



FAMOSOS

Mãe de Marília Mendonça canta com Maiara e Maraisa em Barretos e dupla chora ao lembrar da amiga



Maiara e Maraisa homenagearam Marília Mendonça na Festa do Peão

de Barretos (SP) na madrugada desta sexta-feira (26). O tributo foi

um dos momentos mais marcantes da festa. Com um vídeo da sertaneja exibido no telão do palco, a dupla arrematou a arena ao cantar "Todo Mundo Menos Você", do álbum Patroas 35%. Marília morreu vítima de politraumatismo, provocado pelo acidente de avião ocorrido em Minas Gerais.

"Vamos fazer um céu de estrela bem lindo eu acredito que esse momento é de profunda conexão. Eternamente aplaudida por Barretos, Marília", falou Maiara.

As irmãs chamaram ao palco a mãe de Marília. "Eu queria agradecer como eu fui recebida aqui, com tanto carinho. Eu vim homenageá-las hoje e parabenizar porque elas estão levando esse legado comigo", disse Ruth Moreira, que levou flores para as gêmeas matogrossenses. Maraisa chorou, se ajoelhou aos pés dela e declarou amor. Emocionada, Maiara pediu palmas e o público fez barulho.

MAIARA E MARAISA CANTAM COM MÃE DE MARÍLIA MENDONÇA EM BARRETOS

Maiara afirmou que Marília Mendonça sempre se espelhou na mãe e que ela sempre foi motivo de orgulho para a filha. Juntas, as três cantaram "Fã Clube".

"A Ruth sempre foi uma grande mulher, sustentou a Marília, o João Gustavo. A Marília podia rodar o mundo inteiro, mas em casa era a filha da Ruth. Ruth eu te agradeço por você levar essa inspiração, a Marília se inspirou em você. A Ruth é uma referência de mulher, tenho muito orgulho, aprendo demais com ela e você é minha segunda mãe", afirmou. Maiara e Maraisa tinham em Marília a terceira irmã. A relação de amizade rendeu parcerias de sucesso, inclusive o DVD Patroas, consolidando o nome das três na história da música sertaneja contemporânea.

Zezé Di Camargo fala pela primeira vez sobre namoro entre Wanessa e Dado Dolabella

Zezé Di Camargo falou pela primeira vez sobre o namoro entre Wanessa e Dado Dolabella. O casal voltou a se relacionar após o divórcio da cantora com Marcus Buaiz.

Zezé Di Camargo completou 60 anos recentemente e ganhou uma emocionante homenagem de Wanessa. Apesar da boa relação entre pai e filha, o clima na família Camargo foi de tensão nos últimos meses. Desde o divórcio da cantora e Marcus Buaiz e os rumores e, posteriormente, a confirmação da volta de Wanessa e Dado, os familiares da artista evitarão tocar nas polêmicas.

Porém, os tempos de silêncio ficaram para trás. Em uma entrevista a Leo Dias, do "Metrópoles", que vai ao ar nesta sexta-feira (26), Zezé Di Camargo falou pela primeira vez

sobre o que acha do namoro entre Wanessa e Dado Dolabella. "Eu não tenho nada contra", disse. Em seguida, Leo Dias perguntou se o cantor tinha algo a favor do namoro. "Nada também", respondeu Zezé.

Publicidade

ZILU FAZ PROIBIÇÃO ARBITRÁRIA À WANESSA SOBRE DADO DOLABELLA

Enquanto o pai não tem nada contra nem a favor, Zilu parece ter algumas pensamentos fixos sobre Dado Dolabella. Segundo Leo Dias, Zilu fez uma proibição à filha sobre o namorado: proibiu que Dado visite a casa de Wanessa, em Alphaville, São Paulo. Mesmo com a cantora morando na mansão, ela pertence à matriarca da família. Porém, ainda de



acordo com Leo Dias, Dado Dolabella tem ido escondido visitar a namora-

da. Os seguranças do condomínio avisaram Zilu do ocorrido.

Cabelo novo, jeans e top: Jade Picon surge estilosa como Chiara em gravação de 'Travessia'



Prestes a estrear como atriz em "Travessia", Jade Picon foi fotogra-

fada na Lagoa Rodrigo de Freitas, Zona Sul do Rio de Janeiro, gravando

algumas cenas para a próxima novela das nove da TV Globo. A intérprete da personagem Chiara, par romântico de Chay Suede na trama, usou um look leve e confortável.

Nas imagens, é possível ver a influenciadora com peças mais curtas, como short jeans e top, que deixou o abdômen sarado em evidência. De camiseta branca e tênis, Jade ela passeou em um pedalinho, uma das atrações de lazer do local, e depois vestiu um conjunto esportivo para andar de bicicleta. "A externa de hoje foi uma delícia", disse a youtuber nas redes sociais.

SAIBA POR QUE JADE PICON FOI APROVADA NA NOVELA 'TRAVESSIA' Recentemente, Humberto Martins, que será pai de Jade na novela, elogiou a ex-BBB. "Ela é boa, inteligente, tem talento, é uma menina

bacana. Ela pode! Ninguém ia fazer uma escolha [e causar] uma situação constrangedora para a pessoa, a empresa ou o projeto. É claro que viram nela potencial", declarou em entrevista ao podcast "Papagaio Falante".

Glória Perez também defendeu a escalção de Jade no folhetim. "Jade fez teste e surpreendeu, só por isso foi escolhida. E desde então vem sendo preparada", explicou a autora.

"Nenhuma arte tem uma única porta de entrada. É claro que o ideal é que a pessoa chegue com uma formação sólida, mas muitas vezes, descoberto o talento, a formação começa a se fazer depois da escolha. O importante é que se faça. Esse é o histórico de muitos grandes atores", declarou a escritora.



5 posturas de yoga que irão tonificar o abdômen

O Yoga é uma prática que tem como objetivo final trabalhar o corpo e a mente de forma interligada e simultânea, com exercícios que auxiliam para o controle do estresse, ansiedade, fortalecimento do corpo, além de melhorar o

equilíbrio. A prática tem milhares de benefícios e um deles é a tonificação do abdômen. Algumas posturas de yoga são mais eficazes do que a maioria dos abdominais para essa região, além de serem mais prazerosas - cá entre nós,

abdominal não é o exercício mais legal que existe, né?

Alguns exercícios físicos focados no abdômen, podem danificar o assoalho pélvico e inferior de volta se não forem feitos corretamente, o que na yoga, não acon-

tece. Então, seja você um adepto da prática ou não, confira as 5 posturas de yoga que te ajudam a tonificar o abdômen. Pode confiar, pois todas são fáceis de serem feitas e de incorporar em seus exercícios de forma eficaz.

Dandayamana bharmanasana

Essa posição e movimentação é outra das sequências mais eficazes para fortalecer a região abdominal, assim como a coluna vertebral. Os músculos abdominais, tórax e assoalho pélvico, se contraem para manter as costas arredondadas e equilibradas. Levante simultaneamente a perna esquerda, com o braço direito e troque o lado no ritmo da respiração.

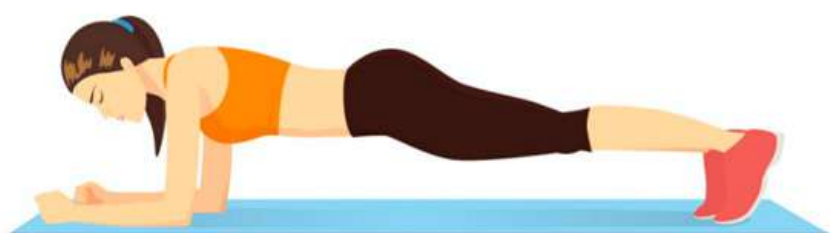


Jathara parivartanasana

A torção abdominal que vemos na Jathara Parivartanasana fortalece principalmente o oblíquo, assim como o quadril e a pelvis. A postura é super energizante e é feita tanto no aquecimento como no relaxamento pós-prática. O exercício deve ser feito a partir da respiração, no ritmo da expiração, abaixe as pernas juntas e estendidas para a esquerda ou direita até tocarem o solo.

Navasana

Essa é uma das posturas de yoga mais poderosas no quesito fortalecer e tonificar o abdômen - e uma das mais difíceis de segurar. É a postura clássica de estabilização abdominal, ajuda a fortalecer o núcleo, os músculos abdominais, os flexores do quadril, os glúteos, a pelve e os músculos das costas. Além disso, com o envolvimento do centro e dos músculos abdominais, os órgãos abdominais também são estimulados, o que melhora o funcionamento do sistema digestivo.

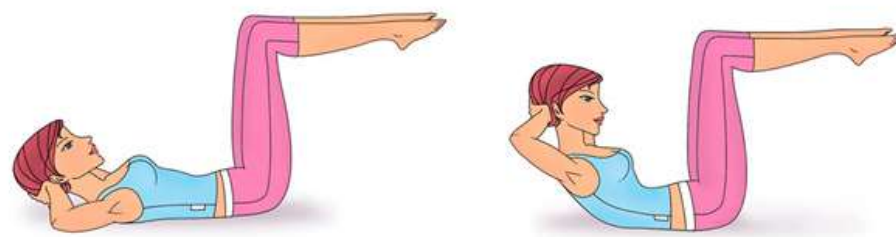


Phalakasana

A prancha é um dos melhores exercícios que existem para tonificar e definir o abdômen, poucos segundos na posição já resultam em desconforto e fortalecimento. Ela é uma das posições-chave porque é uma das posturas do yoga transitória, que te ajudam a ir de uma à outra. Existem muitas variações e níveis que permitem que você progrida gradualmente e, além de ajudar a fortalecer o abdômen, a prancha também tonifica os braços e os ombros e tem um super poder energizante.

Supta utthita padasana

Um asana simples é também um ótimo abdominal. É uma posição muito poderosa para fortalecer os músculos centrais, assim como trabalhar o biceps, tríceps, quadríceps e isquiotibiais. Esta posição possui diversas variações e fluxos dinâmicos, e é super simples de fazer! Puxe a respiração e solte a cada vez que levantar os ombros do chão.



3 truques para ter a sobrancelha perfeita

Não dá para negar que as sobrancelhas possuem um papel super importante no nosso visual e é por isso que elas estão sujeitas as mudanças de tendências. Você pode ter vivido a época das super finas, desejar copiar a soap browns ou até mesmo ter sofrido com um design errado, mas o fato é que cada uma de nós vivemos várias histórias enquanto tentávamos atingir a sobrancelha perfeita.

Hoje, a ideia de sobrancelha perfeita é aquela volumosa e que dispensa até mesmo o uso da maquiagem. Há quem já possua uma genética que favoreça esse estilo levemente bagunçado e cheio, mas

e quem não, quais truques usar? Se você está dentro do segundo grupo - na verdade as dicas servem para todas -, nós temos os truques certos que vão te salvar, vem com a gente:

Atenção ao pentear

A maneira que você penteia e aplica o seu gel de sobrancelha faz total diferença no resultado final. O truque aqui é começar a pentear pelo final dela até chegar na parte mais cheia. Fazendo isso você vai posicionar os fios para cima, o que oferece uma aparência mais cheia e volumosa. Depois, com a ajuda de um gel para sobrancelhas, você

pode pentear de uma maneira que fique tudo equilibrado, atingindo assim a sobrancelha perfeita.

O corte certo

É no corte que você irá determinar o formato e volume dos seus fios naturais, então escolha uma escovinha e penteie todos os seus fios para cima, deixando eles em direção à testa. A melhor maneira de fazer isso é com o gel de sobrancelhas, pois ele irá garantir que os fios fiquem no lugar. Quando o gel secar, pegue sua tesoura e apare com cuidado os fios e sem cortar muito. Afinal, a sobrancelha perfeita é aquela com fios longos.

Enquanto dorme

Pode parecer estranho no primeiro momento, mas apostar em hidratantes para sobrancelha e aplicar durante a noite pode ser a garantia de atingir a sobrancelha perfeita. Antes de deixar, penteie seus fios no formato que você ama, depois coloque uma faixa de seda, deixando ela bem firme e próxima à sobrancelha. Fique assim por mais ou menos uma hora e repita todas as noites por pelo menos três meses. Nós garantimos que assim você irá treinar sua sobrancelha para que o crescimento dela seja da maneira que você deseja.

DICAS

Guia da finalização de cabelo: 5 técnicas para finalizar o cabelo cacheado e crespo

Quem possui o cabelo cacheado ou crespo vive uma constante busca por maneiras de valorizar as curvas dos fios. Através de teste de novos produtos ou de técnicas

para finalizar o cabelo cacheado, procuramos uma forma de ter os cachos definidos, volumosos e leves.

São várias formas de finalizar

o cabelo e por mais que a gente tenha a nossa queridinha, às vezes vale a pena trocar e testar uma nova, afinal, sempre podemos encontrar algo que ofereça um

resultado melhor. Pensando nisso, reunimos seis técnicas para finalizar o cabelo cacheado e crespo que tem tudo para te conquistar, vem ver:



Fitagem

A fitagem é uma das técnicas mais conhecidas e amadas para finalizar o cabelo cacheado, já que ela garante uma super definição. Para fazê-la basta desembaraçar o cabelo e separá-lo em quatro seções. Então, aplique o seu creme de pentear de preferência iniciando pela parte de baixo, depois é só pentear com os dedos separando o cabelo em mechas finas, como se eles estivessem em fitas. Penteie da raiz até as pontas e depois amasse os fios para ajudar os cachos a se formarem. Repita esse passo a passo por todo o cabelo e deixe secar naturalmente ou com o difusor.



Dedoliss

O dedoliss é uma técnica que requer paciência, pois iremos usar o dedo como modelador de cada cacho para alcançar um cabelo super definido. Comece aplicando o seu finalizador no cabelo úmido e separe-o em mechas finas se desejar mais volume ou mais grossas se estiver em busca de um volume mais controlado. Torça as mechas ao redor dos dedos, segure por alguns segundos e solte. Repita por todo o cabelo e deixe secar naturalmente.



Plopping

Outra técnica para finalizar o cabelo cacheado e crespo é a plopping, que retira o excesso de umidade dos fios após a lavagem e você irá precisar de uma toalha de microfibra ou uma camiseta de algodão para fazê-la. Lave os cabelos normalmente e retire o excesso de água com a toalha ou camisa de algodão, depois separe em mechas finas e aplique o creme de pentear. Estique a toalha ou camiseta em um lugar plano e jogue os fios em cima dela, depois é só enrolar as duas laterais do pano e amarrar na parte de trás, formando uma touca. Deixe as madeixas secarem completamente antes de remover a roupa.



Agua + gelatina

As donas de cabelos crespos ou que amam um cabelo volumoso podem finalizar o cabelo ainda no chuveiro. Após lavar e condicionar as madeixas, tire o excesso de água e aplique o creme de pentear - não precisa se preocupar se todas as mechas foram envolvidas com o creme- e prenda o cabelo. Ao sair do banho penteie superficialmente o cabelo com os dedos, com o auxílio de um gel ou gelatina. Então é só deixar secar naturalmente ou utilizar o difusor. O resultado é um cabelo super volumoso e com cachos naturais.

Rabo de cavalo: 7 formas práticas e estilosas de aderir ao penteado

Ele é amado pelas pessoas criativas de cabelos longos, é a primeira opção na hora de combater o calor ou praticar um esporte e também tem feito sucesso como

o penteado mais básico e estiloso dos últimos tempos. E com muito prazer que te apresentamos o rabo de cavalo! Embora seja um penteado simples, dependendo

do estilo e para qual ocasião, se torna um dos cabelos mais difíceis de fazer, por isso, ter ferramentas como texturizadores, spray, elásticos resistentes e pomadas ajudam

muito no processo de produção. Separamos aqui algumas inspirações de formas práticas de aderir ao penteado que você pode testar ainda hoje, vem ver!



Claw clip

Conhecidas como presilhas de garras ou piranhas, as claw clips tem retomado o lugar em muitos visuais, inclusive nos penteados rabo de cavalo que podem simplesmente serem presos com elas e ficam lindíssimos. Um cabelo com volume vai precisar de outros prendedores para dar suporte, enquanto os cabelos mais ralos, já conseguem ser presos somente com a presilha.



Rabo alto

Como o rabo de cavalo alto tem muitas formas de ser feito, a escolha pelo qual irá adotar será muito relacionada ao estilo da pessoa, à ocasião e ao comprimento do cabelo. Ele não precisa ser sinônimo de cabelos alinhados e super definidos. Os ultra volumosos tem seu charme e elegância, além de serem despojados e super descontraídos, deixando o look até mais jovem. Ciara que diga!



Com tranças rastafari

Uma excelente opção para quem usa trança é o rabo de cavalo alto, preso com as próprias, deixando o visual ainda mais cool, moderno e estiloso! As tranças dão muitas possibilidades na hora de montar uma beauty, sem contar que presas dão uma evidenciada e foco total para o rosto, que pode estar com uma make belíssima, então é só se inspirar e arrasar!



90's

Sai ano, entra ano e os penteados estão sempre voltando! Ícone nos anos 90 o rabo de cavalo aparece novamente com uma versão romântica e que lembra muito os favoritos da Gen Z, com franja repartida ao meio e o comprimento bem escovado. Olivia Rodrigo, Ariana Grande, Hailey Bieber e outras celebridades, já adotaram o penteado adaptando versões e provaram que é sucesso!

Bolha

Se você é das que está sempre ligada nas tendências vai perceber que um dos cabelos que mais tem feito sucesso nas buscas, no Tik Tok e na cabeça das fashionistas é o Bubble Ponytail, conhecido como rabo bolha. Além de ser muito versátil, pode ser usado por quem tem ou não cabelo volumoso. O penteado à la Jasmine é um sucesso e pode ser adicionado extensores e elásticos para ficar ainda mais lindo!

Rabo reto

Se a ocasião pede uma produção elegante e formal, o rabo de cavalo reto é uma boa opção. Pode ser feito bem alto ou baixo, o importante aqui é manter o acabamento bem polido e limpo, podendo usar chapinha para finalizar o rabo ou até mesmo um aplique alongado reto.

Baixo volumoso

Elegantíssimo, esse penteado é muito chic e simplesmente deixa qualquer look ainda mais

bonito! Ganha um destaque especial sendo produzido nos cabelos crespos e cacheados que tem volume e textura que sustentam bem o penteado do início ao fim.

Baixo torcido

O rabo de cavalo como vimos tem muitas versões, mas o baixo torcido é uma das mais finas, elegante e minimalista. Pode ser feito em diversos tipos de cabelo, com extensores ou com mais de 2 mechas. Vale muito a aposta!



Dicas Gastronômicas



Sem desperdício: 6 receitas para aproveitar bananas maduras

Panqueca de banana



Ingredientes

1 ovo
1 banana
canela a gosto
óleo para fritar

Modo de Preparo

Bata o ovo e amasse a banana. Junte a banana ao ovo em uma vasilha e mexa até dar liga (se preferir deixe pedacinhos de banana na massa). Adicione a canela. Acenda o fogo em temperatura média e adicione o óleo em uma frigideira grande. Com uma concha coloque a massa na frigideira formando círculos e frite dos dois lados.

Milk Shake de Banana com Nutella



Ingredientes

1/3 xícara de chá de Nutella
1 xícara de leite
3 colheres grandes de sorvete de baunilha
1 banana

Modo de preparo

Coloque o leite no liquidificador junto com a banana picada e bata até que a banana fique em pedaços bem pequenos. Depois adicione a Nutella e o sorvete e bata até que todos os ingredientes estejam bem misturados. Se quiser, pode colocar chantilly no topo da bebida. Sirva gelado.

Torta de banana



Ingredientes

Calda
2 xícaras de chá de açúcar
1 xícara de chá de água
Massa
3 ovos inteiros
1 xícaras de chá de açúcar
1 xícara de chá de leite quente
2 xícaras de chá de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó
Bananas nanicas

Modo de Preparo

Leve o açúcar ao fogo, quando derreter por inteiro acrescente a água e deixe ferver para a calda engrossar. Espalhe na forma, sem untar, inclusive nas laterais. Em seguida coloque as bananas e reserve. Na batedeira, bata os ovos inteiros com o açúcar por uns 10 minutos. Desligue a batedeira e acrescente o leite, o fermento e a farinha, misture levemente. Passe a massa para a forma e leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 35 minutos, até dourar. Desenforme, desgrudando as laterais.

Doce de banana



Ingredientes

4 bananas maduras
1 xícara de açúcar
1 colher de cravo
2 colheres de canela em pó
1 xícara de água

Modo de Preparo

Descasque e corte as bananas em rodelas. Coloque o açúcar para cozinhar e mexa até que ele esteja completamente em calda. Misture o cravo, a canela e a água e depois jogue por cima do açúcar, ainda no fogo. Mexa até que o açúcar fique líquido. Em seguida jogue as bananas e mexa até elas ficarem cobertas. Mexa sempre pra ter certeza de que não está grudando no fundo da panela. Deixe cozinhar em fogo médio até que as bananas fiquem escuras, na cor de caramelo. Retire do fogo e coloque na geladeira. Sirva sozinho ou com creme de leite por cima.

Sorvete de banana



Ingredientes

5 bananas
1 lata de creme de leite
1 xícara de chá de leite
1 colher de sopa de açúcar

Modo de Preparo

Amasse as bananas e misture até que vire uma massa homogênea. Leve ao congelador por 2 horas. Após duas horas, retire do congelador e acrescente à mistura o leite, o creme de leite e o açúcar. Bata tudo no liquidificador por 5 minutos. Leve ao congelador novamente por 6 horas ou até que adquira a consistência de sorvete.

Banana caramelizada



Ingredientes

4 bananas
10 colheres de sopa de açúcar
1/2 xícara de chá de água
Raspas de limão

Modo de Preparo

Em uma frigideira grande leve ao fogo o açúcar. Deixe derreter e dourar bem. Coloque a água e deixe derreter os torrões que se formaram. Coloque as bananas, as raspas de limão e deixe a frigideira semi tampada até que as bananas fiquem macias porém firmes.