

extra
net

QUINTA-FEIRA, 20 DE OUTUBRO DE 2016

Mais

Paolla Oliveira vai viver uma **policial militar** em “**À Flor da Pele**”, próxima **novela das 9**

Página B4

“Porque amor é justamente isso, é ficar inseguro, é ter aquele medo de perder a pessoa todo dia, é ter medo de se perder todo dia. É você se ver mergulhado, enredado, em algo que você não tem mais controle. Mas aí o que fazemos? Amamos com limite para não sofrer.”



Luciene Gutierrez também celebra seu aniversário nesta quinta. O carinho especial fica por conta do seu esposo **Adão** e das filhas **Luelen** e **Lorena**. Parabéns!

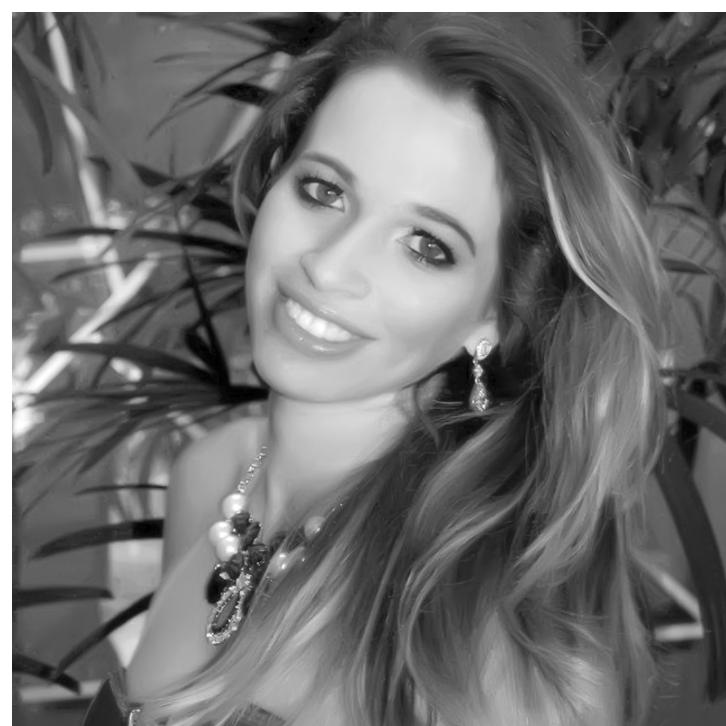


Festa e muitos anos de vida para **Rosine Baldan**, comemorando seu aniversário com os filhos **Renan**, **Maiara** e toda família.

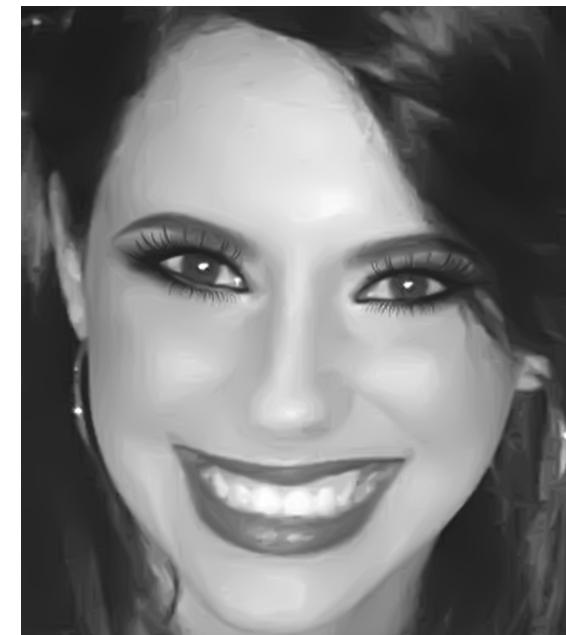


A fotógrafa **Laura Lima**, super reconhecida pelo seu trabalho, também comemora seu aniversário hoje, em clima de muita festa.

Destaque para a beleza de **Amanda Pupin**, clicada pelas lentes de **Célia Souza**.



Felicidades e muitos anos de vida para a esteticista **Damaris Marques**, que hoje assopra velinhas.



Close da soridente **Criis Miranda**, felicitada hoje por amigos e familiares.



A psicóloga e terapeuta **Vilma Beatriz Croco Oliveira** também é homenageada hoje, data em que dá boas vindas à idade nova.

Selfie do aniversariante **Gustavo Caparroz Ferraz**, recebendo o carinho da galera.



GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por
R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

Benefícios das sementes de Milho

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. Este é o caso das sementes de milho, que possui muitas propriedades benéficas para cuidar da nossa saúde.

O milho é um cereal, uma pequena semente ou grão amarelo com uma enorme

quantidade de nutrientes essenciais e minerais ideais para manter uma saúde de ferro. A grande vantagem do consumo do milho é que não contém glúten, o que significa que pode ser consumido por pessoas celíacas com total tranquilidade.

BENEFÍCIOS DO MILHO PARA O NOSSO ORGANISMO

Os benefícios do milho para a nossa saúde são muitos, estas são suas principais propriedades:

- Possui abundante fibra, perfeita para regular nossos intestinos.
- Fornece uma considerável

quantidade de magnésio ao organismo, mineral necessário para o adequado funcionamento dos músculos e do sistema nervoso. Na verdade, é considerado que o milho é útil no combate contra as dores musculares, as fadigas e as alterações do sistema nervoso.

- Outros minerais e oligoelementos que fornece o milho são os seguintes: zinco, fósforo, potássio, ferro e cálcio.
- Ao ter uma abundante parte de hidratos de carbono é uma fonte de calor, energia e vitalidade.
- Contém vitaminas B1, B2,



B5, B6 e ácido fólico, fundamentais para a gravidez e amamentação.

- O milho possui fenóis, que trabalham como antioxidantes e, portanto, contribui na prevenção de doenças degenerativas.
- Para os vegetarianos é um

necessário substituto de outros produtos, já que possui metionina e outros aminoácidos essenciais que costumam ser deficientes nestes tipos de dietas.

- É útil para combater a insônia, a depressão, a ansiedade e inclusive a hiperativi-

dade graças aos minerais, vitaminas e aminoácidos essenciais que contém.

- Além disso, o milho possui propriedades anti-inflamatórias no trato intestinal, reduzindo a frequência de doenças ou a gravidade dos seus sinais.

Frutas menos calóricas

As frutas proporcionam inúmeros benefícios para a nossa saúde e estão sempre presentes nas dietas de emagrecimento graças às muitas propriedades que possuem. Embora todas sejam benéficas, algumas pessoas as eliminam da dieta devido à quantidade de açúcar que possuem, mas isso é erro. Por isso hoje te apresentamos sete frutas que possuem a menor quantidade de açúcar e muitos benefícios para a saúde para que você possa introduzi-las em sua dieta diária.

FRUTAS COM POUCO AÇÚCAR

Mamão. O mamão é uma fruta que contém muita fibra. Por esta razão, é perfeitamente equilibrada com o açúcar. Além do baixo teor de açúcar, as enzimas do mamão facilitam a digestão e o trânsito intestinal.

Grapefruit (toranja). A toranja é uma fruta com alto teor de vitamina C (ácido ascórbico). O elevado teor desse ácido faz com que o conteúdo de açúcar seja menor. De acordo

com estudos realizados pela Universidade de Maryland, a vitamina C não é produzida pelo próprio corpo. Por esta razão, é importante consumi-la e é ideal para a dieta. Lembre-se que a toranja pode ser contraindicada se você estiver tomando certos medicamentos.

Cerejas. As cerejas são ricas em antioxidantes. Estes ajudam a prevenir doenças cardiovasculares. Além disso, contêm melatonina, a qual pode ajudar na prevenção do câncer de próstata. Uma xícara de cerejas con-

tém apenas 87 calorias e ajuda na prevenção de diabetes devido ao seu baixo teor de açúcar.

Kiwi. O kiwi é uma fruta com alto teor em potássio, fibras e vitamina C. Também é recomendado para pessoas imunodeprimidas. Essa fruta ajuda a conservar as células jovens e tem muito pouco teor de açúcar.

Figo. O figo pode ser um grande aliado na prevenção da diabetes, devido à pequena quantidade de açúcar que contém. As pessoas que consomem figos frequentemente

são menos propensas a ter altos níveis de

açúcar no sangue. Por essa razão também ajuda a prevenir as doenças cardiovasculares.

Melão. O melão é uma fruta que tem 90% de água. Por esta razão contém muito pouco de açúcar em relação ao seu peso. Também é rico em vitamina C e A. A vitamina A ajuda às pessoas que têm ressecamento da pele e da mucosa. E ao conter tanta água atua como diurético e ajuda os rins a eliminar toxinas do organismo.

Framboesas. As framboesas têm um alto teor de fibras e são refrescantes. Uma xícara de framboesas tem 10 gramas de fibra, o que beneficia o trânsito intestinal. Contém vitamina C, que favorece a absorção de ferro e previne a anemia.

Por estas razões consumir frutas com menos açúcar é a melhor opção para se manter saudável e com boa aparência. De preferência, consuma-as inteiras. Ao batê-las para fazer sucos, você reduz a eficácia da fibra, o que ajuda a tornar mais lenta a absorção de açúcar no sangue.



A primeira escola ninguém esquece... EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060

Se o ensino
é COC,
a escola
é top.



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

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

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

celebridades

Paolla Oliveira sobre papel em 'À Flor da Pele': "Vou ser rejeitada"



Ela vai viver uma policial militar em "À flor da pele"

O público brasileiro deve matar a saudade de Paolla Oliveira em breve. A atriz esteve em coletiva de imprensa, em São Paulo, para falar sobre o seu próximo trabalho. Ela vai viver uma policial militar em "À flor da pele", próxima trama das 9 assinada por Glória Perez que vai ao ar em 2017.

É difícil acreditar, mas Paolla dará vida a uma personagem rejeitada. "O hobby da personagem é lutar. Não vou ter papel romântico na novela, vai ser meio ruim para mim! Vou ser uma rejeitada (risos). Mas todo mundo sabe que eu sou uma diva meio moleca, né?", brincou.

A atriz, entretanto, entrou que, sim, terá um par romântico. "Brincadeira, ela vai ter um envolvimento com o Marcos Pigossi", adiantou. Em preparação para o papel, Paolla chegou a conhecer a lutadora de MMA Erica Paes, que inspira a personagem. "Eu sempre pratico boxe e judô, MMA, mas agora é novidade dizer que faço para o papel."

Sobre o novo visual para o papel, Paolla ainda não sabe se vai mudar. "É a primeira vez que trabalho com a Glória, então ainda não sei como vai ser a caracterização, imagino que vá passar por ela e pela equipe dela", conta.



Atriz ficou surpresa com repercussão do assunto

Betty Faria sobre repercussão do seu uso de maconha: "Hipocrisia"

Apenas dois dias depois de assumir que foi usuária de maconha e defender a liberação da erva no país, a atriz Betty Faria se disse admirada com o comportamento das pessoas.

A declaração foi dada durante entrevista a Pedro Bial e repercutiu. Betty, que tem 75 anos, diz que embora tenha recebido elogios, ela não entende o rebolço em cima do assunto. "Mas gente, os EUA comercializam a maconha de uma maneira fantástica, e as pessoas aqui se assustando com o que eu falei... Isso é muito antigo! Por isso é que continua a hipocrisia neste país", rebate.

A atriz se orgulha ainda de ter sido verdadeira no bate-papo e se diz satisfeita com a participação no "Programa do Bial", do GNT. "Não foi coragem, a verdade precisa ser

dita. Alguém tem que quebrar o estado de vida fingidinho das pessoas. Não cabe mais esse fingimento, estamos vivendo muitas coisas sérias. Temos uma falta nos hospitais públicos, nas escolas, na segurança... as pessoas não falam disso. Elas ficam mantendo uma coisa fingidinha. Vamos botar as coisas para funcionar, o Rio de Janeiro para funcionar... E as pessoas estão preocupadas com bobagem?", argumentou.

Na conversa com Bial, Betty admitiu que usou maconha e não considera a erva uma droga. "Eu não considero maconha uma droga, acho que não tem efeito nenhum. Sempre fumei muito e é uma mentira dizer que mexe com memória, porque eu fumei muita maconha e nunca tive problema de memória", comentou.



Casal está saindo há um mês

Dado Dolabella posa com novo romance e se irrita com comentários sobre agressões

Depois de um rápido envolvimento com uma empresária de Brasília, Dado Dolabella está de romance novo. A musa da vez é a modelo e designer de interiores Gabe Pascoal, de São Paulo. Os dois começaram um relacionamento há menos de um mês e mantêm o romance na ponte área, já que Dado vive no Rio.

A linda morena de olhos esverdeados é a segunda gata com quem Dado se envolve desde que terminou o casamento de quatro anos com Juliana Wolter, mãe de Ana Flor, filha caçula do ator, em novembro do ano passado.

Gabe Pascoal publicou imagens com Dado em seu Instagram, e o casal virou alvo de comentários dos internautas. "Cadê o roxo na cara?", escreveu um, referindo-se à polêmica envolvendo o nome de Dado com a ex, Luana Piovani, que o acusou de ter agredido fisicamente numa boate, há quase dez anos. "Falou... várias... fica se informando através de fofoca. Quem baixou o nível foi você, trazendo fofoca caducada à tona", rebateu Dado na rede social.



Casal está saindo há um mês

Mara Maravilha revela affair com Edson Celulari em 1991: "aqui no SBT"

Mara Maravilha revelou que já viveu um affair com Edson Celulari, namorado da atriz Karin Roepke, com quem foi visto em um aeroporto carioca, ao lembrar os antigos romances de Claudia Raia, ex-mulher do ator. Segundo ela, o romance aconteceu nos bastidores do SBT quando o galã fazia "Brasileiros e Brasileiras", folhetim exibido no ano de 1991. A cantora, por sua vez, apresentava o

"Show Maravilha" na emissora paulista. "Mas Claudia Raia, ela tem bom gosto. Eu que o diga né, em relação ao Edson Celulari", disparou a apresentadora. "Ah é, você gosta?", perguntou Leão Lobo. "Eu já dei uma pitadinha", respondeu. "Você já pegou o Edson Celulari?", afirmou o jornalista. "Aqui no SBT, inclusive, em 'Brasileiros e Brasileiras'", contou no programa "Fofocando".

Otimista ao falar do tratamento do ex-marido, Claudia comentou a força do pai

de seus filhos, Enzo, de 19 anos, e Sophia, de 13. "Ele está enfrentando tudo isso de forma muito linda. Está ótimo, muito confiante. Não fiquei surpresa com a forma como ele está lidando com tudo. Ele sempre foi muito corajoso", elogiou a mulher de Jarbas Homem de Mello, exaltando a personalidade de Edson, que leva no bom humor as brincadeiras sobre o novo visual, sem cabos.



Mara Maravilha contou que já se envolveu com Edson Celulari

horóscopo

ÁRIES

Você se sente emocionalmente fortalecida com a conjunção Lua-Saturno, mas sua tensão com Vênus indica momentos de estresse. Não deixe que o cansaço causado pelos inúmeros problemas lhe tire do foco. Mantenha-se firme!

TOURO

Suas relações são fortalecidas pela associação de Lua e Saturno em sua sétima casa, que esclarece as demandas e desafios em conjunto. A tensão com Vênus indica dificuldades, mas o clima de união ajudará na superação!



GÊMEOS

É hora de focar-se em suas obrigações. A Lua passa por sua sexta casa e se associa a Saturno, lhe pede concentração, pois a tensão com Vênus alerta que os estímulos externos podem lhe tirar do foco do que é importante!



CÂNCER

Você tende a agir de maneira mais reservada e focada em suas tarefas, pois Lua e Saturno se associam hoje. A tensão com Vênus alerta que você deve ser sensata até mesmo nos momentos de lazer. Não se desvie de seu caminho!



LEÃO

Dedique-se hoje às atividades do lar, pois a associação de Lua e Saturno ressaltam o clima familiar. Porém, a tensão com Vênus alerta para idealizações no campo afetivo que podem acabar lhe levando a frustrações. Cuidado!



VIRGEM

Atividades que exigem de você a capacidade de planejar e manter-se concentrada entraram em foco hoje. Você se mostra mais centrada e reservada, focando-se no trabalho, mas Lua e Saturno conjuntos alertam para uma sobrecarga!



LIBRA

Você gasta dinheiro de maneira consciente e sábia, pois a Lua passa por sua área material e se associa com Saturno. A tensão com Vênus em sua área de prazeres alerta para sua impulsividade, portanto controle-se!



ESCORPIÃO

Ao se unirem em seu signo, Lua e Saturno lhe deixam mais confiante para lidar com seus interesses e defender seu território. Porém, a tensão com Vênus lhe pede cuidado para não atropelar as pessoas ao lidar com as diferenças!



SAGITÁRIO

A conjunção Lua-Saturno em sua área de crise indica que definir estratégias e planejar-se é o segredo para as superações em sua vida. Vênus em quadratura lhe pede disciplina quanto à sua intimidade e problemas. Preserve sua imagem!



CAPRICÓRNIO

Aprofunde os vínculos de amizade! Lua e Saturno conjuntos indicam que você poderá ajudar alguém querido hoje. Mas a tensão com Vênus lhe aconselha a ter cuidado ao lidar com assuntos íntimos dos outros. Não seja invasiva!



AQUÁRIO

As responsabilidades no trabalho crescem neste dia em que Lua e Saturno se associam, indicando também que seu talento empreendedor será crucial. Mas a quadratura com Vênus alerta para problemas nas interações pessoais!



PEIXES

As demandas intelectuais são encaradas de maneira sensata, pois Lua e Saturno se aspectam em sua nona casa hoje. Você tende a se destacar nos grupos de seu interesse, mas a tensão com Vênus indica conflitos ideológicos!