



# Ator Bruno Gagliasso relembra passado: “Sou ex-gordo. Pesava 20 kg a mais”

Página B4

“Uma virtude simulada é uma impiedade duplicada:  
à malícia une-se a falsidade.”

■ Santo Agostinho - Escritor, filósofo e teólogo (354 - 430)



Muitos anos de vida para **Ueslei Magolo!** Na foto, ao lado da esposa **Stella Borigatto Grecco Magolo.**

**Valéria Navarro Neves** recebe felicitações pelo seu aniversário nesta sexta. Na foto, com o noivo **Delson Luiz Ferreira.**



**Juliana Lopes** se prepara para apagar velinhas amanhã.



Selfie de **Lucas Padovani**, que dá boas vindas à idade nova.



Sempre sorridente, **Ana Paula** está em clima de festa. Parabéns!



**Close de Tayara Viccini**, que tem motivos para comemorar nesta sexta.



Hoje também é dia dele, **Lucas Mandarin.** Felicidades!



Neste sábado, **Franciele Costa** comemora mais um aniversário.



**Paulo Eduardo** recebe inúmeras homenagens de amigos e familiares pela data de hoje.

CUIDAMOS BEM DO SEU  
CELULAR

APINHA de  
ELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO

pêliculas de vidro

R\$ 7,99

SanDisk  
32 GB

Barato  
pra  
Caramba

oferta produtos  
a partir de  
R\$ 1,99

GIGANTÃO

REDE  
GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar



# Dicas essenciais de moda para as baixinhas

Um look bem montado além de deixar a mulher mais bonita e elegante, ainda tem o aspecto funcional. Porque isso? Para quem é gordinha, sabe que não é toda roupa que deve ser usada e para as baixinhas é a mesma coisa. Mas, isso não significa uma limitação, e sim que as combinações devem ser diferentes, a fim de valorizar o próprio corpo sem deixar de lado a elegância e praticidade no dia a dia. Algumas dicas de moda são essenciais para as baixinhas, e ainda mais para quem quer aparentar alguns centímetros a mais. Muitas mulheres têm dificuldade na combinação das roupas, criando assim, quase que involuntariamente, uma aparência mais “infantilizada”. Por isso, para respondermos as principais dúvidas, separamos dicas básicas de moda para quem é baixinha, confira:

**COMO ALCANÇAR SILHUETA E PARECER MAIS ALTA?**

- Invista nas saias com cintura mais alta e com altura acima do joelho (sempre), bem como as minissaias.
- A combinação de jaquetas e blusas curtas também dão a ilusão de corpo mais alongado. Para as baixinhas



a linha cropped cai muito bem!

- Blusas e vestidos com decote em V;
- Tenha sempre vestidos do tipo tubinho (tecido mais sequinho) com altura acima do joelho. Com eles você pode combinar variar vários estilos.

**QUAL O TIPO DE CALÇA DEVO USAR?**

- Para as calças jeans, invista nos modelos de lavagem mais escura, com altura na cintura são os mais indicados para as baixinhas. As calças skinny e com cortes mais retos combinam melhor.



- Para as baixinhas que estão acima do peso, a regra não muda muito. Jamais use a calça com barra dobrada. Prefira cortes retos para que o comprimento fique combrindo um pouco o sapato. Assim você deixa a impressão do corpo mais longilíneo e ainda dá a impressão de uns quilinhos a menos (bom né?).
- A calças flare também são uma boa escolha, por dar a impressão de corpo mais afilado, como nas fotos abaixo.
- Passe longe das calças ti-



po corsário e capri!

**QUAIS AS CORES MAIS RECOMENDADAS PARA QUEM É BAIXINHA?**

- Sem dúvida os monocromáticos proporcionam uma melhor harmonia e possibilita compor vários looks para as baixinhas. Mas aí você se pergunta, – já não basta ser baixinha ainda e nem cor não posso usar? Calma, pode sim, o mais importante a destacar é não criar divisões no look, por isso quando use cores que “conversem” na parte de cima e em baixo.

# Remédios para limpar o sangue

O sangue é o líquido orgânico que, graças ao impulso cardíaco, circula dentro do organismo através das artérias e das veias com a missão de manter as funções vitais dos tecidos e dos diferentes órgãos.

Neste sentido, o sangue garante as trocas no organismo, drena os produtos da digestão a partir do intestino até o fígado e os tecidos, transporta os desperdícios até os rins onde serão eliminados pela urina, transporta os hormônios desde as glândulas secretoras até os órgãos receptores, compartilha o calor corporal e desempenha um papel essencial na luta do organismo contra as infecções.

É composto de duas partes: as células e o plasma. Este último representa 55% do volume de sangue e, por sua vez, é composto de água em 90% e 8% de proteínas, e as células sanguíneas, que representam os 45% restantes, e estão divididas em: glóbulos vermelhos ou eritrócitos, leucócitos ou glóbulos brancos e plaquetas.

O plasma transporta células, como as seguintes: albumina, que ajuda a conservar a água do plasma em uma quantidade equilibrada; globulinas são os anticorpos responsáveis pela defesa contra as infecções; fatores de coagulação, necessários para evitar as hemorragias; e outras proteínas que transportam substâncias necessárias para o bom funcionamento das células. Além disso, existem substâncias minerais, como cálcio, fósforo e ácido úrico, glicose, gorduras, tais como colesterol e hormônios.

As hemácias devem sua cor vermelha à hemoglobina que contém. Cumprem uma das missões mais importantes do sangue: transportar o oxigênio desde os pulmões até os

diferentes tecidos (circulação arterial), e retiram destes o resíduo da atividade celular (dióxido de carbono) para devolvê-lo aos pulmões (circulação venosa), onde é expelido.

Os leucócitos, dos quais existem diversos tipos, tem como missão a defesa do organismo contra micro-organismos e outras substâncias estranhas que podem penetrá-lo. Essenciais na manutenção do sistema imunológico, seu número aumenta em casos de ataques.

Finalmente, as plaquetas são as menores células, responsáveis pelo processo de coagulação do sangue. O sangue é um dos indicadores mais importantes da saúde do organismo. Sua análise é um dos testes de diagnóstico mais amplamente utilizados.

Devido ao fato de que o sangue transporta resíduo pode ficar contaminado e não se limpar da forma adequada. Isso pode fazer com que o sistema imunológico enfraqueça e a pessoa manifeste gripe constante, resfriado, alergia, coceira no corpo, etc. Daí a necessidade, se você se encontra neste caso, de purificar o sangue.

Existem vários remédios caseiros e naturais que podem ser utilizados para este propósito e que, em seguida, detalhamos:

**REMÉDIOS CASEIROS PARA LIMPAR:**

- Lave 50 gramas de raiz de bardana maior, 50 gramas de raiz de salsaparrilha vermelha e 50 gramas de flores de calêndula em água fria e, em seguida, ferva durante 20 minutos em 1 litro e ¼ de água. Em seguida, coe e distribua em 8 partes para tomar em quatro dias, na porção de vezes por dia durante 8 dias consecutivos; descanse 4 dias e repita o processo três vezes seguidas, ou seja,

24 dias no total.

- Ferva 30 gramas de raiz de helênio durante 10 minutos em 1 litro de água, e em seguida despeje sobre 30 gramas de flores de lavanda, 30 gramas de trinitária. Cubra e deixe em infusão durante 20 minutos, coe e distribua em 6 partes para tomar em três dias, na porção de 2 vezes por dia, seis dias por semana durante cinco semanas consecutivas, ou seja, 30 dias no total.
- Ferva 60 gramas de folhas de noqueira durante 5 minutos em 1 litro de bom vinho tinto, deixe esfriar, coe e conserve na geladeira em um recipiente não metálico. Tome o vinho obtido em 4 dias, na porção de 2 vezes por dia (ou seja, em 8 partes) durante 16 dias consecutivos; descanse 8 dias e tome novamente 16 dias.
- Misture 20 gramas de centaura, 20 gramas de casca de espinheiro, 15 gramas de raiz de genciana, e 10 gramas de trevo de água. Extraia 2 colheres de chá e ferva em uma panela de água de forma breve (3 minutos de ebulição). Beba 2 copos por dia durante 15 dias.



- Misture 20 gramas de bardana, 15 gramas de flores de sabugueiro e 10 gramas de anis verde. Extraia uma colherada da mistura e despeje em um copo de água que está fervendo. Cubra e deixe esfriar. Tome 2 xícaras por dia durante duas semanas.
- Misture partes iguais, casca de espinheiro, raiz de salsaparrilha, raiz de angélica e raiz de bardana e extraia duas colheres de chá da mistura. Despeje em um copo de água que está fervendo. Tome 2 xícaras por dia durante 15 dias.

**Recomendações:** Na frente da janela aberta, dedique quatro minutos para respirar profundamente. Em pé, leve os braços para trás, aspirando o ar com toda a força de seus pulmões. Encha a barriga. Segure a respiração durante trinta segundos. Em seguida, expulse o ar pela boca aberta cruzando os braços sobre o peito. Mergulhe a barriga e curve suas costas para expulsar completamente o ar e permaneça sem respirar durante mais trinta segundos. Esta respiração controlada enriquece o seu sangue em oxigênio, o que ajuda a sua limpeza.

- Para quem acha que baixinha não pode usar estampas está muito enganada. Prefira os desenhos menores com tons mais neutros, favorece o corpo e fica lindo!
- A dica das listras verticais continuam valendo!

**QUAIS OS SAPATOS COMBINAM MELHOR COM AS BAIXINHAS**

- Subir em saltos super gigantes não é melhor opção. Prefira os sapatos de bico fino, sapatilhas e escarpins que mostrem mais o pé, dando a impressão de pernas mais alongadas.
- Para as botas, prefira com salto e mais justas na perna e de preferencia da mesma cor da calça.
- Saia correndo (até sem sapato) dos modelos tipo plataforma.

**DE UMA ATENÇÃO ESPECIAL AO SEU CORTE DE CABELO**

- Cabelo comprido demais para as baixinhas não com-

binam muito, mais dá para manter as madeixas mais longas com um corte moderno, tipo long bob ou caprichar na franja para evitar o comprimento exagerado na parte de trás da cabeça. O que não combina é o corte comprido demais e reto, pois assim vai parecer uma bonequinha em miniatura, portanto dê uma modernizada no corte para aí sim ter os cabelos mais longos, mais valorizando o seu visual.

Radicalizar nunca é solução, e o bom senso sempre conta na hora de vestir um look mais clássico, despojado ou mais elegante. Preste atenção sempre em como usar as peças que combinam com você ao invés de limitar a usar modelos que não combinam com seu tipo de corpo e nem como o seu estilo. Assim as variedades são muitas e você vai conseguir criar looks incríveis.

## receita

# Almôndega de Frango Acebolada

**INGREDIENTES:**

- 2 pãezinhos
- 4 colheres (sopa) de leite
- 500 g de peito de frango moído
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- Sal e pimenta a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3 cebolas fatiadas bem finas
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
- Salsa picada a gosto
- Óleo para fritar



**MODO DE PREPARO:**

- Coloque os pãezinhos de molho no leite por 1 minuto.
- Esprema-os, pique-os e misture com o frango, o ovo, a salsa, o sal e a pimenta.
- Molde as almôndegas, coloque em uma travessa, cubra com filme plástico e leve à geladeira por 20 minutos.
- Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure as cebolas, mexendo.
- Tempere com o sal, a pimenta, a páprica e cozinhe até a cebola ficar macia.
- Desligue o fogo, junte as azeitonas e salsa.
- Reserve.
- No óleo quente, frite as almôndegas até ficarem douradas.
- Coloque-as em uma travessa e, por cima, distribua a cebola.

**Médica VETERINÁRIA**  
**Carla Cristina G. Sanitá Campos**  
CRMV/SP 17.881  
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







