

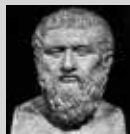


## Tatá Werneck defende rugas nos olhos: “35 anos sem ter feito nada”

Página B4

“Podemos facilmente perdoar uma criança que tem medo do escuro; a real tragédia da vida é quando os homens têm medo da luz.”

■ Platão • Filósofo e Matemático (Atenas Clássica)



**Elvis Socorro** comemora mais um ano de vida ao lado de sua esposa **Daiane** e de seu primeiro herdeiro que está a caminho.



A belíssima **Daiane Mantovani** posa para uma sessão de fotos.



**Julia Goulart** brinda seu niver nesta quinta-feira.



**José Carlos Pitiko Souza** completa idade nova nesta quinta-feira. Parabéns e muitas felicidades!



Selfie especial do querido **Caio Faria**.



Parabéns e muitos anos de vida para **Leonardo Gesuato**.



**Rina Almeida** é muitíssimo homenageada pelo marido **Djalma**. Parabéns!



Hoje a festa fica por conta dele, **Bruno Morais**.



A sorridente **Rosana Alves** receberá o carinho de toda galera pelo seu aniversário, na sexta-feira.

Temporada de

FLORES

PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA

sessão de FLORES PERMANENTES





# Dicas para baixar o colesterol

Nove maneiras fáceis de ajudar a baixar o colesterol no momento. Quer dar ao seu colesterol uma cotovelada extra na direção certa? Enquanto seus genes determinam o quanto o colesterol seu corpo produz naturalmente, a dieta também desempenha um papel. Estas dicas simples de dieta irá ajudá-lo a diminuir o seu colesterol para uma melhor saúde do coração.

**1. Baixo teor de gordura**  
Mesmo os alimentos que alegam ser “baixo teor de gordura” podem contribuir significativamente para a ingestão de gordura, se você comer mais do que uma porção. A frase rótulo “baixo teor de gordura” significa que o produto contém 3 gramas ou menos por porção. Não deixe de conferir o tamanho da dose no rótulo da informações nutricionais e confira o excesso de gordura (e calorias) consumida, se você comer mais do que uma porção.

**2. Obter Mais fibras**  
As pesquisa sugere

que o aumento da ingestão de fibra solúvel por 5 a 10 gramas por dia, pode resultar em uma redução de 5% no colesterol LDL. Comece o dia com uma xícara de farinha de aveia, coloque uma ½ xícara de feijão em sua salada no almoço, coma brócolis no jantar e lanche uma laranja ou uma pêra e você vai facilmente obetre os nutrientes.

**3. Coma ovos, com moderação**  
Os ovos não estão mais na lista negra do colesterol. O limite de colesterol diária recomendada é de 300 miligramas de colesterol e um ovo contém cerca de 213. Então, se você vai comer um ovo na parte da manhã, simplesmente limitar a quantidade de colesterol que você começa nesse dia a partir de outras fontes. Substitua alguns legumes pela a carne no jantar.

**4. Comece bem o dia**  
Escolha cereais quentes ou frios, tais como aveia e farelo de aveia, que têm cerca de 2 gramas de fibra solúvel e 4 a 6 gramas de fibras totais por 1 xícara.

Adicionar uma banana ou outra fruta para aumentar ainda mais a fibra. Isso ajudará a manter o colesterol LDL baixo.

**5. Evitar as gordura saturada**  
O colesterol da dieta pode elevar os níveis de colesterol no sangue, mas a gordura saturada tem um efeito ainda pior. No entanto, os dois são frequentemente encontrados nos mesmos alimentos, incluindo carne, manteiga e leite gordo. Assim, ao limitar a ingestão de alimentos ricos em gordura saturada, você também vai ajudar a reduzir a ingestão de colesterol.

**6. Conheça as suas fontes de gordura trans**  
Desde 2006, e exigido aos fabricantes de alimentos para listar a quantias certa de gordura trans no rótulo da informações nutricionais. Os fabricantes de alimentos não tem que relatar o conteúdo de gordura trans se é inferior a 0,5 gramas por porção. Portanto, verifique a lista de ingredientes para hidrogenada ou óleos vegetais parcialmente hidrogenados,



mesmo que o rótulo de fatos de nutrição relata 0 gramas de gordura trans.

**7. Coma mais peixes**  
Duas vezes por semana, substitua um peixe gordo, como salmão ou atum no lugar da carne que tem alto teor de gordura. Estes peixes são ricos em ômega-3, um tipo de gordura poliinsaturada, que podem ajudar a diminuir o nível de colesterol no sangue quando substituído por gorduras saturadas e trans em sua dieta.

**8. Encontre as gorduras boas**  
Para identificar alimentos pobres em colesterol e gorduras saturadas e trans, siga esta regra: escolher gorduras e óleos (óleos, por exemplo, canola e oliva) com 2 gramas ou menos de gordura saturada por colher de sopa.

**9. Verificar a existência de óleos tropicais**  
Os produtos são agora “livre de gordura trans”, mas em alguns casos, es-

tas gorduras estão sendo substituídas por gorduras saturadas, como óleos de palma e de coco. Você pode ter ouvido que os óleos de palma e de coco não afetam negativamente os níveis de colesterol, mas a pesquisa não é conclusiva e óleo de palmiste contém 80 por cento de gordura saturada. Em vez disso, procure por produtos que usam gorduras poliinsaturadas e monoinsaturadas, que ajudam a reduzir o colesterol LDL.

# Quais os benefícios da limpeza de pele facial?

Cuidar da pele é essencial não somente para manter a aparência, mas também para ter mais saúde. A pele é o maior órgão do nosso corpo e precisa ser tratada adequadamente para manter-se saudável e jovem. Para isso, existem vários tipos de cuidados que podemos ou devemos ter com ela, seja diariamente ou periodicamente. Entre esses cuidados que garantem beleza e saúde, está a limpeza de pele.

**PORQUE A PELE PRECISA DE ATENÇÃO**  
É comum cuidarmos de todo o corpo para manter a saúde e a boa forma, a aparência e a beleza. Nos preocupamos em manter ossos saudáveis, músculos tonificados e ainda uma boa alimentação que possa cuidar do organismo todo. Isso porque desejamos ter equilíbrio em nosso corpo e mais qualidade de vida.

Porém, quando se trata da pele o cuidado maior que as pessoas têm é contra o sol, utilizando filtros solares a fim de evitar o câncer de pele e queimaduras. Porém, não é somente esse problema de saúde que acomete a pele. Existem diversos problemas que podem afetar a epiderme e por isso é preciso mantê-la saudável.

A pele também é afetada por fungos, bactérias e ácaros, agentes causadores de problemas de saúde, como micoses, alergias e infecções. Para que sua pele esteja protegida contra esses problemas é preciso que ela esteja saudável, e a manutenção de uma pele saudável não requer somente o uso de filtro solar, mas uma rotina diária que inclui diversas etapas.

**OS CUIDADOS COM A PELE**  
Os cuidados com a pele incluem uma alimentação saudável e rica em nutrientes, na ingestão de água para mantê-la hidratada (fator fundamental para estimular sua imunidade), a utilização de cosméticos que tonifiquem, hidratem e combatam radicais livres e também tratamentos estéticos que cuidam tanto da beleza como da saúde da pele.  
A limpeza de pele é capaz de deixar a pele mais saudável e mais bonita, prevenindo problemas estéticos e também oferecendo bem estar. Isso porque a limpeza de pele é um procedimento que além de livrar a pele de impurezas, ainda favorece o relaxamento nesses instantes que são apenas seus.  
**OS BENEFÍCIOS DA LIMPEZA DE PELE**  
A limpeza de pele oferece

diversos benefícios, e se você deseja ter todos esses benefícios que vamos te mostrar agora, então marque aqui a sua sessão, e deixe que a equipe do Amadí Spa tarte você e sua pele com todo o cuidado que merecem. Veja o que a limpeza de pele do Amadí Spa pode fazer por você:

- **Remoção de célula mortas** – a pele também libera células mortas e essas precisam ser eliminadas do rosto para que a pele nova possa respirar e ser nutrida pelos cosméticos. A limpeza de pele remove as células mortas da epiderme e permite que a pele se renove e fique mais bela.
- **Higiene para sua pele** – As práticas de higiene diárias nem sempre conseguem extrair todas as impurezas da pele, e estas se acumulam com o tempo. Para ter uma pele saudável ela

precisa estar limpa, porque quando a pele está suja ela nem mesmo consegue sentir os efeitos dos cosméticos utilizados.

- **Remoção de cravos** – os cravos deixam a pele com aspecto feio e até mesmo áspero dependendo do caso. A limpeza de pele livra o rosto de cravos abertos, cravos fechados, e também do milio.
- **Desintoxicação** – A limpeza de pele também desintoxica o rosto e por isso a pele fica mais saudável e mais bonita, combatendo os radicais livres que causam envelhecimento precoce.
- **Redução da oleosidade** – a pele humana produz sebo e no rosto isso fica muito evidente pelo brilho que ela adquire ao longo do dia. A limpeza de pele favorece a diminuição da produção de sebo da pele e ela fica mais aveludada.



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

## receita

# Purê de Grão-de-bico

**INGREDIENTES:**

- 1½ xícara (chá) de grão-de-bico
- 1 caixinha de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de sal



**MODO DE PREPARO:**

- Lave o grão-de-bico e coloque-o em uma panela de pressão com 1 litro de água. Tampe e cozinhe por 50 minutos ou até o grão-de-bico ficar macio. Retire do fogo, tire a pressão da panela e abra.
- Escorra a água, bata o grão-de-bico no processador com o creme de leite e passe por uma peneira, aparando em uma tigela.
- Em uma panela refogue a cebola na manteiga. Junte o creme de grão-de-bico e o sal. Cozinhe, sem parar de mexer, com um batedor manual por 2 minutos. Retire do fogo e sirva decorado com manjeriço.

**BIM**

**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



Os dois vão oficializar a união no dia 25 de agosto

## Tatá Werneck defende rugas nos olhos: “35 anos sem ter feito nada”

Tatá Werneck está curtindo férias em Fernando de Noronha acompanhada de Rafael Vitti. Em seu perfil do Instagram, a atriz tem compartilhado fotos pelo arquipélago pernambucano e causado suspiros nos seguidores ao exibir o cenário paradisíaco. Em imagem postada nas redes sociais, a artista se deparou com uma crítica por mostrar rugas no rosto. “Que olho mais enrugado. Meu Deus, Tatá. Isso não está bom”, escreveu uma internauta. Sem perder o bom humor, a apresentadora do “Lady Night” defendeu sua aparência que, segundo ela, não possui intervenções. “35 anos sem nunca ter feito nada, só mil caretas”, disse, acrescentando com um conselho: “Acredite, vale a pena”. Em recente comemoração de seu aniversário, ela ganhou declaração apaixonada e buquê de presente do noivo.



Segundo Tatá, ela não possui intervenções cirúrgicas no rosto

## Camila Queiroz e Klebber Toledo dividem tarefas em casa: “Adoramos fazer faxina”

Dois meses após o casamento civil, Camila Queiroz está prestes a ter uma cerimônia religiosa com Klebber Toledo, com quem está juntos há dois anos. Os dois vão oficializar a união na praia de Jericoacoara, no Ceará, no dia 25 de agosto. Para a revista “Vogue”, a atriz contou que os dois já moram juntos e não acredita que a relação vai mudar muito após a oficialização. “Nós sempre fomos muito parceiros e levamos tudo com muita leveza e cumplicidade. Vivemos a vida a dois há algum tempo, a diferença é que agora sere-

mos oficialmente casados”, justificou.

### ADORAMOS FAZER FAXINA

Segundo Camila, os dois compartilham as tarefas domésticas: “Nos ajudamos muito. Dividimos muito bem as tarefas. Adoramos fazer faxina e cozinhar juntos”. Às vésperas do casamento, Camila realizou um chá de lingerie e explicou por que o Ceará será o cenário da união: “Queremos mostrar Jeri para a família e os amigos. Temos parentes que nunca viajaram de avião, vai ser especial”.

## Giovanna Antonelli pediu looks plus size em sua coleção de roupas para marca famosa



Atriz desenvolveu 33 peças de roupas para a marca e afirma ter feito questão de incluir as numerações maiores na linha

Giovanna Antonelli está assinando uma coleção de roupas para a marca Leader e fez uma exigência antes de colocar o projeto em prática: sua linha precisava ter modelos em tamanho plus size! Para a atriz - fã de cílios postiços para realçar a maquiagem -, não fazia sentido a coleção ser restrita para clientes com numeração menor. “Tudo o que faço tem como base a minha observação, a minha leitura da mulher brasileira, minha maior inspiração. A maioria de nós não veste uma numeração pequena, não usa os tamanhos de passarela. Então, para mim sempre soou óbvio ajustar nossa produção para atender a todas. Quando a oportunidade apareceu, não deixei escapar”, declara ela, modelo para coleção de acessórios.

## horóscopo



### ÁRIES

Você está passando por grandes transformações na sua forma de se relacionar. O cônjuge ou sócio(s) passa(m) por mudanças significativas. Mas há aspectos que favorecem o lazer e o entretenimento a dois. Se estiver sozinho, é um dia maravilhoso para virar a página.



### TOURO

As relações no trabalho seguem com desafios, o que pede de você desenvoltura para cooperar, além de uma interação mais justa. Mas o cenário é promissor para resolver questões domésticas ou relacionadas ao imóvel. É favorável organizar a rotina em prol da família.



### GÊMEOS

Você está processando experiências profundas no relacionamento, principalmente para desenvolver a autoestima. Se tiver filho(s), é importante saber que ele(a) está se transformando fortemente. Mas há alegria e prazer para estudos e viagens.



### CÂNCER

Há mudanças significativas na família, e essa experiência afeta concomitantemente o relacionamento. Mas há realização para conduzir investimentos e planejamentos materiais. Virar a página com sabedoria é uma decisão essencial para despertar o seu verdadeiro caminho.



### LEÃO

Desapegue-se de ideias obsessivas em relação à sua forma de produzir e trabalhar. É essencial permitir a transformação da sua rotina, para seguir encaixado com a nova fase. Porém você está em destaque e evidência, então pode expor informações e ideias com as quais se identifica.



### VIRGEM

Você encontra desafios para lidar com a sua autoestima e com a realização pessoal. O céu favorece o desenvolvimento do seu autoconhecimento, para que seja possível entender a experiência com maior profundidade emocional.



### LIBRA

É essencial olhar para as suas necessidades pessoais e virar a página para entender como é melhor proceder com a família. Você está finalizando processos emocionais. Mas o céu está excelente para conduzir projetos e realizar atividades que ativam amizades.



### ESCORPIÃO

Você está refletindo sobre a melhor forma de interagir com as pessoas do convívio ou com uma pessoa específica que vem mexendo muito com você. Apesar dos desafios, o céu lhe traz realização para conduzir as metas de uma forma mais responsável e madura.



### SAGITÁRIO

É importante avaliar os projetos financeiros, colocando em destaque os valores e os ideais. Você está passando por finalizações profundas na sua forma e encarar o dinheiro. Mas os projetos estão em crescimento, principalmente para interagir com estudos ou viagens longas.



### CAPRICÓRNIO

O rumo da vida e os objetivos profissionais estão em destaque e mostram o quanto é importante assumir o controle com sabedoria e também com desapego. O momento está ótimo para dar passos ousados, promover mudanças e tomar decisões fortes para investimentos.



### AQUÁRIO

Os sentimentos fervilham por causa de estudos ou crenças que ativam mudanças. O silêncio é uma ação positiva que lhe traz informações importantes para o autoconhecimento. Mas o céu está maravilhoso, ampliando o campo social e a interação com pessoas cultas e inteligentes.



### PEIXES

É importante prestar atenção a mudanças que são necessárias em projetos ou atividades em grupo. Os investimentos devem ser avaliados com cuidado, porém o cenário profissional está ótimo e lhe permite interagir muito bem com a rotina ou com os colegas de trabalho.