



Ao lado da namorada **Tamires Flávia**, **Renan Moreno** dá boas vindas à idade nova.



Destaque para o sorriso e carisma de **Annelise de Assis**, aniversariante de hoje.



O dia de ontem foi de comemorações para **Lucas Lopes**. Parabéns!



Renata Scatena França recebe os parabéns da galera.



Cleber Jóia recebe abraços e cumprimentos pela data. Na foto, ao lado da esposa **Adriane Menezes**.



Muitos anos de vida para **Fernando Luiz**!



Sempre estilosa, **Gabriela Scatena** apaga velinhas nesta quarta.



Na lista dos homenageados do dia também está ele, **Matheus Barbosa**!



O radialista **Albert Silva** recebe felicitações pela passagem de seu aniversário.

todo MUNDO compra AQUI

GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!



REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

mais BARATO sempre!



SUA CASA completa

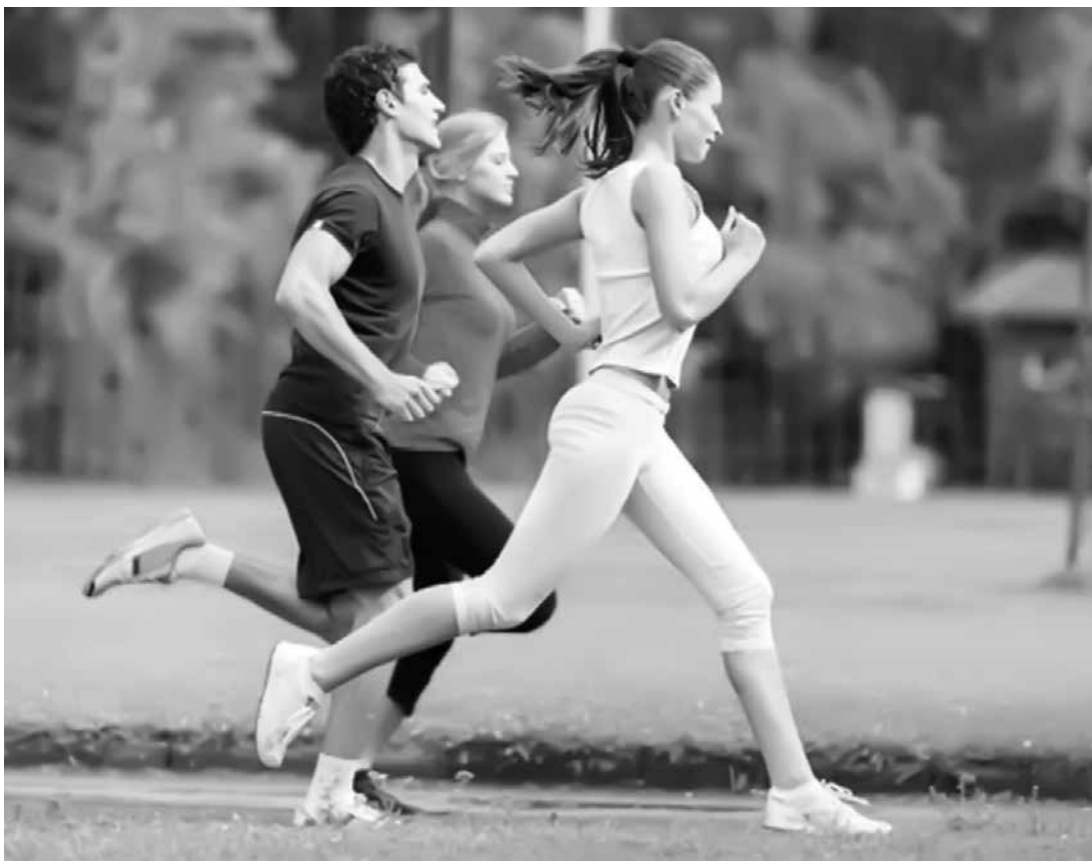
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!



A alimentação antes do treino é a mais importante

Quando ciclistas colombianos viajaram à França para competir pela primeira vez no famoso Tour de France, em 1984, levaram consigo um suplemento energético que nunca tinha sido visto naquelas estradas: a rapadura. Esse alimento chamou tanta atenção que os colegas de outras equipes – e outras nacionalidades –, vendo os colombianos escalarem as montanhas “como se estivessem descendo”, começaram a pedir um pedaço dos “tijolos” que eles comiam. A utilização do açúcar como um aliado dos ciclistas é apenas uma anedota, mas revela uma verdade bem conhecida: alimentação é essencial para os atletas, especialmente porque é a fonte de energia para a competição.

Por isso, é importante saber qual é a melhor maneira de se alimentar na hora de fazer um exercício. O equívoco mais comum é acreditar que, para melhorar fisicamente, deve-se parar de comer. O que precisa mudar é a composição corporal. Não se trata apenas de reduzir a ingestão de calorias, é necessário melhorar a qualidade e quantidade dos alimentos. **ANTES DO EXERCÍCIO** O principal é a alimentação antes do exercício. Estima-se que um treino cardiovascular normal em uma academia gaste cerca de 900 calorias. É aconselhável comer carboidratos complexos, como massas, arroz, batatas, pão e vegetais cerca de duas horas antes da prática.



A ideia é que esse tipo de alimento é digerido rapidamente e fornece ao corpo a energia necessária para o movimento. No entanto, muitas pessoas não possuem duas horas, especialmente na parte da manhã, para digerir um prato de macarrão ou de legumes com arroz. Essas pessoas são aconselhadas a consumir carboidratos simples, como leite ou iogurte, que são digeridos mais rapidamente. **DIGESTÃO LENTA** Mas o que você não deve comer antes de ir para a academia? Acima de tudo, qualquer alimento que mantenha o estômago ocupado. Duas coisas importantes: não comer alto teor de gor-

dura ou de fibra. Esses geralmente demoram cinco ou seis horas para serem digeridos. Pão integral, cascas de frutas e outros alimentos integrais são considerados parte do grupo. Quando você está fazendo a digestão, o sangue se concentra nesse processo e não na necessidade de dar ao corpo o necessário para se mover. Essa combinação geralmente produz desconforto gastrointestinal durante o exercício. **HIDRATAÇÃO** É raro ver atletas comerem no meio de uma competição, embora em longas sessões, como uma corrida de bicicleta ou uma maratona, há desde a rapadura dos ciclistas

colombianos até as bananas consumidas por vários competidores. No entanto, há uma coisa que não pode faltar, segundo os especialistas: água. A primeira máxima do atleta é manter uma boa hidratação. Se a atividade não dura mais de uma hora, o melhor é tomar entre meio litro e um litro de água. Nada mais. Se durar mais tempo, então você tem que começar combinando hidratação com açúcares, que geralmente vêm em bebidas esportivas”, acrescentou Zyngier. E apesar de existirem vários mitos sobre o que comer depois de fazer algum exercício, o garantido é que a nutrição é essencial para a recuperação física.

Que tal usar um Desodorante Natural?

Está cansada desses desodorantes comuns de farmácia? Normalmente, eles contêm muitos produtos químicos na composição, além de provocarem irritação nas axilas de muitas pessoas. **POR QUE USAR DESODORANTE NATURAL?** A maioria das marcas utiliza o cloridrato de alumínio (sais de alumínio), o qual obstrui nossos poros evitando que eles possam “respirar”, fechando a passagem do suor. Claro, muitos podem dizer que esta é justamente a função do desodorante. Mas, desta forma, o desodorante interrompe de maneira direta o processo natural de regulação da temperatura. Os desodorantes também contêm parabenos, que são utilizados como conservantes e estabilizantes mas, assim como o alumínio também são absorvidos pela pele. Os parabenos são motivo de controvérsia e preocupação para muitos. Os parabenos se assemelham ao nosso hormônio estrogênio e embora a quantidade absorvida possa ser bem pequena, ao longo do tempo isto pode ser significativo e causar problemas mais graves para a saúde. Além disso, existem alguns estudos que sugerem que o uso frequente desse tipo de

desodorante pode ocasionar câncer de mama, já que suas substâncias penetram pela pele e se depositam na região ao redor das axilas. **ÓLEO DE COCO E BICARBONATO DE SÓDIO** O desodorante natural feito de bicarbonato de sódio pode combater perfeitamente o mau cheiro nas axilas, causado pela combinação do suor e das bactérias. O desodorante faz com que deixe-se de sentir o cheiro, ao bloquear a umidade ou disfarçar o cheiro com um forte aroma mais agradável. O óleo de coco é calmante e suaviza a pele, é também um excelente antibactericida. **Ingredientes:** • 8 colheres de sopa óleo de coco • 4 colheres de chá de bicarbonato • 4 gotas óleo essencial de cravo • 4 gotas de óleo essencial de lavanda

- Derreta as 8 colheres do óleo de coco em banho maria. Adicione o bicarbonato e misture bem, adicione as gotas de óleos essenciais e misture. Coloque em um recipiente pequeno e com tampa. Separe uma pazinha para evitar colocar os dedos. Coloque na geladeira até endurecer. Se a região onde mora tiver um clima mais quente (acima dos 20 graus), é preciso deixar na geladeira para não derreter. - Para deixar seu desodorante natural mais aromatizado e potencializar a função antibacteriana, podemos acrescentar os óleos essenciais. - Alguns óleos como o tea tree e cravo são muito bactericidas. Também pode-se utilizar o óleo essencial de hortelã-pimenta ou lavan-



da, que vai deixar mais refrescante. - Se quiser um desodorante mais floral, pode usar ylang ylang, ou Patchouli com Lemongrass. Para um aroma mais amadeirado escolha o de cedro.

Lanches e Sucos
RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS
TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809
AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP



PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO



Thonny Taffoo
SUA TATTOO SEU ESTILO.
(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP



receita

Creme de Avelã Caseiro

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de avelã
- 100 g de chocolate meio amargo
- 100 g de chocolate ao leite
- 1 e ½ colher (sopa) de manteiga



MODO DE PREPARO:

- Coloque as avelãs em uma forma, leve ao forno pré-aquecido a 200 graus e deixe apenas alguns minutos, até a pele começar a soltar.
- Você também pode fazer este processo no microondas, leva uns quatro minutos.
- Deixe esfriar um pouco e então retire a pele.
- Feito isso, bata no processador, até formar uma farinha.
- Derreta os dois chocolates em banho-maria e, em seguida, misture com a farinha de avelã e a manteiga.
- Misture tudo até que vire uma massa homogênea.
- Coloque em um recipiente grande, ou em vários pequenos.
- Deixe na geladeira para resfriar por algumas horas, assim, ele ficará com a consistência cremosa!

**LARANJEIRA** produções apresenta

A Arte do Humor de SAULO LARANJEIRA
Venham se divertir com os personagens hilários do mestre do riso.

APRESENTAÇÃO ÚNICA

Sábado 10 de março | 20hrs
No Teatro Municipal de Fernandópolis

Ingresso Promocional na **Sport YOU**
Rua Brasil - Centro

Ingresso Delivery (17) 99629 2697

Realização: **MaB** Produções 

B B I M M

FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral



VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

celebridades

“Aprendi a ser mais humilde”, diz Waack após acusação de racismo

William Waack foi entrevistado por Fábio Porchat, no “Programa do Porchat”, na Record, nesta segunda-feira (5). Essa será a primeira entrevista concedida por Waack após a sua saída da TV Globo, em dezembro. O jornalista foi acusado de praticar o racismo em um vídeo vazado em outubro do ano passado.

Durante a conversa, William Waack garantiu que se tornou “uma pessoa

mais humilde” após o episódio. “Eu aprendi a ter mais sensibilidade para alguns pontos e aprendi a ser mais humilde”, afirmou. No programa ele conta ainda que, “apesar de ter sofrido muitos ataques na internet, e de várias esferas da sociedade, seguiu a rotina normalmente e que, pessoalmente, não passou por nenhum constrangimento”.

Para o seu futuro, Waack afirmou que tem trabalhado muito com o objetivo de colocar um programa na internet.

“Estou trabalhando à beça. Estou indo pro mundo digital. O caminho que eu quero seguir é colocar no ar um programa que eu apresentava chamado “Painel WW”. Vai ter plateia no estúdio”, afirmou ele.

DEMISSÃO

Um vídeo com William Waack conversando nos bastidores durante a cobertura da vitória de Donald Trump na eleição presidencial, em 2016, mostrou o jornalista xingando um motorista que passa buzinando.

“Está buzinando por quê, seu merd* do cacete? Deve ser um, com certeza, não vou nem falar de quem, eu sei quem é, sabe o que é?”, disse ele, que cochicha supostamente a palavra “preto” no ouvido do entrevistado ao seu lado.

No mesmo dia que o vídeo vazou, em 8 de novembro, Waack foi afastado pela direção da TV Globo, que alegou em nota oficial. “Ao que tudo indica, [o comentário foi] de cunho racista.” Um mês depois, a Globo fi-



Jornalista concedeu primeira entrevista a Fábio Porchat

nalmente anunciou a demissão de Waack, depois de um acordo entre as duas partes. No comunicado, a emissora ressaltou que não tolera “ra-

cismo em todas as suas formas e manifestações”, embora o jornalista negue ter agido de forma preconceituosa.

Mulher sofre convulsão no palco de Rodrigo Faro e é socorrida por médicos

Rodrigo Faro passou por um grande susto na gravação do programa que vai ao ar no próximo domingo (11). De acordo com o Notícias da TV, Cristina Aparecida, de 40 anos, desmaiou e teve uma convulsão no palco depois de ficar muito emocionada.

Cristina é irmã da youtuber Leya Martins, de origem humilde, que grava vídeos com dicas de beleza. Na ocasião, ela viu a irmã ganhar uma série de presentes como câmera fotográfica, aparelho

celular, bolsa de estudos para um curso de teatro e prêmio em dinheiro, e, de tão eufórica, seu corpo reagiu.

“Ela sofre de transtorno dissociativo e costuma desmaiar quando fica muito emocionada”, explicou Leya, dizendo, ainda, que Cristina desmaiou também quando a equipe do programa foi à sua casa.

Cristina foi socorrida pela equipe médica do programa e não precisou ser levada ao hospital.



Fato aconteceu durante gravação de programa de Faro

Mariana Xavier posta foto de lingerie: “Não é coragem, é liberdade”

A atriz, apresentadora e YouTuber Mariana Xavier postou uma foto de lingerie nesta segunda-feira (5), que fortaleceu o debate sobre a autoestima. O texto que acompanha a foto gerou muitos comentários no Instagram.

“Muitos perguntarão ‘como ela tem coragem?’ Não é coragem, é liberdade! Livrar-se das pressões que nos fazem adoecer física e mentalmente e (re)construir o amor-próprio é uma jornada e tanto! Não é da noite pro dia, não é fácil, dói... mas vale cada passo, cada gota de energia in-

vestida, porque não há nada melhor do que ser feliz sendo a gente!”. Ela também garantiu que coisas novas estão por vir: “Essa foto é só uma pequena amostra da novidade MUITO boa que vem por aí! Estamos em contagem regressiva!”, escreveu.

O post já teve mais de 100 mil curtidas e dois mil e quinhentos comentários. Entre eles, pessoas elogiando a atriz. “Musa que inspira”, comentou uma usuária da rede. “Que corpo lindo. Eu me acho linda gordinha e meu esposo também. Continue se amando assim”, escreveu outra.



A imagem já teve mais de 100 mil curtidas e dois mil e quinhentos comentários

horóscopo



ÁRIES

Seus instintos devem guiar as interações pessoais, pois Lua e Marte se opõem. A impaciência pode gerar conflitos, então fique longe de disputas por poder, pois a conciliação é mais importante do que estar em posição superior!



TOURO

Antigas mágoas são trazidas à tona pela oposição Lua-Marte, que deixa o clima tenso no trabalho. Seja neutra e imparcial diante das discussões, preservando assim as suas parcerias. Você tende a se estressar, portanto cuide da saúde!



GÊMEOS

O clima de competição e intolerância trazido pela tensão Lua-Marte prejudica a vida social hoje. Procure maneiras viáveis de descarregar as energias que se acumularam dentro de você e evite qualquer tipo de comportamento negativo!



CÂNCER

Ao passar por sua décima casa, a Lua lhe deixa mais generosa e prestativa, mas a tensão com Marte desperta uma atitude mais autoritária. Ainda que esteja bem intencionada, escute os outros antes de tomar decisões que os afetem!



LEÃO

Você expande sua visão quanto a questões existenciais, neste dia em que a Lua adentra a sua nona casa. Saia da zona de segurança, mas não se exceda, pois a tensão com Marte alerta para excessos. Guarde seus pensamentos para si!



VIRGEM

Seu apego material pode lhe levar por caminhos arriscados, pois Lua e Marte se tensionam hoje. Suas carências lhe levam a buscar prazeres fugazes, mas perceba que a felicidade não é algo que se compra. Trabalhe o lado emocional!



LIBRA

Você se dedica mais ao outro do que a si mesma, pois Lua e Marte se tensionam, confrontando seu signo e sua área de relacionamentos hoje. Evite projetar suas expectativas nas pessoas queridas e perceba por que você tende a fazer isto!



ESCORPIÃO

Ao entrar na sexta casa, a Lua lhe traz energia para trabalhar e cuidar do cotidiano. Direcionar esse impulso para outras áreas da vida será extremamente produtivo. Mas Marte tensionado alerta para uma obsessão por resultados!



SAGITÁRIO

Você demonstra espontaneidade nas relações, pois a Lua adentra a sua área social. Mas a tensão com Marte lhe leva a atitudes exageradas, portanto tenha atenção e procure adaptar-se aos anseios coletivos. Cuidado com situações fisicamente arriscadas!



CAPRICÓRNIO

Não é momento de perder-se em devaneios. A tensão Lua-Marte pede foco nos interesses viáveis e concretizáveis. Seja mais realista e pé no chão, especialmente quanto às finanças. Respeite os seus limites!



AQUÁRIO

Conflitos nos níveis das ideias e ações se intensificam com a oposição Lua-Marte em sua área de comunicação. Os embates devem acontecer, portanto tenha cautela ao defender o que pensa. Saiba escutar os outros e seja compreensiva!



PEIXES

Você procura se posicionar de maneira firme, pois Lua e Marte se opõem, lhe estimulando a conquistar o reconhecimento e o respeito dos outros. Mas perceba que o mais importante não é a aceitação alheia, mas a sua, em relação a si mesma!