

extra net

SEXTA-FEIRA, 09 DE DEZEMBRO DE 2016

Mais

Grávida de 4 meses do primeiro filho, sertaneja Maria Cecília mostra barriguinha em ensaio

Página B4

Estou com saudade de mim. Ando pouco recolhida, atendendo demais ao telefone, escrevo depressa, vivo depressa. Onde está eu? Preciso fazer um retiro espiritual e encontrar-me enfim - enfim, mas que medo - de mim mesma.

■ Clarice Lispector, escritora e jornalista



Muitos anos de vida para **Fábio De Queiroz Rocha**, que ontem recebeu felicitações pelo seu niver.



Ao lado da esposa Cintia Martins, **Fábio Sanches** dá boas vindas à idade nova, muitíssimo cumprimentado pelos amigos.



Dia de festa também para **Igor Rocca**. A data certamente será de muita animação.



Sorriso e beleza da aniversariante de hoje **Mariana Dezan**.



Hoje o dia é de comemorações para **Matheus Juan**, que comemora seus 17 anos. Na foto, o carinho da mãe Rosana Alarcon.



Destaque para o casal **Henrique e Telma**, que celebra hoje 27 anos de união matrimonial. As homenagens ficam por conta da família e amigos.



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

Remédios para aumentar o colágeno na pele

O colágeno é uma proteína encontrada em nosso organismo em abundância quando somos jovens, mas ao longo dos anos esta proteína vai se rompendo e desgastando, o que pode dar lugar a perda da elasticidade da pele e ao aparecimento de rugas. Para evitar que isso aconteça, além de tratamentos com produtos que contém outras substâncias agressivas podemos utilizar formas naturais de restaurar o colágeno da nossa pele.

O colágeno é uma proteína estrutural que se encontra em diferentes áreas do corpo, e tem diversas funções. Este consiste em fibras solúveis, que dão resistência e capacidade de tração e de compressão aos ligamentos, tendões e músculos; reforçam as paredes dos vasos sanguíneos e linfáticos; regeneram a cartilagem; fortalecem o tecido epitelial, dão flexibilidade para a pele e ajudam a aumentar

a densidade óssea.

No entanto, a proporção vai diminuindo, devido a vários fatores, como:

- A exposição excessiva aos raios ultravioleta.
- Fumar.
- A exposição a produtos químicos e poluentes.
- O estresse.
- O exercício exagerado.

A alimentação rica em açúcares simples e pobre em vitaminas, minerais e aminoácidos.

O envelhecimento. Aos 25 anos começa a diminuir e a partir dos 40 sua síntese é reduzida em 1% por ano. Portanto, aos 70 anos teremos perdido 30%.

O envelhecimento não destrói o colágeno, mas incide em uma menor produção e no endurecimento das fibras.

É importante observar que no mercado há uma grande variedade de suplementos hidrolisados de colágeno em forma de comprimido, pó ou líquido. É frequentemente encontrado junto com ácido hialurônico, magnésio ou vitaminas C

e do grupo B.
REMÉDIOS CASEIROS PARA AUMENTAR O COLÁGENO DA PELE:

■ Consumir carne de frango, peru ou de peixe diariamente. Embora o colágeno seja uma molécula longa e complexa, de origem exclusivamente animal, existem alimentos vegetais que contêm os aminoácidos precursores da glicina, prolina, treonina e lisina, os quais ajudam a estimular, produzir e regenerar o colágeno de forma natural.

■ Recomendações: Manter-se hidratado. A matriz extracelular do tecido conjuntivo está constituída por água, sais, açúcares e polipeptídios. Se a hidratação diminui, as fibras se embolam e as funções de entrada dos nutrientes e saída de detritos celulares é dificultada. Isto acelera o envelhecimento das fibras de colágeno.

■ Ter uma alimentação adequada. Além dos remédios



acima expostos, é necessário que a dieta diária conteña também vitaminas E, C, B1, B2 e B6, a coenzima Q10 e o magnésio, os quais são os cofatores químicos envolvidos nas reações necessárias

para a síntese de colágeno e proteção do tecido conjuntivo.

■ Quando é preciso tomar um suplemento. Com uma dieta equilibrada não é necessário. Recomenda-se quando existe uma ruptura clara do te-

cido conjuntivo. A dose diária é de 10 gramas, que podem ser dissolvidas no leite, sucos, sopas ou infusões. Pode ser tomado de forma contínua, pois não apresenta efeitos colaterais negativos.

Conheça os benefícios dos alimentos cítricos

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.

Geralmente a nossa saúde está associada com a nossa alimentação e o tempo, a maioria das doenças demora algum tempo para se desenvolver, mas também se associam a nossa qualidade de vida. São muitas as pessoas que se veem beneficiadas pelo consumo de sucos naturais.

O QUE TÊM OS CÍTRICOS QUE OS TORNAM TÃO ESPECIAIS?

Nosso corpo precisa todos os dias de vitamina C, já que não a retém. Todos os dias nós devemos fornecer vitamina C na nossa dieta e as frutas cítricas são de grande ajuda, já que fornecem muito boas quantidades desta.

Também nos oferecem uma grande contribuição em antioxidantes, a maioria dos corantes e dos aditivos são cancerígenos, mas os corantes e aditivos naturais são, pelo contrário, anticancerígenos.

Ajudam como dieta depurativa, porque muitas vezes co-



memos o que gostamos e sabemos que é rico, embora não seja muito bom para a nossa saúde, os cítricos ajudam também a desintoxicar o organismo.

MAIS BENEFÍCIOS DOS CÍTRICOS:

- Os cítricos ajudam a proteger o sistema digestivo.
- Ajudam nas dietas, contribuem na redução de medidas.
- Limpam o organismo, já que ajudam a depurá-lo.
- Tomar suco de laranja em jejum fortalece o sistema imunológico, ganhando assim, resistência diante de infecções e diferentes tipos de doenças.

■ Colaboram desintoxicando

o organismo. ■ Comer toranja na parte da manhã ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue, por isso os cítricos também ajudam a tratar e prevenir à diabetes. ■ Como ajudam a limpar o organismo a nossa pele também se vê beneficiada. ■ Também ajudam a reduzir os níveis de colesterol ruim, prevenir doenças cardíacas e melhoram a circulação.

QUAIS SÃO AS FRUTAS CÍTRICAS?

Algumas das frutas cítricas mais conhecidas são:

- Laranja;
- Toranja;
- Tangerina e limão

■ Recomendações:

Têm um melhor efeito na parte da ma-

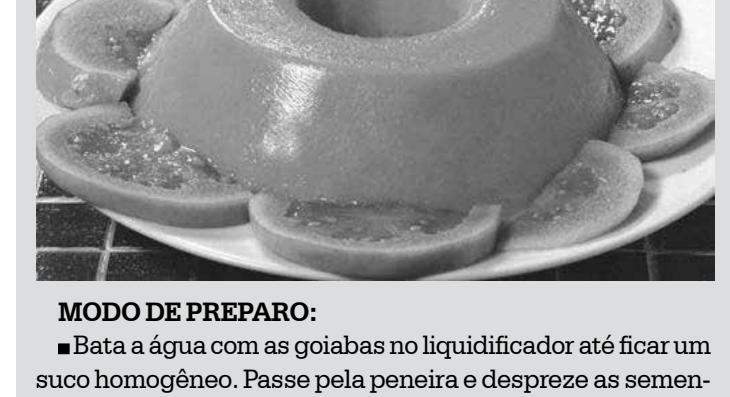
nhã, muito melhor se consumidos em jejum. Não é recomendado misturar os cítricos com outros alimentos, nem verduras, nem frutas, inclusive com outros cítricos. Por exemplo, a tangerina e a laranja é recomendado comê-las sozinhas. Não é bom consumir a laranja todos os dias, já que pode ser muito forte para o fígado, é melhor em dias alternados. Sem dúvida, os cítricos podem nos trazer muitos benefícios para a nossa saúde, prevenção de muitas doenças e proporcionando vitamina C. É sempre bom tê-los presentes em nossa dieta.

receita

Pudim de goiaba

INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de goiaba vermelha com casca em pedaços
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de leite
- 6 colheres (sopa) de maida
- 2 xícaras (chá) de açúcar



MODO DE PREPARO:

■ Bata a água com as goiabas no liquidificador até ficar um suco homogêneo. Passe pela peneira e despreze as sementes. Devolva o suco para o liquidificador e junte os demais ingredientes. Bata novamente até ficar homogêneo. Coloque em uma panela e leve ao fogo baixo, sem parar de mexer, até engrossar. Despeje em uma fôrma umedecida com água e leve à geladeira por aproximadamente 4 horas. Depois, sirva!

CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis
www.canaldez.com.br

Acompanhe a nossa programação também

pelo site que foi totalmente remodelado.

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



Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Jeferson

vivo 17 99628-6060

claro 17 99168-5170

17 3442-7088

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

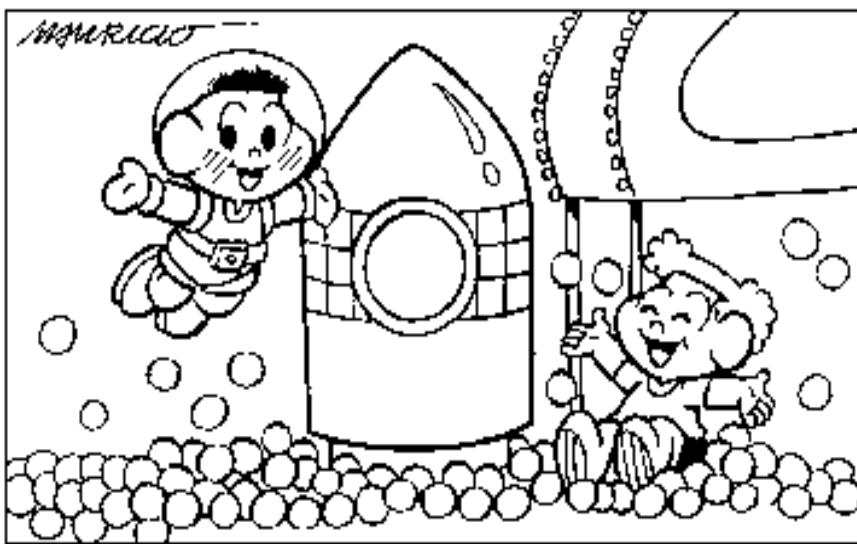
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

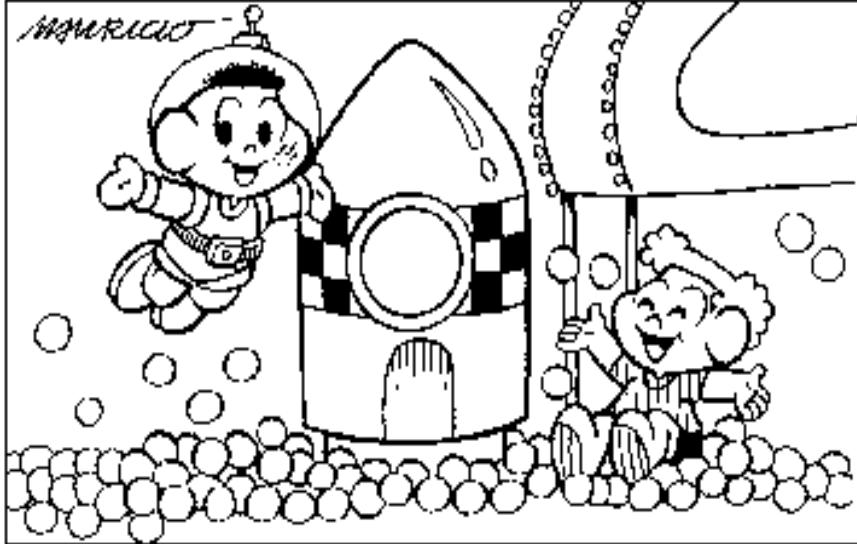
Av. Litório Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

Sete Erros



FACA VOCÊ TAMBÉM UMA VIAGEM ESPACIAL. PARA ISSO, É SÓ OLHAR ESTAS DUAS CENAS E ENCONTRAR AS SETE DIFERENÇAS.



NOME: 7. BOILA AO LADO DO XAVECO
DO CACAO. 4. MIRKA NA NAVE. 5. SUBIRINHA DO CACAO. 6. POFITA DA SOLUCAO. 1. GINTO DO CACAO. 2. CAMISA DO XAVECO. 3. CAPACETE DA

Resolva o Criptograma

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
22		19										16	25			23	2								

O	É	O	E	A	A	S		E	S	S	O	A	S	.	O	R	E	.																	
13	25	18	25	4	19	21	22	22	2	24	19	2	2	25	22	2	24	25	23	6	20	19													
N	A	E	R	A	E	.	O	É	E	E	E	O	.	E	S	E	A	S	.																
16	22	13	19	23	4	22	4	19	13	25	18	3	19	11	11	19	4	25	4	19	14	22	2												
N	ÃO	É?	S	E	R	E	E	E	E	O	.	E	S	E	E	A	S	.																	
16	25		2	19	11	24	23	19	3	19	13	19	11	19	4	25	4	19	2	4	19														
E	E	N	O	.	E	O	R	S	E	E	N	R	O	S	A	R	.																		
24	19	6	20	19	16	25		11	19	14	17	25	23	2	19	19	16	23	25	2	18	22	23												
N	A	A	E	R	A	E	A	E	A	O	E					4	19	20	11	22	18	22	4	19	21	23									
16	20	11	22	18	22	4	19	21	23	22	4	19	15	22	21	8	25	4	19	20	11														
A	A	A	R	E	E	R					R	O	.	O	É																				
22	15	22	12	20	23	19	14	19	23	20	11	14	21	13	23	25	13	25	18																
A	A	A	S	S	O		Á	R	N	A	A	N	O	S																					
26	22	5	21	22	21	2	2	25	17	3	23	21	16	3	22	22	16	25	2																
E	O	N	N	A	A	E	N	O	A	O	R	A	O	R	A	:	19	18	25	16	3	21	16	20	22	26	22	5	19	16	4	25	22	2	
S	E	E	S	O	N	E	R	E	N	R	E	Á	N	A	S		24	9	21	16	22	2													
E	R	O	S	.													4	19	14	21	13	23	25	2											

Caça Palavras

Sopa de Letras de Alimentos

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

ARROZ	OVOS
AVEIA	PEPINO
BATATA	PORCO
BETERRABA	QUEIJO
CEBOLA	TOMATE
CENOURA	VITELA
COUVE	
ERVILHA	
ESPINAFRE	
FAVA	
IOGURTE	
LEITE	
LENILHA	
MILHO	
NABO	

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Juliana confronta Ricardo sobre a diferença de atitude com Joana e as outras irmãs. Giovane enfrenta Gabriel e Irene por causa de Joana. Luiza afirma que Lucas gostou do beijo. Reinaldo destrói a motocicleta de Jabá. Lucas diz a Arthur que ele e Luiza estão namorando. Juliana pressiona Jabá a tomar uma atitude em relação a Reinaldo. Corrêa exige a presença de Marlene, mãe de Jabá, no Dom Fernão. Belloto conversa com Jéssica sobre a viagem aos Estados Unidos. Juliana conhece Marlene. Jéssica decide levar Nanda como acompanhante da viagem.

SOL NASCENTE

Sexta-feira, 18h00

Mesquita se incomoda com os comentários de Damasceno. Loretta se irrita com Lenita. Akira pede Hirô em casamento para Tanaka. Mesquita fala para Cesar que não acreditou na denúncia contra Mario. Mario conta para Damasceno sobre suas suspeitas contra Cesar. Cesar tenta subornar Mesquita. Mario conta para Alice que a arma do crime foi encontrada. João Amaro descobre por que não está conseguindo envenenar Tanaka. Dora ouve uma conversa entre Tiago e Yumi. Mario destrata Loretta e Lenita aleva para a casa de Gaetano e Geppina. Geppina aconselha Lenita a tomar cuidado com Loretta. Dora percebe a tristeza de Tiago. Mario implora que Alice afaste Cesar de sua vida.

ROCK STORY

Sexta-feira, 19h15

Júlia fica constrangida com o questionamento de Diana. Gui pede que Nanda encontre o ator que ele reconheceu na revista. Laila se insinua para Gordo e pede que ele grave seu CD. Marisa tenta se aproveitar de Nicolau. Gui pede a Lázaro o contato do suposto empresário que foi com ele ao restaurante em Vargem Grande. Alex procura Vanda. Júlia inicia a coreografia da banda montada por Gui. Léo termina a música que escreveu para Diana. Lázaro contém a irritação ao saber que Léo e Diana reataram o namoro. Diana reclama de Gordo ter dado atenção para Laila. Alex conta para Lorena sobre Vanda. Diana pega o telefone de Laila. Zac mostra para Gui a carta que recebeu de Mariane.

A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 22h15

Pedael e os filhos encontram com Josué e dão as informações sobre a missão em Ai. Livana tenta passar confiança para Rune.

celebridades



Romulo Neto e Jesus Luz nos bastidores da "Paixão de Cristo"

Romulo Neto e Jesus Luz posam caracterizados nos bastidores da 'Paixão de Cristo'

O espetáculo só acontece em abril, mas o elenco da "Paixão de Cristo" já está em Nova Jerusalém, Pernambuco, gravando os vídeos promocionais do evento. Entre eles, Romulo Neto, que viverá Jesus Cristo pela primeira vez, substituiu-

do Igor Rickli. O ator posou para uma selfie nos bastidores da preparação ao lado do modelo Jesus Luz, que será o apóstolo João. Romulo precisou botar um aplicativo no cabelo para viver o personagem principal do espetáculo.

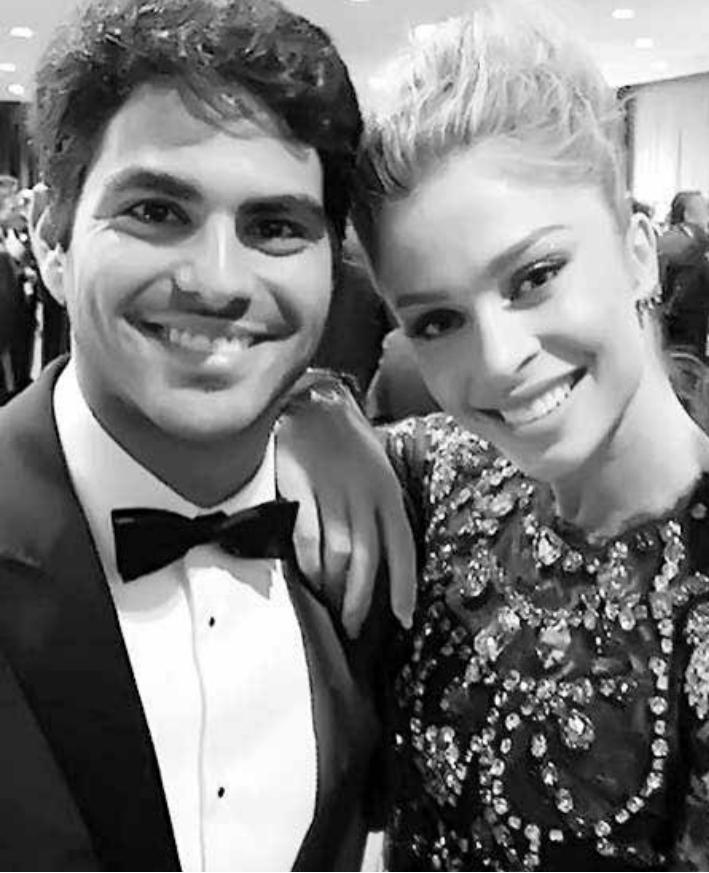
Roberta Close completa 52 anos e mostra foto da adolescência: 'A procura de seu ser'

Roberta Close completou 52 anos na última quarta-feira e compartilhou numa rede social uma foto sua adolescente, feita antes da cirurgia de mudança de sexo. "Sonhos de uma jovem pobre a procura de seu ser", escreveu ela na legenda da imagem.

A ex-modelo transexual mudou de sexo aos 25 anos em Londres, na Inglaterra. Atriz, cantora, apresentadora e modelo de sucesso nos anos 80, hoje ela vive em Zurique, na Suíça, longe dos holofotes. Roberta é casada desde 1993 com o empresário Roland Granacher.



Roberta na adolescência, e hoje, aos 52 anos



Patrick acompanha Grazi nos eventos, mas prefere ficar longe dos holofotes

Grazi Massafera diz que namorado, Patrick Bulus, não gosta de aparecer

Mesmo já tendo namorado outra beldade famosa (a atriz Mariana Rios), o empresário Patrick Bulus ainda não se acostumou com os flashes. Atual par de Grazi Massafera, o bonitão acompanha a musa em diversos eventos, mas preferiu mesmo é se manter longe dos holofotes. "Ele não gosta de aparecer, prefere ficar na dele", explicou Grazi aos jornalistas, durante um evento em São Paulo.

Patrick acompanhou Grazi na premiação do Emmy In-

ternacional, em Nova York, nos EUA, no mês passado, e chegou a posar com ela no tapete vermelho. Ele, no entanto, foge de entrevistas e não tem nenhuma rede social.

A loira ainda contou que está felicíssima com o namorado que, segundo ela, já vai completar seis meses. De fato, Grazi e Bulus foram flagrados juntos pela primeira vez em junho deste ano, logo após ele romper o relacionamento de dois anos com Mariana Rios.



Maria Cecília mostra a barriguinha de 4 meses

Grávida de 4 meses do primeiro filho, sertaneja Maria Cecília mostra barriguinha em ensaio

Enquanto aguarda a chegada de Pedro, Maria Cecília está registrando o crescimento do bebê mês a mês. A cantora sertaneja que forma dupla com seu marido, Rodolfo, posou para um ensaio mostrando a barriguinha. Este é o primeiro filho do casal, que está junto desde 2009.

A gravidez de Maria Cecília foi anunciada pela dupla durante um show em São Paulo, na madrugada do dia 2 de novembro. Nas redes sociais, eles deram mais detalhes sobre a gestação, e a futura mamãe contou que sentiu bastante enjoos nas primeiras semanas. Ela contou que o parto deve acontecer em maio e adiantou para os fãs que deve ficar afastada dos palcos durante cerca de dois meses.

"Passei muito mal nesses três primeiros meses, sinto muita dor nas costas nos shows, por isso vocês começaram a me ver sem salto. Minha gestação está tranquila, e vai tudo

horóscopo



ÁRIES

Você tende a agir de maneira rebelde ao se deparar com situações que lhe exijam mudança, pois a Lua entra em seu signo, formando quadratura com Marte e Plutão na área profissional. Contenha seus ímpetos explosivos!



GÊMEOS

Não alimente mágoas e frustrações, pois a Lua entra hoje em sua área de amizades e forma quadratura com Marte e Plutão, alertando para decepções. Procure perceber se você não está idealizando demais as situações!



LEÃO

Sua saúde lhe demanda mais cuidado, pois a Lua forma quadratura com Marte e Plutão, indicando uma sobrecarga física. Esteja atenta às suas necessidades mais básicas, como a nutrição e o sono. Evite badalações e excessos!



LIBRA

A falta de sinergia trazida pelas quadraturas da Lua com Marte e Plutão indicam possíveis conflitos nas relações pessoais. Sua atitude agressiva pode provocar a quebra de certos laços, portanto suavize sua postura!



SAGITÁRIO

A Lua forma quadraturas com Marte e Plutão, tensionando suas áreas material e de prazeres, o que inspira cuidados com o orçamento. Defina limites para os gastos sociais e não se deixe levar pela impulsividade. Use a razão!



AQUÁRIO

Contenha suas reações impetuosas, neste dia em que a Lua passa por sua área de comunicação. As quadraturas do astro com Marte e Plutão trazem à tona certos descontentamentos, o que lhe fragiliza. Trabalhe seus aspectos mais críticos!



TOURO

Momentos estressantes devem ser encarados com garra e energia, pois a Lua entra hoje em sua área de crise e forma quadratura com Marte e Plutão em sua área espiritual. Saiba respeitar o tempo natural para que as coisas aconteçam!



CÂNCER

As quadraturas da Lua com Marte e Plutão indicam que as pressões no trabalho lhe abalam emocionalmente. Suas bases ficam estremecidas diante das dificuldades, além de dificuldades de relacionamento no âmbito emocional. Procure melhorar as interações sociais!



VIRGEM

Seja mais cuidadosa com as escolhas na vida social. A tensão da Lua com Marte e Plutão no circuito alerta para gastos exagerados, além de dificuldades de relacionamento no âmbito emocional. Procure melhorar as interações sociais!



ESCORPIÃO

A tensão da Lua com Marte e Plutão prejudica a comunicação no trabalho, abrindo brechas para atritos. O aspecto ainda indica que você tende a extravasar seus descontentamentos. Seja diplomática!



CAPRICÓRNIO

As pressões do dia a dia tendem a lhe causar estresse, pois a Lua passa por sua área familiar e forma quadraturas com Marte e Plutão. Encare as demandas práticas e familiares com calma, assim conseguirá resolver tudo!



PEIXES

O clima competitivo trazido pela tensão da Lua com Marte e Plutão indica embates territoriais. Não bata de frente, una esforços e direcione-os para o bem de todos. Tenha paciência diante das impossibilidades de conciliação.