



oextra
net

XTA-FEIRA, 29 DE JULHO DE 2016

Mais

Fernanda Vasconcellos surpreende em **ensaio de topless: 'Buscando coisas novas'**

s minhas alegrias. Percorra os anos que eu percorri, tropece onde eu tropecei e levante-se assim como eu fiz."

■ Clarice Lispector, escritora e jornalista



Página B4



Em destaque, **Cleber Rocha** e a **coronel Helena Santos Reis** - comandante do CPI/5, em recente visita à Fernandópolis.



Rony Veras assopra velinhas hoje. Na foto com o amigo Cristiano e o ex-jogador Luizão.



A sorridente **Keli Gandolfi** também esta na lista dos homenageados de hoje, em ritmo de muita alegria.



Pedro Cantarella também é homenageado hoje, data em que festeja mais um niver.



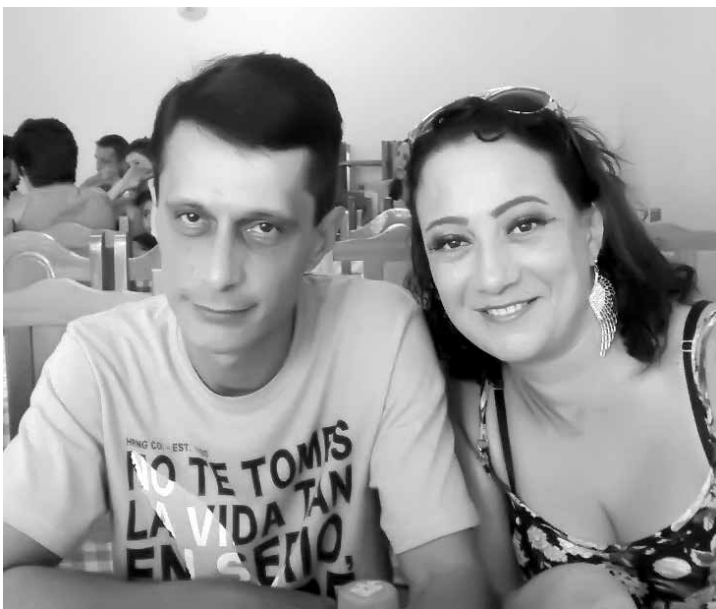
O ex-vereador **Edjair Tosta** também festeja seu aniversário hoje, sendo muitíssimo homenageado.



Ao lado da namorada Marcela, **Rafael da Costa** comemora hoje seu dia, em clima de muito romantismo e festividades.



Click de Mariana **Cansiano** e a fofissima Meg, clicadas pelas lentes de Célia Souza.



Felicidades e muitos anos de vida para o professor **Sérgio França**, também aniversariando hoje, No click ao lado da esposa Raquel.



Maria Rita Clara, matriarca da família Rodrigues, celebra hoje sete décadas de vida, amor e generosidade. A data é comemorada pelos filhos (a), genros, noras, netos, bisnetos e todos os familiares. Parabéns!



ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

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



GIGANTINHO

DENTRO DO GIGANTÃO



Tudo por R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba
FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>
 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>

Erros comuns praticados por pessoas endividadas (e como evitá-los)

A maioria das pessoas endividadas pratica alguns erros comuns, porém não se dão conta porque esses erros já se transformaram em hábitos. Infelizmente, esses comportamentos só levam a um único caminho: a inadimplência.

Uma conta atrasada que logo é postergada para o próximo mês, um gasto de emergência que não estava previsto em seu orçamento, compras impulsivas e gastos descontrolados são alguns dos muitos erros praticados por pessoas endividadas.

Você já viveu situações assim? Então este texto é para você! O consumo excessivo e a falta de planejamento financeiro contribuem para o descontrole do orçamento e, conseqüentemente, para que todos os meses você tenha a impressão de que seu salário não é suficiente, pois você gasta muito mais do que ganha.

Para alterar esse cenário apocalíptico, não é necessário cortar totalmente o seu consumo; o problema é gastar de forma desenfreada com produtos ou serviços que não agregam valor à sua vida e, ainda mais

se estes gastos não estiverem dentro de seu orçamento.

Abaixo, acompanhe os cinco principais erros praticados por pessoas endividadas e como reverter tal situação:

■ERRO 1: FALTA DE PLANEJAMENTO FINANCEIRO

Muitas pessoas que acompanhamos no dia a dia não utilizam um planejamento financeiro, e a ausência desta ferramenta é uma causa muito comum de dívidas e mais dívidas.

Para sanar este problema, você deve utilizar uma planilha de orçamento mensal. Por meio desta planilha você saberá exatamente onde está gastando o seu dinheiro e nunca mais ficará a mercê dos acontecimentos.

O planejamento financeiro fará com que você gaste conforme seus objetivos. Através deste planejamento você irá identificar o que priorizar dentro de seu orçamento (objetivos e sonhos de curto, médio e longo prazo).

Compreender os limites de seu orçamento é o primeiro passo para sua transformação financeira. É importante criar o planejamento e segui-lo à risca.

■ERRO 2: NÃO MONITO-

RAR O ORÇAMENTO

Monitorar o orçamento é fundamental para manter as contas em dia e identificar onde você está gastando o seu dinheiro, ganho com muito suor. Por meio desse monitoramento, você visualizará detalhadamente o seu orçamento, pois será necessário anotar desde os grandes até os pequenos gastos como o cafezinho ou gorjeta.

As pessoas chegam ao final do mês sem dinheiro porque não conhecem o seu orçamento; conhecem somente os gastos corriqueiros e de maior valor, porém são os pequenos gastos que podem criar um rombo.

Nesta hora, o cheque especial é utilizado como uma extensão da renda, o que faz aumentar ainda mais o buraco financeiro, pois assim como o cartão de crédito, os juros do cheque especial estão entre os maiores do mercado. Para não cair nessa armadilha financeira é fundamental utilizar algum meio para controlar o seu orçamento. Esse monitoramento pode ser feito em um caderno, agenda ou em uma planilha financeira.

■ERRO 3: GASTAR POR IMPULSO

Gastar mais do que ganha só pode levar a um único caminho: dívidas e mais dívidas. As pessoas endividadas possuem o hábito de gastar em excesso sempre em busca da satisfação imediata. Elas não conseguem adiar a vontade de comprar e, por isso, estão sempre passando por problemas financeiros. Para aumentar esse controle em relação aos gastos, é importante pensar nos objetivos de curto, médio e longo prazo.

Com os objetivos definidos você pensará duas vezes antes de gastar por impulso. Basta efetuar a seguinte pergunta: caso adquira esse produto ou serviço, eu estarei mais próximo ou mais distante de meu objetivo? Através dessa simples questão você estará refletindo se esse objeto de desejo está de acordo com seus objetivos e sonhos traçados, e quando será possível conquistá-lo.

■ERRO 4: UTILIZAR OS CRÉDITOS MAIS CAROS E FÁCEIS

As pessoas endividadas geralmente possuem dívidas nas modalidades mais caras: o cheque especial ou o rotativo do cartão de crédito. Tendo dívidas no cheque especial

e cartão de crédito, a chance de agravar ainda mais sua situação é muito alta.

Não tendo a necessidade de ficar cara a cara com o gerente, por se sentir constrangido em relação as dívidas, as pessoas priorizam a utilização dos créditos mais caros por conta desta comodidade. Porém, essa facilidade prejudica em muita a situação das pessoas que não conseguem manter suas contas em dia. Devido aos altos juros dessas modalidades, o que era uma simples postergação do pagamento pode se tornar uma "bola de neve".

A melhor alternativa é sempre buscar as modalidades de crédito mais baratas que as praticadas pelo cheque especial e cartão de crédito, tais como: empréstimo consignado, empréstimo pessoal ou crédito direto ao consumidor.

■ERRO 5: ACREDITAR EM PROMESSAS DE "LIMPAR O NOME" SEM PAGAR A DÍVIDA

Há muitos anúncios em si-

tes tipo "Consultas a SPC e Serasa a partir de R\$ 10" ou coisa assim. Essas propagandas são comuns pelas ruas e pela internet, mas em muitos casos representam um gasto totalmente inútil. Isso porque o consumidor não precisa pagar para saber como anda sua situação nos cadastros de proteção ao crédito. É seu direito ter acesso a essa informação gratuitamente. Muitas empresas oferecem a opção de limpar seu nome sem a necessidade de quitar as dívidas. Isso não existe! Trata-se puramente de um golpe, afinal não existe mágica quando o assunto é eliminar as dívidas: é necessário efetuar o pagamento das mesmas para se livrar delas.

CONCLUSÃO

Você já praticou ou pratica alguns desses erros cometidos pelas pessoas endividadas? Caso esteja neste grupo, calma. Agora que você conhece os principais erros, pratique a educação financeira para enfrentá-los e verá que sua vida vai mudar. Faça sua parte!

Exercícios para perder barriga

A melhor coisa que se pode fazer para fortalecer os músculos da barriga é fazer exercícios para perder barriga. Dentre muitos exercícios diferentes vamos falar de alguns exercícios básicos para perder barriga e emagrecer a região do abdômen. Temos também exercícios avançados. Estes servem para quem já tirou alguma gordura da barriga e quer definir melhor o abdômen. Qualquer pessoa, com muita ou pouca experiência pode ter a barriguinha tão desejada. Veja algumas dicas:

■ Elevação lateral: deite de lado, primeiro voltado para a direita. Estenda o braço direito lateralmente na altura do ombro e mantenha a mão esquerda apoiada sobre a nuca. A perna direita deve permanecer flexionada a 90 graus. Deixe a perna esquerda esten-

dida e o pé apoiado no chão. Eleve o tronco e afaste ligeiramente o braço direito do solo. Se você já tiver em uma excelente forma física pode somar ao exercício uma elevação de perna. Comece com a perna esquerda separada cerca de 15 cm do chão e suba-a um pouco ao mesmo tempo em que move o tronco. Faça 3 séries de 10 repetições. Repita o mesmo com o outro lado.

■ Posição de voo: esse exercício trabalha a musculatura do abdômen e das costas. Em pé, afaste as pernas a uma distância equivalente à largura dos ombros e deixe os joelhos semi-flexionados. Apóie as mãos sobre os quadris e contraia o abdômen o máximo que puder, mantendo o umbigo o mais próximo da coluna que conseguir e a cintura reduzida ao mínimo. Nessa posição, estenda os braços na diagonal para cima, sem alterar a postura do abdômen. Sustente essa posição entre 15 e 20 segundos. Descanse e repita o movimento 3 vezes.

■ Flexões laterais: deite-se sobre o lado direito, flexione os joelhos e apoie o antebraço direito.

Você deve tocar o chão apenas com o antebraço direito e com a perna do mesmo lado (apenas do joelho para baixo). Eleve os joelhos até formar uma linha reta entre a lateral

do pé e o ombro. Mantenha a posição por 15 segundos e retorne. Repita 2 ou 3 vezes para cada lado.

■ Giros: essa atividade é indicada somente para esportistas que já estão bem treinados.

Deite-se de barriga, apoie os antebraços, os joelhos e as pontas dos pés no chão. Eleve os joelhos do solo e contraia o abdômen para formar uma linha reta entre o tronco e as pernas.

Nessa posição, flexione o joelho direito e leve-o para a lateral. Sustente a postura por alguns segundos e retorne. Faça o mesmo com a outra perna. Complete 3 séries de 10 repetições.

Em cada treino que faz os exercícios para perder barriga você deve tentar puxar os seus limites. Boa sorte!



receita

Flaudinha assada com crosta de purê de batata

INGREDIENTES:

- 1 peça de 1,5 kg de fraldinha
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 xícara (chá) e suco de maracujá
- 1 kg de batata
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de creme de leite fresco
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado



MODO DE PREPARO:

- Coloque a carne em uma assadeira, tempere com o sal, a pimenta e o suco de limão.
- Regue com o suco de maracujá, cubra com papel alumínio e asse no forno pré-aquecido a 200C durante 40 minutos, regando de vez em quando com o molho que se forma na assadeira.
- Cozinhe as batatas na água com sal até ficarem bem macias, escorra e esprema ainda quente.
- Coloque em uma panela, misture a manteiga, o creme de leite e cozinhe sem para de mexer por 3 minutos.
- Desligue o fogo e misture o queijo.
- Deixe esfriar um pouco e cubra a carne com o purê.
- Volte para o forno e asse mais durante 20 minutos ou até dourar.
- Fatie a carne e sirva com o molho da assadeira.

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 ½ 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

Palavras Cruzadas

Complete a cruzadinha abaixo com palavras com G OU J.

- 1- Quem tem autoridade pública e poder para julgar.

2- Pequeno mamífero carnívoro.

3- Pessoa que fabrica, conserta ou vende joias.

4- Terreno no qual se cultivam plantas ornamentais, arbustos e flores.

5- Crianças que nasceram no mesmo parto.

6- Destilado do petróleo usado como combustível.

7- Parte amarela do ovo das aves e dos répteis.

8- Água ou outro líquido solidificado pela ação do frio.

9- Publicação diária com reportagens, notícias, entrevistas, etc.

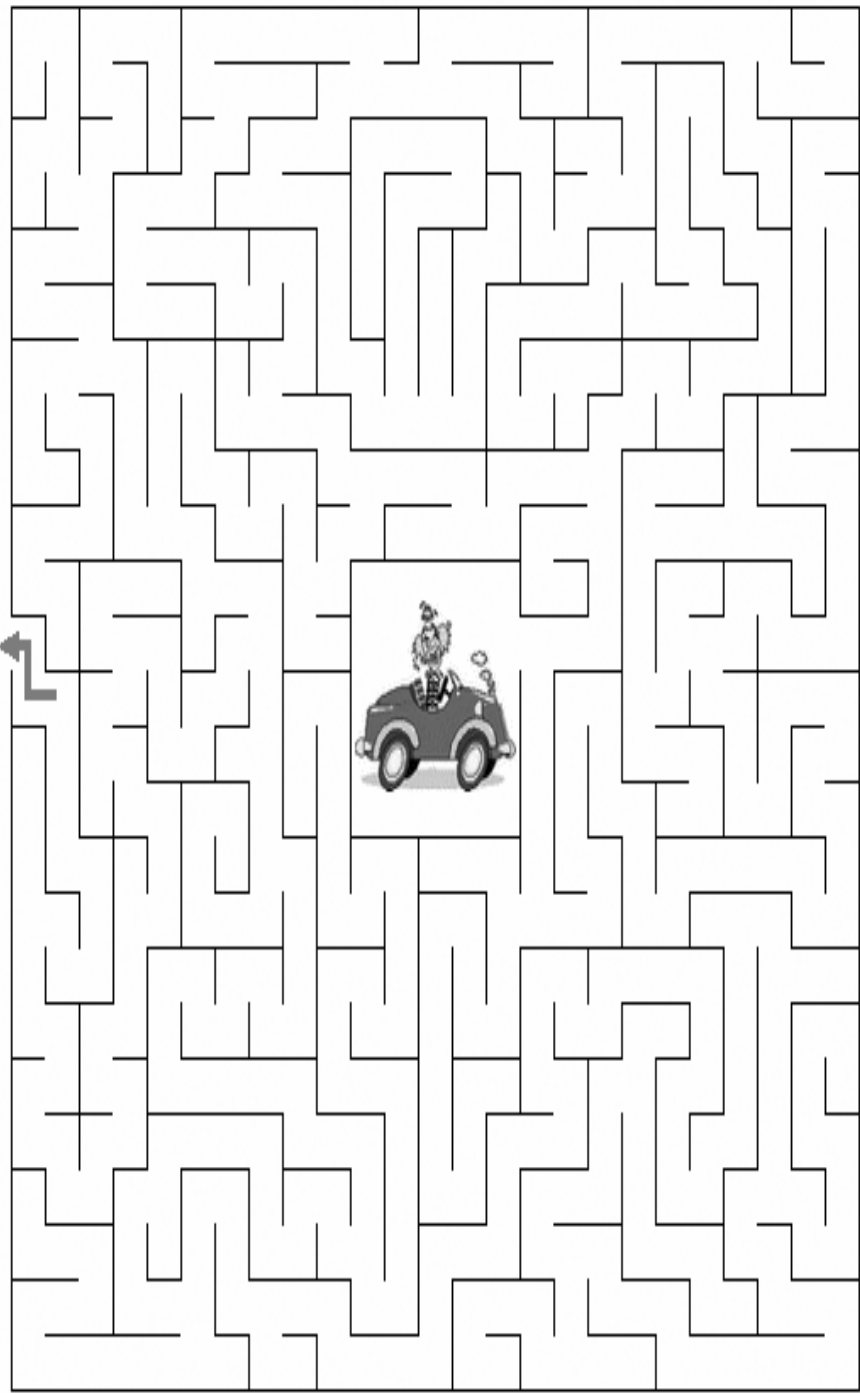
10- Grande serpente não venenosa.

11- Armação de arame ou madeira usada para manter passarinhos presos.

12- O sexto mês do ano no nosso calendário.
-

Jogo do Labirinto

Ajude o palhaço a chegar bem rápido ao desfile.



Sudoku Nível Fácil

9		1	8				6	2
				3		8		
		4				9	5	
	2		3	7				
3	1	7	9		4	5	2	6
				6	2		7	
	4	8				6		
		3		4				
1	6				3	7		8

8	4	7	3	2	5	1	6	9	1
1	6	2	8	4	9	3	7	5	7
5	9	1	6	7	9	1	8	2	4
8	6	5	1	3	2	9	7	4	7
9	2	5	4	6	8	3	1	7	3
6	8	1	5	7	3	2	6	4	2
3	5	6	9	1	2	7	5	8	7
7	8	4	3	6	8	1	9	5	6
1	7	8	6	3	4	5	2	7	6
2	9	7	4	6	1	8	5	3	9

Resumo de Novelas



MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Uodson sugere esconder Rodriguinho na casa de tia Marilu. Ana chega de viagem e se desespera com a situação de Rodrigo. Samurai alcança o carro de Uodson, mas Alina consegue escapar do bandido. Ciça sofre em seu cativeiro. Jorge, Sueli e Vanda decidem ir atrás de Luciana. Ana e Samurai se enfrentam na delegacia. Ana consegue falar com Rodrigo e vai ao encontro do filho. Samurai persegue Ana e avisa ao delegado. Samurai descobre que Pedro o entregou para a polícia. Samurai flagra Luciana tentando escapar com Rodriguinho.



ÊTA MUNDO BOM

Sexta-feira, 18h00

Dantas aconselha Anastácia a considerar um acordo com Sandra. Maria e Celso explicam a Eugênio que ele poderá visitar Aninha sempre que desejar ver a neta. Diana e Severo começam a se entender. Osório mostra as alianças de casamento para Gerusa. Tobias convence Narcisa a permitir que Emma e Lauro fiquem juntos. Há uma passagem de tempo. Pandolfo anuncia que o petróleo está prestes a jorrar nas terras de Cunegundes. Com a ajuda de Paulina, Sandra e Ernesto fazem um acordo para que Haroldo deponha contra Anastácia no tribunal.



HAJA CORAÇÃO

Sexta-feira, 19h15

Apolo diz a Adriana que aceita viajar para os Estados Unidos. Rodrigo defende Francesca das ofensas de Elias, que o agride. Rebeca surge no Grand Bazaar para esclarecer se Aparício é mesmo rico. Rodrigo desabafa com Francesca. Shirlei convence Francesca a dar aulas de dança de salão para Rodrigo melhorar seu estado de ansiedade. Aparício diz a Enéas que não quer que Rebeca fique com ele por causa de seu dinheiro. Aparício afirma a Rebeca que não está envolvido com a prisão de Pedro. Fedora perde seu perfil nas redes sociais e decide agir. Tancinha pergunta para Apolo se ele realmente viajará para fora do Brasil.



CÚMPLICES DE UM RESGATE

Sexta-feira, 20h30

Rebeca liga para Otávio e conta que já sabe que Regina sequestrou sua filha. Otávio ficou sabendo disso a pouco tempo e que está atrás de Regina. Rebeca fica preocupada com Otávio, pois conclui que o acidente dele foi provocado por Regina. Otávio encontra Regina na mansão e diz que já sabe toda a verdade. Regina consegue fugir de carro e Otávio tenta perseguir a megera. Regina vai até o cativeiro para pegar Isabela. As duas lutam. Isabela dá uma bofetada em Regina, que surta e enforca a garota até ela desmaiar. Regina arrasta Isabela para outro lugar. Isabela consegue sair do carro de Regina e Otávio lhe dá cobertura. Os dois seguem Regina de carro. Lutero diz para Fiorina que irá deixar de ser padre.



VELHO CHICO

Sexta-feira, 21h00

Tereza confronta Afrânio sobre seus planos contra a cooperativa. Cícero relata as ações de Afrânio e Carlos para Encarnação. Sophie pensa em sair da casa de Santo, mas Miguel não acompanha os planos da namorada. Tereza acusa Carlos de tramar um golpe contra a cooperativa. Sophie, Isabel, Piedade e Josefa comemoram as boas notícias de seus negócios. Miguel se culpa por estar distante de Sophie. Martim questiona Encarnação sobre o ataque a Bento. Afrânio discute com Martim e Iolanda o aconselha. Luzia ouve Santo afirmar a Bento que não a ama mais. Santo flagra Luzia com a carta de Tereza nas mãos.



A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 22h15

Raabe se revolta com a maneira como Orias trata Milah. Josué defende Elói na presença dos líderes tribais. Raabe tenta se conter ao ouvir Tíbar dizendo que os espiões hebreus morrerão queimados. Na cela, Salmon arma um plano com Zuma e Melquias. Eles fingem brigar para chamar a atenção. Grok e outros soldados acabam caindo na armadilha. Acá aproveita o discurso de Josué e coloca o veneno em uma taça. Aruna se desespera ao ver seu vestido destruído pela cabra. Elói serve a taça envenenada a Josué. Samara finge consolar Aruna. Josué levanta sua taça para fazer um brinde. Eles pegam as chaves das celas e soltam Nobá e os outros prisioneiros. O irmão de Raabe segue em uma direção com Zuma enquanto Salmon e Melquias seguem em outra.

Humor

PÉ DE MANGA

Dois malucos andavam em uma rua, quando avistaram um pé de manga. Começam a jogar pedras para derrubar algumas, mas não conseguiram. Já cansado e sem sucesso, Jairo fala para Jânio:

- Jânio, já tem um tempão que estamos aqui jogando pedras e não derubamos nenhuma manga, vai procurar uma escada.

Depois de um tempo Jânio chega

com uma escada.

- Está aqui à escada Jairo.
- Agora suba para ver se tem alguma madura.

Jânio subiu e lá de cima do pé de manga gritou para Jairo:

- Essa aqui está madura.
- É mesmo? Então desce pra gente poder jogar pedra.

DECORANDO A CASA

Uma loira chega em casa e come-

ça a falar repetidamente:

- Sala, quarto, banheiro, cozinha...

Sala, quarto, banheiro, cozinha...

O marido estranha e pergunta:

- O que você está fazendo?

Ela, com cara de tonta, responde:

- Ué! Você não falou que eu estava precisando decorar a casa?

O DOBRO

Um homem andando calmamente pela rua se depara com uma garrafa mágica.

Esfrega e de repente sai um gênio que fala:

- Você tem três desejos, mas tudo

o que você pedir sua sogra vai receber em dobro!

O homem diz:

- Sim!
- Então qual o primeiro pedido?
- Eu quero ganhar na megasena!
- Então aí está. E o segundo?
- Eu quero uma limusine!
- Aí está. E o último?
- Eu quero sofrer um enfarte que me deixe meio morto!

COMPETIÇÃO DESLEAL

Uma loira entrou na competição de natação, modalidade peito.

As outras competidoras eram uma morena e uma ruiva.

A morena chegou em primeiro a ruiva em segundo.

Após um certo tempo, chega a loira, completamente exausta.

Depois de ser reanimada com café e cobertores, ela fala:

Não quero reclamar, mas acho que aquelas outras duas usaram os braços.

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI

OFTALMOLOGIA - CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - 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

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Fernanda Vasconcellos surpreende em **ensaio de topless: ‘Buscando coisas novas’**

N

o ar como a advoga-da Bruna de “Haja coração”, Fernan-da Vasconcellos aparece de um jeito bem diferente na capa e no recheio da revista “Vip” de agosto. Aos 31 anos, a mulher do apresentador Cássio Reis surpreende ao fazer topless e fala da experiência do clique ousado. “Estou buscando coisas novas. Fazer estas fotos tem ligação com estar no controle das minhas próprias ações, da minha vida e da minha carreira.

Tem a ver com me sentir confortável comigo mesma e estar entusiasmada”. Fernanda contou à revista que está a mil: além das gravações para a novela — que serão transferidas para São Paulo em agosto, por conta da Olimpíada —, também encena nos finais de semana a peça “Enfim, Nós”, em cartaz no Sul do país, ao lado do marido, Cássio Reis. “É puxado, mas está sendo muito conveniente, senão a gente mal iria se encontrar”, pondera.



Fernanda Vasconcellos é a capa da revista ‘Vip’ de agosto

Agenda de Paula Fernandes diminui mesmo com **cachês pela metade: de R\$ 250 mil para R\$ 120 mil**



Paula Fernandes: menos shows

As coisas não vão bem para Paula Fernandes. A cantora, que já foi um fenômeno da música sertaneja, não faz mais tantos shows como no passado. Para se ter ideia, Paula tem entre os dias 30 deste mês e 18 de setembro apenas nove apresentações marcadas. Uma delas numa exposição agropecuária no interior de Goiás cujo valor do in-

gresso não ultrapassa R\$ 40. Paula Fernandes teve recentemente três shows cancelados por falta de público. O cachê despencou de R\$ 250 mil para R\$ 120 mil. A razão, segundo os contratantes, pode estar na antipatia de Paula: Ela não recebe os prefeitos da cidade, não quer tirar foto. Parece estar sempre de má vontade.



Amanda Simeão, da seleção brasileira de Esgrima: musa antecipada

Amanda Simeão, que seria capa da ‘Playboy’, se torna a primeira musa da olimpíada: ‘não me acho’

A Olimpíada ainda nem começou, mas já tem sua candidata a musa. Amanda Netto Simeão, de 22 anos, da equipe brasileira de esgrima, por pouco, não foi parar na capa da “Playboy”. O quase foi porque o exército não permitiu. É que, além de ser uma de nossas promessas de medalha nos Jogos, a moça é militar. “Sou da equipe de alto rendimento, um soldado do Brasil”, diz ela, que não ficou triste: “Não iam aparecer seios ou nu frontal, mas entendo que seria polêmico e é bom evitar isso às vésperas das competições”.

Amanda, no entanto, não esconde que a publicidade seria boa para ela. “Era a chance de mostrar um pouco mais do esporte e também falar da minha veia de empresária. Vou abrir uma academia”, conta

ela, que montou o empreendimento em Curitiba, onde nasceu. Os últimos seis anos, no entanto, foram passados em Paris, treinando para sua primeira Olimpíada. A brasileira de fala rápida já se aventurou em outras modalidades antes de se apaixonar pelo florete. “Corri de kart, joguei futebol... Sempre tive mente de atleta”, justifica. Para tentar chegar ao pódio na Rio 2016, Amanda contratou um treinador francês e divide seus dias entre treino físico, fisioterapia e treino técnico. Em todos eles um item é imprescindível: “Maquiagem! Não treino sem batom. As pessoas acham que atleta não tem que ser vaidosa. Se pudesse, eu nem prendia o cabelo”. O título de musa, porém, ainda a deixa desconcertada: “Não me acho tudo isso, não”.



Carol Saraiva mostra o ab crack

Carol Saraiva posa de biquíni e exhibe **a nova moda do mundo fitness: o ab crack**

O mundo fitness não para de apresentar novas modas a serem seguidas, e a novidade da vez é o “ab crack”. Para quem ainda não sabe, a gente explica: é aquele vão no meio dos abdômenes que são super-definidos. E quem já está sendo uma ótima vitrine para o “ab crack” é Carol Saraiva. “Em algumas pessoas ele é mais profundo que em outras, Mas fica mais aparente com o treino de musculação, abdominais, porque você hipertrofia a musculatura do abdômen”, comenta ela sobre o vão. A musa fitness explica ainda com mais detalhes o que é a marca: “É o formato do abdômen que é assim, é a quantidade de gordura que torna ele aparente. Algumas pes-

soas confundem com diástase (separação de músculos) abdominal, mas não é. Essa linha no centro do abdômen se chama linha alba. É uma “linha” de tecido conjuntivo que une a musculatura do abdômen”. E para conquistar o “ab crack” como o de Carol Saraiva, tem muita gente se esforçando, mas segundo o professor assistente da Escola de Medicina da New York University, Roshini Rajapaksa, não é só dedicação: “Nem todo mundo consegue, não importa o quanto malhe ou quão pouco coma. Normalmente, as pessoas que conseguem são profissionais de Educação Física ou modelos que são pagos para ter uma aparência irreal — que provavelmente também são geneticamente abençoados”.

CANAL 10

A 1ª TV de Fernandópolis

www.canaldez.com.br

Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

horóscopo

ÁRIES
Você poderá sentir cobranças e críticas quanto aos seus atuais trabalhos intelectuais neste momento em que a Lua se opõe a Saturno. Perceba que as dificuldades representam importantes lições a serem aprendidas. Evite agir de maneira defensiva, pois isso só dificultará ainda mais as coisas!

TOURO
Suas tomadas de decisões tendem a ser prejudicadas pelos complexos aspectos emocionais trazidos a tona pela oposição Lua-Saturno. Fique bastante atento às finanças, procurando manter-se dentro dos limites de seu orçamento. Deixe a proatividade lhe guiar, mas pondere bem ao tomar grandes decisões.

GÊMEOS
Procure ser mais flexível em suas interações pessoais, neste dia em que a Lua estabelece oposição com Saturno. Não deixe que os desgastes cotidianos prejudiquem suas relações. Procure se esforçar para não deixar que estes aborrecimentos emocionais tenham um grande impacto!

CÂNCER
Assuntos complicados relacionados ao trabalho são trazidos à tona pela passagem da Lua pelo setor de crise. As relações profissionais podem ficar prejudicadas, assim como a resolução dos desafios em grupo. Saiba enfrentar as diferenças, lembrando que o todo é mais importante do que o individual!

LEÃO
Será preciso ter cuidado neste período, pois a oposição estabelecida entre Lua e Saturno alerta para embates e até rompimentos, causados pelas atitudes ditatoriais. Saiba encarar as divergências a partir do que cada um tem de positivo, pois isso lhe ajudará a buscar o que há de sinergia entre todos!

VIRGEM
A sobrecarga de demandas pessoais e do trabalho pode lhe deixar desgastado neste momento em que a Lua forma oposição com Saturno. Seja racional e proativo ao lidar com os desafios, dedicando-se para obter os melhores resultados. Uma atitude disciplinada será fundamental neste processo!

LIBRA
A comunicação fica prejudicada neste momento em que Lua e Saturno transitam antagonicamente no circuito. As divergências ideológicas tendem a causar embates, mas perceba que saber lidar com as novas abordagens é parte fundamental do processo. Esteja aberto para lidar com as diferenças!

ESCORPIÃO
Você pode ficar emocionalmente abalado diante dos desafios financeiros que a oposição Lua-Saturno lhe traz. As ações ficam limitadas e será preciso buscar caminhos opcionais para que se alcance uma produtividade mínima. Procure perceber o que pode ser adequado às demandas do momento.

SAGITÁRIO
Que tal demonstrar maior flexibilidade diante divergências de interesses ao lidar com os grupos da vida cotidiana? A oposição Lua-Saturno entre o setor de relacionamentos e seu signo lhe aconselha a evitar atitudes defensivas, mostrando abertura para o diálogo e maturidade para lidar com as críticas!

CAPRICÓRNIO
As divergências de interesses tendem a separar mais do que as opiniões neste momento em que Lua e Saturno se opõem, deixando seus relacionamentos profissionais um tanto tensos. Preserve suas parcerias, ficando longe das discussões e embates. Seja equilibrado e sábio ao lidar com os desafios!

AQUÁRIO
Selecione melhor seus contatos hoje, procurando priorizar as pessoas de sua confiança, pois Lua e Saturno tensionados indicam problemas na vida social. Zele também pela qualidade de suas atividades hoje. Só tome decisões após ter refletido mais cuidadosamente sobre os seus reais desejos.

PEIXES
Ao formarem oposição entre as quarta e décima casas, Lua e Saturno indicam um dia em que você precisará sacrificar a vida pessoal, priorizando as demandas do trabalho. Esteja mais comprometido com suas tarefas, dedicando-se às responsabilidades e deixando tudo em dia!