



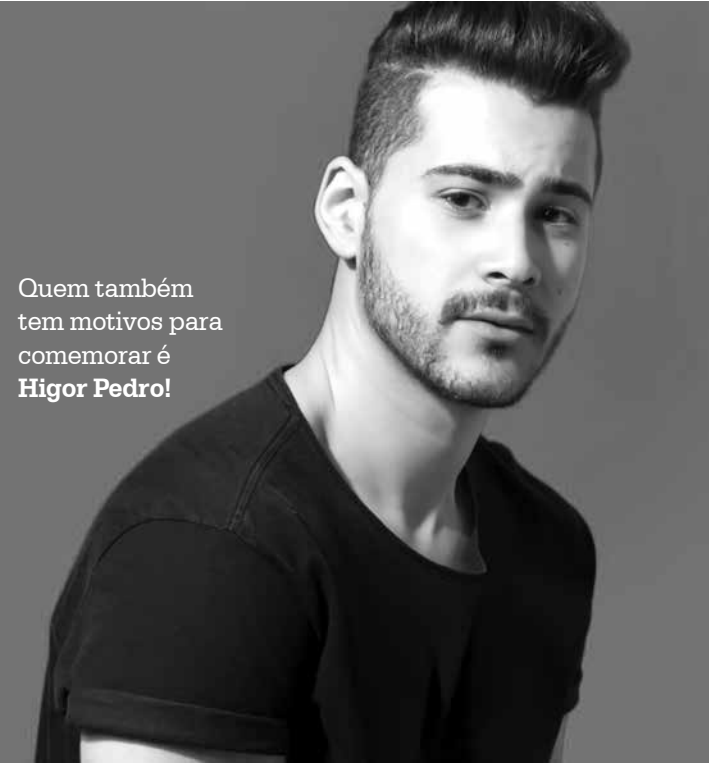
Linda e loira, **Taís Canatto** aniversaria nesta sexta e está em ritmo de comemorações.



A estilosa **Nicole Oliveira** apaga velinhas hoje. Parabéns!



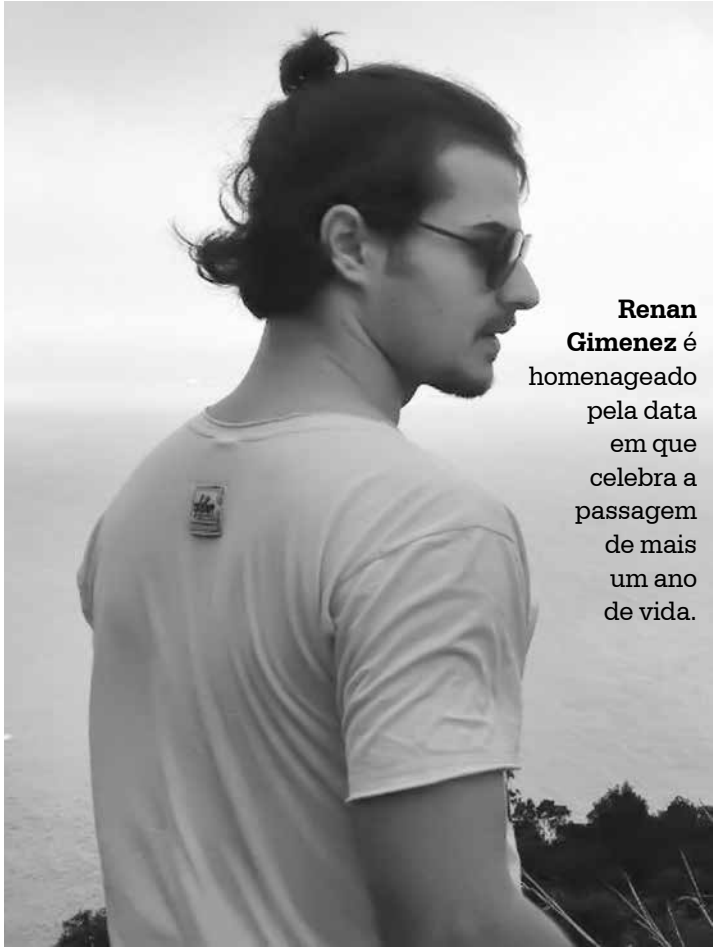
Destaque para o sorriso de **Gabriele Fronzzi**, aniversariante de hoje.



Quem também tem motivos para comemorar é **Higor Pedro**!



João Scatolin já se prepara para festejar a chegada da idade nova amanhã.



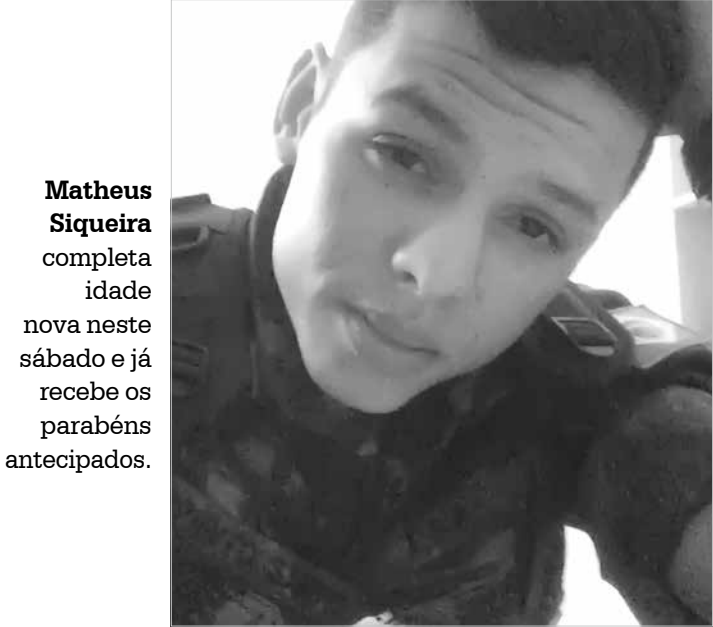
Renan Gimenez é homenageado pela data em que celebra a passagem de mais um ano de vida.



Sempre ao lado da esposa **Livia Karla**, **Jhonatan Fachini** comemora mais um aniversário.



Felicidades para **Jussara Pichuti**!



Matheus Siqueira completa idade nova neste sábado e já recebe os parabéns antecipados.



TODO MUNDO COMPRE AQUI!



mais barato SEMPRE

FELIZ NATAL

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Comer rápido demais engorda e faz mal para saúde

Engolir a comida pode aumentar o risco de síndrome metabólica que está associada a doenças cardiovasculares e diabetes

Devido à correria do dia a dia muitas pessoas acabam deixando de lado alguns hábitos simples que podem contribuir para uma vida mais saudável. Um grande exemplo disso é o costume de comer muito rápido, sabemos que saborear uma refeição lentamente pode parecer um luxo, porém de acordo com a Associação Americana do Coração (AHA, na sigla em inglês) essa prática é fundamental para nossa saúde.

Uma pesquisa realizada por cientistas da Universidade Hiroshima, no Japão, recrutaram 642 homens e 441 mulheres de mais ou menos 51 anos. Em 2008, quando o estudo começou, nenhum dos participantes apresentava síndrome metabólica, que é um conjunto de doenças que aumenta o risco de problemas cardiovasculares, como diabetes, colesterol alto e hipertensão.

Para análise, eles dividiram todos os voluntários em três grupos, de acordo

com a velocidade que cada um dizia comer: devagar, normal ou rápido. Após cinco anos, os pesquisadores chegaram a um resultado. Aproximadamente 11% das pessoas que eram mais apressadas ao comer desenvolveram síndrome metabólica, o índice foi bem acima do que o observado nos outros dois grupos, quem comia em uma velocidade normal o percentual foi de 6,5%, e os mais lentos, 2,3%.

Além disso, devorar a comida foi associado a ganho de peso, cintura mais larga



e altas taxas de glicose no sangue. “Ao comer rapidamente, as pessoas tendem a não sentir saciedade. Assim, ficam mais propensas a exagerar. Esse comportamento leva a uma maior

flutuação de glicose, o que pode resultar em resistência insulínica”, afirmou Takayuki Yamaji, principal autor do trabalho, em comunicado divulgado pela AHA. A síndrome metabólica

tem como base a resistência à insulina, quando esse hormônio não funciona direito, o açúcar acaba permanecendo na circulação sanguínea, podendo acarretar no diabetes e outras doenças.

8 tipos de pessoas tóxicas que são difíceis de conviver

Seja na família ou no trabalho, algumas características podem atrapalhar a vida de outras pessoas

Cada pessoa tem seu jeito único de ser e isso torna a vida muito mais interessante. Entretanto, seja dentro de casa, no trabalho ou na faculdade, existem pessoas tóxicas que podem realmente afetar o psicológico e estragar o dia a dia daqueles que convivem com elas.

Identificar as pessoas tóxicas presentes na nossa vida pode não ser uma tarefa tão fácil, portanto é preciso ficar atento aos sinais, como se sentir ridicularizado ou sufocado por alguém. A melhor forma de prevenir e evitar o conflito com essas pessoas é tentar se afastar, porém, sabemos que nem sempre isso é possível. Então, é importante criar a consciência de que essa pessoa não te faz bem, buscando depender cada vez menos dela.

1. INVEJOSOS

Esse tipo de pessoa nunca está feliz com aquilo que tem e também não fica feliz quando algo bom acontece com você. Os invejosos acreditam que coisas boas só podem acontecer com eles. O invejo é um perfil bem tóxico. O primeiro passo é ser consciente que a pessoa é invejosa e tentar ter um relacionamento mais superficial com ela.

2. FOFOQUEIROS

Todo mundo já teve aquela vizinha que vivia querendo saber da vida dos outros e sempre que tinha a oportunidade contava uma história de alguém para a vizinhança toda. Os fofoqueiros podem destruir completamente a autoestima de alguém e, por esse motivo, a melhor forma de lidar com eles é deixar de compartilhar relatos.

Algumas pessoas dessa personalidade são dissimuladas, portanto nem adianta falar que elas são fofoqueiras porque elas vão jurar até a morte que não fazem isso. A melhor forma de lidar com essas pessoas é se preservando, não compartilhando coisas muito íntimas. Reconhecer essa pessoa não é tão difícil, pois se ela fala de todo mundo pra você, provavelmente também fala de você para outros.

3. DUAS CARAS (PESSOA FALSA)

Uma pessoa falsa é aquela que só age como amigo quando é confortável, porém se você precisar da ajuda dela, provavelmente não terá. Esse é o tipo de pessoa que na sua frente é toda cheia de amor e, quando você não está, vai falar mal de você. As atitudes dela nunca são a mesma quando você está presente e quando não está.

4. VÍTIMAS

As pessoas que se fazem de vítima nunca são capazes de assumir o próprio erro, sempre precisam encontrar alguém para levar a culpa por elas. A vítima é uma pessoa que passa uma falsa imagem de ser fraca, quando na verdade é uma pessoa muito forte. A melhor postura para lidar com esse perfil é nunca alimentar o comportamento ou valorizar isso na pessoa.

5. ARROGANTES

Existe uma grande diferença entre confiança e arrogância, pessoas arrogantes se sentem superiores e estão sempre intimidando os outros. Para lidar com o arrogante é preciso ter autoestima e ter consciência das suas qualidades, porque ele sempre tentará diminuir você.

6. CONTROLADORES

As pessoas controladoras acreditam que sabem tudo, mas por trás disso são super inseguras. Uma pessoa con-

troladora geralmente é muito segura e tentar mostrar controle com esse perfil pode também não ser a melhor alternativa. O ideal é tentar não entrar nesse controle.

7. NEGATIVOS

Sabe aquela pessoa que vive irritada, nunca consegue ver nada de bom na vida e é ressentida com tudo? Então, esse tipo de perfil pode afetar muito a vida de alguém, já que para ela nada parece dar certo. É importante não se deixar contaminar pela vibração ruim dela.

8. EGOCÊNTRICOS

Para os egocêntricos parece que o mundo inteiro gira em torno deles, eles estão sempre querendo ser os melhores em tudo. Com uma pessoa egocêntrica não se pode criar muita expectativa ou querer receber algo em troca. O egocêntrico não consegue ver o outro, só pensa nele mesmo. Em um relacionamento é uma via de mão única.





ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

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



PEÇA AGORA!

receita

Petit Gateau

INGREDIENTES:

- 200 g de chocolate meio amargo
- 2 colheres de manteiga sem sal
- 1/4 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo
- 2 ovos inteiros (tire a pele da gema)
- 2 gemas



MODO DE PREPARO:

- Derreta a manteiga e o chocolate em banho-maria
- Bata os ovos e as gemas com açúcar na batedeira, até ficar bem claro
- Junte o chocolate derretido e a farinha de trigo, misturando com uma espátula
- Depois, unte as forminhas de empadinha, passe farinha de trigo e coloque a massa
- Preequeça o forno e leve para assar de 6 a 10 minutos (em fogo alto) até os bolinhos crescerem, mas o meio deve ficar molinho
- Deve-se desenformar ainda quente
- Sirva diretamente no prato, acompanhado com sorvete de creme

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



IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Geraldo Luis revela depressão após morte de Marcelo Rezende



O apresentador esteve ao lado do amigo durante suas últimas intimações

Depois de acompanhar de perto os últimos meses de vida de Marcelo Rezende, morto em setembro por conta de um câncer no pâncreas e fígado, Geraldo Luis revelou que não foi fácil dar adeus ao amigo. Em conversa com o TV Fama, o apresentador da Record contou que está começando a se recuperar de uma depressão. “Estou levantando agora. Tudo o que aconteceu é aceitável, nós entendemos e ele também. Mas quando você ama alguém, é difícil. Eu mesmo fiquei doente, caí em

depressão. Não por ter perdido ele, porque foi algo consciente, mas ficamos doentes. Ele, de forma honrosa, cumpriu o que tinha que cumprir e sofremos juntos por amor”, contou Geraldo. O apresentador também não esqueceu do apoio de Luciana Lacerda, então namorada de Rezende. “Ela não foi mulher e não foi namorada, foi enfermeira de alma. Ele só queria ela e isso é amor. Ninguém aguentaria o que ela brilhantemente, da forma mais humana e dócil, por amor, aguentou”, declarou o jornalista.



“Rafa Vitti ainda não reparou”

Tatá Werneck rebate críticas de internauta que a chamou de “feia” na web

Tatá Werneck voltou a rebater comentários negativos nas redes sociais. A atriz não gostou de ser chamada de “feia” por uma seguidora e não deixou barato. Na resposta da apresentadora do “Lady Night”, ela citou até o namorado, Rafael Vitti, que é 12 anos mais novo que ela. “O Rafa ainda não reparou. Tô correndo contra o tempo”, ironizou. Veja a resposta completa: O comentário à uma sua fo-

to dizia: “Essa sabe ser feia”. Tatá respondeu: “Sei mesmo, obrigada! É uma das minhas habilidades, modéstia à parte. Mas também toco flauta, piano, bateria, fiz três faculdades, ajudo uma galera, cuido de animais abandonados... Mas você tem razão. Ser feia é o que faço de melhor. Obrigada por reparar. Rafa (Vitti, o namorado), ainda não reparou. Tô correndo contra o tempo aqui”.

Ticiane Pinheiro gasta cerca de R\$ 30 mil por dia para hospedar convidados de casório

Ticiane Pinheiro e Cesar Tralli não vão economizar no casamento que acontece no próximo dia 2, em Campos do Jordão, Região Serrana de São Paulo. Do convite confeccionado na Escócia com papel especial aos cristais Baccarat que serão usados na recepção, o casal deve desembolsar cerca de R\$ 250 mil. Para acomodar os 250 convidados, Ticiane e Tralli fecharam o Hotel Vila Inglesa, um dos mais tradicionais e caros da cidade. São 37 quartos, com valor médio de R\$ 800 a diária. Ou seja, os pom-

binhos vão desembolsar quase R\$ 30 mil por dia se tiverem desconto. O local oferece piscina coberta e aquecida, quadras de tênis, tirolesa, salão de jogos, restaurante de alta gastronomia e por aí vai. Em entrevista em setembro, Ticiane disse que não viu problemas em enxugar sua lista de convidados. “Privilegiamos os amigos mais chegados, que têm a ver com a nossa história”, contou ela, que está conformada com o mi mi mi de quem não recebeu um convite: “Paciência, sei que tem gente que vai ficar chateada, mas não dá pa-

ra chamar todo mundo que eu conheço. Fico amiga das pessoas em cinco minutos!”. O noivado, que aconteceu no Dia dos Namorados, numa viagem romântica dos dois a Punta Del Leste, no Uruguai, logo depois de reataram o namoro, já dava provas de que uma festa glamourosa, porém, mais discreta, viria logo. As alianças escolhidas são da grife francesa Cartier e custaram R\$ 12 mil. Este não é o primeiro casamento de Ticiane. Antes, ela foi casada com Roberto Justus. Diferentemente da cerimônia mais íntima que

pretende ter agora, Ticiane reuniu 600 convidados numa festança no Bufê Fasano, em São Paulo. O jantar incluiu trança de linguado e salmão com molho de musseline de champagne e alho-poró, e medalhões de filé mignon com molho de vinho Borgonha, tudo com a assinatura da banqueteira Andréa Fasano. Para beber além de drinques personalizados com o nome do casal, chanpanhe, vinho tinto, vodka, sakê e uísque foram servidos. A festa teve ainda sete shows, entre eles o do cantor Paulo Ricardo.



Ticiane Pinheiro e Cesar Trallise casam em 2 de dezembro

horóscopo

ÁRIES
A falta de sintonia toma conta de suas relações no trabalho, neste período em que Lua e Marte formam quadratura. Os desentendimentos devem ficar mais frequentes, então procure agir de maneira flexível e cordial, pois isto fará que o trabalho em grupo seja menos estressante.

TOURO
Lua e Marte em quadratura tensionam as mona e sexta casas, tornando as atividades do dia a dia mais desgastantes. A pressão à sua volta fragiliza sua saúde, então tenha cuidado com as doenças oportunistas. Será preciso dar mais atenção às suas necessidades básicas. Equilibre trabalho e descanso!

GÊMEOS
A vida social pode lhe levar a gastar mais do que pode, neste momento em que Lua e Marte estabelecem quadratura entre as oitava e quinta casas. Sua impulsividade lhe leva a um descontrole, comprometendo o bom senso. Ainda que seja difícil, mantenha os gastos dentro do orçamento.

CÂNCER
Lua e Marte em quadratura trazem um momento emocionalmente desgastante em suas relações íntimas. Procure agir de maneira mais cordial diante dos desafios do convívio. Qualquer pequeno embate pode servir de início para conflitos, então tenha um cuidado especial ao lidar com pessoas temperamentais.

LEÃO
As relações profissionais passam por dificuldades de comunicação, diante da quadratura Lua-Marte entre as sexta e terceira casas. As demandas podem acabar lhe sobrecarregando, não se deixe tomar pelo sentimento de opressão. Seja diplomático ao lidar com assuntos complexos ou controversos.

VIRGEM
Lua e Marte em quadratura sobre as quinta e segunda casas alertam para gastos excessivos quanto à vida social. Procure ser mais econômico neste período. Os relacionamentos tendem a tomar um tom dramático, pois embates de cunho territorial tendem a se intensificar neste período.

LIBRA
Será preciso trabalhar os aspectos que geram conflitos em suas relações familiares, que tendem a ficar dramáticas, neste período em que Lua e Marte se tensionam. As demandas domésticas devem ser motivo de estresse, exigindo um gerenciamento mais proativo de sua parte.

ESCORPIÃO
Mesmo os menores desafios devem abalar suas emoções intensamente, pois Lua e Marte se tensionam entre os setores de comunicação e de crise, exaltando os dramas pessoais. Já sabendo desta tendência, você pode amenizar os estresses e preservar sua imagem. Evite se expor demais.

SAGITÁRIO
Seu bom senso quanto aos gastos direcionados à vida social fica comprometido, pois Lua e Marte se tensionam entre as segunda e décima primeira casas. Os conflitos territoriais devem prejudicar as amizades neste período. Perceba que o principal problema é sua impulsividade. Controle-se!

CAPRICÓRNIO
A quadratura Lua-Marte entre seu signo e a décima casa acirra os ânimos competitivos em seu meio profissional. Redobre seus cuidados e atenção em relação à ética nas parcerias, mantendo distância das pessoas sem escrúpulos, pois você as identificará mais facilmente neste período.

AQUÁRIO
Lidar com os desafios se torna mais pesado, pois Lua e Marte formam quadratura entre os setores de crise e espiritual. Sua fragilidade energética torna as coisas ainda mais pesadas. Perceba que é preciso cuidar bem de si, procurando primeiro se fortalecer para depois enfrentar os desafios.

PEIXES
As ações coletivas são dificultadas pelos atritos nas relações pessoais, neste momento em que Lua e Marte estabelecem quadratura entre as décima e oitava casas. Minimizar seu estresse, saia da zona de conforto. Procure conter os impetuosos agressivos e melhore sua atitude na vida social.

CONSULTÓRIO ESPIRITUAL

Seu problema pode ser de origem espiritual

Consulta através de Búzios, Cartas, Tarô e Vidência.
Abertura de caminho e simpatias para o amor.

Consulta com hora marcada.
17. 99766.5686 | Fernandópolis