



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**, **Fredy Guerra** comemora mais um aniversário.



O **Dr. André Fraga Rueda** completou idade nova no último domingo.



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



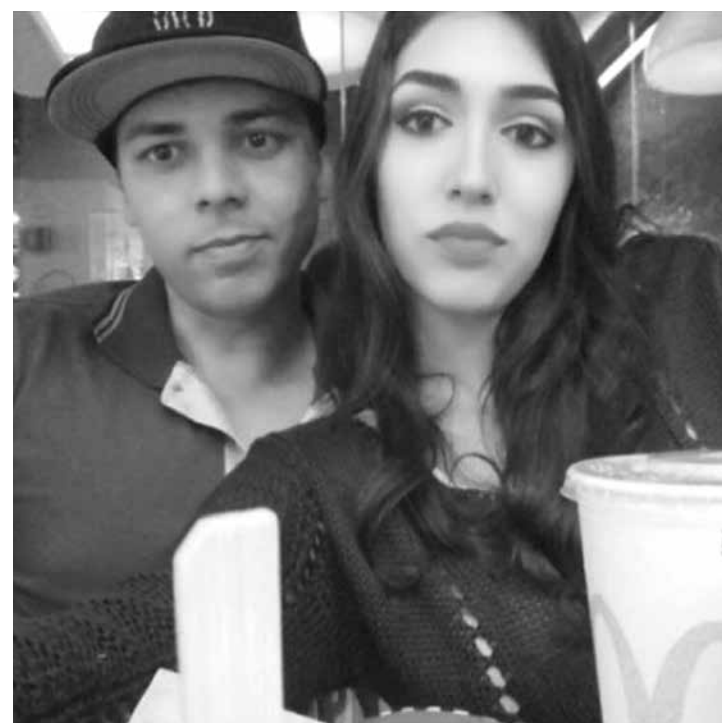
Hoje também é dia dele, **Gabriel Cardoso**. Muito sucesso e realizações!!!



Muitos anos de vida para **Reinaldo King**.



Close de **Pedro Gentile Neto** que aniversaria hoje.



Vinicius Henrique recebe felicitações de sua namorada **Luana Fogo**.



todo MUNDO
compra AQUI



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 aspeto 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.

Por esta razão confira algumas receitas valiosas para preparar algumas máscaras caseiras as quais nos ajudarão a evitar as rugas e retardar um pouco os sinais do tempo em nossa pele.

O ARGAN

O argan é um dos ingredientes naturais mais efetivos para nos ajudar a manter uma pele saudável e com um aspeto bastante viçoso. Ele também é um poderoso ingrediente para combater as rugas, as manchas, a secura e as imperfeições da pele. Nas seguintes receitas preparadas com este importante ingrediente, você encontrará a solução perfeita para a sua pele ficar ainda mais jovem e radiante.

MÁSCARA À BASE DE ARGAN PARA AS RUGAS

Esta simples, mas efetiva, máscara é preparada da seguinte maneira:

No liquidificador, coloque 2 colheres de iogurte, 1 colher de mel e 12 gotas do óleo de argan, estes ingredientes devem ser bem misturados até obter uma espécie de pasta.

O primeiro passo para começar a utilizar esta máscara é lavar muito bem as áreas nas quais você irá aplicá-la. Depois, você aplique no rosto, no pescoço,

no peito (região do decote), nas mãos ou na região de seu corpo que você desejar. Deixe agir por, pelo menos, meia hora e se você conseguir ficar deitada com toda tranquilidade neste momento, melhor ainda. Retire com água morna.

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 moída, 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 germen 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 deseja e depois de 20 minutos retire a máscara com água morna.

O DAMASCO E SUAS PROPRIEDADES PARA O CORPO

Os damascos além de serem muito gostosos, têm muitas propriedades que podemos aproveitar para a pele e o cabelo, por esta razão muitos produtos naturais o contém entre seus ingredientes. Por este motivo também, recomendamos uma máscara caseira especial que você poderá usar em todo o corpo.

A máscara de damasco ou abricó se prepara da seguinte maneira:

Lave e descasque 2 damascos maduros, divida e retire o caroço, coloque-os no liquidificador e adicione uma colher de mel e uma de azeite de oliva. Bater até

que todos os ingredientes fiquem bem misturados. Depois, aplique este creme no rosto, no pescoço e nos braços se quiser. Deixe agir por 20 minutos e depois retire 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.

ACESSE: www.oextra.net

Informação com credibilidade

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

SOS Empresas
Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

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

Exames pré-agendados TODOS OS DIAS

Apoio: **oextra**

[DOE SANGUE]
[DOE VIDA]

Apoio: **oextra**

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 altiva, 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 atrelada 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, Mariana.

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.

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.

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 desapareço e transformação. Negociações e questões relacionadas a taxas, impostos e investimentos estão em pauta.

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.

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.

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.

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.

ESCORPIÃO
A Lua está minando quando 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.

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.

CAPRICÓRNIO
O momento é muito importante para os capricornianos estabelecerem as metas para o novo ano. Possibilidade de restabelecer energias e de recuperar questões que estavam desgastadas. É uma fase importantíssima para finalizar assuntos pendentes.

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.

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.