



extra
net

QUINTA-FEIRA, 05 DE JANEIRO DE 2017

Mais


Aos 43 e mãe de três filhos, Angélica mostra boa forma em foto de biquíni

Página B4

Minha vida é a história de um inconsciente que se realizou. Tudo o que nele repousa aspira a tornar-se acontecimento, e a personalidade, por seu lado, quer evoluir a partir de suas condições inconscientes e experimentar-se como totalidade.

■ CARL GUSTAV JUNG, psicanalista (1875-1961)





Dimas Fernandes de Almeida celebra seu aniversário hoje. Parabéns!



Muitos anos de vida para **Elissandra Hurtado**. Felicidades!



Destaque para a beleza e estilo de **Meuri Lima**, que ontem comemorou mais um aniversário.



Mariana Buono festeja a chegada de mais um aniversário ao lado do namorado Rafael Pinheiro.



O jovem **Lucas Brolezi** também apaga as velinhas nesta quinta.



O engenheiro da computação **Guilherme Demarchi** já está em clima de festa para o seu aniversário amanhã.



Edinho Maringolo já está em clima de festa para comemorar seu aniversário. Na foto, com os amigos Jean Santos, Josi Oliveira, Leticia Martins, Bruno Gomes e Carol Campos.



O professor e **Dr. André de Paula Viana** está na lista dos homenageados de hoje. Na foto, o carinho especial da esposa Lucimara Araújo.



Linda e loira, **Quelli Lugas** recebe hoje felicitações da família e amigos, data em que comemora idade nova.



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

 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>
 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>

Conheça os benefícios do leite de soja

O leite de soja leva em sua composição 40% de proteína, que equilibra os níveis de glicose e de insulina no sangue, o que diminui os riscos de problemas renais. Como ele também possui fibras, afasta o diabetes tipo 2, prevenindo a insuficiência dos rins.

Apesar de não ser tão completo como o leite de vaca e o ovo da galinha com relação às proteínas, o leite de soja tem suas vantagens, já que não tem colesterol nem gordura saturada.

A soja também traz benefícios a quem precisa ter boa memória e melhorar das crises de asma, pois possui vitamina B12. Além disso, contém isoflavona, muito importante para a prevenção de cânceres como o de cólon do útero, ma-

ma e próstata e ainda alivia os sintomas da menopausa e da TPM (Tensão Pré-Menstrual). Se for comparada ao leite de vaca, o leite de soja possui apenas 29,3% de cálcio, mas já é um grande aliado contra a osteoporose e outras doenças dos ossos, principalmente para pessoas que apresentam intolerância à lactose.

■ **Leite de soja emagrece:** Por conter peptídeos ativos em sua fórmula, o leite de soja ajuda a queimar a gordura corporal, especialmente o chamado betaconglicina. Porém, esse produto sozinho não fará o efeito desejado contanto que seja tomado em conjunto com exercícios físicos regulares e alimentação balanceada.

■ **Produtos feitos com o Leite de Soja:** Se você não suporta o gosto de soja, exis-

tem no mercado inúmeras opções que camuflam o seu sabor. Eles vão desde sucos de frutas a chocolates, carnes, queijos (tofus), hambúrgueres entre outros. Desse modo, não há como torcer o nariz para os alimentos feitos de soja. Seu sabor fica praticamente igual ao imitado e até mais gostoso. Portanto, comece a inserir o leite de soja em sua alimentação e aproveite todos os benefícios que essa deliciosa bebida poderá te trazer.

■ **Contra Indicações:** São muitos os benefícios oferecidos pelo leite de soja, mas, infelizmente, ele pode ser nocivo para alguns grupos de pessoas. Pesquisas demonstram que pacientes com hipotireoidismo sofreram de efeitos indesejáveis na tireóide quando consumiram o produto em

excesso por causa da presença da isoflavona. No entanto, não estão proibidas de ingeri-lo, e sim, de fazê-lo moderadamente. Por isso, cientistas recomendam doses de até 50 gramas de isoflavona por dia, o que equivale a 500 ml de leite de soja.

Gestantes, crianças e idosos podem ter a absorção de minerais como cálcio, zinco e ferro comprometida ao consumirem a soja cozida ou processada industrialmente. Sendo assim, a melhor forma de consumo é fazê-la naturalmente, deixando-a de molho em água até que amoleça. Assim, podem ser preparadas saladas, sucos e até o leite.

O leite de soja traz inúmeros benefícios à saúde e ainda queima gorduras



7 dicas para o cabelo crescer mais rápido

Geralmente, o cabelo, os pêlos e a barba crescem 1 centímetro por mês, mas existem alguns truques e dicas que podem fazê-los crescer mais rápido, como garantir todos os nutrientes que o corpo precisa para formar os fios e melhorar a circulação sanguínea local.

Ao seguir estas dicas, o cabelo e a barba devem crescer mais rápido, no entanto, existem casos em que o cabelo não cresce devido a doenças ou ao acúmulo de toxinas no organismo e, por isso, se não notar nenhuma mudança em 3 meses, é aconselhada uma consulta com um dermatologista.

■ **1. Comer mais alimentos ricos em proteínas:** Os alimentos ricos em proteínas, como carne, peixe, leite, ovos e iogurte, são necessários para formar a matriz capilar que dá origem ao cabelo e a barba, por isso, ao ingerir uma maior quantidade deste nutriente os fios tendem a crescer mais rápido e mais bonitos.

■ **2. Massagear o couro cabeludo ou pentear o cabelo:** Durante a lavagem dos fios, deve-se fazer uma boa massagem em todo o couro cabeludo com as pontas dos dedos porque isto aumen-

ta a circulação sanguínea local favorecendo o crescimento dos cabelos. Quem não lava os cabelos todos os dias pode pentear os cabelos durante alguns bons minutos, diariamente, porque este hábito também melhora a circulação sanguínea no couro cabeludo. Quando se deseja que a barba cresça o que se pode fazer é 'pentear' a região com um pente fino, por exemplo.

■ **3. Tomar vitaminas para o cabelo crescer:** As vitaminas, como Pantogar e Innéov

nutricare, são excelentes para fazer o cabelo crescer porque nutrem a raiz dos cabelos e melhoram a circulação sanguínea da região, o que leva o cabelo a crescer mais rápido. Veja como usar uma de uma destas vitaminas em: Pantogar.

■ **4. Usar corretamente o condicionador:** Não se deve colocar condicionador na raiz porque isso dificulta a circulação sanguínea no couro cabeludo e o crescimento dos fios. Por isso deve-se aplicar o condicionador e o creme sem enxágue, no mínimo, 4 dedos após a raiz do cabelo.

■ **5. Deixar de fumar e evitar usar bonés:** Deixar de fumar e de ficar perto de quem fuma também é importante porque o cigar-

ro prejudica à saúde e danifica os cabelos, deixando-os mais fragilizados e quebradiços. O hábito de usar chapéus e bonés pode abafar a raiz dos cabelos, dificultando o seu crescimento, e aumentam o risco de desenvolvimento de fungos e, por isso, devem ser evitados.

■ **6. Prender o cabelo:** Prender o cabelo fazendo um rabo de cavalo ou uma trança, por exemplo, exerce uma pressão moderada nos fios que pode facilitar o crescimento, mas é preciso ter cuidado porque, se houver muita pressão, o cabelo pode quebrar ou cair. No entanto, não é recomendado prender o cabelo quando ele estiver molhado porque isso também pode facilitar o desenvolvimento de fungos, fragilizando o cabelo e deixando um cheiro menos agradável.

■ **7. Hidratar o cabelo 1 vez por semana:** Hidratar os fios semanalmente com uma máscara adequada para o seu tipo de cabelo é importante para que o cabelo cresça bonito e não fique danificado. Após lavar os fios com shampoo e condicionador, deve-se enxaguar muito bem, até

que não fique nenhum vestígio de creme nos cabelos porque os resíduos podem dificultar o crescimento dos cabelos. Para fazer uma hidratação adequada veja como saber seu tipo de cabelo. Indivíduos com cabelos muito crespos ou afro podem achar que seus cabelos

demoram muito tempo para crescer, porque eles vão se enrolando naturalmente desde a raiz, mas isso não quer dizer que não cresçam normalmente. Todas estas dicas também podem ser utilizadas para facilitar o crescimento da barba e de outros pêlos do corpo.

receita

Lasanha de Abobrinha

INGREDIENTES:

- 3 abobrinhas do tipo italiana, cortadas em fatias finas
- 3 xícaras (chá) de molho de tomate pronto
- 500 g de queijo tipo frescal em fatias
- Mussarela e parmesão light ralados a gosto para polvilhar



MODO DE PREPARO:

■ Em uma grelha aquecida, passe as fatias de abobrinha, deixando que cozinhem um pouco. A cada dois minutos, vire para grelhar do outro lado. Em um refratário, monte camadas alternadas de molho, abobrinha e queijo. Repita até acabarem os ingredientes. Polvilhe com os queijos ralados e leve ao forno, pré-aquecido em temperatura média, até o queijo fresco derreter. Sirva em seguida.

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 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

Sertanejo Mateus será papai pela primeira vez



Vida Alves entrou para a história ao dar 1º beijo em uma telenovela

Atriz que deu o primeiro beijo na TV brasileira, Vida Alves morre aos 88 anos

A atriz Vida Alves morreu aos 88 anos em São Paulo no final da noite desta terça-feira (3), vítima de falência múltipla de órgãos. Ela foi uma das atrizes pioneiras da história da televisão brasileira. Vida Alves entrou para a história como a atriz que deu o primeiro beijo em uma telenovela. O fato aconteceu na novela "Sua Vida Me Pertence", exibida na TV Tupi em 1951. A cena foi protagoni-

zada por Vida Alves e pelo ator Walter Foster. Além de fazer várias novelas, Vida Alves atuou nos filmes "Quase no Céu", "Paixão Tempestuosa" e "A Pequena Órfã". Ela também trabalhou em rádio. Antes de ser internada em dezembro de 2016, Vida Alves integrava a Associação de Pioneiros, Profissionais e Incentivadores da Televisão Brasileira, a Pró-TV.



Cantor está feliz com a notícia

Mateus, dupla de Jorge, vai ser papai pela primeira vez. A assessoria do cantor sertanejo confirmou que Marcella Barra, mulher de Mateus, está grávida, mas não deu detalhes de período nem sexo do bebê. Mateus e Marcella se casaram em julho de 2016, no Sunset Wake Park, complexo de wakeboard do cantor, em Goiânia. O enlace teve como cenário um belo pôr do sol durante ce-

rimônia romântica que contou com cerca de 500 convidados como os cantores Lucas Luc- co, Chitãozinho e Xororó, Fábio Jr., Fernando e Sorocaba, Bruno e Marrone, o jogador Neymar e muitos outros. A noitada promete ser animada com shows do cantor Daniel e DJ Alok. Meses após a união de Mateus, seu parcei- ro musical, Jorge, também se tornou papai. Ina Freitas, mu- lher do cantor, deu à luz Da- vi no dia 20 de setembro. É a Família sertaneja crescendo!



Selfie da apresentadora curtindo o dia de sol na praia

Aos 43 e mãe de três filhos, Angélica mostra boa forma em foto de biquíni

U-A-U! Angélica mostrou que as co- milanças do fim de ano em nada a afetaram. Mãe de Jo- aquim, Bení- cio e Eva, a apre- senta- dora, de 43 anos, mostrou que a genética é boa e que o corpo res- ponde aos exercícios pra- ticados mesmo quando se 'cai em tentações de fim de ano'. Em uma foto publicada nesta segun- da-feira, 2, no Instagram, Angé- lica ostentou sua boa forma em uma selfie de Biquíni. Para romper o ano, Angélica usou um look branco decotado. Ela e Lu- ciano Huck festejaram o réveillon com amigos na noite do sába- do, 31, em Angra dos Reis, no Rio de Janeiro. "Prontos para a festança! Que venha 2017! Feliz ano a todos!", disse Huck no Instagram. "Feliz ano novo! Grati- dão. Vem 2017!", disse Angélica na rede social. O casal festejou o ano no- vo com amigos como Rodri- go Faro e Vera Viel.



Bruna Marquezine sai para jantar com Fernanda Souza e Thiaguinho



Durante o jantar, Bruna Marquezine, que reatou o namoro com Neymar, não desgrudou do seu smarthphone

Na noite da última terça-feira (3), Bru- na Marquezine esteve na companhia dos amigos Fernanda Souza e Thiaguinho. Eles foram jantar no restaurante Po- bre Juan, de um shopping localizado na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio de Janeiro. Marquezine optou por um look bem curtinho e decotado, já Fernanda Souza apostou em um longo comporta- do. O trio conversou bastante e não deu muita bola para os fotógrafos que esta- vam por lá. Vale lembrar que eles pas- saram o Réveillon juntos. A namorada de Neymar, com quem trocou carinhos na noite da virada do ano, apostou em vestido branco deco- tado e curto. Já a mulher do cantor optou por um look longo e largo e foi clicada de braços dados ao marido nos corredores do empreendimento. Durante o passeio, Bru- na, cotada para ser rival de Marina Ruy Barbosa em novela das nove, não des- grudou do seu smartphone e chegou a ser fotografada sorrindo enquanto me- xia no aparelho móvel.

ASSINE

oextra

net

SEU JORNAL DIÁRIO

oextra

Gerardo Albi

Recebeu a Padilha na OAB

pro Mulher

PEÇA AGORA!

Ligue (17) 3462-1727

ou 3442-2445

Ou envie e-mail para

assinatura@oextra.net

oextra

oextra

oextra

horóscopo

ÁRIES
Mercúrio retrograda ao setor espiritual, indicando um momento de intensas reflexões em que você se cobra uma avaliação de escolhas realizadas no passado. Aos poucos as situações ficarão mais transparentes e suas ideias poderão tomar definições melhor delineadas.

TOURO
Situações mal resolvidas no passado recente serão melhor compreendidas, neste momento em que Mercúrio está em movimento retrógrado, lhe mostrando que o problema pode ter sido a tola teimosia. Ao flexibilizar suas ideias, você poderá fazer escolhas mais sensatas e de acordo com sua situação de vida.

GÊMEOS
Cuidado com os conflitos nos relacionamentos, especialmente quanto às relações de amizade e de amores dos quais você acabou se afastando. É momento de corrigir erros. Suas perspectivas serão ampliadas a partir da retomada de situações que você já considerava finalizadas.

CÂNCER
Momento de rever a performance em grupo no trabalho, pois Mercúrio retrograda para a sexta casa, hoje. Antigos embates poderão ser lentamente solucionados, pois a comunicação nos grupos dos quais você faz parte se beneficia da intensa boa vontade que as pessoas apresentam neste momento.

LEÃO
Amizades que andavam estremecidas poderão ser resgatadas com a movimentação retrógrada de Mercúrio para o setor de comunicação. Bom momento também para fortalecer a auto-estima e resgatar certos prazeres, pois isso lhe ajudará em relação à vida social.

VIRGEM
Aspectos delicados relacionados aos familiares e às pessoas próximas podem ser melhor compreendidos, neste momento em que Mercúrio se movimenta em retrogradação ao setor familiar. Momento de resgatar ideias relativas ao gerenciamento doméstico, deixando sua casa mais harmoniosa.

LIBRA
Reveja suas estratégias e planeje-se de maneira mais sólida, pois Mercúrio retrograda para sua área de comunicação. Ainda que seja frustrante ter que dar passos para trás em alguns aspectos, perceba que isso será essencial para poder enxergar as coisas de uma nova maneira.

ESCORPIÃO
Questões relacionadas à escassez de recursos e à necessidade de um melhor planejamento financeiro tornam a demandar sua atenção, neste momento em que Mercúrio retrograda ao setor material. Não deixe de lado esses assuntos, pois eles são essenciais para a condução de outros setores de sua vida.

SAGITÁRIO
Decisões e ideias que pareciam já sólidas precisarão ser revistas, pois Mercúrio retrograda ao seu signo. Será preciso reavaliar inclusive o que já parecia estar completamente resolvido e solucionado. Ainda que isto pareça negativo, perceba que isto lhe garantirá qualidade para seus próximos passos.

CAPRICÓRNIO
Certos desafios que você julgava já estarem superados voltam a demandar sua atenção e ação, neste momento em que Mercúrio retrograda para o setor de crise. Ainda que seja desanimador repetir-se em tais assuntos, perceba que é uma questão de trabalhar padrões negativos de comportamento.

AQUÁRIO
Resgate seus laços e reveja suas atitudes no âmbito de suas relações pessoais, pois Mercúrio se movimenta retrógradamente no setor de amizades. Reflita sobre as situações negativas que se repetem em sua vida, impedindo você de avançar. Perceba mais claramente as relações de dependência.

PEIXES
Você fica mais consciente acerca de certas questões essenciais relacionadas ao trabalho e ao cotidiano, com a retrogradação de Mercúrio para o setor profissional. Suas atuais iniciativas serão percebidas por uma nova e mais ampla perspectiva, que expandem sua percepção para as oportunidades.