

O extra **Mais**

TERÇA-FEIRA, 13 DE NOVEMBRO DE 2018

Aos 70 anos, Tony Ramos diz que não quer perfis em redes sociais

Página B4

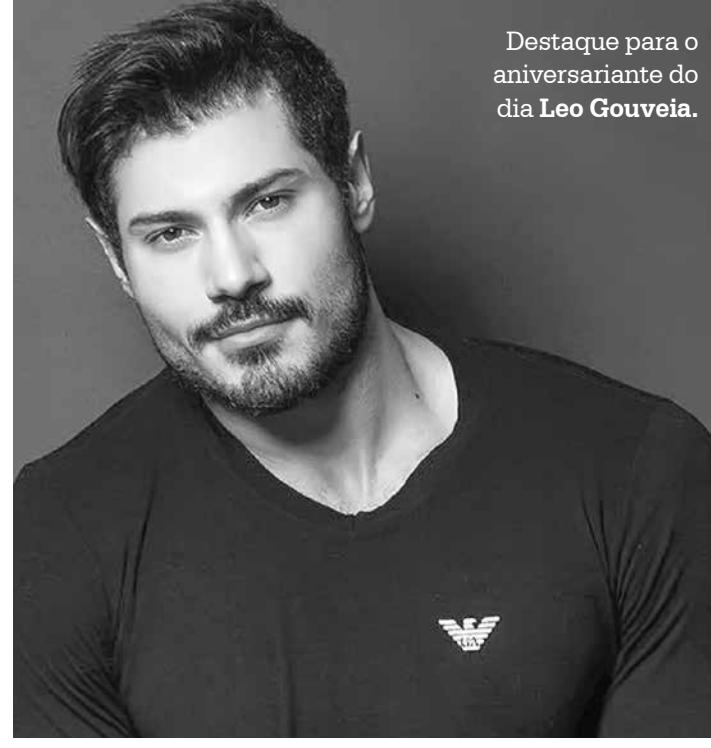


"O ouro é sempre ouro, quer seja transformado em anel, quer em moeda ou em broche. A aparência pode mudar, mas a essência do ouro permanece inalterada. Também o homem, qualquer que seja a sua aparência e ainda que seu corpo seja destruído, é filho de Deus na sua essência e jamais se destrói."

■ Masaharu Taniguchi - Filósofo (1893 - 1985)



Ana Letícia Martins assoprou as velinhas nesta semana. Parabéns!



Destaque para o aniversariante do dia **Leo Gouveia**.



Carina Permegiani é muito parabenizada pelo seu aniversário.



As comemorações especiais ficam por conta do aniversariante **Henrique Silva**.



Natalia Colassiol festejou mais um ano de vida no último sábado (10).



Giulia Orioli também completa idade nova.



O soridente **Pedro Cazella** é muito cumprimentado por amigos e familiares.



Thales Luogui celebra seu niver ao lado de seus familiares.



Lauren Zogbi apaga as velinhas nesta terça-feira. Ela é muito homenageada pela galera.

Está chegando o maior **NATAL** de todos os tempos

redegigantao.com.br



maior ESTOQUE, maior VARIEDADE e todas as NOVIDADES para PRESENTEAR.



Saiba o que é e quais os benefícios do Kefir de Leite

O kefir tem feito um enorme sucesso nos últimos anos e vem sendo cada vez mais compartilhado e comentado nas redes sociais e blogs do mundo todo. Original da Ásia, sua história tem um toque de misticismo – acredita-se que a primeira colônia tenha sido um presente de Alá para um pastor que perambulava por uma região inóspita – e analogias às suas incríveis propriedades quase medicinais. Mas se você nunca experimentou ou não sabe do que estamos falando, não se preocupe: no artigo de hoje vamos contar todos os Benefícios do Kefir de Leite, como prepará-lo na sua casa e como ele pode te ajudar a perder peso. Confira todas as informações.

O QUE É O KEFIR DE LEITE?

O kefir é um tipo de bebida fermentada derivada do leite na maioria das vezes, embora tenha o Kefir de Água que usa o açúcar mascavo. A fermentação desse tipo de bebida faz com que algumas bactérias se proliferem, formando o que conhecemos por probióticos vivos, que são os mesmos encontrados nos Yakults, por exemplo. O processo de fermentação dura, em média, 48 horas e pode ser repetido inúmeras vezes, o que torna o kefir um alimento sempre disponível desde que ha-

ja a devida higiene do local e dos utensílios. Com uma colher de sopa de uma colônia, é possível garantirlo por anos e inclusive doá-lo para vizinhos e amigos. E não vai faltar pessoas interessadas, já que os Benefícios do Kefir de Leite são incríveis.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

Os Benefícios do Kefir de Leite são inúmeros, afinal, estamos falando de um alimento rico em proteína, cálcio, fósforo, Magnésio e uma quantidade enorme de vitamina D e vitaminas do complexo B. Por ser um dos probióticos mais potentes que existem na atualidade, o kefir conta com uma série de vantagens no seu consumo. Vamos às principais delas:

• Propriedades antibacterianas:

Um dos probióticos encontrado no kefir é conhecido pelo nome de Lactobacillus kefiri. Ele é um dos mais potentes existentes e conta com uma ação antibacteriana incrível, capaz de matar bactérias poderosas como a Salmonela, por exemplo. Acredita-se que o consumo regular de Kefir mantém o organismo mais protegido contra este tipo de agente externo e prolonga a vida em bons anos.

• Prevenção do câncer:

Embora nada ainda possa substituir o tratamento tradicional contra o câncer,

acredita-se que um dos Benefícios do Kefir de Leite é atuar como agente coadjuvante contra a doença, evitando o crescimento desenfreado das células cancerígenas e trazendo mais chances de cura. Além disso, existem estudos que comprovam sua eficácia no quesito prevenção.

• Proteção do sistema digestivo:

Dentre todos os benefícios do kefir, este é o mais conhecido de todos. Acredita-se que os probióticos presentes no alimento podem atuar diminuindo problemas como prisão de ventre ou mesmo diarreia. Além disso, ele também é capaz de proteger essa região contra a ação de bactérias, como as que causam gastrites e úlceras, e diminuir doenças no intestino.

• Perfeito para quem tem intolerância à lactose:

As bactérias boas do kefir se alimentam da lactose do leite, ou seja, elas o transformam em um alimento perfeito para quem tem algum tipo de intolerância, pois faz com que seus benefícios sejam aproveitados ao máximo sem causar efeitos colaterais.

BENEFÍCIOS PARA O EMAGRECIMENTO

Muitas pessoas perguntam quais são os benefícios do Kefir para o emagrecimen-



to: será que tem alguma relação? Na verdade, sim. Por ser pouco calórico, o kefir representa um auxílio na dieta e pode ser consumido à vontade por não ter carboidratos. Além disso, ele tem as vantagens do leite, que são:

Menos fome durante o dia: O kefir pode ajudar a controlar a fome, trazendo uma sensação de saciedade por mais tempo – especialmente em pessoas que estão iniciando uma reeducação e precisam de um aliado.

Mais força para os treinos: Por ser rico em cálcio, o kefir ajuda a proteger os ossos e trazer mais força aos músculos na hora do treino. Isso faz com que ele seja um alimento excelente para ser consumido tanto no pré quanto no pós-treino. Além disso, como dissemos lá em cima, o kefir promove uma melhora do sistema digestivo, fazendo com que haja menos retenção líquida e menos acúmulo de gordura.

receita

Brigadeiro de Microondas

INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de achocolatado em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal ou margarina



MODO DE PREPARO:

- Leve ao micro-ondas por 4 minutos na potência máxima, mexa bem e volte por mais 2 minutos.
- Verifique o ponto com uma colher, lembrando que, ao esfriar, ficará mais firme, no ponto para enrolar.
- Retire do refratário e coloque sobre um recipiente menor.
- Cubra com filme plástico para não ressecar ou criar uma crosta açucarada.
- Quando esfriar, enrole e decore a gosto.

Falsa caspa: entenda o que é e aprenda como evitar

A caspa é um problema bem comum, mas que a gente sabe que pode causar muito incômodo em quem tem. Mas você sabia que nem sempre os floquinhos brancos são realmente caspas? Muitas pessoas - principalmente as cacheadas e crespos - sofrem com a falsa caspa.

Mas a boa notícia é que a caspa falsa é muito mais simples de evitar - e você nem precisa marcar uma consulta com o seu dermatologista. Quer aprender a identificar a falsa caspa e o que fazer para acabar com o problema? A gente separou algumas dicas para tirar todas as suas dúvidas. Vem conferir!

AFINAL, O QUE É A FALSA CASPA?

Ao contrário da caspa comum, que acontece quando o couro cabeludo descama e deixa aqueles pedacinhos de pele soltos pelo cabelo -, a falsa caspa nada mais é do que o acúmulo de cremes de pentear nos fios. Pode ser que você esteja usando creme demais ou da forma errada e o excesso deixa as madeixas esbranquiçadas.

Depois que o creme seca nos fios, o excesso começa a se soltar e cria uma falsa aparência de que você está com caspa. Se isso acontece com você, não precisa se preocupar. Tem três formas muito simples de acabar com o problema e deixar o cabelo lindo de novo.



SAIBA A MELHOR FORMA DE USAR O CREME DE PENTEAR

As mulheres com cabelos cacheados ou crespos sabem que, para deixar os fios lindos e do jeito que você gosta às vezes é necessário usar vários produtos, sejam cremes, óleos ou gelatinas. Para não criar a falsa caspa, você precisa tomar dois cuidados:

Em primeiro lugar, tenha em mente que não adianta exagerar na quantidade. É muito melhor procurar qual produto funciona melhor com você do que encher os fios de creme para tentar deixá-los hidratados. Também é preciso tomar cuidado com a proporção entre o creme e a gelatina - misture um pouco na mão antes de passar no cabelo, assim

você evita que a misturinha esfarele.

ADICIONE UM POUCO DE ÓLEO NOS CREMES DE FINALIZAÇÃO

Se você quer acabar com a falsa caspa, também é uma boa ideia adicionar um pouco de óleo capilar nos seus cremes de finalização. É só misturar um pouquinho de óleo no seu produto favorito na hora de finalizar as madeixas. Os óleos selam o cabelo, o que diminui a chance de que o creme fique acumulado e deixe aquele aspecto esbranquiçado.

APOSTE NA HIDRATAÇÃO DOS FIOS PARA EVITAR A FALSA CASPA

Outro motivo comum para a falsa caspa é o ressecamento das madeixas. Se o seu cabelo não está bem hidratado, a chance dos pro-

dutos se acumularem nos fios é muito maior. Por isso, se você quer acabar com o problema, é importante investir em uma hidratação poderosa.

Uma boa ideia é montar um cronograma capilar, que é uma ótima escolha para manter os cabelos cacheados e crespos bem saudáveis. Assim, os fios ficam muito mais sedosos e menos propensos a terem falsa caspa.

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



Jhonny Tattoo

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

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

VISA Electron MasterCard

celebridades



Aos 70 anos, Tony Ramos diz que não quer perfis em redes sociais

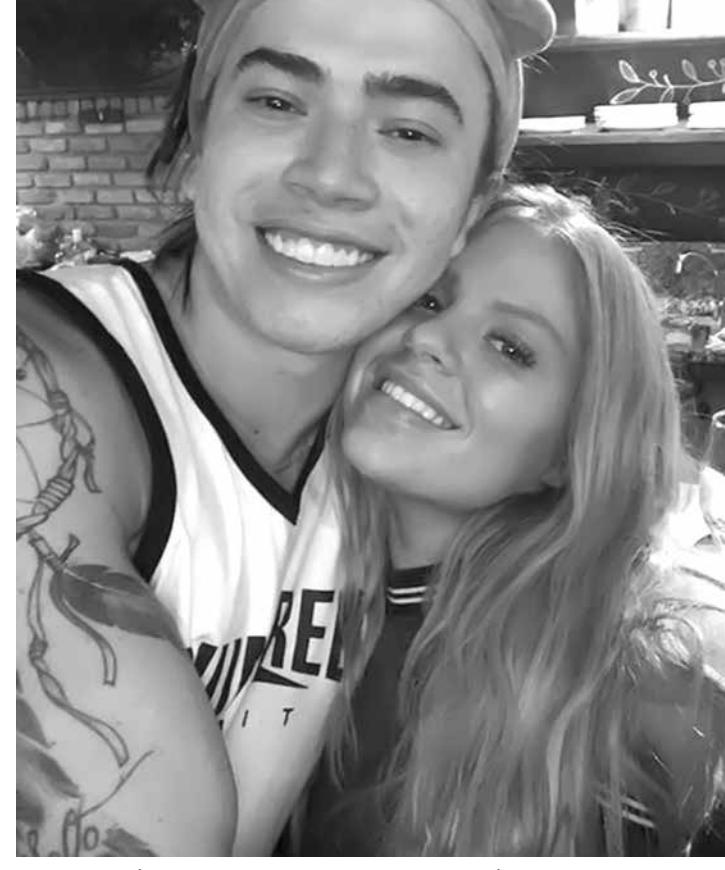
Enquanto uma turma de estrelas veteranas está cada vez mais ativa nas redes sociais, como Betty Faria, Ary Fontoura, Ney Latorraca e Fernanda Montenegro, por exemplo, Tony Ramos, de 70 anos, não pensa em se render às novas tecnologias.

O ator, que voltou ao ar em "O sétimo guardião",

O ator está na nova novela da Globo 'O Sétimo Guardião'

nova novela das 21h, diz que usa a internet apenas para se informar e responder e-mails.

"Não sinto necessidade de ter um Instagram ou Facebook. Não gosto. Só mexo com e-mail. Não é o meu perfil ter rede social. Não critico quem tenha. É normal, acho bacaninha, mas eu não gosto de expor minha vida. Já sou naturalmente exposto pela minha profissão", explica o ator.



Luisa e Whindersson se casaram no início deste ano

Luisa Sonza conta que passa duas semanas sem ver o marido e que sustenta a família

gente entende e sempre dar força para o trabalho um do outro, torcemos muito um pelo outro".

Fenômeno das redes sociais com quase 10 milhões de seguidores no Instagram, a intérprete do hit "Devagariño" tem faturando também com muitas campanhas publicitárias.

"Não sou uma pessoa de extravagâncias e de comprar coisas caras. Invisto o dinheiro que eu ganho na minha carreira e ajudo a minha família, que continua morando na cidade onde eu nasci", diz ela, referindo-se ao pai, agricultor, e a mãe, uma professora de Educação Física.

Casada com um youtuber mais influente do Brasil, Sonza também usa parte do dinheiro que ganha para pagar suas próprias contas e se bancar.

"Sou feminista e acho que mulher nenhuma deve depender de homem. Mulher deve, sim, dividir a conta, pagar suas despesas e se sustentar. O homem também.

Todos temos que correr atrás dos nossos objetivos e sem depender de ninguém".

Arthur Aguiar explica por que não expõe rosto da filha: "Cuidado e bom senso"

Quase um mês após o nascimento da filha, Sophia, Arthur Aguiar e Mayra Cardi ainda não exibiram o rostinho da menina nas redes sociais. Apesar de terem criado um perfil para a bebê no Instagram, o ator contou que o casal decidiu preservar a criança. "Vamos dividir apenas alguns momentos da vida da Sophia. Não vai ser uma superexposição. Muita gente reclama que ainda não mostramos o rostinho. Mas ela é muito nova e precisamos ter cuidado e bom senso. Somos pessoas públicas. Ela, não", explicou ele.

ATOR CITA MUDANÇA COM PATERNIDADE: 'ME SINTO MAIS LEVE'

O pai coruja relatou que já se sente transformado após a chegada de Sophia: "Me sinto mais leve. Sempre dizem que o nascimento de uma criança é um renascimento para os pais. Hoje, inevitavelmente, pensamos nela em primeiro lugar. Refletimos de que forma nossas decisões vão impactar a vida dela". O galã disse que divide as tarefas com a mulher, com quem está casado desde dezembro de 2017: "A parte mais difícil nesses dias foi sair de casa para trabalhar e ter que ficar longe. Faço tudo. Só não amamento porque não dá. Na madrugada, faço a mama-deira com o leite que a Mayra tira durante o dia. Claro que dormimos menos, pois o início é complicado, mas também muito prazeroso. A Mayra é uma mãezena, fico babando vendo as duas".



Sophia está com quase um mês de vida

Esse foi realmente o ano de Luisa Sonza. A cantora se casou em fevereiro com o humorista e youtuber Whindersson Nunes e vem empilhando um hit atrás do outro, se tornando um novo fenômeno do pop nacional, aos 20 anos. E para fechar 2018 com chave de ouro, a gaúcha de Tuparendi, no interior de Porto Alegre, ainda recebeu o convite do autor Aguinaldo Silva para gravar a música "Nunca Fui Sorte", da trilha sonora da novela "O outro lado paraíso".

"Esse realmente foi um ano de muito trabalho e muitas felicidades na minha carreira. Eu canto desde os 7 anos e sempre batalhei muito e sonhei com esse reconhecimento", festeja ela, que hoje se divide entre São Paulo, onde mora, e Rio, por conta dos muitos compromissos profissionais.

A vida corrida de muito trabalho impede que Sonza e o marido se vejam com frequência. "Já ficamos duas semanas longe e nos falamos e namoramos pela internet mesmo (risos). Mas a

horóscopo



ÁRIES

Os seus ideais estão passando por mudanças, trate isso com naturalidade. Não esmoreça diante dos desafios. Encare a experiência como uma oportunidade de despertar o seu melhor. Você está aprendendo a lidar com as responsabilidades ao assumir as rédeas da sua vida.



GÊMEOS

As mudanças em sua vida são inevitáveis. A intensidade com que vem absorvendo as mudanças o leva a transmutar sentimentos que impediam o seu florescimento. Mas é importantíssimo saber que o caminho que está escolhendo, porque não tem volta, ok? Então seja sábio.



LEÃO

Você tem capacidade infinita para assumir a sua força e transformar a sua rotina e o seu trabalho. Pense no trabalho como uma experiência que pode vir com desafios, entretanto é um impulsor para o seu desenvolvimento. O céu indica bons caminhos e realização.



LIBRA

Você está em fusão profunda com os seus carmas, principalmente os familiares. Também está superando grandes obstáculos. Se estiver no caminho certo, vai se sentir cada vez mais forte. Não permita que o ódio o domine. Encare a experiência familiar como uma oportunidade de superar e curar o passado.



SAGITÁRIO

Você está a um passo de quebrar carmas que impedem o seu progresso financeiro. Neste novo momento, reflita sobre como enxerga o seu valor e a prosperidade. Agora você precisa assumir a sua força, principalmente a responsabilidade profissional. Seja sábio e ético.



AQUÁRIO

Sabe aquele medo profundo que nos paralisa? É assim que você se sente há algum tempo. Você precisa de terapia e espiritualidade. Desvendar o inconsciente vai ajudá-lo a se libertar de situações que pode avaliar como injustas. O céu o ajuda a se desprender de prisões emocionais.



TOURO

A fé e a credibilidade em si mesmo vão ajudá-lo a lidar com pessoas que são importantes para o seu desenvolvimento pessoal. O relacionamento deve ser fortalecido por meio dos valores e crenças em comum. Você está recebendo um presente do céu: a oportunidade de mudar o seu campo de visão.



CÂNCER

O relacionamento segue encaixado, entretanto vocês estão se aprofundando em seus sentimentos para entender como podem, juntos, superar os desafios. Independentemente de estar com alguém, é chegada a hora de superar os obstáculos e assumir uma percepção diferente para curar as relações.



VIRGEM

Virgínia, quem é você neste novo momento? Se não souber responder é porque está resistente para receber o melhor da vida. Você está em processo de mudança e encaixe com uma nova identidade pessoal. A vida muda e precisamos entender os processos com sabedoria. Use o seu potencial com qualidade.



ESCORPIÃO

As relações próximas, principalmente com parentes, lhe permitem transformar-se. Olhe para as pessoas com entendimento, porque as ideias precisam ser recicladas. Busque estudar neste ciclo. Seja humilde para entender que não é conhecedor de tudo, somente assim você vencerá.



CAPRICÓRNIO

É desafiador deixar tudo para trás e seguir em frente com a única coisa que você possui: sua própria força. Vou deixar clara uma situação para você, capricorniano: a única coisa que possuímos é a nossa força, portanto solte com cura e entendimento. Você está passando por isso por um propósito importante.



PEIXES

É importantíssimo atuar com o seu poder em organizações ou em atividades em grupo com entendimento e sabedoria. Os seus ideias devem ser edificadas com entendimento e sabedoria. O melhor encaixe que alcançamos em condições humanas são as amizades e os nossos ideais.