



Close especial do casal de namorados **Andre Fuzetto e Paula**, em grande estilo curtindo a noite fernandopolense.



O empresário **Marquinhos Pessotto**, do Haras São Gabriel, aniversariou na última quinta-feira, sempre muito lembrado. Na foto com o deputado federal Fausto Pinato.



Familiares e amigos parabenizam **Márcia Azevedo** pelo seu aniversário, festejado ontem, com votos de felicidades, saúde e muito sucesso!



A festa hoje é dele, **Rafael da Costa** que recebe o carinho especial da família e amigos.



Hoje o dia é de muitas comemorações para a família Rodrigues, que celebra o aniversário da matriarca **Maria Rita**. Na foto em momento de festividades, a homenageada recebe o carinho dos filhos Marcos, Maria Clara, Ivone, Elza, Márcia e Cristiane.



Destaque para **Rony Veras**, aniversariante de hoje, e os DJs do BPM



Paulo Godoy (à direita) assopra velinhas hoje, recebendo inúmeras felicitações. Na foto em momento de descontração com o amigo Rodrigo Assumpção.



Maria Luiza Pessotto festeja hoje mais um ano de vida. Na foto em grande estilo, ao lado de Marcinho Costa e de Cida Pessotto.



Encontro das belas **Tais Priule e Beatriz Oliveira**, em momento de descontração.

CAMPEÃO DE VENDAS! plásticos RISCHIOTO com qualidade e menor preço!

ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

Excesso de peso e sedentarismo?

Um estilo de vida sedentário e o consequente excesso de peso pode te envolver em um ciclo vicioso, que em nada beneficia a sua saúde. Mas a caminhada é o seu grande aliado nesta condição, já que nem todos os tipos de exercícios são adequados para pessoas com excesso de peso ou obesidade. Saiba como a caminhada pode se tornar a sua melhor ferramenta no momento de deixar o sedentarismo e perder os quilos extras.

Caminhar é um dos movimentos naturais mais inerentes ao ser humano: nosso corpo é projetado para se manter em movimento, por mais que nos esforcemos para passar oito horas sentados em uma cadeira de frente para um computador. E não apenas isso: pegamos o carro até para ir comprar o pão, chegamos a casa e nos jogamos no sofá para assistir televisão, a qual mudamos de canal com o controle remoto... Pouco a pouco nos tornamos mais sedentários.

De mãos dadas com o sedentarismo e uma alimentação inadequada, chegam os problemas de excesso de peso e obesidade. Por isso, se você decidiu tirar os quilos extras e entrar em forma o melhor que você pode fazer é começar a se movimentar: caminhar.

Se você sofre de obesidade, a primeira coisa que você deve fazer é ir a um profissional (nutricionista) para controlar sua alimentação e te ajudar na tarefa de reeducação nutricional. Também é recomendado que você faça exercícios, mas é claro que algumas atividades podem não ser adequadas para uma pessoa obesa.

Benefício da caminhada:
Caminhar é uma atividade de baixo impacto, que todos podemos (e devemos) realizar e que envolve numerosos benefícios. Não fiquemos apenas nos gastos calóricos que envolve: caminhar corretamente de forma moderada também nos ajuda a reduzir a hipertensão e o risco de doença cardiovascular, melhora a nossa capacidade respiratória, fortalece todo o nosso corpo e, especialmente, a parte inferior, reduz o risco de diabetes, melhora a nossa coordenação e nossa postura.



Uma caminhada rápida de cerca de 30 minutos a um ritmo moderado é um começo muito bom, se você é uma pessoa sedentária. Pouco a pou-

co você irá ganhando fundo e o corpo te pedirá um pouco mais de esforço: será o momento de aumentar a intensidade do exercício e sua duração,

sempre de forma progressiva. O movimento é vida e saúde: 30 minutos de caminhada por dia podem fazer a diferença.

receita

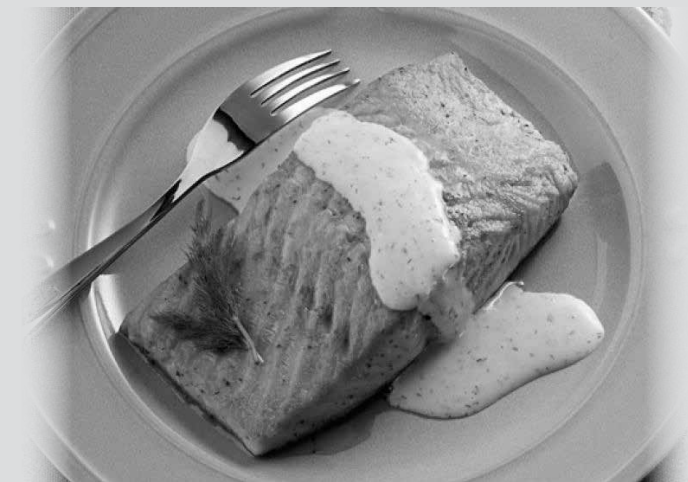
Peixe cremoso

INGREDIENTES

- 6 filés de merluza
- 2 dentes de alho picados
- Sal e noz-moscada a gosto
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- Óleo para fritar
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- Cheiro-verde a gosto para polvilhar

Molho:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- Sal e noz-moscada a gosto
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite



MODO DE PREPARO:

■ Para o molho, aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, adicione a farinha e frite por 1 minuto. Acrescente o leite, aos poucos, mexendo até engrossar. Tempere com sal e noz-moscada, adicione o creme de leite, misture e desligue o fogo. Tempere os filés com o alho, sal e noz-moscada. Passe pela farinha de trigo, pelos ovos batidos e empane na farinha de rosca. Frite, aos poucos, em óleo quente até dourar. Escorra em papel absorvente e transfira para um refratário. Cubra com o molho reservado, polvilhe com o parmesão ralado e leve ao forno alto, preaquecido, por 10 minutos. Retire, polvilhe com o cheiro-verde e sirva.

Como clarear a pele escura das coxas

Muitas pessoas sofrem de um escurecimento da pele das coxas e se perguntam “como tirar manchas escuras entre as pernas?”. Este escurecimento da pele é chamado de hiperpigmentação. O escurecimento pode ser causado por fatores diferentes. A pele escura da coxa interior é geralmente o resultado das coxas esfregando com a roupa, ou pode ser causada por uma lesão que está presente nesta área e com o tempo fica a marca ou mancha a pele saudável. Existem várias maneiras de tentar resolver o problema de como clarear as coxas.

– Evite usar calças apertadas nesta área. O certo é prevenir, os jeans apertados que podem gerar uma

grande quantidade de atrito quando fica esfregando, e muitas vezes isso irá escurecer a pele das coxas, você precisa usar roupas um pouco frouxas, de preferência de algodão, para evitar atrito e escurecimento.

– Esfoliar as coxas para remover as células mortas da pele. Alcança uma descamação da pele saudável e mais leve, eliminando as células mortas que se acumulam sobre a superfície da pele ao longo do tempo. A eliminação destas células mortas também prepara a pele para absorver cremes e soros com maior eficiência. Há muitas maneiras de esfoliar a pele, com um esfoliante preparado em casa, ou comprado. E além disso, você

pode usar esponja natural ou sintética para gentilmente esfoliar a pele durante o banho.

– Invista em uma loção corporal com alfa hidroxi ácidos. Alfa hidroxi ácidos ajudam no processo de esfoliação. Ao longo do tempo, a pele da coxa escura torna-se menos perceptível, e a aparência geral da pele aumenta. Atenção: quando se usa qualquer produto com alfa hidroxi ácidos é essencial usar um bom protetor solar, pois os ácidos alfa hidroxi podem aumentar a sensibilidade da pele à luz solar.

– Você pode escolher um creme de clareamento ou soro com ácido kójico. Ácido kójico é natural e seguro. Estes produtos devem ser aplicados duas vezes por dia sobre

a pele limpa apenas na área manchada.

– Mantenha a sua pele macia e suave com manteiga de cacau. A manteiga de cacau amacia a pele e melhora o tônus e a textura ajuda nas imperfeições, como manchas menos perceptíveis.

E lembre-se que um regime de cuidados da pele constante lhe dará melhores resultados e mais rápidos. E não se esqueça sempre antes de colocar qualquer produto na pele pela primeira vez, testar uma pequena área para se certificar de que não vai irritar. Você pode sempre ir a um dermatologista para lhe dar ou recomendar o produto certo para as suas necessidades e problemas específicos.



COLOMBANO
Plano de Assistência Familiar

Avenida Afonso Cáfare, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP.
Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224

Kekê
Doces

- kit para festa de aniversários
- bolos - docinhos
- trufas - Pão de mel

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indaiaporã

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clinica Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

Av. Amadeu Bizelli, nº 978 Centro - Fernandópolis-SP

Marquinho Santana
Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596
(17) 3462-1090
Fernandópolis



Flor da Mata
MADEIREIRA

Avenida Litério Grecco, 30
Bairro Brasília
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)

ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo



Ligue e faça um orçamento sem compromisso


Manutenção e Instalação com desconto de 20 %
Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros

Jeferson

17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015
ASTRÓLOGA VIDENTE
SENSITIVA
SINARA



CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.

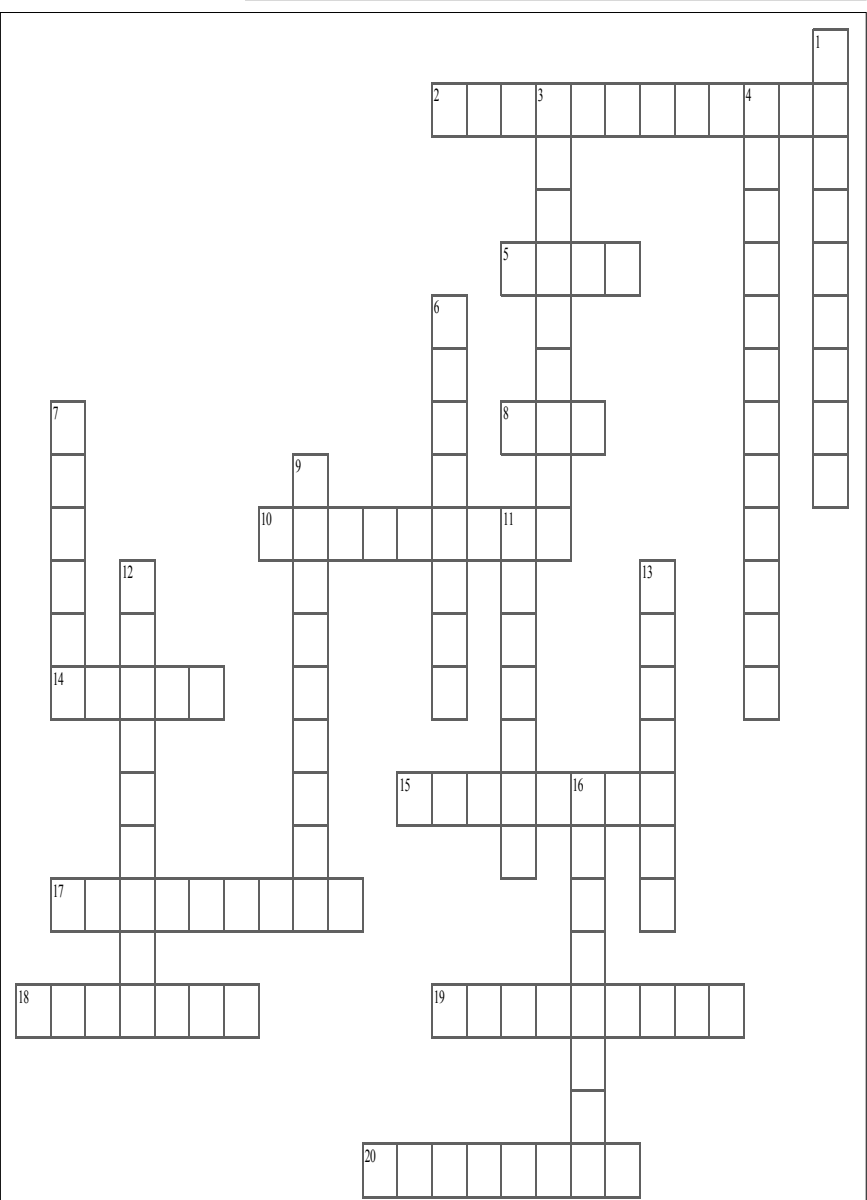
Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afastamento do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636
Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585
Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP

Palavras Cruzadas



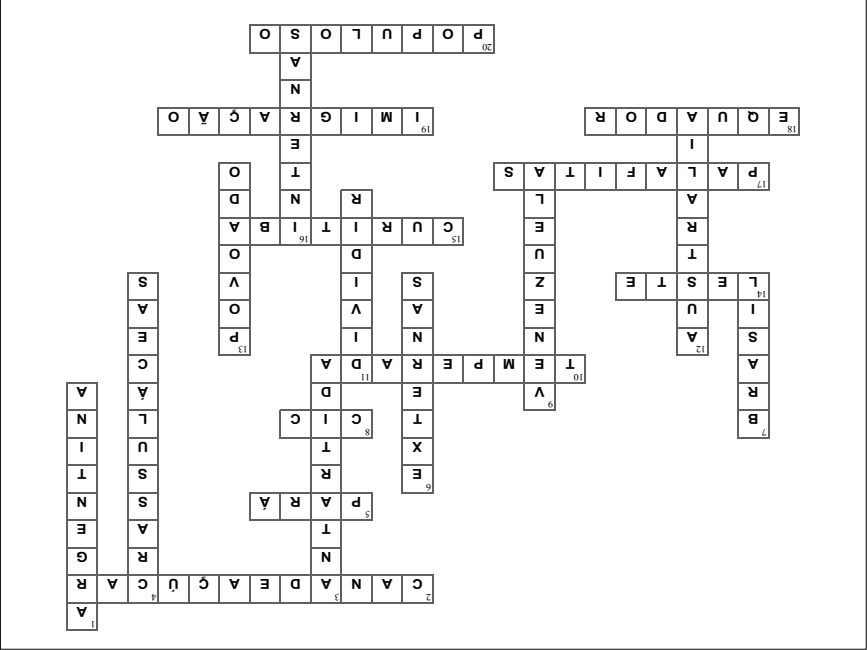
Horizontais

2. A cultura da _____ foi a grande responsável pela ocupação e povoamento do território brasileiro depois do seu descobrimento.
5. Estado brasileiro que possui dois fusos horários em função da sua grande extensão.
8. Abreviatura de Cidade Industrial de Curitiba.
10. O sul do nosso país faz parte da Zona _____, apresentando um clima de temperaturas mais amenas.
14. Nome do ponto cardeal onde o Sol nasce.
15. Capital do estado do Paraná.
17. Moradias comuns da população ribeirinha da Região Amazônica.
18. Linha imaginária que divide a Terra em Hemisfério Norte e Sul.
19. Chegada de pessoas a um lugar.
20. _____ significa ter população numerosa, se refere à população absoluta.

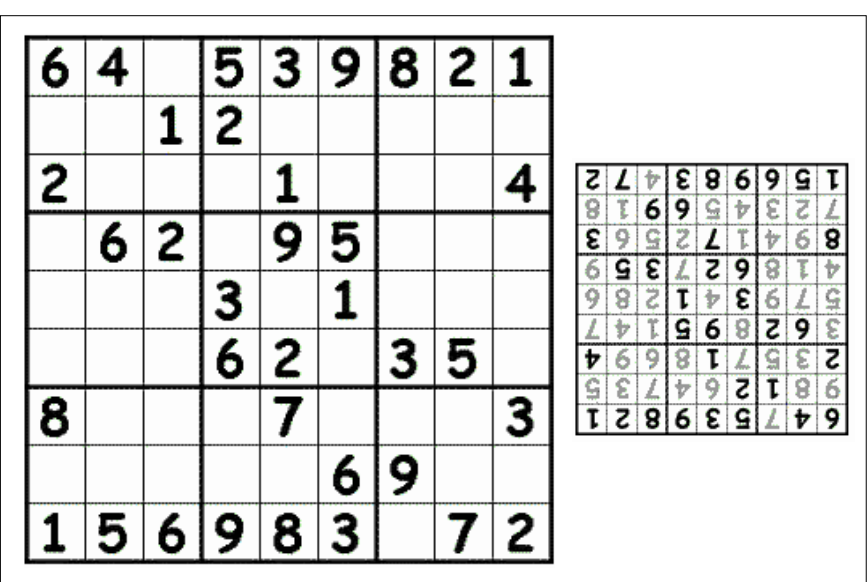
Verticais

1. Brasil, Paraguai, Uruguai e _____ fazem parte do Mercosul.
3. Nome do continente gelado que fica no hemisfério sul.
4. Família de plantas que inclui ervas e arbustos, como a sempre-viva.
6. Migrações _____ são realizadas de um país para outro.
7. Quinto maior país do mundo em extensão.
9. País sulamericano que faz fronteira com os estados de Roraima e Amazonas.
11. Para calcularmos a População Relativa de um lugar devemos _____ a população absoluta pela área ocupada.
12. Sexto maior país em extensão do mundo.
13. _____, significa habitado, ocupado, se refere à população relativa.
16. Migrações _____ ocorrem dentro de um mesmo país.


Respostas




Sudoku




Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Quarta-feira, 17h30


Orientada por Lobão, Nat vai ao encontro de Duca para que Gael flagre os dois juntos. Nando afirma para Edgard e René que está apaixonado por Josefina. Josefina ameaça Joaquina e exige que a irmã furte documentos da fábrica. Sol convida Mari para se apresentar na abertura de seu novo show. Delma sai com René e deixa Tomtom aos cuidados de Pedro e Karina. Tomtom convence Pedro a deixá-la ir sozinha a uma festa. Gael conta para Bianca que viu Nat com Duca. Delma pergunta a Pedro e Karina sobre Tomtom.

**ALÉM DO TEMPO**
Quarta-feira, 18h00


Melissa se desespera ao saber que Felipe está apaixonado por outra mulher. Felipe vai ao convento atrás de Livia, mas Padre Luis o surpreende. Vitória garante a Melissa que Felipe se casará com ela. Pedro descobre que Felipe terminou seu noivado e jura que ele não ficará com Livia. Felipe anuncia que comprará as terras de Genaro. Alex revela a Bianca e Felicia que seu pai desistiu do casamento com Melissa. Felipe visita Livia no convento.

**I LOVE PARAISÓPOLIS**
Quarta-feira, 19h15


Gabo oferece dinheiro para Patricia retirar a queixa contra Soraya e é expulso do consultório da psicóloga. Omara alerta Jávai sobre Primo. Júnior contrata Urbana como cozinheira da casa de Soraya. Jurandir aceita o dinheiro dado por Grego para o investimento no restaurante de Mari. Ximena e Raul trocam ameaças. Mari e Olga aceitam a oferta de Benjamin como sócio-investidor do restaurante. Margot cai na armadilha de Soraya e sofre um acidente. Danda conta para Eva e Mari que Soraya a contratou como sua secretária particular.

**CHIQUITITAS**
Quarta-feira, 20h30

Maria, Dani e Tati vão até a casa da árvore e contam para Neco e Lúcia que Helena está uma fera atrás dela. Marian vai até o orfanato tentar conversar as Chiquititas, a pedido de Carmen, a voltar a procurar o tesouro. Carmen se encontra com Matilde, que está disfarçada, para trocarem a pintura da tela que leva ao tesouro pela aranha Brunilda. Carmen pega a tela, mas devolve o aquário sem a aranha. Carmen foge. Bia discute com Marian ao saber que colocou Bia contra ela. As crianças levam Lúcia até a diretoria do orfanato. A menina diz para Helena que quer estudar e ficar no orfanato. Na clínica psiquiatria, Gabriela chora. Junior discute com Carmen e exige que ela conte o que fez com Gabriela.

**BABILÔNIA**
Quarta-feira, 21h00

Olivia e Cris se irritam com o sucesso das fotos de Regina na revista. Luis Fernando leva Karen e a família para visitar o apartamento, e o porteiro desconfia. Inês pede calma a Evandro para denunciar Beatriz e Murilo na hora certa. Diogo descobre que Beatriz está sendo acusada de envolvimento no assalto a Evandro. Murilo arma para Vinicius, que pede socorro a Bento. Tadeu se declara para Gabi. Paula se surpreende com as atitudes de Pedro. Rafael pede Lais em casamento para Aderbal.

**OS DEZ MANDAMENTOS**
Quarta-feira, 22h15

Cansado da jornada no deserto, Arão vê um homem que se aproxima. Assustado, o hebreu se prepara para se defender quando o homem diz para ele não ter medo. O homem diz que foi ao encontro de Arão para lhe oferecer ajuda e entrega um cajado ao hebreu. Em seguida ele tira pães, frutas, vinho e água e oferece a Arão. Betânia se mostra feliz por estar de volta a casa do pai. Baruk e Anibal fazem uma visita a Jetro. Baruk se desculpa e agradece Jetro por ter aceitado Menahem em sua família selando a paz entre eles. Ada aparece para visitar as irmãs e fica irradiante ao ver Betânia. Anrão tem uma leve tonтура e deixa Joquebede preocupada. Contrariada, Ana arruma suas coisas para se mudar para o palácio.

Humor

O MILAGRE DOS PÃES

Um novo padre chegou à cidade, ele foi fazer sua primeira missa e pensou: - vou fazer bonito neste dia. Sentou-se um bêbado na primeira fileira, quando o padre falou sobre o milagre dos pães

- minha gente, naquele tempo Jesus alimentou cinco homens com cinco mil pães. O padre percebeu que tinha errado, mas pra não dar o braço a torcer continuou.

Um ano depois, lá estava o bebum de novo e o padre escolheu o mesmo tema:

- Minha gente... Naquele tempo Jesus alimentou 5.000 homens com

apenas cinco pães...

Ai o bêbado não aguentou e falou:

- Aí seu padre, com a sobra do ano passado, até eu ué.

MULHER BANDIDA

Um casal dormia profundamente, como inocentes bebês...

De repente, lá pelas três horas da manhã, escutam ruídos fora do quarto.

A mulher se sobressalta e, apavorada, sussurra para o homem que dorme ao seu lado:

-Aaaaaiiiiiiii, meu Deus, deve ser o meu marido!!!

O cara se levanta rapidamente e,

ensandecido, pula pelado pela janela.

Na queda, se arrebenta nos espinhos de uma roseira e, quando sai da roseira, cai sentado com a bunda num moita cheia de urtiga.

Todo machucado e coçando mais que cachorro cheio de pulgas, ele volta irritado e diz à mulher:

- Sua louca, maluca, pirada... olha a merda que eu tô! Teu marido sou eu, pô!!!

- Ah, é?!!? E pulou a janela porquê?

Moral da estória:

“Consciência pesada é um problema sério, muito sério...”



**INSTITUTO DE OLHOS**
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLITIZACÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi
OF TALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

**APAE**
Fernandópolis/SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

 **(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151**

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Gugu nega atrito com Xuxa na Record: ‘Minha relação com ela é maravilhosa’

Depois de renovar com a Record até 2018 e garantir seu programa na grade noturna da emissora, Gugu Liberato quebrou o silêncio e revelou qual sua verdadeira relação com Xuxa, nova contratada da emissora e que está com sua estreia marcada para o dia 17 de agosto. “Minha relação com ela é maravilhosa, ao contrário do que todo mundo fala. A Xuxa está enlouquecida com essa estreia e eu estaria, porque a responsabilidade que ela tem agora, de voltar em uma outra rede de TV, num horário que pra ela é novidade, o horário nobre, deixa qualquer profissional de comunicação preocupado. Mas, não existe absolutamente nada entre nós que possa caracterizar inimizade”, explicou o apresentador, em entrevista ao.

O climão entre Gugu e Xuxa começou quando a Record mudou o dia do programa da loira após uma imposição do apresentador, que não queria

perder seu dia de melhor audiência. A partir daí, Xuxa passou a se recusar a atender ligações dele, que por sua vez, não gravou chamadas para o programa da eterna rainha dos baixinhos. Gugu, no entanto, desmentiu tudo. “Era para a Xuxa fazer um programa diário e depois o Marcelo Silva (vice-presidente Artístico da Record) propôs um programa semanal, às segundas-feiras, que era o dia da Hebe Camargo, para resgatar as segundas-feiras. A dama da TV e, no caso, a rainha dos baixinhos, essa era a ideia”, contou.

Record e Globo vivem hoje uma verdadeira guerra de audiências. Em relação a essa disputa, Gugu acredita que o que importa é produzir conteúdo de qualidade. “Um dia a gente ganha, no outro a gente perde. E o pessoal tem que parar de ficar doente por causa dessas coisas de ‘eu ganhei’ e ‘eu perdi’. Vive a vida, faz um bom programa, porque a audiência acaba vindo”.



Apresentador disse que não disputou horário com a loira e acredita que não pode se considerar amigo de Silvio Santos, seu ex-patrão

Há mais de 30 anos na TV, o apresentador contou que nunca conseguiu cultivar grandes amizades neste meio. “Eu trabalho demais. Quando não, estou com a minha família. Se eu contasse em uma mão, seria muito. Eu não tenho tempo de

Lucas Lucco vibra com papel em ‘Malhação’: ‘Se eu fosse ruim, não me chamariam’

Lucas Lucco pode ser considerado um artista multit talentoso. A prova disso é que fará sua estreia como ator na novela “Malhação”, responsável por revelar novos talentos na TV Globo. O cantor viverá Uodson, rapaz de origem humilde que ama sua família. Em entrevista, o sertanejo contou como surgiu a oportunidade de atuar na trama. “Estava fazendo o quadro ‘Dança dos Famosos’ e fiquei por dentro dos testes para as novelas. Soube de ‘Malhação’ e fui lá como qualquer candidato: entrei na fila, fiz três testes e passei. Não tive privilégios. O engraçado é que os diretores me viram no vídeo e não tinham ideia de quem eu era. Isso me deixou feliz, porque passei por mérito próprio e não por ser um cantor já conhecido. Se eu fosse ruim demais, não me chamariam”, disse.

Com uma lista enorme de shows, Lucas Lucco afirmou que tem conseguido conciliar sua carreira de cantor com a

de ator: “Tenho um trato com a produção: não posso mudar minha agenda de shows, que está fechada até meados de 2016. Então gravo de segunda a quinta-feira e, no fim de semana, caio na estrada”.

O rapaz, que chegou a ser apontado como affair de Anitta, disse que precisou passar por um processo de preparação para viver Uodson. “Fiz aulas de fonoaudiologia para perder o sotaque carregado e, cada vez que venho gravar, a produção manda cortar mais um pedaço do meu topete. Daqui a pouco fico careca”, brincou. Sobre suas conquistas, o jovem de 24 anos falou que ainda não está rico, mas não tem do que reclamar. “Conquistei coisas que nunca imaginei, como dar emprego para 40 pessoas. Antes de ser conhecido, trabalhava num estágio em publicidade e ganhava R\$ 300 por mês. Meu sonho não é ficar rico, mas conquistar coisas que eu almejava”, afirmou.

Thaeme, da dupla com Thiago, conta que já recebeu um milagre: ‘Curada pela fé’

Thaeme foi uma das convidadas do “Encontro”. Na atração a cantora vencedora da segunda edição do reality “Ídolos” (exibido em 2007 no SBT) disse que recebeu um milagre divino. Recentemente, a artista integrou o elenco do quadro “Saltibum” do “Caldeirão do Huck”.

“Eu fiz cirurgia de correção de miopia. Depois de uns dias, acordei no meio da madrugada e quando cheguei na frente do espelho vi que um dos meus olhos estava branco. Levei o maior susto!”, iniciou a finalista da competição de saltos, vencida por Priscila Fantin. “Acordei meus pais e eles, desesperados, ligaram para o meu oftalmo, que fica em Londrina e eu estava em Jaguapitã (duas cidades do Paraná). Ele falou ‘traz ela agora para cá’.

“E chovia de maneira torrencial. Era chuva de pedras. Eu, minha mãe e meu pai rezamos o tempo todo sem parar. Nun-



Ao participar do ‘Encontro’, cantora recorda quando seu olho ficou totalmente branco após cirurgia de miopia

ca estive em uma situação de tanta fé e nunca me senti tão perto de Deus. A minha fé foi muito grande e conseguimos chegar até Ele”, acrescentou Thaeme. “Quando chegamos no oftalmo os meus olhos já estavam normais. Ele disse que eu não tinha nada. Eu tenho certeza que fui curada pelo poder da nossa fé”, finalizou a cantora.



Cantor sertanejo se alegra ao saber que passou nos testes por mérito e não por ser famoso: ‘Os diretores me viram no vídeo e não tinham ideia de quem eu era’

horóscopo

ÁRIES
A cumplicidade que os mais queridos lhe trazem promove o apoio de que você precisa para superar os desafios. A harmonia da Lua com o Sol lhe incentiva a valorizar esse suporte, mesmo que seja apenas emocional. Divirta-se hoje!

TOURO
Esteja aberta para curtir as coisas boas da vida, pois a harmonia Sol-Lua lhe deixa mais espontânea, o que favorece suas relações. Ainda que esteja com o orçamento limitado, boas oportunidades de lazer devem surgir hoje. Aproveite!

GÊMEOS
O Sol, em sua oitava casa, e a Lua, na quarta casa, favorecem a vida familiar e os prazeres íntimos. O clima afetuoso beneficia a vida afetiva, então aproveite para relaxar com as pessoas amadas e fortalecer os laços afetivos!

CÂNCER
Bom momento para promover acordos acerca das demandas coletivas. Sol e Lua formam trígono, harmonizando suas áreas de relacionamentos e comunicativa, ressaltando os diálogos. Zele pela boa qualidade da comunicação!

LEÃO
Que tal investir em seu bem-estar? A harmonia Sol-Lua entre suas áreas material e de saúde estimula cuidados, desde a alimentação até a qualidade de suas atividades, portanto promova o relaxamento e fortaleça a autoestima!

VIRGEM
Diversões e dinamismo em sua vida são o que o trígono Sol-Lua lhe traz, ao harmonizar a área de prazeres e seu signo. Saiba dar um bom direcionamento à sua atitude simpática e sedutora. O lazer impulsionará outras áreas da vida!

LIBRA
Um momento de harmonia emocional e paz em suas interações é promovido pelo trígono Sol-Lua, que harmoniza suas áreas familiar e de crise. Decisões mais confiantes, tranquilas e pontuais lhe ajudam a superar desafios. Descanse!

ESCORPIÃO
Suas relações ficam mais agradáveis, pois Sol e Lua formam trígono, promovendo a comunicação e a integração em suas amizades. Aproveite o dia para compartilhar assuntos interessantes e se divertir junto aos mais queridos!

SAGITÁRIO
O trígono Sol-Lua entre suas áreas financeira e profissional aguçará seu poder empreendedor ao lidar com as boas oportunidades de negócios. A harmonia emocional lhe permite tomar boas decisões. Perceba as providências necessárias!

CAPRICÓRNIO
Permita-se relaxar das preocupações desta semana, procurando divertir-se. Que tal buscar atividades intelectuais, como leituras solitárias ou programas culturais com os amigos? Abra-se para as coisas interessantes ao seu redor!

AQUÁRIO
O autoconhecimento entra em foco, com o trígono Sol-Lua na área de crise. Você demonstra tranquilidade para enfrentar os desafios mais pessoais. Deixe ir o que não lhe serve mais e renove-se, olhando para o futuro positivamente!

PEIXES
As atividades a dois ou em grupo são permeadas por um clima de companheirismo e magia. O trígono Sol-Lua em sua área de relacionamentos lhe incentiva a curtir bons momentos e a brindar à vida junto aos amigos!