



extra
net

SEXTA-FEIRA, 14 DE OUTUBRO DE 2016

Mais

Padre Marcelo Rossi lança livro sobre vida saudável e orações: “estou caminhando 12km por dia”

“Em outros tempos diria - Tomei raiva de você. Mas nem foi raiva, vejo isso agora. É só tristeza mesmo.”; “Sem apego. Sem melancolia. Sem saudade. A ordem é desocupar lugares. Filtrar emoções.”

■ CAIO FERNANDO DE ABREU, jornalista, dramaturgo e escritor (1948-1996)



Página **B4**



Destaque para **Marcela Prudêncio**, que celebra seu aniversário hoje ao lado do namorado **Guilherme** e da família.



André Braz está em festa hoje, celebrando idade nova. No click com a namorada **Regiane**.



Wagner Marinelli foi muitíssimo homenageado ontem, data em que celebrou mais um niver. Na foto ao lado da namorada **Isabella Carrinho**.



Emerson Fernandes Teixeira também está em festa hoje. O carinho especial fica por conta da noiva **Viviane**.



Quem também está em festa hoje é a jovem **Viviani Reinoso**, com votos de parabéns!



Close da bela e sorridente **Carol Perucchi**, assoprando as velinhas nesta sexta.



Fabiana Guimarães também é felicitada nesta sexta, data em que comemora seu niver.



Muitos anos de vida para **Diogo Duran**, homenageado pela família e amigos.

GIGANTINHO

DENTRO DO GIGANTÃO



Tudo por

R\$ 1,00
APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

GIGANTÃO

#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

O esporte como tratamento anti-idade eficaz a longo prazo

A chave da felicidade está em muitos lugares. Desde a busca emocional até o equilíbrio orgânico, existe muito que se pode fazer para se sentir cada dia melhor. E neste caminho de estar bem uma pessoa se encontra totalmente renovada, rejuvenescida e o melhor de tudo é que o efeito dura por um longo tempo se mudamos realmente certos hábitos. Expomos, abaixo, tudo o que está relacionado à atividade física e o espor-

te, sem dúvida, o melhor aliado contra o envelhecimento. Além da idade que uma pessoa tem, sua condição física ou como se sente, existem algumas questões biológicas que nos predispõem de diferentes maneiras para enfrentar o dia a dia. Em nível cerebral a serotonina é esse elemento químico que devemos manter bem estável e acima. Uma pessoa que carece deste componente pode entrar em graves níveis de tristeza, apatia, insônia, irritabilidade, falta de apetite, pro-

blemas digestivos, etc. Tudo isso diagnosticado como depressão e que requer de medicação específica junto com um tratamento psiquiátrico. Mas em casos mais leves, também uma pessoa pode se sentir um pouco desta forma e vale a pena tentar com algumas mudanças que aumentem este nível de serotonina, dopamina ou adrenalina, tão importante para o bom funcionamento neuronal. A alimentação saudável, rica em proteínas e ômega 3, evitar o açúcar, descansar e o



bom sexo são aliados nessa tarefa. Mas um dos maiores é, sem dúvida, o esporte, a atividade física, por mais leve que seja. Não ao sedentarismo, sempre é bom destinar alguma hora do dia para caminhar ou correr, transpirar. O benefício físico que isso gera também se converte-

rá em uma arma de combate ao estresse, a monotonia. Outro dos benefícios é a nível metabólico, colocando para funcionar os órgãos, oxigenando o sangue, perdendo peso e ganhando em vitalidade, energia e gerando pensamentos positivos. A chave da felicidade não é

apenas fazer exercício, mas, sim, ajudar a equilibrar nossos níveis químicos, hormonais e emocionais, funcionando também como rejuvenescedor natural e embelezador. Com apenas meia hora por dia é suficiente para começar nesta nova rotina que muito rapidamente mostrará seus benefícios.

Como preparar a berinjela para emagrecer



Existem alimentos e plantas que possuem propriedades e benefícios para o nosso organismo e manutenção da nossa saúde, assim como para auxiliar no processo de perda de peso. Apenas precisamos conhecê-los para aprender como consumi-los e desfrutar ao máximo de todos os benefícios que podem oferecer e conseguir eliminar o peso que desejamos. Conheça as diferentes formas de preparar a berinjela para emagrecer de forma saudável.

PROPRIEDADES DA BERINJELA PARA EMAGRECER:

A berinjela é um vegetal nativo da Índia. Desde os tempos antigos, têm sido reconhecidas inúmeras propriedades curativas para a saúde, mas também de acordo com as evidências científicas existentes, os benefícios

da berinjela para emagrecer são muito grandes. As propriedades da berinjela para emagrecer se baseiam no grande teor de nutrientes que possui, composta por água, fibras, minerais, vitaminas e compostos antioxidantes. Além disso, a berinjela é muito baixa em calorias, cada 100 gramas apenas te fornece 25 calorias. Por outro lado, também foi possível saber que a berinjela para o colesterol é muito boa, já que é uma rica fonte natural de saponina, um composto natural que possui a capacidade de reduzir a absorção de gordura. Por esta razão, tanto os médicos como os nutricionistas podem recomendar tanto para diminuir o colesterol como para emagrecer, beber água de berinjela ou fazer a dieta da berinjela lhe permite perder peso rapidamente sem passar fome.

COMO TOMAR A BERINJELA PARA PERDER PESO:

Felizmente, você pode consumir a berinjela de muitas formas, sendo as mais populares e eficazes as listadas a seguir.

Água de Berinjela. Esta é uma das formas mais fáceis de obter as propriedades da berinjela para emagrecer. Preparar a água de berinjela é muito fácil e não te custará quase nada de tempo. Para isso, você apenas precisa cortar uma berinjela em pedaços pequenos, colocar em uma tigela, cobrir com água e deixar de molho durante toda a noite para que a água possa absorver todos os nutrientes da berinjela.

Na manhã do dia seguinte, coe e beba meio litro da água de berinjela ao longo do dia, especialmente antes das refeições, durante 7 dias para perceber como a gordura do seu corpo, especialmente a abdominal, desaparece.

Suco de Berinjela. Os sucos tanto de verduras como de frutas são uma excelente opção no momento de perder peso e o suco de berinjela não é exceção. Sua preparação é muito simples e apenas requer que você retire a pele da berinjela, já que aí se encontra uma substância que pode ser um tanto perigosa para a sua saúde.

Se preferir, você pode cozinhá-la e adicionar água, batê-la e já terá pronto o suco de berinjela!

Mas também, você tem a opção de incorporar frutas e outras verduras para tornar

mais rico o seu sabor e aumentar os benefícios da berinjela para emagrecer. Destas combinações surgiram:

Suco de berinjela e rabanetes. Uma estranha combinação, embora nem por isso deixe de ser saborosa, que te permitirá desfrutar dos benefícios para emagrecer tanto da berinjela como do rabanete.

Suco de berinjela, aipo e toranja. Um suco dos mais refrescantes e de delicioso sabor, que te ajudará a queimar gordura com muita facilidade para que você possa recuperar sua fina figura em um curto espaço de tempo.

Batido de berinjela. Se você deseja obter todas as propriedades da berinjela para emagrecer, sem dúvida, esta é uma das melhores opções. O batido de berinjela é uma excelente bebida para incluir em seu café da manhã, já que te manterá saciado até meio-dia, evitando que você caia na tentação de beliscar que te engorda.

DIETA DA BERINJELA:

Se você se perguntava para que serve a berinjela, aqui está a resposta. A dieta da berinjela é um dos planos alimentares mais eficazes que você pode realizar se está buscando perder peso de forma natural e em pouco tempo.

A dieta da berinjela para emagrecer, é uma dieta de baixa caloria que consiste em beber suco de berinjela em jejum, sem comer mais nada até a hora do almoço, acompanhando um cardápio baixo em calorias.

receita Conchiglione recheado com queijo e presunto

INGREDIENTES

- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 caixa de creme de leite 500ml de leite
- 1 colher de sopa cheia de amido de milho
- 1 xícara de chá de queijo ralado sal e pimenta-do-reino a gosto
- 250g de macarrão tipo conchiglione
- 200g de mussarela ralada
- 200g de presunto ralado
- 1/2 copo de requeijão cremoso
- 1 lata de molho de tomate pronto



MODO DE PREPARO

MOLHO BRANCO

- Leve a margarina ao fogo. Quando ela estiver totalmente derretida, acrescente a cebola, o sal e a pimenta. Quando a cebola estiver transparente, acrescente o leite com o amido de milho dissolvido, mexendo sempre para não empelotar.
- Deixe cozinhar até engrossar e ganhar consistência. Desligue o fogo, adicione o creme de leite e o queijo, mexendo bem, para ele não grudar. Reserve.

MONTAGEM

- Cozinhe o conchiglione conforme instruções da embalagem. Retire do fogo, escorra e jogue água fria. Reserve. Recheie cada um dos conchigliones com uma colherzinha de requeijão cremoso e complete com a mistura dos frios (queijo e presunto).
- Num refratário, despeje o molho de tomate vermelho. Acomode cada conchiglione recheado, um ao lado do outro, sem fazer camadas. Sobre eles, adicione o molho branco e salpique queijo parmesão ralado ou mussarela. Leve ao forno médio preaquecido por cerca de 20 minutos. Sirva em seguida.

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
fixo 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

Padre Marcelo Rossi revela que já recuperou 13kg: “estou saudável, caminho 12km por dia”



Padre Marcelo Rossi lança livro sobre vida saudável e orações

Por onde passa, a frase que Padre Marcelo Rossi mais ouve é “Como o senhor está magro!” Mas o sacerdote garante que nunca esteve tão bem de saúde. Tanto bafafá sobre o assunto fez o religioso escrever o livro “Ruah”, para contar como superou uma de-

pressão e chegou a surpreender ao perder 68kg. Destes, 13kg já foram recuperados com exercícios e acompanhamento médico. “Essa magreza é saúde, estou saudável e já recuperei o que eu queria. As pessoas têm memória curta, elas esquecem. É só ver o meu filme de 2003 (‘Maria,

mãe do filho de Deus’) e vê que eu estou com o peso daquela época. Eu estava obeso mórbido, com 128kg, até no sentindo de falar, por conta do uso de anti-inflamatórios que eu tomava para curar a depressão que tive na época. As pessoas me viram muito inchado durante meses, e hoje estranham. Hoje, graças a Deus, estou livre e podendo ajudar os fiéis. Qualquer um percebe que eu estou normal, saudável e que não estou doente”, diz ele, que chegou a pesar 60kg em 2014.

Hoje com 73kg, distribuídos em seus 1,95cm, Padre Marcelo motiva pessoas a mudarem seus hábitos alimentares e a ter uma vida saudável através de caminhadas e orações. “Eu recuperei o que eu queria, já vou fazer 50 anos (em maio do ano que vem) e tenho que me cuidar. Eu sempre faço atividade física. Parei de correr por causa das pessoas, porque eu quero mos-

trar que elas têm que buscar a saúde, praticar a caminhada. Caminho no mínimo de 10 a 12 km por dia na esteira, enquanto rezo o rosário. Só em as pessoas pegarem o conceito do livro, elas já perdem 3kg”, garante.

O sacerdote também comentou o sucesso quem tem feito desde que criou perfil no Instagram e falou das comparações com o amigo Padre Fábio de Melo, que usa a rede social de forma mais irreverente. “Comecei com 180 seguidores em maio e hoje estou com 380 mil seguidores. Uso para fazer oração. O Padre Fábio de Melo é o meu irmão, eu amo o padre Fábio de Melo, mas cada um é cada um. Ele tem o estilo dele, e eu o meu. O mais importante é mostrar para as pessoas que ninguém está fazendo por nós, que somos nós mesmos ali no Instagram, levando a palavra de Deus de alguma forma”, avalia. “Agora eu vou passar a usar mais o Twitter também”.



Ingra conta que chegou a criar cavalos por quatro anos, e, por isso, passou a recusar convites para trabalhos.

Aos 50, Ingra Lyberato escreve autobiografia: ‘O medo do sucesso me afastou da TV’

Uma das grandes musas dos anos 90, a atriz Ingra Lyberato está completando 30 anos de uma carreira, segundo ela mesma, cheia de altos e baixos. De protagonistas de novela e símbolo sexual à uma vida longe dos holofotes, a atriz, hoje com 50 anos, revela, em livro, o grande medo que carregou por anos do sucesso. “O sucesso traz consigo muita responsabilidade: é o medo de crescer, é o medo da responsabilidade e da exposição. No auge de um momento de muita exposição da minha carreira, eu abandonava tudo e ia morar no Rio Grande do Sul. Fiquei momentos parada, porque eu me afastei de lugares que poderia ter trabalho”, explica ela, que há três anos voltou a morar no Rio de Janeiro e segue aguardando convites para retornar à TV.

Seu último trabalho foi na novela “Balacobaco”, em 2012. Ingra participou ainda de novelas de sucesso como “Tieta”, “Meu bem, meu mal”, “Quatro por quatro”, “A indomada” e “O clone”, além de 16 filmes e três premiações como melhor atriz em festivais de cinema.

“A minha carreira tem grandes sucessos intercalados com uma autoexclusão do mercado. E o livro ‘O

medo do sucesso’ é uma autoavaliação sobre esse momento da minha carreira: de conquistar o sucesso, de realizar muito e depois se afastar do mercado. Isso se repetiu algumas vezes. Eu faço uma análise desse meu comportamento que é, na verdade, um medo de estar dando muito certo. É uma coisa muito comum, e as pessoas falam pouco disso”, justifica.

Solteira após dois casamentos (com o diretor Jayme Monjardim e com o músico Duca Leindecker, pai do seu único filho, Guilherme, de 13 anos), ela conta que hoje se sente curada e pronta para retomar a carreira de atriz na TV. “Hoje, com 50 anos, eu percebo que o que fiz foi por fuga. Não cheguei a ter depressão e não pensei em abandonar a carreira. Atuar é o que sei e gosto de fazer. Fiquei 11 anos morando no Sul, afastada do Rio, e agora estou retomando os contatos com as pessoas. Quero trabalhar”.

A autobiografia “O medo do sucesso” será lançada no próximo dia 2 de novembro pela editora L&pm, inicialmente em Porto Alegre e vai contar também o período em que a jovem baiana chegou ao Rio e foi alçada ao sucesso.

Russos vão processar Gracyanne Barbosa por quebra de contrato e querem US\$ 15 mil de volta

Gracyanne Barbosa está na mira dos russos. A musa fitness foi contratada pela empresa TTFY (Take Time For Yourself) em setembro do ano passado para representar a marca no evento SN Pro Expo 2015, em Moscou. Para isso, ela recebeu US\$ 15 mil, algo em torno de R\$ 65 mil em valores da época. Só que a mulher de Belo não viajou e a empresa vai processá-la.

De acordo com o advogado e representante da empresa, Caio Baros Ferraz de Oliveira, na época, Gracyanne alegou que os atentados terroristas na França, em 13 de novembro de 2015, e a suposta bomba encontrada no aeroporto de Londres, além da explosão de um avião russo e sua consequente queda no Egito, a fariam desistir da viagem. De fato, Gracyanne chegou a postar em seu per-

fil no Instagram esta justificativa para não viajar. Alguns dias depois, porém, Gracyanne mudou de ideia e disse que iria. No fim de novembro, mais um problema. A TTFY foi informada que a brasileira teria desistido novamente porque a prima, que iria acompanhá-la, tinha perdido o voo e ela não queria ir sozinha. A empresa prometeu a ela três seguranças, 24h por dia, para que não precisasse ir desacompanhada. Mesmo assim, segundo a TTFY, Gracyanne não compareceu ao evento como previa o contrato.

Desde então a empresa russa tenta reaver o dinheiro depositado. A situação se arrasta há quase um ano. Ainda segundo o advogado, Gracyanne quis devolver parte da quantia, alegando que havia gasto com as passagens. Como não houve acor-

do, a marca de roupas fitness resolveu processar Gracyanne. No evento, ela seria a garota-propaganda da grife russa,

dando entrevistas e posando para fotos com fãs.



Gracyanne Barbosa e a justificativa para não viajar: medo de terroristas

horóscopo

ÁRIES
Seu senso de oportunidade é aguçado pelo sextil Sol-Lua entre suas oitava e décima casas. Sua autoestima será fortalecida por atividades mais simples, que tendem a ser prazerosas, assim como o planejamento das finanças!

TOURO
Sol e Lua formam sextil entre suas sétima e nona casas, promovendo maior integração e companheirismo nas relações. Sua presença é reconfortante para os mais próximos, que se sentem mais completos ao seu lado. Seja generosa!

GÊMEOS
Você mostra criatividade diante da diversidade de demandas do dia a dia, sejam elas simples ou grandiosas, pois Sol e Lua em sextil harmonizam suas sexta e oitava casas. Canalize suas habilidades para alcançar objetivos!

CÂNCER
Bom momento para voltar a se aproximar dos mais queridos, pois o sextil Sol-Lua harmoniza sua área social, favorecendo as atividades conjuntas. Sua espontaneidade lhe ajudará a superar qualquer antigo conflito!

LEÃO
O sextil Sol-Lua harmoniza suas sexta e quarta casas, lhe deixando mais equilibrada e favorecendo as questões domésticas. Ainda que esteja sem os recursos necessários para realizar as mudanças desejadas, organize o cotidiano!

VIRGEM
Ao formarem sextil entre suas quinta e terceira casas, Sol e Lua aguçam seu poder de comunicação e seu brilho pessoal. Sua capacidade de se expressar lhe coloca em destaque e lhe incentiva a fazer contatos interessantes. Articule!

LIBRA
Você enxerga claramente certos aspectos que lhe ajudam a fazer escolhas mais seguras, neste momento em que o sextil Sol-Lua harmoniza suas áreas familiar e financeira. Planejar-se garantirá maior estabilidade. Organize-se!

ESCORPIÃO
Sua autoestima, que estava abalada nas relações, é agora resgatada com o trânsito da Lua por seu signo e o sextil com Sol, que harmoniza sua área de comunicação. Acordos e diálogos são favorecidos. Reforce a cumplicidade!

SAGITÁRIO
Você se sente mais segura de si ao lidar com os desafios, sobretudo materiais, pois a Lua passa por sua área de crise e forma sextil com o Sol. Coloque as pendências em dia e planeje os próximos dias. Reserve tempo para descansar!

CAPRICÓRNIO
Bom momento para curtir momentos alegres com os mais queridos. A harmonia do sextil Sol-Lua entre seu signo e sua área de amizades traz serenidade e fluência para as conversas. O clima é de bem-estar, então celebre as amizades!

AQUÁRIO
Você se mostra mais equilibrada e determinada diante dos desafios do trabalho, com o sextil Sol-Lua. Direcione seus talentos na luta pelos objetivos urgentes e motive os parceiros. Esteja aberta ao novo e mantenha a positividade!

PEIXES
Busque a companhia de pessoas com quem compartilha altos ideais, pois o sextil Sol-Lua harmoniza as áreas de amizades e espiritual. As trocas lhe deixarão acolhida e segura, e lhe trarão bons conselhos. Ouça as críticas positivas!