



Kassia Ewellyn festeja a data rodeada de amigos e familiares.

Isadora Garcia também está na lista dos homenageados de hoje. Felicidades!



A sorridente Julia Amadeu brinda mais um ano de vida.



A belíssima Glauciane Franco celebrou a passagem de mais um ano de vida. Parabéns!



Daia Mantovani recebe inúmeras mensagens de toda galera.



Muitas felicidades para o vereador Gilberto Vian que aniversariou no último domingo (30).



A querida Gabriela Martins está em ritmo de festa.



Vinícius Moraes recebe muitos votos de sucesso e realizações.



Alexandre Viegas de Souza é muito homenageado pela data especial.



os melhores BRINQUEDOS você só encontra aqui no GIGANTÃO!!!



 Site: [O Extra.net](#)  Facebook: [Jornal O Extra.net](#)  Instagram: [jornaloextra.netoficial](#)  Whatsapp: [99711-2445](#)  E-mail: [contato@oextra.net](#)  Fones: [\(17\) 3462-1727 / 3442-2445](#)

Só 2 minutos de treino HIIT equivalem a 30 minutos de caminhada, diz estudo

O treino HIIT se popularizou por ajudar a emagrecer com treinos curtos, acelerando o metabolismo

O treino HIIT se tornou muito popular por causa dos seus benefícios e por ser muito eficaz para a perda de peso rápida. A prática é tão boa, que um novo estudo publicado no *American Journal of Physiology* descobriu que fazer HIIT por apenas 2 minutos equivale a 30 minutos de atividades aeróbicas como caminhada, ciclismo e basquete.

Foram recrutados 8 voluntários para participar da pesquisa. Eles realizaram três sessões de exercícios de intensidades diferentes e, depois, os pesquisadores realizaram um cálculo do quanto de energia eles gastavam, medindo suas mudanças mitocondriais durante o treino. Para que os especialistas pudessem realizar esses cálculos, foi realizada uma biópsia muscular da coxa dos participantes em três momentos: antes, no término do treino e três horas após o treino.

Durante a pesquisa, os treinos realizados pelos participantes foram:

- Treino moderado de ciclismo contínuo com 50% de



esforço máximo e com duração de 30 minutos

- Treino HIIT dividido em cinco sessões de 4 minutos com 75% de esforço máximo, com 1 minuto de descanso entre cada sessão
 - Treino de ciclismo de pista, conhecido como sprint, realizado com 100% de esforço durante 4 minutos, tendo 30 segundos de descanso entre cada partida
- Cada treino foi realizado

com pelo menos uma semana de descanso para evitar que um resultado influenciasse em outro. As conclusões do estudo apontam que não há uma diferença significativa na resposta mitocondrial do corpo entre os treinos propostos.

Dessa forma, sugere-se que 2 minutos de treino HIIT podem produzir os mesmos resultados que meia hora de prática de outras modalidades.

des aeróbica. "Isso sugere que o exercício pode ser prescrito de acordo com as preferências individuais, e que ainda assim gera adaptações metabólicas benéficas", declarou um dos autores do estudo. "Essas descobertas possuem implicações importantes na compreensão de como o exercício pode ser usado para melhorar a saúde metabólica na população em geral" finaliza.

Saiba a forma ideal para
remover a maquiagem da pele

Você já entendeu que dormir de maquiagem está fora de cogitação, certo? Mas sabia que a forma como os produtos são removidos também pode influenciar na aparência da pele? Se você faz parte do time que esfrega os olhos até que qualquer resquício da máscara de cílios desapareça, fique atenta: a fricção pode te render algumas rugas com o passar dos anos. Quer entender melhor? Explicamos porque você deve redobrar os cuidados com a pele na hora de retirar a make do dia.

ESFREGAR OS OLHOS PARA TIRAR MAQUIAGEM PODE CAUSAR RUGAS? A RESPOSTA É SIM!

A gente sabe que a máscara de cílios, seja ela lavável ou à prova d'água - além das sombras superpigmentadas e dos delineadores - pode dar um trabalho e tanto na hora da remoção. Mas, a dica é segurar a vontade de esfregar os olhos para retirar toda a make do dia.

Isso porque a fricção pode formar pequenos vasos sanguíneos, causar irritação e romper barreiras estruturais da pele: quanto mais você esfregar a região, mais a pe-

le ao redor dos olhos é esticada, fazendo com que a elastina se rompa. O resultado? **Rugas e linhas de expressão!**

E fique atenta: esse processo acontece tanto se você está usando as mãos para espalhar o sabonete facial, quanto se você aposta no algodão para remover a make com água micelar ou demaquilante, ok?

**VEJA O PASSO
A PASSO DE
COMO TIRAR A
MAQUIAGEM SEM
PREJUDICAR A PELE:**

Já entendeu a importância de remover a make dos olhos com muito cuidado, mas ainda não sabe bem como fazer? Separamos um passo a passo perfeito para você:

1. O primeiro passo é escolher o produto que vai te ajudar a remover a maquiagem dos olhos. A água micelar regular é uma ótima opção para tirar a maquiagem do dia a dia, enquanto a versão bifásica é a aposta certa para remover makes mais pesadas e à prova d'água.

2. Umedeça um disco de algodão com o produto escolhido e pressione levemente sobre os olhos fechados;

3. Deixe o algodão nos olhos por cerca de 15 segundos, para ajudar a amolecer a maquiagem;

4. Em seguida, é só arrastar levemente o algodão para baixo, repetindo até remover qualquer resquício de make.

4 DICAS PARA CUIDAR DA PELE AO REDOR DOS OLHOS

Além da remoção ideal da make, algumas outras dicas nos cuidados da pele também podem adiar o aparecimento das rugas e linhas de expressão ao redor dos olhos. Separamos algumas delas aqui:

- Nunca vá pra cama com maquiagem: é durante a

noite que as células se renovam, por isso nada de manter os poros entupidos nesse momento, ok?

- Lembre-se do protetor solar: os raios UVA são grandes vilões do envelhecimento precoce da pele, sabia?
- Aposte em cremes hidratantes: a hidratação da pele também ajuda a adiar o aparecimento das rugas e linhas de expressão, já que mantém a elasticidade em dia.
- Invista em um creme antirrugas: o creme antirrugas também já pode ser seu novo amigo após os 25 anos. Procure fórmulas com ativos como LHA, ácido hialurônico, niacinamida e retinol.



**[DOE SANGUE
DOE VIDA]**

Apoio:
o extra

receita

Sagu com vinho

INGREDIENTES:

- 180 g de sagu
- 500 ml de vinho tinto
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 litro de água



MODO DE PREPARO:

- Lave bem o sagu
- Coloque a água para ferver, acrescentando o sagu
- Ao mesmo tempo, coloque o vinho para reduzir em temperatura baixa em uma panela
- Depois de 15 minutos fervendo em água, retire o sagu do fogo e escorra
- Lave retirando a sobra de amido
- Acrescente o sagu no vinho até que esteja ao ponto ideal para você
- Espere esfriar, coloque na geladeira depois sirva



**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

**B
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

extra

Jogo dos 7 Erros



SÃO SÓ ALGUMAS FRUTINHAS DA ESTAÇÃO ...

SÃO SÓ ALGUMAS FRUTINHAS DA ESTAÇÃO ...

SOLUÇÃO: 1-RODA DO CARRINHO; 2-ANANÁS NO CARRINHO À DIREITA; 3-CARRELOS AO CENTRO; 4-ABACAXI; 5-LIMITE DO CHÃO À ESQUERDA; 6-CARRELOS DA MAGALI; 7-FALTA UMA PERA NO CARRINHO AO CENTRO

Labirinto



Descubra a Sombra



TERÇA-FEIRA, 02 DE OUTUBRO DE 2018

Entretimento

B3

Resumo de Novelas



MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Sem saber que é uma homenagem de Michael, Santiago se irrita com a música cantada por Tito. Talíssia sugere a Santiago que a música pode ter sido uma declaração. Dandara conversa com Hugo sobre seu relacionamento com Verena. Santiago pede para Tito cantar uma música e Michael acredita que foi uma resposta a sua homenagem. Amanda comemora com Kavaco o sucesso dos produtos de seu pai. Jade e Pérola ajudam Michael a planejar sua aproximação com Santiago. Marli e Paulo pensam em novas sugestões de cardápio para o Le Kebek. Márcio decide aceitar o pedido de Pérola para fazer o ensaio fotográfico. Úrsula, Flora e Jade questionam Verena sobre Álvaro.



ESPELHO DA VIDA

Terça-feira, 18h00

Margot comemora com Alain e Cris a decisão de fazer o filme em Rosa Branca, e Pat e Michele ouvem. Bola e Daniela começam a trabalhar para a produção do filme. Isabel pede que Margot cuide de Priscila por uns dias. Cris e Margot vão à casa de Júlia novamente, mas não conseguem entrar. Bola sugere que Mariane integre o elenco do novo filme de Alain. Cris e Alain conversam sobre a história de Júlia, e a atriz lembra do senhor que lhe entregou o camafeu.



O TEMPO NÃO PARA

Terça-feira, 19h15

Marocas tem um mau pressentimento. Mazé conta a Miss Celine que não aceitaram Omar na escola. Um paramédico socorre Samuca e conclui que seu estado é grave. Emílio conta a Amadeu que Samuca está desaparecido. Carmen descobre que Samuca sofreu um acidente. Miss Celine acusa Mrs. Calahan de racismo e ameaça denunciá-la. Betina avisa a Carmen e a Marocas que Samuca corre risco de morte. Coronela é informada por Mateus que Waleska foi afastada da Marinha.



AS AVENTURAS DE POLIANA

Terça-feira, 20h30

Débora reclama para Salvador que os alunos não obedecem ordens. Hugo pergunta para Marcelo porque ele tirou nota baixa no trabalho de produção de um vídeo. Afonso chega e provoca Marcelo. Luísa conta para Claudia e Joana que ganhou um anel de compromisso de Afonso. Afonso vai com Hugo reclamar de Marcelo para a diretora Ruth. Felipa diz para Yasmin que quer conhecer sua casa. Verônica pede desculpas para Gleyce sobre o ocorrido com Felipa. Roger diz para Gleyce que não irá admitir que ela se aproveite de sua família. Sérgio liga para Joana e conta que Waldisney pegou ele com Mário e Luigi na 0110. Jeferson fala para Vinícius que viu Waldisney falando ao celular na padaria e logo depois os capangas chegaram.



SEGUNDO SOL

Terça-feira, 21h00

Galdino consegue imobilizar Laureta, mas Rosa salva a cafetina. Laureta assassina Galdino na frente de Rosa. Beto conversa com Emily e acredita que a menina pode mesmo ser sua filha com Luzia. Ícaro flagra Laureta e Rosa junto ao corpo de Galdino. Luzia se emociona quando Beto conta sobre seu encontro com Emily. Ícaro tenta convencer Rosa a se afastar de Laureta e fugir com ele. Ícaro deixa a casa de Laureta, que se declara para o rapaz. Nice, Maura e Rosa estranham as gentilezas de Agenor. Selma e Doralice se surpreendem com as atitudes de Maura e Ionan. Ícaro confessa a Manuela que acredita que Luzia pode estar falando a verdade. Laureta liberta Dominick da prisão, e o contrabandista lhe ajuda a armar contra Roberval.



A TERRA PROMETIDA

Terça-feira, 20h50

Kadmo avisa a Tibar que é melhor voltar, pois já capturaram dois hebreus. O comandante se recusa a abandonar a luta contra Josué. Kadmo é atingido por uma flechada no braço. Eles avistam o Soldado Mascarado e decidem recuar. Calebe dá um golpe fatal em um cananeu. Josué se culpa pela captura de Tobias e Uzi. Ele percebe um barulho vindo da mata e se depara com o Soldado Mascarado. Tibar e os outros soldados seguem puxando Uzi e Tobias amarrados aos cavalos. Josué tenta descobrir a identidade do Soldado Mascarado, mas o guerreiro misterioso se afasta. Quemuel se desespera ao saber que Tobias foi capturado. Sandor se recusa a permanecer no quarto com Kalesi. A rainha manda Tupak seguir o rapaz.

Humor

PESCANDO NO PRATO
Um homem estava sentado em frente de casa com um prato vazio no chão, com uma varinha e pescando no prato. Um homem que passava na rua parou e perguntou:
- Ô atordoado, quê idiotice é esta que você está fazendo?
Ele respondeu:
- Vendo quantos intrometidos eu consigo pescar.
- É mesmo? E quantos você conseguiu?
- Até agora pouco eram cinco, agora são seis.

MOÇA NO SUPERMERCADO
Fui ao supermercado, vi uma moça bonita e logo perguntei:
- Você vem sempre aqui?
Ela disse:
- Só às quartas e quando há rapazes bonitos.
Eu todo feliz, perguntei:
- Você está dizendo que sou bonito?
Ela respondeu:
- Não. Hoje é quarta...

FILHO DE OLHOS FECHADOS
O homem leva o filho ao pediatra:
- Doutor, o meu filho completou 6 meses e até agora não abriu os olhos.
E o doutor alerta:
- Abra o olho você, porque esse filho é de japonês!

SEM CÚMPLICE
O juiz pergunta ao réu:
- O senhor teve algum cúmplice no roubo?

- Nenhum, senhor juiz. Sabe como é, hoje em dia não dá pra confiar em ninguém!

CERVEJA É UM VENENO
O pastor evangélico discute com um bêbado:
- Você sabia que cerveja é um veneno?
- Bobagem! Hic... A água já matou muito mais gente!
- O quê! Você ficou maluco?
- Não. Você sabe quantas pessoas morreram no dilúvio?

GOLPE DO TAXISTA
Três bêbados entram em um táxi, e o taxista percebendo o nível de embriaguez dos rapazes, decide aplicar um golpe.
Liga o motor, desliga o motor e diz:

- Chegamos!
Os três bêbados descem. O primeiro paga, o segundo agradece e o terceiro lhe dá um soco na cara. O taxista achando que foi descoberto, pergunta:
- Por que me bateu?
E o bêbado grita:
- Seu filho da mãe, quase nos mata com tanta velocidade!

CARRO NA ENCHENTE
Em um dia de chuva e de alagamentos, um rapaz avisa para o português.
- Manoel, a enchente vai levar o seu carro!
Sem perder a tranquilidade, Manoel responde:
- Pois você me acha burro? É claro que não vai levar, ora pois. A chave dele está aqui comigo.

EXPECTATIVA

Tradução: www.tudointeressante.com.br



REALIDADE



Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP





INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi

OF TALMOLOGIA • CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 • CENTRO • FERNANDÓPOLIS-SP



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades



Ela irá se casar no final deste ano

Prestes a se casar, Iza quer ser mãe jovem: “Gêmeos, trigêmeos, adotar”

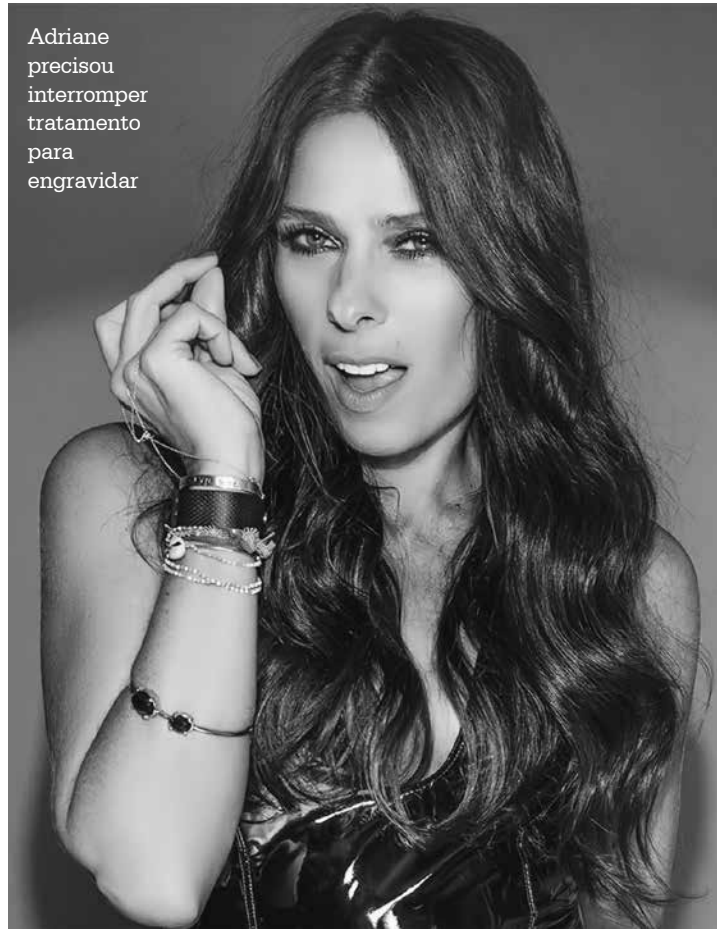
De casamento marcado com Sergio Santos para o final deste ano, Iza entregou o sonho de ter uma família com o produtor. “Eu quero demais, é o sonho da minha vida. Eu quero ser mãe nova, não acho que é a hora, mas quero uma penca, gêmeos, trigêmeos, ter muitos, adotar”, brincou a cantora. Em entrevista, a artista admitiu ansiedade para a cerimônia: “Eu estou sonhando e planejando muito o dia do casamento. Quando você é noiva, você vira noiva no segundo que coloca o anel de noivado no teu dedo, estou a louca do

bem casado, só quero saber das lembrancinhas, das flores e em tudo que eu vou ter que fazer nesse casamento. Quando o assunto é a produção da noiva, a carioca, que brilhou no Prêmio Multishow 2018, já idealiza seu vestido e quem deve ser a autora do look é Julia Borges. “Ela é maravilhosa, fez várias roupas minhas, é incrível, minuciosa, mas tudo pode mudar, eu tenho dois vestidos, uma para a cerimônia, com véu, mas para a festa, que vai ter show do Tchakabum, vou precisar de outro”, ressaltou ela.

Adriane Galisteu quer engravidar após fim de novela

No ar como a estilista Zelda na novela “O Tempo Não Para”, Adriane Galisteu já tem planos para quando as gravações da trama terminar: aumentar a família. Em entrevista, a atriz revelou que interrompeu um tratamento para engravidar quando foi chamada para um teste do folhetim. “Estava no

início de um processo de inseminação artificial quando fui convidada para o teste da novela. Quando acabar, vou correr para o tratamento. Não congelei óvulos porque, quando pensei nisso, meu ginecologista disse que eu estava maluca, que meus óvulos são idosos. Deveria ter congelado lá atrás. Mas vou tentar ter outro filho. Acredi-



Adriane precisou interromper tratamento para engravidar

to que pode dar tempo e não desisto”, declarou ela, que já é mãe do pequeno Vittorio,

de 8 anos, fruto do seu casamento com o empresário Alexandre Iódice.

Em nova pausa, Simone ganha apoio do marido: “Nunca sequer reclamou de algo”

Simone anunciou nova pausa na música durante show no Festival Canta Niterói, na Região Metropolitana do Rio de Janeiro, neste domingo (30). Durante apresentação sem Simaria, a cantora explicou o afastamento devido ao tratamento da irmã contra a tuberculo-

se ganglionar. Em um vídeo bastante emocionada, Kaká Diniz, marido da sertaneja, exaltou a força da mulher. “As pessoas não imaginam o tamanho do coração dessa mulher. Tão pequena, mas tão grande. Quanto orgulho! Meu coração se enche de felicidade por saber que ela é

muito mais que uma artista, uma pessoa de coração puro, melhor mãe e esposa que pode existir. Foram quatro meses sozinha e nunca sequer reclamou de algo. Essa, já é mais que vencedora e quem ganhou o prêmio fomos nós”, declarou o piloto no Instagram do colunista Leo Dias.

TRATAMENTO DE SIMARIA É EXPANDIDO POR 3 MESES: ‘BACTÉRIA CONTINUA’
Simaria foi diagnosticada com a doença em abril deste ano e precisou se afastar dos palcos para iniciar o tratamento de quatro meses. Enquanto isso, Simone cumpriu o tempo de agenda sozinha e até passou mal durante um show devido ao cansaço da rotina. Em agosto, a mulher do espanhol Vicente estava agitando os fãs novamente, mas o problema de saúde voltou a incomodar e dar sinais. “Eles resolveram expandir o tratamento por mais 3 meses porque a bactéria continua ali. Deu H. pylori no estômago, gastrite e anemia. E a decisão da equipe médica foi que eu me afastasse da estrada de novo por mais 3 meses. Porque, de verdade, quem está com a situação de saúde como essa, com a imunidade lá embaixo, não tem condições de estar na estrada”, contou.



Simone decidiu dar uma pausa na carreira para esperar a irmã se recuperar da doença

horóscopo

ÁRIES
São ativados compromissos que circundam a família e o seu futuro. É imprescindível o amadurecimento para encarar as metas com propósitos elevados. Existem oportunidades novas para o campo profissional, mas que depende muito da disponibilidade para o novo.

TOURO
O céu favorece a troca de informações com pessoas próximas que colaboram com os projetos que esteja envolvido. A fase lhe traz novas fontes de conhecimento e uma nova forma de perceber as oportunidades. Mas é primordial usar as palavras e as informações com responsabilidade.

GÊMEOS
As responsabilidades financeiras são altas e você deve se comprometer com investimentos para conduzir os planos. Atenção com os medos ou a forma que vem encarando os projetos. A experiência exige de você desapego para transformar as relações com parentes.

CÂNCER
Você fica em evidência para tratar de acordos comerciais ou com sócios. A fase é de responsabilidades e compromissos. O céu também favorece a relação com o cônjuge ou uma pessoa especial para ancorar projetos a dois. Esteja aberto para o envolvimento com novos amigos ou projetos.

LEÃO
Sente a necessidade de reavaliar as tarefas diárias e as responsabilidades que vem assumindo em sua rotina ou trabalho. A saúde também é um fator importante e os hábitos devem ser inovados. A fase é nova para ancorar projetos significativos.

VIRGEM
Está amadurecendo as relações com amigos ou atividades em grupo. Existem prioridades e responsabilidades direcionadas a filhos e afetos. O céu lhe permite vivenciar novas experiências com viagens, estudos e caminhos filosóficos que inovam o seu campo de visão sobre a vida.

LIBRA
Está amadurecendo as relações com amigos ou atividades em grupo. Existem prioridades e responsabilidades direcionadas a filhos e afetos. O céu lhe permite vivenciar novas experiências com viagens, estudos e caminhos filosóficos que inovam o seu campo de visão sobre a vida.

ESCORPIÃO
É importante amadurecer as relações com parentes e pessoas próximas. Analise o seu campo de visão e priorize as palavras com consciência da experiência apresentada. Os estudos podem estar exigindo muito de você, mas o esforço traz um novo cenário para interagir com o cônjuge ou com sócios.

SAGITÁRIO
É necessário priorizar as contas e avaliar os investimentos. A maturidade financeira é um fator importante para aproveitar as oportunidades e para se lançar a uma nova fase profissional. Há excelentes oportunidades no trabalho, mas deve administrar a ansiedade depositada.

CAPRICÓRNIO
Está em condições de assumir compromissos viáveis com sócios, clientes e com o cônjuge. Pode se sentir exigido na relação, por conta de cobranças ou posturas que deve exercer daqui para frente, porém, o caminho está aberto e lhe traz um novo formato de vida.

AQUÁRIO
São ativados assuntos do trabalho, da rotina e da saúde. É um dia para amadurecer posturas e avaliar a melhor forma de produzir. Existem novas oportunidades e uma nova forma de executar tarefas em família ou para o imóvel.

PEIXES
É importante amadurecer o seu valor e a autoestima. Está assumindo compromissos que deixam em destaque os seus talentos e habilidades. O cenário é propício para os estudos e a sua expressão. É importantíssimo cuidar da sua relação com parentes ou documentos que podem estar suspensos.