



**extra**  
net

TERÇA-FEIRA, 03 DE ABRIL DE 2018

# Mais

## Acordo de demissão de William Waack custou R\$ 3,5 milhões à Globo

Página B4

“Com o tempo não vamos ficando sozinhos apenas pelos que se foram: vamos ficando sozinhos uns dos outros.”

■ Mário Quintana - Poeta, tradutor e jornalista (1906 - 1994)





Em clima de descontração, **Milena Santos** recebe votos de realizações e sucesso pela data.



Sábado foi de festa e comemorações para **Igor Pietro**.



Felicidades para **Liste Nilsen**, aniversariante desta semana.



Ontem foi dia da carismática **Laís Carrijo Rybezynski** apagar velinhas.



**Wilian Alduino** completou idade nova na última sexta. Na foto, ao lado da esposa **Rita**.



**Leandro Isepe** também teve motivos para festejar neste final de semana. Parabéns!



**Isa Souza** recebe hoje os parabéns de amigos e familiares.



**Tainara Morien** deu boas vindas à idade nova em ritmo de muita festa.



**Carlos Roberto Dias** recebe abraços e cumprimentos pelo seu aniversário no domingo.





# OVOS de PÁSCOA

R\$ 4,90100 gramas

mais BARATO sempre!



SUA CASA completa

**GIGANTÃO**

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

todo MUNDO compra AQUI



# Você costuma subir escada?

Sempre que você olha uma escada na sua frente, aposto que dá aquela preguiça e você acaba pegando o elevador, não é? Ultimamente, quando tenho oportunidade, sempre uso a escada. Na verdade, comecei a observar muito como as pessoas não costumam usar as escadas mesmo: tem pessoas pegando o elevador para subir apenas 1 andar(!)

Se você está sedentária e quer mudar seu estilo de vida, comece pela escada! É um exercício simples, pode ser feito a qualquer hora e lugar e você não perde tempo. Atividades cotidianas corriqueiras como subir escadas, podem ajudar você a sair do sedentarismo e deixar seu dia mais ativo. Não deixe de aproveitar essa oportunidade para se movimentar!

## PORQUE VOCÊ DEVE APROVEITAR E SUBIR AS ESCADAS?

Subir escadas é uma atividade aeróbica muito eficaz para trabalhar os mús-



culos das pernas, queimar gorduras e gastar energia. Estimula a quebra de moléculas dos macronutrientes dos alimentos consumidos, ajudando a eliminar a gor-

dura armazenada no corpo. Também melhora a frequência cardíaca e a capacidade pulmonar.

Além de auxiliar na redução de peso, traz efei-

tos positivos na saúde a curto, médio e longo prazo. Ajuda a reduzir problemas cardiovasculares, diabetes e até mesmo alguns tipos de câncer, pro-

porcionando energia e vitalidade.

## MAIS BENEFÍCIOS DE SUBIR E DESCER ESCADA

- Os resultados para sua saúde são demonstrados rapidamente
- Melhora a saúde cardiovascular
- Evita ganho extra de peso
- Subir escadas não requer habilidades especiais, treinamento e não tem custo, pode ser feito em qualquer lugar
- Melhora a condição física, afina a cintura e diminui a pressão sanguínea
- Fortalece os músculos e melhora a condição pulmonar

## E DESCER ESCADAS, TAMBÉM É BOM?

Sempre surge essa dúvida. As duas alternativas, subir e descer, são benéficas. Mesmo assim, não trabalham os mesmos músculos. Por isso, o recomendável é fazer as duas!

As pernas ficarão mais torneadas, a cintura mais fina, adquirindo preparo físico e disposição no dia a dia. Ao contrário do que pa-

rece, descer escada também oferece muitos benefícios. Na subida, glúteos e quadríceps são trabalhados, enquanto que ao descer, os quadríceps trabalham controlando o impacto da gravidade. As duas atividades devem ser exercidas de maneira que os músculos sejam tonificados igualmente nos dois lados do corpo.

## COMO PRATICAR?

Gostou da dica e quer incluir a escada na sua lista de exercícios físicos? Comece subindo de um em um degrau, sempre apoiando todo o pé no degrau, abdômen contraído, postura ereta e concentração no movimento para não sobrecarregar a coluna. Depois de algumas semanas, se você achar que há necessidade de potencializar o movimento, suba de dois em dois degraus, ou aumente a velocidade, isso aumentará a contração muscular, auxiliando a definição das pernas e bumbum. Ao ampliar o movimento, o exercício irá trabalhar o bumbum de maneira bem parecida ao agachamento.

# Esmalte Preto: você usa?

O esmalte preto é daqueles que não agrada a todas. Mas mesmo que você não seja muito fã, é interessante ter um pretinho para mudar. Com a chegada do inverno, as unhas pedem tons mais sóbrios e fechados — contrastando e dando harmonia ao look.

Depois que o esmalte virou acessório, a cor das unhas influencia bastante no visual. O esmalte preto é, há tempos, uma cor curinga — vai bem com todo tom de pele, comprimento de unha (unhas escuras curtinhas são muito lindas) e acaba combinan-

do com qualquer peça de roupa ou acessório. O tom preto remete à elegância, sofisticação e altas doses de influência fashion.

E não é porque o esmalte é preto que ele deve ser básico. A cor permite uma série de unhas decoradas: Podemos apostar na francesinha fosca, mudando a aparência. Pode apostar também na “filha única”, “irmãs gêmeas” e “meia-lua”; ainda é possível conferir textura à esmaltação.

## E AS UNHAS DOS PÉS?

Fica super show também. A unha preta nos pés é uma característica da mulher brasileira. Aquela história de ‘aplica um branquinho qualquer’ acabou. Cada vez mais as clientes pedem coberturas escuras, e o preto está entre as preferidas (seguido do vermelho).

## UNHAS CURTAS PODEM USAR ESMALTE PRETO?

Muita gente acredita que quem possui unhas curtinhas não fica bem com esmaltes pretos, mas fica ótimo! Eu, por exemplo, prefiro unhas curtinhas com esmaltes escuros, e para as unhas mais compridas tons mais claros; acho que combina melhor.

Não importa o tamanho da unha, e sim o estilo desejado. Deixar de usar é deixar de apostar em um visual ousado e elegante. Vale para todas!



**ASSINE oextra.net**  
SEU JORNAL DIÁRIO

**PEÇA AGORA!**

Ligue (17) 3462-1727 ou 3442-2445  
Ou envie e-mail para [assinatura@oextra.net](mailto:assinatura@oextra.net)

**PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO**

**Thonny Tattoo**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA VISA Electron MasterCard

**Lanches e Sucos RODOVIÁRIA**

LANCHES, SALGADOS TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

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

**DOE SANGUE DOE VIDA**

Apoio: **oextra**

**receita**

## Pudim de Cappuccino

**INGREDIENTES:**

- 1 xíc. (chá) de açúcar;
- 1 lata de leite condensado;
- 1 lata de leite (use a lata de leite condensado para medir);
- 3 ovos;
- 2 col. (sopa) de Cappuccino



**MODO DE PREPARO:**

- Derreta o açúcar em fogo baixo até virar uma caramelo.
- Espalhe no fundo e laterais da forma.
- Bata todos os demais ingredientes no liquidificador e coloque na forma caramelizada.
- Cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido em banho-maria por aproximadamente 1 hora ou até que a superfície esteja firme ao toque.
- Deixe esfriar e leve para a geladeira por 5 horas para só então desenformar.

**BIM 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 - FERNANDOPOLIS-SP







# celebridades



O jornalista rompeu com a emissora em dezembro do ano passado

## Demissão de William Waack custou R\$ 3,5 milhões à Globo

A polêmica demissão de William Waack na Globo ainda desperta curiosidade no público, ansioso por saber detalhes do rompimento. Em recentes entrevistas, o jornalista não quis se aprofundar sobre o assunto, mas evidenciou um acordo entre ele e a emissora. De acordo com informações, a negociação custou cerca de 3,5 milhões só de indenização a Waack.

O jornalista foi demitido

depois do vazamento de um vídeo em que ele aparecia, em tom de brincadeira, proferindo ofensas racistas a um funcionário.

O acordo entre as partes envolveu um documento assinado para que nem Waack, nem a Globo voltassem a questionar o assunto nas esferas jurídicas do Trabalho ou Cível.

William Waack foi demitido em dezembro do ano passado.

## Juliana Caldas perdeu a mãe aos 16 anos e trabalha desde cedo: “A vida me fez independente”

Interpretar uma personagem com a força e o peso de Estela em pleno horário nobre não é único desafio da estreante Juliana Caldas. Acostumada com a vida noturna de São Paulo, ela teve que se mudar para o Rio no ano passado por conta das gravações de “O outro lado do paraíso”, e vive, desde então, como uma típica garota carioca. Morando sozinha em um apartamento em frente à praia da Barra, a atriz, que acaba de completar 31 anos, adotou novos hábitos à sua rotina e hoje gosta de passar as tardes livres apreciando o mar, fazer trilhas e ir de barco até à Ilha da Gigoia. Também vai ao teatro e adora descobrir restaurantes. Sozinha ou com amigos, numa realidade bem diferente da filha insegura e rejeitada de Sofia (Marieta Severo) na trama de Walcyr Carrasco.

Com novos companheiros na Cidade Maravilhosa (entre eles, os colegas de elenco da novela), Juliana lida com a saudade do irmão, Fernando, com quem dividia uma casa em São Paulo, e também da mãe, que morreu após adquirir um coágulo quando ela tinha 16 anos. Da dor da perda e os ensinamentos deixa-

dos por Dona Mirian, Juliana ficou com a lição de que é preciso ser feliz em um mundo que ainda não é adaptado para ela.

“Nunca tive casa adaptada, e a vida me fez ser independente. Comecei a trabalhar com 15 para 16 anos para ajudar em casa e depois, quando minha mãe morreu, acabou virando uma necessidade mesmo”, conta a atriz, que foi recepcionista de balada, atendente de telemarketing e trabalhou dois anos como bancária. Com a morte da mãe, foram embora os planos de Juliana em fazer faculdade de Administração para abrir uma clínica veterinária, profissão de dona Mirian.

A carreira da atriz aconteceu por acaso, há dez anos. “Trabalhava no banco quando uma amiga disse que estavam precisando de pequenos para trabalhar em um parque da Xuxa em São Paulo. Fui para ter mais um extra, e ali comecei a gostar da área. Conciliei um tempo com o banco até decidir sair e focar no teatro. Fiz peças infantis e trabalhei como modelo”.

O pai da atriz é anão, e a mãe, tinha estatura normal, o que ensinou Juliana que o



Atriz interpreta a Estela, de ‘O outro Lado do Paraíso’

importante é o que a pessoa tem por dentro e não o exterior. Ela, no entanto, só viveu um amor. “Tive um namoro que durou três meses com um rapaz de estatura normal. A gente se gos-

tava, mas não deu certo por termos prioridades diferentes. Estava começando a fazer teatro e a viajar. Terminamos bem e até hoje somos amigos”, revela ela, que está solteira.

## Emissora revê decisão e coloca 4ª criança na final do The Voice Kids

A Globo anunciou neste domingo (1º) que serão 4 crianças na final do The Voice Kids 2018.

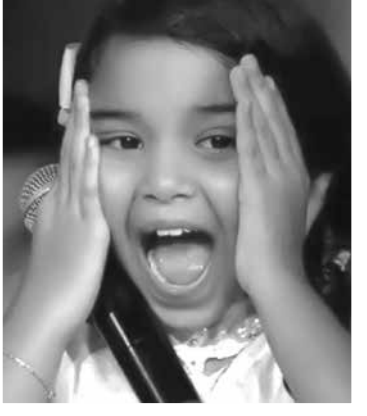
De acordo com um comunicado, Mariah Yohana está de volta à competição após a emissora analisar os votos do público de casa e chegar

à conclusão de que ela e Talita Cipriano tiveram um empate técnico, já que as porcentagens dos votos foram arredondadas durante o programa ao vivo no domingo.

Assim, a Globo decidiu que o time de Carlinhos Brown terá duas candidatas ao

prêmio no próximo domingo (8).

A final do The Voice Kids será decidida entre Neto Junqueira (time Claudia Leite), Mariah Yohana e Talita Cipriano (time Carlinhos Brown) e Eduarda Brasil (time Simone e Simaria).



Mariah Yohana voltou à disputa após empate técnico

## horóscopo



### ÁRIES

Mercúrio continua em movimento retrógrado e, unido ao Sol em Áries caminha livre da pressão de Saturno e Marte indicando dias melhores na comunicação e maior clareza mental. Uma reunião de negócios envolvendo um antigo cliente, pode trazer bons resultados aos seus projetos.



### TOURO

A semana começa fortemente influenciada pela Lua Cheia em Libra, que chega em tenso aspecto com Saturno e Marte indicando dias de decisões importantes nos relacionamentos. O momento pode envolver a finalização de um acordo de parceria comercial, depois de dias de negociações difíceis.



### GÊMEOS

O momento pode envolver a necessidade de distanciar-se da vida social e de relacionamentos que não levam a nada. Vênus deixa Áries e começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de interiorização e aumento da necessidade de distanciamento.



### CÂNCER

Um de seus pais pode precisar de sua ajuda ou companhia. O momento pode envolver a decisão de mudar de casa. Vênus deixa Áries e começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de movimento intenso na vida social e aproximação de amigos.



### LEÃO

Mercúrio continua em movimento retrógrado e, unido ao Sol em Áries caminha livre da pressão de Saturno e Marte indicando dias de melhora nos contatos com pessoas e empresas estrangeiras. O momento pode envolver a execução de um antigo projeto, que foi engavetado no passado.



### VIRGEM

A comunicação pode estar mais difícil causando mal entendidos e confusões. Fique atento às palavras. Vênus deixa Áries e começa sua caminhada através de Touro, marcando o início de um período de maior movimento na vida profissional e planos de negócios.



### LIBRA

Você estará mais fechado e determinado. Aumenta o peso da responsabilidade do comprometimento. Vênus deixa Áries e começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de interiorização e distanciamento da vida social.



### ESCORPIÃO

Não se deixe levar pelo pessimismo destes dias. Vênus deixa Áries e começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de movimento intenso e positivo na vida social e aproximação de amigos. Você estará mais aberto e receptivo.



### SAGITÁRIO

Mercúrio continua em movimento retrógrado e, unido ao Sol em Áries caminha livre da pressão de Saturno e Marte indicando dias de diminuição da pressão e de maior possibilidade de retorno a um antigo relacionamento.



### CAPRICÓRNIO

A semana começa fortemente influenciada pela Lua Cheia em Libra, que chega em tenso aspecto com Saturno e Marte indicando dias de trabalho intenso e finalização de projetos ou negociações relacionadas à sua carreira.



### AQUÁRIO

Mercúrio continua em movimento retrógrado e, unido ao Sol em Áries caminha livre da pressão de Saturno e Marte indicando dias mais tranquilos em sua casa. Se um de seus pais esteve com problemas, a partir de agora começa um movimento de renovação de energias.



### PEIXES

É possível que comece a pensar com mais seriedade em uma transição de carreira. Vênus deixa Áries e começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de maior envolvimento com a vida social e aproximação de amigos e pessoas interessantes.

**ASSINE**  
**oextra**  
*net*  
SEU JORNAL DIÁRIO

**Ligue (17) 3462-1727**  
**ou 3442-2445**  
**Ou envie e-mail para**  
**assinatura@oextra.net**