



## FAMOSOS

### Grazi Massafera comemora 40 anos de maneira ousada

Grazi Massafera completou 40 anos nesta terça-feira (28) e decidiu seguir com as comemorações de um jeito ousado - e muito radical! A atriz se juntou à filha Sophia, de 10 anos, e a outros familiares e aproveitou um dia de folga em um famoso parque de diversões de Santa Catarina, o Beto Carrero World.

De acordo com uma fotógrafa presente no local, Grazi não fugiu das aventuras mais radicais e aproveitou o Rebuliço, um brinquedo que vira de cabeça para baixo mais de vezes. Além disso, a atriz encarou, também, as montanhas-russas e curtiu o Hot Wheels Epic Show, um espetáculo de manobras ousadas com

carros, que recria os famosos brinquedos da marca.

**GRAZI MASSAFERA SOBRE CHEGADA DOS 40 ANOS: 'ACHO LINDO'**

Meses antes de completar 40 anos, Grazi Massafera fez questão de afastar qualquer crise relacionada à chegada da nova década de vida. "Adoro falar que já tenho essa idade, porque acho lindo. Estou encantada e muito realista com o que vem junto. Olho no espelho e já não tenho mais 20 nem 30, e está tudo bem. Estou me apaixonando por cada momento", disse Grazi, em uma entrevista para o jornal O Globo, no ano passado.



### Klara Castanho quebra silêncio e se pronuncia sobre personagem polêmica na Netflix



Atriz Klara Castanho comentou em um post da produtora Zola Filmes sobre Ângela, sua personagem na série 'Bom Dia, Verônica', da Netflix, que tomou a decisão de redobrar o cuidado

nas cenas de Klara Castanho. Após ter sua privacidade violada e ser obrigada a revelar que teve uma gravidez indesejada fruto de um estupro, Klara Castanho, de 21 anos, falou

sobre Ângela, sua personagem na série 'Bom Dia, Verônica', da Netflix, que será vítima de abuso sexual por parte do seu pai, interpretado por Reynaldo Gianecchini, ator que manifestou apoio à jovem em post.

Comentando um post feito pela Zola Filmes, a atriz agradeceu o apoio e revelou o que deseja para o futuro. "Basta de desrespeito à vida das mulheres! Klara receba nosso amor e respeito", escreveu o perfil da produtora. "Que nossa Ângela traga ventos de mudanças. É só o que eu desejo agora. Obrigada pelo cuidado de vocês", comentou a atriz.

A plataforma está redobrando o cuidado com as cenas de Klara Castanho após a carta aberta publicada no último sábado (25). A Netflix vai rever as cenas da atriz em todas as eta-

pas da série, incluindo trailers e chamadas.

**PROJETO DE LEI KLARA CASTANHO PUNE QUEBRA DE SIGILO NO PROCESSO DE ADOÇÃO**

O relato de Klara Castanho sobre o abuso sofrido comoveu famosos e internautas e, na segunda-feira (27), um projeto de lei punindo a quebra de sigilo no processo de adoção foi protocolado. Criado pela deputada estadual Erica Malunguinho (PSOL-SP), o projeto tem o objetivo de garantir a confidencialidade para mulheres cis e homens trans que optem por entregar a tutela do bebê. Caso Klara aprove a iniciativa, a lei será batizada com o nome da atriz. A lei prevê punições para quem vazar as informações com multa entre R\$ 16.000 e R\$ 48.000.

### Maiara e Fernando Zor se separam 3 meses após última reconciliação

Maiara e Fernando Zor estavam noivos desde abril deste ano. Aos detalhes!

Acabou pela 10ª vez o relacionamento de Maiara e Fernando Zor. Foram cerca de três meses desde a última reconciliação até aqui, e quando tudo parecia estar em um dos melhores momentos entre tantas idas e vindas, eis que a surpresa veio na madrugada desta quinta-feira (1º). A informação foi confirmada ao colunista Leo Dias com pessoas próximas ao casal.

Contudo, amigas de Maiara

relataram que ela está muito bem, reagiu com tranquilidade ao término e está focada no sucesso da dupla. "Ela está sem tempo nem pra sofrer", contou uma pessoa, aos risos.

Maiara e Fernando começaram a namorar há 3 anos. O número exato de separações é impreciso, mas fãs calculam que até a última reconciliação, em abril deste ano, a soma é de nove separações. Em entrevista recente, Maiara chegou a comentar que ela e Fernando planejavam se casar logo após o próximo Carnaval.





## 4 NAIL ARTS PARA NOIVAS PARA SE INSPIRAR

Foi-se o tempo em que as unhas de noivas eram algo discreto e simples. Com o passar dos anos percebemos que o dia do casamento é mais uma chance para expressarmos nosso

estilo e, assim, ousar no penteado, na maquiagem e claro, criar nail arts para noivas.

O branco continua sendo a cor preferida para as unhas das noivi-

nhas, mas hoje buscamos maneiras de inovar, seja através da criação de formas, desenhos ou da aplicação de acessórios. Então, se você está se preparando para esse dia especial,

vai amar as inspirações de nail arts para noivas, criadas pela nossa colaboradora Ingrid Raiana. Essas artes irão deixar o seu dia mais criativo e personalizado. Vem ver:



Outra opção do olho todo criado na cor, mas agora ainda mais cool, por causa do efeito glossy. Faça o esfumado normalmente e depois aposte em um produto destinado a trazer esse efeito molhado que é uma super tendência e perfeito para looks leves para usar no verão.



Se o seu desejo são as nail arts para noivas que fogem dos visuais clássicos, aposte nas formas fluídas feitas apenas nas laterais de cada unha. Para trazer um toque de brilho, adicione pedras de strass.



Outra dica de nail arts para noivas, é desenhar a sua flor preferida nas unhas - ou você pode até reproduzir a que será utilizada na decoração do casamento. Caso queira algo mais clean, as margaridas são a aposta perfeita.



Brilho nunca é demais, por isso, capriche na aplicação de strass. No dedo médio, crie uma base clara e lisa, depois preencha com as pedrinhas. No restante dos dedos, o estilo francesinha irá trazer um toque de romantismo na medida certa.

## 6 CORTES PARA QUEM DESEJA ADERIR AO CABELO CURTO, NÃO IMPORTA QUAL A CURVATURA DO SEU FIO

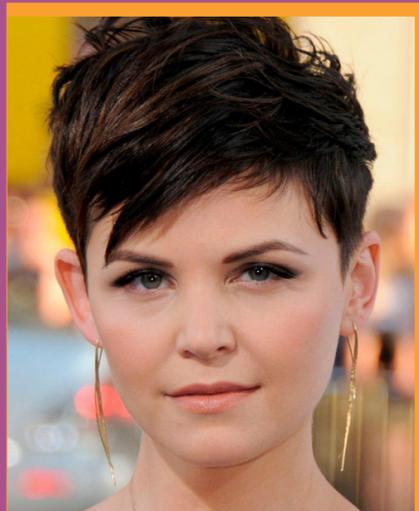
Confesse, de tempos em tempos surge aquela vozinha te dizendo para cortar o cabelo curto, mas você ainda não teve coragem para arriscar no corte, né? Nós te entendemos. Uma mudança capilar requer

preparo e pesquisa do que você deseja, mas de uma coisa temos certeza: não há nada mais fashionista e cool do que o corte de cabelo mais curtinhos.

Além de ser lindo, o corte é super prático, já que demanda

menos tempo para finalização e, ao contrário do que muitas pensam, ele também é super versátil. Principalmente, se levamos em consideração que você pode brincar com a textura, utilizar acessórios e

fazer penteados mesmo com os fios menores. Mas chega de enrolação, afinal estamos aqui para te dar aquele empurrãozinho que faltava para aderir ao cabelo curto, então vem ver as inspirações que selecionamos!



Impossível falar de cortes de cabelo curto e não citar o pixie. O visual é clássico e é capaz de nos deixar mais elegantes, isso de uma maneira super moderna.

Já as mulheres crespas, que estão ansiosas para adotar o cabelo curto, podem apostar em um corte que é mais curto nas laterais e deixando o volume para o centro do cabelo. Esse estilo permite a utilização de diversos acessórios e valoriza as formas do seu rosto.



A franja é outra opção para valorizar ainda mais os cabelos cacheados e crespos curtos. Ela irá trazer mais forma para o seu rosto e tirar o visual do óbvio.



As mais elegantes podem apostar no corte reto na altura das orelhas. Ao finalizar, faça uma escova curvando fios, isso trará um movimento lindo.



O french bob é o novo corte de cabelo queridinho das fashionistas. O estilo repleto de movimento e leveza, pode ser reproduzido em diversos comprimentos, mas nós estamos apaixonadas pelos visuais acima das orelhas.



Se você deseja um cabelo curto moderno e fashionista, aposte no comprimento na altura das orelhas acompanhado de uma franja curta. O visual fica lindo tanto no cabelo liso quanto no cacheado, mas vale dizer que requer um pouco de dedicação na finalização da franja.



## 6 receitas fáceis para aproveitar todos os benefícios do abacate

Além de ser uma das frutas mais gostosas, nutritivas e versáteis de todas, o abacate é recheado de propriedades. Apesar de já ter sido muito criticado pela quantidade de gordura presente, a maior parte delas são monoinsaturadas, ou seja, fazem super bem para o organismo. Então, antes de te contarmos algumas receitas fáceis, saudáveis e deliciosas com o alimento, vamos passar pelos benefícios do abacate. Além de ser rico em ômega-3,

antioxidantes e ajudar a prevenir diversas doenças, os benefícios do abacate incluem: uma melhora no funcionamento do intestino, diminui o colesterol e a quantidade de cortisol no organismo, previne a osteoporose, faz bem

para o coração, pode diminuir a pressão arterial, e muito mais! Agora que já te contamos que o abacate é praticamente um superalimento, continue aqui para aprender algumas receitas com o ingrediente:

### Smoothie de abacate

#### Ingredientes

- 1 abacate pequeno;
- 1 xícara de leite da sua preferência;
- 2 tâmaras;
- 1 colher de chá de maca peruana em pó.

Esse smoothie é o café da manhã perfeito, além de super rápido

de fazer, ele oferece muitos benefícios além dos do abacate, graças à maca peruana. Caso você queira deixá-lo mais proteico, adicione um scoop do whey ou da proteína em pó que você normalmente consome. A maca peruana também é opcional, mas acredite, ela dá um boost na receita!



### Abacate toast

#### Ingredientes

- 1 pão italiano;
- 1 abacate pequeno;
- Creme de ricota;
- Sal;
- Azeite;
- Pimenta do reino.

Você já deve saber que somos fãs de uma boa toast, né? Além de ser o café da manhã mais saboroso e nutritivo - não só graças aos benefícios do abacate, como também dos outros ingredientes presentes -, uma torrada recheada é super fácil de ser feita e pode ser adaptada para todos os gostos. Para uma receita bem fácil, nutritiva e mega saborosa, torra um pedaço de pão italiano em uma frigideira com manteiga, depois espalhe o creme de ricota por toda a extensão do mesmo, e doure. Em seguida, corte fatias de abacate e posicione em cima do queijo, temperando com sal, pimenta do reino e azeite a gosto.



### Carpaccio de abacate

#### Ingredientes

- 1 abacate;
- 1 tomate picado;
- 100g de queijo da sua preferência;
- Azeite a gosto;
- Folhas de manjeriço fresco.

Usando um mandoline, corte o abacate em fatias super finas e delicadas, e já coloque direto no prato em que irá servir. Em seguida, adicione o tomate, os pedaços de queijo, as folhas de manjeriço, e tempere com sal e azeite a gosto. Além de super rápido de preparar, esse carpaccio é fresco, saudável e cheio de propriedades.

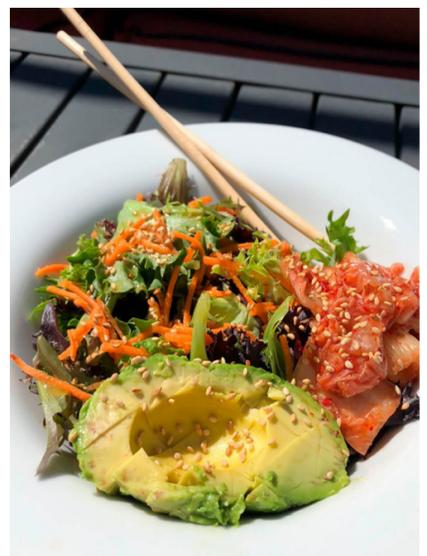


### Salada de abacate

#### Ingredientes

- Mix de folhas de sua preferência;
- 1 proteína de sua escolha;
- Meio abacate.
- Cenoura ralada;
- Gergelim torrado;
- Azeite e sal a gosto.

O abacate é capaz de transformar qualquer salada simples em uma super refeição elaborada e cheia de saúde. Essa receita é bem livre, prepare a salada de sua preferência, com um mix de folhas e uma cenoura ralada, e não esqueça de adicionar uma proteína, seja frango, salmão ou um pouco de grão de bico. Em seguida corte a metade do seu abacate e misture-o à salada, temperando com sal, azeite e gergelim a gosto.



### Guacamole

#### Ingredientes

- Maionese de abacate com tahine
- 2 abacates médios;
- 2 colheres de sopa de tahine;
- 2 dentes de alho;
- Suco de meio limão;
- Azeite;
- Sal a gosto.

Bata tudo no liquidificador e vá adicionando o azeite até chegar na consistência desejada, macia e homogênea, como uma maionese. Sirva em um bowl e sinta-se livre para combinar com o que desejar, torradas, aperitivos, cenouras cortadinhas, acredite, tudo combina e fica uma delícia!

