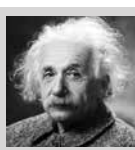


Atriz **Carolina Dieckmann** descarta crise dos **40** e diz **não ser ideal de beleza**

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)



**Lara Gimenez** é muito felicitada pela data especial.



A lindíssima **Beatriz Souza** aniversariou na última sexta-feira (14). Parabéns!



**Rafaela Franco** também deu às boas vindas à idade nova.



O querido **Gustavo Ribeiro** é muito homenageado por amigos e familiares.



**Gabriel Tonho** recebe muitíssimas mensagens especiais de toda galera.



**Jessica Estevan** celebrou a passagem de mais um ano de vida na última sexta-feira (14). Na foto, ela aparece ao lado de sua pequena.



Parabéns e muitas felicidades para **Pedro Pessoa**.



**Vinicius Souza** festejou o niver rodeado de amigos e familiares.



**Rafael Santos** também está na lista dos homenageados de hoje.



Temporada de

FLORES

PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA

sessão de FLORES PERMANENTES



# Como acelerar o metabolismo para emagrecer?

Embora talvez herdemos o metabolismo geneticamente, não estamos condenados a viver com o sobrepeso e seu desconforto. É possível mudar e fazer com que o metabolismo trabalhe conosco. Estudos têm demonstrado que cada uma dessas dicas acelera o metabolismo e, conseqüentemente, a perda de peso, de forma saudável e natural em menos tempo e com menos esforço.

## 1. Comer todos os dias algo nutritivo no café da manhã

Comer algo nutritivo no café da manhã (um omelete com espinafre e queijo feita com uma fatia de pão integral) ao acordar ativará imediatamente e de modo correto o metabolismo. Isso ocorre porque esta refeição energiza o corpo, impedindo o acúmulo de gorduras

e permitindo um emagrecimento natural.

## 2. Acrescentar o chá verde na dieta ajuda a acelerar o metabolismo

O chá verde é antioxidante, mas também acelera o metabolismo e, assim, a perda de peso. Vários estudos têm sido realizados com diferentes grupos de pessoas para determinar os benefícios deste chá. Um dos resultados apontou que aqueles que começaram o hábito de tomar chá verde emagreceram mais rápido do que os outros.

## 3. Comer alimentos ricos em ômega 3

Consumir peixe rico em ácidos graxos ômega 3 (como salmão ou atum) acelera o metabolismo, regula os níveis de açúcar no sangue e reduz outros problemas (como a inflamação). Estudos têm recentemente de-

monstrado que estes ácidos graxos reduzem também a resistência à leptina, um hormônio que facilita a perda de peso.

## 4. Não eliminar todas as calorias da dieta

Existe o conceito de que emagrecer mais facilmente só é possível eliminando mais calorias da dieta. Embora isso possa ser verdade no começo, quando nosso corpo percebe a redução de calorias, ele começa a aumentar suas reservas energéticas acumulando gorduras. Por isso, comer mais acelera o metabolismo, sempre que se escolham alimentos saudáveis e nutritivos.

## 5. Acrescentar diferentes intensidades nos exercícios

Aumentar a intensidade dos exercícios (caminhada, natação, corrida etc.) por intervalos 30 segundos e, em



seguida, voltar à intensidade normal causará um consumo maior de energia pelo corpo e fortalecerá significativamente a capacidade de regeneração das células, permitindo-lhes maior oxigenação.

## 6. Descansar após os exercícios

Os exercícios são um presente para o corpo e a saúde, mas também podem causar fadiga grave se forem muito intensos. Embora nos ajudem a acelerar o metabolismo, o descanso permitirá ao nosso corpo retornar ao estado basal. A quantidade

de calorias queimadas com os exercícios deve ser sempre maior que a quantidade ingerida, permitindo o emagrecimento mais eficaz.

## 7. Evitar as gorduras trans para acelerar o metabolismo

Sabemos que estas gorduras são nocivas, mas elas também reduzem a capacidade natural do corpo de queimar gorduras. Isso ocorre porque alteram as células e o metabolismo, além de gerar resistência à insulina e inflamação. Então, é bom eliminá-las para acelerar o metabolismo e a perda de peso.

## 8. Incrementar a ingestão de proteínas

O corpo leva mais tempo para digerir alimentos ricos em proteína que os que têm gorduras ou carboidratos. Isto significa que o consumo de proteínas nos mantém satisfeitos por mais tempo, enquanto o metabolismo continua a trabalhar e queimar gorduras para conseguir-lo. Isso resulta em uma considerável aceleração do metabolismo e redução do apetite. Além disso, a ingestão de proteínas permite ganhar massa muscular em vez de gorduras.

## receita

### Kibe

#### INGREDIENTES:

- 500 g de trigo para kibe
- 500 g de carne moída (patinho de preferência)
- 750 ml de água fervendo
- 2 cebolas ralada ou bem picadinha
- hortelã, pimenta-de-cheiro e sal a gosto



#### MODO DE PREPARO:

- Coloque o trigo em uma forma de bolo, para espalhar bem
- Despeje a água fervendo e deixe tampado com um pano de prato por 40 minutos, (a quantidade de água tem que ser essa, por que não precisa escorrer)
- Coloque a carne moída os temperos o sal e misture bem
- Enrole no formato de quibe, frite em óleo quente ou asse no forno recheando com catupiry - fica uma delícia.

# 10 dicas para evitar a queda de cabelo masculino

Para os homens que se preocupam com a aparência e com sua beleza masculina, uma das coisas que mais preocupa sem dúvida é a calvície. Perder alguns fios é algo natural em uma pessoa adulta, mas muitos homens não se conformam com isso e buscam alternativas para controlar a queda de cabelo masculino.

A queda de cabelo masculino pode ter várias causas. A maioria possui tratamentos, exceto as relacionadas à genética. Os principais fatores que iniciam e agravam a queda de cabelo são:

- Má alimentação
- Estresse
- Depressão
- Tomar banhos muito quentes
- Uso constante de chapéus e bonés
- Cigarros
- Caspa e Seborréia
- Herança genética

## 10 DICAS PARA EVITAR A QUEDA DE CABELO MASCULINO

**1. Cuide da alimentação**  
Consumir alimentos ricos em proteínas pode melhorar a qualidade dos fios e deixar os cabelos mais fortes. Arroz, feijão e lentilha são bons exemplos.

**2. Evite a caspa**  
Quem tem cabelos oleosos possui maior tendência em ter caspa. E em excesso, podem causar a queda de cabelo. Use produtos adequados para diminuir a oleosidade e a caspa.

## 3. Use produtos específicos para o seu tipo de cabelo

Nada de lavar o cabelo com sabonetes ou então o shampoo que estiver à

mão. Usar produtos não indicados para seu tipo de cabelo podem causar alergias ou mesmo caspa. E ambas agravam a queda.

## 4. Evite banhos muito quentes

A água muito quente resseca a pele e também o couro cabeludo.

## 5. Secador de cabelos longe

Evite deixar o secador próximo

ximo ao cabelo. O ideal é uma distância de 30 cm.

## 6. Se tem cabelos longos, evite prendê-los

O uso de rabo de cavalo, tiara, faixas ou apliques faz uma certa pressão no músculo que segura o fio e com isso há o risco do músculo ser rompido e o fio perdido para sempre.

## 7. Evite bonés e chapéus

Abafar o couro cabeludo por muito tempo aumenta a seborréia e pode acelerar a queda dos fios.

## 8. Não durma com os cabelos molhados

Dormir com os fios úmidos e abafados facilita a proliferação de fungos e caspas, que com o tempo levam à queda de cabelo.

## 9. Evite o estresse

Estresse, cansaço, ansiedade e depressão são alguns dos principais fatores que iniciam e acentuam a queda dos fios.

## 10. Pare de fumar

Um dos vários problemas causados pelo cigarro é a calvície. Então, pelo bem de sua saúde e dos seus cabelos, pare de fumar!

ACESSE:  
**www.oextra.net**

Informação com credibilidade

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

# Thonny Tattoos

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

DOE SANGUE  
DOE VIDA

Apoio:  
**oextra**







# celebridades



Atriz afirma estar bem feliz

## Carolina Dieckmann descarta crise dos 40 e diz não ser ideal de beleza

De Afrodite, a deusa grega que batiza sua personagem em “O sétimo guardião”, a próxima novela das nove, Carolina Dieckmann tem a beleza e a vocação para o amor. Apenas. A estrela da televisão não tem nada de mítica e inatingível. “Não vivo no glamour.

Acho que as pessoas têm essa ideia sobre a vida dos artistas em geral, e eu sempre me preocupei em não me deslumbrar com isso. Acho que em qualquer lugar que eu esteja, vou me preocupar em ter uma vida simples, com os pés no chão. Minha família sempre me ajudou a ter isso”, diz Carolina, que

começou a gravar na última semana a trama de Aguinaldo Silva e passará a se dividir entre o Brasil e o exterior nos próximos meses: “Vou ficar indo e vindo, afinal meus filhos estão lá”. “Não tive crise por causa dos 40, não, mas tenho pensado nisso... Em chegar nessa idade, em como tenho me

sentido... O que posso te dizer é que estou bem feliz”, afirma Carolina. E não há elogio que tire Carol do prumo. De ideal de beleza, ela diz não ter nada. Pelo contrário. “Me acho bem normal. Tem dias em que me sinto mais bonita, em outros, menos. Acho que todo mundo é assim”, acredita.



Luísa diz não se importar com as críticas

## Luísa Sonza explica preenenchimento nos lábios: “Ter a boca da Angelina Jolie”

Luísa Sonza já revelou que faz preenenchimento labial e, em entrevista ao jornal “O Globo”, explicou por que recorreu ao procedimento estético. “Meu sonho era ter a boca da Angelina Jolie. Hoje eu tenho. Na minha cabeça, nasci assim”, afirmou a intérprete do hit “Devagarinho”. Sem se importar com as críticas dos haters, a cantora falou que usa as redes sociais para empoderar as mulheres: “O machismo está tão entranha-

do, que a gente nem percebe. A mulher que entra nas minhas redes para me criticar não percebe que ela também sofre esse tipo de crítica. Ninguém deve dizer o que devemos, ou não, vestir. Eu era muito encucada com as minhas pernas. Achava que as celulites iriam aparecer. Quando percebi que não vestia roupa curta porque estava preocupada com a opinião dos outros, mudei de ideia”.

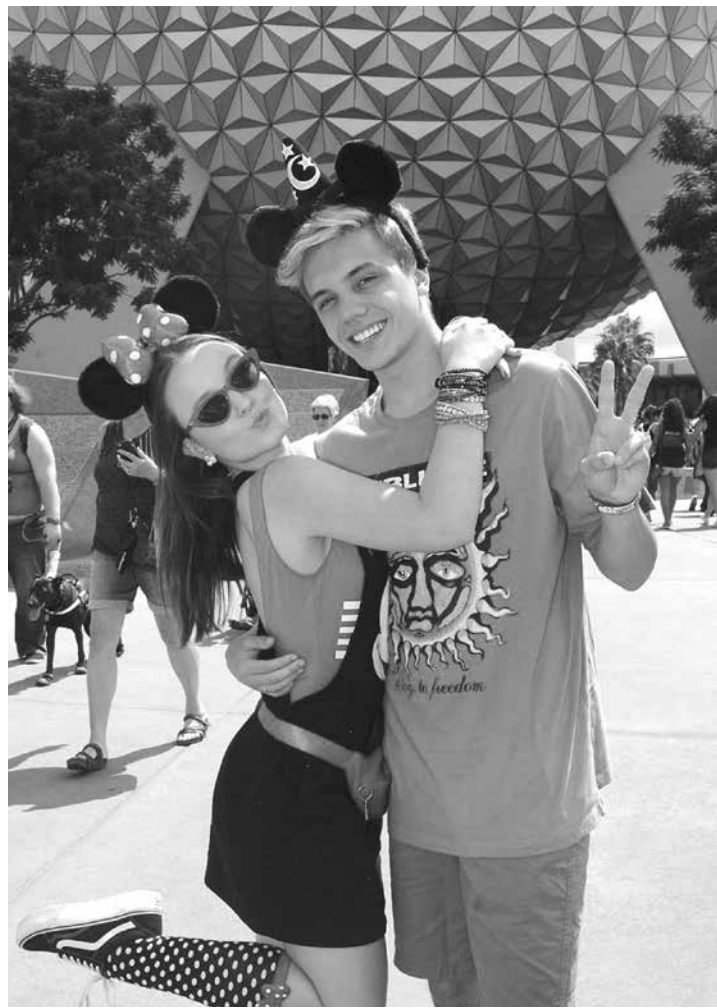
## Namorado de Larissa Manoela encerra primeira viagem a Orlando e comemora: “É surreal”

Larissa Manoela e Leo Cidade já estão pelo Brasil após 12 dias viajando por Orlando. No Stories do Instagram, o namorado da atriz compartilhou a sensação de ter conhecido a cidade americana e curtido os parques da Disney pela primeira vez. “Uma vibe muito gostosa, surpreendente”, disse ele, exibindo novamente os cabelos loiros. Nos Estados Unidos, o ator comemorou seu aniversário de 22 anos e ainda festejou 9 meses de namoro com a intérprete de Mirela, da novela “As Aventuras de Poliana”.

**“FOI UMA VIBE MUITO BOA, TUDO É INCRÍVEL”, COMENTOU O ATOR**

Já em sua conta na rede social, na noite deste domingo (16), Leonardo fez um re-

lato da sua primeira experiência: “Voltando pra São Paulo, já. Deu tudo certo! Como um bom blogueiro, resolvi começar a fazer meu Stories aqui para falar com vocês e ter um pouco mais de contato. Às vezes, eu fico um pouco longe e quem me conhece sabe. Queria compartilhar que foi a minha melhor viagem. Foi uma vibe muito boa, tudo é incrível aqui, tudo é muito surreal, como eu via nos filmes mesmo. É muito louco. Foi minha primeira vez e quem veio a primeira vez também sabe qual é a sensação e quem gosta disso sabe do que eu estou falando. Quando eu falo tudo, é tudo, mesmo: são os parques e a cidade em si que é muito maneira. Tudo funciona e é tudo em pé”.



O casal festejou 9 meses de namoro na Disney

## horóscopo



### ÁRIES

O cenário profissional está ampliado e o planeta Saturno vem lhe pedindo maior maturidade e comprometimento. Se estiver em busca de oportunidades, siga em frente porque vai conquistar. Está aberto a resoluções materiais e planejamento para tratar de recursos guardados.



### TOURO

Está sendo levado a refletir sobre mudanças e um possível afastamento de uma pessoa importante. Mas hoje o céu te favorece trazendo maior solidez e entendimento na troca. conhecimento e sabedoria são necessários.



### GÊMEOS

Proteja seu emocional de possíveis oscilações que ativam medos e relações prejudiciais em sua rotina ou no trabalho. O céu contribui para que encontre um caminho mais sólido e estruturado para conduzir mudanças importantes.



### CÂNCER

Existem desafios que precisam ser encarados de outra forma. O caminho afetivo segue ampliado e o cenário traz uma pessoa mais comprometida que deseja desenvolver vínculos sólidos. Porém é necessário dar atenção especial ao ciúmes e ao controle que podem prejudicar a troca.



### LEÃO

É muito desafiador encarar o relacionamento. Atenção com desafetos e rivalidades que prejudicam a troca a dois. Mas o dia traz sabedoria e entendimento para focar num ambiente familiar mais organizado. Está sendo testado em sua disciplina e maturidade emocional.



### VIRGEM

Atenção a desafios com pessoas próximas ou na forma de expressar o que pensa, principalmente com colegas de trabalho. Apesar dos desafios, o cenário indica crescimento através de disciplina e dedicação para desenvolver seus talentos e promover a vida com maior autonomia.



### LIBRA

É desafiador encontrar sua vocação e seguir em frente com maior harmonia para administrar as finanças. É necessário identificar seu valor. Pode haver rivalidades e invejas, que dificultam o fluxo da prosperidade. Porém o cenário é favorável para concretizar investimentos.



### ESCORPIÃO

Atenção com as rivalidades e a forma que vem encarando as relações. O cenário pode trazer afastamentos e possíveis cortes. Mas o cenário está viável para concretizar as ideias e se expressar com maior responsabilidade.



### SAGITÁRIO

Há desafios que interferem em seu emocional e que se relacionam com pessoas de seu convívio. Está processando os sentimentos. O céu indica que é necessário amadurecer as posturas para conduzir as experiências materiais.



### CAPRICÓRNIO

Atenção com desafios que interferem nas relações com amigos e namoro. Pode haver ciúmes e necessidade de controle. Mas o céu traz possibilidades de conduzir a experiência com maior maturidade. Está sendo testado em suas posturas e responsabilidades.



### AQUÁRIO

É desafiador para você lidar com o campo afetivo. Sente a necessidade de obter maior liberdade e autonomia. Avalie suas posturas e não caia em padrões de impulsividade. O céu lhe dá condições de seguir adiante mais consciente dos seus bloqueios emocionais.



### PEIXES

É desafiador se relacionar com algumas pessoas do seu convívio. Pode haver diferenças de opiniões e isso interfere na troca. Mas o céu lhe dá condições de seguir mais consciente e com maturidade para tratar de ideias dentro do grupo.