



## Sasha Meneghel dispensa dieta e mantém forma com dança: “Gosto muito”

Página B4

*“Há 2 espécies de chatos: os chatos propriamente ditos e os amigos, que são os nossos chatos prediletos.”*

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



O príncipe **Miguel** recebe os parabéns de sua mãe **Joice** e de seus familiares. Muitas felicidades e muitos anos de vida!



A querida **Pollyana Ferreira** também apagou as velinhas. Felicidades!

As gêmeas **Jéssica** e **Joice Calgaro** celebram a passagem de mais um aniversário.



**Maruá Zivieri** celebrou mais um ano de vida ao lado do amado **João Carlos**.



**Cintia Souza** foi muito homenageada no último domingo (26). Parabéns!



**Iriana Gimenes** completa mais um ano de vida hoje. Seu marido Rodney Gimenes deseja muita paz e muitas felicidades.



O prefeito de Populina, **Adauto Severo**, celebra idade nova e recebe os cumprimentos de familiares, amigos, servidores municipais e do seu vice **João Cesar**.



A professora da Etec, **Isa Vannucchi de Almeida Santos**, completa mais um ano de vida nesta terça-feira. Na foto, ela posa para uma selfie com os alunos de Mecanização Agrícola. Parabéns!



**Felipe Muriel** também está na lista dos homenageados da semana.

Temporada de  
**FLORES**  
PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA  
sessão de **FLORES PERMANENTES**



# Pilates e as vantagens para o corpo



O Pilates consiste em exercícios de alongamento que utiliza o peso do corpo para executar certos movimentos. Ele surgiu em 1920 e foi desenvolvido por Joseph Pilates. Os exercícios associam conceitos de Rol-fing, Polestar, Feldenkrais, Power Yoga, Stretching, Fisioball e outras.

O Pilates aplica exercícios leves, mas eficazes. Além disso, são poucas repetições e ausência de desgaste físico. Ele foi desenvolvido para fortalecer, alongar e equilibrar o corpo, sem causar riscos à saúde, principalmente das articulações.

**PILATES E SEUS BENEFÍCIOS**

O Pilates é uma atividade física benéfica para todas as idades e promove inúmeros benefícios para a saúde de quem o pratica. Veja abaixo alguns deles:

1. Aumenta a resistência física e mental;
2. Melhora a coordenação motora;

3. Promove a saúde das articulações;
4. Alivia dores musculares;
5. Ajuda a melhorar a respiração e a flexibilidade;
6. Previne contra a osteoporose;
7. Promove relaxamento, o bem-estar e eleva a autoestima;
8. Elimina toxinas e facilita a drenagem linfática;
9. Melhora a postura e a resistência muscular;
10. Expande a consciência corporal;
11. Ajuda no controle de peso;
12. Fortalece os músculos abdominais;
13. Pilates emagrece, tonifica e modela o corpo, além de melhorar a postura.

**QUEM PODE PRATICAR PILATES**

O Pilates é recomendado para pessoas de todas as idades. Nos jovens ele ajuda no crescimento, fazendo com que a postura não sofra grandes prejuízos. Sendo assim, evita cifoses e escolioses que são muito comuns nessa idade.

Os idosos também podem fazer Pilates e os benefícios da atividade são muito importantes para a promoção da qualidade de vida da terceira idade, além de prevenir a osteoporose, proteger a estrutura óssea e aliviar dores nas articulações.

**ATIVIDADE É FÁCIL E PREZA QUALIDADE**

Normalmente, quando as pessoas estão empolgadas para iniciar novos hábitos em prol de um corpo em forma, podem não estar preparadas fisicamente para realizar uma atividade.

O despreparo as leva rapidamente à exaustão, acarretando desmotivação ou sensação de incapacidade.

Com o Pilates não exis-

te este risco, já que os movimentos são realizados de forma fluente, com muita calma e poucas repetições.

A eficiência do Pilates está na qualidade e não na quantidade, desta forma o praticante não cansa facilmente e consegue grandes resultados.

O Pilates pode ser feito no chão ou em aparelhos. Para alcançar os objetivos, ambas modalidades podem ser utilizadas.

O importante é que qualquer atividade do Pilates trabalha a musculatura de dentro para fora, o que significa que os músculos mais internos serão trabalhados e o corpo estará mais forte e manterá o tônus por mais tempo.

Com todos estes benefícios que o Pilates oferece, é possível alcançar um corpo malhado, músculos fortes, boa postura, barriga definida e sequinha, melhor capacidade da respiração e melhor tolerância à correria da rotina. Ou seja, todos os benefícios que você precisa para alcançar uma ótima qualidade de vida.

# Quais são os benefícios do colágeno para a pele?

Os primeiros sinais do envelhecimento cutâneo surgem por volta dos 30 anos. Um desses sinais é a falta de elasticidade da pele, que pode estar relacionada à carência de colágeno.

Certamente você já deve ter ouvido falar bastante sobre colágeno e o quão importante ele é para a saúde da pele. No conteúdo de hoje vamos detalhar os seus principais benefícios, além de dicas sobre como aplicá-lo para obter uma pele bonita e, principalmente, mais saudável.

**COLÁGENO: PROTEÍNA QUE FIRMA CÉLULAS**

O colágeno é uma proteína fabricada pela próprio organismo humano, responsável por unir e firmar as células

da pele. Sua importância na saúde vai além, estendendo-se aos músculos, ligamentos e articulações.

Como a produção do colágeno é prejudicada com o avanço da idade, é preciso buscar alternativas para repor esses níveis.

Vale ressaltar que a forma mais eficaz de estimular a produção de colágeno na sua pele é optando pelos tratamentos estéticos. Dependendo do caso, é interessante agendar uma avaliação com um bom dermatologista e definir qual o melhor tratamento para a sua pele.

**QUANDO UTILIZAR O COLÁGENO?**

- Pele flácida e com falta de elasticidade
- Rugas

- Marcas e linhas de expressão
  - Ressecamento da pele
  - Redução de flacidez
- PRINCIPAIS BENEFÍCIOS PARA A PELE**
- Melhora da elasticidade da pele
  - Redução no aparecimento de estrias na pele.
  - Prevenção ao surgimento de rugas, linhas e marcas de expressão



**DOE SANGUE  
DOE VIDA**

Apoio: **oextra**

**PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO**

**Thonny's Tattoos**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA, Visa Electron, Mastercard, American Express

**receita**

## Batata Rosti na Sanduicheira

**INGREDIENTES:**

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 batatas médias
- 1/2 colher (sopa) de requeijão
- sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto
- queijo a gosto



**MODO DE PREPARO:**

- Comece lavando bem as suas batatas. Cozinhe-as em uma panela, de modo que fiquem um pouco durinhas, para facilitar na hora de ralar.
- Deixe esfriar, depois rale-as com um ralador usando a parte mais grossa.
- Pegue a sua sanduicheira e unte com a manteiga.
- Coloque metade das batatas raladas e recheie com o requeijão, os temperos e o queijo. Dica: adicione o requeijão apenas no meio, pois com o calor ele pode escorrer para fora da sua batata.
- Finalize com a metade das batatas.
- Aí, é só fechar a sanduicheira e ficar cuidando até que a batata asse e fique bem douradinha. Você pode pincelar um pouco de manteiga por cima para ajudar nesse processo.

**PERSONAL TRAINER**



**ALEXANDRE SABADIN**

Pós Graduação em Fisiologia do Exercício e Nutrição Esportiva  
Exercício Funcional e Emagrecimento  
Atividade Física para Idosos  
#suametaemeuobjetivo

 **(17) 99751-0989**  
 **(17) 98128-9766**  
 **@alexandresabadin**



**SENHOR FAZ TUDO**

CNPJ: 28.784.053/0001-60

**MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA**

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO  
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA  
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**









# celebridades

## Grazi Massafera e Patrick Bulus reatam namoro após busca por autoajuda e igreja



O casal ficou separado menos de um mês

Durou menos de um mês a fase solteira de Grazi Massafera. A atriz e o empresário Patrick Bulus voltaram a namorar. O mais surpreendente nesta segunda tentativa de fazer dar certo é que o sempre recluso e discretíssimo Bulus acaba de abrir uma conta no Instagram, e Grazi, claro, já o está seguindo.

O moço sempre teve aversão aos holofotes. Desde a época em que namorava outra famosa, Mariana Rios, e não “pisava” nas redes sociais. Antes de reatar o relacionamento, Grazi se voltou para uma , digamos, busca interior. Nesta fase meio esotérica existencial,

a loura passou a seguir os ensinamentos de alguns profissionais de mindfulness, neurolinguística e afins que pregam o pensamento sempre positivo, como o filósofo Mario Cortella, Marcos Piangers, do site “O poder do eu te amo”, entre outros.

Enquanto isso, Bulus também fez sua busca. Batizado na igreja evangélica em março deste ano pelo pastor Roberto Conrad, ele se voltou totalmente à família no último mês. E muitas vezes frequentou os cultos na companhia do avô, Milton Afonso. Em novembro do ano passado, Grazi e Bulus também terminaram e voltaram em menos de um mês depois.



Atualmente, eles estão no ar na novela ‘Segundo Sol’

## Adriana Esteves e Vladimir Brichta saem a sós por relação: “1 vez na semana, há 14 anos”

Adriana Esteves e Vladimir Brichta, juntos há 14 anos e no ar como Laureta e Remy na novela das nove “Segundo Sol”, se esforçam para manter o romantismo do casamento. Em entrevista para a revista “Marie Claire”, conta que os dois não abrem mão dos passeios semanais, como quando tro-

caram carinhos durante noite no Rio de Janeiro. “Há 14 anos, uma vez por semana, a gente se obriga a sair só nós dois. Eu gosto de namoro e o Vlad entendeu rapidamente que eu ia querer isso para o resto da vida. Se arrumar, sair, passear. Mesmo cansados, falamos ‘hoje é o dia’”, revelou.



Sasha contou que decidiu virar vegetariana

## Sasha Meneghel dispensa dieta e mantém forma com dança: “Gosto muito”













Dona de um corpo sequinho, Sasha Meneghel entregou que o segredo para a boa forma é a dança. Em entrevista, a filha de Xuxa Meneghel contou que não está seguindo dietas no momento: “Gosto muito de dançar, mas não sou bailarina, faço modalidades mais contemporâneas, como jazz, alguns passos de balé - que dancei por muito tempo. É uma forma de terapia, né? A gente deixa tudo ali. E não ando fazendo dieta não. Faz um tempo que decidi virar

vegana. Não sou 100%, mas já tinha intolerância a lactose e estava parando de comer carne vermelha”.

**ESTUDANTE TENTA ADOTAR MEDITAÇÃO: ‘AINDA É MUITO DIFÍCIL’**

A estudante ainda contou quais outros métodos utiliza para o bem-estar: “Nunca fiz terapia, mas acho muito interessante. Estou tentando meditar, mas ainda é muito difícil: sou muito elétrica e estou sempre fazendo alguma coisa!”.

## horóscopo

 <b>ÁRIES</b> Você está ansioso e com a necessidade de definir situações com projetos ou amigos. Dê atenção especial às suas decisões e impulsos que podem lhe prejudicar, mas se as ações já foram avaliadas siga firme em sua decisão. O dia traz imprevistos e cortes para concretizar projetos.	 <b>GÊMEOS</b> O cenário de estudo e campo filosófico é forte e promissor para o seu aprimoramento emocional, porém o dia traz imprevistos e cortes importantes, que envolvem o seu emocional significativamente. Esteja atento à melhor forma de interagir com regras dentro de projetos.	 <b>LEÃO</b> Existem definições importantes que interferem no relacionamento ou em sociedades. O cenário pode trazer cortes, imprevistos ou possíveis afastamentos com uma pessoa importante. Para seguir mais pleno, é importante seguir com maior independência e consciência.	 <b>LIBRA</b> Tenha atenção especial à forma como você vem direcionado o campo afetivo ou a relação com o(s) filho(s). No caso de namoro, a pessoa deseja uma troca mais dinâmica e está em busca de novos projetos. No caso de filhos, é importante entender que ele(s) passa(m) por mudanças.	 <b>SAGITÁRIO</b> Uma conversa importante ativa decisões fortes com pessoas do seu convívio ou com parentes. O cenário pode trazer cortes ou afastamentos de uma pessoa em sua rotina ou no ambiente de trabalho. Pense sobre a melhor forma de expressar como encara a experiência.	 <b>AQUÁRIO</b> Você está em evidência e destaque neste dia. Não se coloque em experiências e risco neste dia. Você está passando por um processo forte de mudanças, em que decisões são necessárias e urgentes. Avalie suas posturas e, se tiver a certeza, tome a sua decisão.
 <b>TOURO</b> É um dia importante para você. Estão em evidência questões profissionais ou circunstâncias que colocam em risco os objetivos futuros. É importante entender o cenário e avaliar como é possível seguir firme com os projetos que você vem executando.	 <b>CÂNCER</b> Você tende a tomar uma decisão importante de corte ou de afastamento de projetos e pessoas com as quais esteja envolvido. O céu também indica que os amigos podem passar por mudanças significativas, e isso mexe muito com você ou com a interação na troca.	 <b>VIRGEM</b> Uma decisão importante pode trazer cortes e possíveis afastamentos no trabalho. Dê atenção especial à forma como você vem encarando a sua rotina e como pode obter maior independência em suas ações dentro de projetos ou grupos nos quais esteja atuante.	 <b>ESCORPIÃO</b> Uma decisão importante situa movimentos em família ou para tratar de assuntos com o imóvel. É importante entender os processos que você vem vivendo com a pessoa amada e avaliar como vocês podem seguir com maior independência. O cenário pode trazer cortes importantes.	 <b>CAPRICÓRNI</b> Há decisões importantes que colocam em movimentos questões materiais. O assunto se relaciona com a sua autoestima ou com a forma de tratar experiências com filhos. É necessário avaliar o cenário, priorizando autonomia e independência financeira.	 <b>PEIXES</b> É importante cuidar do campo emocional e das expectativas que você vem nutrendo. Expressar uma decisão pode ser desafiador e exigir muito de você. Avalie o cenário com sabedoria sobre a melhor forma de lidar com parentes ou pessoas próximas.



Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Av. da Saudade, 282 Higienópolis Fernandópolis - SP e-mail: climacold.arcond@gmail.com

**Jeferson**  
vivo 17 99628-6060  
Claro 17 99168-5170  
Oi 17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



Tudo o que Você precisa para sua construção.



Av Carlos Barozzi, 982 - Brasília (17) 3465-9399

SOMOS FILIADOS A INTER PRIME