



Festa na **Família Garcia** pela data especial comemorada amanhã pelo secretário de Esportes, Rodrigo. Parabéns!



Marcinha Flores celebra hoje nova primavera ao lado do esposo Bruno, familiares e amigos. Parabéns!



Toda elegância da miss comerciária **Milene Cavallari**, em pose especial para Célia Souza.



Evandro Luis Inácio completa nova idade hoje, sempre em ritmo de pagode e muita festa.



Felicidades e muitos anos de vida para **Leo Gouveia**, também em festa hoje.



Lúcia Scatena completa nova primavera na segunda-feira, carinhosamente homenageada por familiares e amigas. Na foto com Alaor Machado.



Close da cabeleireira e sempre simpática **Brenda Lee**, clicada pelas lentes de Célia Souza.



Roberto Gonçalves completa nova idade no domingo, parabenizado por imensa galera. No click com Glória Lais Machado Gonçalves.



Carmem Bordinhon... “Parabéns Meu Anjo, muitos anos de vida com saúde e fé, que a paz de Deus que uniu o nosso amor possa nos acompanhar, nos encher de sonhos e estender nossos dias de vida. Você sabe que agradeço todos os dias por tê-la do meu lado. Parabéns! Amo muito você, seu esposo Alexandre “Vô”.



Kit Jolly Antiaderente
R\$ 14,99
cada peça



ASSINE o extra
SEU JORNAL DIÁRIO

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



Riscos de consumo de bebidas gasosas

Os refrigerantes ou bebida gaseificada, são consumidos em todo o mundo, mas, atenção, o seu consumo pode representar um risco para a nossa saúde. Quem pode resistir a um copo de refrigerante no final do dia? Mas como todos os excessos são ruins, essas bebidas não são exceções.

Além disso, os sucos de frutas e ervas que promovem um melhor sabor e aceitação, tal refrigerante geralmente contém algumas substâncias tais como acidulantes e corantes. O efeito secundário do seu consumo dependerá da sensibilidade individual de causar uma reação como alergias, por exemplo.

Um dos componentes presentes nas bebidas não alcoólicas é o açúcar e, no grupo cola, um acidulante chamado ácido fosfórico. O excesso de açúcar (tanto na fabricação do produto quanto no consumo excessivo) pode causar cárie, variar a sensibilidade e a predisposição de cada pessoa, sobrepeso, obesidade, flatulência (gases), agravar gas-

trite, diabetes (além de fatores genéticos, estresse, etc.), elevar os níveis de triglicérides no sangue, o que pode levar ao aumento dos níveis de colesterol total e do LDL (colesterol ruim).

As bebidas do grupo Cola e Guaraná, que são os mais ricos em cafeína, são os mais consumidos entre as variedades que se encontram no mercado. Em maior ou menor medida, a cafeína tem ação diurética, vasodilatadora e excitante do sistema nervoso central, tonifica e reduz o sono e a fadiga. Por outro lado, pode provocar uma descarga de adrenalina e quando é consumida em doses elevadas, podem causar tremores involuntários, aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca.

O grupo de refrigerantes a base de Cola tem na sua composição, além da cafeína, o ácido fosfórico, que é uma substância que pode danificar a ligação do cálcio nos ossos e pode deixar o consumidor propenso a desenvolver a osteoporose.

Os refrigerantes light são

uma boa opção para quem gosta destas bebidas, e ajuda na luta contra os quilos extras. Mas... Cuidado! Devem ser consumidos com moderação, porque na sua composição tem adição dos componentes acima mencionados, adoçantes artificiais, que têm efeitos desconhecidos com consumo frequente e abusivo em longo prazo. O pior dos refrigerantes light é o teor de sódio que eles contêm. Uma pessoa que já tem problemas de pressão de alta consumindo este tipo de refrigerante de uma maneira intensa pode agravar a situação.

De um modo geral o consumo excessivo de refrigerantes pode causar: ■ Cárie dentária ■ Distúrbios do sono ■ Obesidade ■ Pedras nos rins ■ Osteoporose ■ Celulite.

Aí você pode perguntar: – Se estas bebidas podem causar tantas patologias por que são tão populares e tão consumidas? A resposta é simples: – MARKETING MARAVILHOSO!



receita

Lámen Chinês

INGREDIENTES:

- 250 g de macarrão para lamen

Caldo:

- 1 litro de água
- 1 carcaça de frango (ou 2 tabletes de caldo de galinha)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de aji-no-moto
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim
- 1 bulbo de acelga chinesa cortado em pedaços
- 1/3 de xícara de cebolinha verde picada

Refogado de cogumelo:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 200 g de cogumelo hiratake ou shimeji
- Sal a gosto

Brócolis:

- 2 xícaras de brócolis cozido



MODO DE PREPARO:

■ Cozinhe o macarrão em água fervente por três a cinco minutos, até ficar al dente. Escorra. Ferva a água, coloque a carcaça do frango (ou os tabletes de caldo de galinha) e cozinhe em fogo baixo por dez minutos. Retire a carcaça e tempere o caldo com o sal, o aji-no-moto, a pimenta-do-reino e o óleo de gergelim. Ponha a acelga no caldo e deixe cozinhar por dois minutos. Tire e separe. Numa frigideira, derreta a manteiga e refogue o cogumelo até ficar macio. Tempere com sal. Adicione a cebolinha ao caldo. Junte o macarrão cozido. Por cima coloque os brócolis, o shimeji e a acelga. Sirva.

Segredos que devem ser feitos toda manhã

Depois de uma noite bem dormida e com um coração desejoso que o dia seja maravilhoso nada melhor que cumprir alguns segredinhos. Devemos iniciar o dia aplicando alguns recursos básicos e rapidinhos de beleza. Prove estes 8 hábitos matinais que te farão ficar ainda mais bela. Você não precisa acordar mais cedo, mas sim agregar alguns truques na sua rotina matinal e obter os benefícios durante o dia todo.

■ **Coma proteína:** Alterne pão ou um pedaço de fruta com iogurte grego ou ovos. O consumo de proteínas logo no café da manhã ajuda a mulher a se sentir saciada durante mais tempo e assim evitar excessos durante todo o dia. Mas, cuidado, o iogurte grego tem mais proteínas que os demais (iogurte tradicional ou o desnatado), porém tem mais gorduras saturadas e totais e mais carboidratos.

■ **Use soro antioxidante:** Tanto a vitamina C quanto a vitamina E tem efeito antioxidante e ajudam na proteção da pele contra os radicais livres que causam o envelhecimento e que aparecem quando você se expõe a raios UV, poluição e outros fatores durante o dia. O soro antioxidante também ajuda o protetor solar a ter uma melhor ação e dar a



sua pele um brilho extra.

■ **Beba um copo de água:** A desidratação, além de causar mal estar, influencia e muito a aparência de sua pele, por que depois de uma noite de descanso seu corpo necessita repor a perda de água.

■ **Use protetor solar:** O uso de protetor solar deve ser diário, inclusive quando estiver nublado, principalmente se você mora em lugar onde há alta incidência de raios UV. Se você for se maquiar passe um hidratante antes da base, pois somente o protetor solar não será suficiente para deter os efeitos do raio. Em volta dos olhos, lábios, mãos e colo são

áreas que não podem ser esquecidas, pois também estão expostas ao sol.

■ **Faça exercícios:** Já se sabe que as mulheres que fazem exercícios pela manhã têm uma noite de sono mais tranquila. E uma boa noite de sono é essencial para que você esteja sempre bonita e de bom humor. Torne isto um hábito.

■ **Água mineral para refrescar o rosto:** Sempre tenha em sua geladeira uma garrafa de água mineral e aplique no rosto ao acordar. A água fria ajuda a reduzir o inchaço do rosto pela manhã e deixar a pele brilhante e fresca.

■ Use um perfume cítrico:

Escolha um bom perfume cítrico ou um bom hidratante para o corpo, isto pode ajudar a revitalizar o seu humor. Acredita-se que as fragrâncias cítricas estimulam a função imunológica e ajudam na redução do estresse.

■ Beba chá verde:

Se para que seu dia seja bom, você precisa de cafeína, opte pelo chá verde. Ele é rico em flavonóides, que é um antioxidante capaz de retardar os efeitos dos radicais livres e de um envelhecimento precoce. Mas e o café? Bom, o café também é um antioxidante e ajuda no metabolismo.

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!

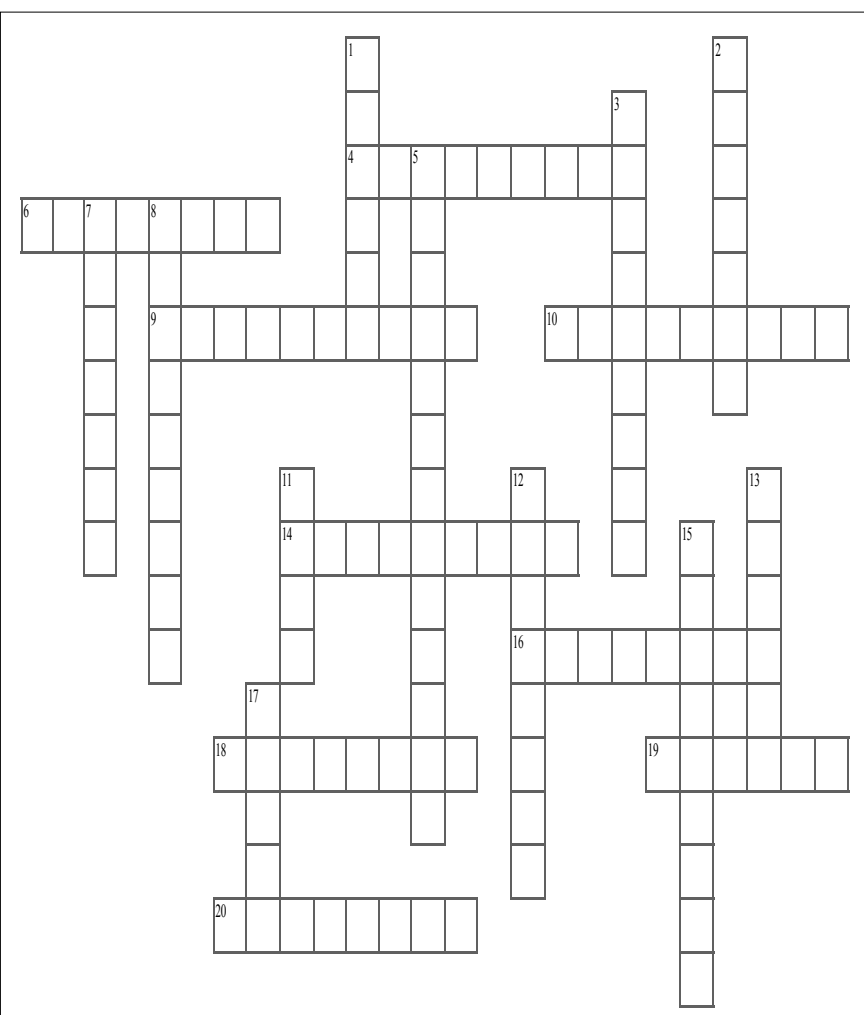
SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA

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



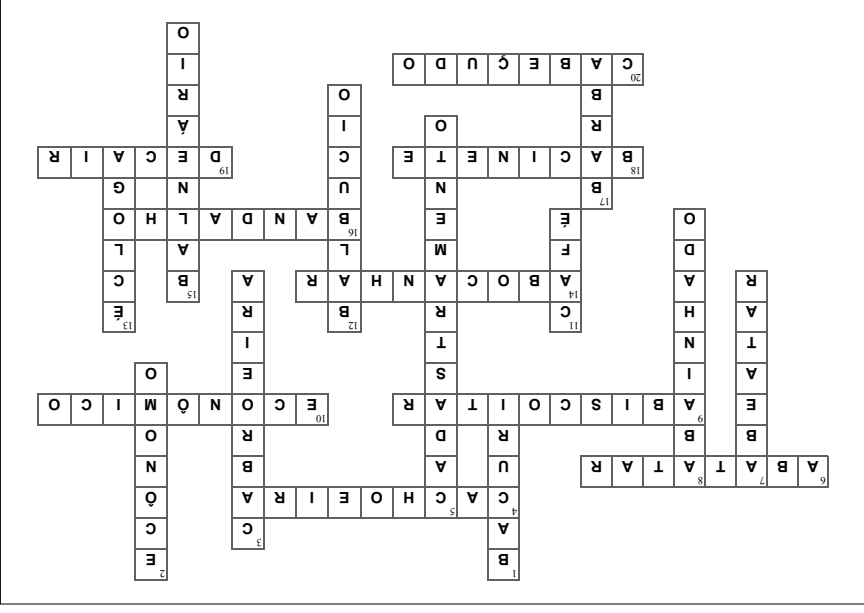
Horizontais

- 4. Queda de água, em rio ou ribeirão, cujo leito apresente forte declive.
- 6. Dar forma de batata a, tomar grosso e disforme.
- 9. Alcançar, arranjar, conseguir inesperadamente.
- 10. Relativo a economia.
- 14. Apanhar com a boca ou com os dentes; abocar.
- 16. Trapo, farrapo, individuo esfarrapado.
- 18. Peça da armadura que cobria a cabeça, como o elmo.
- 19. Sofrer diminuição; Perder a posição.
- 20. De cabeça grande.

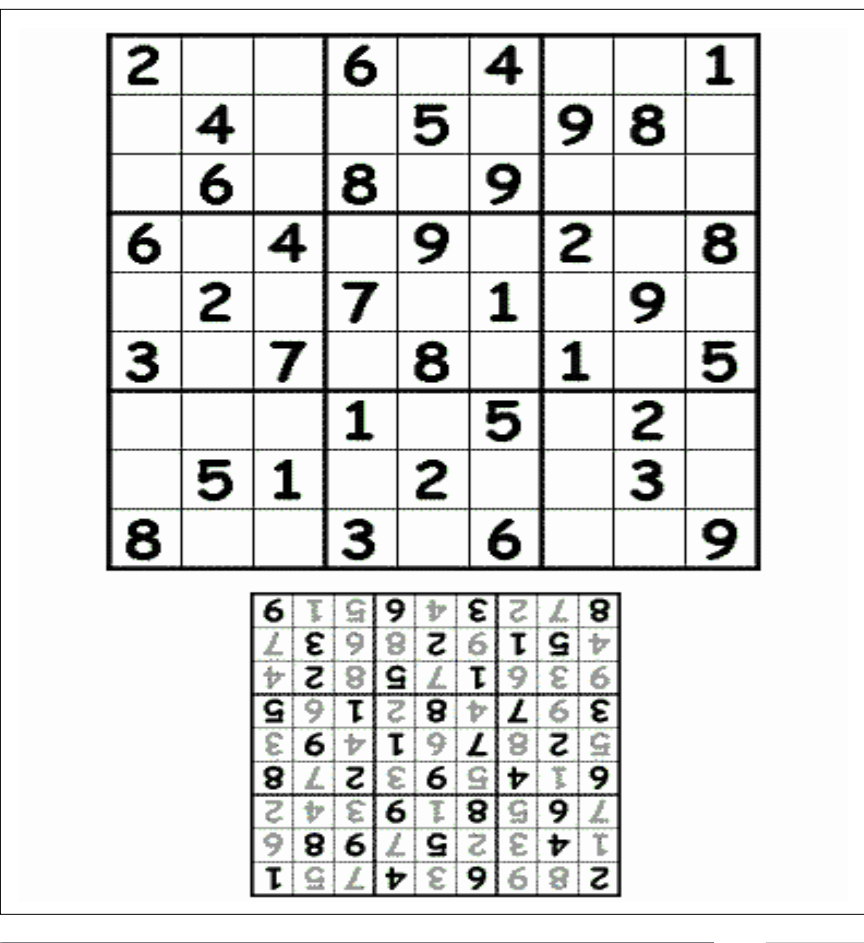
Verticais

- 1. Fruto do bacurizeiro.
- 2. Que, ou o que administra uma casa; Mordomo.
- 3. Grupo de cabras.
- 5. Ato de cadastrar.
- 7. Tomar beato.
- 8. Que tem forma de bainha.
- 11. Foi introduzido na agricultura brasileira em 1727, sendo uma bebida bastante saborosa e apreciada.
- 12. Ato de balbuciar.
- 13. Poesia pastoril.
- 15. Estância de águas minerais.
- 17. Pêlos do rosto do homem.

Respostas



Sudoku



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), 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

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Sexta-feira, 17h30

Rafaela garante a Maria que não revelou o segredo para Rubem. Filipe pede que Nanda pense melhor antes de abandonar os estudos. Cleiton fica impressionado com o talento de Jéssica para a dança. Ciça conta para Pedro que Rodrigo beijou Luciana. Luan deixa escapar para Krica que o carro com que saiu na noite da festa era de Jorge. Luan defende Luciana e termina o namoro com Alina. Rubem e Bia descobrem que Maria matriculou Rafaela no Dom Fernão e o professor questiona Maria sobre seus planos.

ALÉM DO TEMPO
Sexta-feira, 18h00

Anita ajuda Felipe e Pedro acredita que os dois estão envolvidos. Vitória pensa em Alberto. Severa insinua para Rosa que ainda tem sentimentos por Roberto. Alice cuida de Bento. Dorotéia se encontra com Bernardo. Gema se impressiona com os desenhos de Mateus. Rosa discute com Massimo. Emília sofre ao pensar em Vitória e se recusa a falar com Alberto. Bernardo revela a Raul o motivo de ter escolhido conhecer Belarrosa. Rosa exige que Bento deixe sua casa. Anita dispensa Roberto. Livia rompe seu noivado com Pedro.

TOTALMENTE DEMAIS
Sexta-feira, 19h15

Jonatas e Eliza conseguem fugir de Jacaré. Zé Pedro avisa a Germano que Fabinho está protestando em frente a Bastille e o empresário decide chamar a polícia. Carolina não gosta de encontrar Dorinha em seu apartamento. Jojô não gosta de ver Carolina dormindo em seu quarto. Eliza diz a Jonatas que também deseja se tornar uma empresária das ruas. Fabinho garante a Jamaica que acabará com a Bastille por poluir o ambiente. Jonatas sugere que Eliza venda flores à noite. Eliza se surpreende ao ver Arthur novamente.

CÚMPLICES DE UM RESGATE
Sexta-feira, 20h30

Helena conta para Pedro que decidiu aceitar a proposta de trabalho de Joel. Rebeca recebe uma cesta com um bilhete pedindo para ela se encontrar com ele no caminho das flores. Rebeca decide ir e perdoa Otávio. O empresário troca alianças de noivado com ela. Os dois se beijam. Giuseppe prepara um sapato com salto para presentear Nico. Safira esquece de buscar Priscila na escola e levá-la para a gravadora. Pedro está triste pelo motivo de Helena pedir demissão. Fiorina diz que ele precisa convencer ela a ficar com ele na clínica. Pedro oferece a sociedade da clínica para que Helena fique. Ela seita e os dois se abraçam, porém, ela diz que ficará sem ser sócia.

A REGRA DO JOGO
Sexta-feira, 21h00

Dante resgata Lara e a leva para a mansão dos Stewart. Tóia deixa a casa de Romero e Atena comemora. Tio passa uma nova missão a Romero e Atena. Dante incentiva Lara a prestar queixa contra seu marido. Domingas promete a Indira que não venderá sua casa. Rui e Indira flagram Tina e Oziel juntos. Abner se apresenta com Ninfa e Alisson e Merlô se irrita. Atena consegue roubar os diamantes, mas é flagrada pelos seguranças. Oscar confronta Atena e Romero.

OS DEZ MANDAMENTOS
Sexta-feira, 22h15

Os hebreus comem o pão que Deus fez cair do céu. Apuki reclama do alimento oferecido pelo Senhor. Simut se mostra impressionado com o milagre. Moisés avisa que Deus dará porções diárias de alimento. O libertador alerta que os hebreus não precisam reservar comida para o dia seguinte. Bina desobedece e sai para garantir mais pão. Safira não gosta da atitude da irmã. Os amalequitas Amir e Zuri contam ao rei Amaleque sobre a presença dos hebreus no deserto. O líder amalequita diz que atacará o povo de Moisés em breve. O libertador e Arão caminham na frente, com seus cajados, conduzindo o povo. Grávida de quatro meses, Abigail caminha ao lado de Zelofeade. Fortemente armados, os amalequitas seguem em direção ao acampamento.

Humor

RICOS

Três argentinos e um brasileiro fumam no terraço de um edifício:

O primeiro argentino:
— Eu tenho muito dinheiro... Vou comprar o Citibank!

O segundo argentino:
— Eu sou muito rico... Comprarei a General Motors!

O terceiro argentino:
— Eu sou um magnata... Vou comprar a Microsoft!

E os três ficam esperando o que o brasileiro vai falar. O brasileiro dá mais uma tragada, faz uma pausa... E diz:
— Não vendo!

seu gado e pergunta para o Joãozinho, que está em cima da cerca:

— Esse rio é fundo, guri?

O Joãozinho responde:

— Acho que não, a criação do meu pai passa com a água no peito.

Então o tropeiro mete o gado na água, e lá pelo meio do rio toda a tropa se afoga. Desesperado ele pergunta:

— O teu pai cria o quê, moleque ?

— PATO, TCHÊ!

A ESTADIA

A sogra vai visitar a filha e o genro. Ela toca a campainha e o genro abre a porta e diz:

— Sograinha! Quanto tempo que a senhora não aparece! Quanto tempo vai ficar conosco desta vez?

A sogra, querendo ser gentil:



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), 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

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades

Mãe do filho de Munhoz se assusta com repercussão da gravidez na web



Viviane não confirma relacionamento com Munhoz

Neymar organiza festa de réveillon em sua casa de Barcelona com tudo liberado



Jogador pede apenas que seus convidados paguem a passagem até a Espanha e promete muita bebida, comida, pagode e mulheres bonitas

Há 1 mês e meio do fim do ano, Neymar já está planejando seu réveillon. O jogador está organizando uma superfesta para a noite da virada em sua casa em Barcelona, onde ele comemorou recentemente o aniversário de Carol Dantas, mãe de seu filho, Davi Lucca, que completou 4 anos em agosto passado - no mesmo mês, a moça e o menino se mudaram para a cidade espanhola para ficar mais perto de Neymar.

Neymar pedirá que seus convidados paguem apenas a passagem de avião até Bar-

celona: o restante será por sua conta. Para a festa de réveillon, o jogador promete muita comida, bebida, pagode e mulheres bonitas. A lista de convidados já começou a ser produzida e deve contar com muitos famosos.

Em setembro deste ano, a Justiça brasileira decidiu bloquear R\$ 188 milhões de Neymar, de sua família e empresas ligadas ao jogador, acusado de sonegar impostos entre 2011 e 2013. O período abrange a transferência milionária do atacante do Santos para o Barcelona.

Munhoz, da dupla com Mariano, revelou no Instagram, na última semana, que se tornará pai em breve. Rapidamente, o assunto tomou uma grande repercussão na web, o que teria assustado Viviane Zeni, de 29 anos, apontada como mãe do primeiro filho do cantor.

“Ele divulgou que vai ser pai, está feliz, mas ela não quer falar porque está sofrendo muito com tudo isso. É tudo muito novo, ela está bem assustada”, contou uma amiga da moça.

E continuou: “A mídia está massacrando a Vivi com algo que deveria ser sigiloso. Ela está abalada com as coisas que tem lido. É muito fácil falar do umbigo do outro e não olhar para o seu”.

Ainda de acordo com a fon-

te, o suposto casal namorou por seis meses e terminou o relacionamento há algumas semanas, depois de uma briga. Apesar do rompimento, a dupla continuou trocando mensagens e Viviane demorou a descobrir a gestação. “Ela não teve nenhum sintoma: nada de sono ou enjoos. Só percebeu que estava grávida porque a menstruação não veio mês passado.”

A moça, que está grávida de quatro meses, não confirmou nem negou que esteja esperando um bebê do artista, e limitou-se apenas a dizer que preferia não comentar o assunto.

Em tempo: Viviane Zeni é formada em comércio exterior e estudante de Arquitetura. Nascida em Santa Catarina, a bela mora atualmente em Cuiabá, no Mato Grosso.

Joana Prado entende saída de Ronaldo e diz que Belfort perde milhões por ano



Joana beija o marido Vitor após vitória em São Paulo

Vitor Belfort ganhou mais um motivo para reclamar do já tão criticado acordo do UFC com a Reebok. A empresa 9ine anunciou que não terá mais nenhum vínculo com a maior entidade de MMA do mundo ou com lutadores dela. A agência de Ronaldo tinha um acordo com Belfort, mas anunciou a retirada justamente por conta da Reebok.

Em conversa com o ESPN.com.br, a esposa e empresária de Belfort, Joana Prado, disse entender a decisão de Ronaldo de se retirar do UFC e voltou a reclamar do prejuízo que o próprio marido vem tendo.

“Eu como empresária entendendo a posição da 9ine em se desligar do UFC. O Vitor perdeu milhões por ano por causa da nova política de patrocínios. Graças a Deus ele é um atleta que vai além das grades do octógono e tem outros negócios. A luta passou a ser um hobby, mas como outros lutadores ele foi muito prejudicado com esse novo modelo de negócio”, disse Joana. “Temos uma relação ótima com o Ronaldo, (Marcus) Buaziz (sócio de Ronaldo na empresa) e toda a equipe da 9ine e desejamos sucesso para eles”.



Gretchen começou a fazer plásticas um ano depois do nascimento do primeiro filho

Gretchen revela que já gastou mais de R\$ 500 mil em plásticas

Aos 56 anos, a Rainha do Bumbum garante que a parte mais famosa do seu corpo nunca viu a cor de um bisturi. Mas no livro recém-lançado que conta sua vida, “Uma biografia quase não autorizada”, Gretchen admite que já gastou muito dinheiro com plásticas. As intervenções começaram em 1983, um ano depois do nascimento de Thammy, seu primeiro filho:

“Mesmo sendo uma cantora sensual, o maior motivo das minhas cirurgias é a minha relação com o espelho e não com o que os homens acharão. Nunca operei para nenhum deles. Quero mais é experimentar todas as novidades. Acredito já ter gasto mais de R\$ 500 mil em plásticas”.

Na biografia, a cantora admite já ter trocado três vezes as próteses de silicone, ter tirado o excesso de pele nos braços e recorrido a uma abdominoplastia, depois de ter tido seus gêmeos. Gretchen só não revela o número de lipos aspirações (que não foram poucas) nem comenta as plás-

ticas que teria feito no rosto.

“Quantas lipos, intervenções, procedimentos e cirurgias fiz? Minha contagem é simples: todas as vezes que achei necessário. Quanto ao bumbum, este jamais foi operado. O que o segurou foi a malhação e o pilates”.

No livro, Gretchen fala sobre as críticas que vira e mexe recebe por conta das mudanças que sofreu durante o tempo e da cobrança do público para que ela se mantenha sempre linda e jovem. Ela também admite ser uma mulher vaidosa e diz que recorre aos tratamentos estéticos por amor a si mesma.

“Sou muita viadosa, mas não me perder prazeres como passar o dia na praia e deixar de comer certas comidas. Seria perfeito fazer tudo isso e não sofrer consequências, mas é impossível, por isso prefiro pagar por elas. Ou melhor, operar. Alguns acham vício, eu chamo de amor. Pois somente me amando posso me colocar diante destas intervenções estéticas”.

horóscopo

ÁRIES
Hoje, você pode alcançar resultados mais favoráveis se juntar forças com os colegas. Tracem objetivos em comum! Manter o bom humor e fazer planos mais otimistas também é aconselhável. Passeio ou programa com pessoas próximas pode ser animado. Cor: azul.

TOURO
Você não vai medir esforços para dar conta das tarefas, hoje. Talvez tenha que ralar dobrado, mas fará o que for preciso. Às vezes, é preciso se sacrificar. Um colega talvez precise de ajuda: dê uma mãozinha. Capriche no visual e mantenha o otimismo. Cor: vermelho.

GÊMEOS
O trabalho vai render, mas não deixe nada para a última hora. Serviço que lida com público, crianças, festas ou eventos recebe ótimas energias. Seu charme pode facilitar o trabalho em equipe. Saia da rotina e faça um passeio. Cor: vermelho.

CÂNCER
Logo cedo, faça as coisas com calma e não se irrite em casa. Se trabalha com alguém da família, o serviço vai render. Levantar tarefas para casa também pode ser uma boa saída. Clima de otimismo: mostre seu bom humor e conte com a ajuda de um parente. Cor: vinho.

LEÃO
Serviços feitos na rua ou que exigem pequenas viagens vão bem. Você terá facilidade para expressar suas ideias e enxergar as coisas de maneira mais ampla. Faça grandes planos! Um bom papo ou passeio com os amigos levanta o astral. Cor: vinho.

VIRGEM
No trabalho, você estará mais realista e vai valorizar o que já conquistou. Só evite o excesso de apego. Mantenha os pés no chão e não perca a chance de engordar sua conta bancária. Trabalhar em equipe pode ficar mais fácil. Cor: cinza.

LIBRA
O seu signo é diplomático por natureza e, com bom humor e otimismo, fica ainda mais fácil lidar com as pessoas. Faça grandes planos e não terá dificuldade para realizá-los, agora. Confie nas suas habilidades. Cor: laranja.

ESCORPIÃO
Hoje, você vai se sair muito bem agindo em segredo. Defina suas tarefas a sós e não comente sobre seus planos. Há chance de fazer contatos e expandir seu círculo de clientes. Aproveite todas as oportunidades que surgirem. Cor: lilás.

SAGITÁRIO
Bom dia para quem trabalha em equipe. Seu lado companheiro fica mais evidente e pode dar uma mãozinha a quem precisar. Só não perca de vista os seus sonhos: é hora de pensar alto! Passeio ou encontro com a turma será muito animado. Cor: azul.

CAPRICÓRNIO
No trabalho, adiante as tarefas e não deixe nada para a última hora. Sua imagem profissional é importante e quanto mais você se esforçar, mais vai impressionar os superiores. Pense na sua carreira! Não tenha medo de sonhar alto. Cor: vermelho.

AQUÁRIO
Bom dia para aprender coisas novas, tentar uma abordagem diferente e fazer um curso. Seu bom humor e otimismo facilitam o trabalho em equipe. Vai se sair bem ao lidar com gente de fora, seja um colega ou cliente. Cor: azul.

PEIXES
Hoje, você vai encerrar o serviço com uma visão diferente e mais otimista. Bom momento para quebrar as regras e tentar algo novo. Pode se sair bem se busca um novo emprego: ouça sua intuição. Arrisque-se e mostre seu interesse. Cor: creme.