



FAMOSOS

Viviane Araújo chora ao lembrar luta para engravidar e revela se fará parto normal



Porém, caso não consiga realizar o parto normal, Viviane Araújo aceitará fazer a cesárea

Viviane Araújo se emocionou bastante ao lembrar seu processo de engravidar. O assunto foi abordado

durante uma roda de conversa sobre maternidade, nesta quinta-feira (05).

Viviane Araújo falou sobre os desafios de engravidar em uma roda de conversa sobre maternidade promovida pela Grão de Gente, marca de decoração de quartos de bebês. A atriz, de 47 anos, está grávida de seu primeiro filho com Guilherme Militão.

Segundo Vivi confessou durante a conversa, a vontade de ser mãe era antiga, porém encontrar um par ideal para compartilhar a vida foi a parte difícil. Viviane Araújo e Guilherme Militão estão juntos desde o fim de 2019. Em setembro de 2021, os dois realizaram um casamento intimista.

"Eu sempre tive esse desejo de ser mãe, desde nova. Só que não tinha encontrado o meu príncipe e o trabalho sempre tomou muito conta da minha vida. Esse desejo foi ficando guardadi-

nho. Os anos foram se passando, tive relacionamentos que até pensei em que pudesse ter um filho, mas graças a Deus, o papai do céu não permitiu. Depois que eu conheci meu marido, um mês depois, a gente já estava muito envolvido, veio a pandemia e a gente começou a morar junto e um ano depois, a gente casou. Antes já da gente oficializar a união, a gente já pensava em ter o nosso filho", lembrou a Rainha de Bateria do Salgueiro.

COMO VIVIANE ARAUJO ENGRAVIDOU?

Com 47 anos e na pré-menopausa, Viviane Araújo não produzia mais óvulos para conseguir engravidar. Por isso, a atriz recorreu ao processo de ovodação. Ao lembrar o processo, Vivi foi às lágrimas.

"Fizemos uma primeira tentativa em novembro, não deu certo. A gente gerou

uma expectativa muito grande e quando deu negativo, a gente ficou bem abalado e triste. Mas nunca pensamos em desistir, mas em adiar um pouco mais por causa do Réveillon e depois ia vir o Carnaval, que seria em fevereiro. Ainda bem que adiou. Um mês depois, em dezembro, acharam uma outra doadora para mim. Resolvemos fazer e 24 de dezembro descobri que estava grávida. Foi a maior emoção da minha vida".

COMO SERÁ O PARTO DE VIVIANE ARAUJO?

Ainda na roda de conversa, Viviane Araújo confessou como sonha que seja o parto. "Quero aquela cena toda. É como se fosse um espetáculo. Eu quero viver toda aquela experiência do parto normal. Que seja tranquilo e não tão sofrido para mim e para o bebê. Se não der, tudo bem, a gente faz cesárea", explicou.

Michel Teló faz surpresa romântica para comemorar 10 anos com Thais Fersoza

Maiara e Fernando Zor casados em breve? O casal retomou a relação pela 10ª vez e até estipulou uma série de regras para o relacionamento permanecer firme e forte até o casamento. Apesar de não haver nenhum anúncio oficial sobre datas, uma postagem feita em uma rede social entregou um forte indício de que tal evento pode não demorar para acontecer.

Amigo pessoal de Maiara e Fernando, o Padre Luiz Henrique publicou uma foto ao lado do casal pouco antes da gravação do DVD de Murilo Huff, que a cantora participou junto da irmã Maraisa. O religioso atçou os entusiastas de "MaFe" com um mistério. "Bom demais estar com vocês, meus amigos Maiara e Fernando. Alguém adivinha qual foi o assunto desse encontro? (risos)", escreveu.

Os fãs, logo, associaram que o assunto misterioso seria um casamento. "Que dia vamos fazer o casório?", perguntou uma fã. "Agendaram o casamento, espero que dê certo", torceu uma internauta. "Abençoa esses dois aí para eles não largarem mais e casar logo", brincou outro usuário.

MAIARA COMENTA SOBRE DATA DE CASAMENTO COM FERNANDO ZOR

Coincidentemente, no mesmo dia, Maiara negou que já tenha uma data de casamento definida. Em entrevista à coluna de Lucas Pasin, no UOL, a cantora conta que os compromissos profissionais são a prioridade no momento. "Sei que os fãs querem demais essa data, e fiquem tranquilos, vamos pensar com calma", disse a gêmea, à publicação.



Andressa Suita aborda separação com Gustavo Lima e expõe detalhes: 'Realidade'



Andressa Suita e Gustavo Lima assumiram a reconciliação em março deste ano, depois de muito tempo de especulações. Em entrevista à Quem, a modelo abordou a separação, ocorrida em 2020, e justificou como este período foi benéfico para o casal. Confira as declarações!

Gustavo Lima e Andressa Suita confirmaram oficialmente a retomada do casamento em fevereiro deste ano após um período de crise e separação em 2020. Desde então, eles têm sido vistos em clima de romance em bastidores de shows e nas redes sociais. Em entrevista à revista Quem, a modelo admitiu que a rápida separação foi positiva para

humanizar o casal diante dos olhares públicos.

Acho que depois de um tempo a gente sempre volta mais maduro. Somos reais como todos os casais, que tem altos e baixos. A separação trouxe um pouco de realidade para as pessoas. As pessoas achavam que a gente era um casal margarina.

ANDRESSA SUITA ADMITE QUE DISTÂNCIA É BENEFICA PARA CASAMENTO COM GUSTTAVO LIMA

Ainda em conversa com a revista Quem, Andressa destacou que a agenda repleta de compromissos individuais é importante para a manutenção do casal, que passou a valorizar ainda mais os momentos a dois.

"Teve a convivência na pandemia todos os dias (risos)... Agora, graças a Deus, voltaram os shows. Eu estou trabalhando a todo o vapor. E quando estamos em casa, é só curtir", disse Andressa, à publicação.

O casal se separou em outubro de 2020. Na época, Andressa contou que foi surpreendida por Gustavo e comunicada pelo cantor que o casamento tinha acabado. Segundo a modelo, ele não deu motivos e nem espaço para que ela conseguisse salvar a relação. Em janeiro de 2021, surgiram os primeiros boatos de que a relação havia sido reatada, mas a confirmação veio apenas 1 ano depois.



Uma maquiagem para cada tipo de pele

Quando falamos sobre skincare, sabemos que devemos analisar nosso tipo de pele antes de escolher nossos produtos ideais, para que seja possível alcançar o melhor resultado. E, além disso, muitas vezes acabamos esquecendo que essa atenção no momento da escolha também deve acontecer com os itens de maquiagem. Afinal, de nada adianta investir em produtos cosméticos que irão controlar a oleosidade, se logo depois utilizamos uma base hidratante, por exemplo.

Seja a base, o corretivo ou até mesmo na preparação da pele, toda escolha de produto deve ser feita baseada no seu tipo de pele, já que isso garante uma durabilidade maior para a sua maquiagem. Então, para te ajudar, separamos alguns produtos específicos para cada tipo de cutis, que irão te auxiliar na conquista da make perfeita, não importa se sua pele é oleosa ou seca. Vem ver:

Se você tem pele seca, invista em makes com texturas cremosas e hidratantes. Quem tem esse tipo de pele deve buscar maneiras de trazer mais luminosidade e hidratação, e esses tipos de produtos irão ajudar nisso.

As donas de pele oleosa, sempre

buscam por produtos que controlem a oleosidade excessiva. Na maquiagem, o ideal são os itens com efeito matte e acabamento em pó. Eles irão garantir maior controle do brilho, permitindo que sua make dure por mais tempo. Prefira bases e corretivos mais 'secos', e invista em um bom pó translúcido, que irá segurar ainda mais a oleosidade.

Já a pele mista se divide entre áreas oleosas e outras mais secas. A zona T- testa, nariz e queixo- normalmente possui maior produção de oleosidade. Por isso, o mais indicado é apostar em produtos que realizam o controle do brilho, mas sem o efeito super matte, para não que a make não craquele. Ah! Vale investir em um primer para trazer o efeito blur, e apostar no blush líquido, que pigmenta de uma maneira mais natural.

O tipo de pele normal é a que oferece a chance de brincar com as texturas dos produtos. Nos dias que desejar uma make matte, utilize maquiagens com esse acabamento. Mas se você for fã de coberturas leves, escolha uma base mais fina, como a Face and Body, da Mac, e capriche no blush e iluminador.

produtos ideais para a pele madura

@stealthelook



Comer intuitivo: o que é, como fazer e porque está todo mundo falando sobre



A relação da mulher com a comida sempre foi complexa e profunda. Graças ao histórico de opressão do corpo feminino, mulheres de todas as idades, classes sociais e nacionalidade, foram - e ainda são - vítimas de dietas malucas e extremamente restritivas, que tem como único objetivo, a perda de peso rápida e nada saudável. Depois de muitas dietas um tanto quanto duvidosas surgirem, estamos finalmente abrindo o diálogo e desvendando que ter uma alimentação saudável - para nosso físico e emocional - é o melhor caminho. E é disso que a prática do comer intuitivo fala.

O conceito de comer intuitivo foi desenvolvido por Evelyn Tribole e Elyse Resch, duas nutricionistas norte-americanas, e o conceito fala que devemos comer a partir da confiança em nosso próprio corpo, sabendo diferenciar as sensações físicas, como a da fome, das emocionais, como a ansiedade. Como diz o nome, o comer intuitivo baseia-se na intuição, uma forma de conhecimento que ocorre de forma imediata,

sem a compreensão dos fatos pelo racional, mas sim através das sensações.



A alimentação intuitiva, ou intuitive eating foi desenvolvida com o intuito de restaurar a conexão do paciente com o próprio corpo, que após anos em dietas restritivas se desconectou de si mesma e já não sabe mais diferenciar a fome física, da emocional ou da dependência. Agora, a prática nutricional já é aderida e ova-

cionada por gurus do wellness e da nutrição, e não é à toa!

Para entendermos melhor o conceito e como aplicá-lo, vamos mostrar quais os pilares, princípios e ferramentas do comer intuitivo que orientam as pessoas nessa busca pelo equilíbrio entre comida, corpo e mente.

1. permissão incondicional para comer

É claro que a permissão incondicional para comer não consiste em comer adoiadado, sem nenhum critério. Esse pilar fala mais de compreender que não existem alimentos proibidos, logo, não tem porque sentirmos culpa por consumir determinadas comidas. A ideia por trás desse primeiro tópico é não criar uma compulsão ou um consumo exagerado, que pode surgir quando temos regras rígidas na alimentação. Ao permitirmos comer de forma incondicional, nos desprendemos da culpa, e associamos a comida sempre a boas sensações e ao prazer.

2. comer para atender as necessidades fisiológicas

É praticamente impossível desprendermos por completo a alimentação do emocional. Nosso estado psicológico influencia diretamente na forma em que nos alimentamos, por exemplo, é comum comermos menos quando estamos tristes ou comermos mais quando estamos ansiosas. Isso não é um problema, o problema é quando isso se torna recorrente, e acabamos nos alimentando para saciar a fome emocional. Por isso, um dos principais pilares do comer intuitivo é saber identificar sua fome física e somente comer para saciá-la.

3. basear-se nos sinais internos de fome e saciedade

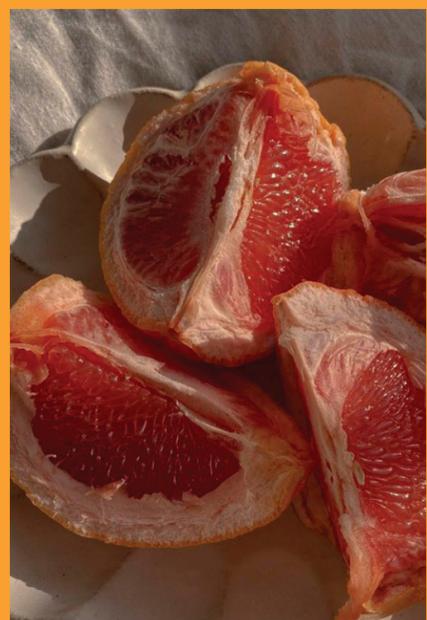
Como falamos no pilar anterior, a ideia do comer intuitivo é saciar a fome física, logo precisamos saber identificá-la. A fome é notada a partir de sinais físicos, biológicos e gastrointestinais, como quando a barriga ronca. E devemos parar de comer no exato momento

em que nosso corpo manda sinais de que já estamos saciados. E claro que há dias em que se come mais e em outros menos, mas é importante saber identificar as mensagens que nosso corpo envia, e não se deixar levar por angústias e sensações.

Agora que já conhecemos os 3 pilares do comer intuitivo, vamos desvendar os princípios da prática, que todo mundo deve ter em mente antes de começar a adesão.

1. Rejeitar o princípio da dieta;
2. Honrar a fome;
3. Fazer as pases com a comida;
4. Desafiar o policial alimentar;
5. Sentir a saciedade;
6. Descobrir o fator da saciação;
7. Lidar com as emoções sem usar comida;
8. Respeitar o seu corpo;
9. Exercitar-se;
10. Honrar a saúde.

Então, mude seu objetivo! Tire o seu foco da perda de peso, e priorize sua saúde física e mental. Dessa forma, a jornada será mais agradável e os objetivos serão alcançados de forma mais tranquila. Você não vai se arrepender!



DICAS

7 inspirações para usar vestido no inverno e se manter estilosa

Quando pensamos em vestidos, é normal que a primeira coisa que venha à nossa cabeça seja a temporada de primavera e verão, afinal, estamos falando de uma peça fresca que combina muito bem com rasteirinhas e chinelos. No

entanto, também é possível usar vestido no inverno, basta trazer os elementos certos para o look.

Por exemplo, combinar um coturno e uma jaqueta jeans com um vestido midi esvoaçante é uma excelente alternativa para os dias

de meia-estação ou, quando as temperaturas caírem de vez, por que não investir em um modelo longo e usá-lo com jaquetas puffer? Dessa forma, você garante conforto, estilo e proteção.

Viu só como usar vestido no

inverno pode ser uma tarefa fácil? E para te dar mais boas dicas, nos unimos à FARM e selecionamos sete visuais realmente estilosos para você testar durante as próximas estações. Continue aqui com a gente:



Se você está de home office, então, nada melhor do que se manter confortável. Por isso, escolha um vestido longo bem leve e, por cima, por que não colocar um casaco de tricô preto?



Se você prefere uma peça de maior impacto, que tal experimentar um casaco alongado? Ele é moderno, descolado e definitivamente vai te manter aquecida. Para os pés, essa é a hora ideal para usar seu coturno favorito.

Colocar uma blusa mais ampla de gola alta por cima do seu look também é uma boa solução para usar o seu vestido no inverno. Ah, e não tenha medo de apostar nos tons mais claros, eles são sofisticados e também funcionam muito bem durante a estação mais fria do ano



Se você prefere produções que fogem do óbvio, então por que não brincar com várias sobreposições? Por exemplo, experimente colocar um vestido midi por cima de uma blusa de mangas longas e uma calça jeans!



Outra forma bem divertida de se usar o vestido no inverno é apostar em um visual colorido e confortável, com direito a tênis e um casaco de pelúcia bem vibrante.



5 fórmulas de looks de outono com jaqueta puffer

A jaqueta puffer se tornou um item staple - isto é, uma peça indispensável e acima do ciclo das tendências - no armário de toda fashionista, principalmente nos últimos cinco anos. Essa terceira peça poderosa inspirada nos anos 90 fez seu retorno ao mundo da moda entre os gurus do street style por volta de 2017 e aos poucos foi dominando a todos, chegando às massas e entrando até no mundo do luxo.

Por se tratar de um item essencial, que já não entra mais no vai e vem das tendências, e sempre está presente em nosso guarda-roupa, como o blazer, jeans e calças de alfaiataria, é importante investir em uma de qualidade, que irá te acompanhar por muitos invernos, certo? Mas, apesar de curinga eterna, a jaqueta puffer pode assustar algumas pessoas que não sabem muito bem como usá-la, graças à sua modelagem oversized e mangas acolchoadas.

Com a ajuda da Calvin Klein, nossa parceira de longa data e destino

favorito para comprar os básicos mais estilosos e cheios de qualidade que existem, nós montamos 5 fórmulas infalíveis de looks de Outono com a tão amada jaqueta puffer. Então, se você ainda tem dúvidas de como usar a sua ou está namorando uma e não sabe quão versátil ela é, continue aqui que iremos te convencer:

Apesar de ser um item que surgiu no universo esportivo e ainda tenha uma pegada sporty, a jaqueta puffer combina super bem com vestidos e propostas mais formais, trazendo um aspecto mais street e quebrando a seriedade do look. Então, se você quer trazer um toque mais fashionista para uma produção all black de vestido e sandália, sobreponha-a com uma puffer bem estruturada.

Aqui, a terceira peça tendência entra em uma proposta mais casual, perfeita para o cotidiano. O combo de calça jeans e camiseta branca fica muito mais interessante e invernal ao ser combinado com sua jaqueta puffer favorita. Finalize com um mule

ou mocassim para trazer um toque elegante à produção.

Se tem algo que funciona com a jaqueta puffer, é o truque da sobreposição. Por alguma razão, o item fica muito cool quando sobreposto em moletons e suéters, saindo um pouco da vibe esportiva tão característica. Neste look, o shorts clochard + moletom + puffer, resultam em uma produção equilibrada, quentinha e pra lá de descolada.

Ah, e não pense que a fórmula vestido + puffer é só para ocasiões especiais e sofisticadas, viu? O one-piece sobreposto pela jaqueta tendência também vira uma super produção quando combinado com tênis. Criando um look apropriado para absolutamente qualquer evento.

E para finalizar, mais uma produção casual infalível para qualquer momento. Sua calça jeans favorita pede por uma puffer nos dias mais frios do ano, tanto pelo quesito temperatura, como pelo quesito estético. Os complementos ficam por sua conta.



Dicas Gastronômicas



5 receitas fáceis, aleatórias, gostosas e saudáveis para testar essa semana

Pesto avocado toast



Ingredientes

- 1 pão italiano;
- manteiga;
- molho pesto;
- 1 abacate médio;
- tomate cereja;
- sal e pimenta a gosto.

Passa manteiga nas fatias de pão italiano e leve para frigideira até dourar. Adicione uma colher de sopa de molho pesto e espalhe por toda a fatia, em seguida, acrescente o abacate batido por cima. Corte os tomatinhos cereja pela metade e espalhe pela toast, temperando com sal e pimenta a gosto.

Cenouras adocicadas



Ingredientes

- 2 cenouras sem casca picadas na vertical;
- 1 1/2 de sopa de azeite de oliva;
- 2 colheres de sopa de tomilho fresco;
- 2 colheres de aceto balsâmico;
- 2 colheres de sopa de mel;
- sal e pimenta a gosto.

Essa é uma das receitas fáceis que você faz na segunda-feira e come até a sexta, sabe? Que te acompanha em diversas refeições! Coloque em uma assadeira as cenouras picadas, o tomilho fresco, o azeite e o vinagre balsâmico. Misture tudo com as mãos e leve ao forno a 200° por 45 minutos, até dourar por fora. Depois de assado, jogue o mel por cima e se delicie!

Pudim de chia

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de chia;
- 2/3 de xícara de leite vegetal (o de sua preferência);
- mel;
- frutas de sua preferência.

Uma das receitas fáceis mais versáteis e saudáveis que existem, é o pudim de chia. Em um bowl ou pote de vidro com tampa, misture a chia, o leite vegetal, o mel para adoçar e as frutas picadas de sua preferência - pode ser maçã, morango, banana, por aí vai. O ideal é deixar na geladeira da noite para o dia e consumir no café da manhã, mas a partir de 3h na geladeira, ele já ganha um textura de pudim.



Macarrão cacio e pepe

Ingredientes

- 300g de espaguete;
- 1 xícara de parmesão ralado;
- pimenta do reino.

Comece cozinhando o seu espaguete em água. Depois de cozido, escorra a massa e reserve um pouco da água do cozimento na mesma na panela. Adicione todo o parmesão, um pouco de sal e pimenta do reino a gosto e mexa delicadamente. Essa é uma das receitas mais fáceis e gostosas para fazer em suas refeições.



2 Snacks saudáveis e leves

Sabe aquele momento da noite em que você já jantou, ainda é cedo para dormir e por alguma razão inexplicável, bate uma fome intensa? Nesses momentos pode ser difícil pensar o que comer, e

muitas vezes acabamos cedendo para alguma besteira de fácil acesso, que além de não suprir nossa fome por completo, não possui nutriente algum. Mas tudo isso pode ser resolvido com uma série de

snacks saudáveis e fáceis de serem preparados.

O ideal na ceia é não comermos nada muito pesado e difícil de ser digerido, mas sim algo leve e prático, que você pode já ter preparado

anteriormente ou que seja super fácil de ser feito. Então, para te ajudar nessa missão, trouxemos receitas fáceis de snacks saudáveis - doces e salgados - para você preparar em casa na ceia. Vem comigo:

creme de amendoim com chocolate



Ingredientes

- 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!

cupcakes saudáveis



Ingredientes

- 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.