

Adoçantes podem aumentar o apetite

Se você é do time que usa adoçantes artificiais para poupar algumas calorias, saiba que o tiro pode sair pela culatra – é que o produto levaria a um aumento de apetite. Pelo menos é o que aponta uma pesquisa conduzida por cientistas australianos.

Na verdade, não é de hoje que se discute esse possível efeito dos adoçantes. O que os experts da Universidade de Sydney e do Instituto Garvan de Pesquisa Médica mostraram agora é de que maneira isso acontece. Eles descobriram que dentro do centro de recompensa localizado no cé-

rebro, a percepção do gosto doce está integrada com a do conteúdo energético. Quando a doçura e a energia fornecida por meio da dieta ficam desequilibradas por um tempo, o cérebro passa por um reajuste e incentiva o aumento da quantidade de calorias consumidas.

No trabalho, moscas que foram expostas aos adoçantes artificiais por mais de cinco dias passaram a ingerir 30% mais calorias em comparação com o momento em que receberam alimentos naturalmente doces. Ao apurar por que isso estava acontecendo, a equipe percebeu que o consu-

mo crônico do adoçante sucralose intensificou o sabor doce dos produtos açucarados. E isso aumentou a motivação das cobaias em comer mais.

Quando a experiência foi repetida em ratos por sete dias, o resultado se repetiu. Esses achados reforçam que a ideia de que itens processados que são livres de açúcar podem não ser tão inofensivos assim. Adoçantes artificiais realmente são capazes de mudar como os animais percebem a doçura da comida. E quando há discrepância em relação a esse gosto e o conteúdo energético, ocorre uma maior ingestão de calorias.



5 motivos para você incluir a canela na sua dieta ainda hoje

Provavelmente não é difícil para você inserir uma canela na dieta – afinal, ela está presente em algumas das receitas mais deliciosas do mundo. A boa notícia é que, além de gostosa, a especiaria é incrivelmente boa para a saúde.

■ **1. Ajuda a afastar o câncer:** Carregada de antioxidantes, ela ajuda a livrar os radicais livres do organismo – um dos principais causadores da doença, o que significa que você ficará mais saudável.

■ **2. Turbina o sistema imunológico:** Outra vantagem: ela tem propriedades antimicrobianas – agentes que matam ou inibem o crescimento de microrganismos indesejáveis!

■ **3. Tem o poder anti-inflamatório:** Alguns estudos comprovam que a canela tem propriedades que podem ajudar na cura de inflamações crônicas. E como você já sabe, o diabetes e a obesidade estão relacionados com a inflamação crônica.

■ **4. Ajuda a regular o açúcar no sangue:** Com os níveis



de insulina equilibrados – hormônio que, circulando em excesso no organismo, aumenta os estoques de gordura na região abdominal, a balança agradece. Bônus: afasta a vontade de comer doce.

Como usar: em pedaço, no preparo de molhos, compotas,

chás (beba 15 minutos antes das refeições) e outras bebidas quentes ou mesmo para aromatizar a água. Em pó, polvilhada na fruta e no iogurte. Quanto consumir: 1 colher de sobremesa, 1 vez por dia.

■ **5. Tem toneladas de vitaminas e minerais:** A es-

peciaria é fonte de ferro, vitamina B6, manganês (que melhora o humor) e carregada de cálcio. Também tem fibra, potássio, e ainda um pouco de proteína! Quer mais razões para polvilhar um pouco de canela em suas refeições diárias?

receita

Torta de Amendoim

INGREDIENTES:

Massa

- 1 xícara chá de manteiga
- 2 xícaras chá de açúcar
- 1 xícara chá de amido de milho
- 1 xícara chá de leite
- 2 xícaras chá de farinha de trigo
- 1 1/2 xícara chá de amendoim moído
- 3 claras em neve
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 gemas

RECHEIO

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres de chá de amido de milho dissolvidos em 1/2 copo de leite
- 2 gemas
- 1/2 lata de creme de leite



MODO DE PREPARO:

■ MONTAGEM

Amendoim para enfeitar

■ MODO DE FAZER

Bater o bolo, colocando os ingredientes na sequência que foram listados, assar em tabuleiro untado

■ RECHEIO

Levar todos os ingredientes ao fogo e fazer um creme. Desligar e acrescentar 1/2 lata de creme de leite.

Levar para gelar um pouco e usar na torta.

■ MONTAGEM

Corte o bolo em 2 metades. Faça uma calda de açúcar para molhar as partes.

Recheie e cubra com o creme.

Salpique por cima amendoim moído ou inteiros para enfeitar.

AGORA É LEI

ESTADUAL Nº 16.049, 10/12/2015

Art 2º multa de R\$ 1.000

Em caso de reincidência **DOBRA O VALOR**

2ª reincidência (cometer a mesma infração em período inferior a 30 dias) **QUADRUPLO O VALOR**

FICA PROIBIDA A EMISSÃO DE RUÍDOS SONOROS PROVENIENTES DE APARELHOS DE SOM PORTÁTEIS OU INSTALADOS EM VEÍCULOS AUTOMOTORES ESTACIONADO EM TODO O ESTADO.

viva voz - instrumentos musicais - celulares - mp3 - ipod - TV



ART 3º RECUSA DO ATENDIMENTO DA ORDEM:

Apreensão provisoriamente do aparelho de som ou do veículo no qual ele estiver instalado.

O PODER EXECUTIVO REGULAMENTARÁ A LEI EM 60 DIAS, CONTADO DA DE PUBLICAÇÃO.



APAE
Fernandópolis/SP

Quando a APAE ligar diga SIM!



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



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

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. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

celebridades

Sophie Charlotte e Daniel de Oliveira mostram o filho, Otto, pela 1ª vez em foto de batizado: ‘Amado’



Atriz e o marido, Daniel de Oliveira, batizaram o menino há cerca de um mês na mesma igreja em que se casaram

Cerca de três meses após o nascimento do filho, Sophie Charlotte e Daniel de Oliveira batizaram o pequeno Otto. A atriz publicou foto da cerimônia, que aconteceu há cerca de um mês, em seu Instagram. Essa também foi a primeira vez que ela mostrou o rosto do menino.

“Nosso amado Otto”, escreveu Sophie na legenda da imagem. O batizado foi realizado na Igreja Histórica de São Francisco Xavier, em Niterói, onde ela e Daniel se casaram no fim de 2015. O nascimento do primogênito da atriz foi comemorado com uma foto da mão do bebê na mesma rede social. “De mãos dadas começamos essa jornada! Otto nasceu cheio de saúde e trazendo mais alegria pra nossa vida! Obrigada pela torcida,

pelas preces... Viva Otto!”, escreveu ela na ocasião.

No início do mês, Sophie mostrou, durante passeio no Rio, que já recuperou a boa forma após a gravidez. Menos de dois meses depois do nascimento do primogênito, ela já havia aparecido mais magra em público.

Apesar da silhueta enxuta, a atriz contou que evitou exercícios pesados durante a gestação. “Isso de seguir uma rotina de treinos, essa não sou eu. Eu tenho feito caminhadas, um pouco de treino funcional também. Outra coisa que eu acho importante é o alongamento. Eu me alongo bastante. É legal você perceber como está indo a sua gestação”, disse a atriz, aos sete meses de gravidez, durante participação no programa “Encontro com Fátima Bernardes”.



Fernando, feliz e firme em suas decisões

Após repercussão, irmão de Luciano Huck desabafa: ‘Não escondo ser gay’

Na última quarta-feira (13), Fernando Grostein Andrade, irmão de Luciano Huck, decidiu fazer um desabafo após ser alvo de especulações a respeito de sua sexualidade.

O cineasta compartilhou um texto no Instagram contando que um jornalista analisou suas redes sociais e publicou que ele havia se assumido gay. “A verdadeira notícia deveria ser: ‘em 2016 um jornalista acha que ser gay é notícia’. A conclusão veio talvez por causa dos meus inúmeros posts em apoio ao movimento LGBT. Por lógica, deveria ter dito que sou feminista, anti racismo, anti proibicionismo e um monte de outras coisas. E sim, eu sou

tudo isso e já faz muitos anos que não escondo ser gay”, afirmou.

“Graças ao carinho da minha querida família e amigos, percebi que não tem porque esconder. Um dia quem sabe todos nós iremos nos orgulhar de simplesmente sermos ‘humanos’. Beijos”, concluiu Fernando, recebendo o apoio de seus seguidores.

“Com tanto trabalho incrível que você faz, a pessoa quer noticiar isso! Mas acredito que, no final das contas, o amor ainda vai falar mais alto!”, enviou uma internauta. “Sou muito seu fã. Maravilhoso”, disse outro. “É assim que se põe a cara no sol”, brincou um terceiro.

Chay Suede e Isabelle Drummond gravam cena de beijo após viverem affair nos bastidores



Atores em cena relembram affair

Paraty está em festa. É que esta semana desembarcaram lá Chay Suede, Isabelle Drummond, Reynaldo Gianecchini e Claudia Abreu, que estão gravando cenas da novela “A lei do amor”, a próxima das 21h.

Mas uma cena específica criou alvoroço por lá: um beijo entre os personagens de Chay Suede e Isabelle Drummond, que vivem Pedro e Heloísa na primeira fase da tra-

ma. Vale lembrar que os dois viveram um affair na primeira viagem da equipe, para Pirai, no Sul Fluminense.

Por lá, eles foram vistos jantando, passeando juntos e aos beijos. Mas a história de amor durou pouco. O ator, que antes dela havia namorado Laura Neiva, assumiu a reconciliação com a ex na semana do Dia dos Namorados, e dias depois foram clicados juntos no maior clima de paixão.



Cristina desabafa em rede nacional

Cristina Mortágua detona Geraldo Luís: ‘Não é papel de um sujeito homem’

A ex-modelo Cristina Mortágua participou do programa ‘SuperPop’, de Luciana Gimenez, e falou sobre alguns desafetos que têm no mundo dos famosos. No programa, que teve a participação dos jornalistas Vladimir Alves e Renata Reif, Cristina falou sobre o jogador Edmundo e soltou o verbo contra Geraldo Luís.

A ex-modelo teve problemas com o apresentador da Record

durante o programa “Domingo Show”, quando foi à atração para falar de sua participação no reality show “A Fazenda”, em novembro de 2014.

Geraldo a chamou de “louca” em tom de brincadeira, mas Cristina achou o comentário ofensivo e alfinetou o apresentador no palco da RedeTV!. “Ele foi desrespeitoso comigo. Isso não é papel de um sujeito homem, que honra a cueca”.

horóscopo

ÁRIES
O dia começa agitado e você terá energia de sobra para dar conta de tudo. Concentre sua atenção na carreira e mostre seu lado mais responsável. Bom momento para falar sobre ideias e planos. Encontro com os amigos promete muita diversão. Cor: vinho.

TOURO
Você vai se entender bem com os colegas e pode aprender muito com eles. Troque ideias e experimente técnicas novas. Não falta disposição para dar conta de todas as tarefas. Bom momento para cuidar do visual e melhorar sua imagem. Cor: laranja.

GÊMEOS
Pode ter algumas surpresas no trabalho, mas elas trarão benefícios. Cuide dos seus assuntos a sós e não revele suas intenções. Aja em segredo e assuma novas responsabilidades. Não perca a chance de passear e sair da rotina. Cor: branco.

CÂNCER
Você começa o dia esbanjando animação e energia para encarar qualquer tarefa. Se pensa em investir em uma sociedade, é hora de ir em frente. Trabalho em equipe também vai render em dobro. Passe mais tempo com as pessoas queridas. Cor: laranja.

LEÃO
No trabalho, vai demonstrar muita maturidade e pode assumir novos serviços sem tanta preocupação. Mesmo que precise se desdobrar, vai dar conta das tarefas se mantiver o foco. Aproveite para deixar a papelada em ordem. Cor: bege.

VIRGEM
Além de esbanjar disposição, também vai contar com a sorte no trabalho. Bom momento para fazer contatos, trocar ideias e marcar reuniões. Se trabalha com crianças ou algo ligado a entretenimento, vai se sair muito bem. Cor: creme.

LIBRA
Boas energias protegem seus planos no trabalho. Corra atrás dos seus interesses e conte com o apoio da família para o que precisar. A sorte também está ao seu lado: faça uma fezinha. Sua estrela vai brilhar em todos os setores! Cor: preto.

ESCORPIÃO
O trabalho corre com facilidade logo cedo e você terá energia de sobra para ir atrás do que deseja. Faça novos contatos e aproveite para marcar uma reunião, que será mais produtiva. Passar mais tempo com a família pode ser muito divertido. Cor: pink.

SAGITÁRIO
Você começa o dia com a corda toda! Bom momento para colocar seus planos em prática. Agarre uma boa oportunidade que pode surgir de repente. Se for responsável, há chance de assumir novas tarefas. Invista em passeio ou programa animado. Cor: cinza.

CAPRICÓRNIO
Hoje, você vai mostrar todo o seu potencial! Bom astral para priorizar seus interesses e se esforçar ao máximo para realizar todas as tarefas. Tanta dedicação vai se refletir no seu bolso. A estabilidade e a segurança serão importantes. Cor: vermelho.

AQUÁRIO
Comece o dia correndo atrás dos seus interesses, mas sem chamar muita atenção. Sua capacidade de lidar com segredos será a chave do sucesso. Confie em seus instintos e explore seus pontos fortes. Vale a pena ir atrás do que quer. Cor: vermelho.

PEIXES
Bom dia para ampliar seus horizontes. Aja em equipe com os colegas, assim, vão atingir objetivos em comum. Só não revele todos os seus segredos: guarde algumas cartas na manga. Nem todas as pessoas são confiáveis. Cor: laranja.

