





# 5 dicas para controlar a glicose

A diabetes é uma doença que acomete muitas pessoas e uma das formas de conseguir manter essa doença estável, sem causar danos à saúde do indivíduo é baixando o nível de glicose no sangue, ou seja, a grande quantidade de açúcar no sangue, faz com que haja uma alta taxa de glicose.

Para quem deseja saber 5 dicas para controlar a glicose, poderá conferir logo abaixo cinco alimentos que são essenciais nesse processo e indispensáveis.

Os alimentos funcionam como um bom elemento para baixar o nível de glicose no sangue, justamente por agir diretamente nessa concentração. Se você se alimentar de maneira correta, será muito simples de baixar o nível de sua glicose. Por isso é preciso saber quais são os alimentos ideais para que isso aconteça e haja benefícios. É preci-

so ficar atento aos sintomas de Glicose Alta!

- **Dica 1:** Quem já ouviu falar em farelo de aveia, saiba que esse alimento, considerado como um cereal é ideal para a redução do açúcar no sangue por conter muitas fibras que ajudam nesse processo. Esse farelo pode ser ingerido com outros alimentos, com sucos naturais ou frutas.
- **Dica 2:** O abacate também é rico no combate a diabetes, mas claro que ele deve ser ingerido sem açúcar, pois muitas pessoas têm mania de adoçar a fruta para comer. O abacate contém fibras e também ácido graxo que são excelentes no combate a diabetes.
- **Dica 3:** As frutas secas apresentam grande quantidade de fibras que contribui para o baixo nível de glicose, além disso elas também são excelentes devido à grande quantidade de

gorduras insaturadas que também ajudam a baixar o colesterol. As frutas secas também apresentam baixo IG que ajuda a controlar o açúcar no sangue.

- **Dica 4:** Outro alimento que contribui para a realização do baixo nível de glicose no sangue é o germe de trigo que é um tipo de cereal germinado e ele ajuda a atrasar a absorção do açúcar, evitando que o mesmo se acumule no sangue.
- **Dica 5:** Temos também uma fruta que é pouco conhecida, se chama arando e seu benefício é devido ao baixo IG e também a composição de antioxidante e fibra que ajuda na atividade celular, limpando todo o corpo. O arando pode ser encontrado em fruta ou enlatado, mas o consumo indicado é que o mesmo seja consumido em fruta para conservantes e mais níveis de açúcar. Esses e outros alimentos co-



mo o peixe, alimentos que apresentam carboidratos complexos e outros alimentos que são rico em fibras, fazem muito bem para quem tem diabetes, glicose muito elevada e acabam contribuindo para o tratamento dessa doença, reduzindo o nível de açúcar no sangue.

**OUTRO MEIO DE DIMINUIR GLICOSE**  
Outra forma de reduzir os níveis de glicose no sangue é fazendo exercícios físicos, como uma leve caminhada e passeio de bicicleta.

# Use a água a seu favor e aproveite os benefícios

Você já parou para pensar como a água faz parte do seu dia a dia? Está presente desde o momento em que você acorda e escova os dentes até a hora do banho antes de dormir. Mais do que isso, ela constitui 70% da sua composição corporal. Veja as diferentes maneiras de utilizá-la a favor da sua saúde. Descubra e aproveite os benefícios.

**UMIDIFICADORES**  
Se você é do tipo que sofre com a baixa umidade do ar antes mesmo de qualquer anúncio oficial, então sabe como uma simples bacia de água no quarto pode ser a diferença entre uma boa ou má noite de sono. Isso acontece porque a água é fundamental para a respiração. Ela mantém vias aéreas superiores, traqueia e brônquios úmidos, facilitando a limpeza do sistema respiratório e reduzindo possíveis desconfortos.

O umidificador pode ser uma boa pedida em períodos de pouca chuva - especialmente para quem já é vítima de problemas respiratórios, como a rinite.

**ESCALDA PÉS**  
Se o objetivo é relaxar e aliviar dores nas pernas e nos pés, nada melhor do que o escalda pés. Para realizar o procedimento, basta colocar água quente (por volta dos 38° C) em uma bacia e adicionar óleos essenciais. A duração da técnica pode levar entre 15 e 20 minutos.

**COMPRESSAS**  
Compressas de água têm diversas utilidades, mas uma das mais requisitadas é no tratamento de contusões, torções e problemas musculares. Elas ajudam a amenizar a dor e diminuir processos inflamatórios. A compressa é contraindicada apenas no caso de fraturas, infecções ou lesões com ferimentos expostos.

**BANHO RELAXANTE**  
Mesmo sem qualquer preparo, banho é sinônimo de relaxamento. Imagine, então, se forem adicionadas essências, velas e até uma música de fundo. É assim que funcionam os banhos relaxantes. Comuns em Spas, eles também podem ser organizados por quem tem banheira em casa. A água morna promove a ativação da circulação sanguínea, o que, somado ao ambiente, ajuda a relaxar e deixar o estresse de lado.

**HIGIENE CORPORAL**  
A água é fundamental para a higiene corporal, mas alguns cuidados são essenciais para não prejudicar a pele, as unhas e os cabelos. O banho deve ter água morna e não pode durar mais do que 10 minutos. Banhos prolongados ou quentes remo-

vem a barreira natural de gordura que lubrifica e protege a pele, deixando-a mais seca e suscetível a alergias e coceiras.

Os mesmos cuidados devem ser levados em conta para manter unhas e cabelos saudáveis. Ficar muito tempo com as mãos embaixo da água, mesmo em atividades como lavar a louça, deixa as unhas fracas e quebradiças. Já cabelos úmidos por muito tempo podem ficar com os fios enfraquecidos e favorecer a proliferação de fungos. Por isso, nada de dormir com as madeixas molhadas.

**LIMPEZA DO ROSTO**  
O rosto deve ser lavado no mínimo duas vezes ao dia para eliminar impurezas acumuladas na pele. Parece simples? Mas a maior parte

das pessoas realiza esse hábito de maneira equivocada. As mãos devem ser higienizadas antes de lavar o rosto com produtos específicos para seu tipo de pele e a água deve estar morna ou em temperatura ambiente. Após a higiene, seque o rosto com papel descartável fazendo pressão com as mãos, sem esfregar.

**HIDRATAÇÃO**  
Perdemos água diariamente através do suor, da urina e até da respiração. Não repor essa quantia perdida significa atrapalhar esses processos e ainda impedir o bom funcionamento do organismo como um todo. Sem água, não é possível fazer o transporte de nutrientes entre as células ou mesmo eliminar substâncias tóxicas retidas em nosso corpo.



PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

**Thonny Tattoo**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA Visa Electron

## receita

# Quiche de Bacon Fácil

- INGREDIENTES:**
- 1 xícara(s) de chá de leite
  - 1 xícara(s) de chá de farinha de trigo
  - 1/2 xícara(s) de chá de queijo parmesão ralado
  - 4 tira(s) de bacon em tiras
  - 1/2 xícara(s) de chá de margarina
  - rolo(s) de papel toalha
  - 1 ovo



- MODO DE PREPARO:**
- Colocar 1 xícara de chá de farinha de trigo em uma vasilha com 1/2 xícara de chá de margarina e com a ponta dos dedos misturar bem até a massa soltar da mão.
  - Fazer uma bola e deixar descansar por 20 minutos na geladeira, reservar.
  - Bater no liquidificador 1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado, 1 xícara de chá de leite e 1 ovo(s). Reservar.
  - Cortar 4 tira(s) de bacon em tiras em pedacinhos e fritar bem, escorrer a gordura no papel toalha e reservar.
  - Pré-aquecer o forno em temperatura forte 10 minutos antes de levar para assar.
  - Abrir a massa, em uma forma de aro removível, cobrir o fundo e as e nas laterais na altura de 2 dedos mais ou menos deixar a massa em uma espessura de média para fina com ajuda de um garfo furar o fundo e as laterais da massa levar ao forno para pré-assar a massa por 15 minutos aproximadamente.
  - Depois de pré-assar a massa, deixar esfriar um pouco, acrescentar a mistura do liquidificador e o bacon reservados, levar ao forno para assar durante 30 minutos aproximadamente até dourar por cima.
  - Retirar da forma, colocar em um prato redondo e servir em seguida.

**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 - FERNANDÓPOLIS-SP

ACESSE: **www.oextra.net**

Informação com credibilidade



## Caça Palavras

Encontre no caça-palavras abaixo nomes de dez insetos

Formiga      Piolho      Borboleta  
Barata      Abelha      Pulga  
  
Aranha      Mosquito  
Mosca      Grilo

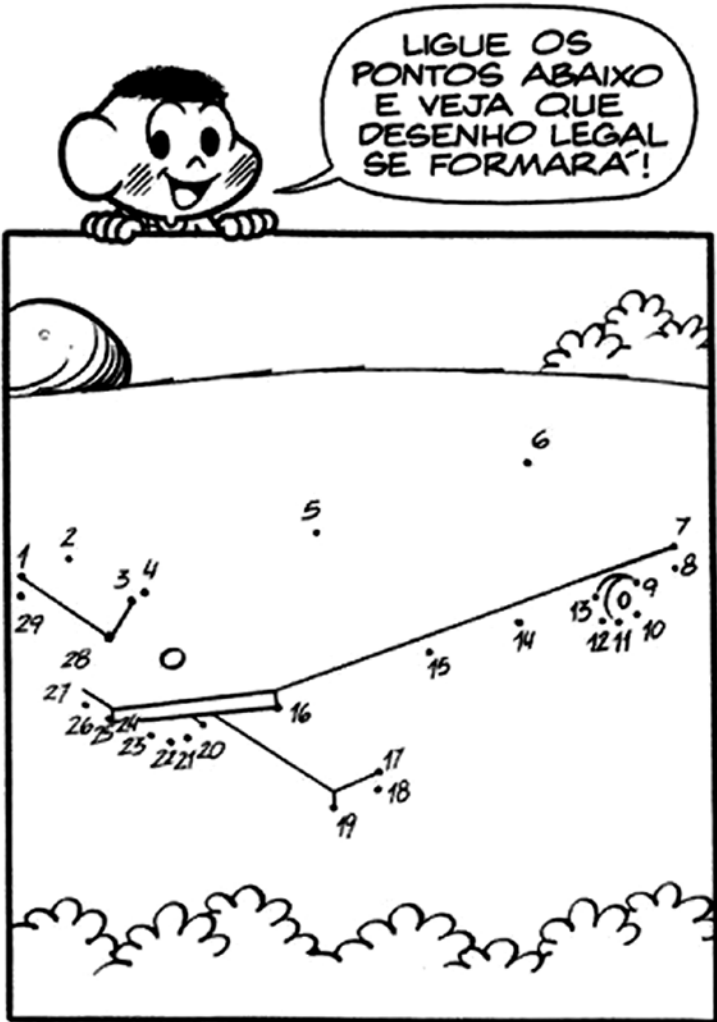


M	A	Q	O	Q	Z	T	S	U	T	Z	A	R	O	S
O	U	M	L	E	O	B	T	T	B	H	E	U	E	L
S	E	U	É	P	U	L	G	A	O	P	Ã	E	G	
C	A	T	R	T	C	J	L	N	R	N	I	E	G	O
A	B	Q	B	R	I	T	O	Y	B	R	V	O	R	R
W	E	U	A	W	O	H	M	Q	O	T	O	Z	I	T
E	L	Ã	R	O	E	O	A	C	L	P	D	F	L	F
B	H	A	A	R	F	T	S	R	E	B	E	O	O	G
K	A	P	T	O	T	I	G	R	T	O	R	R	T	K
E	Y	B	A	R	A	N	H	A	A	E	O	M	C	P
A	U	Ã	F	H	O	Q	Y	L	R	N	A	I	A	R
L	S	M	N	E	W	G	Ó	E	M	Q	T	G	Y	P
H	I	M	O	S	Q	U	I	T	O	L	E	A	T	A
V	C	T	H	I	A	D	U	E	B	E	G	H	É	E
A	E	H	S	A	G	O	U	R	P	I	O	L	H	O

## Sudoku

			6	2				3
	7			8	9			1
		3	1			6		
		4				7	6	
				4				
	9	2				5		
		6			3	1		
	2		5	9				8
3				6	8			

## Ligue os Pontos



### 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  
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835  
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

### IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP  
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

CRECI 67022

## Resumo de Novelas



**MALHAÇÃO**  
Sexta-feira, 17h30

Maria Alice tenta convencer Pérola a se reaproximar de Márcio. Verena teme que Álvaro não se adapte à nova escola. A turma planeja promover um amigo oculto. Márcio afirma a Camila que cuidará da filha dos dois. Márcio procura Pérola e diz que não pode viver sem ela. Camila recebe uma mensagem misteriosa. Santiago teme o encontro de seu pai e Michael durante o jogo de futebol e Talíssia aconselha o amigo. Pérola confessa que ama Márcio, mas insiste que o rapaz fique com Camila e a bebê. Camila conforta Márcio. Todos se preocupam com o estado deprimido de Álvaro. Pérola pede desculpas a Márcio e os dois reatam o namoro. Michael afirma que não pode ajudar Santiago em relação a seu pai.



**AS AVENTURAS DE POLIANA**  
Sexta-feira, 20h30

Marcelo tenta conversar com Luísa. Nancy vai ao quarto de Poliana procurar João. Poliana conta para Nancy quem é o grande amor da vida de Luísa. Conversando com Waldisney Sérgio tem uma ideia para um novo jogo. Durval quer saber onde estão Raquel e Mirela. Lorena leva Vinicius até Raquel e Mirela para ele ver como estão os rostos delas. João resolve voltar para o Ceará com sua mãe. Poliana conta para Luísa que João vai para o Ceará com Josefa. Waldisney tenta convencer Jeferson a se juntar a ele. Sérgio e Nadine apresentam suas ideia de novos jogos para Otto. Josefa conversa com Luísa sobre levar João para o Ceará. Josefa ouve João conversando com Feijão.



**ESPELHO DA VIDA**  
Sexta-feira, 18h00

Isabel conta para Alain que ele é pai de Priscila. Cris se impressiona ao olhar o camafeu. Hugo leva Gabi para conhecer suas tias. Isabel tem um pesadelo. Solange reclama com Bola de uma de suas cenas com Emiliano. Alain procura Dalton. Edméia/Grace tenta conversar com Isabel sobre Priscila. Américo escapa de ser fotografado com Gentil, e Zezé desconfia. Lenita se surpreende com Isabel. Alain tenta proteger Priscila.



**O SÉTIMO GUARDIÃO**  
Sexta-feira, 21h00

Laura decide ir para Serro Azul com Olavo. Padre Ramiro sofre um acidente na estrada. Júnior se embriaga no cabaré e implica com Adamastor. Ondina conversa com Sampaio. Maltoni vai à casa do delegado, que se apressa para esconder seu segredo. Aranha cuida de Padre Ramiro. Mirtes fica intrigada com parte da roupa íntima que vê no delegado. Júnior ataca Adamastor e exige a presença de Luz. Eurico e Marilda não acreditam na história de Katiucha. Gabriel tenta ir com Luz ao cabaré, mas é impedido por León. Sampaio agride Luciana. Ondina enfrenta Eurico e Marilda. Robério flagra Sampaio observando a casa de Egídio e marca um encontro com ele. Gabriel questiona Luz sobre Egídio.



**O TEMPO NÃO PARA**  
Sexta-feira, 19h15

Lúcio diz que tem interesse nos projetos da Samvita. Mariacarla avisa a Lúcio que Emilio apressou o plano de Amadeu de ser congelado. Betina pede a Herberto uma substância letal que não deixe vestígios. Natália estranha o comportamento de Bento. Lúcio confessa a Betina que ficou deslumbrado por ela. Lúcio diz a Marocas que tem interesse em investir na Kikinico. Herberto entrega a substância letal para Betina.



**A TERRA PROMETIDA**  
Sexta-feira, 20h50

Josué se emociona ao encontrar um anjo de Deus. A figura divina manda o guerreiro se descalçar para pisar na Terra Santa. O anjo desaparece e as nuvens começam a se mexer. Deus começa a falar com Josué. O Senhor começa a dar orientações para a invasão à Jericó. Kalesi diz que fará Sandor sofrer profundamente. Boá pede para Sama nunca mais mentir. Ele avisa que o que tem a dizer tem a ver com Ruth. Kalesi pede para Kadmo buscar Tibar. Sandor é levado à masmorra. Kadmo engana Tibar sobre o paradeiro do filho e avisa que Kalesi deseja vê-lo imediatamente. Josué fala sobre a conversa com Deus. Ele avisa que o Senhor passou as instruções necessárias para vencer as Muralhas de Jericó.

# Humor

### TODO CUIDADO É POUCO

No ônibus, uma simpática velhinha está sentada com um pequeno saco de papel no banco a seu lado. Um senhor, distraído, entra e vai sentar-se no banco de seu lado.

A velhinha percebe o movimento e adverte:

– Cuidado com os ovos ... Cuidado com os ovos ! – e rapidamente retira o saco do banco.

O senhor senta-se, agradece e comenta:

– Ah ... tem ovos aí no saco ...  
E a velhinha responde:  
– Não, tem pregos.

### COMO UM PASSARINHO

Um bêbado chega num velório e ouve a viúva chorando e dizendo:

– Era um homem tão bom! Morreu como um passarinho!

Logo depois, chega outro bêbado e pergunta:

– Ele morreu de quê?

E o primeiro bêbado responde:

– Parece que foi de estilingada.

### BOA NOTÍCIA

A mulher telefona para o marido:

– Querido, tenho uma notícia boa e uma má!

– Lamento, mas estou no meio de uma reunião super tensa, me diz só a boa!

– O airbag do seu carro está funcionando direitinho!

### FAXINEIRA E O GERENTE

A faxineira diz para o gerente do banco:

– Estou me demitindo. Ninguém aqui confia em mim.

– Como assim? A senhora trabalha aqui há dez anos. Até as chaves do cofre ficam em cima da minha mesa, sem precisar guardar!

– Eu sei! Mas é que nenhuma delas funcionou...





# celebridades

## Camila Queiroz conta que quer ter filhos antes dos 30



Camila pensa em engravidar em até 5 anos

Camila Queiroz e Klebber Toledo estão casados desde agosto e começaram a pensar na possibilidade de ter filhos. Com 25 anos, a atriz entregou que planeja engravidar antes dos 30. “Eu quero ter filhos, o Klebber também, ele é sete anos mais velho que eu, então queremos, mas estamos trabalhando muito por enquanto. Também temos alguns planos. Estamos tentando nos programar e vai acontecer na hora que Deus quiser. É uma falsa ilusão querer programar porque não acontece. Não vai demorar muito para ter filhos porque queremos cedo. Antes dos 30 anos, quem sabe”, disse à revista “Marie Claire”. Recentemente, no Instagram, os internautas especularam uma possível gravidez ao confundirem um batom com um teste de gravidez.



Graciele fez o vídeo somente para homenagear Zezé

## Graciele Lacerda descarta parceria musical com Zezé após clipe

Graciele Lacerda soltou a voz para homenagear Zezé Di Camargo pelo aniversário de 56 anos. A empresária gravou o clipe da música “Quando Deus Criou Você” e surpreendeu o cantor durante um show que aconteceu em Sumaré, interior de São Paulo. Apesar de mostrar o lado cantora sem medo, a musa fitness descarta uma parceria musical com o irmão de Luciano. “Imagina, não sei cantar (risos). Na verdade nunca pensei nisso. Fiz o vídeo somente com a intenção de o homenagear. Cantar é uma coisa que faço somente quando estamos entre amigos”, falou ela.

Graciele citou os principais desafios durante a produção do vídeo. “Com o ritmo eu não tive dificuldade, como já fui bailarina tenho um noção maior. Sem dúvida o tom foi o mais difícil, e a música que escolhi definia exatamente tudo o que eu gostaria de falar para ele, porém o tom pra mim, que não sou cantora, era muito alto. Contei com a ajuda do produtor musical e da banda Zezé Di Camargo e Luciano que fizeram pra mim um arranjo musical com o meu tom, mas mesmo assim não foi muito fácil”, comenta a noiva do músico, de quem tem ajuda em treino.

## Com 17 anos, ator João Guilherme tem treino especial para sua idade: “funcional”

João Guilherme chamou a atenção dos fãs ao exibir o corpo com músculos definidos em foto sem camisa nas redes sociais. Em entrevista, o preparador físico Caio Franco conta que o ator está se dedicando à malhação. “Comecei a trabalhar com o João há pouco tempo, treinamos toda terça-feira, juntamente com sua namorada, Jade Picon, e o Leo Picon. Fazemos um trabalho de treinamento funcional em grupo. Agora nas férias escolares aumentaremos a rotina para duas vezes na semana”, fala o sócio da Academia Capital da Luta.

Caio também detalha a rotina de exercícios físicos de João, que completou 17 anos em setembro, e aponta qual é o objetivo do filho de Leonardo, prestigiado em gravação do novo DVD, com os treinos. “O João já tem um corpo ba-

cana e trabalhado pra idade dele, por ser muito jovem, o foco é manter seu condicionamento físico sem exageros. A especificidade vem pela sua faixa etária, o treino é praticamente todo voltado ao funcional, muita mobilidade e peso corporal, trabalhando resistência, condicionamento físico para manter a naturalidade de um corpo saudável para sua idade. Durante o período de férias, considerando um segundo treino na semana, adicionarei o Muay Thai ao seu plano. Uma das peculiaridades do treinamento funcional é o trabalho de forma global do corpo, em um mesmo exercício vários tipos de músculo e reações cerebrais são exigidas. Como o treinamento não é segmentado, acredito que ele gostar ou não depende mais do astral no dia”, comenta.



João treina funcional uma vez por semana

## horóscopo



### ÁRIES

É um dia produtivo e com excelentes resultados para ancorar o setor financeiro. Suas decisões são assertivas e construtivas, lhe proporcionando segurança e equilíbrio emocional.



### TOURO

É importante manter a postura para consolidar projetos significativos. É um dia ótimo para estruturar estudos ou informações que garantem resultados benéficos para o trabalho em equipe. Você está transitando para um novo ciclo.



### GÊMEOS

O dia pede reflexão sobre suas ações profissionais. É indicado concretizar movimentos com discrição, para estabilizar as metas. É um momento favorável para tomar decisões assertivas estrategicamente.



### CÂNCER

É um dia ótimo para lidar com projetos e amizades. Você se sente seguro para dar um passo maduro por meio de relações que agregam crescimento em sua trajetória profissional e pessoal. É fundamental ser objetivo e claro.



### LEÃO

O dia promove os seus objetivos. O momento está excelente para passos ousados para estruturar o trabalho e as relações comerciais. Empregue em suas ações um planejamento que sustente as metas a médio e longo prazo.



### VIRGEM

Os estudos e novas performances profissionais lhe trazem entendimento sobre o seu potencial. É um dia ótimo para desenvolver suas habilidades e adotar ações construtivas com uma pessoa próxima.



### LIBRA

Há favorecimento com investimentos. O céu colabora com a resolução de heranças, partilhas, pensões e possíveis financiamentos. A experiência vem para curar situações em família. Lembre-se de que está ingressando num novo ciclo de vida.



### ESCORPIÃO

É um dia ótimo para obter soluções com cônjuge, sócios ou parceiros. A relação lhe proporciona maturidade e uma nova forma de se estruturar. Mas é importante examinar suas ações e promover a ética acima de qualquer situação.



### SAGITÁRIO

É um dia ótimo para o desenvolvimento profissional. O seu foco está em organizar a sua rotina para obter resultados produtivos. Mas é preciso dar atenção especial às suas posturas, isso interfere consideravelmente nos resultados.



### CAPRICÓRNIO

É um dia excelente para tomar consciência do seu verdadeiro valor. É por meio do seu desenvolvimento pessoal que boas oportunidades serão alcançadas. Você está amadurecendo consideravelmente.



### AQUÁRIO

É um dia favorável para resolver assuntos domésticos e familiares. Você está amadurecido para interagir com os familiares ou com fatores que impediam o seu desenvolvimento. As decisões vêm carregadas de sentimentos.



### PEIXES

Você se sente seguro para expressar o que pensa com amigos ou pessoas do seu convívio. A sua atuação em projetos é significativa para o grupo e você se sente maduro para conduzir os seus ideais.