



## FAMOSOS

### Iza vira uma boneca Barbie no Dia da Consciência Negra



Iza virou uma boneca Barbie justo no Dia da Consciência Negra. A artista, que celebrou a data junto de outros famosos nas redes sociais, mostrou o presente para os seguidores neste sábado (20), com direito a vídeo a tudo. Enquanto esperava para receber o pacote, aliás, Iza explicou que sempre gostou muito de brincar com a boneca na infância, mas tinha dificuldade de

se enxergar naquele universo. "Não consigo descrever a satisfação que é receber um presente como esse! Eu sempre adorei o universo Barbie, mas confesso que nunca havia me enxergado verdadeiramente nele. Ter uma versão minha da Barbie Role Model confirma cada vez mais que a vida é muito louca, que a gente nunca pode desistir dos nossos sonhos", des-

tacou a cantora.

"O nosso trabalho sempre vai tocar o coração de alguém!", acrescentou a artista, que lançou, segundo ela própria, o clipe mais ousado de sua carreira, o chamado "Sem Filtro".

Iza vira Barbie e destaca importância da representatividade: "Pedacinho da minha infância"

**IZA DÁ CONSELHO PARA O PÚBLICO: 'SEJA VOCÊ, POIS VOCÊ É INCRÍVEL!'**

A cantora continuou, lembrando da invisibilidade de pessoas negras não apenas em relação a bonecas, mas também em outros ambientes, em especial quando era mais nova. "Às vezes, quando a gente não se vê nos lugares, é muito difícil a gente achar que o nosso sonho é possível", avaliou.

"É meio clichê, a gente escuta bastante, mas eu acho que é uma das maiores verdades que eu já ouvi. E ser você, só você pode contar a sua história", continuou a cantora, que tem uma coleção de laces e é referência

quando o assunto é moda praia.

**IZA SE EMPOLGA COM SEMELHANÇA DE BARBIE COM ELA PRÓPRIA: 'MUITO PARECIDA'**

Na sequência, a cantora fica empolgada ao perceber que a boneca realmente foi montada na intenção de se parecer o máximo possível com a "Iza real". "O cabelo dela é igual ao meu", comemorou a artista.

"Caraca, ela é muito parecida. Passa um filme na minha cabeça. Eu não sei bem explicar a sensação. Parece até um prêmio, um troféu, não sei explicar. É muito lindo me sentir representada por um pedacinho da minha infância que foi tão importante nos meus dias e foi tão presente na minha vida", avaliou Iza, que costuma dizer que o microfone é sua arma contra o racismo.

A boneca Barbie presenteadada à cantora faz parte de uma coleção "Mulheres Inspiradoras" da marca, que reconhece mulheres brasileiras que fizeram a diferença dentro de seu próprio trabalho.

### Camila Queiroz é excluída de amigo oculto e de vinheta de fim de ano da Globo



Camila Queiroz parece ter se tornado uma pessoa "non-grata" aos olhos da TV Globo após a polêmica saída da atriz da emissora. De acordo com a colunista Carla Bittencourt, do Metrôpoles, a participação da intérprete de Angel no tradicional amigo oculto realizado pelo "Fantástico" no Natal está descartada.

Ela chegou a participar das primeiras gravações e sorteou quem receberia um presente. Os registros da revelação do presenteado aconteceriam dez dias depois, mas foram interrompidos pela saída abrupta de Camila. Ainda de acordo com a jornalista, Juliette também terá que regrear a participação no especial, o que indica que elas teriam se tirado no amigo oculto.

A Globo não tem nenhum interesse em aproveitar essas imagens, mesmo que isso acarrete em prejuízo financeiro, já que a logística das

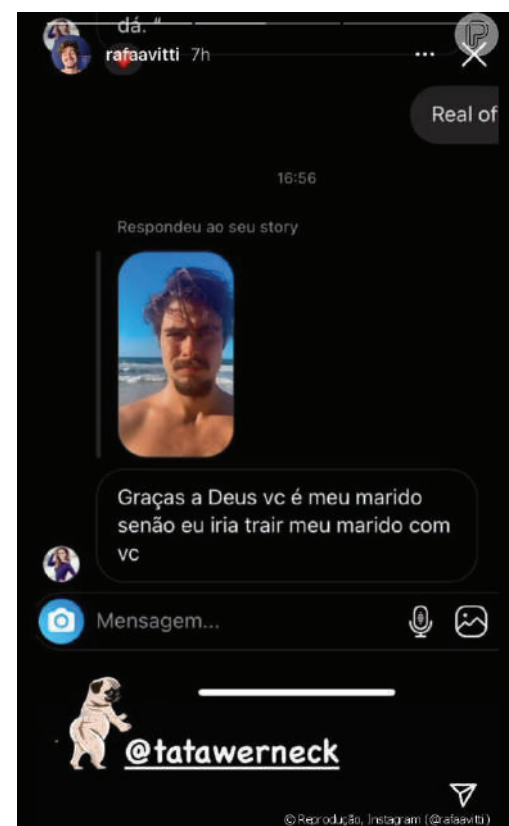
filmagens do especial custa caro. As equipes do programa se deslocam para diversas partes do país e os famosos que participam da brincadeira recebem os presentes sem se encontrar.

**CAMILA QUEIROZ TAMBÉM SERÁ EXCLUÍDA DA VINHETA DE FIM DE ANO DA GLOBO**

Camila Queiroz: excluída da vinheta da Globo em 2021

Outro conteúdo da TV Globo que terá que ser alterado às pressas por conta da saída de Camila Queiroz é a tradicional vinheta de fim de ano, gravada em outubro. As imagens da famosa serão excluídas da versão final, que deve estrear nas próximas semanas. Segundo Bittencourt, os artistas que ficaram próximos a Camila nas filmagens temem ficar de fora da edição.

### Tatá Werneck faz confissão inusitada sobre traição para Rafa Vitti



Tatá Werneck sendo Tatá Werneck: a humorista arrancou gargalhadas dos internautas após elogiar a selfie de Rafa Vitti de forma ousada. "Graças a Deus, você é meu marido, senão, eu iria trair meu marido com você", brincou a apresentadora do "Lady Night". Confira!

Tatá Werneck divertiu os internautas nesta quarta-feira (24) ao fazer uma declaração de amor, no mínimo, ousada para o esposo Rafa Vitti, que completou 26 anos no começo do mês. Após publicar uma selfie, Rafa recebeu o seguinte comentário de Tatá: "Graças a Deus, você é meu marido, senão, eu iria trair meu marido com você". O print foi compartilhado por Vitti nas redes sociais, acompanhado de uma figurinha de um cachorro apaixonado. A humorista, que foi surpreendida

pela filha Clara Maria após ter a profissão reconhecida, republicou a mensagem, dessa vez, com uma declaração mais convencional. "É meu amor", derreteu-se.

Tatá Werneck e Rafa Vitti protagonizam interação divertida nas redes sociais

Nas redes sociais, os fãs se divertiram com a afirmação de Werneck. "A Tatá na DM do Rafa, meta de relacionamento", escreveu um seguidor, aos risos. "Se eu fosse casada com Rafa, também não ia querer saber de outro homem, não", afirmou um usuário do Twitter, junto a emojis que representam calor.

**INTERAÇÕES DE TATÁ WERNECK E RAFA VITTI FAZEM SUCESSO NAS REDES SOCIAIS**

Conhecidos pelo bom humor, Tatá Werneck e Rafa Vitti sempre protagonizam interações divertidas nas redes sociais. Nas últimas semanas, ele publicou uma selfie tirada na frente do espelho, que trazia um recado escrito à mão: "Você é muito lindo". O ator comentou o bilhete: "Eu te amo, recadinho no espelho, eu te amo".

A mensagem logo foi atribuída à apresentadora do "Lady Night". No entanto, ela negou a autoria do bilhete. "Sabe que esse recado não é meu, né? É de alguma ex-namorada do filho do Marcelo Antony", disse a esposa, que, atualmente, aluga apartamento do ator.

Publicidade  
No aniversário de Rafa, no último dia 3, a comediante fez um texto em homenagem ao amado. "Eu comecei a te amar antes de me apaixonar. Eu queria ter paz. Confiar. Ser amada. Amar sem medo. Eu ganhei mais do que isso: você me deu uma família", declarou.



## 5 Dicas Para Aliviar Sua Cólica Menstrual



Menstruar é saber que muito provavelmente você sofra com os efeitos da TPM e também da cólica menstrual, e apesar de anos de convivência, ainda é difícil lidar com os Incômodos causados por ela. Quem nunca amanheceu um dia e sentiu vontade de ficar apenas deitada por estar sofrendo com as dores e pesquisando maneiras de amenizá-las?

Existem diversos níveis de dor da cólica menstrual e, em alguns casos, apenas medicamentos são realmente capazes de fazer aquele incômodo ir embora. Por outro lado, existem alguns truques e hábitos que você pode aderir no seu dia a dia, ou no momento em que ela chega, que vão te ajudar a se sentir mais confortável. Sabemos que a vontade é realmente ficar apenas debaixo das cobertas até que a cólica menstrual vá embora, então para te ajudar

acelerar esse processo, reunimos algumas dicas fáceis para você incluir na sua rotina, vem com a gente:

### Alimentação

A alimentação saudável é um dos pilares mais importantes quando desejamos ter uma vida mais leve e claro que ela afeta também na cólica. Durante esse período evite açúcar, sal e álcool, pois eles ajudam no inchaço do corpo, que pode deixar as cólicas ainda mais fortes. Ao invés disso, procure consumir alimentos ricos em água como pepino e melancia.

### Exercício físico

Manter o corpo em movimento durante esse período também é ótimo para aliviar as dores e incômodos da cólica, desde que você respeite os limites de seu corpo e mantenha-se hidratada. Durante

o período menstrual busque por atividades leves, que vão trazer energia, liberar endorfina, mas sem forçar muita a barra como Yoga, alongamentos e pilates. Esses exercícios te permitem controlar a intensidade e existem diversos estudos que comprovam a eficiência para reduzir as cólicas menstruais.

### Bolsa de água quente

Esse é um daqueles truques que nossos avós nos ensinam e muitas vezes duvidamos da eficácia, mas acredite, a bolsa de água quente ajuda a minimizar a cólica menstrual. Esse acessório ajuda na circulação no local, reduzindo a inflamação, então aqueça uma bolsa de água e a deixe repousando no local em que sente dor,

em pouco tempo você já irá sentir um alívio.

### Hidratação

A hidratação ajuda em diversos quesitos em nossa vida e quando se trata de cólica menstrual, ela auxilia na redução dos incômodos, pois diminui o inchaço em nosso corpo fazendo com que todo o funcionamento dele ocorra de uma maneira mais leve.

### Aposte em chás

Sim, o chá de ervas pode ser uma ótima saída, um dos melhores nesse momento é o de camomila. Esse chá é um poderoso anti-inflamatório que durante o período menstrual ajuda a diminuir as contrações do útero, dor, claro, as cólicas menstruais.



## 5 dicas que ajudam a tratar uma intoxicação alimentar



Só quem já passou por uma intoxicação alimentar sabe o quão desconfortável e ruim é. A intoxicação do nosso sistema digestivo acontece devido a ingestão de alimentos ou bebidas contaminados com microrganismos, como bactérias, fungos ou vírus. A con-

taminação pode acontecer tanto no preparo do alimento como no armazenamento, e na maioria das vezes, os sintomas aparecem após um ou dois dias da ingestão. Não tem tanto segredo na hora de tratar uma intoxicação alimentar, mas existem alguns truques que

podem fazer você se sentir melhor durante esse período.

Por isso, para te ajudar a passar por uma intoxicação alimentar sem muito estresse, selecionamos 5 dicas infalíveis e fáceis para tratá-la - mas lembrando que a busca por um médico profissional é totalmente indispensável, ok?

### Repousar

O primeiro, e provavelmente o mais importante passo, para te ajudar a tratar uma intoxicação alimentar é o repouso. Repousar é fundamental para não piorar um estado de intoxicação, pois nosso organismo precisa poupar muita energia, graças à perda de líquidos e nutrientes causadas pela diarreia e pelo vômito constante, ajudando também a prevenir uma possível desidratação.

### Beber muito líquido

Como falamos no tópico acima, prevenir a desidratação do corpo é fundamental quando estamos passando por uma intoxicação alimentar. Logo, o consumo de muitos líquidos durante é super importante pois evita a desidratação, repõe os líquidos perdidos e faz com que a recuperação aconteça de forma mais rápida. Então, é importante que durante o dia seja ingerida muita água, chás, suco de frutas naturais, água de coco, soros ou até bebidas isotônicas. O boost na hidratação é mais do que necessário!

### Ter uma alimentação leve

Durante o período da doença, todo o nosso sistema digestivo está sobrecarregado e estressado, logo, manter sua alimentação leve é super importante para ajudar a tratar uma intoxicação alimentar. Algumas boas opções são: sopas e canjas, purê de batata, creme

de legumes, peixes ou outras carnes magras. Frutas, como maçã, banana e pêra, também são alimentos super recomendados..

Além disso, é importante evitar alimentos processados, gordurosos e condimentados, preferindo as frutas, legumes, verduras, carnes magras e sempre optando por coisas que sejam preparadas em casa. Geralmente, uma intoxicação alimentar demora cerca de 2 a 3 dias para passar por completo, apenas com estas medidas, não sendo necessário tomar nenhum remédio específico. Mas, caso os sintomas persistam ou piorem, é importante consultar o médico.

### Os chás são seus aliados

Os chás são um grande aliado do tratamento contra uma intoxicação alimentar, isso porque eles unem tudo aquilo que precisamos para melhorar. Eles são ótimos para a ingestão de líquidos, acalmam o estômago e possuem diversas propriedades curativas. O chá pode ser adoçado com açúcar ou mel, mas evite infusões com cafeína, pois ela tende a irritar mais ainda o sistema digestivo, então, passe longe do chá mate, preto e do chá verde.

### Tomar carvão vegetal

Caso os passos anteriores não forem o suficiente para tratar uma intoxicação alimentar, uma ótima dica é tomar carvão vegetal - o certo para consumo, claro. O carvão vegetal é um remédio para eliminar as toxinas presentes no organismo, diminuindo os sintomas de intoxicação. Além disso, o carvão também ajuda a reduzir os gases intestinais. Para que ele tenha efeito na intoxicação alimentar, é recomendado que seja tomada 1 cápsula de carvão vegetal por 2 dias!

## DICAS

## LIP TINT: como fazer uma make completa com o produto

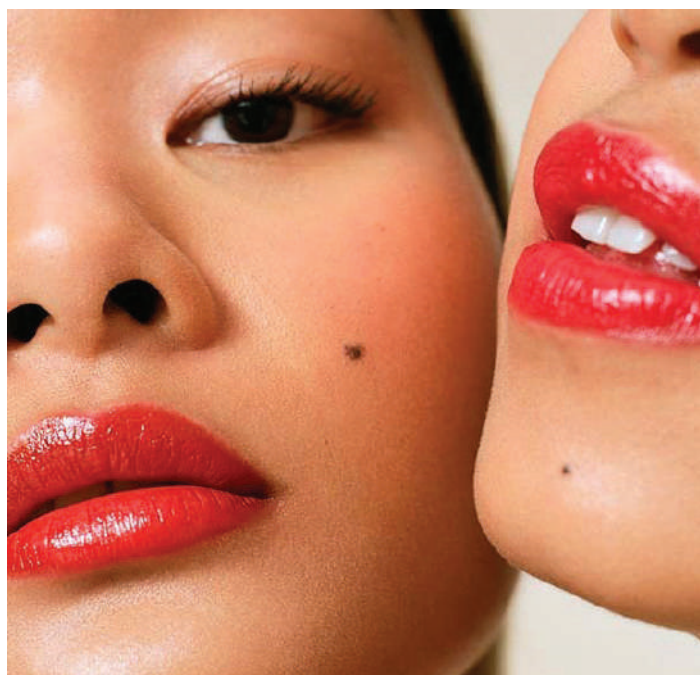
Se você é do time que ama uma maquiagem leve e que valoriza sua beleza natural, provavelmente tem um lip tint em casa. O produto que traz cor aos lábios de uma maneira delicada é perfeito para aqueles

dias em que não estamos afim de grandes produções. Ele é sutil, mas ao mesmo tempo nos permite construir camadas, obtendo um resultado mais pigmentado.

Os benefícios do lip tint não são

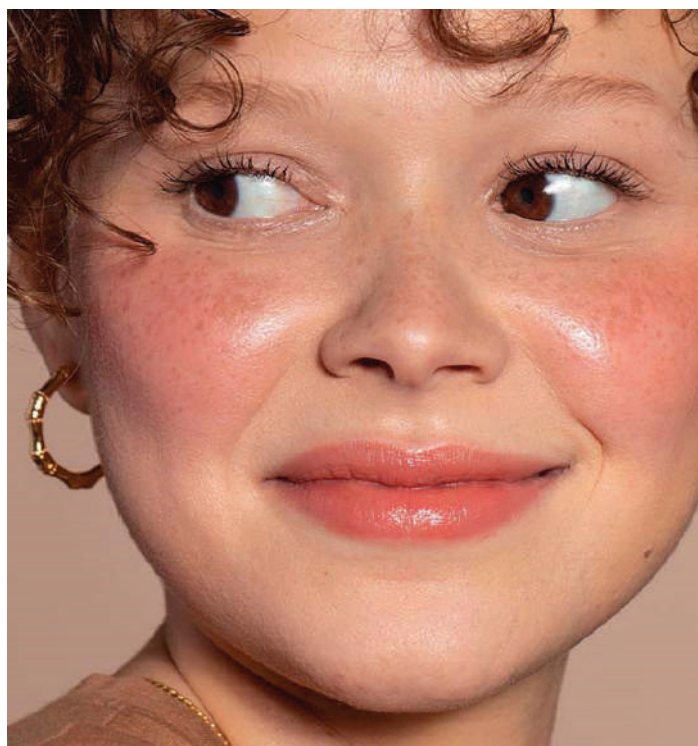
apenas o acabamento leve e a construção de camadas, o batom líquido também oferece a chance de criar uma make completa e delicada, perfeita para o verão. Tudo isso nos ajuda a entender o porquê dele ter

se tornado um queridinho de tantas pessoas. Agora, te mostramos as maneiras de como usar o lip tint na sua maquiagem e, claro, quais são os que estão com descontos imperdíveis, vem com a gente:



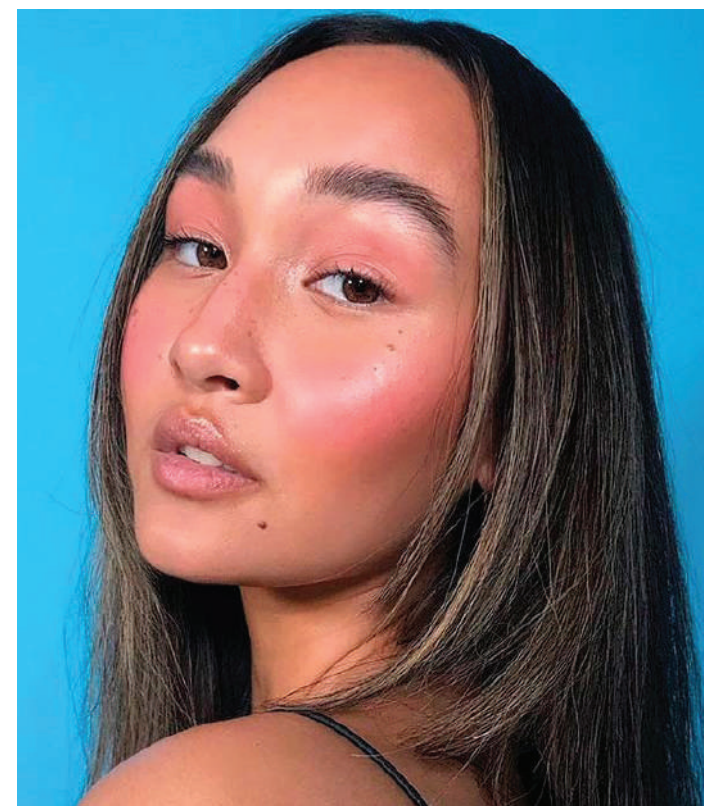
## Nos lábios

A maneira clássica de usar o lip tint é nos lábios, como um batom que vai oferecer um vermelhinho à boca super natural. A textura que pode ser líquida ou em gel adere super bem nos lábios, oferecendo um resultado sequinho, daquele tipo que você nem vai lembrar que está usando o produto. Hoje, encontramos ele em diversas cores, desde o vermelho até o rosa ou roxo, permitindo que você escolha o tom que mais combina com sua pele. Os aplicadores também são diversos, podendo ser em pincel ou espuminha.



## Como blush

Você provavelmente já viu algum vídeo de influenciadora usando o lip tint como blush, já que ele oferece aquele ar saudável que tanto buscamos na maquiagem natural. Aplique nas maçãs do rosto e leve também para o nariz, para obter um efeito queimadinho de sol. O único ponto de atenção é que você deve ter é: assim que aplicar o produto, já ir logo espalhando com os dedos, para evitar que fique manchado.



## E sombra

Ok, esse é o modo de usar o lip tint que poucas pessoas conhecem, como sombra! Para essa função o melhor aplicador é aquele igual ao do batom, pois ele vai permitir que você deposite o produto com mais facilidade e deixando-o mais pigmentado. Depois, é só esfumar para ter um acabamento natural e caprichar na máscara de cílios.

## Conheça a peça mais versátil e estilosa do verão

Esta peça merece toda nossa atenção porque ela é versátil, estilosa e, acima de tudo, super prática. Se você chutou que estamos falando dos macacões e macaquinhos, você acertou! Sejam eles

jeans, de malha ou sarja, acredite: o macacão será seu melhor aliado para montar looks de verão descomplicados, já que por se tratar de uma peça única, muitas vezes, é só vestir, colocar seus acessórios

favoritos e pronto!

Para te ajudar a encontrar o seu modelo de macacão favorito, criamos cinco produções estilosas, confortáveis e frescas - afinal, estamos falando de looks de verão.

Então, se você já era apaixonada por essa peça ou estava em busca de motivos para adquirir um macacão para chamar de seu, continue com a gente e prometemos que você não vai se arrepender:



Quando os dias mais quentes te pedirem por looks de verão mais frescos, aposte no macaquinho cut out! Recortes assim estão super em alta e prometem ficar muito tempo nos holofotes.



O macacão preto é um clássico e transmite naturalmente uma vibe elegante e sofisticada. E para deixar a produção ainda mais interessante com a peça, que tal amarrar um lenço colorido na cintura?



O que pode ser mais prático do que um macaquinho preto e uma camisa social branca oversized? O modelo é despojado e, por ser mais curto, é uma boa opção para o verão. Para finalizar, invista em flatforms de amarração.



E olha só ela mais uma vez! A camisa branca é aquela peça certa para quem não dispensa versatilidade e, quando jogada por cima de um macacão, o resultado é uma produção fashionista para seus looks de verão. Por fim, para adicionar cor ao visual, aposte em colares bem divertidos.

## O segredo do loiro platinado e sempre hidratado

Depois de fazer sucesso com os cabelos ruivos na minissérie mais vista da Netflix "O Gambito da Rainha", ganhado destaque na temporada do tapete vermelho e se tornado a garota Dior, Anya Taylor-Joy volta às telinhas agora com o longa "Noite Passada em Soho", chamando a atenção do público com seu loiro platinado impecável provando que sustenta diversas mudanças de visuais, fica bem com qualquer penteado e claro, também é uma atriz de muito talento.

O segredo para tanto brilho, sedosidade e saúde do cabelo da atriz, está nas mãos do cabeleirei-

ro Gregory Russell, que além de Taylor, é responsável pelas madeixas de Kate Hudson e Lily Collins e em entrevista ao jornal Vanity Fair, revelou seus segredos capilares padrão hollywood e a gente conta tudo pra você aqui, vem ver!

## Shampoo matizador

O cabelo loiro platinado passa por muitos estágios para chegar no tom ideal e isso pode deixá-lo fragilizado e comprometido. É importante ter em mãos shampoos que fortaleçam e que façam mais que apenas uma manutenção da cor.

Segundo Russell, para um pla-

tinado perfeito, não é necessário o uso do matizador constantemente. "É algo para ser usado a cada duas semanas" e alternar entre o comum e o anti amarelamento é a forma mais saudável de manutenção. "Você não conseguirá chegar ao estágio de loira brilhante, estrela de cinema, a menos que esteja usando o shampoo matizador quando for necessário", diz o profissional.

## Máscaras de tratamento e óleos

Para manter um cabelo forte, nutrido e com chances de crescimento de forma natural, pode ser

mais fácil do que imaginamos. "É preciso ser uma pessoa ritualística para poder manter o cabelo saudável", diz o cabeleireiro que prova isso ao falar do cabelo de Anya, que diferente do que muitos pensam, não é extensão!

A atriz tem uma rotina indicada pelo profissional que inclui uma vez por semana uma máscara hidratante para repor água direto no córtex, a cada duas semanas uma máscara protéica para fortalecer e selar a cutícula e aplicação de óleos como coco e abacate na noite anterior a higienização para que os fios loiro platinado não fiquem com aspecto ressecado.



## 4 snacks saudáveis e leves

### Creme de amendoim com chocolate



- 4 bananas congeladas;
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim;
- 1/2 xícara de gotas de chocolate meio amargo.

Comece batendo as bananas congeladas no processador ou no liquidificador até virar uma massa homogênea com a consistência semelhante a um sorvete. Depois, adicione a pasta de amendoim e as gotas de chocolate e bata por alguns segundos novamente só para misturar. E tá pronto seu creme/sorvete super gostoso e saudável!

### Hommus



- 500g de grão de bico cozido;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 colher de sopa de tahine;
- 1 limão espremido;
- 2 colheres de sopa de sal.

Jogue todos os ingredientes no liquidificador ou processador e bata até virar uma pasta. Depois de pronto, coloque em uma vasilha e corte legumes para passar no hommus. Além de ser um dos snacks saudáveis mais gostosos e proteicos, o hommus dura até uma semana na geladeira e pode ser consumido em todas as refeições.

### Cupcakes saudáveis



- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoa;
- 30g de chocolate 70%
- 1 colher de sopa de açúcar demerara;
- 1 colher de sopa de óleo de coco;
- 1 colher de chá de fermento.

Em uma vasilha de vidro coloque o chocolate e o óleo de coco e leve ao microondas por 30 segundos, ou até derreter o chocolate. Acrescente o restante dos ingredientes e misture até virar uma massa homogênea, divida a massa em porções iguais e coloque-a em forminhas de silicone e leve ao forno de 10 a 15 minutos.

### Muffin de ricota



- 3 ovos;
- 200g de ricota;
- 1 colher de sobremesa de fermento químico;
- Sal e tempero a gosto.

Bata todos os ingredientes no liquidificador e distribua em forminhas de cupcakes. Leve ao forno até dourar e tá pronto!

## Salada simples e rápida para o seu Natal

#### Ingredientes

250ml de aceto balsâmico  
3 colheres de sopa de açúcar mascavo  
600 gramas de tomate cereja  
300 gramas de gotas de muçarela de búfala  
azeite, sal, pimenta-do-reino e ervas secas a gosto  
1 punhado de folhas de manjeriçã fresco  
Modo de Preparo  
Coloque o aceto balsâmico e o açúcar em uma panela e leve ao fogo alto até começar ferver; Depois coloque em fogo baixo até reduzir em 1/3, demora mais ou menos 10 minutos depois que levantou fervura;

Reserve o preparo até esfriar e transfira para um recipiente redondo, este será o centro da guirlanda;  
Coloque o recipiente com o preparo no centro de um prato, ao redor e em círculo, espalhe os tomates cereja;  
Sobre os tomates cereja, coloque as bolinhas de queijo de búfala em lugares intercalados, e decore em volta com as folhas de manjeriçã;  
Tempere a salada com sal, pimenta, azeite e as ervas secas;  
Agora é só servir e utilizar palitos para petiscar essa deliciosa Guirlanda Caprese em sua Ceia de Natal

