

# MULHER



Baixe o App

Grupo O Regional

23 de Julho de 2021

Sammy Lee anuncia separação de Pyong Lee após traição

Tatá Werneck se emociona ao dizer que sonha todas as noites com Paulo Gustavo

Mãe de Luciano Szafir vibra após ator deixar a UTI: “Mais tranquila depois do susto”

5 benefícios da vitamina E que vão somar ao seu skincare

6 maquiagens coloridas para você testar em casa

As bijoux e jóias tendência dos anos 90 estão de volta!

4 sapatos de inverno que são essenciais em 2021

Mitos e verdades que ninguém te conta sobre as box braids

3 receitas de caldo para se aquecer neste inverno

5 receitas com flores comestíveis

Acompanhe todas as terças feiras edição online e as sextas feiras edição impressa/online as principais notícias, matérias e acontecimentos da região

**REGIONAL**

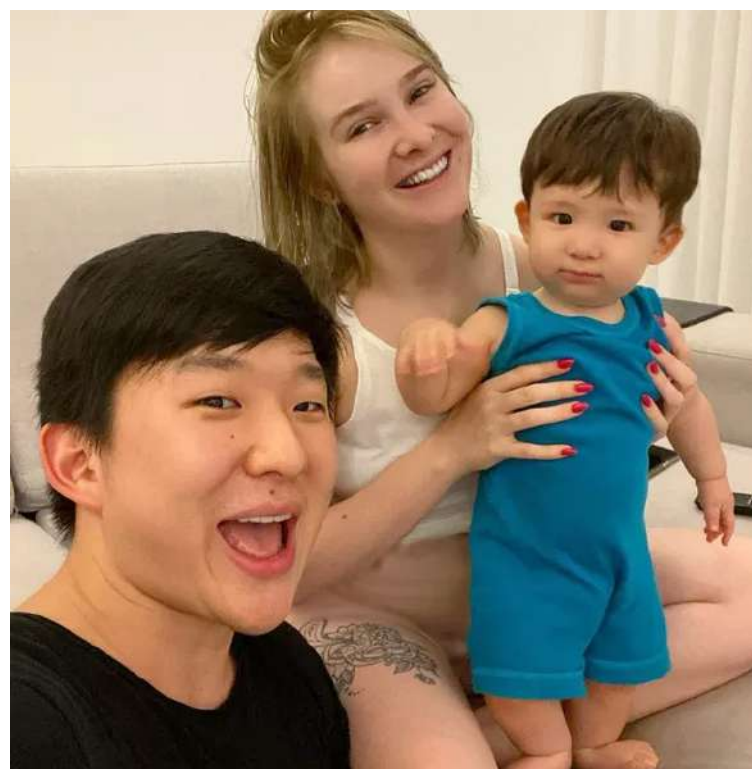
**Circulação em 15 cidades**

Amparo - Artur Nogueira - Conchal - Cosmópolis  
Engenheiro Coelho - Espírito Santo do Pinhal  
Estiva Gerbi - Holambra - Itapira - Jaguariúna  
Mogi Guaçu - Mogi Mirim - Paulínia - Pedreira  
Santo Antônio de Posse

Whatsapp: 19 9 9685 4255 - 9 9772 0540  
Email: comercial@jornaloregional.net



# Sammy Lee anuncia separação de Pyong Lee após traição



A influencer Sammy Lee anunciou na web o fim de seu casamento com o hipnólogo e ex-BBB Pyong Lee após traição. Ele foi filmado debaixo do edredom com uma participante do reality Ilha Record



e a moça em questão seria Antonella Avellaneda.

“Vocês sabem o quanto eu tentei, o quanto errei em mentir pra mim, para salvar esse casamento. Jesus, o que eu faço? Entrego minha vida em tuas mãos, Deus, por favor não deixa meu filho sentir a minha dor! Filho, escrever isso com você no colo é doloroso demais”, postou Sammy em seu Instagram Stories, na madrugada desta terça-feira (20).

“Sim, meu casamento chegou ao fim. Me faltam forças para digitar mais alguma coisa”, completou Sammy em outro post. Ela e Pyong, que estavam juntos desde 2009, são pais de Jake, de 1 ano e 5 meses.

No Instagram, Sammy já não consta mais entre os seguidores de Pyong e ainda deletou algumas e vídeos dele e com ele, com exceção de algumas do então casal com o filho, Jake. Ainda consta que Pyong segue a agora ex-mulher.



# Tatá Werneck se emociona ao dizer que sonha todas as noites com Paulo Gustavo



Tatá Werneck se emocionou em seu Instagram ao falar de Paulo Gustavo, que morreu no dia 4 de maio, vítima de complicações da Covid-19. A apresentadora explicou em vídeo que normalmente sonha com o humorista.

“Eu tenho sonhado com o Paulo praticamente todas as noites. Para mim, uma noite estranha é uma noite que não sonho com ele. Eu sempre rezo para ele vir falar comigo de noite. Ele faz muita falta, né gente? Muita falta, cara\*\*\*. Muita falta”, disse ela, com os olhos marejados.

Recentemente ela disse que chegou a pesar 40 quilos após a partida do humorista, que era seu amigo. Tatá contou que chegou a receber elogios por estar magra, quando, na verdade, estava deprimida.

“Eu consegui ganhar dois quilos, graças a Deus. Cada um tem uma história (...), eu, quando estou triste, não fico com fome. Isso é algo antigo. Quando eu tinha uns 12 anos, eu fiquei um ano internada com desidratação. Quando o Paulo morreu eu cheguei a 40 quilos. Eu fiz vários exames para ver se era só emocional e era só emocional mesmo”, revelou.

“Me forçava a comer, tomava uns negócios saudáveis para engordar. Mas as pessoas me davam parabéns. Eu estava magra porque eu estava deprimida. Não era saudável. É muito doido pensar que alguém vê uma pessoa magra, que está deprimida, e fala: ‘Está ótimo’. Ótimo é estar saudável”, disse ela, que se emocionou ao falar de Paulo.



# Mãe de Luciano Szafir vibra após ator deixar a UTI: “Mais tranquila depois do susto”



Beth Szafir, mãe do ator e apresentador Luciano Szafir, de 52 anos, que está internado após complicações de uma reinfecção por Covid-19, deixou a UTI do Hospital Copa Star, na Zona Sul do Rio, na noite desta segunda (19). “Graças a Deus, ele já está no quarto. Está muito mais animado. Ainda não sabemos o dia que ele terá alta, mas estou mais tranquila depois do susto”, disse ela para a Quem nesta terça-feira (20).

Luciano, que chegou a ser intubado, já se alimenta normalmente desde quarta-feira passada, dia 14 de julho. Na ocasião, ele foi filmado se alimentando após ser extubado e recebeu ajuda da mulher, Luhanna Melloni, para comer. “Pela primeira vez está comendo,

pela primeira vez em uma semana, né amor?”, disse Luhanna Melloni.

Luciano foi submetido a uma cirurgia de retirada de hematoma e segmento do cólon no dia 7 de julho. Recentemente, ele gravou um vídeo em seu Instagram para tranquilizar os fãs sobre seu estado de saúde. “Resolvi fazer esse vídeo para mostrar que estou vivo, para agradecer”, disse ele, visivelmente emocionado.

## INTERNAÇÃO E COVID

No dia 10 de julho, após acompanhar a mulher, Sasha, durante visita ao pai, o cantor gospel João Figueiredo foi questionado por uma internauta sobre o porquê de ir visitar o sogro com o novo coronavírus. “Feliz pela recuperação dele, mas não entendo isso de visitar... Meu pai foi internado com Covid e, infelizmente, faleceu... Ninguém da família pôde ficar junto no hospital ou visitá-lo”, escreveu a seguidora.

João não deixou de respondê-la. “O Luciano não está mais com Covid. O CTI que ele se encontra não é mais Covid. Atualmente ele se recupera de uma lesão causada pelo tratamento durante a época que estava com Covid. Enquanto ele estava com Covid, estávamos impedidos de visitá-lo”, explicou o cantor.



# Sabrina Sato avalia comando de ‘Ilha Record’: ‘Um dia eu amava um e no outro eu odiava’



Spoiler? Sabrina Sato estreia à frente do ‘Ilha Record’, no dia 26 de julho, e garante que será um mix de emoções. A apresentadora faz um balanço da experiência e conta que se mudou com o marido e a filha, Zoe, para uma ilha paradisíaca durante as gravações. Aos detalhes!

Em meio à polêmica envolvendo o fim do casamento de Pyong Lee, Sabrina Sato participou da divulgação do “Ilha Record” e abriu o jogo sobre como se sentiu ao apresentar o novo reality show da Record TV de formato original que estreia no dia 26 de julho, às 22h45. A artista contou que se divertiu e detalhou como foi a vivência de dois meses na ilha paradisíaca localizada em Paraty, Costa Verde do Rio de Janeiro, com a filha Zoe, de 2 anos, e o marido Duda Nagle.

“Deu vontade de morar lá. É um lugar grandioso, paradisíaco. Me mudei com minha família... Duda, Zoe e eu fomos morar lá. Até pela quarentena também. Tive uma preparação muito boa da equipe. Esses dois meses que morei lá aprendi muito, foi uma experiência gigantesca que tive de vida”, comentou Sabrina na coletiva concedida à imprensa nesta terça-feira (20).

## SABRINA SATO REVELA FORMA DE CONDUZIR REALITY SHOW ‘ILHA RECORD’: ‘MAIS BRAVA, MAIS SÉRIA’

A apresentadora e ex-participante do “BBB3” revelou que é fã de realities mas que, no comando de seu primeiro programa no formato, não teve favorito. “O que eu achei mais louco é que todo mundo teve seu protagonismo. Um dia eu amava um e no dia seguinte eu estava odiando ele”, disse ela, aos risos. “Você vai ver os dois lados do personagem, de cada celebridade”, adiantou ela, ressaltando que não queria

dar muitos spoilers.

A japonesa disse que o novo reality mexe muito com o psicológico dos participantes e que, mesmo tendo participado de um programa parecido, 18 anos antes, nunca tinha vivido nada igual. Sobre estar no comando da atração, ela celebrou. “Acho que a ‘Ilha’ e o Carelli (diretor), toda a equipe me permitiu mostrar meus outros lados: A Sabrina fofqueira, a mãezona, a Sabrina as vezes mais brava, às vezes mais séria”.

“O que eu achei mais louco é que todo mundo teve seu protagonismo. Um dia eu amava um e no dia seguinte eu estava odiando ele”, admite Sabrina Sato

## SABRINA SATO SOBRE PRESENÇA DE FILHA ZOE DURANTE GRAVAÇÕES DO ‘ILHA RECORD’: ‘ME DEIXOU MAIS TRANQUILA’

Ao comentar as diferenças entre a apresentação do reality show e dos outros programas que já comandou, Sabrina Sato ressaltou que as experiências não podem ser comparadas. “É completamente diferente. Tudo o que você sempre faz para fora com público, com plateia, falando alto... Não tem nada disso em um reality. É muito mais aqui, mais emoção, muito mais próximo. Ter essa oportunidade é muito incrível, muito diferente”, comentou a mãe de Zoe.

Ela agradeceu à Record pela oportunidade e disse que estava feliz por viver experiências tão novas e diferentes. Sabrina destacou ainda a importância de ter a filha por perto durante as gravações.

“Me deixou muito mais tranquila e faz muita diferença. Para a Zoe acho que foi uma experiência muito legal. Ela acordava com os macaquinhos... Podia curtir a água, só verde em volta, falar com os insetos...”, refletiu sobre a filha, que não come doces nem besteiras e encanta a web com sua fofura.

Sabrina Sato falou sobre a chance de trabalhar com a filha por perto: ‘Me deixou muito mais tranquila e faz muita diferença’

O “Ilha Record” trará dinâmicas entre os participantes, em que somente um sairá vencedor do prêmio de R\$ 500 mil. Os 13 confinados serão divididos em duas equipes a cada semana e competem em provas entre si, para levar a imunidade e escapar da eliminação do programa. No entanto, ao serem eliminados, os participantes continuarão na ilha, em outro local, e concorrem ao prêmio de R\$ 250 mil, por votação do público.



# 5 benefícios da vitamina E que vão somar ao seu skincare



Com propriedades antioxidantes e com grande poder de hidratação, o uso da vitamina E para pele ganhou espaço nos dermocosméticos e seu uso tem se tornado mais frequente. Mas quais são os benefícios da Vitamina E? As dermatologistas Dra. Gina Matzenbacher (CRM 52.85449-5) e a Dra. Annie Levy Benzecry Szerman (CRM 52.71600-6) explicaram sobre o funcionamento dessa vitamina e esclareceram dúvidas.

O que é e para que serve a vitamina E  
Essencial para o organismo, a vitamina E é uma substância lipossolúvel e, segundo a Dra. Gina Matzenbacher, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, “as principais propriedades da vitamina E são o potencial antioxidante e potencial hidratante”. Além disso, essa vitamina pode ser

encontrada em alimentos como peixes, legumes e óleo vegetal.

A vitamina E para pele possui diversas funções e de acordo com a Dra. Annie Levy Benzecry Szerman essa substância “possui propriedades hidratantes que auxiliam no processo de prevenção de rugas, linhas de expressão e também propriedades hidratantes que auxiliam no fortalecimento da barreira de proteção da pele.”

## 5 benefícios da vitamina E para pele

Toda vitamina possui benefícios para o nosso organismo, afinal elas são responsáveis pelo bom funcionamento do nosso corpo. Contudo, algumas podem ser vantajosas para determinadas partes do nosso sistema, como a Vitamina E para pele. Portanto, veja

5 benefícios dessa substância para a saúde da sua pele.

**Antioxidante:** a vitamina E para pele possui “um efeito antioxidante, portanto, contribui para o combate a formação de radicais livres que ocasionam o envelhecimento da pele, manchas solares e rugas”, explica a Dra. Annie.

**Hidratação:** outro benefício dessa substância se encontra no seu potencial hidratante. Segundo a Dra. Gina, “a vitamina E confere ótima hidratação para a pele. Ela é muito utilizada associada com outros antioxidantes, como vitamina C, resveratrol e até ácidos, como retinol”.

**Potencializa outras vitaminas:** com grandes vantagens quando usada sozinha, a vitamina E consegue potencializar o efeito de outras vitaminas e auxiliar em diversos tratamentos. “Ela é potencializada, se associada topicamente à vitamina C [...] um agente consagrado e utilizado em diversas formulações há anos. Hoje atua como um coadjuvante em diversos tratamentos”, complementa Dra. Annie.

**Brilho e luminosidade:** por ser uma vitamina que possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, a vitamina E confere um brilho natural à pele, além de mantê-la iluminada com sua ação que combate os radicais livres.

**Protege da radiação ultravioleta:** a Dra. Annie explica que a Vitamina E “pode ser utilizada por via oral em conjunto com outros ativos antioxidantes como a vitamina C para potencializar a proteção à radiação ultravioleta durante o dia e também em suplementos para a pele com colágeno hidrolisado, por exemplo, para prevenção e tratamento de flacidez e envelhecimento”.

Para alcançar esses resultados, é claro que apenas o uso da vitamina não é suficiente. Manter uma alimentação saudável e o corpo hidratado é igualmente necessário para ter uma pele bonita e viçosa. Além disso, a Dra. Annie explica que “podemos associar

a vitamina E a diversos outros agentes antioxidantes em formulações dermatológicas não só para uso facial mas também no corpo, mãos e unhas que necessitam de hidratação constante”.

Contraindicações da vitamina E para pele  
Ao usar qualquer substância na pele, principalmente no rosto, é preciso atenção às ações que ela pode gerar. Nesse sentido, a Dra. Annie nos alerta para a necessidade de sempre buscar a recomendação de um médico de modo geral para o consumo oral de vitaminas ditas lipossolúveis como a vitamina E, o ideal é que seja prescrita por um médico, de acordo com as necessidades individuais. Se você estiver gestante ou possuir alguma alergia alentar ou medicamentosa não faça uso por conta própria”.

A vitamina E para a pele possui diversos benefícios, segundo a Dra. Gina, “ela é indicada para peles que desejam iniciar os cuidados com a pele, e já se preocupam com ruguinhas finas iniciais”. Portanto, busque a orientação de um dermatologista e veja como você pode aproveitar os benefícios desta potente substância. Por fim, você pode conferir também as vantagens da vitamina C para o rosto e melhorar ainda mais a sua pele.





# DICAS DE MAKE

## 6 maquiagens coloridas para você testar em casa

Se tem uma coisa que amamos em comum com a geração Z são as maquiagens coloridas. Já faz um tempo que as makes com sombras douradas e marrom perderam espaço em nossas pastinhas de inspirações, e agora, mais do que nunca queremos usar a maquiagem para expor nossas cores e nos expressar de forma artsy - obrigada, Euphoria!

A GenZ está nos mostrando que devemos mostrar o

nosso estilo sem nos preocupar com a opinião de terceiros, e isso influencia diretamente na moda, e claro, em nossa relação com a beleza. Se você também está se sentindo influenciada por essa nova galera jovem tão forte e deseja se arriscar nas maquiagens coloridas, hoje temos algumas inspirações super fáceis e que irão garantir um visual moderno, fashionista e super ousado.



Já adiantamos por aqui que esse tom de lilás, conhecido como Digital Lavender, conquistou a moda e a maquiagem, então ele é com certeza uma cor que vale a pena investir no teste. Criar um olho bem esfumado e de efeito glossy deixa o visual mais leve e moderno, mas se você quiser um impacto maior, invista no batom escuro, impossível alguém não se encantar por essa make.



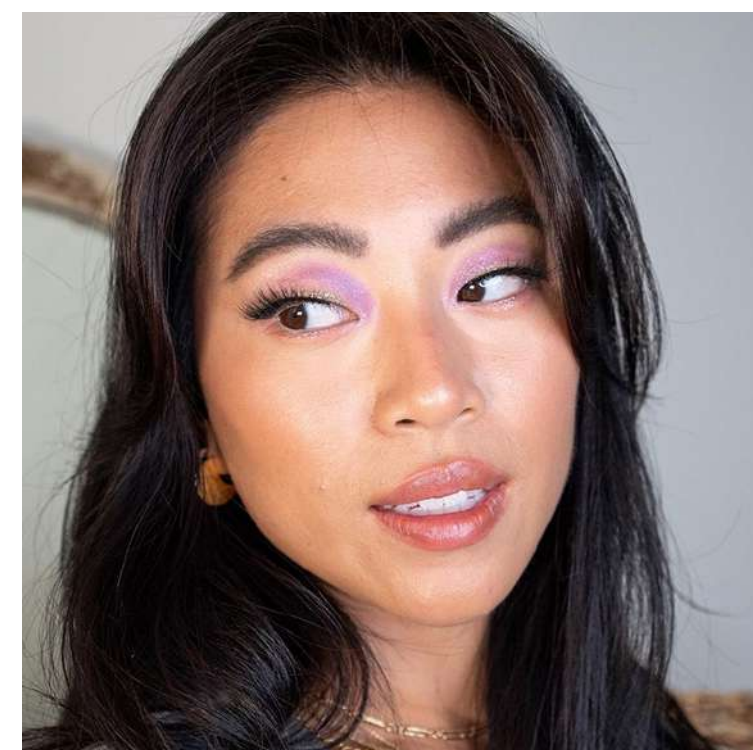
Se você deseja um visual que foge do óbvio, mas ainda assim discreto, o delineado branco é a opção perfeita. A cor combina com vários tipos de pele e tem sido muito usada para criar traços geométricos, mas super vale fazer o clássico gatinho também.



Os tons terrosos e coral já são usados há mais tempo, por isso pode ser o tom certo para quem deseja um visual colorido, mas ainda clean. Para deixar mais divertido, aposte em uma sombra cintilante na pálpebra fixa e escolha um batom do mesmo tom - o ton-sur-ton é uma tendência que está bombando nas maquiagens coloridas.



Para as mais ousadas, a sombra rosa combinada com o delineado preto traz força e personalidade ao look. Não podemos negar que as sombras rosas já são clássicas entre nós, por isso, investir em um delineado em forma geométrica irá deixar seu visual mais cool e moderno.



Outra opção discreta, mas ainda assim divertida com o lilás. A maneira de deixar seu visual fora do comum é apostar na sombra apenas no canto interno do olho, criando um formato único e encantador.



Você já percebeu a nossa paixão pelos delineados coloridos, certo? A verdade é que seja em branco ou tons mais fortes como essa make, esse traço é o truque fácil para uma maquiagem linda e super prática.



# DICAS DE MODA

## As bijoux e jóias tendência dos anos 90 estão de volta!

Se você teve o privilégio de ser jovem durante a década de 90, provavelmente experimentou diversas tendências. Dos icônicos slipdresses até as camisas de flanela, o final do século passado nos proporcionou grandes momentos fashion, e se prestarmos bastante atenção e olharmos à nossa volta, veremos que o melhor do que

chamamos de tendência dos anos 90, estão voltando para mais uma rodada.

E isso não serve só para roupas, músicas e decoração, como também para o mundo das jóias e das bijuterias. Após termos notado uma certa obsessão por parte das fashionistas nos acessórios dos anos 2000, devemos dizer que o próximo passo é para

trás e a maioria dos acessórios que estaremos usando daqui alguns meses, já existem nos anos 90.

Então, se a nostalgia ainda não infiltrou seu guarda-roupa ou se já infiltrou e você está em busca de mais, continue aqui e confira as bijoux e jóias tendência dos anos 90 que estão passando por um grande revival:

### Conchas sofisticadas



Pode acreditar, as conchas e búzios nas jóias e acessórios vão voltar para nossos armários a tempo do verão 2022. Dessa vez, o item vem com um aspecto mais sofisticado e polido, misturado com elementos de metal. E aí, quem vai participar desse revival?

### Body chain



Na lista de tendência dos anos 90, o body chain é sem dúvida a menos factível de todas. O acessório que surgiu no corpo das divas do pop de décadas passadas, está sendo trazido de volta aos poucos pelas fashionistas. Apesar de não ser tão prático, não tem como negar o poder que ele dá para o look, principalmente para o beachwear.

### Chocker de pérolas



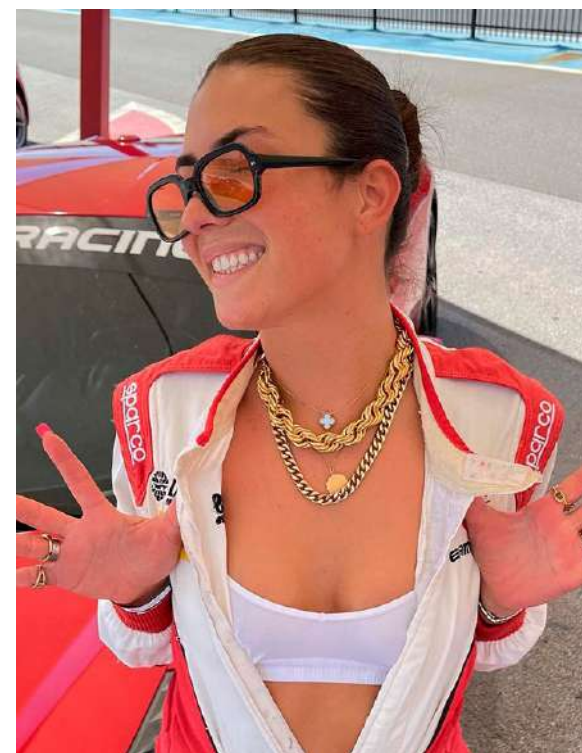
Vamos ser realistas, quem não ama uma jóia ou bijouteria com pérolas clássicas? O item virou tendência no último ano e para 2021 a proposta é unir a pérola com uma trend característica dos anos 90, a chocker, adotando uma abordagem mais moderna. Quer seja na forma de pérolas barrocas ou num design inesperado e contemporâneo!

### Say my name



Todo mundo já desejou em algum momento uma corrente com seu nome, certo? Seja na infância ou durante a adolescência, os colares com nomes gravados eram um dos maiores itens desejo do final do século passado e ao que tudo indica, podemos esperar uma volta fulminante da jóia.

### Correntes chunky



As correntes nunca saem de moda, seja na forma mais delicada e polida ou mais chunky e pesada - como as que estamos vendo em todos os cantos atualmente - o acessório sempre está presente nas produções fashionistas. Para deixar o item ainda mais cool, combine com outros modelos de colares e materiais.

### Tornozeleira



Dê um toque extra ao seu look, finalizando-o com uma tornozeleira delicada e estilosa. A tendência dos anos 90 foi uma febre, tanto as de correntes grossas, amuletos delicados e pérolas, acredite em nós quando dizemos que essa tendência de jóias e bijoux está de volta.



# DICAS DE MODA

## 4 sapatos de inverno que são essenciais em 2021

Que o inverno é a estação mais sofisticada e estilosa de todas, é indiscutível. As baixas temperaturas criam imediatamente uma vontade de nos vestirmos melhor, de forma mais elaborada e fashionista. Quando falamos de looks inverniais, é preciso unir

conforto e proteção ao visual. Isso serve tanto para as peças escolhidas, quanto para os acessórios e também para os sapatos de inverno - que cá entre nós, é uma das partes mais importante e valorizadas na construção de um bom visual.

Então, se você quer deixar seu inverno mais fashionista e ainda assim fazer bons investimentos a longo prazo, continue rolando a página e descubra quais são os sapatos de inverno mais certo para esse e todos os anos a seguir:

### \_um mocassim clássico



O loafer (ou mocassim) é definitivamente aquele investimento que vale a pena. O sapato clássico e atemporal nunca sai de moda e sempre está presente nas produções mais fashionistas da estação. No inverno 2021 não é diferente, o item sofisticado é essencial nos looks inverniais e promete continuar com tudo nas próximas temporadas.



### \_bota chelsea

Se tem um sapato que toda mulher precisa ter no armário, é uma bota preta estilo Chelsea. Uma bota preta de qualidade e modelagem clássica, vai te acompanhar por toda a vida. Uma boa dica é fugir de tendências muito marcantes e investir em um modelo que se encaixe no seu estilo e terá uma vida útil super longa.

### \_uma sapatilha curinga



Não vá pensando que a sapatilha é só usada pelos millennials para provocar a GenZ! Muito pelo contrário! A peça é um dos sapatos de inverno mais infalíveis que existem e se adapta a qualquer situação e estilo. Se você ainda tem um pé atrás com o item, pode confiar que ele vai voltar com tudo nas próximas estações. Se eu fosse, já garantiria uma sapatilha para chamar de sua!



### \_um tênis flat branco

Já falamos diversas vezes do quão versátil e curinga é ter um tênis branco no armário, ainda mais se ele for flat, com sola reta e clássica. O tênis branco, além de funcionar com todas as peças do seu armário, são assertivos na hora de deixar aquele look sóbrio de inverno, mais descolado e estiloso. Todo mundo precisa ter um!



### \_um coturno

Outro da lista de sapatos de inverno que vão muito além de 2021. Os coturnos são eternos e já viraram clássicos nas produções inverniais das fashionistas.



# DICAS DE BELEZA

## Mitos e verdades que ninguém te conta sobre as box braids



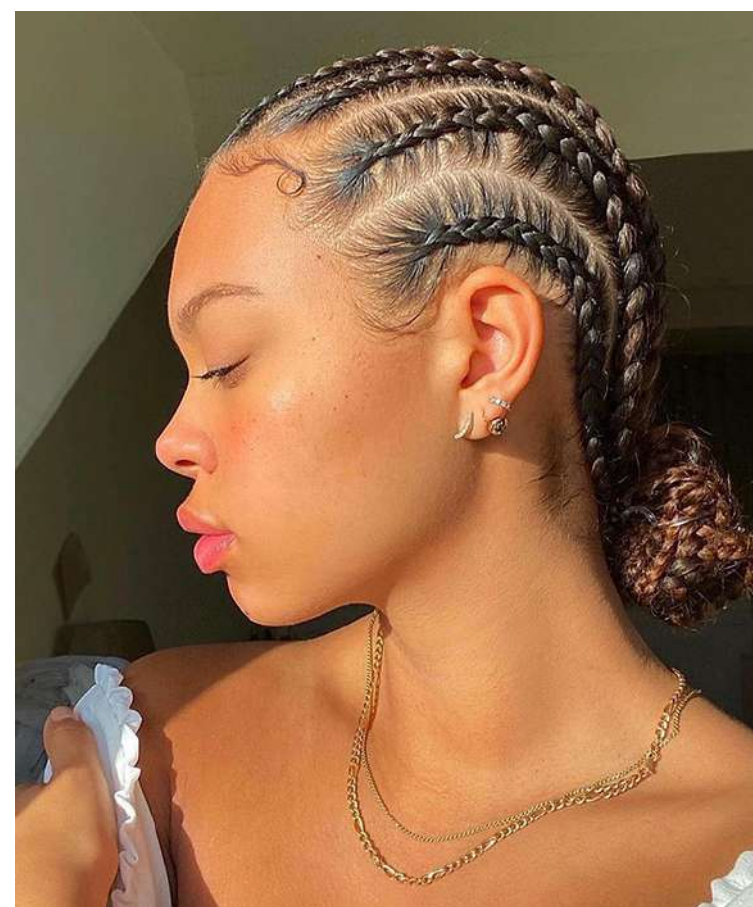
Aliada das cacheadas, crespas e principalmente de quem está vivendo a transição capilar, as tranças são o refúgio perfeito para quem deseja uma mudança de visual. Elas modernizam o nosso look, nos trazendo força, autoconfiança, e isso sem falar da deliciosa sensação de acordar todo dia com o cabelo pronto e lindo. São diversos os modelos de box braids e, por mais que cada vez mais pessoas tenham aderido à elas, ainda existem muitos mitos envolvidos na questão.

Quem nunca ouviu falar que as tranças não podem ser lavadas ou que elas danificam os cabelos? Todas essas afirmações surgem porque as pessoas não possuem conhecimento de todo o processo,

mas por outro lado, nem tudo que ouvimos pode ser considerado mentira, por isso, hoje resolvemos desvendar todos os mitos e verdades por trás das box braids, vem descobrir e depois nos conte: o que mais você já ouviu sobre tranças que não é verdade?

➤ Existe um tempo máximo para ficar com as tranças

Verdade! Com o passar do tempo, as box braids vão desgastando, logo a aparência delas não será mais a mesma, deixando claro que é preciso uma manutenção. Os fios ficam com mais frizz, e é possível perceber pela raiz o quanto o cabelo já cresceu, por isso, o ideal é ficar com as tranças de dois a três



meses. Além disso, durante esses meses, o seu cabelo ficará sem tratamento e por isso é importante seguir o prazo, para garantir fios saudáveis e lindos.

➤ Elas ajudam no crescimento do cabelo

Verdade! Pelo fato do seu cabelo natural estar protegido das agressões externas como sol, vento e poluição, a quebra também diminui, ajudando consequentemente no crescimento dos fios. Por isso as tranças são tão amadas por quem está em transição capilar, pois além de esconder as duas texturas, ao retirar as box braids o cabelo natural está maior.

➤ Não é possível lavar o cabelo

Mito. As tranças podem ser lavadas normalmente, basta seguir apenas algumas recomendações, como dissolver o shampoo com água, escolher shampoo anti caspa e evitar o uso de condicionador e máscara de tratamento. Então, basta aplicar o shampoo na raiz, massageando bem e deixando a espuma escorrer pelo comprimento. Após isso, é só lavar com água corrente e as suas tranças estarão limpas e cheirosas.

➤ Box braids danificam o cabelo

Mito! As box braids não danificam e nem fazem o cabelo cair. Essa ideia surge pois, após tirar as tranças, o cabelo ficará opaco, isso é porque o cabelo não recebeu nenhum tratamento durante este tempo, mas esse “problema” é fácil de resolver. Após tirar as tranças, basta caprichar na hidratação



e umectação e seu cabelo já voltará com o brilho.

➤ O material não faz diferença

Mito! O resultado final das tranças irá depender do material que você escolher. A textura, peso e aparência das suas box braids variam a partir do material usado, por exemplo, o jumbo é mais leve que o kanekalon, enquanto a lã é mais leve que o jumbo, quando está seca.

➤ Não é possível fazer penteado

Mito! As tranças são super versáteis, além de existirem diversos modelos para você escolher. É possível fazer penteados, seja prendendo o cabelo ou com uso de acessórios como presilhas e lenços.

➤ Dói para fazer

Depende! A dor e intensidade irá depender da profissional e da sua sensibilidade no couro cabeludo. É importante observar se a trançista irá fazer a amarração muito forte ou não, caso sinta muita dor, peça a ela para fazer de uma maneira mais leve.

➤ As tranças fazem o cabelo cair

Mito! Realmente, quando tiramos a trança parece que nosso cabelo caiu muito, mas a verdade é que nosso couro cabeludo solta cerca de 150 fios por dia, então imagine todos esses fios sem conseguir sair? Por isso, quando for retirar suas box braids, não se assuste e lembre-se que todo aquele cabelo é resultado do tempo em que você ficou com as tranças.





# DICAS GASTRONÔMICAS

## 3 receitas de caldo para se aquecer neste inverno

### Caldo verde com mandioquinha



#### Ingredientes

- 100 gramas de músculo bovino em pedaços;
- 1 unidade de cebola ralada;
- 5 unidades de mandioquinha;
- 1 maço de cheiro-verde;
- 4 xícaras (chá) de água;
- 1 vidro de palmito;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher (chá) de azeite de oliva;
- 2 xícaras (chá) de couve;
- Sal a gosto.

#### Modo de preparo do caldo verde

Comece refogando a cebola, o cheiro-verde, a mandioquinha e o músculo de boi. Deixe cozinhando por, aproximadamente, 30min em fogo baixo. Após cozer, retire o músculo e o cheiro-verde. Bata o resto no liquidificador.

Em outra panela, refogue o alho junto com o azeite e a couve. Despeje o caldo na mesma panela, junto ao palmito, e deixe ferver.

### Caldo de milho verde



#### Ingredientes

- 4 espigas de milho verde;
- 1 caixa de creme de leite;
- 3/4 de xícara de chá de leite;
- 1/2 xícara de água quente;
- 1 cebola média ralada;
- Tempero a gosto;
- Muçarela;
- Linguíça calabresa;
- Bacon.

#### Modo de preparo

Essa receita de caldo de milho verde é bem fácil. Comece batendo o milho verde, o leite e a água quente no liquidificador. Reserve. Em outra panela coloque o bacon e a linguiça calabresa para fritar. Feito isso, acrescente o alho e a cebola e deixe-os fritar junto em fogo baixo. Quando ver que a cebola e o alho estão dourados, acrescente o creme de leite e deixe cozinhando mais em fogo baixo. Mexa sempre para que não grude no fundo da panela.

Perceba a textura. Caso veja que está ficando muito grosso, acrescente um pouco de água fria. Após isso, coloque os pedaços de mussarela e o restante de creme de leite. Mexa um pouco mais e pronto!

### Caldo de feijão



#### Ingredientes

- 1 xícara de chá de feijão preto ou carioquinha cru;
- 2 folhas de louro (opcional);
- 4 dentes de alho picados;
- 1 cebola média ralada;
- 1/2 xícara (de chá) de pimentão amarelo picado;
- 2 colheres de sopa de farinha trigo dissolvida em 1/2 xícara de água;
- 1 xícara (de chá) de cheiro verde picado;
- Sal a gosto;
- 1/2 xícara (chá) de calabresa;
- 1/2 xícara (chá) de bacon.

#### Modo de preparo do caldo de feijão

Frite o bacon com a calabresa e acrescente o alho picadinho deixando o mesmo dourar. Adicione a cebola e frite até que fique dourada.

Bata o feijão no liquidificador com o caldo. Depois, despeje na panela com os demais ingredientes fritos. Acrescente a semolina de trigo Famiglia Venturelli dissolvida em água antes da fervura e mexa bem para não empelotar. Deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos e adicione o cheiro verde.



# 5 receitas com flores comestíveis

## Omelete com capuchinha



### Ingredientes

3 ovos  
30ml (2 colheres de sopa) de leite  
2 sementes de capuchinha  
2 folhas jovens de capuchinha  
4 capuchinhas, apenas as pétalas  
Sal e pimenta-do-reino moída na hora, a gosto  
Queijo parmesão ralado a gosto

### Modo de Preparo

- 1 - Lave as flores de capuchinha em água corrente e seque-as bem.
- 2 - Quebre os ovos e adicione o sal e a pimenta e bata bem até ficarem homogêneos e a mistura aerada.
- 3 - Adicione o leite, o parmesão e as sementes de capuchinha e coloque na frigideira para dar forma à omelete.
- 4 - Doure bem dos dois lados e, quando for servir, adicione as folhas e flores de capuchinha sem contato com o fogo.
- 5 - Se desejar, regue com azeite por cima.

## Ceviche de linguado com flores



### Ingredientes

Flores de calêndula, capuchinha e/ou cravina  
4 unidades de linguado (filés cortados em cubos)  
2 limões sicilianos (sumo)  
1/2 cebola cortada em cubinhos bem pequenos  
2 colheres de sopa de pimentão amarelo cortado em cubinhos bem pequenos  
2 colheres de sopa de pimentão vermelho cortado em cubinhos bem pequenos  
3 colheres de sopa de azeite de oliva  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino branca

### Modo de Preparo

- 1 - Misture todos os ingredientes, adicione uma colher de sopa de azeite de oliva, tempere a gosto e reserve na geladeira.
- 2 - Ao servir, adicione as flores de sua preferência, higienizadas com cuidado para não murcharem.
- 3 - Regue-as com um pouco do caldo do próprio ceviche e mais azeite.

## Salada de frutas com flores



### Ingredientes

1 cacho de uvas verdes sem sementes  
1 mamão papaia firme  
2 laranjas  
2 bananas nanicas ou maçã (usar frutas de sua preferência)  
1 cálice de licor de sua preferência  
Flores a gosto. Sugestão: amores-perfeitos.

### Modo de Preparo

- 1 - Retire as uvas do cacho e lave-as bem.
- 2 - Retire a casca e as sementes do mamão

papaia e corte-o em cubos.

3 - Descasque as laranjas, retirando a pele branca e as sementes e corte em pedaços.

4 - Descasque as bananas e corte-as em rodela finas.

5 - Misture tudo em uma taça grande para sobremesa ou tigela funda. Regue com o licor.

6 - Lave delicadamente as flores de amor-perfeito e enfeite a salada de frutas.

## Sorvete de creme com lavanda



### Ingredientes

2 xícaras de leite  
1 colher de flores secas de lavanda  
4 gotas de óleo essencial de lavanda  
5 gemas de ovos  
200g de açúcar  
2 xícaras de creme de leite

### Modo de Preparo

1 - Aqueça o leite. Retire do fogo, junte as flores de lavanda e o óleo essencial, deixe em infusão por 20 minutos e coe.

2 - Bata as gemas com açúcar até ficarem esbranquiçadas. Vá colocando o leite aos poucos.

3 - Volte tudo para a panela e aqueça em fogo baixo, mexendo até engrossar por cerca de 10 minutos.

4 - Retire do fogo e deixe esfriar por aproximadamente 5 minutos.

5 - Junte o creme de leite, misture bem e transfira para uma tigela.

6 - Coloque na sorveteira.

7 - Se for usar o freezer, retire depois de congelar, bata novamente e coloque de volta. Repita a operação até ficar com uma consistência macia.

## Geleia de rosas



### Ingredientes

225g de pétalas de rosas frescas, sem a base branca  
400g de açúcar  
750ml de água  
Suco de limão  
13g de pectina em pó

### Modo de Preparo

1 - Encha uma tigela com as pétalas de rosa e o açúcar. Depois cubra essa mistura.

2 - Deixe-a descansar por uma noite, em temperatura ambiente.

3 - No dia seguinte, coloque a água para ferver em uma panela em fogo médio a alto. Acrescente as pétalas, o suco de limão e todo o açúcar. Mexa até o açúcar se dissolver.

4 - Depois, reduza o fogo para médio a baixo. Cozinhe por 2 minutos. Aumente o fogo para médio a alto. Leve a mistura de volta ao ponto de fervura total, sem mexer com a colher.

5 - Em seguida, adicione a pectina e mexa. Ferva tudo por 1 minuto.

6 - Despeje a geleia em um pote de vidro, espere esfriar e feche bem. Guarde em local com sombra e ambiente fresco.

**Viu só? Existem diversas combinações e receitas com flores comestíveis para encher os olhos e saborear de um jeito diferente.**