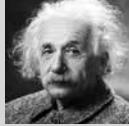


## Atriz Sophie Charlotte conta como concilia trabalho e ser mãe

Página B4

"Se um dia tiver que escolher entre o mundo e o amor lembre-se: se escolher o mundo ficará sem o amor, mas se escolher o amor com ele você conquistará o mundo."

■ Albert Einstein - Físico Teórico (1879 - 1955)



Selfie da simpática **Roxane Ramanholi**. Ela festeja mais um ano de vida ao lado de seus amigos.



Tainá Lima recebe muitíssimas felicitações hoje.



**Paula Marqui** é uma torcedora que está pronta para assistir ao jogo do Brasil.



A querida **Laura Boni** é muito homenageada pela data.



Sempre de bem com a vida, **Andrieli Vieira** aproveita para comemorar a data especial.



A soridente **Maressa Maziero de Carvalho** recebe inúmeras mensagens de carinho em suas redes sociais.



**Simone Nascimento** é mais uma torcedora que aguarda pela vitória do Brasil.



Dener Diana aguarda ansiosamente pelo resultado do jogo do Brasil nesta sexta-feira.



**João Antonio Lucatto**, professor e coordenador da Etec, celebra mais um ano de vida. Ele recebe os parabéns de amigos e familiares.



**TUDO PARA A MELHOR COPA DO MUNDO E FESTA JUNINA VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI NO GIGANTÃO!!!**

#BaratoPraCaramba

**GIGANTÃO**  
REDE  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

mais BARATO SEMPRE!



# 8 benefícios da caminhada para saúde

**A** caminhada é uma atividade física indicada por cardiologistas para emagrecer e manter a saúde do coração e da mente, diminuindo a ansiedade e estresse, por exemplo.

Os benefícios da caminhada diária são muito variados e podem incluir:

- 1. Redução do inchaço nas pernas e tornozelos;
  - 2. Prevenção da obesidade e ajuda a perder peso;
  - 3. Melhora da circulação sanguínea;
  - 4. Fortalecimento de todos os músculos do corpo;
  - 5. Melhora da postura corporal;
  - 6. Melhora da ansiedade e estresse;
  - 7. Relaxamento dos músculos da nuca e dos ombros;
  - 8. Prevenção de complicações cardiovasculares, como infartos e hipertensão.
- Estes benefícios acontecem quando o indivíduo caminha pelo menos 2 horas e meia por semana e possui outros hábitos saudáveis, como comer alimentos frescos e pouco calóricos.

## DICAS PARA EMAGRECER COM A CAMINHADA

Esta atividade pode ser feita em qualquer idade e em qualquer lugar, seja na academia, na praia ou rua e para que a caminhada seja saudável e queime calorias é importante:

- Andar rápido, de forma a que a respiração acelere e não seja possível conversar facilmente;
- Contrair os músculos da

## Chip da beleza: veja como funciona e os efeitos colaterais do implante hormonal

E se você pudesse conseguir o corpo que sempre sonhou apenas com a liberação de alguns hormônios através de um pequeno tubinho de silicone no seu braço? Não seria uma ótima ideia? O chip da beleza tem prometido o tão sonhado corpo num passe de mágica hormonal. Mas, respire fundo, porque há muita história para contar escondida nessa cartola.

### O QUE É?

A ideia dos chips da beleza, que na verdade, são pequenos bastões de silicone e podem ser implantados nos braços, nádegas ou na região do abdome, vem inicialmente da anticoncepção.

Eles foram desenvolvidos para fornecer de forma contínua o hormônio Progesterona por 3 anos, e assim evitar gestações. No entanto, com o crescimento da chamada Medicina Antienvelhecimento, ou Antiaging, os bastões de silicone passaram a transportar além de Progesterona, outros hormônios, como: Estrógeno, Hormônio do Crescimento, Testosterona e DHEA (dehidroepiandrosterona), Cortisol, dentre outros.

Esses hormônios utilizados nos implantes de beleza são chamados de bioidênticos, por serem iguais aos hormônios que o nosso corpo fabrica.

### EFEITOS COLATERAIS

O que está por trás de to-



barriga de forma a manter uma postura correta;

- Balançar os braços vigorosamente enquanto caminhada, pois melhora a circulação sanguínea.

Se feita diariamente, a caminhada emagrece e ajuda a perder barriga, podendo queimar-se até 400 calorias por hora e aproximadamente 2,5 cm de barriga por mês. Além disso, quando feita num local tranquilo e com boa paisagem pode ser um ótimo tratamento para controlar o estresse.

### É BOM CAMINHAR EM JEJUM?

A caminhada em jejum não é benéfica para a saú-

de, pois pode levar a tonturas, enjoos e desmaios, já que o indivíduo pode não ter açúcar no sangue suficiente para caminhar.

Assim, o ideal é a ingestão de uma refeição ligeira, com carboidratos e fruta, como pão de cereais e suco de fruta, por exemplo, antes do exercício, evitando refeições muito volumosas para não se sentir desconfortável.

### CUIDADOS IMPORTANTES DURANTE A CAMINHADA

Os cuidados na caminhada incluem:

- Utilizar calçado confortável e roupas leves;

• Beber 250 mL de água por cada hora de caminhada;

- Utilizar filtro solar, óculos escuros e chapéu ou boné;
- Evitar horários mais quentes, como entre as 11h e as 14h e ruas muito movimentadas;
- Fazer exercícios de alongamento antes e depois da caminhada, como alongar as pernas e os braços, para ativar a circulação e prevenir as cãibras. Saiba quais os exercícios que deve fazer em: Exercícios de alongamento para caminhada.

Estes cuidados na caminhada ajudam a prevenir problemas de saúde, como lesões, desidratação, insolação ou queimaduras solares.



ca, porém produzidos em laboratório.

### COMO FUNCIONA?

A escolha da combinação de hormônios para cada paciente vai depender das queixas, desejos do paciente e dos seus exames. Por exemplo, se o objetivo é o ganho de massa muscular ou para melhorar o libido - que é o desejo sexual - a combinação poderá incluir Testosterona, seja para homens ou mulheres.

A Testosterona é o principal hormônio naturalmente produzido pelo homem e que nas mulheres é encontrada normalmente em níveis baixos. A ideia de se usar Testosterona se explicaria pelo aumento da massa muscular, libido e força, além do aumento do metabolismo.

A justificativa da colocação dos implantes é que a pessoa recebe uma modulação hormonal em pequenas quantidades, mesmo que determinado hormônio não esteja em falta no seu organismo. Isso significa que, no caso do envelhecimento, onde há uma redução natural e esperada do Hormônio de Crescimento (GH), poderia ser colocado no implante uma certa quantidade de GH para manter a massa magra.

### EFEITOS COLATERAIS

O que está por trás de to-

da essa mágica hormonal é que os efeitos no organismo de determinados hormônios não

são somente benéficos. Tome como exemplo a própria Testosterona em mulheres. Sim, o uso de Testosterona faz ganhar massa muscular, mas também acentua características masculinas, como:

- Oleosidade na pele
- Acne
- Alteração no tom de voz
- Queda de cabelo

Além desses efeitos, você já parou para pensar porque os homens enfartam mais que as mulheres? Porque até a menopausa nas mulheres têm o efeito protetor do Estrógeno mais elevado e a Testosterona baixa, o que é o normal e esperado pela própria regulação do organismo.

Poderíamos ficar aqui escrevendo e lendo todas as várias pesquisas sobre o assunto, desde o aumento dos riscos de determinados cânceres com o uso acima do recomendado do GH. Cada hormônio que é colocado nos implantes têm diversas pesquisas falando dos seus contras quando utilizados em situações em que não é necessário. O resumo disso é que hormônios têm a indicação correta de uso quando a falta deles é

claramente diagnosticada: na criança com falta de GH e não consegue crescer, no homem que comprovadamente não fabrica Testosterona... e por aí vai.

## receita

### Patê de Iogurte

#### INGREDIENTES:

- 1 dente de alho grande amassado
- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 4 colheres (sopa) de maionese light
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 punhado de cheiro verde picado
- 1 colher (chá) de orégano



#### MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes e leve à geladeira
- Sirva gelado, como patê, ou também pode ser utilizado como molho de saladas

**SENHOR FAZ TUDO**  
CNPJ: 28.784.053/0001-60

**MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA**

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO  
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRÁULICAS  
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS  
PAINEL E SUPORTE PARA TV'S  
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE  
VENTILADORES E LUSTRES  
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS  
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

**RICARDO JESUS**  
17 99745 2459 | 99742 2459

**TRABALHAMOS COM MUDANÇA**

**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

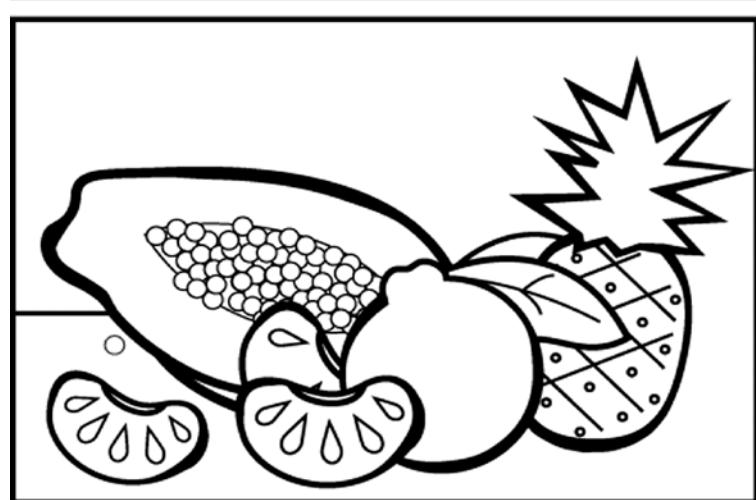
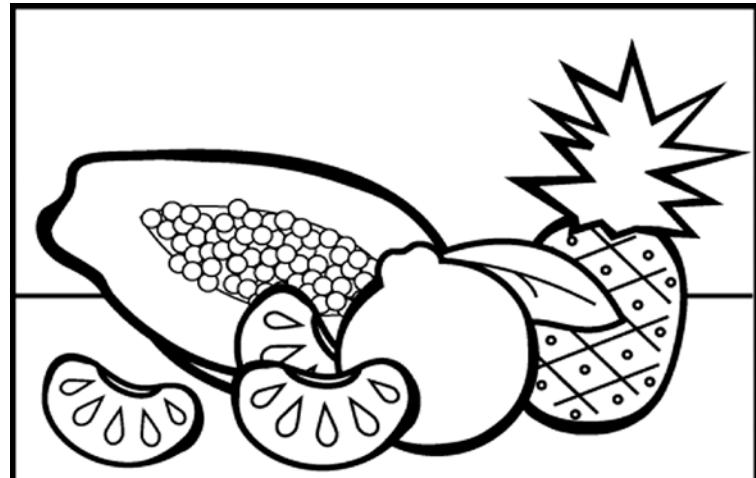
**Jhony Tattoo**  
SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

**DOE SANGUE  
DOE VIDA**

Apoio: oextra

## Jogo dos 7 Erros

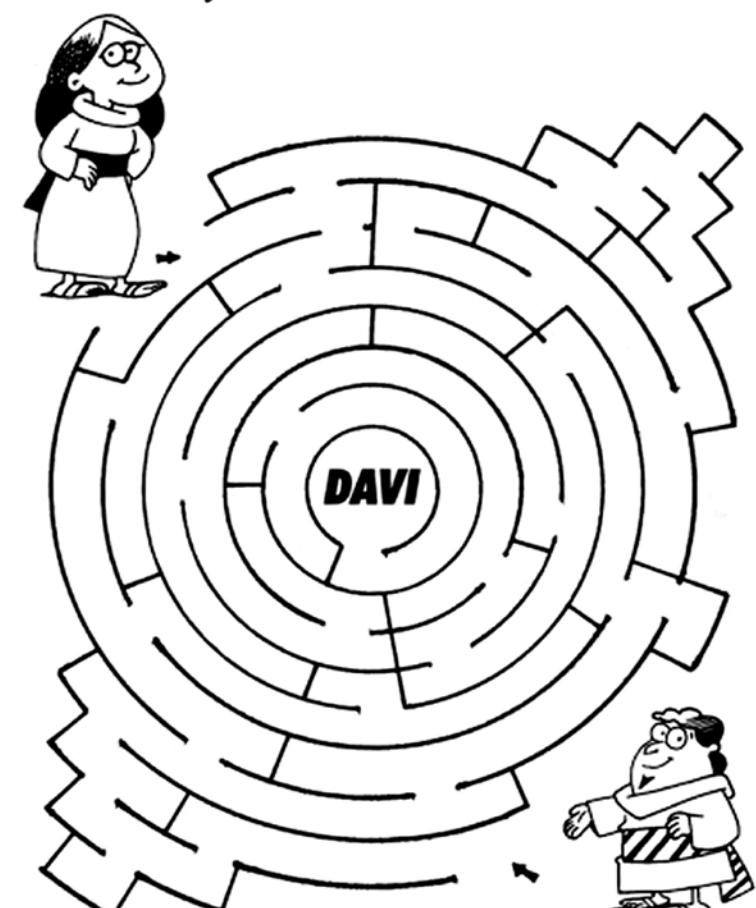


## Caça Palavras "Z"



## Labirinto

Tente levar Maria e José até o centro do labirinto, e descubra qual deles é descendente de Davi



**Lanches e Sucos RODOVIÁRIA**  
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS  
Tel: (17) 99723-1809



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

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Talíssia orienta Alex sobre seu comportamento. A turma do Sapiência desconfia dos presentes misteriosos que alguns alunos estão recebendo. Alex se recusa a seguir o conselho de Osvaldo. O delegado anuncia que Clarissa e o pai de Carol incrimaram Alex em seus depoimentos. Garoto comenta com Heitor e Tito que Davi lhe telefonou. Paulo tenta subornar o delegado para libertar Alex e acaba detido. Amanda revela a Flora e Úrsula que sua família está passando por dificuldades financeiras. Com a intervenção de Rafael, Paulo é libertado da delegacia. Alex procura Carol.

### ORGULHO E PAIXÃO

Sexta-feira, 18h00

Darcy fica arrasado pelo ocorrido com Briana. Brandão exige explicações de Mário/Mariana. Susana se encontra com Xavier no hotel. Olegário tenta aconselhar Charlotte. Lady Margaret embarca Briana em um navio. Venâncio acerta com Elisabeta os detalhes para a abertura do jornal. Charlotte se desculpa com Darcy. Jane diz a Ema que não pode perdoar Camilo. Lídia procura Otávio. Brandão estranha seus sentimentos por Mário/Mariana. Olegário vê Susana e Xavier juntos. Josephine induz Fani a pedir perdão a Cecília e Rômulo. Luccino esconde Otávio de Lídia. Edmundo tenta confortar Fani. Randolpho tenta consolar Lídia. Ema se decepciona com Ernesto. Jane e Camilo reatam o casamento. Ofélia convida Vicente para jantar em sua casa.

### DEUS SALVE O REI

Sexta-feira, 19h15

Amália se desespera quando Constância e Tiago lhe avisam da gravidez de Catarina. Afonso explica a Amália que não se lembra do que aconteceu e diz à amada que nada mudará entre eles. Amália não aceita os argumentos de Afonso e termina seu relacionamento com o rei. Catarina diz a Luciola que precisa encontrar Augusto. Constância e Diana confortam Amália. Agnes conta a Levi que sonhou com a filha de Brice e presume que ela está viva. Catarina usa a gravidez para chantear Afonso. Augusto teme ser reconhecido por Otávio ao ver o rei da Lastrilha na plateia durante sua atuação. Otávio e Randolpho selam sua aliança. Diana enfrenta Catarina. Catarina sofre um acidente e teme perder seu bebê.

### LIA

Sexta-feira, 20h30

Jacó se queixa com o sogro por tudo passou. Labão propõe uma nova aliança e Simeão tenta alertar o pai. Labão se entende com o genro e volta para Hará. Jacó encontra dois anjos de Deus. Ele manda uma mensagem tentando se encontrar com seu irmão, Esau. Jacó se lembra de quando foi ameaçado pelo próprio irmão no passado e tenta proteger os familiares. Jacó tem um embate com Deus e recebe o nome de Israel.

### AS AVENTURAS DE POLIANA

Sexta-feira, 20h30

Poliana ajuda João a escrever uma carta para a mãe, Josefa. Joana diz para Claudia que ela e Durval terão um encontro sim. Afonso tenta convencer Luísa a ir no samba da padaria Ora Pães, Pães. Luísa diz que não irá. As pessoas começam a chegar na padaria para ver o show de samba, que irá apresentar novidades pela primeira vez. Durval leva os filhos de Claudia e Joana para que Raquel cuide. Guilherme avisa Jefferson e Vinícius que não poderá ir ao show, pois aconteceu um problema com a mãe. Jefferson então chama seu pai, Ciro, para assumir o lugar de Guilherme. Mirela canta sozinha, como grande novidade. Dona Branca descobre através das redes sociais que Mirela mentiu e foi cantar na padaria.

### SEGUNDO SOL

Sexta-feira, 21h00

Rochelle ofende Karen na frente de Roberval e diz admirar o empresário. Laureta e Ícaro descobrem que Rosa reatou o namoro com Valentim. Remy se prepara para viajar com Karola, e Naná desconfia. Beto, Valentim e Karola comemoram a reunião de sua família. Remy ameaça Karola, que pede socorro a Laureta. Luzia/Ariella incentiva Manuela a fazer as pazes com Acácio. Gorete afirma a Doralice que assumirá a presidência do fã-clube de Beto Falcão. Laureta e Galdino armam para Remy e o obrigam a apagar seu vídeo com Karola. Dôdô desconfia do conteúdo das malas que Remy carrega. Remy anuncia a Karola que se vingará dela. Laureta provoca Rosa por ciúmes de Ícaro. Rosa sonha Galdino sobre Luzia.

## Humor

### ANTES DA REFEIÇÃO

A professora de Joãozinho pergunta:

- Joãozinho, na sua casa você ora antes de comer?

Joãozinho respondeu:

- Não, a minha mãe cozinha bem.

### CARONA PARA A MORENA

Um homem ia pela estrada em seu conversível importado quando uma morena deliciosa pediu carona. Conversa vai, conversa vem, pouco depois já estavam íntimos. Porém, numa curva, estoura um pneu, o carro se descontrola e sai da estrada. Chega a polícia rodoviária, um guarda se aproxima e encontra o homem chorando, desesperado, agarrado ao volante. — Calma, amigo. Não precisa chorar assim. Não aconteceu nada à morena. Quando o carro saiu da estrada, ela foi jogada fora e caiu num monte de palha. Só desmaiou.

— Eu sei, eu sei — soluça o homem. — Mas você viu o que foi que ficou na mão dela?

### O VELHO E A JOVEM

O velho de 67 anos conta ao amigo:

— Me casei com uma jovem de 19 anos, gostosíssima!

— Mas como você fez para que uma jovem dessas se casasse com um velho como você?

— Menti minha idade, disse que tinha 88.

### VELHINHA

#### ATRAVESSANDO

A família foi fazer uma viagem de carro. E a mãe:

— Olha a velhinha atravessando a rua!

E o motorista diz:

— Tô vendendo!

A mulher diz de novo:

— Olha a velhinha aí na frente!

O motorista diz:

— Fica fria, eu tô vendendo! Afinal quem é que tá dirigindo, eu ou você?

De repente, pow! E a mulher:

— Ah, pensei que você não ia atropelá-la!

### SUPERTIÇÃO DO PADRE

Certa vez um padre e um caipira estavam pescando. O padre pescava milhares de peixes, enquanto o caipira não pegava nenhum. Então, finalmente o caipira pergunta para o padre:

— Eta padre, qual é o segredo pra pescar tanto peixe assim?

— É uma supertição. Antes de pescar, eu sempre passo a mão no peito de qualquer mulher. Respondeu o padre.

No outro dia o caipira, antes de ir pescar, passou a mão no peito da sua mulher e ela, olhando aquela situação perguntou:

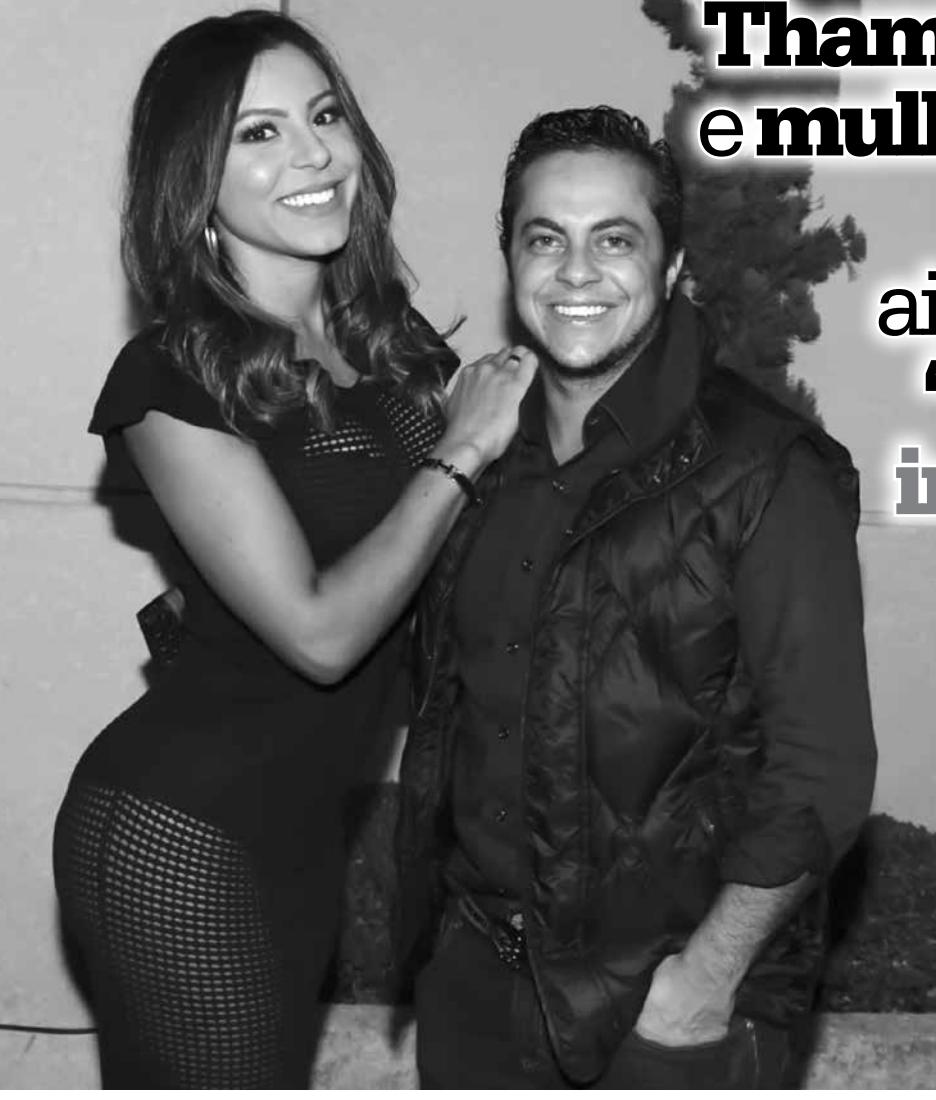
— Ora, também vai pescar hoje?



**CRECI 67022**  
**IMOBILIÁRIA OUROESTE**  
Venda - Locação e Administração  
**Tel. 17 3843.1505**  
Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP  
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

**INSTITUTO DE OLHOS**  
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO  
**DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI**  
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM  
FONE: 17-3462 2835  
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

# celebridades



Thammy e Andressa oficializaram a união em Las Vegas

## Thammy Miranda e mulher planejam engravidar ainda este ano: "Vamos fazer inseminação"

Depois de oficializar a união com Andressa Ferreira em Las Vegas, nos Estados Unidos, Thammy Miranda e a modelo já estão com planos para aumentar a família. Segundo o ator, o casal quer engravidar ainda este ano. "Vamos fazer inseminação, pegar o meu óvulo e o dela para implantar nela, será um filho dos dois", disse em entrevista para o canal de Gabriela Pugliesina Rede Snack, no YouTube. O filho de Gretchen contou também que pretende retirar o útero: "Ainda quero fazer a histerectomy (retirada do útero). Não tem nada que diga que dá problema, mas se está sem uso é melhor tirar para não dar nenhum problema".

## Sophie Charlotte conta como concilia trabalho e ser mãe

Sophie Charlotte tem se dividido entre a carreira e o filho, Otto, de dois anos. A atriz possui uma rotina agitada. Neste ano, a artista já gravou a série "Ilha de Ferro", ainda sem previsão de data de estreia na Globo, e viajou à Nova York, nos Estados Unidos, para conferir um desfile da Prada. Em entrevista, a mulher de Daniel de Oliveira contou como faz para conciliar a maternidade e o trabalho: "Acho importante buscar o equilíbrio em tudo. Na maternidade, tento estar realmente presente quando estou com ele. E tento me afastar da sensação de culpa quando preciso me ausentar para trabalhar. Afinal, amo o que faço e isso também é importante. Tento colocar num lugar normal, apesar da saudade".

Segundo a atriz, o marido é bastante presente na criação de Otto: "A divisão de tarefas é a mais colaborativa possível, mas tenho muita ajuda! Minha família é muito presente, então me sinto apoiada. É bom ter ajuda". Para o futuro, Sophie possui planos de aumentar a família: "Quero ter mais filhos, sim! Acho que mais um, mas não por agora. Quem sabe no fim do ano que vem...".



Sophie é casada com Daniel de Oliveira



Luísa contou que vai uma vez por mês para a academia

## Luísa Sonza dispensa dieta e entrega vício gastronômico: "Massa e linguiça"

Luísa Sonza não tem problemas com o corpo. A cantora dispensa retoque em ensaios e lida bem com estrias. Em conversa com o Purepeople, a compositora conta que não segue uma alimentação radical para manter a forma: "Sou viciada em massa e linguiça. Não largo a minha comida. Eu vou uma vez por mês na academia e quando volto como macarrão com linguiça. Não sou uma pessoa que cuida da alimentação e que vai à academia, mas tento ser saudável. Às vezes faço uns exames para ver se está tudo ok. Nunca deu problema, então seguimos".

### CANTORA FALA DA DIETA DE WHINDERSSON NUNES: 'DÁ BRIGA'

Whindersson Nunes entrou em uma dieta por causa da saúde e, segundo Sonza, a nova rotina causa "conflito" entre o casal: "Dá briga lá em casa, aquelas. Temos sempre umas DRs porque faço o que vou pedir pizza 23h30 e ele fica pedindo para não porque ele está só no franguinho dele. Mas a gente vai se ajeitando e tento ajudá-lo porque sei como é difícil. Vamos dosando e tento pedir uma comidinha melhor porque gosto de jantar".



ACESSE: [www.oextra.net](http://www.oextra.net)



Informação com credibilidade

# horóscopo



## ÁRIES

Você fica em evidência neste dia, além de se sentir muito exigido por causa de responsabilidades assumidas. É importante priorizar as atividades para seguir com planejamentos futuros.



## GÊMEOS

As responsabilidades profissionais são envolvidas, principalmente na interação em equipe ou em relação a projetos que você esteja desenvolvendo. É importante priorizar atividades.



## LEÃO

O dia segue mais fluido e há promessas de excelentes resultados para guiar ideias, estudos ou documentos. É importante cuidar do seu emocional, porque você está se sentindo muito sobre-carregado no trabalho.



## LIBRA

O cônjuge ou uma pessoa importante do seu convívio vem passando por dificuldades significativas, principalmente na esfera profissional. É importante avaliar acordos ou elos com sócios ou parceiros.



## SAGITÁRIO

Sente-se muito sobre-carregado no campo financeiro, e isso pode se relacionar com experiências com filhos ou namoro. É importante examinar se está de fato utilizando os seus talentos e o seu autovalor.



## AQUÁRIO

É importante examinar as dificuldades que você vem enfrentando para lidar com pessoas do seu convívio. Atenção aos medos que podem impedir o seu crescimento e progresso. Aja com maturidade nas relações.



## TOURO

Assuntos do seu emocional são envolvidos. Sente-se exigido para guiar assuntos que envolvem documentos ou estudos. É importante avaliar as ideias com calma e entender o que vem de alguma forma aprisionando.



## CÂNCER

Sente dificuldade de interagir com uma pessoa importante; essa pessoa pode ser o cônjuge, chefes ou clientes. É importante ter uma postura firme para guiar a carreira e questões importantes que envolvam o seu futuro.



## VIRGEM

Você precisa tomar uma decisão importante e que bate de frente com a sua autoestima, assuntos do campo afetivo ou a relação com filhos. As exigências são altas, porém uma definição madura se faz necessária.



## ESCORPIÃO

É importantíssimo examinar as relações no ambiente de trabalho; é possível encontrar desafios com pessoas próximas ou com parentes. A saúde não pode ser negligenciada.



## CAPRICÓRNIO

O dia vem com desafios para lidar com uma pessoa muito próxima a você. A pessoa envolvida pode ser o cônjuge, um parente ou um chefe. A experiência exige de você uma postura madura e responsável.



## PEIXES

É importante examinar o modo como está direcionado os assuntos financeiros, principalmente para conduzir projetos ou para interagir com pessoas que atuam seguindo os mesmos ideais.