

7 kg mais magra, **Xuxa** diminui **prótese** de silicone nos seios e exibe resultado: **‘Incomodava’**

Página B4

s minhas alegrias. Percorra os anos que eu percorri, tropece onde eu tropecei e levante-se assim como eu fiz.”

■ Clarice Lispector, escritora e jornalista



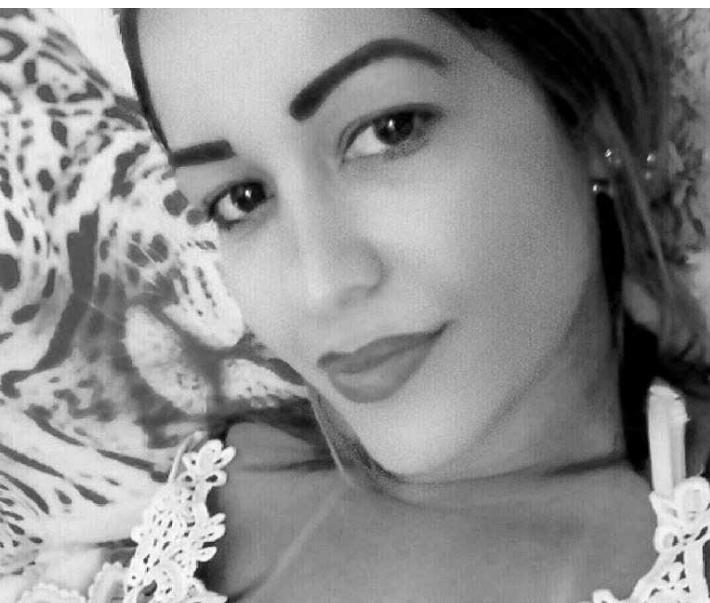
Na lista dos homenageados do dia, também está **Igor Junior**.



Sempre sorridente, a morena **Nathália Codinhoto** dá boas vindas à idade nova. Felicidades!



Saly recebe os parabéns da família e amigos pela data de hoje. Na foto, com o marido Luiz Carlos Fabrini.



A bela **Roberta Teixeira** festeja a chegada do aniversário ao lado dos amigos e familiares.



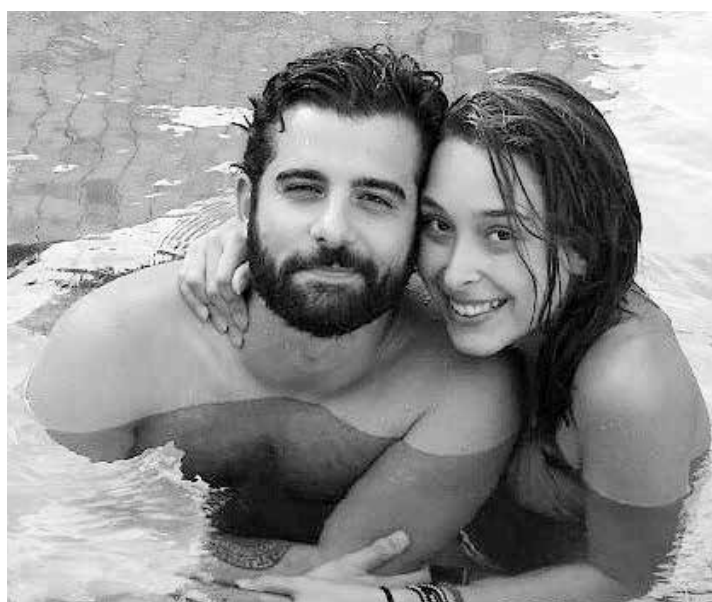
Destaque para o sorriso e beleza de **Victória Neri**, aniversariante do dia.



Felicidades para **Wan Campos**, que celebra a passagem de seu aniversário. Na foto, o carinho especial da esposa Júlia Oliveira.



Esbanjando simpatia, **Amanda Scavazini** completa idade nova nesta sexta.



Sempre ao lado da Amada Fernanda Lopes, **Bruno Conte** comemora mais um aniversário.



Muitos anos de vida para **Fernando de Oliveira**, que assopra velinhas hoje.



ASSINE oextra

net
SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net



PEÇA AGORA!

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de CELULAR R\$ 14,99 **GIGANTÃO**



pélicas de vidro

R\$ 7,99





SanDisk 32 GB microSD



SanDisk

Barato pra Caramba



oferta produtos a partir de R\$ 1,99 **GIGANTÃO**

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

Benefícios dos exercícios aquáticos



A natação é uma das atividades físicas mais completas, assim como qualquer outro tipo de exercício realizado dentro da água. Este tipo de atividade trabalha quase todo o corpo, especialmente tronco, quadris, costas, braços, ombros e glúteos.

Se você apenas utiliza a piscina para se bronzear ou dar um refrescante mergulho, não sabe o que está perdendo. Você pode utilizá-la para melhorar o seu corpo e sua saúde aproveitando os múltiplos benefícios que oferece tanto a natação como outros tipos de exercícios que podem ser realizados na água.

A natação e os exercícios na água te ajudam a queimar calorias, reduzir centímetros e se manter mais forte e em forma do que nunca. Basta olhar para os corpos dos nadadores profissionais: firmes, tonificados, sem uma gota de gordura. Essa deve ser a sua inspiração e seu objetivo. Mas não é preciso ser um nadador olímpico para desfrutar de uma atividade nota 10.

É UMA BOA ATIVIDADE AERÓBICA

De acordo com os Centros para Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC por sua sigla em inglês), duas horas e meia de atividade aeróbica por semana, como correr, andar de bicicleta ou nadar, diminuem o risco de desenvolver doenças crônicas, como diabetes. O CDC também informou que a natação é a quarta atividade esportiva mais popular nos Estados Unidos, e uma ótima maneira de melhorar a saúde cardiovascular. Os nadadores, acrescentam, correm a metade do risco de morte que as pessoas inativas. Então, junte-se a esta corrente de se exercitar na água.

AJUDA A QUEIMAR CALORIAS E MANTER O PESO

A natação faz com que você utilize os principais grupos musculares do seu corpo (ombros, costas, abdômen, pernas, quadris e glúteos), o que faz você gastar mais energia. Apesar de nadar sem fazer

muito esforço possa queimar até 500 calorias por hora, se você decidir fazer um esforço mais vigoroso, pode chegar a queimar até 700 calorias por hora. O número exato, é claro, depende do seu esforço, mas geralmente quando você nada por cerca de 10 minutos queima 60 calorias (no estilo grelhado), 80 calorias (no estilo costas), 100 calorias (no estilo livre) e 180 calorias (no estilo borboleta).

A RESISTÊNCIA DA ÁGUA TE TONIFICA

Como a água é quase 800 vezes mais densa que o ar, exerce uma resistência contínua sobre todo o corpo, que é de 12 a 14% maior do que se você se exercitar fora da água. Cada braçada e chute atuam como uma sessão de treinamento de resistência que beneficia todo o corpo, mas especialmente o tronco, quadris, braços, ombros e glúteos.

MELHORAR O SEU METABOLISMO

A combinação de um uso maior de energia (queimar calorias) e a maior resistência da água te ajuda a aumentar a massa muscular, o que acelera o seu metabolismo. A vantagem é que você vai queimar mais calorias, inclusive depois de ter saído da piscina.

É UM EXERCÍCIO DE BAIXO IMPACTO

Quando você nada ou se exercita na água, esta atua como uma almofada que protege os ossos e as articulações, reduzindo o golpe ou o estresse que receberiam fora da mesma (como ao saltar, caminhar ou correr ou inclusive pedalar no ar, por exemplo). A capacidade de flutuação do corpo, até 90% quando você mergulha até o pescoço, é o que permite que as articulações sofram menos impacto e, portanto, você pode se exercitar por mais tempo sem lesões.

TEM OUTRAS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Por reduzir o estresse sobre as articulações não apenas é benéfica para pessoas com artrite, mas para outras pessoas com

limitações físicas ou problemas de peso, com ossos frágeis ou que estejam se recuperando de um acidente ou inclusive uma lesão esportiva. A capacidade de flutuação funciona tanto para as pessoas saudáveis como para as que têm algum tipo de deficiência crônica ou temporária, facilitando os movimentos, reduzindo a dor e servindo como massagem muscular. A natação também é indicada para pessoas que sofrem de asma induzida pelo exercício, ao oferecer um ambiente quente e úmido para as sessões de exercício que reduz a irritação das vias respiratórias.

NÃO TEM LIMITAÇÕES DE IDADE

Você pode desfrutar dos benefícios da natação por toda a vida, no seu próprio ritmo e de acordo com o seu estado físico e de saúde. E se você nadar de forma regular, você se sentirá inclusive muito mais jovem. De acordo com dados apresentados em congressos do American College of Sports Medicine, a pressão arterial, os níveis de colesterol, o desempenho cardiovascular, o funcionamento cognitivo e do sistema nervoso central são comparados com o de pessoas de menor idade biológica, até cerca de 20 anos menos!

É BENÉFICA PSICOLOGICAMENTE

Aos benefícios físicos se adicionam o desenvolvimento de uma atitude positiva, a confiança de poder cumprir as metas e alcançar o bem-estar ou melhoria (no caso de uma lesão), a redução do estresse e da tensão e o aumento de energia.

É POUCO EXIGENTE

Fazer exercício na água pode te beneficiar, mesmo que você não saiba nadar! O ideal é que você se inscreva em um programa de natação em seu nível, mas inclusive se você não sabe nadar, pode realizar outro tipo de exercício: caminhar na água, hidroginástica, exercícios aquáticos de resistência, exercícios de flexibilidade, ioga aquático e até correr na água um pouco mais profunda, sejam dirigidos por um instrutor profissional ou por conta própria.

receita

Pavê de Abacaxi


INGREDIENTES:

- 1 abacaxi grande em pedaços
- 1 xícara de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- A mesma medida de leite
- 1 lata de creme de leite sem o soro
- 2 ovos
- 2 colheres de amido de milho
- Coco ralado em flocos




MODO DE PREPARO:


- Junte o abacaxi e o açúcar e cozinhe até ficar macio e reserve
- Leve ao fogo o leite condensado, leite, amido de milho e as gemas
- Cozinhe até formar um mingau, reserve
- Bata as claras em neve, junte o creme de leite mexendo lentamente (não usar a batedeira)
- Em um refratário, coloque o abacaxi, creme de amido e por último acrescente as claras em neve, jogue o coco ralado e leve ao congelador para dar uma leve endurecida
- Sirva em seguida e bom apetite



LEI 16308/16



PESSOAS QUE COMETEREM **MAUS-TRATOS** CONTRA ANIMAIS DOMÉSTICOS, SOB SUA GUARDA OU DE OUTROS, SERÃO PROIBIDAS DE OBTER A GUARDA DO ANIMAL AGREDIDO OU MESMO DE OUTROS ANIMAIS



GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO

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

Marina Ruy Barbosa e Camila Queiroz garantem: ‘Sem mal-estar entre nós’

Marina Ruy Barbosa e Camila Queiroz mostraram que são mulheres evoluídas e que não têm problema nenhum com o fato de a primeira ser ex-namorada de Klebber Toledo, atual da segunda. As duas estiveram no mesmo evento na noite dessa quarta-feira, 8, em São Paulo – apesar de Camila ter ido embora antes de Marina chegar, pois tinha um voo – e garantiram que não tem ‘climão’ entre elas.

“Imagina. Problema nenhum. Ela é uma querida. Ótima atriz. Eu entendo que as pessoas gostam de criar essas polêmicas, mas não tem motivo nenhum para climão. Quero que ela e o Klebber sejam felizes, tenho carinho pe-

los dois. E eu estou noiva, gente (risos)”, disse Marina.

“Mal-estar nenhum. É engraçado que sempre que as pessoas veem a gente conversando, ficam espantadas. Não tem nada a ver, somos profissionais, somos embaixadoras de uma mesma marca de cabelos. Tem que saber separar as coisas”, explicou Camila, que acha que é complicado quando se tem problemas com alguém na mesma profissão: “Não posso ter inimizades no meu meio profissional. Porque amanhã podemos ser irmãs numa novela. Temos que ser bem resolvidas e somos. Não digo que temos amizade, porque não saímos juntas e tal, mas nos respeitamos. Sem problemas”.

Marina, que está noiva do piloto Xandinho Negrão, contou que já não liga mais para as notícias que saem sobre sua vida e que sabe que faz parte da carreira que escolheu. “Sou atriz, sei que acabo ficando mais exposta. E tenho redes sociais, Instagram. Mas sei que tem gente que tem carinho por mim. E posso falar? Nem costume ver essas polêmicas, para mim está tudo certo. Estou feliz”, afirmou.

Já Camila assumiu que, algumas vezes, vê maldade em alguns comentários. “É um aprendizado diário. Você não imagina que as pessoas possam ser tão cruéis. E são. Toda crítica construtiva é bem-vinda, mas tem coisa que você sabe que é maldade apenas”, declarou.



Marina disse que torce pela felicidade de Camila com o ex, Klebber Toledo: ‘Carinho pelos dois’.

7 kg mais magra, Xuxa diminui prótese de silicone nos seios e exhibe resultado: ‘Incomodava’



A apresentadora também disse que não pretende recorrer mais a nenhuma cirurgia estética

Aos 53 anos, mais magra e com os seios menores. Xuxa Meneghel resolveu dar uma repaginava, no visual, perder 7kg e ainda trocar a prótese de silicone nos seios para uma menor. A apresentadora diminuiu de 230ml para 140ml e falou do resultado em entrevista à revista “Caras” desta semana.

“Amei! Nunca desejei tão grande, incomodava. Agora está do tamanho que sempre quis”, justificou ela, explicando que não foi uma decisão priorizando a estética.

“Um lado encapsulou e o outro, virou. Tinha que trocar. Aí pedi para diminuir. Agora, não

quero mudar mais nada”, explicou.

Ela conta que conseguiu eliminar os 7kg com a ajuda da filha, Sasha, de 18 anos, que mora atualmente nos EUA.

“Cortei chocolate. Sassá quis fazer e a segui. Uma ajuda a outra, mesmo de longe”.

A apresentadora também disse que não pretende recorrer mais a nenhuma cirurgia estética “Odeio botox e não pretendo fazer mais nada. Já pensei em mexer no rosto para tirar rugas, mas tenho medo de perder a expressão. Então, faço os tratamentos nas máquinas que minha dermatologista manda”.



Cerimônia foi realizada ao pôr do sol

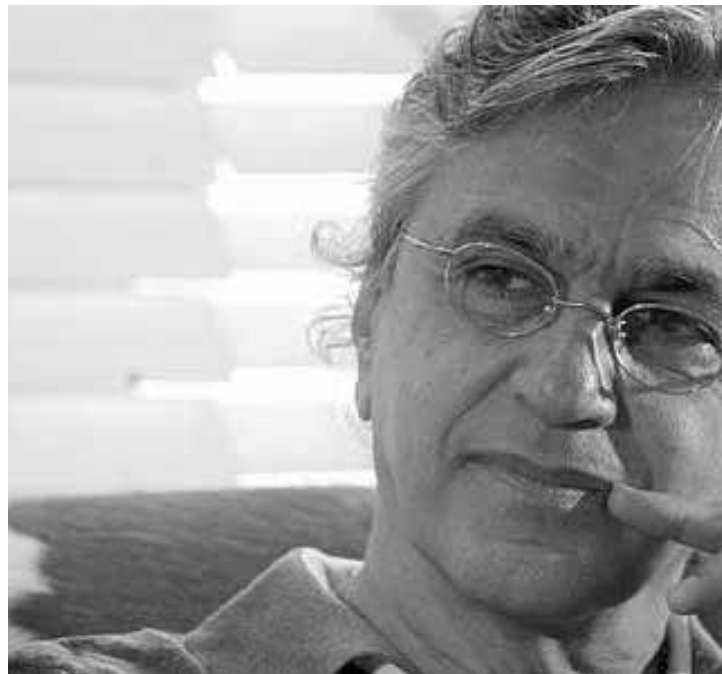
Claudia Leitte renova os votos de casamento

A cantora Claudia Leitte renovou os votos de casamento com Márcio Pedreira no dia em que completaram 10 anos de união. Na última terça-feira, 7, os dois voltaram confirmar o amor em uma cerimônia simples ao pôr do sol. Em suas redes sociais, ela contou mais sobre este momento do casal.

“O dia de hoje é perfeito pra dividir com todos minha alegria como esposa e mãe! Ontem, numa cerimônia bem

simples e bastante reservada, renovei meus votos de casamento com o amor da minha vida. Estamos juntos por 10 anos e, nada do que eu conquistei seria possível, não fosse esse encontro. O bem maior que Deus me deu, minha família, é uma realidade que eu jamais poderia ter sonhado um dia, porque é, com todos os defeitos, muito melhor do que qualquer cena de filme hollywoodiano. “ , disse.

Caetano defende legalização da maconha: “Eu não fumo, mas sou a favor”



“Chega de hipocrisia”

Caetano Veloso defendeu a legalização da maconha em vídeo publicado na quarta (8) por sua mulher, Paula Lavigne. Ela, que está no Uruguai, resolveu abrir a discussão em sua conta do Instagram sobre o tema polêmico.

O cantor, no entanto, disse que não é adepto do cigarro de maconha -- apesar de defender a descriminalização da erva no Brasil: “Não [fumo maconha], Deus me livre. Tenho horror a maconha. A sensação que me provoca é péssima. Experimentei nos anos 60, mas odiei, detestei. Mas eu sou a favor da liberação e da legalização da maconha. Aliás, de todas as drogas. Isso precisa de um amadurecimento da sociedade, eu até entendo”.

Em seguida, fez uma comparação com a política sobre bebidas alcoólicas: “É um bom começo a maconha sair das drogas pesadas, e passar a ser legal, sendo que o álcool é uma droga pesada e é legal”.

sim. Experimentei nos anos 60, mas odiei, detestei. Mas eu sou a favor da liberação e da legalização da maconha. Aliás, de todas as drogas. Isso precisa de um amadurecimento da sociedade, eu até entendo”.

Em seguida, fez uma comparação com a política sobre bebidas alcoólicas: “É um bom começo a maconha sair das drogas pesadas, e passar a ser legal, sendo que o álcool é uma droga pesada e é legal”.

horóscopo

ÁRIES
A Lua entra em sua área material e se opõe a Mercúrio, lhe pedindo novas abordagens para o gerenciamento financeiro e patrimonial. Novas situações lhe farão refletir sobre mudanças que tornem seus desafios mais fáceis de encarar!

TOURO
Você fica sujeita a interferências externas, pois a Lua passa por seu signo e se opõe com Mercúrio em sua área de relacionamentos. Dê limites às pessoas que estejam se intrometendo em sua vida, mesmo que bem intencionadas!

GÊMEOS
Cansaço e desgaste excessivo lhe deixam abateda, neste momento em que Lua e Mercúrio se opõem entre suas áreas de crise e de saúde. Seja objetiva e não se abale, mesmo diante das pressões mais agressivas no trabalho!

CÂNCER
Suas amizades ficam mais complicadas, pois a desarmonia entre Lua e Mercúrio em sua área social ressalta as diferenças nessas relações. Evite provocar embates e não force a convivência. Procure agir diplomaticamente!

LEÃO
Reveja prioridades e ajuste suas atividades de maneira mais compatível. A oposição entre Lua e Mercúrio indica a falta de sintonia entre as demandas da vida pessoal e do trabalho, então será preciso conciliá-las. Aja pontualmente!

VIRGEM
Não é momento de tomar grandes decisões, pois Lua e Mercúrio se opõem, colocando em dúvida o gerenciamento de seus interesses. Ainda que veja seus planos tomando caminhos desanimadores, não desista diante das dificuldades!

LIBRA
Esteja mais atenta às suas finanças e a assuntos práticos, pois Lua e Mercúrio se opõem em sua área material. Não se deixe levar por oportunidades enganosas, averigue-as antes de abraçá-las. Busque auxílio de especialistas!

ESCORPIÃO
Você tende a refletir sobre o papel de certas pessoas em sua vida, pois a Lua adentra sua área de relacionamentos e se opõe a Mercúrio em seu signo. Isso lhe tira da acomodação, então não apresse a concretização de mudanças!

SAGITÁRIO
A oposição Lua-Mercúrio entre suas sexta e décima casas alerta que a sobrecarga de tarefas pode afetar sua saúde. O excesso de atividade mental tende a se refletir em seu corpo, então trabalhe somente com prioridades!

CAPRICÓRNIO
Lua e Mercúrio opostos trazem à tona certas lembranças do passado. Perceba que o apego, seja a pessoas ou emoções, apenas atrapalha o descanso e o lazer. Que tal se permitir curtir a vida? Seja mais bondosa consigo mesma!

AQUÁRIO
Seja mais prática e direta ao lidar com as situações de tensão. A oposição Lua-Mercúrio entre suas áreas familiar e profissional lhe deixa mais ansiosa e lhe aconselha a gerenciar suas tarefas, evitando assim se sobrecarregar!

PEIXES
Você anseia por novidades, mas se sente tímida diante delas, pois Lua e Mercúrio opostos despertam certas contradições internas. Sentindo-se mais insegura, o ideal é não sair do que já está acostumada. Preze pela segurança!