

xtra
net
FEIRA, 02 DE DEZEMBRO DE 2016

Mais

Jessica Ellen diz que estranhou pelos nas axilas e comenta repercussão

Página B4

Como pode? Duas pessoas tão diferentes se amarem a ponto de não conseguirem desviar os pensamentos um do outro? Certo dia me perguntaram: Porque você se apaixonou? Eu respondi: Não sei... E talvez continue não sabendo. Eu simplesmente amo, acordo e vou dormir com ela nos meus pensamentos.

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



Nessa sexta feira a animação da Festa das Nações em Indiaporã fica por conta da dupla Jorge e Rodrigo.



Festa hoje para João Paulo Valim, empresário da Outlet Store que comemora mais um aniversário.



O DJ Renan Carvalho também aniversariaria hoje recebendo o carinho da galera. Parabéns!



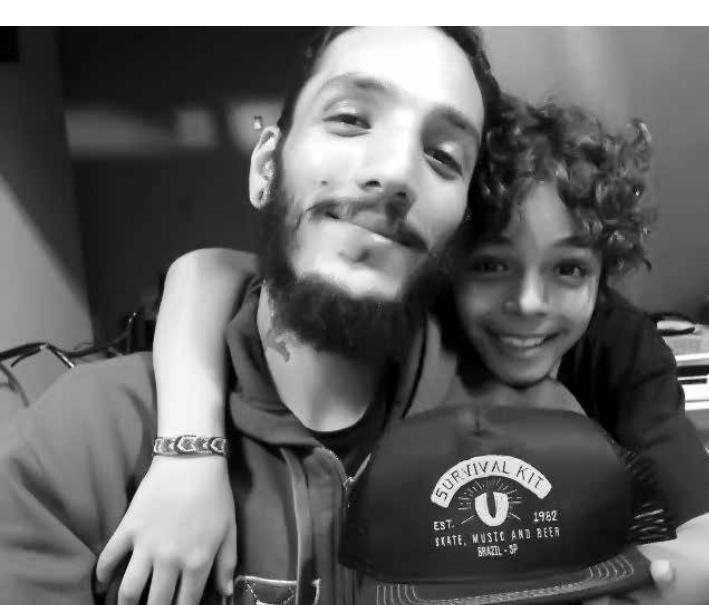
Destaque para a dupla Darcy e Dorimar, com Fredy Guerra e Jean Braida, nos estúdios da Arena FM, comemorando o 6º aniversário da rádio.



O professor e diretor da E.E. Jeronymo Trazzi em Turmalina, Jeovani Polizelli recebe hoje as felicitações por mais um niver. No click, o carinho da esposa Vanessa.



Felicidades e muitos anos de vida para o jornalista Michel Pena, também aniversariante de hoje.



O Tatudor Lincoln Marques Lima, ao lado do filho, celebra hoje a chegada da idade nova, em ritmo de muita festa.



Hoje as felicitações vão para o professor de Química da Etec, Tiago Henrique da Silva Neves. Na foto, selfie em visita técnica com os alunos de Açúcar e Álcool.



Muitos anos de vida para Valéria Miranda, também assoprando velinhas hoje e recebendo o carinho especial do esposo Roberto.

Quando a APAE ligar diga SIM!

APAE
Fernandópolis/SP

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

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

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Cogumelos: um alimento contra os quilos a mais

OCogumelo é um alimento com propriedades para que você se mantenha saudável e consiga perder o peso que deseja. Conheça seus benefícios e saiba como você pode consumi-los para perder os quilos a mais de forma mais rápida.

Cogumelos: um alimento para emagrecer. Você gosta de cogumelos? Bem, se assim for, você estará de parabéns quando se informar como esse delicioso alimento pode te ajudar a remover alguns quilos extras. Existe muito mais. Você nos acompanha?

PROPRIEDADES DOS COGUMELOS PARA EMAGRECER:

Os alimentos são as ferramentas básicas que você tem a mão para emagrecer. Por isso, é essencial que você conheça quais são esses alimentos. Um deles são os cogumelos, os quais por suas características nutricionais podem ser considerados um

alimento que te permite agir contra os quilos extras.

Existem diversos tipos de cogumelos que você pode incluir em sua dieta, mas todos eles compartilham suas propriedades de emagrecimento. Estes alimentos podem te ajudar a reduzir os quilos extras, como? Graças à sua composição química.

Os cogumelos possuem muito poucas calorias, apenas 20 calorias por cada 100 gramas. Este dado é muito importante porque te permite consumir uma maior quantidade, fornecendo um valor calórico menor.

Inclusive, você pode considerar os cogumelos como um alimento com calorias negativas, já que ao metabolizá-las, gasta mais calorias do que fornecem.

Por outro lado, os cogumelos contêm antioxidantes naturais (vitamina C, vitaminas do complexo B, magnésio e zinco) que ajudam a queimar gordura mais rapidamente.

Além disso, os cogumelos são alimentos com um teor de gordura muito baixo, por isso é um alimento ideal para aquelas pessoas que além de sobrepeso, têm níveis elevados de colesterol ou triglicerídeos.

Também, os cogumelos contêm fibras que te ajudam a estimular o seu trânsito intestinal, eliminar toxinas e resíduos que favorecem a desinflamação da barriga e desintoxicação do organismo.

COMO CONSUMIR COGUMELOS COMESTÍVEIS?

Para obter esses benefícios, você pode consumir os cogumelos em diferentes preparações como:

- Saladas.
- Patês.
- Molhos.
- Junto com cereais.
- Você pode aproveitar as propriedades dietéticas dos cogumelos e incorporá-las à dieta habitual, mas você deve ter cuidado.
- Escolha-os muito bem.
- Não consuma cogumelos silvestres, já que estes podem ser tóxicos.
- Basta escolher os cogumelos comestíveis.



Dor de Garganta: causas, sintomas e remédios caseiros

A dor de garganta é uma infecção bastante comum e que pode ser causada por diferentes razões, geralmente não é grave, mas pode ser uma condição bastante incômoda para a pessoa que sofre. Todos nós, alguma vez na vida, experimentamos uma incômoda dor na região da garganta, estas podem ser causadas por várias razões, e é uma das situações de saúde mais incômodas que podemos experimentar.

CAUSAS E SINTOMAS DA DOR DE GARGANTA:

Ninguém gosta de ter dor de garganta, isso produz desconfortos ao ingerir alimentos, ao falar e praticamente ao realizar qualquer atividade, normalmente, estes podem ser produzidos por infecções bacterianas, por vírus que são a causa mais comum, por alguns alimentos fortes, como os picantes e por fatores ambientais, como o clima, ou a fumaça dos carros e cigarros.

É por isso que, quando se apresenta buscamos aliviar rapidamente seus incômodos sintomas e eliminar a inflamação da garganta, assim você pode recorrer a alguns remédios caseiros para a dor de garganta que poderão te ajudar com este incômodo problema, entre eles estão:

■ **Sódio.** Este elemento que

você pode encontrar facilmente em sua despensa, já que está contido no sal comum de mesa, é um excelente aliado no momento de aliviar sua dor de garganta, este remédio caseiro para dor de garganta é muito fácil de preparar, apenas é necessário aquecer um pouco de água e colocar uma colher de sal, quando estiver apenas morno faça gargarejos com esta preparação, você deve repetir, pelo menos, duas vezes por dia.

■ **Camomila.** Esta planta possui efeitos anti-inflamatórios ideais para ser um excelente remédio para dor de garganta, você apenas deve cozinhar alguns ramos ou flores desta planta em um pouco de água e colocar uma colher de chá de mel, quando estiver em uma temperatura tolerável faça gargarejos com esta preparação, é necessário repetir este processo, pelo menos, duas vezes por dia até sentir alívio.

■ **Mel.** Este por si só, constitui um excelente antisséptico natural, ou seja, ajuda a matar os germes que causam inflamação e dor na garganta, apenas é necessário comer uma colher de chá de mel 3 vezes ao dia até que os sintomas desapareçam.

■ **Compressas Quentes.** O calor ajuda a distender o diá-

metro dos vasos sanguíneos, o que aumenta a irrigação da área e, portanto, ajuda a reduzir a inflamação, apenas é necessário umedecer um pano com água quente, que esteja tolerável pela pele, e colocá-lo na área da garganta, repita esse processo tantas vezes quanto possível.

■ **Pimenta Caiena.** Este é um remédio eficaz para a dor de garganta, basta fazer uma infusão de meia colher de chá de pimenta caiena com uma xícara de água e quando estiver morna, faça gargarejos com a infusão, você deve ter cuidado com as quantidades de pimenta caiena, já que esta tem um sabor forte e picante e por não estar suficientemente diluída poderia maltratar sua garganta.

■ **Vinagre.** Este possui um grande poder antisséptico ideal para eliminar bactérias da garganta, você apenas tem que adicionar duas colheres de sopa de vinagre em uma xícara de água morna e faça gargarejos, é necessário fazê-lo uma vez por dia até eliminar os sintomas.

■ **Gengibre.** Esta raiz possui um alto efeito anti-inflamatório, o que o torna ideal para ali-

viar as dores de garganta, as maneiras de usá-lo para aliviar essa incômoda dor é ralar três colheres de sopa de gengibre fresco e deixar ferver por cerca de 5 minutos em uma xícara de água, quando estiver morna faça gargarejos com esta infusão, você também pode tomar um par de chás durante o dia.

■ **Chá Com Limão e Mel.** Esta é uma mistura que, além de aliviar a dor, aliviará a inflamação e ajudará a eliminar as bactérias pelo poder antisséptico do limão e do mel, você apenas deve misturar duas colheres de sopa de mel com uma de suco de limão em uma xícara de água fervendo.

■ **Cravos.** Estes são excelentes para aliviar a dor, você apenas deve colocá-los em sua boca e mordê-los um par de vezes, além de reduzir a dor, ajudam a eliminar o mau odor característico da boca quando as infecções são causadas por bactérias.

■ **Vinagre de Maçã.** Este tem uma elevada acidez, assim ajudará a combater as bactérias, você apenas tem que misturar uma colher de sopa deste vinagre com outra de mel em uma xícara de água morna e beber.

receita

Delícia de abacaxi

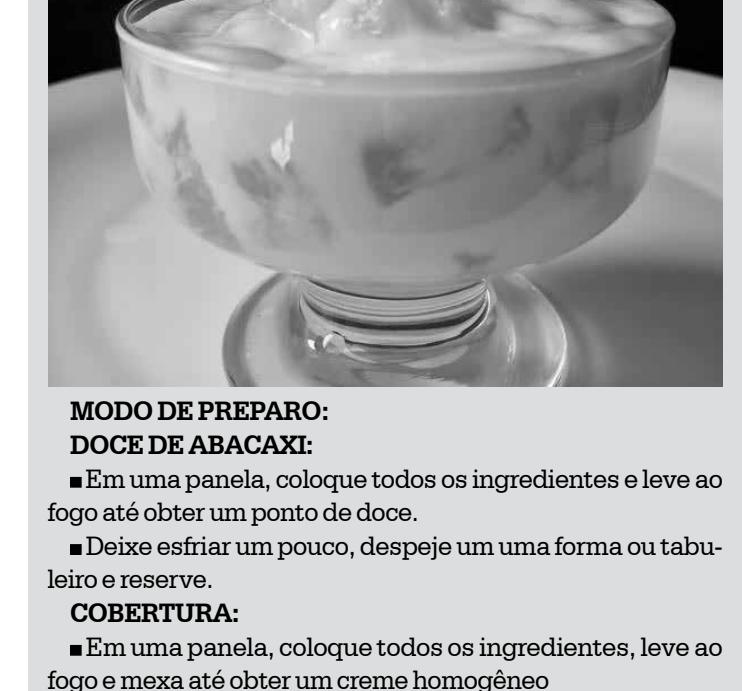
INGREDIENTES:

DOCE DE ABACAXI:

- 1 abacaxi cortado em cubos
- 1 xícara de água
- açúcar a gosto
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite de vaca (medida da lata de leite condensado)
- 3 gemas

COBERTURA:

- 3 claras batidas em neve
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de creme de leite



MODO DE PREPARO:

DOCE DE ABACAXI:

■ Em uma panela, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo até obter um ponto de doce.

■ Deixe esfriar um pouco, despeje em uma forma ou tabuleiro e reserve.

COBERTURA:

■ Em uma panela, coloque todos os ingredientes, leve ao fogo e mexa até obter um creme homogêneo

■ Despeje o creme em cima do doce de abacaxi que estava reservado.

■ Bata as claras em neve, acrescente o açúcar, o creme de leite e mexa delicadamente com uma colher.

■ Despeje por cima do doce reservado, leve ao freezer e sirva bem gelado.

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

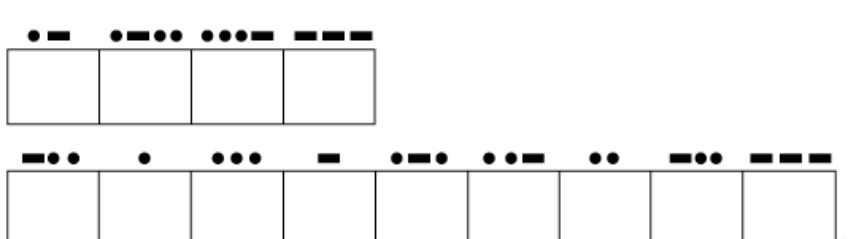
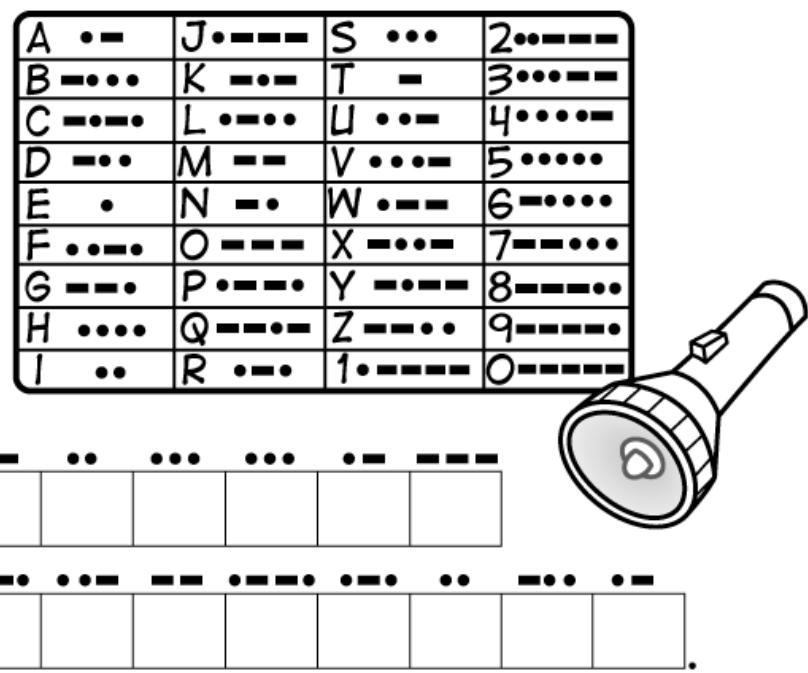
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

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

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

Jogo do Enigma

Estude o gabarito com o código morse e decifre a mensagem secreta!



resp.: Missão cumprida. Ativo desafiado

Caça Palavras

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

Jogo do Labirinto

PARQUINHO

Depois da brincadeira dá uma sede na gente...



Siga a linha e descubra quem chegará primeiro ao labirinto. Depois leve-os até o bebedouro.



CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
oftalmologia - CRM 139.658
j.v.ferrarezzi@hotmail.com

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Jabá tenta levar o pai para casa. Nanda se preocupa com a demora de Rômulo. Ricardo afirma que incluirá Joana no testamento. Rômulo vence mais uma luta. Jabá se irrita quando Marlene defende Reinaldo. Rômulo volta para casa e Nanda desconfia do estado dele. Nanda conversa com Jorjão sobre Rômulo. Giovane tenta convencer Joana a acompanhá-lo à festa de Irene. Bellotto orienta Jéssica. Bárbara percebe Gabriel olhando para Joana. Jéssica se accidenta e Bellotto a ampara. Rômulo mente para Nanda. Gabriel chega com Cleo à festa de Irene. Clara vê Rômulo no ginásio, depois da luta. Giovane chega com Joana à festa e Irene se incomoda.

SOL NASCENTE

Sexta-feira, 18h00

Lenita conta sua história para Vittorio. Loretta avisa que pretende viajar depois que falar com o advogado sobre sua herança. Massao assedia Milena. Cesar tenta disfarçar o desprezo por Paula. João Amaro cuida de Tanaka. Wagner decide queimar o bilhete que escreveu para Alice. Geppina e Gaetano sonham com a cerimônia de renovação de votos. Massao ataca Milena, que pede ajuda a Ralf. João Amaro elimina Massao. Milena cuida de Ralf e dois acabam se beijando. Alice se encontra com Mario. Loretta descobre que não terá direito a herança e fica revoltada. Nuno aceita que Vanda e Cauã o ensinem a ler. Mario questiona Ralf sobre seus sentimentos por Milena.

ROCK STORY

Sexta-feira, 19h15

Júlia revela a Alex que o denunciou à polícia no aeroporto. Gordo avisa a Diana que trabalhará com Gui. Chiara fica insegura sobre sua apresentação de balé. Léo ameaça denunciar Néia. Alex fica revoltado com Júlia. Chiara avisa a Diana que não quer que Léo apareça em sua apresentação. Lázaro diz a Néia que tem uma ideia para acabar com o romance entre Léo e Diana. Gui fica encantado ao ouvir Zac, Tom e Wellington tocando. Júlia conta o plano que armou contra Alex para Lorena. Marisa se interessa por Nicolau. A pedido de Gui, Júlia tranquiliza Chiara. Diana se surpreende com o desabafo da filha depois da apresentação de balé. Diana faz uma proposta para Júlia.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Sexta-feira, 20h30

Manuela e Seus Amigos se apresentam. Priscila fica preocupada em que sua queda seja exibida em rede nacional. C1R apresenta a canção "Olí, Psiu!". Julia toca bateria, mesmo com dor no pulso. André Vasco é o apresentador do concurso e diz quais serão as três bandas que seguem para a grande final. São elas: Manuela e Seus Amigos, C1R e Insanos. Julia torceu o pulso segundo o médico e ficará um bom tempo sem tocar bateria. Matheus fica arrogante com a mudança pro haras e preocupa os amigos, que tentam conversar com ele. Nina também vira candidata a prefeita do vilarejo. Os capangas de Geraldo invadem a mansão disfarçados de fantasmas.

A LEI DO AMOR

Sexta-feira, 21h00

Letícia diz a Pedro que Helô renegou e o acusa de ter destruído sua família. Tião consegue seduzir Jéssica. Magnólia avisa a Ciro que Beth voltará para casa. Flávia convida Helô para morar com ela. Tiago deleta as fotos de Isabela do celular e Pedro aconselha o sobrinho a voltar ao trabalho. Salete se surpreende ao ver Mileide com Hércules. Suely pede a Salete para reconsiderar e readmitir Gustavo. Ruty Raquel comenta com Sansão que Gigi pode estar desconfiada de seu namoro com Antônio. Helô e Pedro constatam que Tião deu fim a todos os documentos da galeria. Tião sugere a Letícia que ela invente que rompeu relações com ele para reconquistar Tiago. Arlindo avisa a Venturini que irá fugir.

A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 22h15

Melquias afirma ter como provar que Raabe se vendeu. Josué avisa que de qualquer maneira o guerreiro errou. Os hebreus tentam capturar o gigante, mas a criatura foge. Os artistas circenses continuam se apresentando na sala do trono. Melquias diz que Raabe aceitou seu ouro. Josué diz que precisam falar com a moça. Sem que os saltimbancos percebam, Durgal manda os guardas cercarem a sala do trono. Raabe tenta se explicar para Josué, mas os hebreus encontram o ouro em sua tenda. Samara pede para Abel pegar a roupa do Soldado Mascarrado na tenda de Josué. Gibar e Otniel voltam para o acampamento e recebem os cuidados de Darda. Josué avisa que Raabe precisa ser julgada. Abel aceita pôr em prática o plano de Samara.

Humor

O BÊBADO NO BATISMO

Um bêbado estava caminhando quando viu uma fila enorme, achando que era alguma coisa de graça resolreu entrar. Lá dentro estava ocorrendo um batizado de crentes. O pastor colocava a cabeça do cidadão sob a água e perguntava:

--- Viu Jesus?
--- Vi sim senhor!!!
--- Então está batizado.
Continuou assim até a vez do bêbado:
--- Viu Jesus?
--- Não senhor!
O pastor coloca a cabeça do bêba-

do de novo na água.

--- Viu Jesus?
--- Não senhor
Repetindo o batizado e o pastor já estava irritado
--- Viu Jesus?
--- Não. Mas o senhor tem certeza que esse cara caiu aí dentro?

LOUCO E A BORRACHA

O médico de um hospício visita os loucos e vê que um deles está cuidadosamente comendo uma borracha.

O médico, admirado, pergunta:
--- Está comendo borracha por quê?



E o louco responde:

--- Doutor, é para apagar! Acabo de engolir um lápis.

O CAIPIRA E O PORTUGA

O caipira chega no armazém do portugu e pede um quilo de alpiste. O portugu avisa:

--- Tens que me trazer o passarinho!
--- Como assim? - estranhou o caipira.
--- Acontece que o alpiste esta em falta e eu só vendo pra quem precisa!
Se não for consumir, não leva alpiste!

--- Contrariado, o caipira busca o passarinho, desconfiado que o portugu tava querendo tirar uma da cara dele. Volta dias depois para comprar milho.

--- Tens que me mostrar as galinhas! - avisa o portugu.

--- Mas isso é um absurdo! Nunca vi uma coisa dessas! - esbraveja o caipira.

Mas o portugu é irredutível:

--- Sem galinha, não leva milho!

O caipira busca as galinhas e leva o milho!

Dias depois, volta puto da vida, trazendo duas latas, que bota em cima do balcão. Chama o português e pede pra ele enfiar as duas mãos dentro das latas. O dono do armazém obedece. E o caipira diz:

--- Agora, por favô, o senhor pode de me vendê dois rolo de paper higiênico?



CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
oftalmologia - CRM 139.658
j.v.ferrarezzi@hotmail.com

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP



APAE
Fernandópolis/SP

Quando a APAE ligar
diga SIM!

Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
nossos trabalhos!

(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



Jéssica fala de polêmica com pelos

Jessica Ellen diz que estranhou pelos nas axilas e comenta repercussão

No Prêmio Extra, Jessica Ellen comentou a polêmica sobre os pelos nas axilas para a preparação de uma personagem, uma escrava na minissérie "Filhos da Pátria", cuja exibição é prevista para o segundo semestre de 2017. "As pessoas acabam dando importância a coisas muito pequenas. Como disse, pelos são coisas naturais. No Instagram, houve um rebuliço", comentou a artista, se referindo a uma foto em que publicou na praia com as axilas peludas.

A atriz disse que já se acostumou com a falta de depilação: "Foi estranho no começo. A gente cresce repetindo padrões de beleza sem nem saber porquê. Hoje em dia trato de forma natural, minha família também. O trabalho do ator é a atriz é se entregar, então

esse é o meu processo. Têm gente que não escolhe essa forma e tudo bem, acho que a gente tem que respeitar. Eu fiquei de boa".

Jessica comentou a questão do preconceito que ainda existe no país: Todo negro no nosso país ainda vive isso. Da mesma forma que a gente aprende a ser racista, pode aprender a não ser. A criança quando nasce não entende a diferença entre o preto e branco. Se alguém responde diferente, de uma forma racista, é porque aprendeu em algum lugar. Temos que combater, é um crime". No prêmio, a atriz se divertiu ao ser confundida com Thaís Araújo por alguns fãs: "A gente é superamiga. No Dia das Crianças, postamos fotos da infância e vimos que somos muito parecidas".

Jorge, da dupla com Mateus, cancelou voo após problema em avião: 'aviso de Deus'

Depois de suspender um show após o vidente de Cristiano Araújo prever acidente, Jorge, da dupla com Mateus, que possui um dos maiores cachês do meio musical, cancelou uma viagem por causa de um problema no avião e do mau tempo. Em um vídeo gravado no aeroporto e postado no Instagram, o sertanejo, que participaria da gravação do DVD do cantor Jonas Esticado, se pronunciou sobre o assunto.

"Estamos aqui no aeroporto de Goiânia e, infelizmente, por motivos de força maior, a gente não vai conseguir decolar para Maceió porque o aeroporto fecha 17h30 e deu um problema na nossa aeronave.



Cantor esclarece ausência em gravação de amigo

Além de tudo, o tempo fechou e o aeroporto está fechado. E Jonas, me desculpa, cara, a gente está aqui desde às 14h,

mas talvez até seja um aviso de Deus que não é pra gente ir. E, infelizmente, a gente não vai conseguir cumprir es-

se compromisso com você hoje", explicou o pai do pequeno Davi, nascido em setembro deste ano.

Filha de 16 anos de Gloria Pires desiste da carreira de atriz para ser cantora



Ana Morais tem 16 anos e quer fazer carreira na música

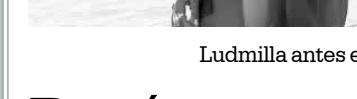
Ana Morais, a mais nova das três filhas de Glórias Pires, é a única que não vai seguir os passos da mãe na carreira de atriz. A jovem de 16 anos, que já atuou ao lado da mãe e da irmã, Antônia, numa participação no seriado "As brasileiras", em 2013, decidiu seguir os passos do pai, o cantor Orlando Morais.

"Eu quero seguir a carreira na música. Gostei da ex-

periência de atuar, mas não é o que quero", disse ela, que chegou a ser muito elogiada por conta da atuação em "As brasileiras".

A irmã de Cleo Pires contou que sabe tocar violão e piano e que se espelha no pai e na irmã, Antônia, que é atriz e também cantora. "Eu quero fazer um estilo de música parecido com o do meu pai e da Antônia".

"Eu quero seguir a carreira na música. Gostei da ex-



Ludmilla antes e depois de perder 7kg

Recém-casada, Ludmilla Dayer perde 7kg e diz que não pensa em ser mãe: 'Nunca quis'

De férias no Brasil, matando a saudade dos amigos, Ludmilla Dayer tem chamado a atenção por exibir um shape bem diferente da fase sarada que ela vivia mostrando nas redes sociais. A atriz de 33 anos, que mora há nove entre Los Angeles, nos EUA, e Londres, na Inglaterra, contou que foi obrigada a abandonar a academia e os exercícios pesados por conta de um problema na coluna.

"Tive problema de coluna, e eu tenho muita tendência para emagrecer. A única coisa que eu fazia era malhar para poder ganhar corpo. Agora, eu não posso malhar e só estou fazen-

do pilates. Perdi 7kg de músculos", conta a loura. "Estou magrinha, como eu sou mesmo. Não sou muito ligada a essa coisa de corpo, não. Estou bem, estou saudável, é isso que importa", complementa.

Recém-casada com um britânico - ela não revela o nome para preservar a identidade dele -, Ludmilla conta ainda que nunca teve vontade de ser mãe: "Não quero ter filho. Nunca quis. Não sei se no futuro eu vou mudar de ideia, mas, hoje, eu não penso em ser mãe".

A atriz, que foi protagonista de "Malhação" na temporada 2000 e atuou em "Senhora do destino".

ASSINE o extra
SEU JORNAL DIÁRIO
Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net



horóscopo



ÁRIES

Seu poder de renovação ao lidar com os desafios profissionais se fortalece com os aspectos de Lua, Vênus e Plutão no circuito. Ao se permitir vivenciar novas experiências, você tende a se redescobrir, ampliando sua perspectiva acerca do próprio potencial empreendedor. Abra este momento de superação.



TOURO

As relações afetivas passam por momentos de descobertas de novas afinidades e de intimidade, pois Lua, Vênus e Plutão se associam, hoje. Uma fase de amadurecimento é proporcionada pelo fortalecimento dos laços espirituais. Afine seus relacionamentos e purifique seus valores de vida.



GÊMEOS

Você tende a refletir sobre a vida, neste momento em que Lua, Vênus e Plutão se associam, lhe ajudando a se conscientizar sobre o que você precisa desapegar ou o que precisa valorizar mais em sua vida. Dê valor aos seus recursos patrimoniais e materiais, de maneira que eles lhe proporcionem segurança.



CÂNCER

Lua, Vênus e Plutão, associados, lhe trazem um momento de aproximação afetiva. As experiências de vida e os desafios em conjunto reforçam esta proximidade. Perceba que as relações podem ser mais verdadeiras a partir do momento em que reconhecemos os defeitos e qualidades de cada pessoa.



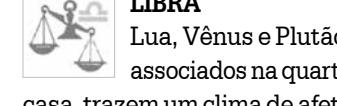
LEÃO

Sua visão de mundo se renova com a associação de Lua, Vênus e Plutão na sexta casa. Reveja os aspectos básicos que dão base para as dinâmicas cotidianas, assim como as prioridades. Isso lhe ajudará a libertar-se dos pesos desnecessários e a focar suas energias no que de fato é importante!



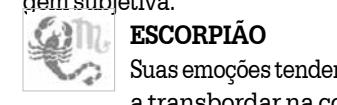
VIRGEM

Sua vida social se renova, neste momento em que Lua, Vênus e Plutão se aspectam, apesar de seu poder de interação estar enfraquecido. É hora de refinhar seus contatos, buscando qualidade e não quantidade em suas relações. Depure as suas relacionamentos, harmonizando-os emocionalmente.



LIBRA

Lua, Vênus e Plutão, associados na quarta casa, trazem um clima de afeto e renovação para a vida familiar. Sua percepção renovada acerca dos sentimentos e valores estimula a valorização dos vínculos de cumplicidade. As mudanças cotidianas serão mais facilmente enfrentadas com uma abordagem subjetiva.



ESCORPIÃO

Suas emoções tendem a transbordar na comunicação, pois Lua, Vênus e Plutão se associam, exacerbando sua sensibilidade. Cuidado ao se expor em ambientes mais formais, pois você pode acabar exagerando. Porém, essa exposição exagerada tende a ser benéfica nas relações afetivas.



SAGITÁRIO

Ao se aspectarem na segunda casa, Lua, Vênus e Plutão elevam seu poder criativo e senso crítico na condução de seus interesses. Sua maior consciência acerca das demandas materiais, lhe leva a promover mudanças na forma como encara suas aquisições, deixando você mais aberto para recursos alternativos.



CAPRICÓRNIO

Você tende a reagir de maneira emotiva ao lidar com situações que geralmente são conduzidas de maneira objetiva, pois Lua, Vênus e Plutão se associam na segunda casa. Evite os dramas e procure direcionar suas emoções para as atividades criativas. Seu poder de transformação deve ser valorizado.



AQUÁRIO

Você passa por um momento de fortalecimento emocional que indica iminentes mudanças em sua vida. Lua, Vênus e Plutão se aspectam, pedindo que você reveja prioridades e procure valorizar o que de fato é importante em sua existência pessoal. Perceba quais padrões precisam se libertar.



PEIXES

Lua, Vênus e Plutão se aspectam hoje, estimulando os laços afetivos e os vínculos de confiança em suas relações de amizade. Promova momentos de intimidade e cumplicidade, preferindo atividades que incentivem as conversas e trocas, para o compartilhamento de expectativas e anseios.