



oextra
net

SEXTA-FEIRA, 10 DE JUNHO DE 2016

Mais

Aline Riscado confessa que já ficou com André Marques: ‘Quando ele era gordinho’

Página B4



O estudante de Direito, **Hiroshi Arakaki**, celebra hoje mais um niver. No click ao lado da amiga de sala Michele Cunha.



Fazendo das fotos uma arte, eis **Jean Ricardo**, aniversariante da semana.



Festa hoje e muitos anos de vida para **Horácio Fernandes**, que dá boas vindas à idade nova em clima de muita alegria.



Close de **Maira Ribeiro**, estudante de Medicina, que nesta sexta assopra velinhas. Parabéns!



Em destaque, momento self dos alunos formandos do curso de **Jornalismo da FEF**, juntamente com a publicitária e jornalista Elisandrêia Dias.



Destaque para o modelo fernando-polense **Alberto Oliveira**, no auge de sua carreira na capital paulista.



Nikolly Sanches comemora mais um niver, com direito a muita festa. No click, com Jéssica Nardelle e Cinara Santos.



Jovens de Pedranópolis estiveram no asilo São Vicente de Paulo de Fernandópolis na tarde do último sábado promovendo um ato de caridade e amor ao próximo. Na foto, destaque para Luana, Tatiane, Carla, Maurílio, Wender Gonçalves e Andressa.



Momento diversão para a dentista **Monise Pádua**, que hoje comemora mais um aniversário sendo muitíssimo homenageada.



ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!



Salim Muchiba, só compra no







Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

Película de **vidro**

todos os modelos!

Apenas

R\$ 9,99



#BaratoPraCaramba





Porque não podemos comer rapidamente

Muitas pessoas devido ao trabalho, à falta de tempo, a correria do dia a dia acabam não tendo tempo para se sentar e almoçar tranquilamente. Quantas pessoas preferem fazer um lanche rapidinho para ganhar alguns minutinhos no intervalo? Porém, 10 minutos para um almoço é muito pouco.

Vamos dar algumas razões, que você deveria seguir, para não ter problemas mais tarde:

■ **1. Em primeiro lugar**, comer leva tempo, fazê-lo rapidamente traz problemas futuros. Comer (desjejum, almoço, jantar) é um ato que leva tempo. O alimento deve ser bem mastigado para chegar dentro do estômago esmagado. Quando ele chega lá, as enzimas o atacam, e se você faz is-

to depressa, o estomago não trabalha bem, isso gera um desconforto.

■ **2. Comer rápido demais** produz desconforto gástrico – O tempo que o alimento leva para ser ingerido, digerido e absorvido deve ser lento e ordenado. Se ingerirmos o alimento muito rápido, o ritmo será alterado e com certeza teremos problemas estomacais.

■ **3. Se fizermos um intervalo** muito grande entre as refeições, teremos o nível glicêmico tão baixo e estaremos com tanta fome que vamos comer até um boi para satisfazer. E muitas vezes devido ao excesso de trabalho adiamos o horário de almoço que já estamos acostumados. E isto fará com o intervalo fique maior.

E com certeza na hora que vamos nos alimentar vamos

consumir os alimentos mais calóricos e os que mais engordam, trazendo aqui um problema que ninguém gosta: ganho de peso.

■ **4. Alimentar é um prazer** ou uma obrigação? Muitos acham que é uma obrigação, contudo devemos mudar este conceito para aprendermos a necessidade de comer devagar e saborear o alimento.

■ **5. Devemos nos alimentar saboreando** o alimento e não apenas com o intuito de “matar” a fome. Fazendo disto um ritual, comendo devagar e pausadamente evitaremos o desejo de comer mais e consequentemente o ganho de peso. É preciso estar consciente disto: é muito importante mastigar bem os alimentos, pois a digestão começa na boca e misturar o alimento com a sa-

liva é primordial e o nosso estômago agradece.

■ **6. Quando gastamos um pouco mais de tempo** no almoço, por exemplo, o nosso cérebro nota que estamos saciados depois da ingestão da comida. Se por outro lado comemos rápido, consumiremos uma maior quantidade de alimento e deixaremos nosso estômago no máximo o que não é saudável, pois o nosso estômago é como uma bexiga que quando cheia e logo depois esvaziada ela não volta ao tamanho que era antes. Então teremos que sempre comer maior quantidade para satisfazer nosso estômago.

Então, toda vez que você se sentar para almoçar esteja consciente e tente controlar sua forma de mastigar os alimentos. Como se diz: é melhor prevenir do que remediar.



Acessórios e bijuterias femininos

Além de roupas, sapatos e bolsas, existe ainda um fator que é decisivo, para o resultado dos olhares, esses são os acessórios femininos, como pulseiras, cintos, brincos e colares.

Colares: é aconselhável ter pelo menos um colar básico longo, que pode ser prata, ouro, metal, pedra ou tom de bronze que estão na moda. Você também pode optar por ter um número de bugigangas de vários tamanhos e cores a serem preparados para qualquer ocasião.

Também é essencial ter pelo menos um colar curto de preferência de prata ou ouro, por-

que combinam com tudo, especialmente se você tem anéis e pulseiras a condizer.

Brincos: algo a se pensar ao entrar em uma joalheria são os brincos curtos básicos “Diamonds” entre aspas porque eles podem ser falsificados ou de pérola e têm o mesmo efeito de brilho e atração para o rosto. Com muitas opções para escolher que se adequam ao seu estilo uma ótima opção é angular ou triangular, que pode ser encontrado em uma variedade de materiais e cores. Caso contrário, você pode escolher um com argolas grandes que nunca falham.

Anéis: este é um dos aces-

sórios mais utilizados pelas mulheres, e vêm em uma variedade infinita de materiais e cores. Dependendo do estilo que você quer alcançar você pode optar por anéis brilhantes, grandes pedras, prata ou ouro. Existem também aqueles com as iniciais que dão um toque especial para o tão necessário complemento.

Broches: eles nunca saem de moda e podem ser muito úteis para manter os casacos elegantes. Existe uma variedade de tamanhos e cores para escolher, mas é essencial ter algumas pedras brilhantes ou de cor neutra para atender todas as condições.

Luvas: este é um grupo para qualquer tendência. Mais recomendadas são as de couro, mas você pode ser original e usar cores combinando com sua roupa.

Pulseiras: são algo básico mais que dão um ar diferente. Você sempre deve ter aquelas básicas para o dia a dia de metais, e para uma festa pode abusar no ouro ou nas coloridas, mas irá depender da ocasião. Além disso, pulseiras largas são ideais para o inverno, quando o acessório pode passar mais despercebido. Esses são o tom de bronze mais recente tendência acompanhada com os encantos de todos os tipos.



receita

Sanduíche Cubano

INGREDIENTES:

- 1 litro de suco de laranja
- 1/2 litro de suco de limão-siciliano
- 1 copo (200 ml) de vinagre branco
- 1 cabeça de alho
- Coentro a gosto (ou salsinha)
- 2kg de pernil
- 10 cebolas médias cortadas em rodela grossas
- 8 colheres (sopa) de mostarda
- 10 pães do tipo ciabatta com 20 centímetros de comprimento, cortados ao meio
- 500g de presunto fatiado
- 500g de queijo suíço fatiado
- 5 pepinos em conserva fatiados fino
- 8 colheres (sopa) de manteiga



MODO DE PREPARO:

■ Em uma vasilha grande, misture o suco de laranja e de limão, o vinagre, o alho e o coentro. Junte o pernil e deixe marinar na geladeira por 24 horas. Forre uma assadeira com as rodela de cebola e disponha por cima o pernil. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno, preaquecido, a 160 °C (baixo) por quatro horas. Retire, deixe esfriar e fatie. Passe a mostarda nos pães e distribua entre eles o presunto, o pernil, o queijo e o pepino. Pincele cada sanduíche com a manteiga. Prende, um a um, na sanduicheira – ou, se preferir, use uma frigideira, comprimindo os dois lados do pão delicadamente até que fiquem dourados e o queijo derreta levemente. Corte os sanduíches ao meio, embrulhe-os em guardanapo de papel e sirva.

ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

Jeferson
vivo 17 99628-6060
Claro 17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M.FER
FERRO & AÇO

Telhas Galvanizada Ondulada
 Telhas Galvanizada Trapezoidal
 Perfil Estrutural 6 mts
 Perfil Serralheiro
 Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

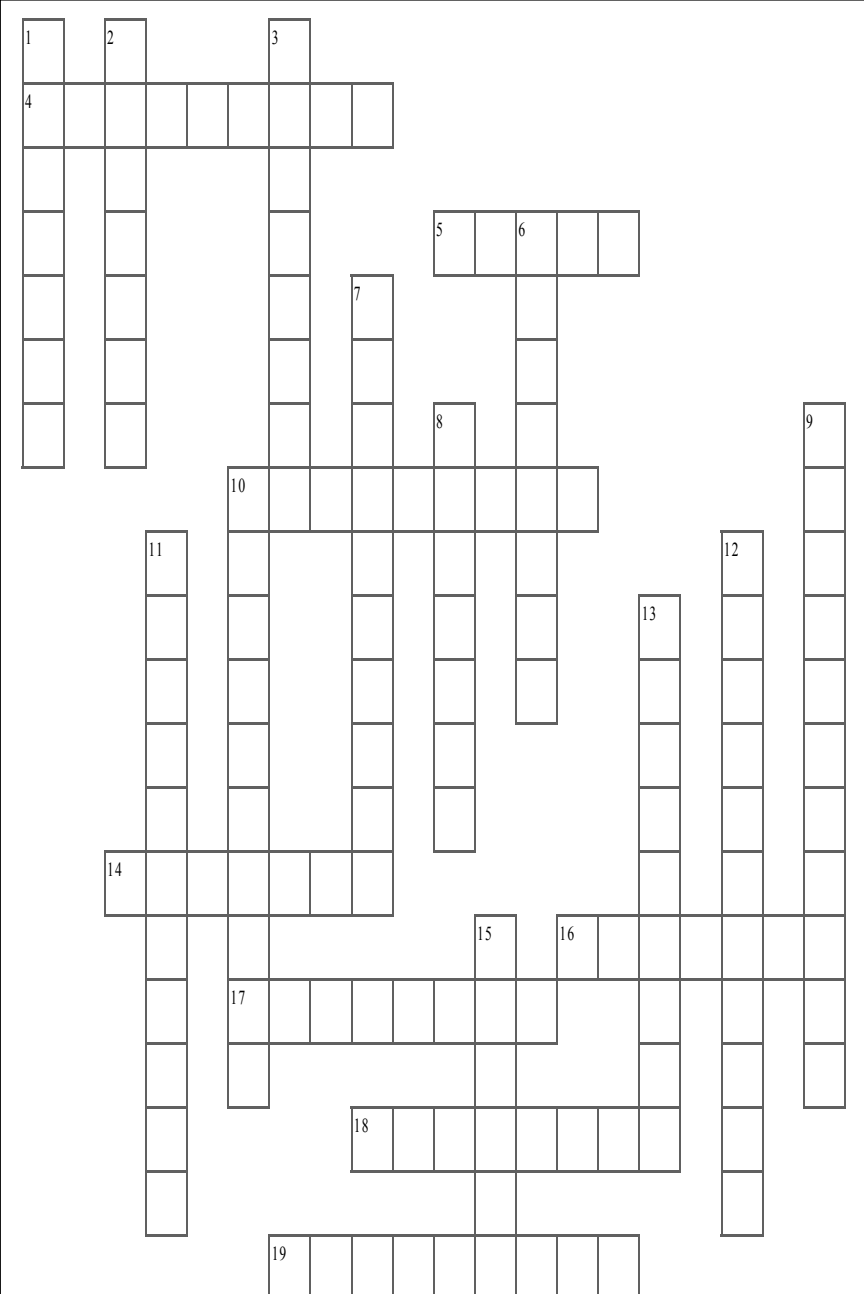
FABRICAÇÃO PRÓPRIA

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Palavras Cruzadas



Horizontais

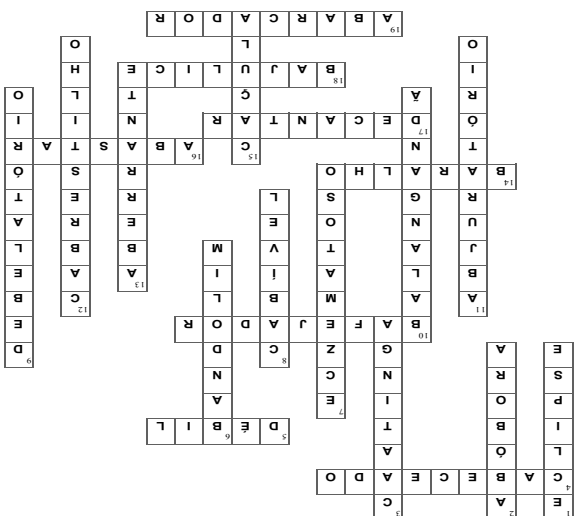
4. Cabeçada.
5. Que tem pouca força ou energia.
10. Que, ou o que bafeja.
14. Coleção de cartas de jogar.
16. Prover do que é bastante ou necessá-rio.
17. Transvasar um líquido para o libertar de impurezas ou resíduos.
18. Bajulação.
19. Que abarca; abarcante; monopolista.

Verticais

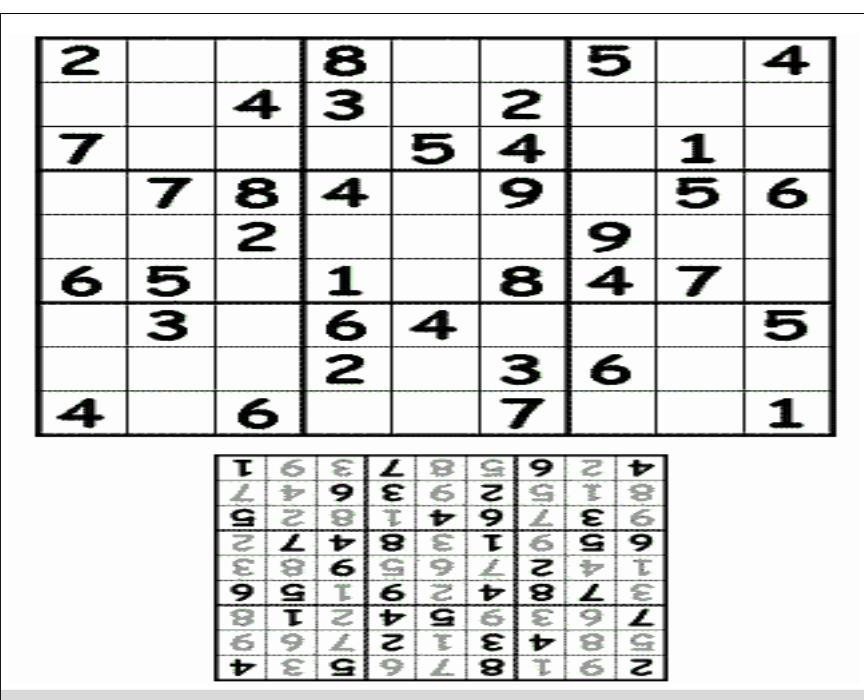
1. Ocultação total ou parcial de um astro pela interposição de outro corpo celeste entre ele e a Terra.
2. Fruto da abóboreira, cuja polpa, de cor característica, é usada em numerosos

3. Tipo de vegetação xerófila, característico do NE brasileiro, constituído de espinheiros, pequenas árvores que perdem as folhas durante a estação seca.
6. Instrumento de quatro cordas duplas que se fazem vibrar com uma palheta.
7. Com o caráter de eczema.
8. Que tem cabimento.
9. .Que debela.
10. Adorno que as baianas usam em dias de festa.
11. Relativo à abjuração; Que envolve abjuração.
12. Cabresto pequeno; Estreita correia de couro que prende a espora ao pé.
13. Que aberrra ou se desvia das normas.
15. O mais moço dos filhos, ou dos irmãos.

Respostas



Sudoku



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Miguel se recusa a acompanhar Ana ao sítio de Samurai. Luciana e os alunos organizam a festa de 50 anos do Leal Brazzil. Flávia é solícita e surpreende Livia e Luciana. Ana parte em busca do sítio de Samurai. Arthur conversa com Samuel sobre a monitoria dos alunos. Tainá pensa em conseguir um namorado para Jéssica, e Luan não gosta. Uodson decide terminar as aulas com Piedad, que lhe pede uma dança de despedida. Alina descobre que Uodson continua tendo aulas com Piedad. Orientada por Roger, Flávia arma para Luciana, mas Rodrigo defende a menina. Ana encontra o sítio de Samurai.

ÊTA MUNDO BOM

Sexta-feira, 18h00

Enganado por Sandra, Pancrácio exige que Ernesto se afaste da moça. Celso avisa a Sandra que contará a Anastácia caso a irmã esteja tramando um novo plano contra a tia. Diana promete falar com Filomena para Candinho, e Jack desconfia. Fábio agride Romeu ao vê-lo com Olga. Osório convence Gersusa a reatar seu noivado. Maria alerta Anastácia sobre Sandra. Paulina ajuda Sandra e Ernesto em mais um plano contra Anastácia. Pandolfo acerta seu casamento com Eponina. Candinho presenteia Anastácia. Jack sonda Severo sobre a suposta mãe de Diana. Sandra beija Araújo e revela que tem uma ideia para conseguir o dinheiro da operação de Cláudio.

HAJA CORAÇÃO

Sexta-feira, 19h15

Enganado por Sandra, Pancrácio exige que Ernesto se afaste da moça. Celso avisa a Sandra que contará a Anastácia caso a irmã esteja tramando um novo plano contra a tia. Diana promete falar com Filomena para Candinho, e Jack desconfia. Fábio agride Romeu ao vê-lo com Olga. Osório convence Gersusa a reatar seu noivado. Maria alerta Anastácia sobre Sandra. Paulina ajuda Sandra e Ernesto em mais um plano contra Anastácia. Pandolfo acerta seu casamento com Eponina. Candinho presenteia Anastácia. Jack sonda Severo sobre a suposta mãe de Diana. Sandra beija Araújo e revela que tem uma ideia para conseguir o dinheiro da operação de Cláudio.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Sexta-feira, 20h30

Ofélio descobre o que aconteceu com os irmãos Vaz para contar para Manuela. Safira pede perdão por tudo que não fez para Priscila enquanto mãe, mas Priscila diz que é tarde demais e que não acredita mais nela. Ofélio conta tudo para Manuela e aconselha ela a continuar a fingir que não sabe de nada. Manuela pensa que a única possibilidade deles saírem do orfanato era se Flora reaparecesse. Joel reaparece no haras e Omar fica feliz. O homem diz que irá vender o haras e comprar um terreno menor no próprio vilarejo. Otávio diz que está gostando do trabalho de Tomas e que dará a oportunidade dele mostrar que é capaz de assumir o cargo que era de Safira. Fortunato tenta conversar com Safira, que chora.

VELHO CHICO

Sexta-feira, 21h00

Olívia foge de Miguel. Encarnação revela a Padre Benício seu desejo de ver Afrânio abandonar o título de coronel Saruê. Cícero afirma que não deixará ninguém afastá-lo de Tereza. Iolanda aconselha a enteada a conversar com Santo. Santo confidencia a Bento que não esqueceu Tereza. Olívia sugere a Lucas que chamem Miguel para ajudar na cooperativa. Martim espera Beatriz na porta da escola. Bento comenta com Chico Criatura sobre a tristeza de Zé Pirangueiro. Olívia convence Lucas a procurar Miguel. Martim tenta falar com Bento. Olívia provoca Miguel para convencê-lo a aceitar sua proposta. Cícero vê Santo e Tereza na igreja.

OS DEZ MANDAMENTOS

Sexta-feira, 22h15

Rishon sai com o bebê no colo e Leila sai atrás dele, desesperada. Leila implora a Rishon, Talita e Dorcas tentam consolá-la. Adira realiza o parto de Siloé com dificuldades, mas ao retirar a criança não respira. Lemuel conta a Oren como pegou o bebê e que não pretende dizer a verdade à Siloé. Adira ajuda Siloé a dar de mamar ao filho. Arão conta a Inês, Eleazar, Itamar e Fineas que irá se casar e sai, um pouco inseguro, para falar com Joana. Leila pede a Dorcas para fugir. Talita diz que os homens que vigiam já saíram. Dumá diz a Libna que tem medo de que o pai se junte a Corá contra Moisés. Libna fala que apoia o marido e que Libna deve fazer o mesmo. Balaque chama Zur e apresenta a Princesa Aviva, filha do Rei Requéem, de Midiã.

Humor

TERAPIA SEXUAL !!

Uma mulher chegou em casa e disse ao marido:

- Lembra as enxaquecas que eu costumava ter toda vez que íamos fazer amor? Estou curada! Não tenho mais dor de cabeça! Minha amiga Margaret me indicou um terapeuta que me hipnotizou! O médico me disse para ir para frente do espelho, me olhar bem e repetir para mim mesma:

Não tenho dor de cabeça!

Não tenho dor de cabeça!

Não tenho dor de cabeça!

Fiz isso e a dor de cabeça parece que sumiu!

O marido respondeu.

- Que maravilha!

Então a esposa disse:

- Nos últimos anos você não anda muito interessado em sexo! Por que você não vai a esse terapeuta e ten-

ta ver se ele te ajuda a ter interesse por sexo novamente?

O marido concordou, marcou uma consulta e alguns dias depois estava todo fegoso para uma noite de amor com a esposa.

Então foi correndo para a casa e entrou arrancando as roupas e arrastando a esposa para o quarto.

Colocou a mulher na cama e disse a ela:

- Não se mova que já volto!

Foi ao banheiro e voltou logo depois pulou na cama e fez amor de maneira muito apaixonado como nunca tinha feito com a esposa antes.

A esposa falou:

- Juca, foi maravilhoso!

Você nunca me deu tal prazer!

O marido disse novamente à esposa:

- Não saia daí que eu volto logo!

-Foi ao banheiro e a segunda vez foi muito melhor que a primeira.

A mulher sentou-se na cama a cabeça girando em êxtase com a experiência.

O marido disse outra vez:

- Não saia que eu volto logo!

Foi ao banheiro.

Desta vez a esposa foi silenciosamente atrás dele e quando chegou lá o marido olhava para o espelho e dizia:

- Não é minha esposa!

- Não é minha esposa!

- Não é minha esposa!

O velório de Juca será hoje as 18:00 na capela do cemitério São João das almas.



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

Aline Riscado confessa que já ficou com André Marques: ‘Quando ele era gordinho’

MC Biel dirigia carro quando se envolveu em acidente, diz pai

O pai de MC Biel, Sergio Rodrigues, de 50 anos, contou que o filho estava ao volante do carro quando se envolveu em um acidente, na noite de terça-feira, em Lorena, no interior de São Paulo. O veículo teria fechado uma motociclista, de 22 anos, que se feriu ao cair no chão e estaria acusando o artista de omissão de socorro. Anteriormente, Sergio declarou ao portal “G1” que Biel não estava dirigindo o carro envolvido no acidente, e que o mesmo era conduzido por um assessor do cantor. Em seguida, ele explicou: “Ele (Biel) estava no meu carro, uma Duster, e não em uma Land Rover, como foi divulgado. Ele não saiu cantando pneu. Ele olhou no retrovisor, não viu ninguém e deu ré pra tirar o carro da vaga. Era o meu carro e era ele quem dirigia”, afirmou Sérgio. O pai do cantor conta que o filho esteve em um restaurante antes do acidente e que não



Pai de Biel sai em defesa do filho

havia consumido bebidas alcoólicas. “Ele não consome bebidas alcoólicas. Ele tem todo um acompanhamento nutricional. Só bebe, eventualmente, quando está em festas com amigos”, acrescentou Sergio. O pai do cantor disse ainda que soube do ocorrido hoje pela manhã, pelo próprio filho. Biel teria dito a ele que após deixar a vaga, seguiu para outro restaurante da região. Um grupo de amigos do cantor, que o seguia, viu a menina que havia se acidentado e a socorreu junto a funcionários de uma lanchonete próxima. “Ele (Biel) não viu. Mas um amigo que estava no carro de trás a viu e a socorreu. Um pessoal que estava na lanchonete também correu para ajudar”, disse Sergio, que acrescentou. “A menina caiu a mais de 30 metro de onde ele (Biel) estava estacionado.

Aline Riscado finalmente confessou o que muita gente já sabia: que ela já teve um romance com o apresentador André Marques. A musa, porém, afirma que trocou beijos com o apresentador há mais de sete anos, antes de casar e quando André era gordinho. “Eu fiquei com o André antes de casar. Quando ele ainda era gordinho. Na verdade, nós sempre fomos muito amigos. Era uma parada mais de amizade do que qualquer outra coisa. Foi só um beijo”, revelou a dançarina.

Atual namorada do ator Felipe Roque, Aline revelou também que quase participou do “Big Brother Brasil”. “Quando eu conheci o Rodrigo (Riscado, lutador e ex-marido), eu estava no processo para entrar no ‘BBB’. Estava praticamente dentro, mas aí fiquei grávida (ela é mãe de Nathan, de 5 anos.). Eles sabiam que eu es-

tava grávida antes mesmo de eu saber. O povo de lá é sinistro, eles sabem tudo. Aí acabei não entrando”, contou. Entre as revelações, Aline disse ainda que fez sexo no primeiro encontro com todos os ex-namorados. “Com todos os meus ex-namorados, por exemplo, eu fiz sexo no primeiro encontro. Não que eu saía para transar, mas acabou acontecendo. Se a coisa está rolando, eu não vou me travar. Se você está com vontade e está rolando o clima, vai fundo. Se tiver que rolar, vai rolar”. Pensa que acabou? Durante a entrevista, ela revelou que perdeu a virgindade aos 17 anos e que queria fazer sexo o tempo inteiro quando estava grávida. “Eu tinha vontade toda hora. E olha que eu estava com aquela barriga gigante. Eu gostava muito. Depois que o bebê nasce, dá uma esfriada”, admitiu a atriz.



Aline Riscado fala sobre sexo em entrevista

Fãs batem boca em rede social após Ludmilla fazer tatuagem em homenagem a Rihanna

Ludmilla nunca escondeu que é muito fã da cantora americana Rihanna. Por isso, a carioca fez na mão direita uma tatuagem maori bem parecida com a que a americana tem em uma das mãos. O desenho, que cobre a mão direita e parte do braço de Ludmilla, foi uma homenagem ao desenho que Rihanna fez em 2013. No Instagram, ao divulgar uma foto da nova tatuagem, a carioca escreveu: “Tattoo inspirada na mara-virihanna”. Mas, claro, que a homenagem de Ludmilla rendeu bate-boca entre seus fãs. Houve quem tivesse criticado a cantora. “Se a intenção era parecer ou se “inspirar” na tatuagem da Rihanna não deu certo. Está mudada Lud. Gostava mais de você quando cantava ‘não olha pro lado quem ta passando é o bonde’, humilde e simples. Agora está cheia de laces (apliques capilares), lente azul artificial, ritualmente diferente. Esse estilo de tatuagem Mandala é lindo, mas essa ficou feia. Minha opinião, mas não tenho nada contra você, pelo contrário. Beijos e sucesso”, escreveu uma internauta. Outra acrescentou: “Não é inspiração! Inspirar-se é uma coisa bem diferente! Não tem criatividade imita mesmo!”. Por outro lado, muitos fãs saíram em defesa da cantora. “Povinho invejoso, viu? Lavar uma louça ninguém quer, né? Só vem no perfil dos outros pra criticar”, disse um deles. “Ficou da hora! Você tem estilo e causa inveja nas recalcadas”, apontou outra.



Protagonista de ‘Haja Coração’ era empacotador de supermercado antes da fama



João Baldasserini, que interpreta o publicitário Beto em ‘Haja Coração’, se orgulha de ter sido empacotador de supermercado quando era adolescente

O ator, que sempre estudou em escola pública, lembra que trabalhou por sete meses colocando compras dentro de sacolas na cidade de Indaiatuba, interior de São Paulo, até sua mãe colocá-lo em uma escola particular para ele se preparar melhor para o vestibular. Foi nessa escola que ele teve sua primeira experiência com o teatro, no entanto, seu plano A era seguir a carreira de advogado. “Minha mãe viu que me identifiquei com a interpretação e que tinha muito interesse. Foi ela quem me estimulou. Ela disse: ‘Vai fazer direito, você tem de fazer o que

você gosta, filho’. Ela sempre trabalhou em vendas e empresas, mas é budista e nos horários livres canta em barzinhos e fazendo serenatas. Tenho orgulho de dizer que foi minha mãe quem me incentivou a ser ator, ela é uma pessoa muito sensível para as artes”, conta Baldasserini em entrevista. Aos 32 anos, o ator, que interpreta seu primeiro protagonista na TV, está se dedicando ao máximo para provar que é capaz de fazer muito mais. “O Beto é um publicitário, o que não é meu universo, mas nada como a fé cênica para sustentar o personagem.

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! Você vai ter algumas conversas muito agradáveis?

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. Você está decidido a tirar o máximo proveito da vida hoje e será um exemplo para as pessoas que o rodeiam.

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 e de dar um último empurrão decisivo.

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. Essa é a chave para o seu sucesso hoje.

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. Você vai descobrir algumas verdades inesperadas entre as pessoas que o rodeiam. Seja discreto para evitar discussões no futuro.

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 regularmente. Não faça uma tempestade em copo d'água.

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. Essa é a chave para o seu sucesso hoje.

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 e você será muito inspirado a acabar com aquilo em que está trabalhando.

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. Ser impulsivo pode realmente atrasar você, curiosamente. Meça as suas palavras.

CAPRICÓRNI
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 alimentares.

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. Não se sinta culpado se não puder ajudar todos aqueles que lhe peçam. Pense em si mesmo.

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. Você tem o controle sobre os eventos externos e legais, em particular.