menos 10h. Remova do vinho, tempere com sal e páprica e empane na farinha de trigo.

■ Coloque o óleo numa panela de pressão e sele o ossobuco dos dois lados. Volte o ossobuco para o vinho e deixe descançar quatro horas.

■ Na mesma panela, refogue a cebola, o alho e depois a cenoura. Adicione a manteiga e junte a passata de tomate. Deixe cozinhar com os legumes por 5 minutos. Por fim, coloque o vinho e espere ferver.

■ Coloque o ossobuco e feche a panela, cozinhe entre 40 e 60 minutos. Remova a pressão, tire o ossobuco e deixe o molho reduzir para engrossar. Depois de espesso acrescente o chocolate.

■ Desfie o ossobuco com dois garfos e junto ao molho engrossado.

Para o espinafre:

■ Refogue o espinafre com alho e óleo, mas não cozinhe demais.

■ reserve.

Para a Polenta:

■ Ferva o caldo de frango e sempre mexendo bem com a colher de pau, adicione o fubá para polenta e cozinhe até ficar cremoso. Adicione os queijos e misture bem.

Montagem:

■ Coloque no fundo do prato uma colher generosa de polenta. Por cima, faça uma cama de espinafre refogado e finalize com o ossobuco.

■ Decore o prato com um pouco do caldo, azeite ervas frescas.

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

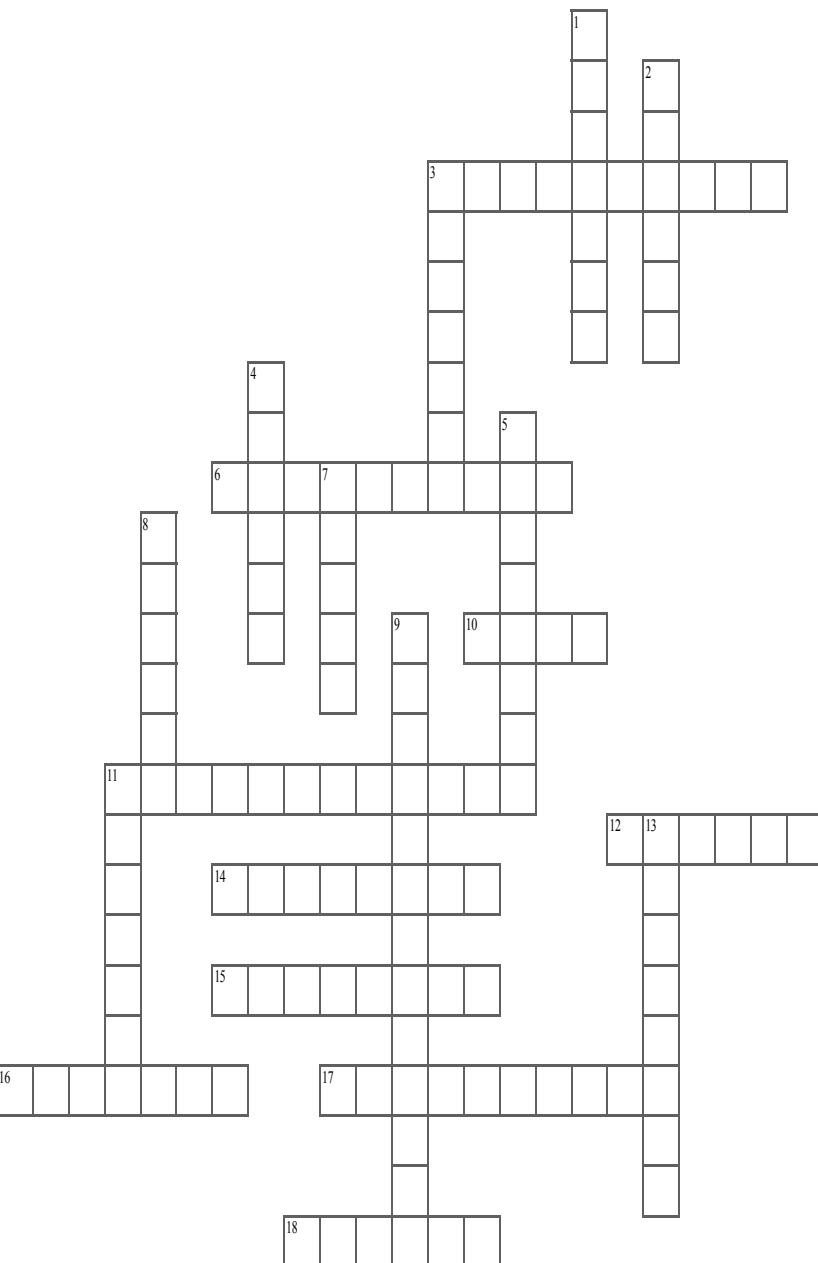
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

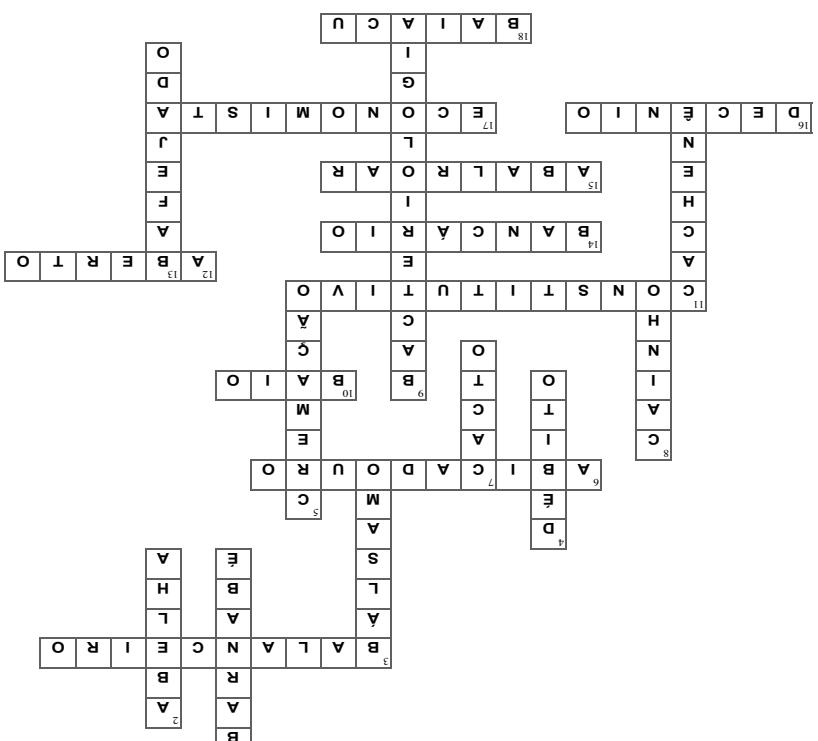
Palavras Cruzadas



Horizontais

- Peça metálica ou de madeira que, com seu movimento oscilatório, se destina a transmitir ou a regularizar outro movimento.
- Lugar da praia ou da margem onde o barco pode abicar.
- Diz-se do cavalo castanho.
- Que constitui; Essencial.
- Acessível, livre, transponível.
- Relativo a banco; Funcionário de banco ou casa bancária.
- Brigar, contender, disputar, chocar-se.
- Período de dez anos.
- Bacharel em ciências econômicas.
- Nome comum a vários peixes marinhos, venenosos, que podem inflar-se até atingir uma forma globular e flutuar na água com a barriga para cima.

Respostas



Caça Palavras



DEDO
DINOSAURO
DOMINO
ELEFANTE
ESCALADA
ESPANTALHO
ESQUELETO
ESTRELA
EXTINTOR
FLOR

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Tito afirma a Ana que irá acompanhá-la na busca pela pista de Ciça. Luan e Jéssica decidem descobrir juntos o que sentem um pelo outro. Samuráí convence Sueli e Jorge a permitir que Luciana siga trabalhando para ele. Rodrigo conforta Ana pela saída de Miguel. Bia, Monique e Eneida decidem agir contra as péssimas condições de trabalho no Leal Brazil. Rodrigo e Lívia conversam com Miguel. Rafaela pede que Bia e Rubem não se mudem para Belo Horizonte. Jéssica comenta com Nanda e Luciana que achava que o namoro com Luan seria mais fácil. Luciana conta a Sueli que dormiu com Rodrigo. Ana e Tito chegam ao local em que Ciça foi vista e encontram Samuráí.

ÊTA MUNDO BOM

Sexta-feira, 18h00

Celso ameaça Sandra e Araújo e exige que os dois devolvam o dinheiro roubado da fábrica. Olga conforta Araújo, que se preocupa com os riscos da operação de Cláudio. Filomena conta a Eponina que seu filho é de Candinho. Mafalda se irrita quando Eponina guarda segredo sobre sua noite com Pandolfo. Pancrácio se declara para Anastácia e os dois se beijam. Celso incentiva Araújo a visitar Sandra. Sandra tenta esconder Ernesto. Araújo desconfia de que Sandra não está sozinha.

HAJA CORAÇÃO

Sexta-feira, 19h15

Henrique cede ao pedido de Penélope e decide dar um tempo em seu relacionamento. Adônis gasta o dinheiro que Nair lhe deu para pagar os estudos. Durante um passeio no litoral, Bruna ameaça contar toda a verdade para Camila, e Giovanni volta para São Paulo. Bruna tenta convencer Camila de que Giovanni a está enganando. Rebeca se assusta quando Pedro lhe diz que doará uma grande quantia de seu dinheiro. Aparício sabota o vinho de Rebeca e atrapalha o jantar da ex-namorada com Pedro. Carmela descobre que Adônis finge para seus amigos que é rico. Carol avisa a Afonso que ele precisa ser internado. Apolo agride Giba.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Sexta-feira, 20h30

Safira pede perdão para Rebeca e diz que para seguir em frente precisa do perdão dela. Rebeca perdoa Safira. Arthur comemora a volta de Joaquim, Julia e Felipe na gravadora. Benjamin não gosta de saber que está fora da banca C1R. Arthur propõem que Benjamin e Joaquim toquem, assim, quem se sair melhor fica com a vaga na banda. Regina persegue Otávio e joga o carro em cima do carro dele para provocar um acidente fatal. Joaquim descobre que quem está na banda é a verdadeira Isabela. Rebeca fica desesperada ao receber a notícia do grave acidente com Otávio.

VELHO CHICO

Sexta-feira, 21h00

Iolanda conforta Afrânia. Cícero, Martim e Tereza procuram Miguel pela cidade. Bento vê uma reportagem de Martim no jornal sobre a escola de Beatriz. Afrânia exige que Carlos encontre seu neto. Olívia se surpreende ao ver Miguel em sua fazenda. Carlos avisa a Luzia que Miguel fugiu de casa. Tereza pede para conversar com Santo. Sophie encontra o santuário de Iolanda. Tereza conta para Santo que Miguel é seu filho.

OS DEZ MANDAMENTOS

Sexta-feira, 22h15

Moisés permite que alguns hebreus como Gahiji, Eldade e Bezalel não partam rumo à Terra Prometida. Betânia comemora a vitória dos hebreus. Adira, Eldade, Safira e outros hebreus chegam a Hesbom acompanhados de Oren. Josué e Calebe comemoram o avanço do exército de Israel. Gerson admira o companheirismo entre Moisés e Zípora. Adira se mostra preocupada com Betânia, Abner e Haya em Quir. Em Hesbom, Joana se recorda de momentos ao lado de Arão. Safira e Eldade a consolam. Inês e Eleazar ficam felizes por Fineas seguir os passos do pai no sacerdócio. Moisés alerta Josué sobre o perigo que Adira, Abner e Haya estão correndo ao lado de Balaque. Balaão diz a Zur que presentou Miriá ser curada por Deus.

Humor

COM OS DIAS CONTADOS

Uma mulher acompanha o marido no consultório do médico. Depois do marido fazer um check-up, o médico chama a esposa dentro de outra sala e diz:

- O seu marido está com stress profundo. A situação é extremamente delicada, se a senhora não seguir as instruções que vou lhe passar seu marido certamente vai morrer. São apenas 10 pequenas instruções que significarão a vida de seu amado esposo:

- 1) Toda manhã, prepare-lhe um desjejum reforçado. Seja agradável e faça tudo para ele se sentir bem;
- 2) Para o almoço, ofereça-lhe uma refeição nutritiva;
- 3) Para o jantar, prepare pratos especiais, tipo comida japonesa, italiana e francesa.
- 4) Mantenha sempre um bom estoque de cerveja gelada no freezer;
- 5) Não o atrapalhe quando ele estiver vendo futebol na TV.
- 6) Pare de assistir novelas;
- 7) Não o chateie com reclamações do universo feminino porque ele provavelmente teve um dia exaustivo;
- 8) Deixe-o relaxado;
- 9) Não discuta seus problemas com ele;
- 10) E, mais importante, faça sexo com ele várias vezes

por semana, em todas as posições que ele solicitar... Satisfaça todos os desejos e fantasias dele.

No caminho de casa o marido pergunta o que foi que o médico disse.

Ela responde:

- Ele disse que você vai morrer...

SUSTO NO VOO

Num voo comercial, o piloto liga o microfone e começa a falar aos passageiros:

- Bom dia, senhores passageiros, neste exato momento estamos a 9 mil metros de altura e estamos sobrevoando a cidade de... Oh, meu Deus!

E os passageiros escutam um grito pavoroso, seguido de um barulho infernal:

- Náoooo!

Segundos depois, ele pega o microfone e, sem graça, explica:

- Desculpem-me, esbarrei na bandeja e minha xícara de café caiu em cima de mim. Precisam ver como ficou a parte da frente da minha calça!

E um dos passageiros gritou:

- Ô, filho da p.! Você precisa ver como ficou a parte de trás da minha!



celebridades

Riccelli, 70 anos; Stallone, 70, e Tom Hanks, 60: galãs fazem aniversário e surpreendem pela idade

Edifícil imaginar que galãs que fizeram parte de várias gerações já tenham idade para ser nossos avós. Carlos Alberto Riccelli, que passou arrancando suspiros da mulherada nos anos 70, 80 e 90 por conta dos perso-

nagens, hora desnudos, hora muito bem vestidos, completa neste domingo, 3, 70 anos.

Na quarta-feira, 6, é a vez de Sylvester Stallone também chegar aos 70. E é difícil acreditar que Rocky, Cobra e Rambo já pudessem estar por aí ninando netinhos

e não lutando contra os males do mundo.

Tom Hanks é outro que chega para nos lembrar que, "pois é amigos, estamos ficando velhos". O bom moço de Hollywood, protagonista de "Quero ser grande", será um sessentão a partir do próximo sábado, 9.



Galãs na terceira idade



Julia com a mãe, Débora Bloch

Julia Anquier fala da experiência de estudar cinema em NY, dirige filme sobre o Rio e comenta semelhança com a mãe, Débora

Aos 22 anos e na reta final da faculdade de cinema na conceituada School of visual arts, de Nova York, nos EUA, Julia Anquier, a filha primogênita da atriz Débora Bloch, começa a rodar o primeiro filme totalmente dirigido, produzido e idealizado por ela. De férias no Brasil, a jovem escolheu o Rio de Janeiro para ser o cenário do projeto "Adeus à carne", um curta metragem sobre a Cidade Maravilhosa.

A moça talentosa, fala ainda das experiências em pro-

duções nos EUA e Portugal e, também, claro, da semelhança e comparações com a mãe famosa. "Não me acho tão parecida com ela e não tenho vontade alguma de ser atriz", diz.

A moça também fala sobre a produção e direção do curta. "O curta se chama "Adeus à carne". Fui eu mesma quem escrevi, que levantei o dinheiro, reuni a equipe e eu que estou dirigindo. Não é meu primeiro trabalho, já fiz muitos na faculdade.

Mariana Rios completa 31 anos e, de olho na carreira de cantora, quer investir no sertanejo

Mariana Rios completou 31 anos ontem. Se engana quem pensa que a atriz deixaria a data passar em branco, de forma discreta, após ver seu namoro acabar e seu ex, Patrick Bulus engatar um romance com Grazi Massafera alguns meses depois. Mari está comemorando o novo ano desde a última semana. E circulando sorridente por vários eventos, fazendo questão de ser vista.

Após uma comemoração refinada e uma quase festa de pijama em casa, Mariana Rios foi convidada a apresentar o Villa Mix Festival, um dos maiores eventos sertanejos do país. "Ninguém entendeu muito bem o motivo de ser ela. Ainda que seja cantora, não é do meio sertanejo", conta uma fonte ligada à produção do evento: "O que contam nos bastidores é que Mariana está de olho nesse mercado e, consequentemente, quer ser conhecida pelos empresários desse meio".

A atriz, que está investindo mais pesado na carreira musical desde o término com Bulus, chegou a dar canja com a dupla Matheus e Kauan na música "Que sorte a nossa", durante a abertura do festival. Depois, Mariana tratou de curtir com as amigas inseparáveis.



Morena vem se destacando e ganhando elogios por onde passa

Após roubar cena de Piovani, miss é comparada a Luiza Brunet, posa nua e sonha com capa

Lilian Patrícia Leite, que você já viu aqui antes roubando a cena de Luana Piovani no lançamento da "Playboy" da atriz, em abril deste ano, acaba de fazer um ensaio sensual.

A morena posou para as lentes do fotógrafo Henrique Cesar, com a cidade de São Paulo de fundo, num apartamento, mostrando o cotidiano de uma mulher. A modelo, que hoje é a repórter oficial da "Playboy", posou nua pela primeira vez. "Quem sabe um dia eu não

estampe a capa da revista", especula ela, que vem sendo confundida com Luiza Brunet: "Muita gente me acha parecida. Eu também acho um pouco, tenho um quê".

Miss Mundo Goiás, em 2013, e concorrente à Musa do Brasileirão no "Caldeirão do Huck", Lilian fez um ensaio para a publicação em 2010, mas nunca chegou às bancas. "Recebi o cachê, mas nem vi as fotos. Era um segundo ensaio e se perdeu", lamenta ela.

horóscopo

ÁRIES

Você tem dificuldades em colocar para os outros suas ideias e emoções, pois Lua e Netuno formam quadratura hoje. Portanto, tenha cuidado com o que fala. Lua e Vênus em trânsito lhe aconselham a ser gentil e diplomática!

TOURO

Não se envolva demais nos problemas dos amigos, pois você poderá se prejudicar, até mesmo em suas finanças. Ainda que a tensão Lua-Netuno lhe aconselhe a impor limites, a harmonia Lua-Vênus lhe incentiva a ajudar!



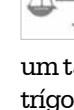
GÊMEOS

As interferências que suas propostas de trabalho provocam nas atividades alheias podem causar reações negativas, pois Lua e Netuno se tencionam hoje. O trânsito Lua-Vênus lhe aconselha uma abordagem mais lúdica e sedutora!



LEÃO

Você se sente deslocada e enfrenta desentendimentos e conflitos nas relações, neste momento em que Lua e Netuno se tencionam. A harmonia Lua-Vênus lhe aconselha a se colocar no lugar do outro antes de fazer julgamentos!



LIBRA

A quadratura Lua-Netuno lhe deixa um tanto melancólica, mas o trânsito Lua-Vênus indica que os momentos de lazer tendem a fortalecer sua autoestima. Portanto, não se abata diante dos problemas e busque que lhe dá prazer!



SAGITÁRIO

A tensão Lua-Netuno indica uma instabilidade emocional na vida familiar. Mas a harmonia de Lua e Vênus lhe deixa mais generosa e lhe aconselha a promover a paz e conciliação através do diálogo. Tome a iniciativa!



AQUÁRIO

Cuidado com as finanças! Lua e Netuno tensionados despertam suas inseguranças, lhe levando a comprar como uma maneira de suprir carências. A harmonia Lua-Vênus lhe aconselha a autoanalizar suas necessidades, compreendendo-as.



CÂNCER

A quadratura Lua-Netuno tencionava suas áreas espiritual e de crise, indicando que os desafios tendem a lhe abater. O trânsito Lua-Vênus lhe aconselha a trabalhar seu emocional, e ao lidar com problemas, tente lhe afastar!



VIRGEM

O clima fica tenso no trabalho, pois Lua e Netuno se tencionam, prejudicando as atividades em grupo. O trânsito Lua-Vênus indica que as parcerias tendem a ser de grande ajuda, portanto não deixe que as dificuldades lhe afastem!



ESCORPIÃO

Seu bem estar está associado à vida familiar, que lhe traz também conforto emocional. A harmonia Lua-Vênus lhe aconselha a ficar recolhida, evitando a agitação social, e a tensão Lua-Netuno alerta para gastos desnecessários!



CAPRICÓRNIO

Os diálogos no trabalho são prejudicados por ressentimentos trazidos à tona pela quadratura Lua-Netuno. Portanto, não alimente discussões. O trânsito Lua-Vênus lhe aconselha a ser profissional, foque-se nas tarefas!



PEIXES

Você tende a agir de maneira arredia e distante com os familiares, pois Lua e Netuno se tencionam, ressaltando as fragilidades dessas relações. Avalie as causas de seus ressentimentos e promova a paz e conciliação!