

Ludmilla fala sobre silicone nos seios: 'bem bonitinho, mas está desinchando ainda'

Página B4



Luciana Ovidio recebe os parabéns de toda família, amigos e colegas de trabalho pelo seu aniversário. Na foto, o carinho especial do marido **Renato Caldeira**.

Letícia Silva também está na lista dos homenageados do dia. Felicidades!



João Fábio Lopes completou idade nova nesta terça. Na foto, ao lado do amigo **Alan Barros**.



Hoje a data é especial para **Tatiane dos Santos**, que apaga velinhas. Parabéns!



Muitos anos de vida para a bela **Merina Felizardo**!



Destaque para a beleza e o sorriso de **Jéssica Tavares Gomes**, que aniversaria nesta quarta-feira.



Sempre de bem com a vida, **Fabi Camacho** dá boas vindas à idade nova.



O senhor **Antonio Sanchez**, mais conhecido como **Compadre Sanchez**, completa neste dia 26, quarta-feira, 85 anos de idade. Até o momento milita na profissão de radialista comandando o "Programa Raízes do Sertão" na Rádio Arena FM em Fernandópolis. Ele recebe inúmeras homenagens de amigos e familiares.



Segunda foi dia de muita festa e comemorações para **Gustavo Dória**. Parabéns!

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de CELULAR R\$ 14,99



pélículas de vidro



Barato pra Caramba



produtos
oferta à partir de
R\$ 1,99
GIGANTÃO

REDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

#EuAmoEconomizar

Alimentos que emagrecem: saiba quais são eles

Veja suas características principais, em quais investir e como consumi-los

Existem muitos alimentos que podem ser nossos aliados no processo de emagrecimento, assim como para mantermos o peso e termos mais saúde de um modo geral.

No entanto, não podemos nos enganar acreditando que existam alimentos milagrosos que emagrecem, que irão garantir a perda de peso independente da nossa alimentação como um todo. O êxito do emagrecimento é resultado de um conjunto de variáveis, isto é, da combinação de vários fatores como uma alimentação equilibrada associada às práticas de atividade física e à saúde do indivíduo.

Mas podemos conhecer alguns alimentos e suas propriedades, com o intuito de ajudar e até mesmo acelerar o processo de emagrecimento. Quando sabemos para que servem e como devemos ingeri-los, podemos usá-los a nosso favor! Os alimentos podem ser estratégicos para quem quer manter a forma, todos têm a hora e quantidade certas, de acordo com cada pessoa, cada corpo e cada organismo.

Os alimentos que emagrecem são aqueles que nos deixam saciados e por mais tempo, ou seja, que têm uma

digestão mais lenta e que incham dentro do nosso estômago quando ingeridos, aumentando o volume sem aumentar as calorias. Além disso, estes alimentos favorecem o trânsito gastrointestinal, isto é, ajudam no funcionamento do intestino, evitando a constipação e facilitando a absorção dos nutrientes.

Estes alimentos são ricos em fibras (solúveis e insolúveis) e/ou gorduras de boa qualidade (mono e poli-insaturadas), assim como vitaminas e minerais. Todos estes nutrientes são responsáveis por nos nutrir e minimizar a sensação de fome, pois quando estamos mal-nutridos, nosso corpo nos sinaliza que está faltando algo e a fome é a forma mais comum, também conhecida como "fome oculta".

Veja abaixo alguns grupos de alimentos que emagrecem:

• **Saladas:** alface, rúcula e folhas em geral, tomate, cebola, pepino, pimentões, rabanete (Batatas, tubérculos, croutons e molhos industrializados não entram nessa categoria)

• **Verduras e legumes:** couve, repolho, abobrinha, abóbora, couve-flor, brócolis, vagem, cenoura, acelga, ervilha torta, couve de Bruxelas, berinjela, etc. (Gratinados, com

molho branco, empanados e fritos não entram aqui)

• **Grãos integrais e variados:** arrozes (sim, no plural!

Pois existem milhões de tipos de arroz. Tente variar o máximo possível), cevadinha, trigo em grão, quinoa, amaranto

• **Tubérculos:** inhame, batata doce, mandioca, mandioquinha (batata baroa), cará

• **Feijões e leguminosas:** feijão carioca, feijão preto, feijão fradinho, favas, feijão branco, feijão roxo, feijão cavalo, grão-de-bico, ervilha, lentilha, lentilha rosa

• **Carnes e fontes proteícas:** opte por cortes magros, sem gordura aparente. Tente pelo menos duas vezes por semana, não comer proteína animal. Aumente sua porção de leguminosas ou busque novos sabores como: tofu e tempeh.

Todos esses alimentos acima são muito saudáveis. Porém não podemos comer à vontade e sem limites. Nosso corpo é feito para digerir uma certa quantidade de macronutrientes e micronutrientes, se passarmos dessa quantidade, mesmo com alimentos "verdadeiros", estaremos dando a ele mais do que ele necessita. Esse "combustível" em excesso, vai ser estocado ou desperdiçado e não é esse o objetivo.

• As células do nosso corpo se inflamam por inúmeros motivos, um deles é a alimentação. Quando nossas células se inflamam, elas incham e esse inchaço reflete no nosso corpo. Como minimizar essa inflamação? Busque sempre alternativas de alimentos o mais in natura possível e tente ficar longe de alimentos que vêm em embalagens



MAIS DICAS PARA EMAGRECER DE FORMA SAUDÁVEL

Pensando em emagrecimento saudável, a meta é sempre perder massa gorda (gordura corporal ou tecido adiposo) e ganhar ou manter a massa magra (músculos). Para conseguir isso é necessário evitar que alguns processos fisiológicos do nosso organismo ocorram, assim como outros sejam beneficiados...

Abaixo algumas dicas e conceitos importantes para se ter em mente:

• As células do nosso corpo se inflamam por inúmeros motivos, um deles é a alimentação. Quando nossas células se inflamam, elas incham e esse inchaço reflete no nosso corpo. Como minimizar essa inflamação? Busque sempre alternativas de alimentos o mais in natura possível e tente ficar longe de alimentos que vêm em embalagens

e têm o prazo de validade muito alto! Lembre-se de adicionar em suas preparações culinárias, temperos frescos e especiarias diversas, eles não servem apenas para conferir aquele saborzinho maravilhoso, eles também são ricos em substâncias antioxidantes e anti-inflamatórias

• Água é um elemento importantíssimo e fundamental na nossa dieta. Nossas células precisam estar bem hidratadas, para que tudo ocorra bem

• Nutrientes vivos são fundamentais. Sempre que possível, introduza alimentos crus no seu dia a dia

• Jejum é coisa séria, se quiser fazer, procure um profissional nutricionista. Por hora, não passe longos períodos sem se alimentar, tenha sempre lanches estratégicos como oleaginosas, frutas de baixo índice glicêmico, pãezinhos feitos com farinhas nutritivas, cereais integrais e grãos!

• Não se esqueça das fibras,

que estão presentes em frutas (com bagaço, com casca), verduras, legumes, grãos integrais e sementes! São um ótimo aliado para o controle de peso, pois ajudam no trânsito intestinal, ajudam a fazer uma absorção gradual dos alimentos, não ocorrendo picos glicêmicos e ainda nos mantêm mais saciados e por mais tempo

• Aprenda a ouvir seu corpo: fome e vontade de comer são coisas diferentes! Fome e

ansiedade também! Sabendo diferenciar essas situações, já é um ótimo começo

• Jejum é coisa séria, se quiser fazer, procure um profissional nutricionista. Por hora, não passe longos períodos sem se alimentar, tenha sempre lanches estratégicos como oleaginosas, frutas de baixo índice glicêmico, pãezinhos feitos com farinhas nutritivas, cereais integrais e grãos!

Elimine a celulite da barriga com estas dicas e tratamentos

Hábitos saudáveis e tratamentos estéticos são a chave para acabar com o problema

Algumas regiões do corpo como porção superior da coxa (interna e externamente), abdômen, área interna de joelho, braço e glúteo são normalmente mais afetadas pela lipodistrofia ginóide, mais conhecida como celulite. Este quadro produz uma retração da superfície da pele e dá um aspecto tipo "casca de laranja", promovendo alterações no contorno corporal, sendo muito comum em mulheres.

Esta condição aponta um processo que pode ser predisposto devido à disfunção hormonal, mas tem como fator determinante o hábito alimentar (no caso, uma dieta rica em açúcares, gordura, muito sal, pouca água, por exemplo).

CELULITE NA BARRIGA: COMO ELIMINAR

Em geral, o indivíduo que apresenta este quadro na região abdominal possui bom número de células de gordura na região e pode ter excesso de gordura corporal total.

A rotina mais ativa auxilia na minimização do quadro de celulite, mas não é tudo. A atividade física, em geral, pode contribuir para a melhora do tônus muscular e, por sua vez, para a melhora do retorno venoso. Uma das ideias é trabalhar a musculatura flácida

que, nesta condição, reforça a irregularidade do tecido, piorando o aspecto visual. Com a melhora do tônus muscular, o tecido fica mais regular, melhorando o contorno corporal.

Aliando este tipo de atividade à dieta equilibrada, que visa uma alimentação rica em fibras, assim como beber água, ingerir pouco sal e quantidade equilibrada de carboidratos, ajuda-se a perda de gordura, inclusive nas áreas mais difíceis, o que beneficia a melhora da celulite. É importante eleger um profissional competente e capacitado para prescrição de uma dieta balanceada que também beneficie o programa de tratamento.

TRATAMENTOS

PARA ACABAR COM A CELULITE NA BARRIGA

A radiofrequência, o ultrassom estético, drenagem linfática manual e outros tratamentos podem ser opções para auxiliarem na minimização do quadro de celulite. Cabe considerar que é importante uma avaliação detalhada e precisa para eleger o tratamento correto e adequado para o quadro real com profissional habilitado.

O ultrassom de 3 MHz combinado à corrente estereodinâmica pode ser realizado antes

de uma massagem modeladora. O primeiro tratamento age sobre a gordura e esvazia a célula de gordura, mantendo a integridade da membrana celular e transformando-as em delgadas partículas, a partir das ondas emitidas por ele (estas ondas geram pequenas agitações). Já a corrente, por promover ativação do sistema linfático, facilita a eliminação deste produto por ajudar na abertura dos capilares linfáticos e no captar do mesmo no interstício, trazendo bons resultados na diminuição de medidas. A massagem modeladora pode estar aliada a este procedimento, realizando através de movimentos vigorosos com uma proposta de reorganização do tecido adiposo abordado, melhorando o contorno corporal e a circulação, auxiliando na mobilização de líquidos.

Pode-se combinar ainda ultrassom com radiofrequência, seguida pela drenagem linfática. Por exemplo, as ondas do ultrassom com ondas de cisalhamento, quando dispersas, agem sobre a membrana das células de gordura, rompendo-a através dos danos causados por esta dispersão. Neste caso, após

a destruição, a eliminação dos resíduos é natural e feita aos poucos (auxiliada pelo sistema linfático). A técnica trabalha com o modo quente, que acelera o metabolismo, devido ao calor, utilizando as ondas de compressão (responsáveis por pré-aquecer o tecido adiposo e elevar a eficácia das ondas de cisalhamento) e com o modo frio, que se prevalece de ondas de cisalhamento. Vale ressaltar que a quebra da célula de gordura, neste processo, é seletiva e por isso não causa danos a outros tecidos.

Após seu uso, pode-se optar pela radiofrequência que, melhorará a textura da pele, atuando para firmar a pele e prevalecendo-se do calor gerado por ela, melhorar o contorno da área tratada. A drenagem linfática manual, neste caso, pode estar aliada em dia diferente desta aplicação, melhorando e potencializando o estímulo no tecido. Em busca de uma melhora no contorno corporal e minimização do aspecto de casca de laranja, a própria radiofrequência pode ser utilizada como tratamento isolado, principalmente havendo flacidez cutânea associada.

de uma massagem modeladora. O primeiro tratamento age sobre a gordura e esvazia a célula de gordura, mantendo a integridade da membrana celular e transformando-as em delgadas partículas, a partir das ondas emitidas por ele (estas ondas geram pequenas agitações). Já a corrente, por promover ativação do sistema linfático, facilita a eliminação deste produto por ajudar na abertura dos capilares linfáticos e no captar do mesmo no interstício, trazendo bons resultados na diminuição de medidas. A massagem modeladora pode estar aliada a este procedimento, realizando através de movimentos vigorosos com uma proposta de reorganização do tecido adiposo abordado, melhorando o contorno corporal e a circulação, auxiliando na mobilização de líquidos.

Pode-se combinar ainda ultrassom com radiofrequência, seguida pela drenagem linfática. Por exemplo, as ondas do ultrassom com ondas de cisalhamento, quando dispersas, agem sobre a membrana das células de gordura, rompendo-a através dos danos causados por esta dispersão. Neste caso, após

receita

Sobremesa de Abacate

INGREDIENTES:

- 1 ou 2 abacates
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 limão



MODO DE PREPARO:

1. Bata o abacate, o leite condensado e o creme de leite no liquidificador por 5 minutos, jogue em um recipiente de sobremesa
2. Rale a casca do limão em cima da sobremesa e deixará a mesma com um sabor delicioso
3. Coloque na geladeira por cerca de 3 horas

Médica Veterinária
Carla Cristina G. Sanitá Campos
CRMV/SP 17.831
 Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

ATENDIMENTO DOMICILIAR
HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL

Atendimento Clínico (17) 99164-7581
 Vacinas e Exames (17) 99641-6419

celebridades

Fábio Jr. quer reduzir pensão de R\$ 24 mil do caçula e questiona luxos da ex, Mari Alexandre

Apesar de, aparentemente, estarem vivendo uma maré de calmaria, Fábio Jr. e Mari Alexandre não são o tipo de casal que deixou o passado no passado. Pelo menos não financeiramente. E o cantor se arrependeu do acordo de pensão que assinou em 2011, no "calor das emo-

ções", como informam seus advogados num processo de revisão de valores.

Em nenhum momento Fábio Jr. se recusou a pagar a pensão ao filho de 8 anos que teve com a apresentadora. Por mês, ele desembolsa cerca de R\$ 35 mil para sustentar o menino. Ele custeia a escola, cursos extras, plano de saú-

de, remédios, manutenção da casa em que Mari e o menino moram, em Alphaville, condomínio nobre de São Paulo, e ainda paga aproximadamente R\$ 24 mil ao pequeno.

Após ter sido executado pela ex que pediu o pagamento retroativo de juros e correção da pensão alimentícia, Fábio entrou com ação



Fábio Jr. contesta valores de pensão que deposita na conta de Mari Alexandre, sua ex

impugnando o pedido e pedindo a revisão dos valores depositados, já que segundo a ação, Mari não presta contas do que é gasto men-

salmente. Fábio Jr. pede que a pensão seja reduzida para R\$ 8 mil e se compromete a continuar pagando as demais despesas com as

quais já arca atualmente. A pendega judicial já se arrasta há quatro anos. O cantor e Mari se divorciaram em 2010.



A artista permanece internada com infecção generalizada

Ludmilla fala sobre silicone nos seios: 'bem bonitinho, mas está desinchando ainda'

Ludmilla está feliz da vida com o resultado das próteses de silicone de 320ml que colocou nos seios. A cantora, que se apresentou em Niterói no último domingo, já voltou ao batente e contou como está se sentindo.

"Agora eu estou dolorida, hoje (ontem) faz uma semana que eu fiz a cirurgia", contou Ludmilla, que se internou recentemente com a irmã Luanne, de 18 anos, que também se submeteu à mesma cirurgia.

"Era uma coisa que eu queria, mas é bem sutil, não é nada de mais não. É bem bonitinho. Está desinchando ainda", disse ao site Purepeople.



Ludmilla está feliz da vida com o resultado das próteses de silicone de 320 ml que colocou nos seios

De frente para a TV: Nanda Costa deu a volta por cima

Não consigo imaginar a pressão e a responsabilidade de ser protagonista de novela das nove. Em qualquer trama deve ser dose, mas no horário nobre a cobrança é sempre maior. Isso é público e notório. Não são raras as vezes em que os mocinhos são criticados e rejeitados, afinal, é difícil mesmo criar heróis tão interessantes quanto os vilões. Há alguns que dão a volta por cima e sacodem a poeira, como foi o caso de Reynaldo Gianecchini, massacrado em "Laços de família". Já outros atores parecem ter mais dificuldade em superar um personagem malsucedido. Nanda Costa é um exemplo que tem cara de final feliz. Ela não era uma estreante quando foi convidada para ser a Morena de "Salve Jorge", mas não era uma atriz popular. É diferente quando um papel de Giovanna Antonelli não é tão bacana. A atriz é tão querida pelo público que um fracassinho não interfere em sua carreira.

Com Nanda, parece que não houve es-

sa complacência. Depois de "Salve Jorge", ela fez "Império", mas Tuane não aconteceu e parecia que Nanda não ia mais virar o jogo. Até Sandra Helena aparecer em sua vida. A ambiciosa trambiqueira de "Pega pega" é um dos melhores personagens da novela das sete e é lá que Nanda consegue mostrar todo o seu talento. Não sou da turma que não gostou de Morena. Não só gostava da personagem como da novela, mas sinto ela mais à vontade na pele de Sandra Helena, e o público, agora, curte o trabalho. Parece que ela tirou o peso da protagonista e da expectativa das costas, e passou a se divertir atuando. A atriz chegou a dizer em entrevistas que não sabia nem como gargalhar em cena e que teve medo quando leu que Sandra Helena teria que dar uma gargalhada. Nanda Costa não só superou esse medo como conseguiu dar naturalidade a qualquer gesto da personagem, e isso a deixa livre para dar vida ao tipo que quiser. Sem peso.



Nanda está mostrando todo seu talento e dando a volta por cima

horóscopo

ÁRIES

A desarmônia Lua-Mercúrio continua tensionando suas áreas de comunicação e de crise, dificultando os relacionamentos e a exposição da sua imagem. Como você tende a ser mais incisiva hoje, meça as próprias palavras!

TOURO

Auge o olhar para a vida material, pois você pode ter dificuldade em gerenciar seus recursos para a concretização de projetos. Lua e Mercúrio continuam em quadratura, mantendo a necessidade de muita atenção e cuidado!

GÊMEOS

Será preciso adequar-se às intensas demandas de trabalho que te exaurem mentalmente, pois a Lua permanece em seu signo, em quadratura com Mercúrio. Mantenha a simplicidade e saiba dividir os holofotes. Não intimide os outros!

CÂNCER

Dedique-se intelectualmente à superação dos desafios cotidianos, pois Lua e Mercúrio permanecem tensionados hoje. Controle a sua língua ferina, sendo mais suave ao criticar as pessoas envolvidas. Aja de maneira objetiva!

LEÃO

Seus interesses esbarram na impossibilidade prática, pois Lua e Mercúrio se tensionam. Fica difícil para você definir prioridades na vida, então seja mais seletiva e mantenha a mente otimista. Você reencontrará o rumo!

VIRGEM

As atividades solitárias continuam mais favoráveis, pois Lua e Mercúrio continuam tensionados no setor de relacionamentos. Caso não seja possível evitar discussões em grupo, zele pela sua imagem com uma atitude diplomática!

LIBRA

Suas contradições íntimas ainda continuam ressaltadas pela tensão Lua-Mercúrio, que persiste hoje. Tenha cuidado com o que fala para cada pessoa, pois não convém transparecer suas fragilidades, sobretudo no meio profissional!

ESCORPIÃO

Seu setor social continua tensionado por Lua e Mercúrio, te inspirando a ter cuidado com os gastos. Você tende a se deixar levar pelas emoções, pois seu senso crítico está prejudicado. Corte gastos e busque opções mais econômicas!

SAGITÁRIO

Lua e Mercúrio tensionados continuam desestabilizando os seus relacionamentos, mas é preciso conscientizar-se do quanto você mesma contribui para isso. Que tal mostrar-se mais disponível e aberta no meio social?

CAPRICÓRNO

Você tende a fazer julgamentos equivocados, neste momento em que Lua e Mercúrio se tensionam. Fique mais atenta ao lidar com as demandas do dia a dia, por mais simples que sejam. São as pequenas ações que construem bases fortes!

AQUÁRIO

A vida social pode te levar a gastar mais do que pode, neste momento em que Lua e Mercúrio continuam tensionados. Prefira atividades menos dispendiosas, e saiba dizer não para as oportunidades que conflitem com seus interesses!

PEIXES

Esforce-se para respeitar os prazos dos seus compromissos, zelando pela qualidade do que faz. A tensão Lua-Mercúrio persiste, te aconselhando a se dedicar, mas sem se sobrecarregar. Tire um tempo para descansar e se harmonizar!