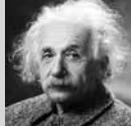


Whindersson Nunes rebate ao ser criticado por emagrecimento: "2 anos tentando"

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)



Destaque para Wanessa Borim Janjulio que brinda o aniversário em grande estilo.



Lumaylla Lima recebe o carinho especial de amigos e familiares.



Selfie de Bruna Freitas que celebra a passagem de mais um niver.



Jessica Brassaroto festejou a passagem de mais um ano de vida.



A simpática Thaynara Yashima Pacheco completou idade nova nesta semana. Parabéns!!!



O professor de História, André Luiz da Silva, festeja a chegada de seu aniversário. Na foto, ele aparece ao lado de sua esposa Denise.



Uelton Garcia também está na lista dos nossos homenageados da semana.



Láira Ferreira é muito homenageada pelo seu aniversário.



Felicidades e realizações para Matheus Raphael!!!

Temporada de

FLORES

PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA
sessão de FLORES PERMANENTES

GIGANTÃO

Entenda o que é a ansiedade e como tratar

Apesar de ser uma reação emocional sentida por qualquer pessoa, a ansiedade é considerada o mal do século. Diversos acontecimentos cotidianos podem gerar a ansiedade, pois o problema se configura como um conjunto de sintomas que liberam as substâncias de adrenalina e noradrenalina do sistema nervoso, e causam efeito estimulante para enfrentar ou fugir de algo ameaçador.

SINTOMAS

Os indícios afetam o emocional e o físico com pensamentos depressivos, desmotivação, sentimento de vulnerabilidade, retraimento social, insônia, medo excessivo, cansaço demais, taquicardia, sudorese, palpitação, náusea, tremor, dor de cabeça, entre outros.

O problema pode se manifestar de várias formas:



transtorno de ansiedade de separação, mutismo seletivo (recusa em falar em determinadas situações), transtorno de pânico, tricotilomania (impulso urgente da pessoa arrancar o próprio cabelo), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), fobia social e transtorno de ansiedade generalizada.

TRATAMENTO

O tratamento deve ser realizado por intermédio de uma equipe multidisciplinar com psicólogo, médico clínico e psiquiatra. Em alguns casos, o uso de medicamentos auxilia a regular e equilibrar os sintomas, já o apoio psicológico poderá explorar o que ocasionou o transtorno.

Meditação, controle da respiração, autoconfiança adquirida pelo auto-controle, realizar aquilo pelo qual se sente motivado, prática de atividade física, exercitar o cognitivo com boas leituras e manter a mente serena com pensamentos positivos também ajudam.

Cinta modeladora: benefícios, indicações e como escolher

Embora existam há muito tempo, as cintas modeladoras voltaram a fazer sucesso entre o público feminino, isso por que elas são vendidas com o objetivo de ajudar a definir as curvas e emagrecer.

As cintas modeladoras possuem diferentes tipos de modelos e tecidos, porém o que possuem em comum é que todas comprimem toda a região abdominal em volta da cintura, ajudando a moldar e reduzir o seu tamanho com o uso adequado. Mas será que as cintas possuem todos esses benefícios mesmo?

BENEFÍCIOS DA CINTA MODELADORA

Segundo o ortopedista Maurício Marteleto, as cintas realmente ajudam a modelar e reduzir o tamanho da cintura. Além disso, o cirurgião plástico André Eyer revela que uso da cinta modeladora é fundamental após uma intervenção cirúrgica no abdômen, como lipoaspiração e abdominoplastia.

OS BENEFÍCIOS COMPROVADOS DA CINTA MODELADORA SÃO:

- Ajudam a reduzir a cintura: Quando usada da forma correta (sem fazer a compreensão dos órgãos internos), a cinta pode sim ajudar a deixar a cintura mais fina
- Melhora a postura: Ao usar a cinta abdominal to-

dos os dias, você vai perceber que o seu corpo não fica mais curvado. Desta forma, a postura assume o formato uniforme e reto

- Contribuem para recuperação pós-cirúrgica: A cinta visa oferecer uma melhor recuperação e com menos incômodo, protegendo à área operada e ajudando, assim, a atingir resultados efetivos. Com seu uso a pele ganha mais firmeza, a postura se mantém ereta e o que melhor, a cinta modeladora vai enrijecer a região abdominal que foi moldada pelo procedimento cirúrgico

COMO ESCOLHER SUA CINTA MODELADORA

O ideal é que você experimente a cinta modeladora antes de usar, pois ela precisa estar confortável em seu corpo. No entanto, para ajudar você na hora da escolha separamos alguns tamanhos de cintas para diferentes tipos de corpo:

- **Tamanho P:** Serve para cinturas de 60 a 68 cm
- **Tamanho M:** Serve para cinturas entre 69 e 73 cm
- **Tamanho G:** Serve para cinturas de 73 a 82 cm
- **Tamanho XG:** Serve para cinturas de 83 a 85 cm
- **Tamanho XXG:** Serve para cinturas de 86 a 90 cm.
- Para medir a cintura no lo-



cal certo, curve o seu tronco para o lado e coloque a mão na região que se dobra, essa é a sua cintura.

- Entre os diferentes materiais usados para fabricação das cintas modeladoras, podem surgir alguns questionamentos sobre qual comprar. Se você está buscando por materiais mais resistentes e que mesmo assim ajudem a transpirar, o ideal são as feitas com cetinete ou nylon. Entretanto, é preciso consultar o médico que indicou o uso da cinta, para que ele possa avaliar qual a melhor opção para você.

INDICAÇÕES

O uso da cinta abdominal é indicado em:

- Casos de cirurgias na coluna ou órgãos abdominais
- Pós-cirúrgico de cirurgias plásticas, como abdominoplastia e lipoaspiração
- Casos estéticos para evitar o acúmulo de gordura abdominal

No entanto, é essencial lembrar que você não deve apertar demais a sua cinta, pois além de poder aumentar a sua pressão arterial, uma cinta muito apertada pode prejudicar a sua respiração, causar refluxo e um desconforto muito grande.



Acesse nosso site:
www.oextra.net



receita

Hambúguer de Tofu com creme de Cottage e Hortelã

INGREDIENTES:

- 10 folhas de hortelã
- ½ xícara (chá) de queijo cottage
- 1 colher (chá) de pimenta doce
- 2 pitadas de sal
- 8 fatias médias de pão de forma integral
- 4 rodelas de tomate
- 4 hambúrgueres de tofu
- 1 xícara (chá) de cenoura em fios



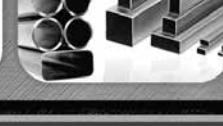
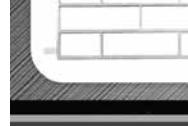
MODO DE PREPARO:

- Coloque em um miniprocessador a hortelã e 2 colheres (sopa) de cottage. Bata até a hortelã ficar totalmente processada. Junte o cottage restante, a pimenta e o sal. Bata rapidamente
- Abra 4 fatias de pão e distribua o creme de cottage. Por cima arrume as fatias de tomate, os hambúrgueres de tofu e a cenoura. Cubra com as fatias restantes de pão.



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



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



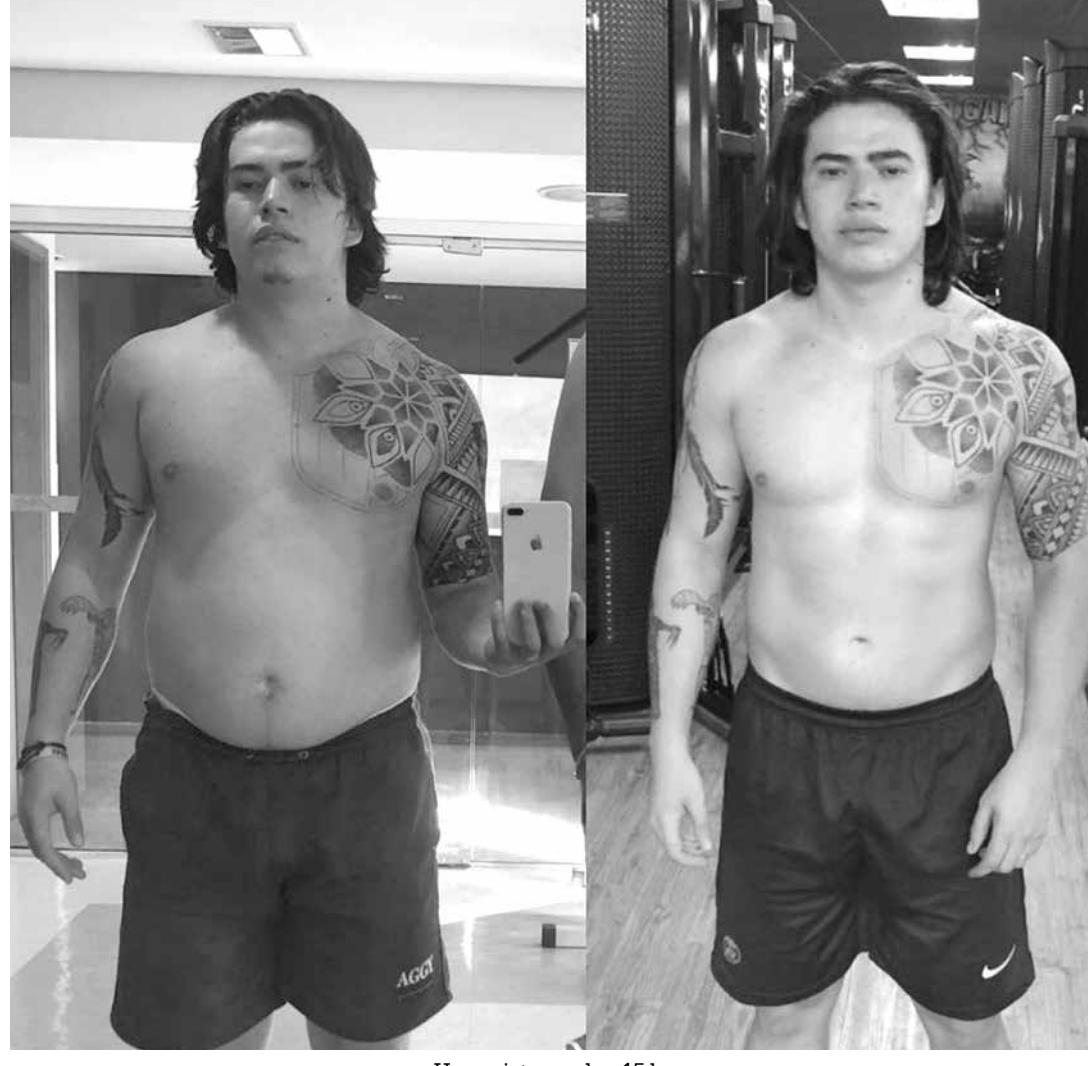
celebridades

Whindersson Nunes rebate ao ser criticado por emagrecimento: “2 anos tentando”

Whindersson Nunes tem compartilhado seu processo de emagrecimento nas redes sociais e não gostou de ver um comentário minimizando sua força de vontade. No Twitter, ele se posicionou: “Eu tô a 2 anos tentando e desistindo, estria nas pernas de tanto efeito sanfona. Há 6 meses, eu corro igual um imbecil todo dia de manhã e mudei minha alimentação. Há duas semanas, eu comecei com personal amigo meu. Não quer, não atrapalha”, iniciou o humorista, 15 kg mais magro desde o começo da mudança de hábitos.

‘NINGUÉM ESTÁ DIZENDO QUE TODO MUNDO NÃO FAZ EXERCÍCIO POR PREGUIÇA, ESCLARECEU’

Na sequência, o marido de Luísa Sonza - a quem defendeu de críticas por um look transparente - destacou que não fazia referência a pessoas que ganhavam peso por problemas pessoais. “O povo entende e se faz de besta pra lacrar. Tem gente que tem problema, mas tem gente que só precisa de um em-



Humorista perdeu 15 kg

purrão. E é pra essas pessoas que eu estou falando. “Não é assim, fulano tem depressão”. Se fulano tem depressão, então é óbvio que no caso dela é um assunto delicado, é óbvio que

tem que tratar de outra maneira, ninguém aqui tá dizendo que todo mundo não faz exercício por preguiça. Pessoas que engordam por conta da perda de um ente querido, um término de re-

lacionamento, um problema pessoal é um assunto totalmente delicado, isso é uma coisa a parte”, afirmou o jovem, que iniciou a transformação após descobrir gordura no fígado.



“1 mês e 4 dias pós-parto”, escreveu a mulher de Gusttavo Lima

Andressa Suita exibe corpo um mês após o parto do segundo filho

Um mês depois de dar à luz ao segundo filho, Samuel, Andressa Suita mostrou o corpo em uma foto no Stories do Instagram e surpreendeu os seguidores. Na imagem, a mulher de Gusttavo Lima surge em frente ao espelho no quarto do primogênito, Gabriel. “1 mês e 4 dias pós-parto”, escreveu nesta terça-feira (28). Apaixonada pela família que construiu com o sertanejo, a modelo tam-

bém publicou um clique em que aparece com o caçula no colo. “Porque aqui estamos assim”, disse. Em outro registro, a loira contou que vai retomar as atividades físicas: “O retorno nunca é fácil, mas aos poucos começo a voltar a rotina de treinos. Hoje vai ser o primeiro dia, após o nascimento do Samuel. Se passaram 35 dias, e estava longe dos treinos e da dieta. Mas é preciso voltar”.

Kaysar Dadour prepara a chegada da família no Brasil: “Apartamento já tá alugado”

Quatro meses após o fim do “BBB18”, Kaysar Dadour está perto de reencontrar os familiares sírios. Em seu Instagram, o ex-participante do reality show contou que alugou um apartamento em Curitiba para receber os parentes: “Apartamento já tá alugado para a chegada da minha linda família, morrendo de saudades, logo logo estamos juntos! Obrigado pelo apoio de tudo mundo que

estão sempre comigo! Te amo. Hoje vai ser melhor dia no mundo”. O sírio fez um tour pelo apartamento no Stories e mostrou a foto do momento em que assinou o contrato do novo lar na rede social: “O contrato do apartamento já tá assinado! Mais uma vitória linda no meu caminho, muita emoção e cada dia mais perto! Coloca Deus na sua vida e vai forte firme! Nunca desista do teu sonho”.



O sírio fez um tour pelo apartamento em seu stories

horóscopo



ÁRIES

Você está passando por um processo de autocura e entendimento maior das experiências. O dia segue desafiador para tratar de responsabilidades ou questões com a chefia. Mas o seu regente, Marte, lhe favorece, já que proporciona energia e garra para seguir em frente.



GÊMEOS

O céu favorece a tomada de decisões para conduzir projetos ou atividades com amigos. As pessoas passam por uma fase forte de trabalho e responsabilidades. É necessário priorizar as atividades e saber lidar com os compromissos.



LEÃO

É necessário priorizar as ideias ou estudos para encarar a rotina ou a forma de trabalhar. As responsabilidades são altas no trabalho e você vem amadurecendo muito as suas posturas. Atenção com documentos e normas.



LIBRA

O cônjuge ou uma pessoa importante para a experiência vem sendo levado a amadurecer e a adotar posturas mais condizentes com as responsabilidades que tem, principalmente na família. A pessoa tocada está em condições favoráveis para tomar decisões.



SAGITÁRIO

É importante determinar limites financeiros e entender a interação com os filhos. As responsabilidades também são altas para encontrar o seu autovalor e o reconhecimento merecido. Mas as decisões vêm com coragem e lhe favorecem a conduzir a experiência com direcionamento.



AQUÁRIO

Você se sente desafiado a expressar o que pensa e a lidar com pessoas próximas ou parentes. É importante amadurecer o campo das emoções para interagir de uma forma mais saudável. Mas você está com mais coragem e ousadia para tomar as decisões que precisa conduzir.



TOURO

É importante fazer uma reflexão sobre questões que envolvem documentos ou regras. O dia segue mais pesado, com responsabilidades urgentes. Porém as decisões começam a se estabilizar, principalmente as referentes a atitudes de uma pessoa importante que atua em suas metas.



CÂNCER

É desafiador lidar com o cônjuge ou com uma pessoa importante para a experiência. O céu indica que a pessoa passa por desafios e precisa amadurecer. Mas você estará mais capacitado a tomar decisões importantes.



VIRGEM

As mudanças pelas quais você vem passando lhe ensinam sobre responsabilidades e desafios para lidar com filhos ou com o campo afetivo. Reavaleie o que precisa ser transformado em você. O céu lhe favorece na tomada de decisões.



ESCORPIÃO

Você encontra desafios para resolver assuntos do trabalho, e isso afeta a sua expressão e as relações com algumas pessoas. É preciso priorizar as atividades e fazer o seu melhor diariamente. Mas é um dia excelente para tomar decisões assertivas para o imóvel ou para a família.



CAPRICÓRNIO

É desafiador manter uma postura na família ou priorizar os deveres que recaem em você. Não esmoreça e assuma as responsabilidades com maturidade. Mas as decisões vêm com realização e começam a tomar forma nos assuntos domésticos.



PEIXES

As responsabilidades financeiras são altas e você vem se sentindo muito exigido. É importante priorizar as contas e fazer um planejamento mais consistente. Mas você está em condições de tomar a frente e tomar decisões saudáveis para interagir com os recursos materiais.