

De novo?! Socorro! **Nazaré Tedesco** está confirmada em nova novela da Globo

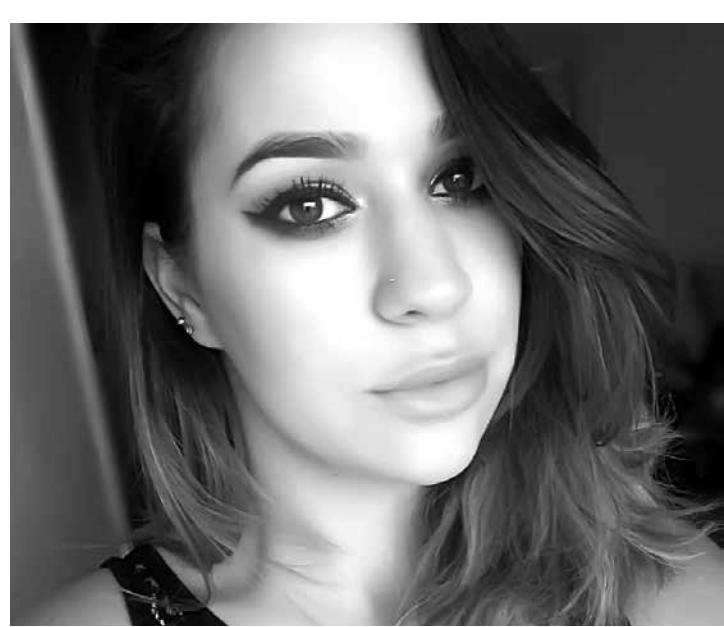
Página B4



Destaque para o aniversariante de hoje **Lucas Del Grossi**, sempre ao lado da namorada Isabela Careno.



Bárbara Andrade também celebra seu niver hoje, com votos de parabéns.



Fernanda Carolina também está em festa hoje, muitíssimo homenageada pela família e amigos.



Quem também celebra seu aniversário hoje é o simpático **Marcelo Ferreira Marra**, recebendo inúmeras felicitações.



Muitos anos de vida para **Bárbara Scholl**, também assoprando velinhas hoje.



O fotógrafo **Yago Borges** vem ganhando destaque na região pelo profissionalismo e criatividade. Parabéns pelo trabalho!



Click da bela **Ariane Duran**, fotografada pelas lentes de Célia Souza.



A soridente **Thayane Bianca** dá boas vindas hoje à idade nova, recebendo o carinho da galera.



Momento família: **Moacir Fernandes** com a esposa **Geovana Silva** e os filhos **Pedro** e **Ana Beatriz**.

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

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Alimentos que ajudam a manter a massa muscular

Existem alimentos que nos ajudam a manter a massa muscular, ganhar massa muscular, ganhar força, manter a força e energia. Depois dos 40 anos de idade, começamos a perder massa muscular e é de grande importância se alimentar bem para manter os músculos fortes, esses alimentos também ajudam a ganhar massa muscular e força para as atividades cotidianas ou ajudam a obter melhores resultados se estamos em um plano de treinamento.

Muitos preparadores físicos dizem que 70% alimentação e 30% exercício, é necessário fazer exercício para levar uma melhor qualidade de vida, mas quando nossa alimentação é a melhor forma de nos mantermos saudáveis, cada parte do nosso corpo requer de vitaminas e minerais para realizar as tarefas cotidianas de forma correta.

ALIMENTOS QUE AJUDAM A MANTER A MASSA MUSCULAR:

■ 1. **Carne magra:** conta com muitas vitaminas como a B, ferro, zinco, também é uma grande fonte de proteína. É importante considerar não exagerar em seu consumo. Muitas pessoas dizem que não se deve consumir carne, outras dizem que é necessário e tem muitas pessoas que

não gostam. O recomendado é não exagerar no consumo, tudo em excesso é ruim, mas é um alimento muito bom para manter a massa muscular e também ganhá-la.

■ 2. **Peixes e atum:** são ricos em proteínas, fornecem ômega-3 e são excelentes para manter nossos músculos saudáveis, dentes, ossos e preservar a massa muscular. Ajudam a melhorar o nosso metabolismo e são bons para a perda de gordura. No caso do atum não é bom para consumi-lo, muitas vezes, já que estudos concluíram que têm altas quantidades de mercúrio. O ideal seria 1 ou 2 vezes por semana.

■ 3. **Peito de frango:** como a carne bovina tem uma grande quantidade de proteína, é um alimento muito popular entre os atletas, o mais importante a considerar no momento de comê-la é evitar a adição de molhos e não comer o frango com galinha, já que é a parte que mais gordura contém.

■ 4. **Aveia:** um alimento de baixo índice glicêmico, é muito bom, já que dá sensação de saciedade ajudando a comer menos do que precisa. É ideal para o nosso corpo, já que contém fibra.

■ 5. **Queijo:** com o queijo é preciso levar em conta que é bom consumir o de baixo teor de gordura, é ideal para a manutenção muscular,

já que conta com muita proteína. Existem diferentes tipos de queijo hoje em dia que podem ser encontrados sem gordura.

■ 6. **Frutas e verduras:** não podem faltar em qualquer dieta, certamente, são os alimentos que mais deveríamos consumir para manter uma excelente saúde, nos fornecem vitaminas, nutrientes e minerais, são de baixos níveis calóricos, fornecem energia e é a melhor fonte de fibra, ajudam no tratamento de muitas doenças e nos enchem de vitalidade, nos músculos desempenham um papel fundamental.

■ 7. **Ovos:** é um alimento de alta qualidade, contém os nove aminoácidos essenciais, contém gordura necessária para ser o motor do nosso dia. Muitos estudos demonstram que o ovo é um alimento muito completo, muitas pessoas pensam que a gema de ovo é ruim e em dados casos, dependendo do estado de saúde de cada pessoa pode ser de grande benefício ou não para a saúde.

■ 8. **Cereais integrais:** fornecem muito mais nutrientes do que os grãos refinados, são excelentes, o arroz integral e o arroz branco. Como a aveia nos proporciona saciedade e muitas vitaminas.

Muitos pensam que as gor-



receita

Torta de palmito

INGREDIENTES:

MASSA:

- 700 g de farinha de trigo
- 2 ovos
- Sal a gosto
- 1 colher de café de açúcar
- 1 colher de chá de fermento biológico
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de leite
- 1 gema para pincelar

RECHEIO:

- 1 vidro de palmito em pedaços
- 1 colher da água do palmito
- 1 colher de óleo
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1/2 lata de ervilha
- 1/2 lata de milho
- Salsinha picada a gosto
- Sal a gosto
- 1 xícara de leite
- 2 colheres rasas de farinha de trigo
- 2 tomates picados



MODO DE PREPARO:

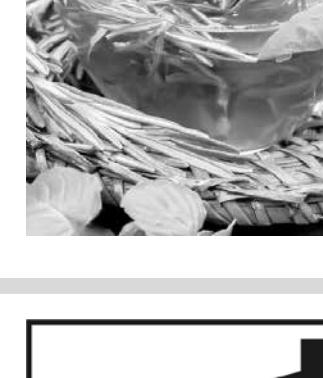
■ **Massa:** Coloque todos os ingredientes em um refratário e mexer bem com as mãos, até desgrudar das mãos. Abra como rolo e forre o fundo e as laterais de uma forma redonda. Reserve um pouco de massa para a cobertura. Em uma panela refogue o alho e a cebola, no óleo e deixe até começar a dourar. Acrescente o tomate, o palmito, a água de palmito, a ervilha, o milho. Junte a farinha de trigo desmascarada no leite e cozinhe até engrossar. Desligue o fogo e deixe esfriar. Espalhe o recheio sobre a massa, com a outra parte da massa reservada, pressionando dos lados. Bata levemente a gema e pincele a massa. Leve ao forno em fogo médio por volta de 50 minutos (ou até dourar). Retire do forno, espere esfriar e desenforme.

to é interminável. E algumas destas alternativas certamente te deixarão mais do que felizes.

Folhas de salsa. Excelente para estimular a diurese e eliminar líquidos retidos. E isso é mais do que econômico.

Folhas de coentro. Semelhante à salsa, mas com um efeito mais profundo digestivo. Excelente para infusão.

Folhas de louro. Esta planta, tradicional para molhos, também pode ajudar a perder peso. Se você misturar com canela, normalmente.



ClimaCold Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

POR QUE É BOM ESTE REMÉDIO DE ORÉGANO E ALECRIM

Este remédio tem muito boas propriedades e razões para bebê-lo. Em primeira ins-

taância, tanto o alecrim como o orégano, de acordo com uma pesquisa recente da Universidade de Illinois, são bons para reduzir o nível de açúcar no sangue. Ou seja, pode ser indicado para diabéticos.

Tampe a panela, deixe repousar durante cerca de 5-10 minutos e depois coe a preparação, que já estará pronta para beber. Se você quiser usar orégano e alecrim frescos, aumente as quantidades.

Como Beber: Tome esta infusão duas ou três vezes por dia. Um em jejum, outra à tarde, depois do almoço. E, finalmente, à noite, antes de ir dormir. Não há necessidade de adicionar nenhum adoçante, tome como está. Se você quiser, pode adicionar o suco de limão.

OUTROS REMÉDIOS COM ERVAS PARA EMAGRECER:

Claro, se você não tem ou não gosta de alecrim e orégano, você pode sempre optar por outras opções. O mundo das ervas para emagrecimen-

to é interminável. E algumas destas alternativas certamente te deixarão mais do que felizes.

Folhas de salsa. Excelente para estimular a diurese e eliminar líquidos retidos. E isso é mais do que econômico.

Folhas de coentro. Semelhante à salsa, mas com um efeito mais profundo digestivo. Excelente para infusão.

Folhas de louro. Esta planta, tradicional para molhos, também pode ajudar a perder peso. Se você misturar com canela, normalmente.

O orégano, por sua vez, é um excelente digestivo e é indicado para ajudar a metabolizar as gorduras. Por esse motivo, ambos os ingredientes em conjunto, podem dar excelentes resultados.

POR QUE É BOM ESTE REMÉDIO DE ORÉGANO E ALECRIM

Este remédio tem muito boas propriedades e razões para bebê-lo. Em primeira ins-

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 Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

celebridades



A atriz contou que, assim que sua barriga ficar aparente na novela, ela vai estudar fora

Bruna Hamú tomava anticoncepcional quando engravidou: 'Talvez eu tenha esquecido'

Bruna Hamú foi pega de surpresa ao descobrir que está grávida de seu primeiro filho. A atriz contou que se prevenia para não engravidar do namorado. "Eu não estava preparada, mas ele (namorado, Diego Moregola) foi mais tranquilo que eu. Eu tomava anticoncepcional desde os 16; me dava uma segurança", contou ela. "Antes eu tomava um anticoncepcional mais forte, depois troquei por um mais fraco", explicou a futura mamãe de Júlio, questionando se esse poderia ser o motivo de sua gravidez. "Talvez tenha esquecido de tomar um dia". Apesar de morar sozinha há seis anos, Bruna ficou com

medo de contar a novidade a sua mãe. "Eu não sabia qual ia ser a reação dela. Eu fiquei com medo de fazer ela sofrer, tudo na minha cabeça, porque quando eu contei foi uma alegria imensa", disse.

A atriz de "A Lei do Amor", parceira de cena de José Mayer, comentou o destino de sua personagem na trama das nove. Segundo ela, enquanto a barriga não ficar aparente, Camila segue normalmente na história, assim como contou a autora da novela em entrevista. "A Camila vai ficar na novela enquanto der! Depois, vai estudar fora. Ela é um gênio em matemática e vai fazer carreira nos Estados Unidos", explicou Maria Adelaide Amaral.

De novo?! Socorro! Nazaré Tedesco está confirmada em nova novela da Globo



A personagem vai reaparecer em uma futura novela do autor Aguinaldo Silva

A única e inigualável Nazaré Tedesco, rainha das vilãs da televisão brasileira, está de volta. A personagem vai reaparecer em uma novela futura do autor global Aguinaldo Silva, que deu a notícia em uma nota em seu site oficial; Renata Sorrah ainda não está confirmada.

"Era para ser um segredo absoluto. Tanto que, na sinopse entregue à emissora na semana passada, não há nenhuma alusão ao assunto, e ainda não falei com Renata Sorrah a respeito. Por isso, quando me ligaram na sexta-feira para dizer que a volta de Nazaré Tedesco na minha próxima novela seria notícias, eu me rasguei de cima a baixo de tanto ódio: 'Como é que a Misses K conseguiu descobrir, caraca?' – eu me perguntei, babando ácido sulfúrico. E decidi publicar a notícia em todas as redes sociais na mesma hora, só pelo prazer de tornar a notícia", disse o autor.

E então ele confirmou o que todo mundo queria ouvir... "Desculpa, Renata Sorrah, se não falei contigo a respeito antes que a notícia explodisse, afinal, sem você não existe Nazaré nenhuma... Porém, agora que foi descoberto o meu segredo de Polichinelo bêbedo, confirmo com todas as letras em inglês, para ficar mais enfático: yes, she will be back – vai voltar a única vilã de novela que virou personagem da internet no mundo inteiro".

Pai de nove, Latino reencontra filho de 4 anos que só viu uma vez



Latino prometeu que será mais presente na vida de seu filho Matheus

Pai de nove, Latino, de 43 anos, finalmente reviu o filho Matheus, de 4. O cantor e o menino só haviam tido contato uma única vez, quando a criança tinha 4 meses de idade. O garoto é filho dele com a modelo e atriz Jack Blandy, com quem Latino vem travando uma batalha na Justiça por não pagar pensão alimentícia à criança. Após muitas brigas, eles resolveram selar a paz e, a pedido do cantor, Jack levou o filho para passar o domingo com o pai.

Um registro publicado por Latino no Instagram mostra o cantor emocionado, abraçado à criança durante o reencontro. "Graças a Deus, agora está tudo bem. O Latino me surpreendeu com o pedido para ver o Matheus, e eu levei ele lá. O meu filho está feliz, e eu também. O Matheus sempre soube que o Latino é o pai dele, o via na televisão. Tanto que ele chegou agarrando o pai dele, não parecia um estranho", disse a mãe.

O cantor chegou a agradecer a mãe do seu filho por permitir a reaproximação dele com a criança. "Mais um presente de Deus para esse Natal.

Obrigado, Jack, por nos proporcionar esse encontro. Sem palavras!", postou ele na legenda da imagem com o filho.

Sobre a briga judicial e atraso nas pensões alimentícias, Jack conta que o processo continua, mas que pretende fazer um acordo com o cantor e resolver tudo na paz, sem brigas.

"O processo permanece, mas ainda não tivemos tempo para sentar, conversar, e resolver tudo na paz, sem brigas. Ele se conscientizou que a criança precisa, e eu também sei que o meu filho sente a falta do pai. O Matheus sente muita a falta do pai, e o Latino prometeu que será mais presente na vida do filho. Sei que ele tem os problemas dele, tem outros filhos, mas vamos resolver tudo na paz. Tudo o que aconteceu foi imaturidade nossa, de ficar brigando, lavando roupas suja em público.

Na prole do cantor estão ainda: Dayanna Maia, 19; Victor Hugo, 17; Amanda, também com 17 anos; Suzanna Freitas, 16; Ana Julia, 8 anos; Bernardo, 4; Valentina, de quase 3 anos, e uma jovem de 23 anos.

DOE SANGUE DOE VIDA

Apoio:
o extra



Segundo Thomaz, há chances dos dois reatarem o namoro

Larissa Manoela e Thomaz Costa namorando de novo? Ator aponta possibilidade de reconciliação!

mino da musa teen com João Guilherme Ávila. O gato resolveu falar sobre o assunto e revelou que ainda há chances dos dois reatarem. Primeiro, Thomaz deixou claro que está solteiro e que terminou seu último relacionamento há um mês e meio. Continua se falando como amigo. A gente conversa pelo Snap, coisa de amigo", diz. Ao ser questionado sobre a volta do namoro, Thomaz responde: "Aí é com Deus, não sei. Talvez. Seja o que Deus quiser", respondeu.

Os atores, que trabalharam juntos em 2012 em "Carrossel", da emissora do patrão Silvio Santos, voltaram a trocar mensagens após o término.

horóscopo

ÁRIES

Você age de maneira defensiva ao lidar com as pessoas, pois a Lua passa pela área familiar e se aspeta com Mercúrio e Marte, indicando dificuldades em lidar com o estresse. Não seja tão dura, controle sua agressividade!

TOURO

Os problemas são sentidos como uma grande pressão, neste dia em que a Lua passa pelo setor de comunicação e forma trígono com Mercúrio e Marte, embora as pessoas queridas tendam a lhe ajudar. Mantenha o foco e a objetividade!



GÊMEOS

Fique longe das atividades sociais que possam comprometer seu equilíbrio financeiro. A Lua ainda tensiona sua área financeira, formando trígono com Mercúrio e lhe aconselhando a planejar-se. Seja objetiva e zele pela segurança!



CÂNCER

Não fique remoendo os recentes fracassos. A tensão Lua-Marte ressalta as dificuldades, mas o trígono Lua-Mercúrio lhe aconselha a buscar atividades afetivamente agradáveis, pois isso ajudará na superação emocional dos problemas!



LEÃO

O medo do novo pode de travar seus movimentos na realização das mudanças necessárias, pois a Lua passa pelo setor de crise e se aspeta com Marte e Mercúrio. Desvie o foco dos problemas para as coisas boas de sua vida!



VIRGEM

Os recentes abalos em suas amizades poderão ser superados por meio das conversas e da compreensão, neste dia em que a quadratura Lua-Marte continua tensionando o circuito. Será preciso saber se colocar no lugar do outro!



LIBRA

Você continua sobrecarregada de trabalho, mas percebe que agir de modo defensivo apenas agrava a situação. Lua e Mercúrio em trígono favorecem os diálogos no convívio cotidiano, contribuindo para a definição de acordos. Aproveite!



ESCORPIÃO

Permita-se divertir e relaxar, pois Lua e Marte formam quadratura, alertando para o estresse cotidiano. O trígono Lua-Mercúrio indica que focar-se em assuntos positivos não representa uma fuga, e sim um caminho para a felicidade!



SAGITÁRIO

Seja cautelosa ao fazer escolhas, sejam elas financeiras ou emocionais, pois suas quinta e oitava casas continuam tensionadas. Lua e Mercúrio em trígono harmonizam a área familiar e lhe aconselham a curtir o dia em ambientes seguros!



CAPRICÓRNIO

O bom entendimento com os mais próximos continua prejudicado pela tensão da Lua, que persiste em sua sétima casa. As diferenças são agravadas pela quadratura com Marte. Tire o foco dos problemas e promova a paz nas relações!



AQUÁRIO

Em vez de alimentar o círculo vicioso de dificuldades de comunicação nos grupos com que você convive, prefira rompê-lo. Lua e Mercúrio formam trígono hoje, lhe aconselhando a canalizar esforços para as questões urgentes!



PEIXES

Contenha os gastos, pois os setores social e financeiro continuam tensionados, inspirando cuidados. Lua e Mercúrio em trígono lhe pedem para melhorar seu olhar em relação a si mesma. Seja sua prioridade de hoje, nutra-se de autocognição!