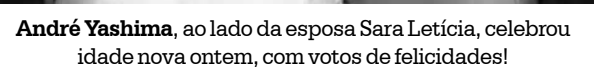
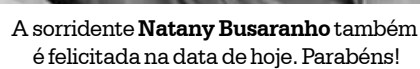
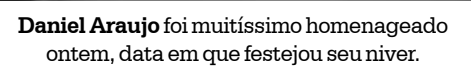
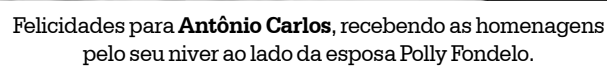


Página B4





APAAE
Fernando de Sá

**Quando a APAAE ligar
diga SIM!**



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



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



MINI CHURROS

R\$ **0,79**



PUDIM

R\$ **3,99**



BATATA COM CHEDDAR E BACON

R\$ **9,90**

ENTREGAS:
3465 0100

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380
 FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS

Dommus
EXPRESS

DOMMUS FERNANDÓPOLIS - CENTRO - EXPRESSO



GIGANTINHO

DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por

R\$
1,00
APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO.

GIGANTÃO

Supermercado de Preço Baixo

#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS
 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS

Conheça os **benefícios** das **azeitonas** para a saúde

Todos os alimentos possuem propriedades e benefícios para o nosso organismo e manutenção da nossa saúde, assim como para prevenir e tratar doenças. Apenas precisamos conhecê-los para aprender como consumi-los e desfrutar ao máximo de todos os benefícios e propriedades que podem oferecer.

A maioria de nós sabe que o azeite de oliva é muito bom para a saúde. Mas as azeitonas, o fruto da oliveira não deve ficar para trás. Estes frutos são um dos alimentos mais antigos que existe, antes que a escrita fosse inventada já se comiam azeitonas!

Embora haja azeitonas em diversas cores, todas começam sendo verdes. Também são muito amargas, devido a uma substância que contém

chamada oleuropina, a qual é retirada mediante o uso de vários métodos.

PROPRIEDADES DA AZEITONA:

■ **As azeitonas são ricas em ferro, vitamina E e cobre** e é uma excelente fonte de fibra. Algumas pessoas não comem porque pensam que são muito ricas em gordura. É verdade, as azeitonas têm gordura, mas são gorduras monoinsaturadas saudáveis que aumentam o colesterol bom.

■ Outra propriedade das azeitonas é que benéfica para a saúde é que **contém um trio de nutrientes** que trabalham sinergicamente para proporcionar benefícios extremos. Além das gorduras monoinsaturadas, as azeitonas são ricas em vitamina E, um antioxidante solúvel em gordura.

Estes dois nutrientes se

unem aos **polifenóis e flavonoides**, que têm propriedades anti-inflamatórias e convertem as azeitonas em um excelente alimento para combater os radicais livres que danificam as células saudáveis.

PARA QUE SERVEM AS AZEITONAS:

■ **Melhoram a Memória:** As azeitonas contêm polifenóis, substâncias químicas naturais que reduzem o estresse oxidativo no cérebro. Ingerir uma porção diária de azeitonas melhora a memória em 25% de acordo com as pesquisas da Universidade de Massachusetts em Amherst.

■ **Dão Energia.** Uma xícara de azeitonas contém 4,4 mg de ferro. O ferro ajuda na síntese de carnitina, um aminoácido que transforma a gordura em energia. Além disso, o ferro aumenta a hemoglobina no sangue.

■ **Reduzem as Rugas.** Comer azeitonas melhora a aparência das rugas em 20%, já que contém ácido oleico, o qual mantém a pele macia e saudável. Além disso, as azeitonas contêm vitamina E, um excelente antioxidante para a saúde da pele.

■ **Controlam o Apetite.** Ingerir 10 azeitonas antes de cada refeição reduz o apetite em 22% de acordo com estudos na Itália. Os ácidos graxos monoinsaturados que contêm as azeitonas tornam a digestão mais lenta e estimula o hormônio colecistocinina, um hormônio que envia mensagens ao cérebro de saciedade. Além disso, estes ácidos também estimulam a produção de adiponectina, um químico que queima gordura durante cinco horas após a ingestão.



Dicas caseiras para clarear a pele e remover manchas causadas pelo sol

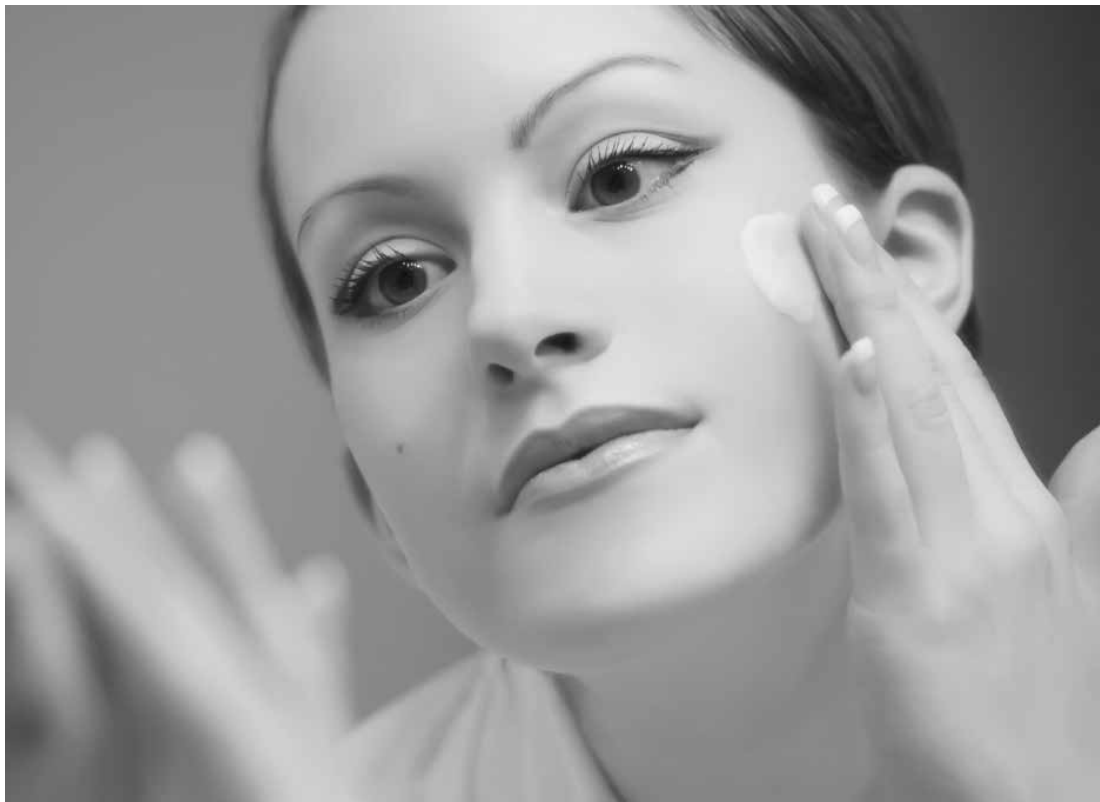
As manchas na pele costumam surgir devido à idade ou pela exposição ao sol, geralmente incomodam mais as que aparecem no rosto, mas também podem aparecer nas mãos, braços e ombros. Estas manchas não precisam ficar ali para sempre, existem alguns remédios naturais, baratos e simples de preparar que serão muito eficazes na solução deste problema.

Se as manchas no rosto foram causadas por exposição solar, não é preciso ir em busca de cremes caros para remover essas manchas. Você pode experimentar receitas naturais, simples e eficaz e poderá remover as manchas no rosto dentro de algumas semanas, desde que sejam seguidas corretamente, sem qualquer efeito colateral.

FORMAS NATURAIS PARA CLAREAR A PELE E TRATAR A HIPERPIGMENTAÇÃO

■ Aplicar protetor solar antes de sair de casa. Ele vai te proteger do sol forte. É preferível usar óculos escuros para proteger os olhos e o rosto de poluentes.

■ É aconselhável beber 10-12 copos de água diariamente. A água nutre a pele, hidratando e livrando o corpo de toxinas que também são responsáveis pelas manchas escuras.



■ Você deve consumir alimentos ricos em fibras, como frutas e vegetais para liberar as toxinas do seu corpo, o que, conseqüentemente, ajudará no tratamento de hiperpigmentação e outras complicações.

■ Evite completamente ingredientes como hidroquinona, mercúrio e esteroides para clareamento da sua pele, pois pode causar danos ao fígado, leucemia e problemas da tireoide.

■ Os produtos domésticos, tais como pasta de sândalo, extrato de limão, etc., podem facilmente clarear sua pele e

remover as manchas no rosto, sem danificar as células.

■ A esfoliação uma vez por semana é extremamente benéfico para eliminar as células mortas. Esse processo ajuda a clarear o tom de pele facilmente. Você pode fazer uma pasta de farinha de aveia com a mistura de açúcar mascavo e um pouco de leite. Depois aplicá-la para remover as manchas no rosto.

De forma a reduzir problemas como manchas escuras, manchas de idade, manchas de sol, sardas, danos causados pelo sol, melasma, acne, cicatrizes antigas, marcas de

nascença, cotovelos escuros e tom de pele irregular deve se empregar produtos que contenham os seguintes ingredientes:

■ **INGREDIENTES DE PRODUTOS PARA CLAREAR A PELE E REMOVER MANCHAS:** • O ácido glicólico. • Ácido kójico. • Ácido láctico. • Emblica pó. • Extrato de suco de limão. • Extrato de uva. • Vitamina B3.

Estes ingredientes podem inibir a produção de melanina. Mas são alternativas seguras para remover as manchas do rosto, em vez de hidroquinona, mercúrio e esteroides.

receita

Nhoque ao sugo

INGREDIENTES:

- 1kg de batata cozida e espremida
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 ovo
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada ralada
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- Farinha de trigo para enfarinhar
- 2 colheres (sopa) de manjeriço fresco picado
- Queijo parmesão ralado a gosto para polvilhar

Molho:

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola em cubos
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 5 tomates maduros em pele e sementes em cubos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



MODO DE PREPARO:

■ Em uma tigela, coloque a batata espremida, adicione a manteiga, o ovo, a noz-moscada, sal e pimenta e misture. Acrescente a farinha, aos poucos, amassando com as mãos até soltar. Retire porções da massa e enrole sobre uma superfície enfarinhada até obter cordões compridos com 2cm de largura. Corte com uma faca a cada 3cm e reserve. Para o molho, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione o extrato e frite por 1 minuto. Junte o tomate, sal e pimenta e cozinhe por 15 minutos, mexendo de vez em quando. Cozinhe o nhoque em água fervente com sal até subirem à superfície. Escorra com uma espumadeira e coloque em um refratário. Regue com o molho, polvilhe com o manjeriço e parmesão e sirva.

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

PAÍSES DA ÁFRICA

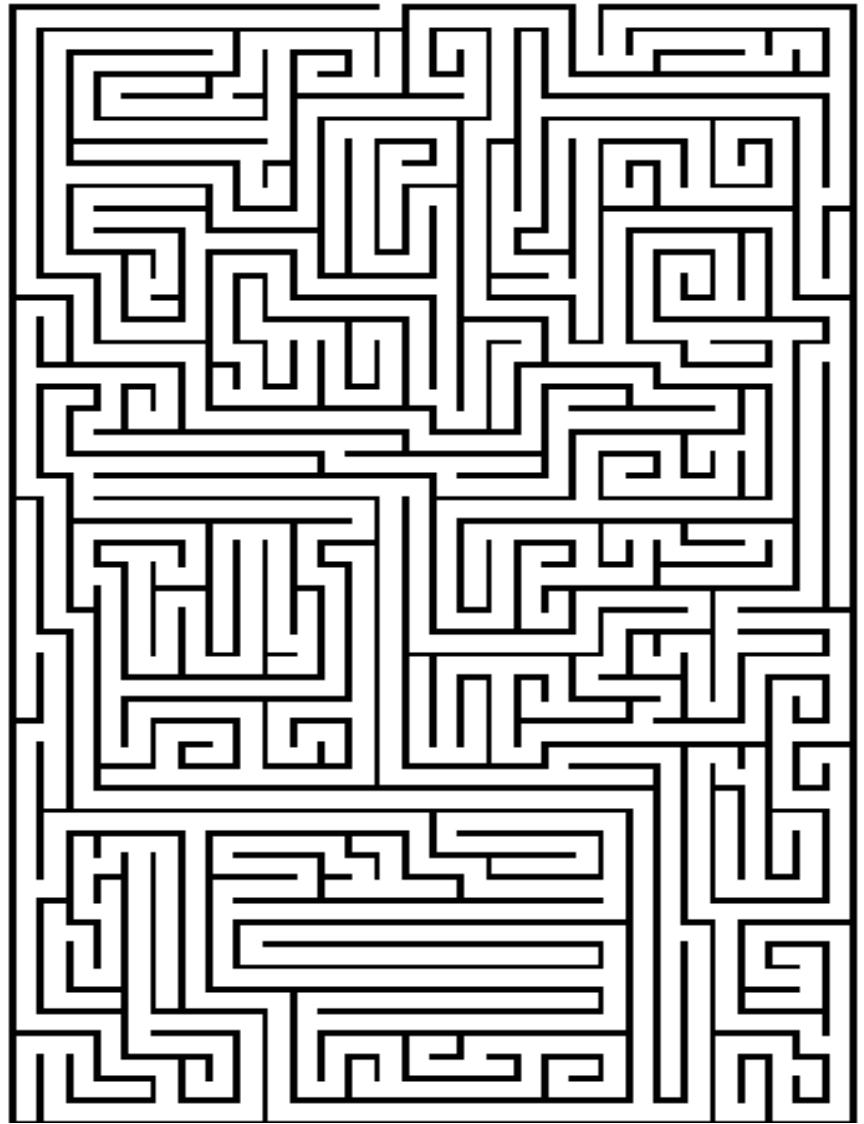
ZC
LG
LK
NZ
XM
KK
ÍR
XL
LJ
BN
PI
LK
SK
SB
NÉ
ÇZ
MÉ
IA
FN
RA
AU
MS
OT
DO
AB
TÁ
SB
OB
CR
ÔT

C
O
Z
I
M
G
S
D
H
T
E
X
S
A
G
O
S
X
K
K
E
T
O
F
I
D
P
É
W
J
A
Í
Y
Í
R
V
A
P
M
R
I
M
D
D
B
T
N
V
X
L
R
J
N
A
U
C
S
Y
N
N
R
U
D
L
J
Q
J
K
R
A
O
V
T
Y
P
X
T
I
B
N
X
D
X
R
M
A
R
G
É
L
I
A
O
P
Í
B
O
S
O
O
R
N
C
K
I
Z
T
Y
L
K
L
K
Q
C
T
A
G
R
L
T
U
F
T
S
K
Q
V
Í
O
C
A
J
T
W
S
É
C
N
S
B
V
N
S
S
K
S
P
A
U
T
S
X
E
N
É
P
B
T
G
Q
E
G
H
M
A
R
G
É
Ç
Z
O
E
Á
W
R
É
T
B
O
B
G
L
A
M
É
G
U
V
J
A
A
U
U
S
E
U
U
D
I
A
N
Q
S
N
N
I
A
R
S
N
I
S
N
F
N
O
I
E
N
G
R
S
U
A
I
N
O
A
R
A
C
B
R
M
O
É
S
N
F
N
É
D
U
A
U
C
M
R
A
L
B
I
D
I
D
A
S
E
A
R
M
S
A
A
A
D
A
I
B
I
N
E
Q
C
M
O
T
B
Ç
L
A
S
L
É
I
I
Õ
U
I
A
D
O
O
O
E
G
E
E
N
T
K
R
A
R
U
A
B
V
M
O
Á
N
I
I
U
R
A
T
F
R
T
Á
E
T
A
S
E
Õ
U
B
U
M
O
Á
Í
S
B
R
N
D
C
G
M
G
I
B
A
R
Ç
C
O
B
D
É
F
A
A
A
I
J
K
C
I
L
I
C
R
E
Ç
V
R
L
L
R
D
É
S
A
Õ
O
Ô
T
A
I
É
R
T
I
R
E
M
Ç
L
N
K

ÁFRICA DO SUL
ANGOLA
ARGÉLIA
BENIN
BOTSUANA
BURKINA FASSO
BURUNDI
CABO VERDE
CAMARÕES
CONGO
COSTA DO MARFIM
DJIBUTI
EGITO
ERITREIA
GUINÉ EQUATORIAL
GUINÉ BISSAU
LIBÉRIA
LÍBIA
MADAGÁSCAR
MALI
MARROCOS
MAURÍCIO
MOCAMBIQUE
MAURITANIA
RUANDA
SAARA OCIDENTAL
SENEGAL
SERRA LEOA
TUNÍSIA

Jogo do

Labirinto



Resolva o

Criptograma

QUEBRA-[®]CUCA

Use a legenda e substitua, no diagrama **A**, os símbolos pelas letras e descubra a mensagem no diagrama **B**.

Legenda

O	S	A	M	I	T	E	L	R	F	V	P	N	D	U
☆	○	□	△	●	⊙	⊖	⊗	⊠	★	✱	+	♥	→	◆

Diagrama A

☆	⊠	○	●	○	⊙	⊖	△	□	⊠	⊠	○	☆	⊗	□	⊠
⊖	⊠	★	☆	⊠	△	□	→	☆	⊠	+	☆	⊠	⊠	⊠	⊠
♥	☆	✱	⊖	⊠	+	⊗	□	♥	⊖	⊙	□	○	⊠	⊠	⊠
+	☆	⊠	⊠	○	⊖	◆	○	⊠	⊠	⊠	⊠	⊠	⊠	⊠	⊠
○	□	⊙	⊖	⊗	●	⊙	⊖	○	⊠	⊠	⊠	⊠	⊠	⊠	⊠

Resumo de

Novelas

MALHAÇÃO
Quinta-feira, 17h30

Ricardo repreende Bárbara na frente de Tânia e Joana. Krica e Cleyton pensam sobre o nome de sua filha, quando Alina chega. Ricardo anuncia à Joana que a quadra esportiva do Dom Fernão será revitalizada. Jabá alerta Lucas sobre a importância da apresentação de Juliana. Caio descobre que Joana não contou a Ricardo que é filha de Carmem. Martinha convence Jéssica a treiná-la para o show de talentos. Lucas mostra interesse por Luiza. Jéssica se surpreende com o comportamento de Belloto. Bárbara trata Joana mal e Gabriel vê. Lucas desiste de dançar com Juliana.

SOL NASCENTE
Quinta-feira, 18h00

Ricardo repreende Bárbara na frente de Tânia e Joana. Krica e Cleyton pensam sobre o nome de sua filha, quando Alina chega. Ricardo anuncia à Joana que a quadra esportiva do Dom Fernão será revitalizada. Jabá alerta Lucas sobre a importância da apresentação de Juliana. Caio descobre que Joana não contou a Ricardo que é filha de Carmem. Martinha convence Jéssica a treiná-la para o show de talentos. Lucas mostra interesse por Luiza. Jéssica se surpreende com o comportamento de Belloto. Bárbara trata Joana mal e Gabriel vê. Lucas desiste de dançar com Juliana.

HAJA CORAÇÃO
Quinta-feira, 19h15

Apolo enfrenta Beto e reclama de seu comportamento. Tamara afirma a Penélope que continua na terapia. Francesca e Rodrigo tentam acalmar Giovanni. Camila é rude com Enéas. Safira vai atrás de Agilson, e Ariovaldo se preocupa. Dinalda diz a Rebeca que passará a noite com Cicinho. Beto decide se afastar de Tancinha. Camila se irrita com as lembranças que tem de Giovanni. Safira chega à casa noturna onde Agilson está. Tamara tem uma crise ao saber que Beto se afastou de Tancinha. Tancinha confessa a Francesca que está em dúvida sobre Beto e Apolo. Márcia avisa a Carol que precisa falar com Afonso. Enéas se preocupa com os devaneios de Fedora no Grand Bazaar.

CÚMPLICES DE UM RESGATE
Quinta-feira, 20h30

Paola diz para Rebeca que possui uma ONG com objetivo de ajudar mães a encontrarem seus filhos desaparecidos. O C1R tenta convencer Manuela a voltar a cantar na banda. Os integrantes da “Manuela e Seus Amigos” também. Manuela decide se dedicar para sua banda do vilarejo. Nico recebe o panfleto de uma nova corrida de cavalos e fica empolgado. Sabrina faz placas ecológicas para espalhar no vilarejo. Pedro e Helena viajam em lua de mel. Na Top Records, os músicos decidem que o nome da banda será “Insanos”. Geraldo reaparece no escritório da mansão para Regina.

VELHO CHICO
Quinta-feira, 21h00

Tereza contrata um advogado para tratar do divórcio. Carlos recusa o acordo, ameaça pedir indenização por danos morais e congelar todo o patrimônio de sua família até o processo acabar. ... Beatriz ganha as eleições para prefeita e Bento é reeleito vereador. ... Carlos Eduardo é avisado por Queiroz que Afrânio delatou todo esquema. Ele pega malas de dinheiro, seu passaporte e foge de carro, mas fica sem gasolina em uma estrada de terra. O deputado compra um jegue, passa dias a andar pela caatinga e morre louco, com urubus sobrevoando seu corpo.

A TERRA PROMETIDA
Quinta-feira, 22h15

Josué insiste, mas Aruna chora e diz que simplesmente não pode revelar a verdade. Raabe é levada até a masmorra. Milah se desespera ao saber que a filha foi presa. Sama se preocupa ao perceber a ansiedade de Boã para o nascimento do suposto filho. Afilita, Samara anda de um lado para o outro, curiosa com a conversa no interior da tenda. Josué usa a autoridade de líder e ordena que Aruna revele o motivo da separação. A moça se diz decepcionada com a atitude do guerreiro e pede que ele a deixe só. Samara tenta puxar assunto, mas recebe um fora de Josué. Adara tenta confortar Aruna. Enquanto recolhe o Maná, Lívana passa mal e quase vomita. Ruth estranha a tristeza de Sama.

Humor

VIDA LONGA

No consultório, o paciente pergunta:

- Doutor, o senhor acha que eu tenho chances de viver até os 100 anos?
- Você fuma? – pergunta o médico.
- Nunca fumei.
- Bebe?
- Detesto bebida.
- E a sua alimentação? Como é?
- Sempre evitei gorduras e não como carne.
- O senhor joga, dirige em alta velocidade, sai com mulheres?
- Não costumo fazer nada disso.

O médico, analisando o caso, pergunta finalmente:

- Cá entre nós. O senhor quer viver até os 100 anos para quê?

LOIRA INTELIGENTE

A loura chega correndo em casa e grita:

- Papai! Vi dois ladrões roubando nosso carro!
- Você é capaz de reconhecê-los? – pergunta o pai.
- Não – responde ela –, mas anoitei a placa!

LONGAS COMPRAS...

Luiza estava fazendo compras no shopping. Na primeira loja em que entrou, achou um par de sapatos fantástico. Na segunda, um lindo vestido com 50% de desconto. Nesse momento, seu celular tocou: era a médica avisando que seu marido, João, tinha sofrido um acidente de carro e estava no CTI.

– Diga a ele onde estou e, assim que puder, vou para o hospital!

Ela foi ao estacionamento para pegar o carro, mas outra promoção chamou a sua atenção. Sem se dar conta, passou a tarde inteira no shopping. Ao chegar ao CTI, a médica gritou:

- Consegui fazer suas compras? Espero que tenha aproveitado bastante, porque seu marido piorou enquanto esperava você chegar. A partir de agora, vai precisar que você fique ao lado dele 24 horas por dia.

Cheia de remorso, Luiza se debulhou em lágrimas. A médica sorriu e disse:

- Calma, eu estava só brincando. Ele está morto. Agora vamos ver o que você comprou!

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEULSIFICACÃO), 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

Maria Clara Spinelli, de ‘Supermax’, fala da dificuldade de conseguir papel: ‘Mais difícil para mim’

Na série “Supermax”, a personagem Janette aceita participar do jogo, de olho no prêmio em dinheiro para fazer sua cirurgia de readaptação de gênero. Na vida, sua intérprete batalha por uma outra vitória, depois de já ter conquistado, inclusive nos documentos, sua identidade feminina. “Não sou uma atriz transexual, sou uma atriz e ponto. Taís Araújo, por exemplo, é uma atriz, não é uma atriz negra. Existe um conceito negativo por causa da minha história de vida. É mais difícil para mim conseguir um papel”, diz Maria Clara Spinelli, que vive sua segunda experiência na TV, depois de uma participação na novela “Salve Jorge”. Se o primeiro avanço foi existirem personagens transexuais na televisão, o segundo foi escalar atores nestas condições para o papel. Maria Clara, porém, quer mais.

“Sou uma atriz e posso fazer qualquer papel, não só de transexual. Isso já acontece, mas ainda temos poucos exemplos. O bom é que vem surgindo uma nova visão dos diretores”. E desafios parecem não intimidá-la. A Super Maria Clara, atriz premiada no teatro e no cinema, já venceu processos por danos morais quando foi alvo de preconceito (ela já ganhou processo por ser proibida de usar um banheiro feminino) e largou a estabilidade de um cargo de servidora pública para se dedicar exclusivamente à carreira de atriz. O receio da exposição de quando apareceu pela primeira vez na telinha, ela também tirou de letra. “Sempre me abordam na rua de forma positiva, com carinho. A gente vai aprendendo a lidar.



Maria Clara Spinelli é uma atriz premiada no cinema e no teatro

Caio Castro lança livro sobre viagens, mas diz: ‘não gosto da leitura. Cansa muito a vista’



Caio Castro durante a viagem

Em 2012, Caio Castro teve um ano sabático, dedicado ao seu bem-estar, e viajou pelo mundo. Agora, o ator lança “É por aqui que vai pra lá”, um livro para contar suas aventuras e mostrar fotos feitas na época. Nesta segunda-feira, aconteceu a primeira tarde de autógrafos, em São Paulo, e o ator deu uma declaração inusitada para tal ocasião: ele não gosta de ler. “Não gosto da leitura para o lazer, não fico ‘Nossa, quero

ler um romance’. Tem várias vezes que eu falo ‘Quero ler uma parada de física’, mas é difícil, me cansa muito a vista assim. Aí, eu busco um documentário”, disse ele. Caio Castro já havia causado polêmica parecida em 2014, quando foi entrevistado por Marília Gabriela. À apresentadora, ele afirmou que não gosta de teatro e que só lê por obrigação, para “estar antenado”. Na época, vários artistas se manifestaram contra o ator.



Felipe Simas está em segundo lugar na disputa desde o último domingo, 25 de setembro de 2016

Artistas do ‘Dança dos Famosos’ faturam R\$ 12 mil por mês no quadro do ‘Domingão’

A dedicação e o tempo gasto por cada celebridade que participa do quadro “Dança dos Famosos”, no “Domingão do Faustão”, tem um preço. R\$ 12 mil é o cachê pago por mês aos artistas. Para Sophia Abrahão, os ganhos não foram só financeiros: a atriz conseguiu eliminar 2 kg com os ensaios intensos do “Dança”. “Não estava pretendendo perder peso com a dança, mas de fato os ensaios são muito puxados. Eles demandam um preparo físico de resistência que eu não estava

acostumada!”, explicou a cantora. Já para a Lisandra Souto, os R\$ 12 mil podem ter causado prejuízo em sua vida. A atriz precisou sair do quadro após fraturar a costela e fez questão de esclarecer a situação mostrando uma foto de seu exame nas redes sociais. Desde o último domingo (25), quem segue na liderança da disputa masculina do quadro é o ator Nego do Borel, ao lado da dançarina Juju Fructoso. Em segundo lugar, está o futuro papai de uma menina, Felipe Simas.

Paula Aires, mulher de Matheus da dupla com Kauan, deixa ensaios sensuais por sertanejo

Sabe a máxima que diz “Por trás de um grande homem existe uma grande mulher”? Matheus, da dupla com Kauan, pode dizer que além de grande tem uma linda destas em casa. Não por trás, mas ao lado. A ex-modelo Paula Aires, que já foi musa do Atlético Goianiense e finalista da Musa do Brasileiro, do “Caldeirão do Huck”, abandonou a carreira para seguir o marido. “Ele me deu força na época, mas depois pedi para que deixasse a vida de modelo para ajudá-lo. Acreditei no sonho dele mesmo sem saber se daria certo”, conta Paula. E deu. Hoje é ela que cuida de tudo enquanto Matheus está nos palcos. Do filho Davi, de 1 ano e 2 meses, inclusive: “Cuido para que nenhum problema afete o Matheus. Administro a casa, a logística de shows e muitas vezes viajo com ele para que não se sintam sozinho”. Os ensaios sensuais que ainda estão na inter-

net ficaram para trás. “Não me arrependo de ter feito. Eu era muito nova, o concurso e os ensaios me ajudaram na carreira. Mas não faria de novo pondera a moça. Na época do concurso no “Caldeirão do Huck”, Matheus teve ciúme das curvas da namorada mostradas para todo o Brasil. “Ele não gostava muito, não. Quando a gente completou um ano juntos, ele pediu para eu parar de modelar, disse que queria que eu fosse a mulher dele e não combinava com esse tipo de trabalho”, justifica. Em contrapartida, Paula entende bem o assédio que Matheus vem sofrendo desde que ele e Kauan explodiram no cenário sertanejo: “Aumentou muito, mas continuo não tendo ciúme. Faz parte do sucesso, e as fãs me tratam muito bem, nunca tive problemas com nenhuma. Ajudo até. Muitas entram em contato comigo para se aproximarem dele”.



Paula Aires: carreira posta de lado pela família

DOE SANGUE
DOE VIDA

Apoio:
oextra

horóscopo

ÁRIES
Você precisará cortar alguns de seus hábitos. Este é o melhor caminho a tomar. O progresso que você está aspirando cansa você. Tire um tempo para equilibrar seus níveis de energia a longo prazo. Há uma atmosfera vagamente artística hoje, mas isso não vai incomodá-lo! Você vai ter algumas conversas muito agradáveis?

TOURO
A sorte estará com você em seus passos hoje - é hora de considerar um investimento financeiro e repensar o seu orçamento. Seus exageros podem gastar suas reservas de energia. Tente compensar isso com uma dieta equilibrada. Você está decidido a tirar o máximo proveito da vida hoje e será um exemplo para as pessoas que o rodeiam.

LEÃO
Você será muito perspicaz para resolver problemas hoje. Você vai se mostrar digno de seus princípios e será admirado por isso. Seria bom tirar algumas horas para relaxar completamente - não há como escapar dessa necessidade. Você vai descobrir algumas verdades inesperadas entre as pessoas que o rodeiam. Seja discreto para evitar discussões no futuro.

VIRGEM
Você intimida as pessoas ao seu redor sem perceber. Seja flexível e as coisas vão correr sem problemas. Você está usando suas reservas de energia, modere os movimentos musculares. É hora de mudar seu estilo de vida sedentário, praticando um esporte suave regularmente. Não faça uma tempestade em copo d'água.

LIBRA
Sua ingenuidade excessiva pode levar você a gastar mais. Mantenha um senso de proporção. Outros vão invejar a sua boa forma. Vá com calma, você vai se cansar das outras pessoas. Você vai parecer mais sério para aqueles que o rodeiam. Essa é a chave para o seu sucesso hoje.

ESCORPIÃO
Seu bom senso o está guiando na direção certa. Alguns chamam isso de sorte, seja racional. Descarte certos hábitos que não estão ajudando você. Seria uma boa ideia rever seus hábitos alimentares. Sua maneira lógica de pensar irá guiá-lo na direção certa e você será muito inspirado a acabar com aquilo em que está trabalhando.

SAGITÁRIO
As escolhas que fizer hoje serão mais importantes do que nunca. Olhe para o futuro e sua construção. Você terá tudo a ganhar desenvolvendo a sua resistência. Felizmente a sua moral é muito boa e compensa suas fraquezas. Ser impulsivo pode realmente atrasar você, curiosamente. Meça as suas palavras.

CAPRICÓRNIO
Sua intuição está muito forte hoje! Seus instintos estão guiando você na direção certa. Aproveite ao máximo estas peculiaridades e descarte outras que são baseadas em circunstâncias que não são relevantes e que são prejudiciais, especialmente a respeito de seus hábitos alimentares. Não tome rumores como verdades sólidas.

AQUÁRIO
Você tem mais chances de ir mais longe em suas expectativas de modo a obter mais informações. Você está à vontade e confortável com você mesmo e ainda mais em sintonia com seu corpo. Mantenha o entusiasmo. Não se sint culpado se não puder ajudar todos aqueles que lhe peçam. Pense em si mesmo.

PEIXES
Motivado e otimista, você será perfeito para treinar as pessoas ao seu redor, é hora de lutar por sua causa, você está lutando para manter o ritmo, suas baterias podem ser recarregadas ao ar livre. Não se preocupe com nada. Você receberá uma boa notícia. Você tem o controle sobre os eventos externos e legais, em particular.