

Extra Mais

QUARTA-FEIRA, 10 DE JANEIRO DE 2018

Simone e Simaria celebram sucesso de clipe e estreia no 'The Voice Kids' da Globo

Página B4

"A vida é uma enorme loteria; os prêmios são poucos, os malogrados inúmeros, e com os suspiros de uma geração é que se amassam as esperanças de outra."

■ Machado de Assis - Escritor (1839 - 1908)



Fran Souza recebe felicitações pela data em que celebra a chegada da idade nova.



Sâmela Spazzapan aniversaria nesta quarta. Na foto, ao lado de seu amado Luan Oliani.



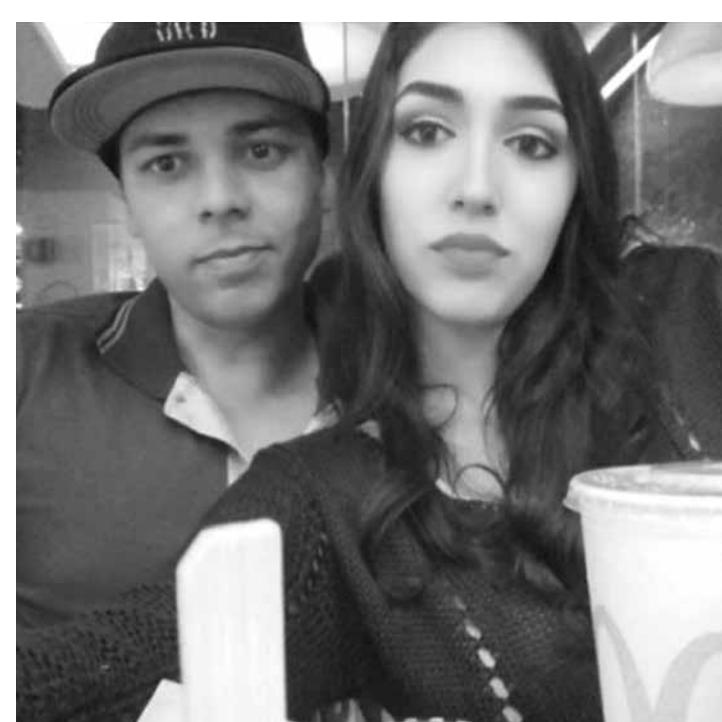
Sempre ao lado de sua amada Giani P. Oliveira Guerra, Freddy Guerra comemora mais um aniversário.



Hoje também é dia dele, Gabriel Cardoso. Muito sucesso e realizações!!!



Quem também tem motivos para comemorar é a professora Palmira Caldeira. Na foto, ao lado de sua netinha Mariana.



Vinicius Henrique recebe felicitações de sua namorada Luana Fogo.



Muitos anos de vida para Reinaldo King.



Close de Pedro Gentile Neto que aniversaria hoje.



todo MUNDO compra AQUI

2018



Benefícios do colágeno hidrolisado

O colágeno hidrolisado é um suplemento alimentar, feito principalmente a partir de ossos e de cartilagem bovina, que pode ser utilizado para promover a produção de colágeno pelo corpo, ajudando a melhorar o aspecto da pele e a fortalecer articulações, unhas e cabelo. Este suplemento pode ser encontrado na forma de cápsulas ou em pó, que deve ser diluído em água, sucos ou chás.

A suplementação com colágeno normalmente é recomendada a partir dos 30 anos, mas também pode ser usada mais cedo por pessoas que passam muito tempo no sol ou que fumam, pois esses fatores pioram a saúde

da pele e estimulam o envelhecimento.

COMO TOMAR

A quantidade recomendada de ingestão de colágeno é de 10 g por dia, que pode ser consumida juntamente com uma refeição, em qualquer horário do dia. O melhor tipo de colágeno é o hidrolisado, pois ele é melhor absorvido no intestino, e ele pode ser encontrado com ou sem sabor, e pode ser diluído em água, sucos, sopas ou vitaminas.

Além disso, a ingestão de vitamina C juntamente com o colágeno potencializa seus efeitos no organismo, assim aconselha-se diluir o colágeno ou tomar as suas cápsulas juntamente com uma fonte de vitamina C, como

suco de limão, laranja, abacaxi ou tangerina. Assim, a fim de melhorar sua eficiência, alguns colágenos já trazem a vitamina C na sua formulação.

QUANDO TOMAR COLÁGENO

O colágeno normalmente é indicado para pessoas com mais de 30 anos ou que tenham problemas nas articulações. Além disso, ele também é recomendado para pessoas que não conseguem consumir proteínas suficientes na dieta, o que pode acelerar a perda de firmeza da pele e trazer problemas articulares.

Ele também é recomendado para pessoas que fumam ou que passam muito tempo expostas ao sol, pois são fa-



tores que envelhecem mais rapidamente a pele. Além disso, o colágeno ainda pode ser utilizado para favorecer a cicatrização de feridas e cirurgias, favorecendo a redução de cicatrizes.

BENEFÍCIOS DO COLÁGENO HIDROLISADO

Os principais benefícios

do colágeno hidrolisado incluem:

- Melhora da firmeza da pele;
- Fortalecimento das articulações, unhas e cabelos;
- Melhora no tratamento da osteoporose;
- Prevenção do envelhecimento;

- Melhora do controle da pressão arterial;
- Prevenção de úlceras gástricas

É importante destacar que esses benefícios são obtidos principalmente quando se tem uma alimentação saudável também potencializa os resultados trazidos pela suplementação com colágeno.

Tratamentos naturais para evitar as rugas

Argan pode ajudar a combater as rugas e manchas

Mesmo que seja verdade que muitas pessoas se sentem orgulhosas com suas rugas, já que elas demonstram o trajeto realizado ao longo de tantos anos, cheios de sabedoria, felicidade e um ou outro mau momento, existem algumas pessoas que, por outro lado, não apreciam muito ou simplesmente preferem dissimulá-las de alguma forma.

TRATAMENTO CASEIRO DE ARGAN PARA OS OLHOS E O ROSTO

Como todos sabemos, a região dos olhos é muito delicada e requer um tratamento especial. Para o contorno dos olhos, podemos preparar um creme caseiro muito suave que se faz com meia xícara de aveia moida, 2 colheres de creme de leite e 10 gotas de óleo de argan.

Estes ingredientes têm que ser bem misturados até formarem uma pasta suave, sem nada de grumos. Em seguida, você deve aplicá-la na região dos olhos e no rosto, fazendo massagens suaves em forma circular e ascendente, deixa agir por 20 minutos. Depois, retire com água morna.

BETERRABA PARA A PELE

A beterraba é outro ingrediente com inúmeros benefícios para nos ajudar a prevenir e para acabar com as rugas, as propriedades nutritivas que ela tem nós podemos obtê-las mediante uma máscara caseira que é infalível e cujos resultados podem ser notados em pouco tempo.

COMO PREPARAR A MÁSCARA DE BETERRABA?

Para preparar a máscara de beterraba, devemos colocar uma no liquidificador sem descascar e cortada em pedaços. Bata bastan-



te e adicione 2 colheres de gérmen de trigo e uma de mel, continue batendo até misturar muito bem os ingredientes. Quando atingir uma consistência adequada, você deve colocar esta mistura em um recipiente que tenha uma tampa hermética e guardá-la na geladeira. Todas as noites, você pode aplicá-la nas partes que desejar e depois de 20 minutos retire a máscara com água morna.

6 PASSOS PARA PREVENIR O APARECIMENTO DAS RUGAS

1. Não lave o rosto com água de torneira, porque a água clorada aumenta o risco de rugas.

2. Lave o rosto no máximo 2 vezes ao dia, mais do que isso retira-se a oleosidade e a hidratação naturais da pele.

3. Utilize para a higiene da pele o sabão neutro, contendo hidratante, e nunca os sabões alcalinos e com desodorantes.

4. Utilize sempre um hidratante a base de água após a pele estar bem seca.

5. Use filtro solar diariamente, mesmo se a exposição ao sol for curta.

6. Não ingira bebidas alcoólicas até três horas antes de dormir, pois o álcool favorece a saída de líquido dos capilares para a pele e essa saída é maior enquanto estamos deitados.

receita

Bolinho de brócolis assado

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de lentilha
- 3 xícaras de água
- 1/2 cebola ou a gosto
- 1 dente de alho ou a gosto
- farelo de aveia quanto baste
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto



MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o brócolis em uma panela com água e uma pitada de sal por 2 minutos
- Após cozinhar, pique o brócolis para que fique parecendo farinha
- Numa bacia, misture todos os ingredientes
- Faça pequenas bolinhas com a massa e coloque-as em uma forma antiaderente
- Leve para assar em forno médio (180°C) por cerca de 10 a 15 minutos
- Sirva-se.



A saúde de sua empresa em nossas mãos.

EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS

Admissional / Periódico / Demissional
Troca de função / Retorno ao Trabalho

EXAMES COMPLEMENTARES

Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria
Radiografia / Eletroencefalograma-EEG

Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

ELABORAÇÃO DE PCMSO

ELABORAÇÃO DE PPRA

ELABORAÇÃO DE LTCAT

ELABORAÇÃO DE PPP

TREINAMENTOS EM GERAL

sos.empresas@hotmail.com

(17) 3442-3751 (17) 98801-2763

Rua José Camargo Arruda, 433

Coester - Fernandópolis - SP



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com



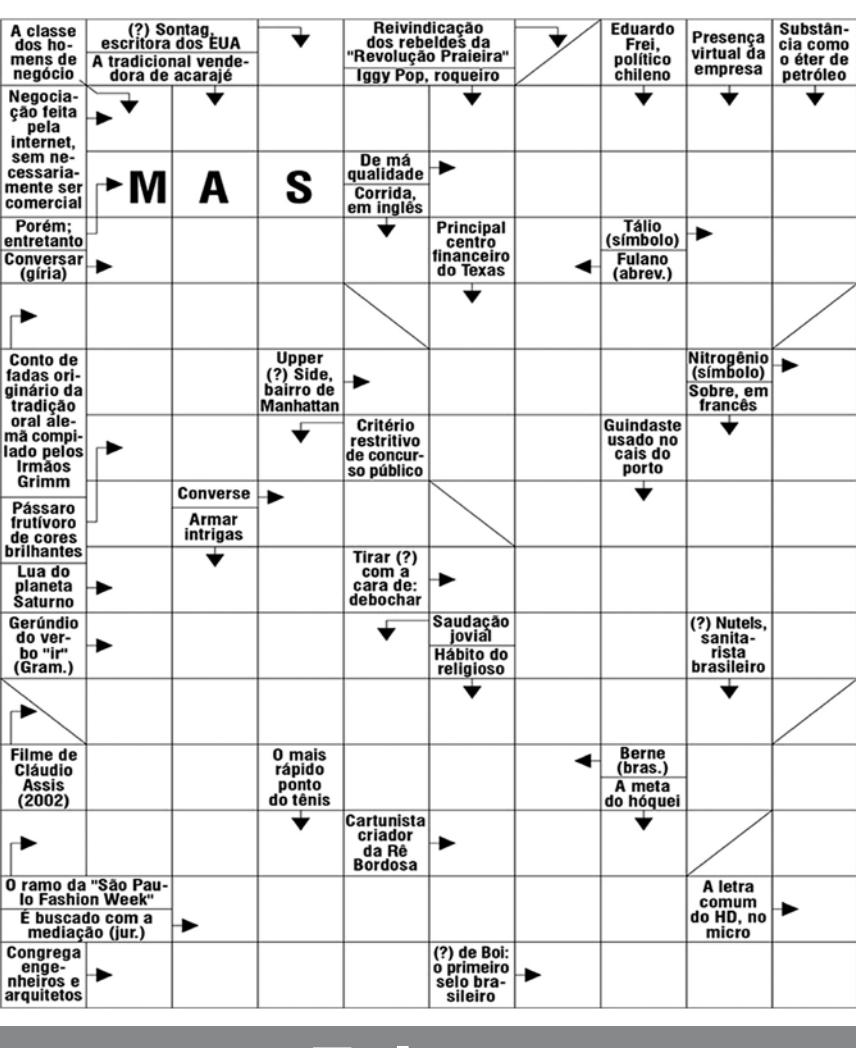
Apóio:
oextra

ACESSE:

WWW.oextra.net

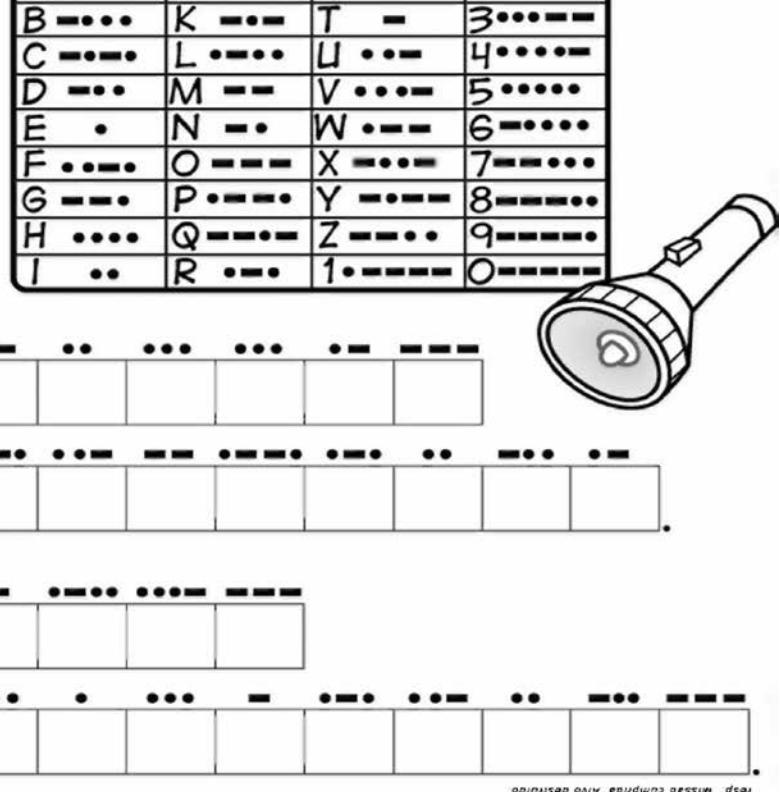
Informação com credibilidade

Palavras Cruzadas

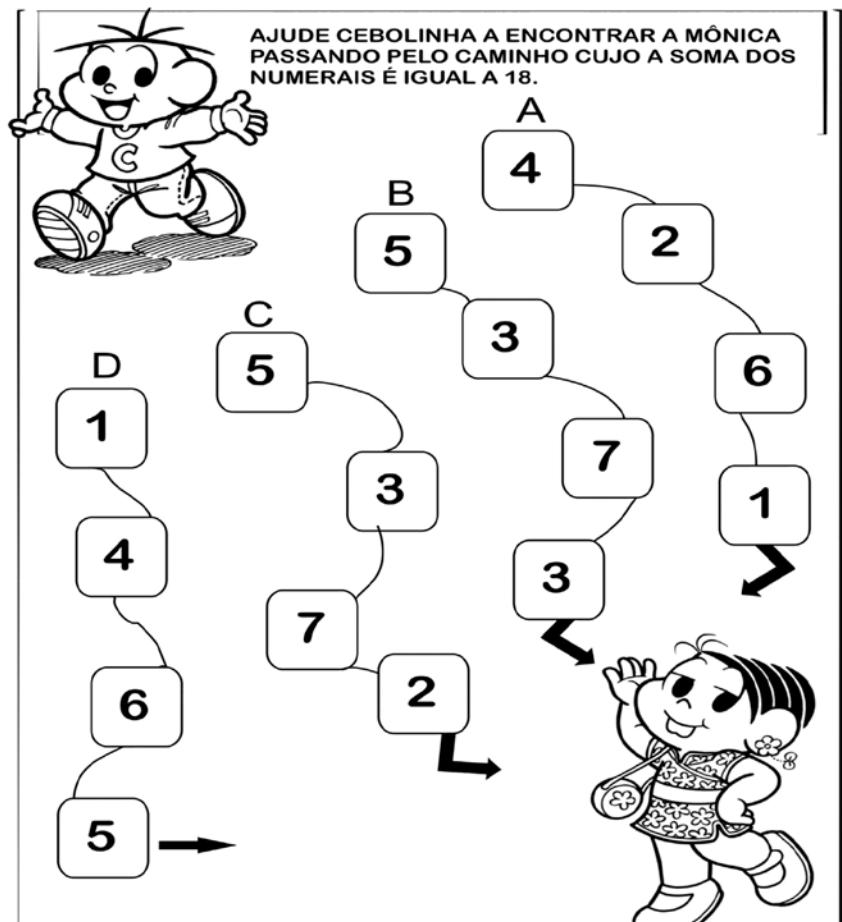


Enigma

Estude o gabarito com o código morse e decifre a mensagem secreta!



Encontre o Caminho Kids



Lavanderia Ouroeste

Direção: Cleusa Peroni
Fornecemos Nota Fiscal
Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa
vivo 17 99646-9916
Claro 17 99222-8789
Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP
Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente à Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Anderson é socorrido por uma ambulância. Das Dores passa mal e reza pelo neto. Tina briga com Mitsuko. K2 manipula Tato. Moqueca avisa a Ellen e Das Dores sobre o acidente de Anderson. Anderson é levado para o hospital onde Nena trabalha. Ellen conta para Tina sobre o acidente do irmão. Keyla, Fio, Bené e Lica vão para o hospital. Samantha sofre ao saber do acidente. Edgar, Ernesto e Bóris conversam quando Malu chega. Todos apoiam Ellen e Das Dores. Tina culpa Mitsuko pelo que aconteceu com Anderson. Nena implora que Mitsuko opere Anderson. Mitsuko anuncia que iniciará a cirurgia de Anderson.

TEMPO DE AMAR

Quarta-feira, 18h00

Izabel observa Delfina e acaba sendo expulsa da Quinta. Fernão sai à noite, e Tereza desconfia. Firmino leva Izabel para falar com Padre João, que sugere que ela vá morar com Henrique. Fernão procura Delfina. Lucinda manda Gregório ir ao cais para encontrar Inácio. Maria Vitória entrega a Helena o dinheiro que recebeu como indenização por sua passagem perdida. Conselheiro faz uma doação para o Grêmio Cultural. Helena encerra sua dívida com Lucerne. Maria Vitória vai com Celeste escolher seu vestido de noiva. Celina vende as geleias na rua com Pepito. Gregório avisa a Lucinda que Inácio mentiu sobre o dia de seu embarque. Celina convence Alzira a se desculpar com Pepito. Edgar critica um artigo escrito por Olímpia.

DEUS SALVE O REI

Quarta-feira, 19h15

Amália explica a Afonso que ela e Tiago o encontraram desacordado na floresta e o levaram para Artena, e ele não conta que é príncipe de Montemor. Catarina afirma a Lucíola que não se casará com o Marquês. Crisélia se desespera ao saber por Cássio que Afonso pode estar ferido na floresta. Orlando e Petrônio comemoram a possibilidade de Rodolfo assumir o trono. Rodolfo vê Crisélia conversando sozinha. Augusto anuncia o noivado de Catarina com o Marquês de Córdona. Cássio vê o corpo do ladrão perto do cavalo de Afonso e acredita que o príncipe está morto. Orlando e Petrônio avisam a Rodolfo que ele deverá assumir o trono na ausência do irmão. Amália diz a Diana que Virgílio não pode saber que Afonso está hospedado em sua casa.

BELAVVENTURA

Quarta-feira, 19h45

Severo, Marion, Jacques e Leocádia estão preocupados e pensam o que fazer para não levantar suspeitas sobre a morte de De Michel. Tiana pede a Enrico que salve Gonzalo. Na masmorra, Marion esfrega o chão. Leocádia termina de enrolar um tapete com o corpo. Brione discute com Severo que quer matar Gonzalo por algo que ele não fez, e que para isso terá que matá-lo também. No mesmo instante, Merlino entra com um cavaleiro da Ordem Pura. Enrico está pensativo, sentado no trono. É quando Otoniel entra, determinado. Enrico se surpreende com a chegada dele e se ergue do trono. Otoniel diz que Severo não pode continuar triunfando.

CARINHA DE ANJO

Quarta-feira, 20h30

Gustavo e Cristóvão ajudam a Madre Superiora para averiguar a papelada a respeito da venda do terreno onde está o colégio. Dulce Maria e Fabiana escutam a conversa atrás da porta. Após a conversa e está preocupada com o futuro do colégio. Mais tarde, Dulce Maria diz sem querer para as meninas que o colégio irá fechar. Para acalmar as meninas Fabiana diz que o colégio irá fechar para o período de férias, mas depois volta tudo ao normal. Antonieta (Clarisse Abujamra) vai com o advogado até uma reunião na Rey Café com Gustavo a respeito do terreno do colégio. A mulher diz que a única coisa que pode fazer é vender a fazenda pelo mesmo valor para a igreja, dando prioridade a eles.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Quarta-feira, 21h00

Clara afirma a Duda que não matou Laerte e exige que ela aceite que Patrick seja seu advogado. Bruno aconselha Diego a não se encontrar mais com Karina. Leandra garante a Duda que não contará que Clara esteve no bordel. Sophia vai à casa de Vinícius para ter notícias sobre a morte de Laerte. Vinícius descobre que Duda mentiu sobre o seu nome e tenta descobrir sua verdadeira identidade. Clara comenta com Patrick que conheceu Duda quando se casou com Gael. Mariano faz um acordo com Máira. Vanessa mente em seu depoimento. Duda é levada de volta para a delegacia. Gael expulsa Amaro da casa de Estela. Desirée engana Juvenal. Raquel reclama da demora de Bruno em entrar com o pedido de divórcio.

Humor

BRIGANDO

DENTRO DO CARRO

Um casal de carro na estrada. A mulher de repente se vira e diz:

- Quero o divórcio. Estou tendo um caso com seu melhor amigo, ele é muito melhor na cama, e resolvi largar você e ficar definitivamente com ele.

O cara não diz nada, mas começa a acelerar até os 80 Km/h. A mulher continua:

- E quero ficar com a casa, com a guarda das crianças e os cartões de crédito.

O cara calado e acelera até 90km/h. Ela prossegue:

- E quero também o barco, a casa de campo e as jóias.

Ele chega a 100km/h ainda sem dizer nada. Ela vai em frente e diz:

- O título do clube, o dinheiro dos investimentos e o carro também.

110km/h, 120km/h... Como ele ainda não fala nada, ela pergunta:

- E você? Não vai dizer nada?

Ele finalmente responde, enquanto o carro vai chegando perto dos 130km/h:

- Não, não quero nada. Tenho tudo que preciso... E o que eu tenho você NÃO tem e nunca terá.

Ela dá uma risadinha, olha pra ele e pergunta:

- É mesmo? E o que é que você tem?

Ele dá um sorriso, acelera mais ainda e diz:

- Airbag.

EU QUE SOU O DIRETOR

Um menino da 2ª série vivia pedindo a professora

para ir para a 6ª série. E isso acontecia todos os dias, até

que a professora se irritou e o levou para a Diretoria...

Chegando lá o Diretor perguntou:

- O que houve?

- É que este menino vive me enchendo querendo ir para a 6ª série!!

- Não tem problema vamos testar a inteligência dele...

E o Diretor começo...

- Quanto é 3+3?

- São 6.

- E 7×7? 49

Aí a professora interfez: deixa comigo..

- O que mulher tem na frente e homem tem atrás?

- A letra M.

- O que eu tenho 2 e a vaca tem 4?

- Letras

- E o que começa com C termina com U e de vez em quando tá sujo? Nisso o diretor quase desmaia.

E o menino responde:

- Céu.

Nesse momento o diretor ordena:

-Leva logo ele para a 6ª série porque eu que sou Diretor já errei tudo!

O AMIGO GAY DANDO UMA FORCINHA COM A FAMÍLIA



WWW.MULHER30.COM.BR

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

celebridades



Ela só descobriu ao emagrecer para a nova personagem

Atriz Bruna Marquezine revela ter problema na tireoide

Ultimamente, volta e meia algum comentário aponta a magreza repentina de Bruna Marquezine. E ela se esquia de justificativas. Mas, na noite de segunda-feira (8), durante a pré-estreia para convidados de Deus Salve o Rei, no shopping New York City Center, na Barra da Tijuca, na Zona Oeste carioca, a atriz deu enfim uma explicação para sua nova silhueta e revelou que está com um pequeno problema na tireoide.

"A Catarina é uma mulher ativa, com presença forte e eu achei que, por ter o rosto redondo, infantil, imaginei que no vídeo, como a gente sabe que ele aumenta, pensei que se emagrecesse daria um ar mais duro. Alguns personagens exigem mudanças no nosso corpo. Eu queria essa expressão mais madura".

A atriz, que afirmou ser

contra a ditadura da magreza, completou destacando que fez tudo com auxílio de profissionais.

"A gente vive na ditadura da magrezas e sei o quanto isso nos machuca. Todas as meninas da minha idade e eu, por muito tempo, tentei me enquadrar nesse padrão. Não quero ficar atrelado à magreza à beleza. Não fiz essa transformação da noite para o dia, não tive que sacrificar minha saúde. E aí, me cuidando, eu descobri que eu tenho um probleminha na tireoide. Não chega a ser uma doença, mas ela não está funcionando muito bem, meu metabolismo não estava funcionando como deveria estar para uma menina de 22 anos. É só uma função que não está rolando e muitas mulheres sofrem disso. Isso fez com que eu acabasse emagrecendo".

Simone e Simaria celebram sucesso de clipe e estreia na TV

Esse ano já começou mesmo com tudo, para Simone e Simaria. Ainda na última sexta-feira (5), as Coleguinhas lançaram seu mais recente videoclipe, feito para a música Paga de Solteiro Feliz, fruto de uma parceria com o DJ Alok. Em apenas três dias, tal vídeo já é o maior sucesso na internet, contando com quase oito milhões de visualizações, no canal das cantoras no YouTube.

Além disso, ainda no último domingo, 07, Simone e Simaria estrearam como técnicas do The Voice Kids, da Globo, e não só se encantaram com os candidatos da atração, como também viram o programa bater recorde de audiência, com média de 19,7 pontos no Ibope.

É, pelo visto, 2018 vai ser mais um ano de muito sucesso para as Coleguinhas!



Pouco depois de lançar o vídeo feito para a música Paga de Solteiro Feliz, a dupla estreou no time de técnicos do The Voice Kids



Após enfrentar uma gestação de risco, Eliana organiza o seu casamento com Adriano Ricco

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

Eliana vai se casar ainda no 1º semestre deste ano

A apresentadora Eliana e o diretor de TV Adriano Ricco vão oficializar a união! Os dois pretendem realizar o casamento ainda primeiro semestre deste ano. A decisão foi tomada para reafirmar a parceria e o amor dos dois depois de tudo o que passaram durante a gestação da primeira filha, Manuela.

Eliana e Adriano anunciaram o noivado ao mesmo tempo em que revelaram a gravidez, em abril de 2017. "Noivos, grávidos e felizes", escreveu a loira, na época, em suas redes sociais. Eles estão juntos desde setembro de 2015.

Vale lembrar que Eliana também é mãe de Arthur, fruto do relacionamento com João Marcello Bôscoli.

www.oextra.net

horóscopo



ÁRIES

Excelente momento para a restauração de energias e processos de regeneração e mudança. O foco está na vida profissional e também nas demandas relacionadas às finanças. Bom momento para sanar as dívidas, sejam elas de natureza material ou emocional.



GÊMEOS

Um dia importante para os cuidados com a saúde e também com as questões profissionais. O momento atual envolve amadurecimento e também a necessidade de desapego e transformação. Negociações e questões relacionadas a taxas, impostos e investimentos estão em pauta.



LEÃO

Um dia em que você está mais focado nas suas questões internas e subjetivas, leonino. O momento é propício para o planejamento do que você quer executar no trabalho em 2018. A saúde pode estar fragilizada e é preciso dar atenção ao que antes foi negligenciado.



LIBRA

Concretude, estabilidade e bases sólidas, eis o que os librianos almejam neste momento. Importantes questões relacionadas à casa, à família e a tudo o que lhe traz sustentação e segurança. Cuidado com a rigidez e a insistência em velhos comportamentos.



SAGITÁRIO

Evite desperdícios de energia e de recursos. O momento é importante para estabelecer metas realistas para o ano de 2018. Cuidado com a tendência a ressentimentos, mágoas e repetição de padrões anteriores.



AQUÁRIO

Momento muito importante para a saúde e o bem-estar espiritual dos aquarianos. Um dia em que você pode acabar definitivamente com uma situação que lhe incomoda há bastante tempo. Concentre-se nas suas forças internas para superar obstáculos e adversidades.



TOURO

Um dia com ênfase em relacionamentos e parcerias. A fase atual enfatiza projetos a médio prazo. Importante agir com disciplina, cautela, maturidade e responsabilidade.



CÂNCER

Momento muito significativo para mudanças nos relacionamentos cancerianos. A vida afetiva, a criatividade, a sexualidade e as alianças e parcerias estão em pauta. Você busca relações mais sólidas e estáveis, mas tem também um aprendizado relacionado à solidão.



VIRGEM

Um momento de grandes desafios de amadurecimento na vida afetiva dos virginianos. Você tem mais capacidade de compreender suas verdadeiras motivações emocionais e psicológicas. Cuidado com o comportamento obsessivo e manipulador que traz problemas nas relações.



ESCORPIÃO

A Lua está ministrando em seu signo, o que indica um período de eliminações e finalizações. Oportunidade de aprimorar conhecimentos profissionais. Você deverá ter muita excelência e comprometimento em relação a tarefas de natureza intelectual.



PEIXES

O dia estimula o intelecto e também a intuição dos piscianos. O autoconhecimento, a espiritualidade e os estudos estão em pauta nesta fase. Projetos que envolvem outras pessoas exigem maturidade e comprometimento.