



FAMOSOS

Anitta dá detalhes sobre vida pessoal e entrega relacionamento aberto com jogador: 'Saudável'

Conhecida por falar o que pensa quando bem entende, Anitta revelou detalhes sobre a vida pessoal e admitiu estar em um relacionamento aberto com um jogador de futebol que quer ficar no anonimato. "Ele pode fazer o que ele quiser, eu posso fazer o que eu quiser? É muito saudável", declarou à revista norte-americana "Rolling Stone". Sem papas na língua, Anitta disse que muitas das músicas foram inspiradas por suas aventuras – e desventuras – no amor, sexo e romance.

"Gosto de escrever sobre algo que está na minha cabeça no momento e troco de namorado tanto quanto troco de calcinha. Eu me apaixono tão rápido e esqueço ainda mais rápido. É muito fácil para eu ir para a cidade um dia e

estar super apaixonada e escrever sobre isso. Então, uma semana depois, posso escrever sobre enlouquecer e f**** todo mundo", comentou.

ANITTA E TYLER BOYD ESTÃO JUNTOS?

Anitta não revelou quem é o atleta em questão. Porém, em fevereiro desse ano, durante entrevista ao talk show de Jimmy Fallon exibida nos Estados Unidos, a cantora afirmou que "um de seus homens" era um jogador de futebol americano do time Cincinnati Bengals. Na ocasião, os fãs, tanto brasileiros como estrangeiros, começaram a vasculhar as redes sociais da artista e cravaram: Tyler Boyd segue Anitta e vice-versa, além de trocarem "likes" nas publicações.



Fátima Bernardes aceita convite para reality show da Globo e anuncia saída de 'Encontro'



Fátima Bernardes usou as redes sociais nesta quarta-feira (13) para anunciar sua saída do "Encontro". A partir do segundo semestre, a apresentadora irá assumir o comando do "The Voice" e deixará o matinal nas mãos de Patrícia Poeta e Manoel Soares.

No Instagram, Fátima confirmou a notícia que vinha sendo especulada há um tempo. "Lá vem mais uma grande mudança na minha vida. E lá vem textão. Sou inquieta, tenho medo de me acomodar e sempre quis concluir minha transição do jornalismo para o entretenimento. A oportunidade apareceu. A partir de outubro, estarei no The Voice

Brasil", começou Fátima.

"A felicidade é grande pelo desafio e por saber que o Encontro permanecerá chegando à casa das pessoas com informação, pautas necessárias e diversão também. Tenho muito orgulho do programa que construí com uma equipe incrível e com vocês de casa, sempre dispostos a participar. Minha gratidão eterna por embarcarem nos meus sonhos. Vamos juntos nessa nova fase? Eu tô contando com vocês. E já aproveito pra desejar felicidades pra todos que vão encarar novos desafios", completou a apresentadora.

MUDANÇA DE APRESENTADORES ATINGE OUTROS

PROGRAMAS DA GLOBO

Com a ida definitiva de Patrícia Poeta ao "Encontro", Maria Beltrão assume o 'É de Casa', ao lado de Thiago Oliveira, Rita Batista e Talitha Morete. Já o "Estúdio i", da GloboNews, ficará no comando de Andréia Sadi

SALÁRIO DE PATRÍCIA POETA DEVE DOBRAR EM NOVA ATRAÇÃO

Segundo a colunista Carla Bittencourt, o salário de Patrícia Poeta vai receber um aumento significativo com a ida para o "Encontro". Poeta, que ganha cerca de R\$ 120 mil, deve receber por volta de R\$ 300 mil na nova função. Fátima tem um salário de R\$ 1,5 milhão e meio

Paola Carosella expõe reais motivos do divórcio: 'Tenho direito de ser feliz'

Paola Carosella abriu o coração e revelou detalhes sobre o divórcio de Jason Lowe, após 8 anos de relação. A ex-jurada do "Masterchef", que definiu a trajetória no programa com os anos mais incríveis de sua vida, contou que o casamento enfrentou dois anos muito difíceis e explicou que a decisão não foi repentina. As declarações foram dadas em entrevista à revista Boa Forma.

"Chega um ponto em que a gente tem que se perguntar até onde você tem que lutar por um relacionamento, até onde vale a pena sofrer? E eu lutei muito para esse relacionamento dar certo. Fiz tudo que estava ao meu alcance e mais", afirmou Paola.

PAOLA CAROSELLA AFIRMA QUE SUCESSO INCOMODAVA

O EX-MARIDO

A chef destacou pontos que poderiam incomodar o ex-marido. "O meu sucesso, o fato de eu ser feliz com a vida que eu tinha... Eu faço muitas coisas e eu gosto muito das coisas que eu faço e eu acho que isso incomodava muito ele. Ele não falava isso, mas esse incômodo chegava a mim na forma como ele se expressava, de uma maneira meio manipuladora, sabe? Que fazia eu me sentir mal por aquilo e eu me via numa situação em que eu tinha que falar pra mim mesma 'espera aí, o que eu fiz de errado?'" cantou.

Paola exemplificou que um dia de sessão de fotos e entrevista, como as que fez para a Boa Forma, eram motivo de incômodo para Jason. E depois, vinha um

pequeno maltrato, uma frase agressiva fora de lugar... Mas tudo sob um manto de 'eu te amo'. E quando você está dentro disso e ama a pessoa, você não percebe muito bem o que está acontecendo, a manipulação.

Paola conta que tentou entender o lado do marido para tentar ajudá-lo, mas, com o tempo, optou por se priorizar. "Chega um momento em que você fez de tudo pra ajudar a pessoa a lidar com aquilo e o próximo passo seria você se limitar para não incomodar o outro. E eu sou feliz comigo mesma e trabalhei muito para minha felicidade. Eu tenho todo direito de ser feliz sem empelinhos. Eu não quero deixar de ser feliz para fazer espaço para o outro", refletiu.





Esse é o cronograma capilar ideal para o cabelo loiro



Hidratação

A hidratação ajuda o cabelo a repor água, representando boa parte do tratamento para um cabelo saudável. Além disso, ajuda a amenizar o frizz do fio e todo nutriente perdido ao longo do tempo.

Nutrição

É a reposição de lipídios (óleos) que os fios loiros precisam para se manterem fortes, com elasticidade

e brilho. "A pessoa que tem cabelo loiro, natural ou descolorido pode fazer a nutrição pelo menos uma vez por semana, pois, além de ser uma etapa importante do cronograma capilar, facilita o desembaraçar do fio e potencializa os outros tratamentos", adiciona Felipe.



Reconstrução

"A reconstrução sempre vai

ser intercalada com os outros tratamentos e é excelente para dar força ao fio, pois age nas camadas próximas ao córtex (parte interna da fibra capilar)", diz o profissional. O tratamento repõe proteínas, queratinas e massa ao cabelo, principalmente se tiverem passado por processos químicos.



Matização/proteção da cor

A grande diferença entre os

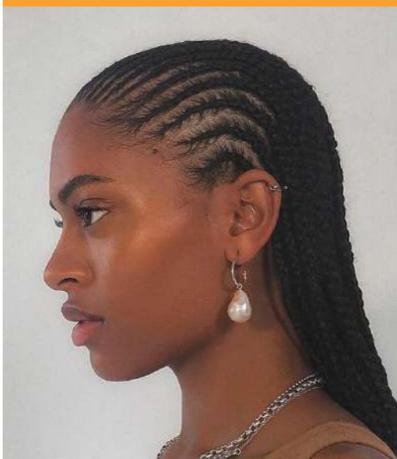
loiros e os outros tons de cabelo é que nesse caso o fio precisa ser matizado, então o processo se torna mais um item a ser adicionado no cronograma capilar.

"É um processo sem regra. Tem cabelos que precisam, pois oxidam ou tiveram alguma alteração de cor devido à utilização de químicas diversas e outros não, então ela age como um tratamento para manter a cor ideal, não sendo um similar a uma tonalização", conclui.

Além da matização, um tratamento perfeito para ser inserido no cronograma capilar é a proteção de cor, que tem como benefício ativos de proteção solar e/ou térmica que impedem a alteração da cor quando o fio é exposto a ferramentas de calor.

Fora esses 5 passos para um processo de cuidado ideal dos loiros, é importante fugir do sol direto, higienizar com água fria, evitar sulfato, petrolato e condicionar sempre e sempre que der ter um cuidado profissional, feito em salão, ok?!

Guia dos ativos de skincare: conheça os benefícios do retinol



Durante nosso Guia dos ativos de skincare, conhecemos alguns ingredientes presentes em nossos cosméticos e nos apaixonamos por seus benefícios destinados a cada tipo de pele. Para somar a essa lista, hoje iremos conhecer os benefícios do retinol, outro queridinho no mundo de cuidados com a pele.

Assim como ácido hialurônico, o retinol é considerado um ativo milagroso no skincare, já que atua na prevenção do envelhecimento da pele, diminuindo as rugas acentuadas. Os benefícios do retinol não param por aí, continue com a gente para descobrir como utilizar esse ingrediente e aos poucos sentir a diferença em sua pele.

nóide, um derivado da vitamina A, usado por suas propriedades anti idade e é encontrado em vários produtos de skincare. Existem diferentes formas do antioxidante, cada uma destinada para uma necessidade da pele, tratando desde envelhecimento até manchas escuras. Eles também aumentam a produção de colágeno e aumentam a elasticidade da pele



Os benefícios

Você já notou que são diversos os benefícios do retinol, tratando várias preocupações comuns à pele. O principal cuidado é a sua habilidade de melhorar a textura da pele, que acontece graças à renovação das células da pele e eliminação das mortas. Essa renovação celular resulta também no aumento da produção de colágeno e na elasticidade da pele, o que reduz as linhas de expressão e rugas.

Outro benefício é destinado a quem tem pele oleosa ou com tendência a acne, uma vez que o retinol serve como tratamento eficaz para combater as manchas. Ele ainda atua como um esfoliante, equilibrando a produção de sebo e evitando a inflamação dos poros.

O que é

O retinol é um tipo de reti-

Quando evitar

Apesar de todos os benefí-

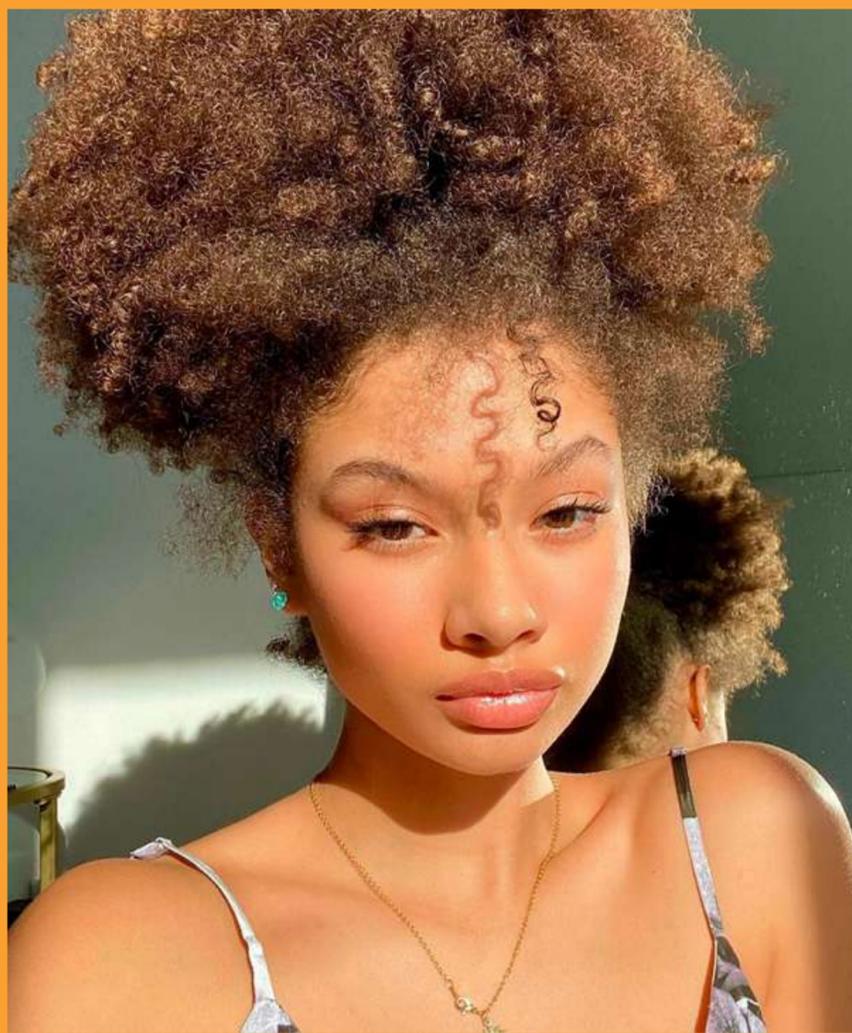
cios do retinol, ele pode causar irritação, deixando a pele desidratada e até mesmo descamando. Entretanto, esses sintomas só aparecem em quem já possui pele super sensível e com algumas condições como rosácea. As peles com rosácea, por outro lado, podem aderir ao ativo, desde que ele seja acompanhado por um profissional e realizado de maneira gradativa, pois ele pode tornar sua pele ainda mais sensível.

Já as mulheres grávidas ou que estão amamentando não podem usar o retinol. Ah! Enquanto utilizar o retinol é essencial que você utilize um protetor solar com fator de proteção alto, para que sua pele esteja sempre bem cuidada.

Como usar

Se após tudo o que falamos você decidiu dar uma chance ao retinol, nossa dica é começar aos poucos, como pela manhã, lavar o rosto com um sabonete facial delicado e então um hidratante seguido do protetor solar. A noite, lave o rosto, utilize seu produto com retinol e depois hidrate.

O mais importante é dar um tempo para sua pele adaptar ao produto, inicie aplicando de uma a duas vezes na semana e aos poucos aumente o uso. Se no dia seguinte ao uso, você sentir irritação ou sua pele estiver avermelhada, não utilize na noite seguinte. Após sua pele estiver adaptada ao ativo, utilize diariamente e aproveite todas as suas qualidades.



DICAS

5 dicas de gestão de tempo que podem salvar o seu ano



A maneira como investimos cada minuto do nosso tempo define nosso grau de satisfação com a vida, e os resultados alcançados. O recado é claro: para mudar sua vida, mude a forma como investe seu bem mais precioso: seu tempo. Pensando nisso, trouxemos 5 dicas preciosas selecionadas do curso da Vanessa Tacchi, para você aproveitar melhor seu tempo e alcançar seus objetivos. Vanessa é Tecnóloga em Gestão de Processos, Analista Comportamental, Practitioner em PNL e Coaching Integrada Sistêmica, formada em Veterinária pela USP e com MBA Relações Internacionais pela FGV. Com 10 anos de experiência no desenvolvimento humano, ela utiliza as técnicas de gerenciamento do tempo como

ferramenta-base para o alcance de metas e resultados pessoais e profissionais.

1. CLAREZA DE OBJETIVOS = META ALCANÇADA

Se não tivermos muito claro nosso objetivo para daqui a 5 anos, fica difícil estabelecer com firmeza nossa meta anual. E sem a meta anual, fica impossível tomar ações realmente eficazes e que poderiam te aproximar do seu futuro desejado.

Então ter clareza de onde deseja chegar é a primeira grande dica!

1. ESCREVA SUA META

Se deixar sua meta apenas vagando em seus pensamentos, ela some ou, à medida que o tempo

passa, tendemos a ir reduzindo a meta, para não passarmos pelo "fracasso" de não alcançar. Então escreva: na agenda, no post it, no bloco de notas, na lousa, onde quiser... mas ESCREVA.

1. DIGA NÃO!!

Treine dizer não! Essa habilidade pode te tirar de enrascadas que te afastam da sua meta. Diga sim à sua meta, aos seus desejos, às pessoas e situações que são importantes para você, e não para tudo que te afaste de onde deseja chegar.

1. ELIMINE GRUPOS E APLICATIVOS

Como a maioria das pessoas, aposto que as horas passam en-

quanto você olha para a telinha preta sem sequer perceber, né? Uma dica, apague todos os aplicativos que não usou no último mês. Saia também de grupos de conversa que não te agregam, mas tomam seu tempo entre vídeos, imagens e conversas sem sentido. Afinal, acho que dedicar seu tempo para realizar sua vida dos sonhos poderia ser bem mais divertido, né?

5. FAÇA UMA SEMANA PODEROSA

Ao começar a semana, tenha clareza pelo menos de UMA coisa que fará em cada um dos dias dessa semana, e que te aproximará do seu objetivo desejado. Essa "COISA" pode mudar a sua vida. Confie em mim!

5 hábitos saudáveis que irão mudar sua relação com o cartão de crédito e te ajudar a fugir de dívidas



Tenha um controle semanal
Controlar um mês inteiro de gasto pode ser um desafio e tanto, ain-

da mais para quem está começando com a organização financeira, por isso, uma boa dica pode ser contro-

lar seus gastos semanalmente, para não tomar um susto quando abrir a fatura no final do mês. Seja criando uma planilha, escrevendo os gastos em um caderno ou até usando aplicativos de controle financeiro, no final de cada semana, verifique quanto você gastou para saber se precisa ajustar seu orçamento de acordo. Seja qual for o método que você escolher, a conscientização é a principal lição aqui.

Use até 30% do valor do seu limite disponível

Um dos hábitos saudáveis mais importantes para se ter com o cartão de crédito é não usar todo o seu limite disponível. Você nunca sabe o que pode acontecer, quais gastos e imprevistos podem surgir, então, permita-se gastar até 30% do seu limite disponível, para evitar lidar com dívidas e juros absurdos. Digamos que seu limite do cartão de crédito é 10 mil reais, logo, o ideal é você gastar somente 3 mil reais mensalmente. Ah, e se você tem dois ou mais cartões, a regra continua a mesma! Não é 30% do limite de cada cartão, é 30% do limite do seu crédito em geral.

Pague a fatura em dia e de uma vez

Pagar a fatura em dia é o mínimo para quem quer fugir de dívidas e juros, e é a base dos hábitos saudáveis financeiros. Os juros de cartões de crédito são hiper altos e abusivos, logo, atrasar sua fatura em um dia, vai te custar bastante dinheiro. Mas, além de pagar na

data de vencimento, tente pagar sua fatura integralmente e não ir pagando aos poucos, ou pagar somente o valor mínimo. Quando você perde uma conta ou faz um pagamento atrasado, corre o risco de receber taxas, pagamentos de juros e prejudicar sua pontuação de créditos. Quanto mais saudável for sua pontuação de crédito, melhores as taxas de juros para as quais você se qualificará no futuro se precisar pedir um empréstimo.

Monitore todos os seus gastos

Se você ainda não controla seus gastos, está mais do que na hora de começar, principalmente quando falamos de fatura de cartão de crédito. Anote todos os seus gastos fixos e extras e no final do mês bata o martelo no seu extrato, checando tudo aquilo que lhe foi cobrado. Erros e fraudes acontecem e você precisa estar ciente se houver um erro de cobrança ou uma cobrança errada no extrato do seu cartão de crédito.

Ou débito ou crédito

É um ou outro, e não os dois. É claro que compras maiores normalmente são feitas no crédito, por conta do parcelamento na maioria das vezes, mas no mundo ideal, é importante escolher ou débito ou crédito para focar todos os seus gastos. Fica muito mais difícil controlar nossos gastos quando usamos os dois modos e muito mais fácil de gastar mais do que devia. Então, se programe e opte por uma das opções.