



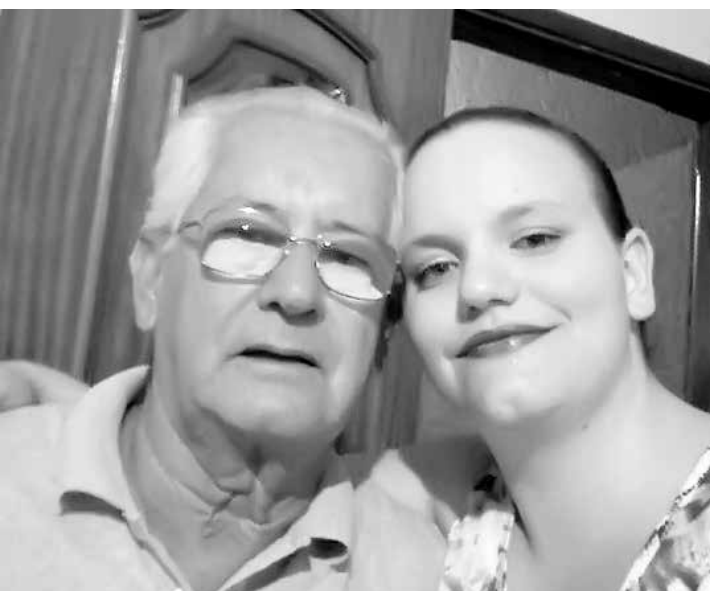
Familiares e amigos parabenizam hoje **Adriana Bortolossi**, que comemora idade nova recebendo o carinho e as homenagens de todos.



Destaque para a **Dra. Maisa Bego e Sérgio Barreto**, curtindo a noite fernandopolense.



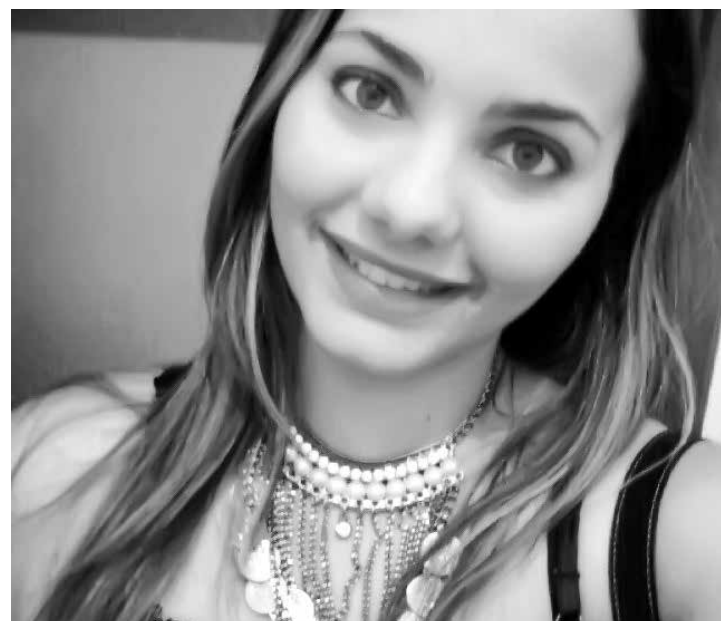
O último final de semana foi de muita festa para **Denner Henrique**, que festejou mais um aniversário recebendo inúmeras felicitações.



Ontem foi dia de muita festa para o senhor **Mariano Ferreira de Paiva**, que completou 79 anos, recebendo os cumprimentos da família e amigos, em especial o carinho da neta Aline.



Colaboradores da 9ª COPASASP são “Nota 10”: os garçons serviram quase 2.400 garrafas de cerveja e muitos litros de refrigerante; o churrasco estava especial. E a equipe da cozinha, neste registro exclusivo, garantiu o almoço e demais “petiscos” da galera. Sucesso garantido! Obrigado a todos, parabéns pelo excelente trabalho.



Tainara Della Rovere assoprou velinha ontem em clima de muita comemoração e carinho da família. Felicidades!



Aniversário do professor **Zé Renato**, articulista de “O Extra.net”. Chopp, strogonoff - o de berinjela é especial: a Jacqueline acaba com qualquer regime - e boa companhia. Parabéns Zé, e viva o Timão!



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!

Dicas para um **treino de força** seguro e eficaz



Músculos fortes são fundamentais para ter um corpo saudável. Uma maneira de mantê-los em forma é o treinamento de força. Mas, se feitos de forma errada, os exercícios de fortalecimento muscular podem fazer mais mal do que bem.

Veja algumas diretrizes elaboradas por especialistas da Escola de Medicina e Saúde de Harvard (Estados Unidos) que ajudam a evitar lesões e manter o treino como o programado:

■ **1. Sempre aqueça** e de-

saqueia o corpo adequadamente.

■ **2. Estabeleça uma postura** correta para evitar lesões e potencializar os resultados. Você pode aprender uma boa postura por meio de uma aula ou de aulas individuais com um personal trainer certificado.

■ **3. Expire enquanto estiver levantando** ou empurrando os pesos e inspire enquanto solta devagar a carga ou o peso. Nunca segure a respiração durante o esforço. Essa ação, chamada manobra de Valsalva, pode elevar a pressão ar-

terial consideravelmente por um período temporário e pode ser arriscado para as pessoas com doenças cardiovasculares.

■ **4. Não bloqueie** as articulações do corpo. Sempre deixe uma ligeira curvatura nos joelhos e cotovelos enquanto estiver endireitando as pernas e braços.

■ **5. Não seja tão ansioso** para ver os resultados, porque



você corre o risco de exceder o tempo de exercício, levantar muito peso e se machucar. Lembre-se que é importante deixar os músculos descansarem durante pelo menos 48 horas entre as sessões de treinos de força.

■ **6. Se você está doente**, sintase no direito de tirar um ou dois dias de folga depois da recuperação. Se esteve doente por um tempo, você pode pre-

cisar [é o ideal] pegar pesos mais leves ou fazer treinos de menor resistência quando voltar a se exercitar.

■ **7. Os treinamentos de força não** devem causar dor enquanto você estiver fazendo os exercícios. Se um exercício ou movimento provoca uma dor significativa, pare de fazê-lo. Ao realizar um exercício, estabeleça uma amplitude de movimentos confortável. Com o

tempo, tente gradualmente estender essa amplitude.

■ **8. Ouça seu corpo e volte atrás** se não for capaz de terminar uma série ou uma sessão de exercícios, se não conseguir falar durante a atividade, caso tenha a sensação de desmaio depois de uma sessão, caso se sinta cansado durante o dia ou tenha dores nas articulações depois de uma sessão.

receita

Gelatina com refrigerante

INGREDIENTES

- 2 caixas de gelatina sabor limão
- 2 caixas (chá) de água quente
- 2 colheres (sopa) de gelatina incolor
- ¼ xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de refrigerante sabor limão
- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de gelatina sabor tangerina



MODO DE PREPARO:

■ Dissolva uma caixa de gelatina sabor limão em uma xícara (chá) de água quente. Coloque em taças individuais e leve à geladeira até endurecer. Hidrate a gelatina incolor em ¼ xícara (chá) de água, dissolva em banho maria e bata no liquidificador com o refrigerante, o leite condensado e a gelatina de tangerina. Coloque sobre a gelatina de limão já firme e retorne à até endurecer. Dissolva a outra caixa de gelatina de limão com a água quente restante e despeje sobre a gelatina de refrigerante já firme. Retorne à geladeira para endurecer.

Se você deseja manter o seu cabelo saudável e restaurar o seu brilho natural, é necessário seguir uma rotina de desintoxicação que fará com que o seu cabelo se torne saudável e cheio de vida.

Neste artigo te ensinamos alguns tratamentos de desintoxicação para o cabelo que é possível realizar em casa sem maiores inconvenientes.

Bicarbonato de sódio e água: É uma receita muito simples, já que requer apenas dois ingredientes: bicarbonato de sódio e água morna.

Você tem que misturar estes dois ingredientes e umedecer todo o cabelo massageando suavemente o couro cabeludo e o cabelo. Enxágue com água morna. Repita uma vez por semana.

Ovos e óleos: Um excelente tratamento de desintoxicação para o cabelo é o que é feito com ovos, azeite de oliva, óleo de girassol, suco de limão, abacate e vinagre de maçã.

Coloque os ingredientes em um pro-

cessador de alimentos e misture até integrar bem, aplique sobre o cabelo úmido e massageie sobre as áreas críticas.

Deixe agir por alguns minutos e enxágue abundantemente.

Limão: O suco de limão é um grande desintoxicante natural do cabelo, já que possui uma grande quantidade de princípios antioxidantes.

A receita é simples, você tem que encher um balde com água e deixar repousar durante a noite para permitir que o cloro saia. Pela manhã, esprema o suco de alguns limões e adicione na água.

Utilize esta mistura para dar o último enxágue do

belo, uma vez por semana.

Sal marinho: O sal marinho também é excelente para a desintoxicação do cabelo, já que ajuda a eliminar o excesso de oleosidade e sujeira.

Para usá-lo você tem que misturar sal marinho e vinagre de maçã, aplicar sobre o cabelo e deixar agir por cerca de 5 minutos, em seguida, enxaguar e lavar com shampoo.

Também é aconselhável fazer essa desintoxicação uma vez por semana

Argila de bentônica: A argila de ben-

tônica possui a capacidade de absorver todas as toxinas e excesso de oleosidade do couro cabeludo. Basta apenas misturar partes iguais desta argila e vinagre de maçã até obter uma pasta consistente. Em seguida, aplique no seu cabelo previamente lavado com shampoo neutro e deixe descansar durante 30 minutos.

Enxágue com água morna e no caso do cabelo estar embaraçado, use um condicionador.



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, afasto 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!

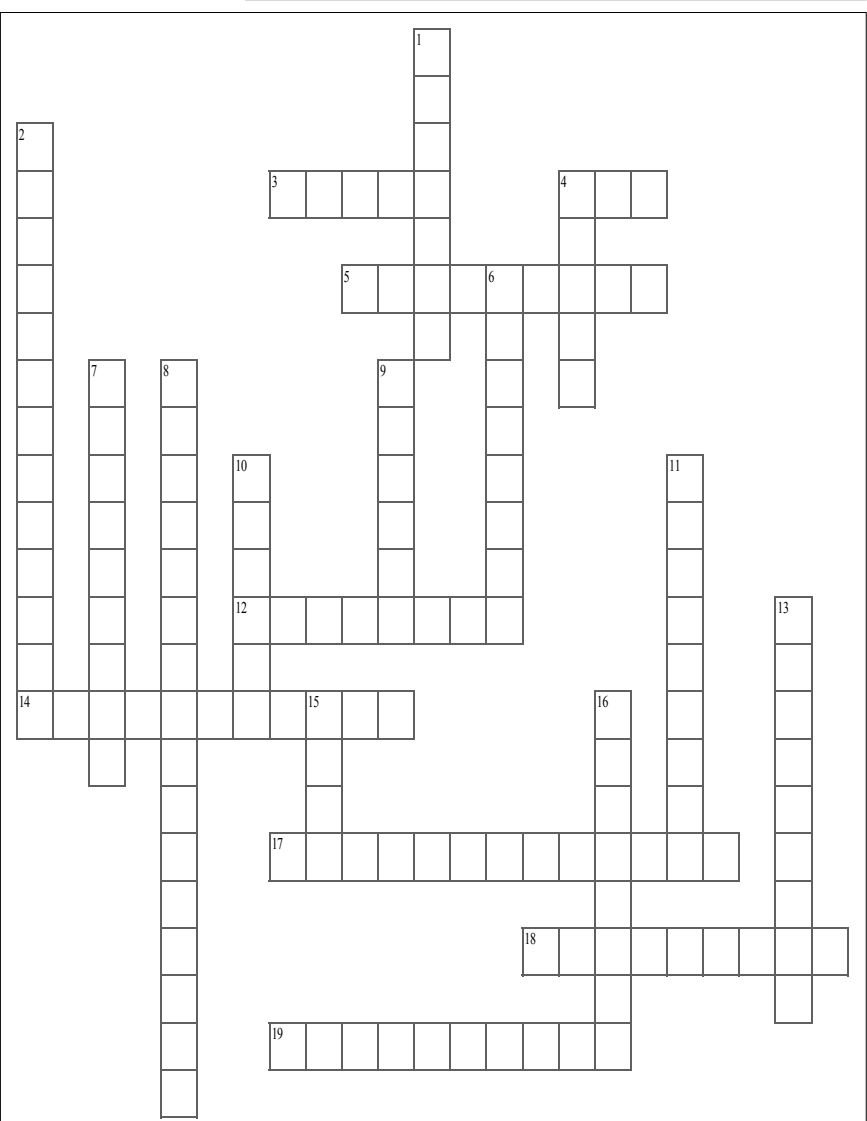
SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA

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



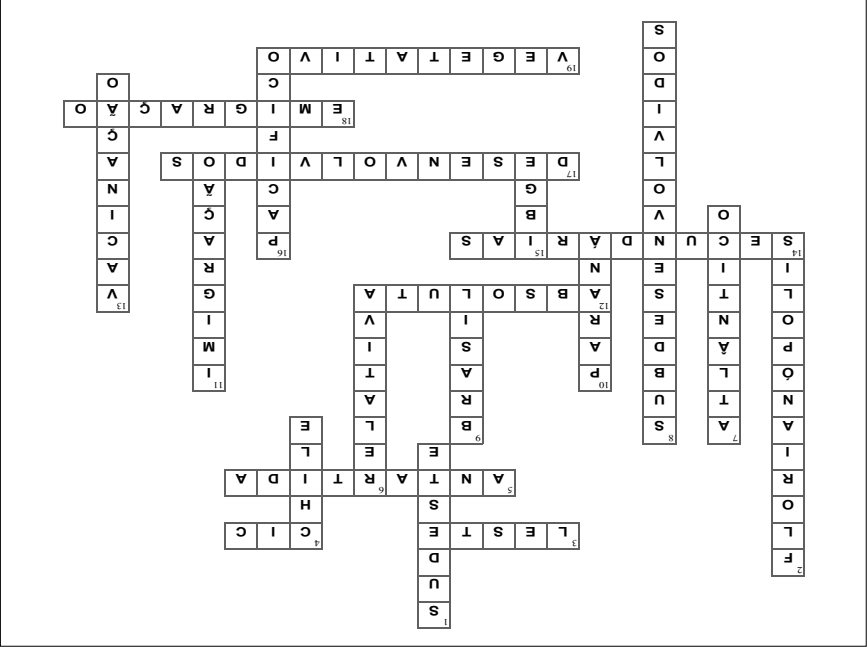
Horizontais

3. Nome do ponto cardinal onde nasce o sol.
4. Cidade Industrial de Curitiba (sigla)
5. Nome do continente gelado que fica no hemisfério sul.
12. O total de habitantes de um lugar ou de uma área constitui a população _____.
14. A indústria faz parte das Atividades _____.
17. Nos países _____ o nível científico e tecnológico é elevado.
18. Saída de pessoas de um lugar.
19. Crescimento _____ é a diferença entre o número de nascimentos e mortes.

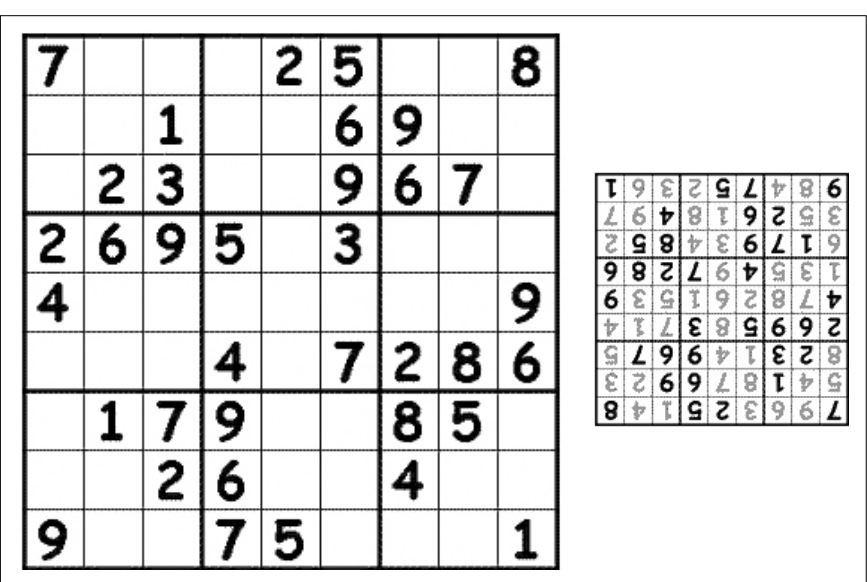
Verticais

1. Região onde se localiza o estado de São Paulo.
2. Capital do estado de Santa Catarina.
4. País sulamericano que não faz fronteira com o Brasil.
6. Número de pessoas em relação à superfície ocupada ou habitada é a população _____.
7. Oceano que banha o Brasil.
8. Nos países _____ existem grandes desigualdades sociais, que se expressam pela existência de muitos pobres e uma minoria rica ou muito rica.
9. Quinto maior país do mundo em extensão.
10. Estado brasileiro que faz fronteira com os países Paraguai e Argentina.
11. Chegada de pessoas a um lugar.
13. Foi um dos fatores que contribuíram para a população brasileira crescer, pois com ela passou a se prevenir as doenças antes que elas acontecessem.
15. Órgão responsável pelo recenseamento no Brasil.
16. Oceano que banha o Chile.


Respostas




Sudoku




Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Terça-feira, 17h30


Lobão questiona Nat, que inventa que o desmaio foi apenas fingimento. Bianca pede a ajuda de Jade para desmascarar Nat. Josefina inicia seu plano secreto para a demolição da fábrica. Germano visita Nat, que lhe pede orientações. Pedro comenta com João que desconfia que Karina esteja grávida e Delma ouve. Germano pede a Duca que não se afaste de Nat. Joaquina revela a verdade sobre os planos de Josefina para Nando. Gael surpreende Luiz conversando com Nat.

**ALÉM DO TEMPO**
Terça-feira, 18h00


Melissa afirma a Felipe que descobrirá quem é a mulher por quem ele está apaixonado. Afonso defende Anita de Zilda. Raul comunica a Gema que não voltará a trabalhar para Vitória. Zilda repreende Severa por fazer intrigas sobre Felipe para Melissa. Bento assedia Rosa. Emília afirma a Livia que não deixará Campobello até encontrar Bernardo. Melissa sonda Bianca sobre os boatos do término de seu noivado. Felipe encontra Livia.

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


Ximena comunica a Grego que Soraya conseguiu escapar. Juju não gosta de saber que Benjamin passou a noite com Mari. Soraya e Danda conversam sobre o comportamento de Mari. Eva avisa a Jurandir que, se ele não arrumar emprego, terá de deixar sua casa. Juju sugere que Benjamin assuma um compromisso sério com Mari. Grego invade a casa de Soraya. Júnior tenta defender Soraya. Grego vai para o quarto de Soraya e ela o segue. Expedito termina a limpeza e a restauração do escritório de Benjamin.

**CHIQUITITAS**
Terça-feira, 20h30

Miguel conta toda a verdade para Junior, que Mili é filha de Gabriela. Junior fica chocado com as maldades da tia, Carmem. Eles decidem trabalhar juntos para encontrar Gabriela e ficar de olho em Carmen. Gilda e Eduarda se esforçam para se dar bem. Cris faz mistério sobre quem gravou o clipe com ela. Tobias recebe uma ligação o convidando para fazer um teste num programa de humor. Carmen usa uma peruca para ir com Marian, que se passa por Mili, no banco. Carmen se passa por Valentina. O gerente do banco diz que existem duas contas bloqueadas no nome de Mili, mas que uma delas é na Suíça e somente pode ser desbloqueada pessoalmente. O gerente diz ainda que existe muito dinheiro na conta.

**BABILÔNIA**
Terça-feira, 21h00

Regina salva Olívia do incêndio provocado por Cris. Dora e Júlia revelam a Regina que as imagens de seu resgate a Olívia estão sendo compartilhadas na internet. Vinícius e Cris decidem reatar seu relacionamento. Valeska exige que Osvaldo se afaste de Clóvis e Norberto. Karen afirma a Luis Fernando que o casamento acabou. Pierre convida Regina para ser a nova modelo de sua marca no Brasil. Aderbal decide antecipar o lançamento de sua nova obra em Jatobá para minimizar a noticia do noivado de Laís. Beatriz planeja separar Inês de Aderbal. Norberto consegue um apartamento para Luis Fernando. Regina descobre que Cris está grávida.

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

Hur percebe a tristeza de Henutmi-re e ela confessa que, apesar de todos os anos sem notícias, ainda sente falta do filho. Ahmós insiste em ter Safira como uma de suas dançarinas, a jovem fica irritada e ameaça ir embora. O hebreu tenta manter a calma, até que não aguenta mais e reage aos ataques do feitor. Ana se desespera ao receber a notícia de que terá que se deitar com Ramsés e Karoma tenta acalmá-la. Bakenmut repara na felicidade anormal do rei. Ramsés tenta disfarçar, mas entrega o motivo de tanta alegria. Apesar de ter mandado Karoma preparar Ana, Nefertari está decidida em não deixar que Ramsés se deite com a dama. Leila desabafa com Gahiji e diz não saber o que fazer com os conflitos que envolve sua família.

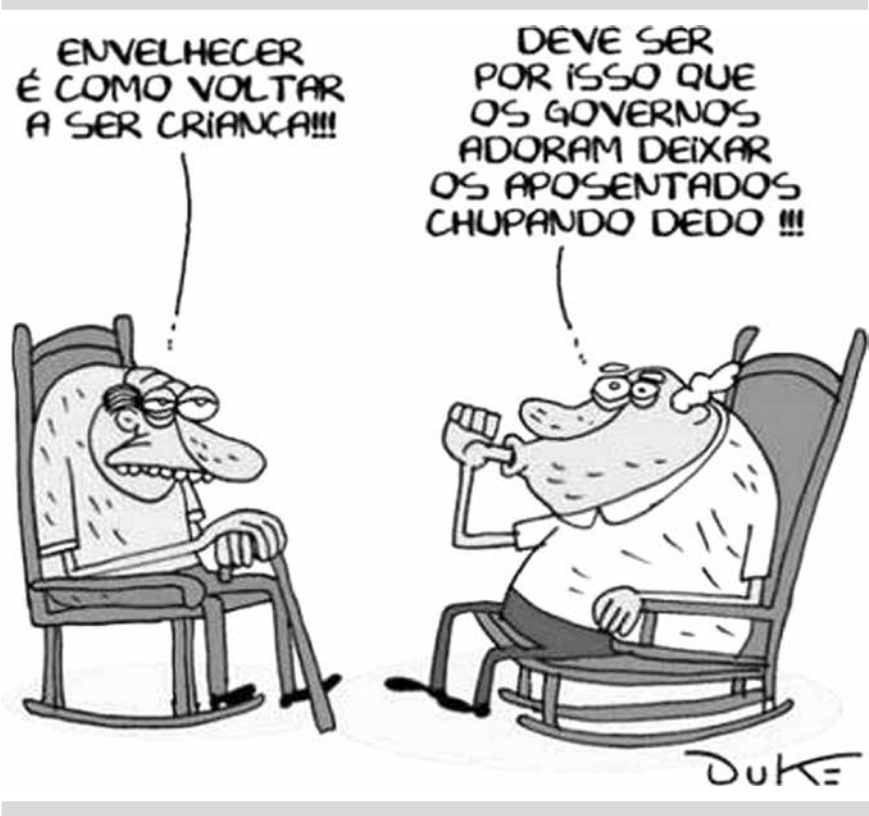
Humor

COMPANHEIRISMO
Irritado com seus alunos, o professor lançou um desafio.
- Aquele que se julgar burro, faça o favor de ficar de pé.
Todo mundo continuou sentado. Alguns minutos depois, Joãozinho se levanta.
- Quer dizer que você se julga burro? - perguntou o professor, indignado.
- Bem, para dizer a verdade, não! Mas fiquei com pena de ver o senhor aí, em pé, sozinho!!!

OS LOUCOS
Estavam dois loucos num manicômio e disse o Zé para o Tone:
- Ó, Tone. Amanhã vou fugir pe-

lo muro.
- Tá bem, eu fico.
No dia seguinte, o Zé ainda estava no manicômio e o Tone diz:
- Então, Zé, ainda está aqui? Não ia fugir?
- Pois é, o problema é que o portão estava aberto.

PERTO DE CASA
- Crianças, amanhã quero que me tragam exemplos de construções que estejam sendo feitas próximo de suas casas e quais as vantagens destas novas construções para nós.
- Sim professora.
No final da aula, a professora pede a todas as meninas que fiquem na sala porque quer dizer algo:



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

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi
OFTALMOLOGIA - 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

CRECI 67022

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades

Após anúncio de separação, Kaká lê a Bíblia em igreja



Casal está feliz e apaixonada, garante

Valesca Popozuda e Diógenes David continuam juntos, diz assessoria

Nada de crise! Se-
gue firme o namoro
de Valesca Popozu-
da e o empresário
Diógenes David, nove anos
mais jovem. Juntos há um ano
e dois meses, o casal foi alvo
de boatos de que teria colo-
cado um ponto final no namo-
ro neste fim de semana. Mas
a assessoria de imprensa da
funkeira garante que eles se-
guem unidos e apaixonados.
“Eles continuam juntos, sim.
Passaram o fim de semana em
São Paulo, e estão planejando
fazer vários programas. Nada
mudou. Isso é mentira, espe-
culação”, garantiu a assessoria

de imprensa de Valesca.
O que teria fortalecido os bo-
atos de uma crise entre o ca-
sal é fato de eles manterem
um namoro à distância, já que
ele mora em São Paulo, e ela
vive no Rio. Mas eles já pen-
sam numa maneira de resol-
ver essa questão. Em recen-
te entrevista, Valesca contou
que os dois já conversam so-
bre dividir o mesmo teto. “Ele
quer me levar para Santo An-
dré (SP), mas ainda estou ne-
gociando. Perguntei se não
podemos ficar quinze dias em
cada cidade. Estamos nos co-
nhecendo ainda, e sentir sauda-
de é tão bom...” , disse ela.



Kaká e Carol confirmam separação

O jogador Kaká parti-
cipou de um even-
to na Igreja Batista
de Orlando, nos Es-
tados Unidos, na noite de sex-
ta-feira (31), e postou uma foto
em sua rede social Instagram
no qual aparece lendo um tre-
cho da Bíblia. Na legenda da
foto, o atleta também compar-
tilhou um versículo: “Porque

EU bem sei os pensamentos
que tenho a vosso respeito,
diz o Senhor; pensamentos
de paz, e não de mal, para vos
dar o fim que desejais” . (Jere-
mias 29:11).

Uma frequentadora da igre-
ja afirma que Kaká leu os versí-
culos em português, enquanto
os outros fiéis acompanhavam
em inglês. Os fãs se mostra-

ram muito tristes com a situa-
ção e demonstraram apoio ao
jogador. Carol Celico anunciou
o término do casamento com
Kaká na noite de sexta-feira,
através do Instagram. A empre-
sária postou uma foto do casal
com os dois filhos, Luca e Isa-
bella. Em um trecho, ela desta-
cou a importância dos 13 anos
de relacionamento: “A história

que formamos lado a lado foi
única, bem sucedida, e ficará
para sempre conosco. Sempre
o respeitarei e admirarei em to-
das suas virtudes. Manteremos
um bom relacionamento, de ca-
rinho e estima. Desejo felicida-
de para nós, como família que
sempre seremos, e sabedoria
para caminharmos sempre em
frente”, escreveu.

“Minhas cordas vocais são de bebê”, diz Netinho sobre doença

Dois anos após quase per-
der a vida, Netinho retomará
sua carreira e voltará aos pal-
cos. Devido a um problema
nas cordas vocais, o cantor fi-
cou meses sem falar e, apesar
de se considerar recuperado
do problema, reconheceu que
sua voz ainda está muito fraca.

“Estou ótimo, feliz. Quase
100%. Eu já posso muito, por-
que eu perdi tudo, tudo. Só ti-
ve, num momento, o movimen-
to dos olhos. Não tinha nada mais.
Perdi a voz. Não falava nada.
Hoje faço fono para voz cantá-
da. Minha voz estava bem fra-
quinha para cantar. Já falo, mas
para cantar ainda está fraqui-
nha. E minhas cordas vocais são
como as de um bebê que nas-
ce hoje. Porque eu fiquei prati-
camente dois anos sem falar.
Agora, é malhação das cordas

vocais. É o que eu estou fazen-
do”, disse em entrevista.

O músico assumiu que aca-
bou caindo em depressão ao
perceber que seu corpo não
estava respondendo ao trata-
mento como o esperado. “Che-
guei a um ponto, em julho do
ano passado, lá no Rio, em mi-
nha casa, a parar de comer.
Não quis comer mais, enjoiei.
Para mim, era o fim de tudo. E,
quando eu percebi, eu já esta-
va no hospital em São Paulo.
Fiquei uns seis meses, num
tratamento fantástico. Por is-
so que eu estou aqui hoje.”
Tantas internações fizeram
com que o baiano aprendes-
se a controlar sua ansiedade.
“Tenho a minha expectativa,
mas não dou prazo para nada
mais. Porque dei em 2014, ti-
ve depressão e voltei ao hos-



Netinho se prepara para voltar aos palcos

pital. Eu aprendi a entender
o tempo que cada coisa tem
para acontecer. E cada coisa
tem um tempo para aconte-
cer”, afirmou.

Esse jejum de dois anos lon-

ge dos palcos será quebrado
no dia 28 de agosto quando o
cantor estreiar a turnê chama-
da “DNA” no Recife. O anún-
cio de sua volta foi feito pelo
músico em suas redes sociais.

Rafaella Justus comemora aniversário de 6 anos ao lado dos pais

Doze dias depois de ter co-
memorado 6 anos, Rafaella
Justus celebrou seu aniversá-
rio no Buffet La Luna em São
Paulo, na tarde de domingo (2).
A filha de Roberto Justus e Ti-
ciane Pinheiro escolheu como
tema de sua festinha a histó-
ria da fada Sininho. Para ani-
mar a celebração, artistas re-

presentaram a personagem,
Peter Pan e seu grande inimi-
go, o Capitão Gancho.

Mãe e filha usaram vestidos
parecidos. A garotinha esban-
jou simpatia ao posar para os
fotógrafos imitando a pose da
apresentadora. Pelo seu Insta-
gram, Ticiane que passa a co-
mandar o “Hoje em Dia” na TV

Record, festejou o grande dia de
sua única filha. “É hoje é dia de
festa!!! Olha que lindo o con-
vite da Rafa !!! O tema esse ano
será da Sininho! Muita emoção
nos 6 anos da Rafinha”, feste-
jou a namorada de Cesar Tralli.

O pai da pequena foi um dos
primeiros a chegar, acompa-
nhado da atual mulher, a mo-

delo Ana Paula Siebert. Eles
oficializaram a união com uma
grande festa em abril deste
ano. Antes de entrarem no bu-
ffet, o casal posou para os fotó-
grafos. O empresário também
foi clicado com a ex-mulher e a
aniversariante. No dia de seu
aniversário, Rafaella ganhou
homenagem da mãe através da

rede social. “Princesa que mes-
mo antes de conhecer seu ros-
tinho, eu sentia se movimentar
e crescer dentro da minha bar-
riga. Eu já amava absurdamen-
te. Durante 9 meses eu fiquei
na expectativa do nascimen-
to e tudo na minha vida gira-
va em torno dela, e ainda gira.
Hoje essa princesa chamada

Rafa faz 6 aninhos e o amor só
aumenta a cada dia, se é que
isso é possível. Parabéns, mi-
nha filha! Desejo muita saúde e
que você continue exatamente
como é, educada, amável e en-
cantando as pessoas por onde
passa com sua generosidade e
alegria de viver! Te Amo absur-
damente!”, escreveu Ticiane.

horóscopo

ÁRIES
Ao entrar em seu
signo, Mercúrio es-
timula as atividades intelectu-
ais e sua capacidade crí-
tica a respeito de si mesma.
Busque novos caminhos e
valorize seus interesses. Es-
teja aberta para as grandes
ideias que devem surgir!

TOURO
Aspectos de sua
vida que precisam
de sua atenção são trazidos
à tona pela entrada de Mer-
cúrio em sua área de crise.
Encare seus temores e mer-
gulhe em si mesma. Procure
adaptar seus sonhos de acor-
do com a realidade!

GÊMEOS
Seu impulso de co-
operação e frater-
nidade é despertado pela
entrada de Mercúrio em sua
área de amizades. Una-se a
grupos de seu interesse, pois
as ações em conjunto são fa-
vorecidas. Mas sua individu-
alidade deve ser preservada!

CÂNCER
Você consegue es-
tabelecer metas
mais realistas e objetivas,
pois Mercúrio entra hoje em
sua área profissional. Você
tende a contribuir de forma
brilhante nas iniciativas in-
telectuais, o que pode lhe
alavancar profissionalmente!

LEÃO
Seu lado humano
é despertado por
Mercúrio, que adentra sua
área espiritual, aguçando
também sua percepção pa-
ra os ambientes cotidianos.
Que tal fazer viagens? Isso
trará um grande enriqueci-
mento de vida para você!

VIRGEM
As atividades em
grupo são favoreci-
das pela harmonia Lua-Júpi-
ter em sua área de amizades,
que destaca as iniciativas.
Porém, a tensão solar lhe
aconselha a manter sua in-
dividualidade, sem se deixar
levar pela maioria!

LIBRA
Que tal dividir seus
planos de vida com
as pessoas queridas? Ao en-
trar em sua área de relacio-
namentos, Mercúrio favorece
o diálogo e o clima de com-
panheirismo. Você se senti-
rá atraída por pessoas inte-
lectualmente interessantes!

ESCORPIÃO
Os planejamentos
domésticos e pro-
fissionais são favorecidos
pela capacidade estratégica
que a entrada de Mercúrio
em sua sexta casa lhe traz. A
visão acurada quanto às de-
mandas lhe ajuda a reestrutur-
ar seu estilo de vida!

SAGITÁRIO
Você se destaca em
suas relações pelo
poder de articulação, mos-
trando capacidade humana e
intelectual. Ao entrar em sua
área de prazeres, Mercúrio
deixa suas ideias mais cria-
tivas, que se ressaltam nas
atividades em grupo!

CAPRICÓRNIO
A vida familiar e
doméstica fica
mais agradável para você,
pois Mercúrio entra hoje em
sua área familiar. Curta a
companhia das pessoas mais
próximas e queridas, e pro-
cure saber mais sobre as ex-
pectativas de vida delas!

AQUÁRIO
As trocas intelectu-
ais e a grande ha-
bilidade para lidar com um
grande volume de informa-
ções marcam este momen-
to de intensa comunicação
que Mercúrio lhe traz ao en-
trar em sua terceira casa.
Pesquisas e projetos são fa-
vorecidos!

PEIXES
A utilização de
seus recursos é oti-
mizada, pois Mercúrio en-
tra em sua segunda casa,
deixando claro para você o
verdadeiro valor das coisas.
Aproveite seu maior senso
prático para organizar a vida
em casa e no trabalho!