

Sheila Carvalho justifica ausência em show comemorativo do 'É o Tchan'

Página B4

"Sou como você me vê. Posso ser leve como uma brisa ou forte como uma ventania, depende de quando e como você me vê passar."

■ Clarice Lispector - Escritora e jornalista (1920 - 1977)



Muito querido por todos, **Osmar Junior** completa idade nova ao lado da amada **Taís Chaves**.



Paula Rodrigues está pronta para apagar as velinhas.



Destaque para a bela **Vitória Engracia Biazi** que reuniu amigos e familiares para festejar o niver.



Selfie da aniversariante desta quarta-feira, **Ana Paula Alves**.



A festa hoje é especial para o aniversariante **Miller Guapo**.



O jornalista **Jean Lipter** recebe os votos de realizações de toda à galera.



Em ritmo de muita animação, o professor de Educação Física da Etec, **Vincenzo Jose Cavenagui**, é homenageado pelo seu dia.



Quem completa idade nova hoje é o querido **Fernando Zocal**.



O Professor de Automação da Etec, **Fernando Corsini Landim**, celebra a passagem de mais um ano. Parabéns!



O MAIOR E MELHOR DIA DAS MÃES DE TODOS OS TEMPOS É AQUI NO:

GIGANTÃO
REDE
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Hidrolipo: conheça essa minilipo e quais são os riscos e resultados

A hidrolipo é uma liposucción que utiliza solução tumescente (ou seja, anestésica) antes da retirada da gordura e é usualmente feita apenas com anestesia local, com ou sem sedação.

INDICAÇÃO

A melhor indicação da hidrolipo é para aqueles pacientes com gordura localizada que não estejam em sobrepeso exagerado. Portanto, ela leva a uma redução das medidas e melhora da silhueta de maneira mais útil que a lipoaspiração convencional. Afinal, trata-se de um procedimento comumente de menor porte, no qual se retira menos gordura.

Muitos pacientes têm preferência por pouca retirada de gordura através da hidrolipo, pois utilizam o resultado obtido como um estímulo para início de um processo de modificação corporal, já que com a diminuição de medidas e melhora do contorno corporal proporcionada pela lipoaspi-

ração observa-se que a maioria das pacientes fica mais estimulada para o início da prática regular de exercícios físicos e modificação seus hábitos alimentares, levando a um emagrecimento efetivo a médio prazo.

COMO É FEITA

Para realizar a hidrolipo primeiro o paciente é sedado, uma solução tumescente é aplicada na região e então a gordura é retirada.

Alguns cirurgiões plásticos realizam a hidrolipo em seu próprio consultório e, nesses casos, é importante ter certeza que o ambiente é adequado para cirurgia e deve estar dentro dos parâmetros obrigatórios de segurança da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

Para melhorar a segurança, alguns médicos optam por realizar pequenas lipoaspirações com alguns intervalos de tempo (entre um e dois meses), mas isso não é consenso.

Essa cirurgia pode ser com

anestesia local (com ou sem sedação) dependendo da região ou anestesia geral. Cada caso deve ser avaliado de maneira particular e o tipo de anestesia é discutido em consulta. Deve-se sempre enfatizar que a segurança do paciente deve ser sempre prioridade, não devendo economizar para isso.

A hidrolipo pode ser feita em praticamente qualquer parte do corpo que possue excesso de gordura localizada, sendo as regiões mais comuns: abdômen, flancos (cintura), costas (região inferior e superior), culotes (região externa da coxa), região interna da coxa, papada, axilas, braços e região pubiana.

PÓS-OPERATÓRIO

Por ser uma cirurgia de menor porte que a lipoaspiração convencional, a recuperação da hidrolipo costuma ser mais rápida e isso é interessante para os tempos modernos que exigem rápido retorno ao trabalho. Dependendo



receita

Canelone Invertido

INGREDIENTES:

- 1/2 pacote de macarrão cabelo de anjo
- 400 gramas de presunto magro fatiado
- 400 gramas de queijo mussarela fatiado
- 250 gramas de requeijão catupiri
- Orégano
- 2 latas de molho de tomate
- 1 pacote (50 g) de queijo parmesão ralado



4 razões para fazer cardio no elíptico

1. Você usa mais grupos musculares do que com qualquer outro aparelho cardio

Você pode imaginar caminhar, correr e subir escadas ao mesmo tempo? Parece impossível, certo? Bem, isso é precisamente o que fazemos quando subimos em uma bicicleta elíptica. Esta máquina foi criada para combinar os movimentos utilizados nestes três exercícios, de modo que nos ajuda a trabalhar muitos dos grupos musculares mais importantes do nosso corpo (usamos principalmente o quadríceps, isquiotibiais, glúteos, peito, costas, bíceps e tríceps). Na verdade, não existe outra máquina de academia orientada para cardio que nos permita usar

tantos grupos de músculos ao mesmo tempo.

Embora os atletas de alto nível, costumem utilizar a bicicleta elíptica apenas durante o aquecimento, tratase de um exercício aeróbico que melhora o nosso sistema cardiovascular e que fornece muitos benefícios para o nosso estado de saúde.

2. Não prejudica o seu sistema articular

O exercício realizado na elíptica não desgasta tanto as articulações como outras atividades aeróbicas (como correr, por exemplo). Graças ao seu movimento elíptico, a máquina recria o passo de forma natural, de modo que usamos o tornozelo, o joelho e o

quadril em cada passo, mas evitando os impactos que receberíamos ao correr. Assim, ao usar uma elíptica nos beneficiamos das vantagens de correr sem prejudicar os nossos sistemas articular e muscular.

3. Você levanta peso

Outra de suas vantagens é que, além de realizar um exercício aeróbico, a bicicleta elíptica produz um levantamento de peso. Durante os exercícios cardiovasculares se queima mais calorias e gorduras, mas a elíptica também favorece o aumento do músculo, já que ao usar, por sua vez, as extremidades inferiores e superiores de maneira alternada, obriga o usuário a sustentar o seu próprio peso.

4. É uma atividade divertida

Se os treinamentos se tornam muito pesados e você nota que te custa se manter no ritmo, isto pode ser devido a dois fatores:

• Ao seu corpo falta energia: o nosso organismo necessita receber uma série de nutrientes que lhe fornecem a força necessária para seguir em frente. Se você se sente cansado e vê que o seu corpo não aguenta quando pratica esportes, é provável que este seja o seu problema. Recomendamos que você cuide da sua alimentação.

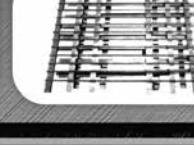
• Você pratica exercícios muito monótonos: outra possibilidade é que o esporte que você está praticando te entedia. Se você leva muito tempo seguindo a mesma rotina e não sai dela, deveria tentar mudar, alternando o exercício que você faz habitualmente com outros, ou inclusive passando para um novo por completo. A vantagem que as bicicletas elípticas têm sobre outras máquinas esportivas neste aspecto é que o exercício resulta mais ameno nelas.

Qualquer atividade de cardio é recomendada se você quer queimar calorias e gorduras, entrar em forma ou manter uma condição física saudável.



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



Caça Palavras



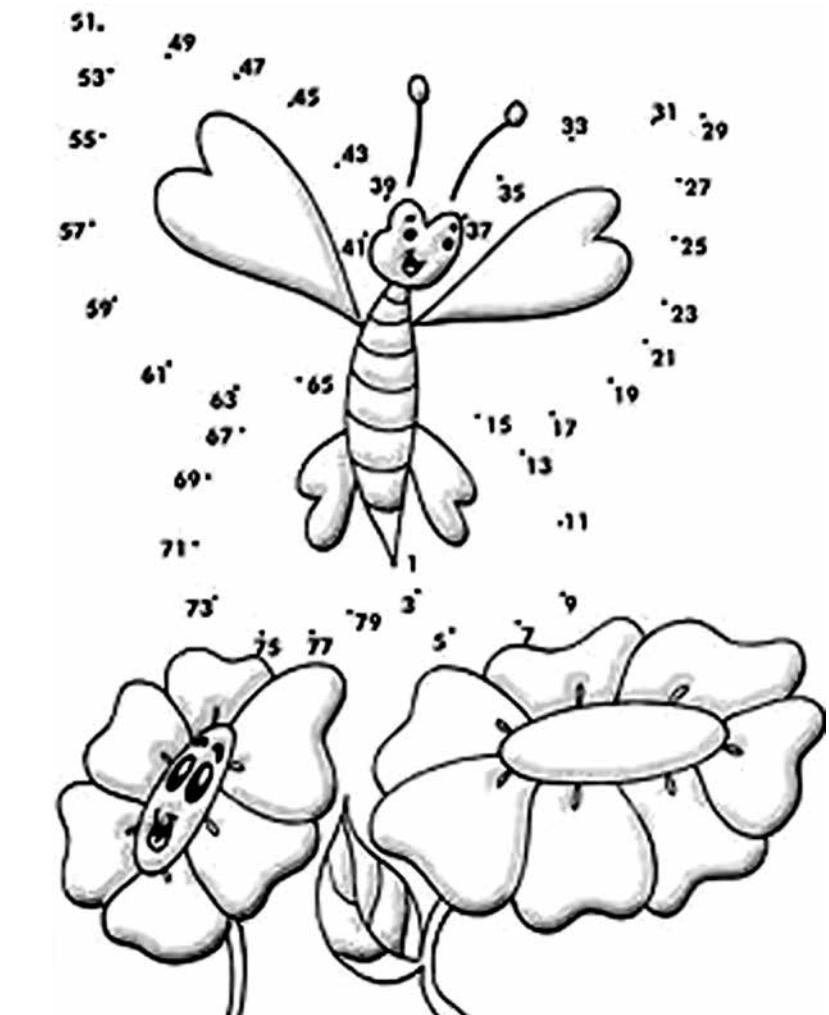
BASQUETE - HIPISMO - NATAÇÃO - TÊNIS - ESGRIMA -
TAEKWONDO - CICLISMO - GOLFE - FUTEBOL - REMO -
CANOAGEM - RUGBY - HANDEBOL - JUDÔ - TRIATLO -
BOXE - BADMINTON -



Labirinto Kids



Ligue os Pontos



Lavanderia Ouroeste

Fornecemos Nota Fiscal

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

Buscamos e entregamos em Domicílio

vivo 17 99646-9916

Claro 17 99222-8789

Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP

Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Isadora sugere que Gabriela converse com Rafael. Rodrigues ameaça Érico. Úrsula conta para Bárbara que ficou com Julinho. Vinícius se preocupa com Érico. Tito fica nervoso quando Jade é carinhosa com ele. Pérola fica frustrada quando Márcio diz que ela não precisa terminar seu namoro por causa dele. Vinícius avisa a Violeta e Rafael que não encontrou Érico no sarau. Rodrigues e Silva levam Érico para um lugar ermo. Gabriela conta para Brigitte sobre a conversa com Isadora. Violeta reclama com Getúlio do sumiço do filho. Pérola encontra o dinheiro que Érico deixou e fica animada sem saber como aconteceu.

ORGULHO E PAIXÃO

Quarta-feira, 18h00

Darcy pede Elisabeta em namoro, e afirma que não a pressionará sobre o casamento. Julieta e Olegário vão ao encontro de Xavier, sem saber que é Virgílio quem conduz a charrete. O Motoqueiro Vermelho segue o rastro de Julieta. Agatha fica desolada quando Brandão não chega para o jantar. O Barão se emociona ao admirar a foto de Zumira. Rómulo resgata Cecília na casa de Ofélia e promete cuidar da esposa. Ema pensa em voltar ao Vale do Café, mas Ernesto a convence a permanecer em São Paulo ao lado dos amigos. Jorge e Amélia planejam seu casamento. Fani finge apoiar Cecília, que é rechaçada por Tibúrcio. Susana insinua ao Lorde Williamson que Darcy continua envolvida com Elisabeta. Ofélia apoia Agatha.

DEUS SALVE O REI

Quarta-feira, 19h15

Virgílio diz a Otávio que pode lhe ser útil por conhecer bem os inimigos do rei. Amália presencia Catarina pedindo desculpas ao pai em seu delírio provocado pela doença. Amália pensa em sugerir a Afonso que inicie uma busca por Augusto. Amália consegue convencer Afonso a mandar uma mensagem aos reis de Cália sobre a doença de Catarina, com a esperança de que eles encontrem Augusto. Catarina decide escrever uma carta para Augusto. Osiel manda Glória escolher entre ele e Istvan. Delano entrega a carta de Catarina a Augusto e avisa que a filha está à beira da morte. Ísis pergunta a Amália se ela está defendendo as bruxas. Durante um delírio por causa da peste, Catarina revela a Afonso que o ama.

APOCALIPSE

Quarta-feira, 20h30

Estela e Talita tentam acalmar Zoe. Ricardo apresenta uma montagem de vídeo feita para incriminar Benjamin. Benjamin é trazido algemado. A população esbraveja contra ele. Estela diz para zoe confiar em Deus. Susana se desespera. Guto se preocupa com César. Jonas diz que Ricardo armou tudo isso para fazer com que Benjamin se curve diante dele.

CARINHA DE ANJO

Quarta-feira, 20h30

Cecília diz que ama Gustavo antes de ir para o colégio. Leonardo fica até mais tarde na empresa e rouba joias e dinheiro do cofre da sala de Gustavo. Dulce Maria pergunta para Cecília se é verdade que ela se separou de Gustavo. Cecília diz que os dois se desentenderam, mas já está tudo bem. Cristóvão descobre que Flávio falou em seu nome com os árabes. Cassandra é rude com Estefânia e diz que ela espera três filhos de Vitor para se garantir o casamento. Estefânia pergunta o motivo da garota ser falsa com ela. Cassandra surta e tenta forçar Estefânia a cantar com ela parabéns pelo aniversário da falecida mãe da garota.

SEGUNDO SOL

Quarta-feira, 21h00

Luzia inventa uma desculpa para justificar para Edilei a presença de Beto em sua casa. Luzia vê Edilei se embriagar e fica tensa. Karola força uma aproximação com Beto, que fica constrangido. Luzia leva o ex-marido ao médico e descobre que ele tem uma doença grave. Beto decide voltar para Salvador e Karola avisa a Remy. Beto encontra Clóvis ao chegar ao estúdio e descobre que Remy o enganou. Cacau impede Roberval de se aproximar dela. Cláudine e Zéfa trocam confidências. Clóvis fica perturbado ao ver a família sofrer por causa de Beto, e Ionan desconfia. Luzia se sente mal na frente de Karola e a vilã desconfia da gravidez da rival. Groa afirma a Beto que Luzia e Edilei não estão juntos. Karen flagra Roberval se insinuando para Cacau.

Humor

BOLOS DO JOÃOZINHO

A professora pergunta a Joãozinho: - Joãozinho se você tem dois bolos e um menino pega um de você quantos vão sobrar?

- Dois bolos, fessora.
- Deixa eu te perguntar de novo, você tem dois bolos e um menino pega um de você. Quantos vão sobrar?

- Dois bolo e um menino morto.

PACTO DE FIDELIDADE

O português veio para o Brasil deixando na terrinha a sua querida mulher. Anos depois mandou buscá-la. Na noite em que os dois se encontraram, mortos de saudade, começaram a conversar:

- Como é, Maria? Você manteve o pacto de fidelidade que nos fizemos? Quero saber, Maria, porque eu cumpri. Eu fui cem por cento com você, Maria. Imagine, aqui, nesta terra quente, cheia de mulatas tão bonitas, eu fiquei firme, Maria. às vezes, ficava que já morrer de desespero. Aí não aguentava. Pegava uma mulata, levava

va pra casa. Ah, Maria, quantas vezes isso aconteceu... Aí, na hora agá, Maria, eu me lembrava de ti e, cheio de lágrimas nos olhos, saia de cima, Maria. E tu, Maria, como é que foi?

- Bem, Manoel, tu sabes... sair de baixo e muito mais difícil do que sair de cima.

MOMENTO DE CRISE

- Mãe, o que temos pra comer?
- Nada, meu filho!
- E por que não compramos?
- Acabou o dinheiro.
- Então mãe, por que não comemos o papagaio com arroz?
- Porque não tem arroz, meu filho!
- E papagaio ao forno?
- Não tem gás!
- E papagaio no grelhador elétrico?
- Cortaram a luz, filho!
- O papagaio não aguenta e grita:
- Ôô governo bom!

HORAS DE TRABALHO

Um patrão colocou o empregado



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 a Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

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

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Tatá Werneck vira par de Luan Santana em clipe e ganha elogio: "Fiquei surpreso"

Luan Santana gravou seu novo clipe nesta segunda-feira (14) em São Paulo com uma convidada especial: Tatá Werneck. No próximo hit lançado pelo cantor, ainda sem nome divulgado, ele vai viver o par romântico da intérprete de Lucrécia em "Deus Salve o Rei". Noiva de Rafael Vitti, em quem deu um trote durante uma entrevista, Tatá está fazendo sua estreia em vídeos de música. "É a primeira vez que faço um clipe e estou amando", vibrou a artista.

'RODA E PNEU', BRINCA TATÁ SOBRE CARRO DO CANTOR

No Instagram Stories, a global mostrou um vídeo rápido nos bastidores com o cantor. "Obrigada pelo convite maravilhoso e pelo lanchinho. E pelas coisas que estavam no seu carro, que eu tive oportunidade de pegar", zoou a humorista. "Você pegou? O que você pegou?", perguntou o namorado de Jade Magalhães, para quem o sertanejo se declarou recentemente. "A roda e o pneu!", disparou Tatá, arrancando risos do parceiro de cena. Luan comemorou a parceria com a artista. "Fiquei muito surpreso quando a Tatá chegou no estúdio dizendo que nunca havia gravado um clipe. É um presente ter a grande Tatá no clipe de estreia dela. Saber que a agenda da Tatá é intensa e ela cedeu um dia de folga da Lucrécia de "Deus Salve o Rei" para participar do meu clipe é uma honra imensurável", disse o jovem, convidado por Camila Queiroz e Klebber Toledo para ser padrinho de casamento do casal.



O clipe deve ser lançado em junho



A morena e o Cumpadre Washington evitam um reencontro

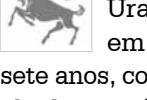
Sheila Carvalho justifica ausência em show comemorativo do 'É o Tchan': "Compromisso"

A ideia inicial era reunir tanto Sheila Mello quanto Scheila Carvalho no show que É o Tchan fará no próximo fim de semana, durante a Virada Cultural, em São Paulo. Mas só a loira estará presente. A morena justificou a ausência: "Infelizmente eu não vou

poder participar pois tenho compromisso".

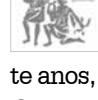
Sem Scheila, a apresentação até foi batizada de "A volta da loira". Não é segredo para ninguém que ela e Cumpadre Washington evitam ao máximo um reencontro.

horóscopo



ÁRIES

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas e significativas em sua maneira de ganhar dinheiro.



GÊMEOS

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas em seu mundo emocional, que começam a partir de um novo interesse.



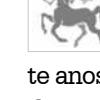
LEÃO

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas na vida, principalmente na área profissional.



LIBRA

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas em projetos que envolvem parcerias e sociedades financeiras.



SAGITÁRIO

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas em sua rotina, que se torna mais prazerosa, especialmente no trabalho.



AQUÁRIO

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas em sua vida doméstica e nos relacionamentos familiares.



TOURO

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas dentro e fora de você.



CÂNCER

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas na vida social, com aproximação de pessoas interessantes em sua vida.



VIRGEM

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças, que podem começar a partir de projetos de viagens e contato com estrangeiros.



ESCORPIÃO

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas no setor familiar e nos relacionamentos.



CAPRICÓRNIO

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas em sua vida social, com aproximação de pessoas diferentes.



PEIXES

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas em questões que envolvem a comunicação, as viagens e os estudos.

Paolla Oliveira alia messy hair a look Gucci em evento: "Legal é se sentir bem"

Paolla Oliveira lançou o filme "Alguém Como Eu" em uma sessão para convidados no shopping Rio Sul, na zona sul do Rio de Janeiro, nesta segunda-feira (14). A atriz foi prestigiada pelo namorado, Rogério Gomes, o Papinha, no evento. Com novo visual, a artista apostou na tendência de messy hair e deixou a barriga de-

finida à mostra ao investir em um look Gucci. "Estou trabalhando com Juliano e Zuel. Eles me vestiram hoje e me ajudam quase sempre. É um look total Gucci e o mais legal é estar se sentindo bem. Acha que estou bonita? É o que vale. Também saí de casa achando que estava bem, então está bom", brincou.



Atriz lançou o filme 'Alguém Como Eu', no Rio, nesta segunda-feira (14)

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