

"Ainda que tivesse que ficar só, não trocaria a minha liberdade de pensar por um trono."

■ LORD BYRON



Página 04

A atriz **Celine Dion** afirma que o marido, que luta contra um câncer, quer **'morrer em seus braços'**



Dia de festa hoje para **Amanda Mazeti de Sá**, que apaga velinhas ao lado da família e amigos.



O locutor de rodeio e vice-prefeito de Populina, **Adauto Severo**, recebeu na última segunda (24), os parabéns pela passagem de seu aniversário. Felicidades!



A bela **Viviane Henklain** recebeu os cumprimentos da galera na última segunda, quando comemorou mais uma primavera. Felicidades!



Cinthia Souza também comemorou aniversário nesta quarta, recebendo inúmeras felicitações dos amigos.



Hoje o dia é especial para **"Luiz Chaveiro"**, que festeja mais um aniversário ao lado da esposa Joana Oliveira, família e amigos.



Festa hoje também para **Valéria Cunha**, que recebe inúmeras homenagens por mais um ano de vida celebrado em grande estilo.



Close de **Daya Santos**, que na última segunda comemorou a passagem de mais um niver.



Destaque para o belo sorriso de **Mirela Rosseto**, aniversariante da semana.



Rafaelle Duarte também está na lista dos aniversariantes de hoje, sendo muitíssima cumprimentada pela galera.



Selfie de **Vinicius Ferreira**, que ontem celebrou mais um aniversário ao lado da família.

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!

Saias: para cada idade um modelo ideal



receita

Macarrão da mama com polpetone rechado de queijo

INGREDIENTES:

- 500 g de espaguete cozido “al dente”

Polpetone

- 500 g de carne moída
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- 2 fatias de pão de fôrma picadas
- 1 ovo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsa e orégano a gosto
- 200 g de mussarela cortada em cubos
- Óleo para fritar

Molho

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 latas de molho de tomate
- 1 colher (chá) de açúcar
- Sal e pimenta a gosto



MODO DE PREPARO:

■ POLPETONE

Em uma tigela, misture a carne, a cebola, o alho, o pão, o ovo, o sal, a pimenta, a salsa e o orégano. Molde os polpetones e recheie com a mussarela. Frite no óleo quente.

■ MOLHO

Em uma panela, aqueça o azeite, doure o alho e a cebola. Misture o molho, o açúcar, o sal e a pimenta. Quando o molho levantar fervura, coloque, com cuidado, os polpetones e cozinhe por mais 5 minutos no fogo brando.

Coloque o espaguete em uma travessa grande e, por cima, o molho com os polpetones. Polvilhe salsa e sirva em seguida.

Muitas mulheres têm vontade de usar roupas curtas e justas, porém acabam abrindo mão de usá-las por medo de ficar vulgar e acabar chamando atenção de forma errada. E este medo não é bobo, pois é preciso saber muito bem como usar estas roupas, pois é muito fácil errar já que elas marcam ou mostram demais o corpo, às vezes ressaltando o que nós mais queremos esconder.

Fica atenta às dicas: Antes dos 20: Pode vestir uma saia curta jeans e informal. De 20 a 30: Ouse a vontade, mostre suas pernas usando lindas saias curtas. Criando combinações modernas com camisas e corpetes. De 30 a 40: Agora é hora de usar saias curtas que possuam formato em “A” “A”. É desejável que sejam de tecidos mais estruturados.

De 40 a 50: As saias curtas têm que ficar com um comprimento um pouco maior e deve ser de tecidos mais requintados. Cinquentinha: Seja mais tradicional e exiba suas pernas com cuidado, uma meia-fina cairá bem.

Saiba quais são seus pon-



tos fortes! Faça de suas pernas seu maior atrativo. Pratique ginástica, academia, use hidratantes e deixe a depilação em dia. Escolha pelo melhor modelo. Não é somente o tamanho que interfere, porém o que é revelado pela saia. A coloração e o pano de uma saia curta influenciam todo o fim da obra. Colorações mais fortes e pregueadas podem deixar o visual mais requintado.

Repare nos pequeninos detalhes como a estrutura e acabamento para auxiliar a definir se aquilo combina contigo.

Tenha bom senso se você acha que algo não vai ficar bem, é porque provavelmente não vai mesmo. Porém, permita-se ousar com moderação. Veja bem que blusa colocar.

Essa é uma situação delicada, que pode ajudar ou atrapalhar definitivamente o look. Moças com vinte e poucos anos devem e podem abusar dos decotes, só não esqueça que suas pernas também estarão à mostra. Se estiver usando uma saia curta mais justinha, coloque uma blusa mais soltinha e despojada. Ve-

ja quais sapatos usar com as suas saias curtas. Coloque salto alto sem medo, já que isso vai te deixar mais magra e com as pernas mais bem definidas. Se quiser usar sapatinhas, ou qualquer sapato sem salto, fique à vontade.

Um bom lugar para comprar saias, além das lojas de shopping e de rua, são as lojas online, que permitem que o cliente faça compras sem sair do conforto de sua casa. Você vai arrasar com essas dicas, vamos lá desfilarmos e colocar essas lindas pernas à mostra.

Existem realmente alguns alimentos que rejuvenescem?

Viver envelhece. Por mais que nos pese, é assim. Cada vez que respiramos ficamos um pouco mais velhos. Não se trata também de afogar-se para evitar o aparecimento de cabelos brancos e rugas. Os mais vaidosos podem colocar um pouco de tinta no cabelo, se ainda o tiverem, claro. O resto pode praticar uma alimentação mais saudável para retardar as consequências do envelhecimento.

Faz tempo que os benefícios da dieta mediterrânea na saúde humana gozam de boa fama por prevenir as doenças crônicas e aumentar a expectativa de vida. Mas nunca, até hoje, havia sido demonstrado a nível molecular a contribuição de uma alimentação saudável para uma longevidade maior.

A catalã Marta Crous-Bou, pesquisadora na Escola Médica de Harvard (Estados Unidos), publicou na revista científica de referência British Medical Journal os segredos genéticos que explicariam por que uma dieta saudável contribui para uma maior expecta-

tativa de vida. A chave está nos telômeros.

Os telo- o quê?

Os telômeros protegem as pontas dos cromossomos, que contêm nosso material genético dentro das células, como se fossem os invólucros de plástico que cobrem o começo e o fim dos cadarços de um sapato. Seu comprimento é associado com a expectativa de vida: por isso, à medida que envelhecemos, os telômeros ficam mais curtos.

Pela primeira vez, uma equipe de pesquisa, liderada por Crous-Bou, observou que uma prática maior da dieta mediterrânea relaciona-se com telômeros mais longos. Os cientistas analisaram amostras de 4.676 mulheres saudáveis que faziam parte de um dos mais longos e duradouros estudos sobre os fatores que influem na saúde da mulher. O trabalho reúne dados dos hábitos de vida dessas mulheres desde 1976, e amostras de sangue de todas elas desde o começo dos anos 90, que serviram para analisar o estado de seus telômeros.



A dieta mediterrânea se diferencia pela simplicidade e a variedade na alimentação, baseada em uma combinação equilibrada de produtos frescos e de estação. A cesta de compras dos países mediterrâneos está cheia de verduras, frutas secas, frutas, cereais sem refino e legumes, sobretudo ervilhas, vagens e lentilhas.

O consumo de peixes é preferível ao de carne, que deve ser menos frequente. A Fun-

ção Dieta Mediterrânea recomenda o uso generoso de azeite de oliva, evitando assim as gorduras saturadas, e uma ingestão moderada de álcool (vinho) durante as refeições.

Mas, uma boa alimentação deve vir acompanhada de um bom estilo de vida, já que existem outros fatores como o consumo de tabaco, o abuso de álcool, o estresse, a exposição ao sol sem proteção, o exercício intenso e a contaminação ambiental, que são oxidantes.

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!

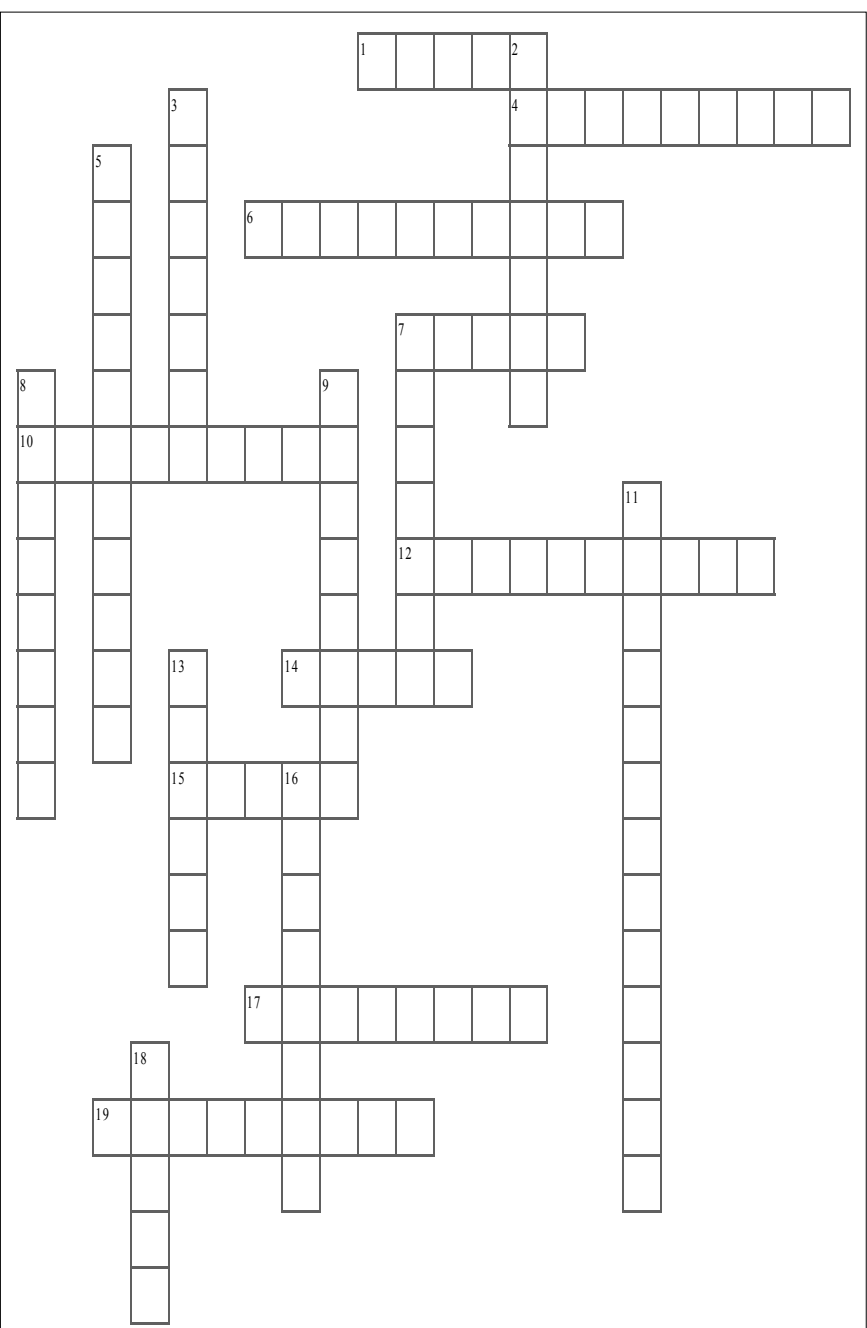
SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA

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



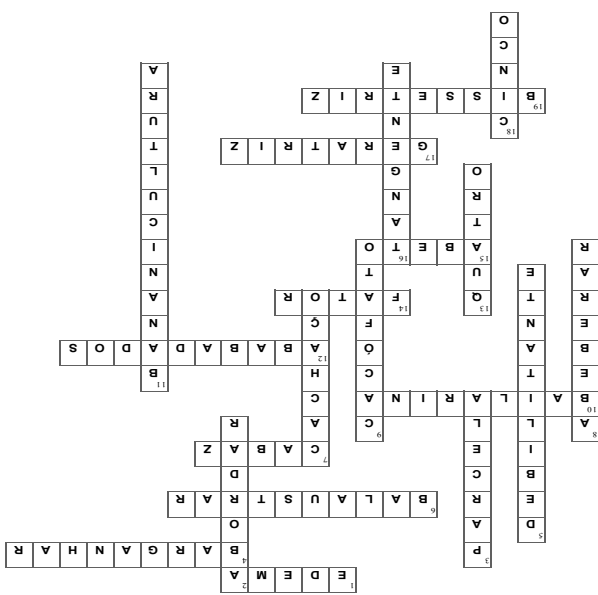
Horizontais

1. Infiltração serosa do tecido conjuntivo, da pele ou de um órgão.
4. Trocar, negociar.
6. Cercar, guarnecer de balaústres.
7. Cesto fundo de junco, vime, etc, geralmente com tampa e asa.
10. Mulher que dança por profissão; dançarina.
12. Folhos de vestidos, saias, etc.
14. Cada elemento de uma multiplicação.
15. Nome comum às árvores do gênero Abies, de folhagem persistente, porte alto e aparência típica e atraente, apreciadas por sua madeira e resina.
17. Linha ou superfície que ao se mover gera uma superfície ou um corpo.
19. Reta que divide um ângulo em dois outros de igual medida.

Verticais

2. Chegar a bordo de, tocar com o bordo; Chegar à borda ou beira de alguma coisa.
3. Cada um dos elementos de uma soma.
5. Que debilita.
7. Reprodutor suíno.
8. Dar de beber, saciar a sede.
9. Cacofonia.
11. Cultura da banana.
13. Dois ao quadrado.
16. Razão trigonométrica igual ao seno de um ângulo dividido pelo cosseno do mesmo ângulo.
18. Raiz quadrada de 25.

Respostas



Caça Palavras

ORIETACABAMDKS BCKS
FZNVFBEETOLAHCAACBN
ASZAHNNINANABVSYZLK
KMXPDFYUEYDQIBCFXG
XQETNAOCELYUSUJUGS
BAINOFOCACRTUKUPKE
LFRODETABARZVBLPBB
ZNPJSCHOHNI RROHCAC
PRORIEZABACABULARM
JGOOAKFWRANOLABAZX
KBCEJJPWADABRABURI
VLOBJJKQWMJKOIEBPCJ
HFM LFRJASIKUTHALZL
AWODIQABANANARPEQK
ONIRALIA BBAGREOKGT
HSREHBGV BALANCEADO

ABACATEIRO
ABALONAR
ABANANAR
ABATEDOR
BAGRE
BAILARINO
BALANCEADO
BANANINHA
BARBADA
CABAZEIRO
CABULAR
CACHALOTE
CACHORRINHO
CACOFONIA
ECOANTE

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Lívia e Rodrigo se revoltam contra Alina. Ciça destrata Uodson, que ignora as provocações da menina. Rodrigo confronta Alina e termina o namoro. Alina jura que reconquistará Rodrigo. Mene-lau acata a ideia de Bia de decidir sobre o uso dos uniformes em conjunto com alunos e responsáveis, e Monique se incomoda. Rodrigo observa Luciana e Roger percebe. Rubem e Bia começam a se entender. Luciana estuda com Lívia em casa e conhece Ana. Alina tenta conquistar Luan para provocar Rodrigo. Rodrigo encontra uma prova de que Ciça estava certa na discussão com Miguel e confronta o pai. Um homem assedia Luciana e Lívia.

ALÉM DO TEMPO

Quarta-feira, 18h00

Felipe beija Melissa, e Lívia se desespera. Melissa exige que Dorotéia explique o que fazia no falso túmulo de Bernardo. Todos comemoram o noivado de Felipe e Melissa. Melissa apresenta Roberto a Bianca. Padre Luís ordena que Lívia deixe o casarão, mas a moça garante que seguirá com seu plano de descobrir o paradeiro de seu pai. Bernardo observa Emília sem ser visto. Roberto pensa em se aproximar de Bianca, mas seduz Anita. Vitória passa mal e Zilda pede ajuda a Lívia.

I LOVE PARAISÓPOLIS

Quarta-feira, 19h15

Grego questiona Sabão sobre o roubo do carro de Lindomar. Omara diz a Raul que deseja se casar com ele. Soraya demonstra interesse em conhecer Dom Pepino, e Gabo pede à esposa para se manter afastada do mafioso. Tomás desconfia quando Paulucha lhe conta que Gabo esteve em Paraísoópolis. Soraya comenta com Danda que está preocupada com a volta de Alceste. Benjamin prevê confusão entre Margot e Alceste na Pilartex.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

Safira tropeça no tapete da entrada da empresa e Otávio a segura nos braços para ela não cair. Pedro vê a cena e acha que Otávio tem um caso com Safira. Pedro vai embora irritado e decidido a contar tudo para Rebeca. Pedro garante para Rebeca que viu Otávio na cidade abraçado com uma mulher jovem e bem arrumada. Isabela está preocupada com a piora do quadro de Orlando, que está com uma bactéria. Priscila quer comprar roupa nova, pois acredita que isso a ajudará a chamar a atenção de Joaquim na gravadora. Isabela conta para Raul que foi escondida ao hospital, mas Regina aparece e chama a atenção da garota. Mateus coloca o ovo pintado de dourado no galinheiro. Raul conta para Orlando...

BABILÔNIA

Quarta-feira, 21h00

A EMISSORA NÃO FORNECEU O RESUMO DOS ÚLTIMOS CAPÍTULOS DA NOVELA

OS DEZ MANDAMENTOS

Quarta-feira, 22h15

Yunet provoca Henutmire e Leila. Apuki sai de casa, arrasado com o fato de Ana ter ouvido tudo. Judite acaba contando a verdade para Ana e pede para a filha esquecer essa história. Ahmós avisa a Meketre que Safira o espera no quarto. Ele tenta fazer a moça relaxar e a beija. Henutmire e Leila chegam até a casa de Joquebede. Miriã demonstra ciúmes de Hur. Ahmós amedronta Safira ao falar sobre os perigos que a moça corre fora do estabelecimento. Moisés alerta Henutmire sobre o perigo da decisão de Ramsés. A princesa deixa a casa de Joquebede acompanhada de Leila. No palácio, Paser anuncia a chegada de Jahi e Radina. Abirão, Datã e Corá ficam revoltados com a ausência de Moisés e Arão na fabricação de tijolos.

Humor

ENGENHEIRO NO INFERNO
O engenheiro desceu aos portões do Inferno e foi admitido.
Mal havia chegado, já estava insatisfeito com o baixo nível de conforto do Inferno. Logo começou a fazer projetos e várias obras de benfeitorias tomaram início. Pouco tempo depois já havia no Inferno ar condicionado, banheiros reformados e escadas rolantes...
O engenheiro era um cara muito popular por lá.
Um dia, Deus chamou o diabo ao telefone e perguntou, ironicamente: E então, como estão as coisas aí embaixo?
E o diabo respondeu:
Uma maravilha! Agora temos ar condicionado, banheiros reformados, escadas rolantes, isso sem falar no que o nosso engenheiro está planejando para breve.
Do outro lado da linha, surpreso, Deus exclamou:

O quê?! Vocês têm um engenheiro aí? Isso foi um engano!
Engenheiros nunca vão para o Inferno. Mande o subir aqui, imediatamente!
O diabo respondeu:
Sem possibilidade. Eu gostei de ter um engenheiro e continuarei mantendo o aqui.
Deus, já mais irritado, fala em tom de ameaça:
Mande o voltar aqui, agora, ou tomarei as medidas legais necessárias.
Ao que o diabo soltou uma gargalhada:
Ha ha ha ha !... Onde o Senhor vai arrumar um advogado aí no céu?!?!

O BAIANO REINANDO SOBERANO
Em plena cidade de São Paulo, um paulista muito crente tá dando um duro danado, ele trabalha pesado, suando dentro de seu terno e grava-

ta. É exatamente quando ele vê, na varanda de uma casa, um baiano deitado solenemente na rede, na maior folga do mundo.
O crente paulista se indigna com a cena, não resiste e fala:
Aí, baiano! Você sabia que a preguiça é um dos sete pecados capitais?
O baiano nem se altera e responde: É verdade. Mas a inveja também é!

LOIRA SÓ CHORA QUANDO TEM RAZÃO
Uma loira estava chorando muito então uma morena disse:
O que foi?
A loira respondeu:
Meu cachorrinho sumiu
A morena falou:
Porque você não coloca um anúncio no jornal?
A loira olhou para a morena e falou:
Não ponho porque não vai adiantar, ele não sabe ler.



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

Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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

CRECI 67022

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

A atriz **Celine Dion** afirma que o marido, que luta contra um câncer, quer ‘**morrer em seus braços**’



Celine Dion e o marido René Angélil: ele luta contra um câncer de garganta

Celine Dion, de 47 anos, contou que o marido René Angélil, de 73 anos, que está lutando contra um câncer na garganta, quer “morrer em seus braços”. A cantora falou sobre a doença do marido para o “USA Today”, e afirmou que voltará a se apresentar em Las Vegas, nos Estados Unidos, para atender a um pedido dele. A cantora tinha ficado lon-

ge dos palcos do hotel Caesars Palace por um ano para cuidar do marido, mas voltou a pedi-lo dele. Segundo ela, René deseja que ela volte a cantar e a dar entrevistas. “Nós perguntamos aos médicos, muitas vezes, quanto tempo ele tem, três semanas, três meses? René quer saber, mas eles dizem que eles não sabem”, contou a cantora.

O casal tem três filhos juntos, Rene-Charles, de 14 anos, e os gêmeos Eddy e Nelson, de 4 anos. Segundo ela, seu filho mais velho está rapidamente se tomando “o homem de sua vida”, embora muitas vezes ele tenha dificuldade de ver o pai em tais problemas de saúde, diz ela. Já os gêmeos costumam acompanhá-la quando vai alimentá-lo na cama.

Após separação, Chimbinha contrata gerenciador de crise e **Joelma diz estar muito feliz solteira**

Joelma e Chimbinha se reencontraram na tarde de segunda, pela primeira vez, depois do anúncio da separação na gravação de um programa de TV. Eles chegaram em carros separados e, desta vez, exigiram ficar em camarins diferentes. No palco, foram profissionais e cantaram sucessos da banda Calypso, mas sem a mesma sintonia de outros tempos.

Em Belém, de onde os dois são, e para onde Chimbinha se mudou, pessoas próximas ao cantor relatam o quanto ele está abatido com a separação. “Mais ainda porque ficou com a filha mais nova, que está morando com ele”, diz uma amiga. Eles são pais



Chimbinha e Joelma anunciaram a separação na semana passada de Yasmin, de 11 anos.

Por conta do fim do casamento e de uma possível carreira solo de Joelma, o músico contratou um gerenciador de crise, o assessor Mauro Neto, e enviou um comunicado para a imprensa, implorando por uma volta com sua ex: “Não

quero viver longe de Joelma, a única mulher que amo verdadeiramente nessa vida”. Se Chimbinha diz estar sofrendo, Joelma tem um discurso diferente. “Para quem pensa que estou triste, estou muito feliz solteira”, escreveu ela para os fãs.



Depois de estreiar com 10,1 pontos de média em São Paulo, na semana passada, o programa rendeu média em torno de 7,3 pontos

Ibope prévio: Xuxa perde 30% de público e empata com SBT

Depois de estreiar com 10,1 pontos de média em São Paulo, na semana passada, o programa rendeu média em torno de 7,3 pontos na última segunda (24). Foi aproximadamente o mesmo índice obtido pelo

SBT de Silvio Santos no horário. Ou seja, empate técnico. Na última semana ela foi vice-líder isolada. De certa forma, alguma queda já era esperada pela direção da Record, que não está preocupada, a princi-

pio, com audiência. Ainda assim, os 7 pontos obtidos nesta semana ainda foram superiores aos seis pontos de média registrados antes da estreia da atração.

O pico de audiência foi de

9 pontos (na estreia chegou a 12). Cada ponto de ibope equivale a 67 mil domicílios na Grande São Paulo. Xuxa recebeu, entre outros convidados, a apresentadora Sabrina e os irmãos Zezé e Luciano.

Filha de Silvio Santos se casa em cerimônia íntima com deputado



Rebeca Abravanel subiu ao altar com Guilherme Mussi no último final de semana em São Paulo

Sem alardes, Rebeca subiu ao altar com o deputado federal Guilherme Mussi - com quem estava se relacionando desde 2014.

A discreta recepção, somente para poucos familiares e amigos, teve show do cantor Leo Maia, que fez questão de posar ao lado do dono do SBT durante a animada festa. “Que honra poder cantar no casamento da filha desse ícone da televisão brasileira Silvio

Santos. Grato a Deus pelo dom que ele me deu. E obrigado Senhor Silvio Santos por ser esse homem maravilhoso. Rebecca & Guilherme, muito amor, felicidade, amizade e Deus nessa nova caminhada”, desejou o cantor em sua conta no Instagram. Em imagens publicadas nas redes sociais, o casal aparece curtindo viagens românticas e jantares com Patrícia Abravanel e Fábio Faria - que também é deputado federal.

horóscopo

ÁRIES
Você precisará cortar alguns de seus hábitos. Este é o melhor caminho a tomar. O progresso que você está aspirando cansa você. Tire um tempo para equilibrar seus níveis de energia a longo prazo. Há uma atmosfera vagamente artística hoje, mas isso não vai incomodá-lo!

TOURO
A sorte estará com você em seus passos hoje - é hora de considerar um investimento financeiro e repensar o seu orçamento. Seus exageros podem gastar suas reservas de energia. Tente compensar isso com uma dieta equilibrada.

GÊMEOS
Você está vivendo a vida ao máximo. Não se preocupe muito com os detalhes! Respire mais profundamente e isso vai ajudar você a encontrar a calma que você precisa para as reorganizações que está fazendo. É hora de avançar em seus projetos mais sérios.

CÂNCER
Você vai ser o centro das atenções e não tem nenhum problema em convencer as pessoas a trabalhar com você em seus projetos. Evite discussões acaloradas que gastam suas energias - você não vai se arrepender! Você vai parecer mais sério para aqueles que o rodeiam.

LEÃO
Você será muito perspicaz para resolver problemas hoje. Você vai se mostrar digno de seus princípios e será admirado por isso. Seria bom tirar algumas horas para relaxar completamente - não há como escapar dessa necessidade.

VIRGEM
Você intimida as pessoas ao seu redor sem perceber. Seja flexível e as coisas vão correr sem problemas. Você está usando suas reservas de energia, modere os movimentos musculares. É hora de mudar seu estilo de vida sedentário, praticando um esporte suave.

LIBRA
Sua ingenuidade excessiva pode levar você a gastar mais. Mantenha um senso de proporção. Outros vão invejar a sua boa forma. Vá com calma, você vai se cansar das outras pessoas. Você vai parecer mais sério para aqueles que o rodeiam.

ESCORPIÃO
Seu bom senso o está guiando na direção certa. Alguns chamam isso de sorte, seja racional. Descarte certos hábitos que não estão ajudando você. Seria uma boa ideia rever seus hábitos alimentares. Sua maneira lógica de pensar irá guiá-lo na direção certa.

SAGITÁRIO
As escolhas que fizer hoje serão mais importantes do que nunca. Olhe para o futuro e sua construção. Você terá tudo a ganhar desenvolvendo a sua resistência. Felizmente a sua moral é muito boa e compensa suas fraquezas.

CAPRICÓRNIO
Sua intuição está muito forte hoje! Seus instintos estão guiando você na direção certa. Aproveite ao máximo estas peculiaridades e descarte outras que são baseadas em circunstâncias que não são relevantes e que são prejudiciais, especialmente a respeito de seus hábitos.

AQUÁRIO
Você tem mais chances de ir mais longe em suas expectativas de modo a obter mais informações. Você está à vontade e confortável com você mesmo e ainda mais em sintonia com seu corpo. Mantenha o entusiasmo.

PEIXES
Motivado e otimista, você será perfeito para treinar as pessoas ao seu redor, é hora de lutar por sua causa, você está lutando para manter o ritmo, suas baterias podem ser recarregadas ao ar livre. Não se preocupe com nada. Você receberá uma boa notícia.