

Morena que **fisgou Sergio Mallandro** fala do namoro de dois meses: **‘Ele é meu príncipe’**

Página B4

Não choro mais. Na verdade, nem sequer entendo porque digo mais, se não estpu certo se alguma vez chorei. Acho que sim, um dia. Quando havia dor. Agora só resta uma coisa seca. Dentro, fora.

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



Close da bela **Julia Dias**, também assoprando velinhas hoje.



Danilo José Rubio está em festa hoje. A data certamente será de muitas comemorações.



Muitos anos para o jornalista **Gustavo Jesus**, do “Jornal do Esporte”, que hoje completa idade nova. Na foto ao lado da amada Beatriz Teixeira.



Selfie da simpaticíssima **Monique Silva**, também na lista dos homenageados de hoje.



Felicidades para o jornalista e radialista **Alexandre Ribeiro (Carioca)**, também homenageado hoje pelo seu aniversário. No click com a esposa Andreia Prado.



Ontem foi dia de homenagens para **Rodrigo Borges de Oliveira**, que celebrou mais um ano de vida, sempre ao lado da esposa Luciana Simonato.



Festa hoje também para **Renata Prado**, muitíssimo cumprimentada pelo seu aniversário.



Click da princesinha **Julia dos Santos Rodrigues Lima**, que comemorou idade nova recebendo o carinho de toda família, em especial dos pais Marcelo e Adriana. Felicidades!



Ronaldo Queiroz também recebe felicitações nesta quarta, data em que comemora mais um niver.



Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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





ASSINE oextra

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

PEÇA AGORA!



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 que são e para que servem os aminoácidos

Os aminoácidos são nutrientes formados a base das proteínas e podem ser divididos em aminoácidos essenciais e não essenciais e condicionados essenciais. Os aminoácidos essenciais não podem ser fabricados pelo corpo, de modo que é necessário sua aquisição através da alimentação, enquanto os aminoácidos não essenciais podem ser sintetizados a partir dos aminoácidos essenciais ou do próprio organismo, se não forem encontrados nas quantidades apropriadas.

Os aminoácidos são nutrientes formados a base das proteínas e podem ser divididos em aminoácidos essenciais e não essenciais e condicionados essenciais.

Os aminoácidos essenciais não podem ser fabricados pelo corpo, de modo que é necessário sua aquisição, através da alimentação como:

Leucina: Envolvido na formação e reparação dos tecido e tecido de cicatrização da pele e dos ossos. ■ **Isoleucina:** Mantém o equilíbrio de glicose no sangue, está envolvido na produção de energia e na reparação do tecido muscular.

■ **Valina:** Reparação do tecido muscular e reduz o apetite. ■

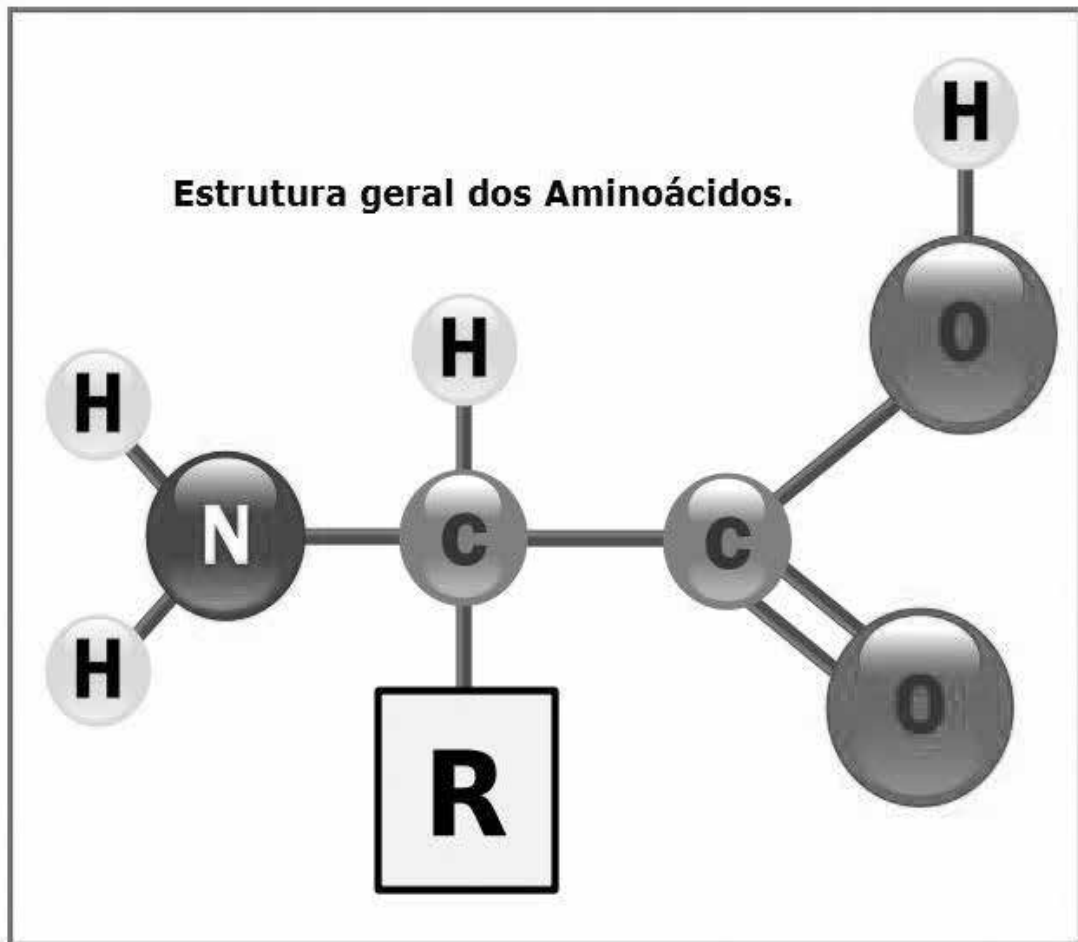
■ **Triptofano:** É um antidepressivo natural, que promove o sono e melhora a ansiedade. Fenilalanina: Mantém níveis adequados de endorfinas, ajuda a reduzir o excesso de apetite e alivia a dor. ■ **Metionina:** Seu déficit acarreta edema de colesterol e perda de cabelo.

■ **Treonina:** Ajuda no processo de desintoxicação e participa na síntese de colágeno e elastina. ■ **Lisina:** Ajuda a prevenir ou tratar herpes e, juntamente com a arginina, aumenta a produção de hormônio do crescimento. ■ **Histidina:** Ele é o precursor da histamina e melhora a úlcera, artrite reu-

matoide e alergias. Os aminoácidos não essenciais podem ser sintetizados a partir dos aminoácidos essenciais ou do próprio organismo, se não forem encontrados nas quantidades apropriadas.

AMINOÁCIDOS NÃO ESSENCIAIS

■ **Ácido glutâmico:** É o combustível do cérebro. ■ **Alanina:** Envolvido no metabolismo da glicose. Veja mais Creatina e Beta-Alanina para Melhorar o Desempenho. ■ **Aspartato:** Ele atua como um neurotransmissor. ■ **Glutamina:** Ajuda a melhorar o QI, problemas mentais e é de grande ajuda contra o vício do álcool. Em relação aos aminoácidos que podem ser úteis em determinados momentos da vida, são a taurina ou a cisteína, que são úteis em prematuros ou a arginina servindo em estados de desnutrição ou de recuperação de determinadas lesões, como uma cirurgia, por exemplo.



Conheça dica de dietas para perder peso rápido

Quando se deseja perder peso, muitas pessoas recorrem a centros, métodos ou dietas não recomendáveis, ineficazes e que inclusive podem resultar perigosas para a saúde. Muitas pessoas realizam verdadeiras loucuras para emagrecer, o que as leva a cair no temido efeito “yo-yo”, colocar em risco a sua saúde, e passar grande parte da sua vida experimentando dietas sem conseguir alcançar resultados positivos a médio e longo prazo. Se o que você mais deseja no momento é emagrecer, é importante estar atento com a dieta para emagrecer que você vai escolher para conquistar este objetivo. A dieta que você optar pode reduzir os quilinhos extras, mas também pode causar alguns prejuízos à sua saúde.

Atualmente existem vários tipos de dietas: dieta da sopa, dieta de seiva e limão, dieta do alpiste, dietas dissociadas, dieta do suco, dieta da lua, dieta Dukan, entre tantas outras.

Porém, o que muitas pessoas não sabem é que a restrição excessiva de calorias, a exclusão de alimentos necessários para o bom funcionamento do organismo e o jejum, fatores geralmente propostos nessas dietas milagrosas, podem causar fraqueza, cansaço, in-



disposição e deficiência de nutrientes.

Uma dieta de emagrecimento adequada que lhe traga excelentes resultados tanto em relação ao peso, como em benefícios para sua saúde precisa ter quantidades reduzidas de alimentos, precisa de um equilíbrio entre os nutrientes e estar de acordo com as características individuais.

Se você deseja perder peso, pode ser útil escolher um plano de dieta adequado para ajudar a determinar o que consumir. No entanto, é difícil escolher o caminho certo, devido

à grande variedade de dietas. **PROPRIEDADES DO ALHO PARA EMAGRECER**

Existem alimentos que ajudam a emagrecer com as suas características especiais, entre outras coisas, para perder peso. Esse é o caso do alho, que devido às suas propriedades contribui para a perda de peso. Para garantir suas propriedades emagrecedoras criou-se a dieta do alho.

Existem inúmeros estudos médicos para determinar não apenas os benefícios do alho para emagrecer, mas também as propriedades do alho no

tratamento de outras doenças.

PROPRIEDADES DO ALHO: ■ Melhorar o nosso sistema imunológico para um melhor controle de doenças infecciosas. ■ Ajuda a reduzir o colesterol no sangue. ■ Reduz a pressão arterial elevada e problemas de circulação. ■ Ajuda a eliminar o excesso de gordura corporal. ■ Melhora e aumenta o metabolismo, reduzindo assim o excesso de peso. ■ Para aproveitar plenamente todas estas propriedades é que se desenvolveu uma bebida, que faz parte da dieta do alho.

receita

Pudim de chocolate branco

INGREDIENTES:

- 300 gramas de chocolate branco derretido picado
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1/2 xícara (chá) de xarope de groselha
- 1 3/4 colher (sopa) de amido de milho
- 1/4 xícara (chá) de suco de laranja 1 Roma



MODO DE PREPARO:

- Derreta o chocolate branco em banho-maria ou no micro-ondas.
- No liquidificador, bata o chocolate derretido, os ovos, o leite, o creme de leite e 1 colher (sopa) de amido de milho.
- Coloque em uma forma própria para pudim, untada com óleo e polvilhada com açúcar.
- Asse em banho-maria no forno, preaquecido a 200 °C, durante 1 hora ou até que, espetando um palito, saia seco.
- Deixe esfriar e desenforme.
- Prepare a calda: em uma panela, misture a groselha e o restante do amido de milho dissolvido no suco de laranja.
- Leve ao fogo, mexendo sem parar até engrossar.
- Deixe esfriar e misture as sementes de romã.
- Despeje a calda sobre o pudim e decore a gosto.

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

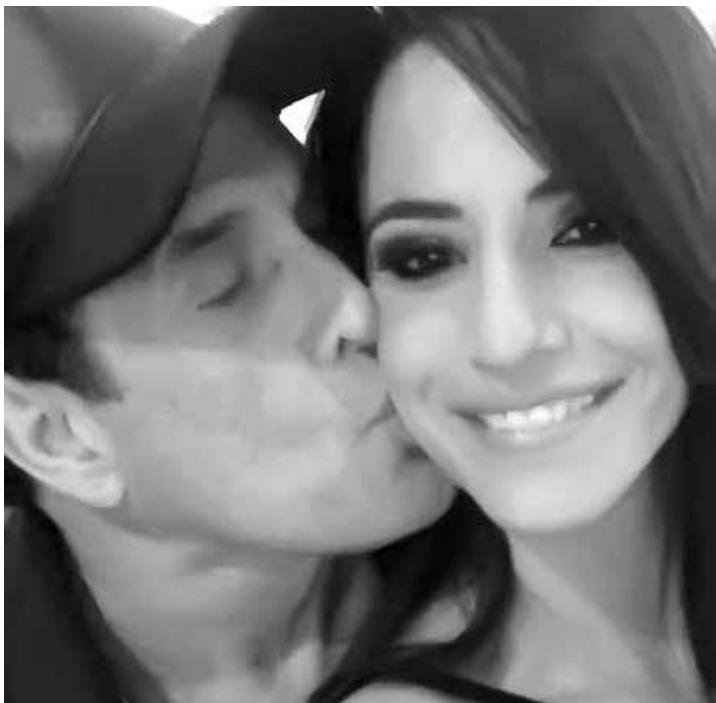
FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651
Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.
M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

celebridades

Morena que **fisgou Sergio Mallandro** fala do namoro de dois meses: ‘**Ele é meu príncipe**’

Essa morena de parar o trânsito fisgou o irrequeto coração de Sergio Mallandro. Fernanda Vianna, de 33 anos, mineira de Belo Horizonte, está batendo ponto no Rio desde que os dois engataram um namoro, há cerca de dois meses. “Nos conhecemos quando ele foi fazer um programa na rádio em que eu trabalho. Sempre achei o Sergio um mito e fui tirar uma foto com ele. Nos olhamos e já rolou um clima”, conta a executiva de contas. Os dois foram fotografados no maior romance na Praia da Barra, no último fim de semana. “Como ele está em temporada no Rio, vou toda sexta-feira e volto no voo das 7h

de segunda para trabalhar”, descreve Fernanda. A distância entre os dois não mete medo em Fernanda. “Os dois têm suas vidas particulares, o trabalho, ele tem mil coisas para resolver... Assim a saudade aumenta”, conta ela, que tem deixado os amigos de Mallandro surpresos: Eles dizem que ele mudou. Mas espero que seja para melhor”. A moça diz ainda que apesar do pouco tempo ama o namorado famoso, conhecido por suas tiradas e humor, mas também pelo lado carinhoso. Ela jura que não tem ciúme das muitas amigas dele: “Ele é mais ciumento que eu. Mas só tenho olhos para ele. É meu príncipe”.



Sergio Mallandro e Fernanda Vianna: há dois meses juntos

Zezé Di Camargo e Luciano são condenados a pagar **indenização milionária** a sanfoneiro



Zezé Di Camargo e Luciano: menos R\$ 1.750.000,00 no bolso

Zezé Di Camargo e Luciano foram condenados a pagar R\$ 2.676.394,24 ao músico Elias Flores Rezende, ex-sanfoneiro da dupla. Ele entrou na Justiça contra os ex-patrões após sofrer um acidente quando viajava no ônibus dos cantores. Depois do ocorrido, ele alegou ter sido demitido e não ter seus direitos, como carteira assinada, férias, 13º salário, entre outros benefícios, pagos. Após a sentença, proferida pela Justiça do Trabalho de Santa Maria, no Rio Grande do Sul, os advogados de Zezé ofereceram um acordo de R\$ 1.750.000,00 pagos parceladamente. Elias aceitou. O imbróglgio judicial se arrasta na Justiça desde 2010, mas

a fase de recursos acabou no segundo semestre deste ano. Em 2007, Elias teve traumatismo craniano após sofrer o acidente na estrada de Uberlândia, em Minas Gerais. Perdeu toda a audição do ouvido direito e do labirinto do lado direito, ficando ainda com sequelas no esquerdo. Elias já havia vencido Zezé Di Camargo e Luciano em primeira instância, mas a dupla recorreu. Na época, foi fixada a quantia de R\$ 750 mil por danos morais e materiais sofridos. O processo tem quatro volumes com 735 páginas. Além da indenização milionária que terão que pagar ao ex-funcionário, os sertanejos vão custear o processo e desembolsar mais R\$ 35 mil.



TV Globo não renova contrato com a atriz Maitê Proença

Globo dispensa Maitê Proença; última novela da atriz foi ‘Liberdade, Liberdade’

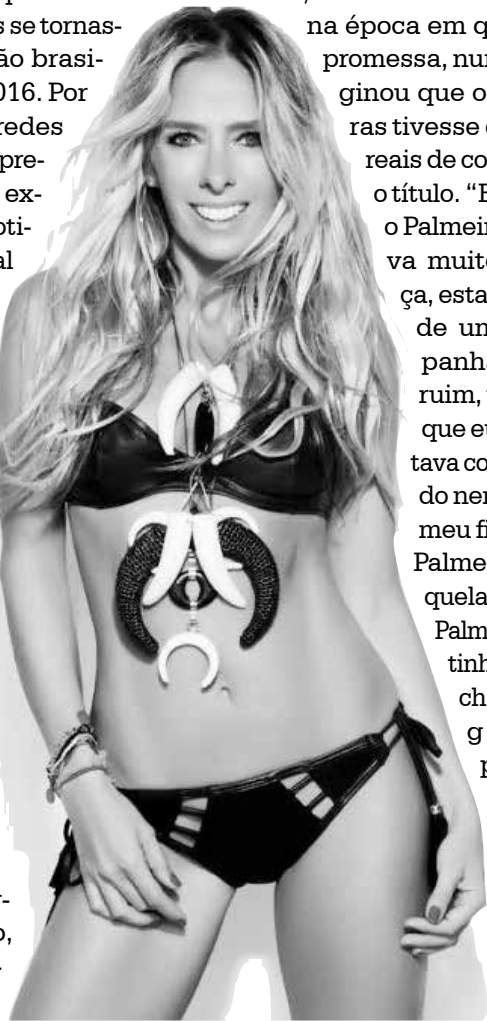
Maitê Proença não será mais vista na programação da Rede Globo. A atriz, que beijou Astrid Fontenelle na boca em um programa de TV, não teve seu contrato renovado com a emissora, na qual estava desde 1979. Segundo jornalistas, há quem diga que a próxima famosa a deixar a carioca é Vera Fischer, que não dá beijo técnico quando está em cena. Maitê ainda está com contrato assinado pela Sport TV e dá expediente no “ExtraOrdinários”, programa no qual fez promessa de ficar nua caso o Botafogo subisse para a primeira divisão em 2016, assim como Adriane Galisteu pro-

meteu caso o Palmeiras fosse campeão do Campeonato Brasileiro em neste ano. Maitê estreou na Globo fazendo uma participação em “Dinheiro Vivo”, mas sua personagem conquistou o público e permaneceu até o final da novela. A artista apenas se afastou da Globo em 1986, quando fez “Dona Beija”, na extinta Rede Manchete, mas voltou para a emissora no ano seguinte. O último trabalho da famosa foi a personagem Dionísia em “Liberdade, Liberdade”, novela que iniciou em abril e terminou em agosto. Na época, ela foi muito elogiada pelos telespectadores por suas cenas de nudez.

Adriane Galisteu não faz striptease: “Preciso esperar”

Ainda não foi dessa vez que Adriane Galisteu fez a alegria dos fãs com o striptease que prometeu que faria caso o Palmeiras se tornasse campeão brasileiro em 2016. Por meio das redes sociais, a apresentadora explicou o motivo pelo qual ainda não fará a performance. Segundo ela, a declaração foi dada em maio, durante sua participação no programa “Extra Ordinários”, do Spor-tv. Por isso, a prioridade sobre as cenas sensuais seriam do programa. “Preciso esperar a direção do programa se manifestar. A prioridade o programa, não posso fazer a louca e fazer o strip aqui no Facebook ou no meu canal do YouTube, né? Queria explicar isso para vocês e dizer que vou esperar o pessoal do programa entrar em contato comigo. Mas digo que, se for rolar lá no programa, vou caprichar muito. E depois vocês conversem com

o meu marido e acalmem a fera, tá?”, pediu. Durante o bate-papo com os fãs, a famosa assumiu que na época em que fez a promessa, nunca imaginou que o Palmeiras tivesse chances reais de conquistar o título. “Em maio, o Palmeiras estava muito na roça, estava vindo de uma campanha muito ruim, tão ruim que eu não estava conseguindo nem fazer o meu filho virar Palmeiras. Naquela época, o Palmeiras não tinha muitas chances de ganhar, pelo menos na minha cabeça. Quando fiz a promessa, o meu marido, que também é palmeirense, quase me matou. Ele alou, ‘você está louca?’ Achei que não ia ter muita chance, não. Falei meio desacreditada e foi aí que eu dancei. Nos meses seguintes, fui vibrando com as conquistas do Palmeiras e fui esquecendo da minha promessa. Só lembrei durante o jogo, quando começaram a me ligar e mandar mensagens cobrando o striptease”, completou.



Adriane fala sobre promessa

horóscopo

ÁRIES
As atividades voltadas ao autoconhecimento e ao intelecto são favorecidas pela harmonia de Lua, Mercúrio e Saturno na nona casa. Você tende a se sentir bem em passeios solitários, os quais reconstroem seu espírito. Sem as interferências externas você pode refletir sobre a vida de maneira tranquila.

TOURO
Bom momento para avaliar seus valores e as mudanças que precisam ser implantadas em sua vida. Lua, Mercúrio e Saturno se associam, aconselhando você a rever sua forma de utilizar os recursos materiais. Encare os fracassos como aprendizados que servem como base para um melhor planejamento.

GÊMEOS
Um clima de sinergia toma conta de suas relações, sobretudo no âmbito intelectual. Lua, Mercúrio e Saturno, associados na sétima casa, exaltam as afinidades, fortalecendo os processos de comunicação. As ações em grupo tendem a ser bem sucedidas, busque associações com outras pessoas.

CÂNCER
Que tal adequar suas rotinas e promover articulações com os familiares e colegas de trabalho? Lua, Mercúrio e Saturno se associam harmoniosamente na sexta casa, incentivando você a organizar sua vida. Ajuste seus hábitos e defina metas que contribuam para a conciliação das tarefas.

LEÃO
É momento de curtir os prazeres da vida de maneira responsável. Lua, Mercúrio e Saturno se harmonizam na quinta casa, lhe incentivando a buscar a companhia de pessoas maduras que têm interesses semelhantes aos seus. Momentos mais íntimos tendem a ser bastante agradáveis.

VIRGEM
Que tal promover a conciliação de questões e interesses conjuntos no meio familiar? Lua, Mercúrio e Saturno, associados, favorecem esse entendimento. Estimule a harmonia na convivência e na infraestrutura de seu lar. Se estiver só, procure deixar seu ambiente bem especial e agradável.

LIBRA
Lua, Mercúrio e Saturno, associados, exaltam seu poder de comunicação, tornando o momento ideal para você expor suas opiniões e ideias, projetando-se socialmente. Prefira atividades que favoreçam e estimulem o compartilhamento de experiências, neste momento.

ESCORPIÃO
Coloque as demandas práticas em ordem e aprimore-as. Lua, Mercúrio e Saturno se associam em conjunção, trazendo um estímulo para esta organização. Bom momento para rever suas possibilidades de investimentos financeiros. Aproveite o fato de seu espírito empreendedor está mais aguçado.

SAGITÁRIO
Seus interesses pessoais merecem cuidados, pois a Lua passa por seu signo, se harmonizando com Mercúrio e Saturno. As questões que exigem mais estudos e concentração ficam especialmente favorecidas neste momento. Aprimore seu desempenho, direcionando positivamente sua autocrítica.

CAPRICÓRNIO
Ao se associarem no setor de crise, Lua, Mercúrio e Saturno intensificam seu senso crítico e objetivo, especialmente no enfrentamento de desafios intelectuais complexos. Bom momento para rever suas prioridades e planejar-se. Perceba que o mais importante é aprender com as dificuldades.

AQUÁRIO
Os laços de confiança e o bom entendimento entre amigos são fortalecidos neste momento em que a Lua estabelece aspectos com Mercúrio e Saturno. Poderá ser preciso ajudar alguma pessoa próxima que esteja passando por maus momentos, portanto, exercite sua generosidade emocional.

PEIXES
O planejamento, as pesquisas e a elaboração de projetos ficam em evidência, neste momento em que Lua, Mercúrio e Saturno se associam no setor profissional. Você tende a se destacar no trabalho pela sua inteligência e maturidade, que lhe ajudam a articular parcerias e a projetar sua imagem.