



Larissa Caroline é felicitada pelo seu dia.



Sucesso e realizações para **Rodrigo Araújo!!!**



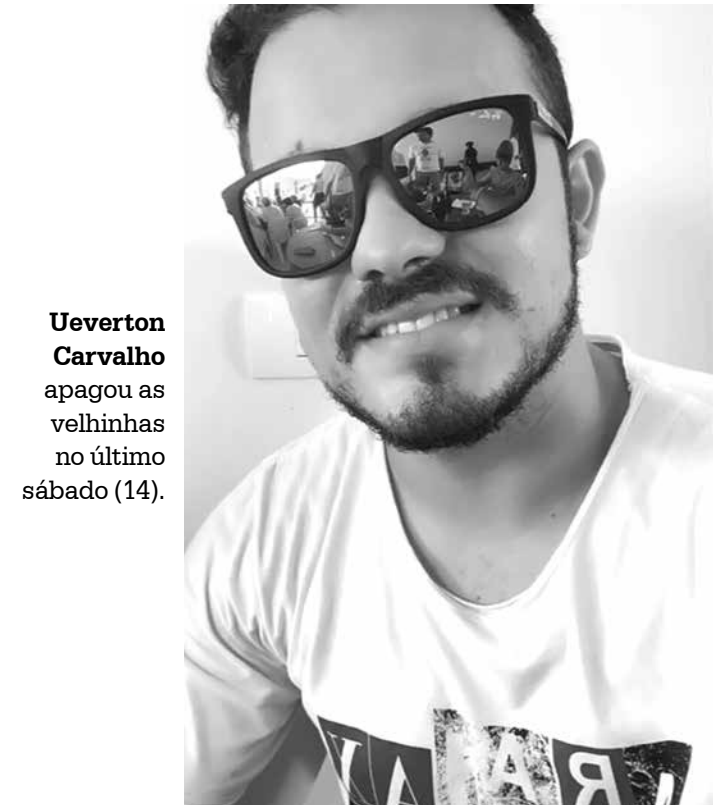
Felicidades para **Thais Del Grossi.**



Sempre de bem com a vida, **Pedro Marino** festeja mais um niver.



A veterinária **Flávia Vasques** celebra mais um aniversário. Felicidades!



Ueverton Carvalho apagou as velinhas no último sábado (14).



Márcia Marra recebe os cumprimentos de amigos e familiares.



Rafael Lopes de Paula também está na lista dos homenageados da semana. Na foto, ao lado de sua namorada **Amanda.**



Hoje a data é especial para **Fernando Junqueira Padua** que comemora ao lado de sua esposa **Juliana Fortilli.** Parabéns!



Como controlar o sono: cinco dicas para dormir melhor



Se você é uma destas pessoas que não está conseguindo tirar da noite todo o repouso que merece, saiba que algumas atitudes podem ajudá-la. Saiba como controlar o sono com dicas bem simples, mas que farão toda a diferença na sua vida:

1. Vida mais regrada

Estabelecer horários para comer, ler e dormir – e seguir-lhes à risca – é uma maneira de propor ao corpo um ritmo. Ao acostumar-se a uma rotina, o sono aparece nos horários certos à noite. Ao recolher-se cedo, não haverá sonolência no dia seguinte.

2. Dieta

Manter uma alimentação equilibrada é mais um segredo de como controlar o sono. Pães, massas e doces

compõem a lista de carboidratos complexos, isto é, de alimentos que devem ser evitados, pois exigem demasiada energia metabólica para serem digeridos.

Por despender muito em sua função intestinal, o organismo pode deixar a desejar em outras funções e até deixar a pessoa sentindo-se cansada.

Nesta linha, portanto, indica-se o reverso: itens que proveem energia, o que abarca legumes e nozes, além de frutas, sobretudo as ricas em vitamina C como laranja, tangerina, limão e caju.

3. Exercício

Praticar atividades físicas é mais uma dica importante de como controlar o sono. O treino regular ajuda a estabilizar as substâncias e os hormônios que circulam pelo organismo.

Ao acelerar o metabolismo durante a realização de esportes, o corpo sinaliza, à noite, a necessidade de descanso. Assim, é provável que a pessoa durma mais tranquilamente à noite, sem apresentar episódios diurnos de sonolência.

4. Ambiente

Dormir sem interrupções é fundamental para que o período de descanso seja ideal. Optar por um quarto escuro, sem ruídos e com temperatura amena sempre ajuda. Tomar um banho morno ou ingerir leite ou chá quente são formas de acionar o mecanis-

mo termorregulador do corpo, afinal, o sono que aparece na hora exata tende a ser restaurador.

5. Cafeína

Invista em itens com cafeína, mas não abuse. O café é o recurso mais difundido entre os que precisam ficar alertas. O fato tem razão de existir: a cafeína é realmente estimulante. A substância, entretanto, deve ser consumida com cautela, já que pode provocar também danos ao organismo. A recomendação são, no máximo, três xícaras de café por dia.

Umectação capilar com óleo de coco

O cabelo é a identidade da maioria das mulheres, para deixá-lo mais forte, hidratado e com mais brilho, vamos falar de uma nova forma de hidratação: a umectação.

O QUE É UMECTAÇÃO?

A umectação, como o próprio nome já sugere é realizar hidratação umedecendo os fios de cabelos em óleos. Apesar do nome soar novidade, esse tipo de procedimento é realizado há gerações na Índia, como um grande ritual de beleza.

Além de hidratar, ele faz com que o cabelo cresça, já que os óleos que são usados, fazem bem para as cutículas existentes em cada fio de cabelo.

UMECTAÇÃO CAPILAR COM ÓLEO DE COCO

O óleo de coco se tornou um produto de beleza muito requisitado pelas mulheres brasileiras. Para realizar

a umectação utilizando somente o óleo de coco, é necessário que o cabelo esteja sujo, para a aplicação, utilize três colheres de sopa do óleo de coco e espalhe do meio para as pontas do cabelo.

Faça a aplicação sempre

massageando os fios, espere por no mínimo duas horas, retire o óleo lavando os cabelos com um xampu transparente e sem sal.

Caso você queira realizar a aplicação na raiz, não há problemas, porém dependendo do seu tipo de cabe-

lo, ela poderá ficar um pouco mais oleosa. Já que o óleo de coco é rico em vitaminas E e ácidos graxos, ele recupera a maciez dos cabelos, trazendo a “gordura boa” para o tratamento das cutículas capilares que compõe os fios.





PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Jhonny's Tattoos

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA Electron

DOE SANGUE DOE VIDA

Apoio:





ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!



receita

Empada de batata-doce

INGREDIENTES:

- 1 peito de frango desfiado e temperado a gosto
- 3 batatas-doce
- 1 ovo
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- requeijão light a gosto (opcional)
- azeitona picada a gosto
- 1 gema para pincelar



MODO DE PREPARO:

- Descasque as batatas-doce e, após cozinhá-las, amasse-as bem formando um purê.
- Em seguida, adicione a farinha e o ovo ao purê formado e misture bem até obter uma massa homogênea.
- Com a massa formada, coloque-a pelo fundo e pela lateral das forminhas de empada e recheie com o frango desfiado e temperado, o requeijão e os pedaços de azeitona.
- Em seguida, finalize fazendo a “tampinha” com a massa e fechando a empada.
- Para finalizar, pincele a gema de ovo por cima e leve ao forno por aproximadamente 25 minutos até dourar. Pronto!



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

Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS
TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

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



www.oextra.net

celebridades

Em pesquisa, Marina Ruy Barbosa é apontada como a 25ª artista mais influente do mundo

Você liga a televisão e lá está Marina Ruy Barbosa anunciando as últimas novidades em maquiagem. Dá uma zapeada, e a ruiva é vista jogando os cabelos de um lado para o outro mostrando o quanto uma linha de xampus pode fazer milagres. Folheia uma revista, e a atriz está deslumbrante numa campanha de calçados. Tudo isso é resultado de uma imagem que reflete bem mais que o ar sofisticado dessa jovem bem-sucedida. O mercado publicitário vive um caso de amor com Marina. A atriz é uma maquininha registradora para as marcas que se associam a ela. “Além de ser um ícone fashion e imprimir sofisticação, Marina é dedicada, superprofissional e de verdade”, elogia Claudio Ravvikz, gerente de publicidade da Renault Brasil: “A empresa ganhou dez vezes mais do que investiu nela”.

Não à toa, Marina brinca que pode até pedir um aumento na renovação do contrato. Há dois anos fazendo propaganda para a montadora, na última passou 15 horas numa piscina para encarnar uma sereia e faz sua estreia internacional. O comercial será exibido na Argentina e Colômbia. Com todo esse status de estrela, ela começa a despertar o olhar estrangeiro. Primeiro, foram as grifes internacionais. Marina tem parceria com Valentino e é embaixadora da Dolce & Gabbana, que, inclusive, fez seu vestido de casamento com Xandinho Negrão. Um estudo encomendado pela Renault a uma empresa americana apontou Marina como a 25ª celebridade (entre atores e atrizes) mais influente do mundo e a primeira no Brasil. A moça pisa em Robert Downey Jr, o Homem de Ferro, por exemplo, que está em 26º neste ranking.



A atriz é a primeira mais influente no Brasil

Personal explica treino de boxe de Sergio Guizé: “Melhora a concentração dele”



O ator mudou completamente seus hábitos alimentares.

No ar como Gael em “O Outro Lado do Paraíso”, Sergio Guizé tem pegado pesado na academia para manter o corpo em forma. Roberto Matias fala sobre as mudanças que o ator está fazendo em nome do físico. “O início do treino focamos bem na coordenação de movimentos, biomecânica correta de execução. Ele fez uma reeducação de movimentos. E depois começamos a trabalhar a melhora da hipertrofia. Teve um ganho de massa magra e fiz a priorização de força. Aumentei as cargas e diminuí os números de repetições. Mas ele aumentou a força. E foquei no trabalho de flexibilidade e uma reeducação postural global para melhorar a postura dele. Ele é muito assíduo. Vai sempre quando pode, pelo menos três vezes na semana. Estamos fazendo um treino de boxe, de luta. Um treino que para ele está dando muito efeito. Ele melhora a concentração dele e a coordenação global”, explica o personal.

Além de mudar os hábitos alimentares, Sergio reduziu o percentual de gordura corporal, assim como Fernando Meireiros. “Ele busca muito a melhora da saúde e também da questão postural. Ele gosta de equilibrar porque medita, é um cara muito dessa parte. E a ideia é ter saúde. A aparência física é uma consequência. O Sergio diminuiu bem o percentual de gordura, chegou a 5%. Ele logicamente quer ganhar um ganho de massa porque o equilíbrio da reeducação postural depende de um ganho de massa, não só da questão da melhora postural. Exige a massa para fazer o acompanhamento, o ganho de massa magra. Ele tem o acompanhamento de uma nutricionista. Eu orientei e ele também fez uma reeducação alimentar... Mudou os hábitos alimentares porque o desgaste é muito grande na novela e com isso ele conseguiu energia o suficiente”, comenta Roberto – formado em Educação Física pela Estácio e especializado em Biomecânica de Exercício.

Beyoncé doa R\$ 340 mil para universidades americanas

Beyoncé homenageou universidades americanas que historicamente abrigaram estudantes negros durante o seu histórico retorno aos palcos no festival Coachella, na Califórnia. Agora, a diva pop anunciou que vai doar US\$ 100 mil (cerca de R\$ 340 mil) para quatro dessas instituições de ensino. A cantora anunciou, nesta segunda-feira, as bolsas de estudo do seu programa Homecoming Scholars Award para o ano letivo 2018-2019, através da iniciativa Beygood, criada pela diva. Ela planeja doar US\$ 25 mil (cerca de R\$ 85 mil) para um aluno de cada uma das universidades contempladas. As escolhi-

das foram a Universidade de Tuskegee, a Universidade de Bethune-Cookman, a Universidade Xavier de Louisiana e a Universidade de Wilberforce. O show da cantora no Coachella foi amplamente elogiado pela crítica. Beyoncé homenageou as bandas de música, os grupos de dança e de “passinho” de universidades historicamente negras. Ano passado, a cantora lançou o Formation Scholars Awards Program, um programa de bolsas de estudo para apoiar jovens mulheres criativas e ousadas, como forma de comemorar um ano de lançamento do álbum “Lemonade”.



Dinheiro será doado para quatro instituições de ensino.

horóscopo

ÁRIES
Há um senso de urgência, inquietação e impaciência. Tenha cuidado! Esta é uma fase de rompimento com antigos paradigmas, mas tenha cuidado para que não seja feito de uma forma rebelde.

TOURO
Pode ser um momento em que muitas coisas terminam em sua vida. Términos podem significar libertação de condições opressivas do passado. É preciso pagar um preço pelos seus valores mais importantes.

GÊMEOS
É preciso olhar para o futuro com mais confiança. Utilize a intuição e o seu poder de ter atitude diante dos desafios atuais. Questões delicadas podem envolver amigos ou aspectos institucionais e ligados a grupos.

CÂNCER
Momento propício à experimentação de novas possibilidades profissionais. Por meio do trabalho, você deve deixar sua marca pioneira, original e intuitiva. Chegou a hora de agir em direção a novos objetivos.

LEÃO
Busca de um novo significado para a vida dos leoninos. É preciso agir com ética, senso de justiça e respeito aos conceitos diferentes dos seus. O ingresso em novos cursos pode ser interessante e ampliará suas perspectivas.

VIRGEM
Momento que pode ser delicado e, ao mesmo tempo, libertador. Importantes questões relacionadas a recursos alheios ou compartilhados. Momento de redefinições em relação a sexualidade, intimidade e entrega emocional.

LIBRA
Uma fase espetacular de mudanças em suas relações e emoções. Acontecimentos surpreendentes envolvendo pessoas que entram na sua vida de modo peculiar. Rompimento com antigas formas de se relacionar.

ESCORPIÃO
Momento propício para inovações no cotidiano e no ambiente de trabalho. Questionamento da forma como você utiliza conhecimentos técnicos e instrumentos profissionais. A saúde pode estar refletindo dificuldades em termos emocionais.

SAGITÁRIO
É hora de romper com velhas amarras profissionais. Surpresas no campo amoroso. Percepção da ligação existente entre amor e amizade. Amor-próprio é fundamental para ter um relacionamento pleno.

CAPRICÓRNIO
Mudanças intensas ocorrendo em questões imobiliárias, domésticas e familiares. Necessidade de liberdade e de independência, mas tenha cuidado com atitudes radicais. É um momento em que você rompe, de alguma forma, com o passado.

AQUÁRIO
Momento de importantes percepções intuitivas e de insights. Excelente período para atividades inventivas, criativas e que você possa exercer com autonomia. Anseio para se libertar de situações limitadoras do passado.

PEIXES
Momento excepcional para novas formas de expressão das suas habilidades. Acontecimentos surpreendentes na esfera financeira. Mudança incrível de valores e de prioridades marca este momento.