



extra
net

QUARTA-FEIRA, 14 DE DEZEMBRO DE 2016

Mais

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

Página B4

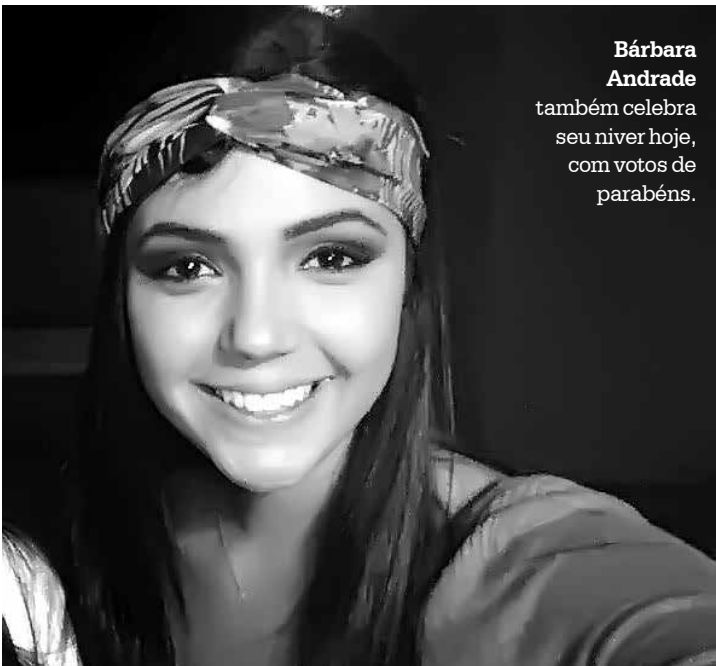
E nossa história não estará pelo avesso assim sem final feliz, teremos coisas bonitas para contar. E até lá, vamos viver, temos muito ainda por fazer, não olhe para trás, apenas começamos, o mundo começa agora, apenas começamos.

■ RENATO RUSSO, músico





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 assoprandos 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 sorridente **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 oextra

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





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

Alimentos que ajudam a manter a massa muscular

Existem alimentos que nos ajudam a manter a massa muscular, a 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 gorduras são ruins e é verdade se o consumo é excessivo, mas o corpo precisa de fontes de gordura, existem muitos tipos de gorduras saudáveis e estes alimentos consumidos adequadamente nos ajudam a nos mantermos saudáveis. Manter a massa muscular é fundamental, já que os músculos desempenham um papel muito importante para proteger os nossos órgãos internos e ossos, além de ajudar em nossas tarefas diárias, manter os músculos saudáveis e em boas condições melhora a nossa qualidade de vida.



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 do palmito, a ervilha, o milho. Junte a farinha de trigo desmanchada 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.

Remédio caseiro de orégano e alecrim

As ervas e plantas possuem diferentes usos e propriedades, seja para os cuidados de saúde, beleza ou inclusive para culinária.

Tanto o orégano como o alecrim têm a capacidade de ajudar a perder peso e também reduzir os níveis de açúcar no sangue. É por esta razão que você apenas tem que conhecer esta preparação para, assim, poder emagrecer, inclusive se você tem diabetes.

Normalmente, costuma-se dizer que o que é capaz de ajudar a baixar os níveis de açúcar no sangue, pode ser bom para emagrecer. E este é o caso do orégano e do alecrim, duas ervas que também adicionam outras propriedades altamente benéficas no momento de dar uma mão na dieta. Por esta mesma razão, juntar ambas as plantas em um remédio natural pode ser uma excelente ideia.

Ingredientes ■ Uma colher de sopa de orégano seco ■

Uma colher de sopa de alecrim seco ■ Um litro de água.

Preparação: Leva para ferver um litro de água em uma panela. Uma vez que entrar em ebulição, desligue o fogo e adicione as ervas.

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.

POR QUE É BOM ESTE REMÉDIO DE ORÉGANO E ALECRIM

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

tância, 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.

Por outro lado, também é preciso levar em conta as propriedades que individualmente têm ambas ervas. O alecrim é diurético, digestivo, antigases (bom para desinchar), antioxidante e também é bom contra a ansiedade.

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.

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 feliz.

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



Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson
vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
fixo 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 ½ 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



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 notícia, eu me rasguei de cima a baixo de tanto ódio: “Como é que a Misses K conse-

guiu 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 roupa 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.

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

A fila andou para Larissa Manoela! Bem, ainda não, mas o que não faltam são intenções de Thomaz Costa! Após toda a confusão envolvendo os ex-namorados no passado, tudo indica que as coisas se resolveram e que eles até voltaram a ser amigos. Mas será que isso significa que os dois vão voltar? O ator do SBT levanta essa possibilidade, sim! Os atores, que trabalharam juntos em 2012 em “Carrossel”, da emissora do patrão Silvio Santos, voltaram a trocar mensagens após o término 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.



Segundo Thomaz, há chances dos dois reatarem o namoro

horóscopo

ÁRIES
Você age de maneira defensiva ao lidar com as pessoas, pois a Lua passa pela área familiar e se aspeeta 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 zeze pela segurança!

CÂNCER
Não fique remoendo os recentes fracassos. A tensão Lua-Marte ressaltas 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 travar seus movimentos na realização das mudanças necessárias, pois a Lua passa pelo setor de crise e se aspeeta 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 hoje, nutra-se de autocuidado!

DOE SANGUE

DOE VIDA

Apoio:

oextra