

xtra
net

MARTA-FEIRA, 27 DE JULHO DE 2016

Mais

Fernanda Lacerda, a Mendigata, presta queixa após vazamento de vídeo íntimo

Página B4

"Creio simplesmente que alguma parte do Eu ou da alma humana não está sujeita às leis do espaço e do tempo."

■ CARL GUSTAV JUNG, psicanalista (1875-1961)



Adriana Oliveira festeja seu dia hoje. O carinho e homenagem do esposo Rodrigo e familiares.



Muitos anos de vida para Alex Garcia, também dando boas vindas à idade nova.



Close da simpaticíssima Danúbia Mello, na lista dos aniversariantes desta quarta.



Ontem foi dia de comemorações para João Luis, que festejou seu aniversário ao lado da esposa Camila Nicoleti e familiares.



Muita festa e animação no Acamps 2016, em Goiás.
Click especial da galera.



Selfie do casal Amanda Cais Pessoa e Rafael de Paula, em clima de muito romance.



Momento selfie da aniversariante Isabela Valereto, recebendo o carinho da família e amigos.



Ludimila Nishimura também celebrou seu aniversário ontem. A data foi de muita alegria ao lado do marido Alexandre Pavaneli e família.

Quando a APAE ligar diga SIM!

APAE Fernandópolis/SP

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

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

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Atividade física e qualidade de vida



Aatividade física resulta em diversos benefícios, seja para os adolescentes, idosos ou até mesmo para as gestantes, portanto não deixe de praticá-la!

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia.

As pessoas ativas apresentam melhor qualidade de vida, pois resistem mais às doenças e permanecem em forma. Além do mais são mais auto-

confiantes, menos deprimidas e estressadas. Aquele que costuma praticar exercícios físicos possui pressão arterial e frequência cardíaca mais baixa do que o sedentário tanto em repouso quanto em atividade, desta forma, o ativo suporta por mais tempo.

Além de favorecer a boa forma a atividade física melhora a postura e ajuda a combater maus hábitos como o fumo.

A ausência de exercícios físicos pode resultar em uma série de fatores, pois nossos corpos tornam-se fracos e ten-

sos, o ideal é praticar atividade física durante toda a vida.

Confira os benefícios gerais de praticar atividade física: ■ Emagrecer, combatendo a obesidade; ■ Melhorar a circulação sanguínea; ■ Aumenta o metabolismo; ■ Fortalecer o sistema imune; ■ Diminuir os riscos de doenças cardíacas; ■ Aumentar a resistência dos ossos, prevenindo a osteoporose; ■ Melhorar a coordenação dos movimentos e do equilíbrio; ■ Aumentar a boa disposição e o bom humor; ■ Diminuir o estresse, o risco

de ansiedade e depressão; ■ Promover uma maior interação social; ■ Melhorar a imagem corporal e a autoestima; ■ Melhorar a capacidade de aprendizagem.

ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA

É de extrema importância que o indivíduo tenha interesse de praticar atividade física na adolescência, pois ele pode combater o excesso de peso, melhora a autoestima, diminui a depressão, melhora o desempenho escolar, realça a aparência da pele, dentre ou-

troz benefícios. A atividade física também deve ser praticada pelas gestantes, mas elas devem optar por exercícios mais leve como caminhadas, alongamentos e hidroginástica.

O melhor horário para praticar atividade física é pela ma-

nhã, desta forma seu metabolismo fica mais acelerado e você tem disposição para enfrentar o dia a dia. É recomendado procurar a ajuda de um profissional para que você possa realizar cada exercício de maneira correta.

receita

Couve Flor recheada

INGREDIENTES:

- 1 couve-flor média
- 250 g de muçarela
- 150 g de presunto ou peito de peru
- 1 copo de requeijão
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO:

- Ferva em uma panela grande, água suficiente para cobrir a couve-flor.
- Enquanto a água ferve, lave muito bem a couve-flor sem desmanchá-la.
- Acrescente o sal na água e coloque a couve-flor com as flores para cima, deixe cozinhar por cinco minutos, vire-a e deixe cozinhar por mais cinco minutos.
- Retire a couve-flor e coloque em um escorredor, espere esfriar, depois coloque-a em um refratário próprio para forno.
- Enrole 1 fatia de muçarela com 1 de presunto, fazendo charutos e corte-os no meio.
- Coloque os meios charutos entre as flores da couve-flor.
- Após recheá-la distribua por toda a couve-flor o requeijão.
- Acrescente o restante das fatias de muçarela e leve ao forno para gratinar.
- Sirva ainda quente.

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

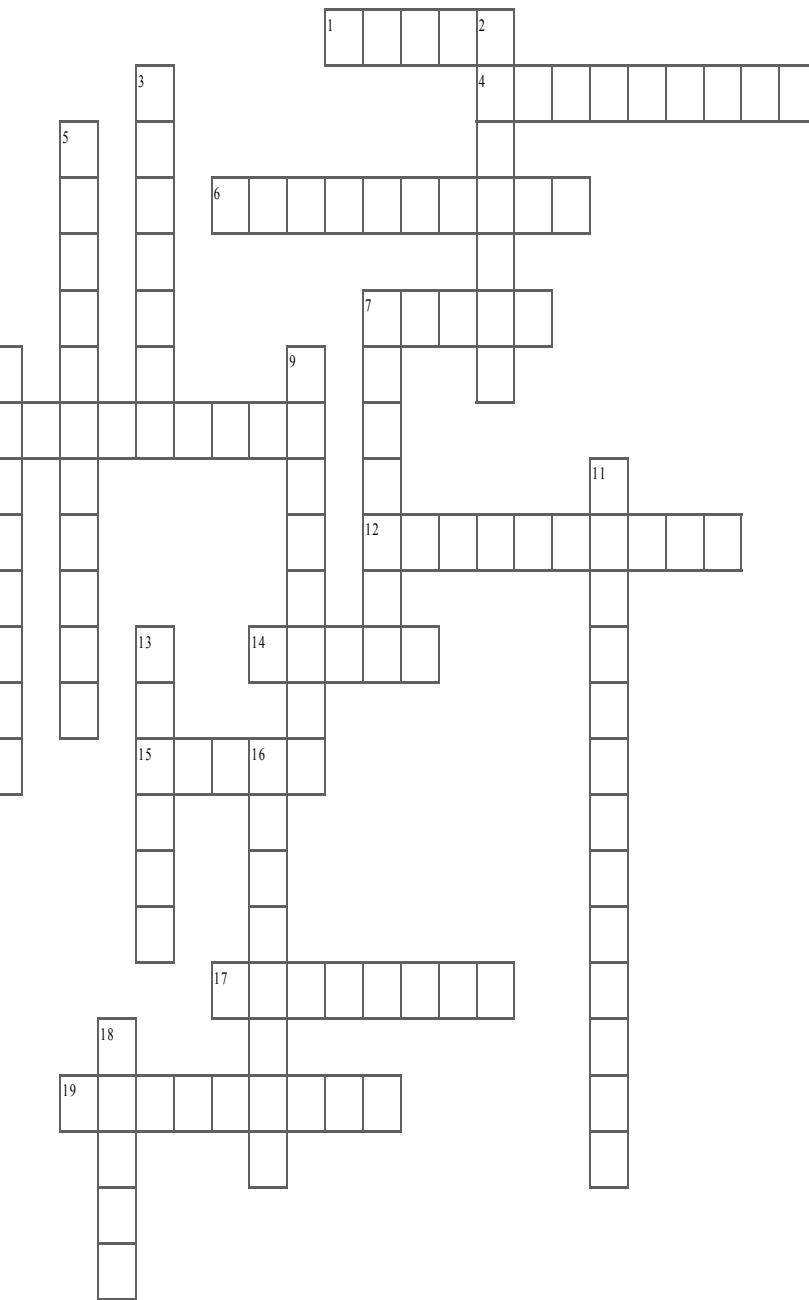
➤ Fabricação Própria

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



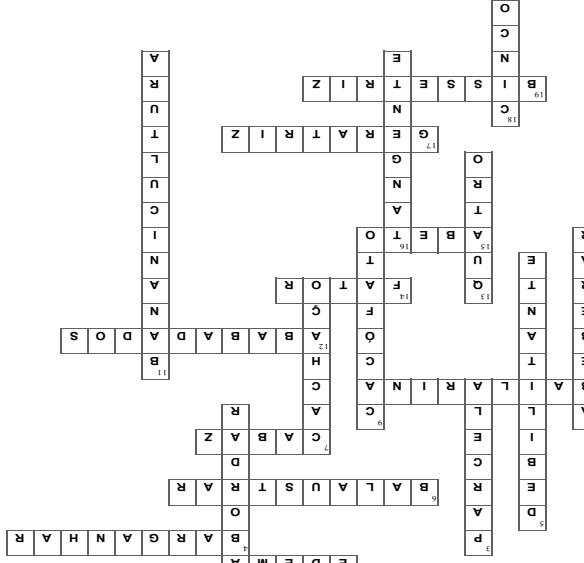
Horizontais

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

Verticais

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

Respostas



Caça Palavras

O R I E T A C A B A M D K S B C K S	ABACATEIRO
F Z N V F B E E T O L A H C A C B N	ABALONAR
A S Z A H N I N A N A B V S Y Z L K	ABANANAR
K M X P D F Y U E Y D Q I B C F X G	ABATEDOR
X Q E T N A O C E L Y U S U J U G S	BAGRE
B A I N O F O C A C R T U K U P K E	BAILARINO
L F R O D E T A B A R Z V B L P B B	BALANCEADO
Z N P J S C H O H N I R R O H C A C	BANANINHA
P R O R I E Z A B A C A B U L A R M	BARBADA
J G O O A K F W R A N O L A B A Z X	CABAZEIRO
K B C E J J P W A D A B R A B U R I	CABULAR
V L O B J K Q W M J K O I E B P C J	CACHALOTE
H F M L F R J A S I K U T H A L Z L	CACHORRINHO
A W O D I Q A B A N A N A R P E Q K	CACOFONIA
O N I R A L I A B B A G R E O K G T	ECOANTE
H S R E H B G V B A L A N C E A D O	

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Samurai consegue despistar a polícia. Todos lamentam a morte de Filipe. Samurais vai ao hospital e Rodrigo e Luciana o enfrentam. Roger se recupera com a ajuda de Flávia. Uodson discute com Alina e Vanda apoia a menina. Luciana e Rodrigo acreditam que Samurais seja responsável pela morte de Filipe. Nanda convence a família de Filipe a aceitar a doação de órgãos. Luciana e Rodrigo perseguem Samurais e resgatam Rodriguinho. Luciana e Rodrigo procuram Vanda.

ÊTA MUNDO BOM

Quarta-feira, 18h00

Candinho agradece o apoio de Araújo. Olga e Araújo se aproximam ainda mais. Cunegundes obriga Mafalda a noivar com Romeu e Filomena se incomoda. Narcisa descobre que Tobias cozinhou em nome de Emma, e Lauro dispensa a empresária. Celso convence Araújo a transferir suas cotas da fábrica para Anastácia. Braz não revela seus planos com Ilde para Maria. Sandra descobre que Anastácia deu entrada em um processo para retomar a fábrica. Sandra procura Anastácia.

CÚMLICES DE UM RESGATE

sbt Quarta-feira, 20h30

As crianças decidem esconder Manuela enquanto o padre Lutero vai chamar a polícia. Manuela sugere que falem com Regina antes da polícia para tentar descobrir aonde está Isabela. Pedro pede Helena em casamento e ela aceita, emocionada. Tumtum aparece no cativeiro, consegue roer as cordas e soltar Isabela. As crianças conseguem capturar Regina com uma armadilha. Porém, Regina consegue fugir mais uma vez. Otávio encontra a enfermeira Marta Lobo.

VELHO CHICO

Quarta-feira, 21h00

Luzia tenta se desculpar com Olívia. Sophie questiona Isabel sobre os sentimentos de sua irmã por Miguel. Ceci e Beatriz cuidam de Bento. O delegado Germano interroga o vereador, que afirma não lembrar o que aconteceu. Bento confidencia a Martim que desconfia de quem foi o mandante de sua agressão. Queiroz conta para Afrânio que Bento não se intimidou com o atentado. Lucas leva Miguel, Sophie e Olívia para um passeio de barco. Luzia e Carlos ficam juntos. Miguel admira Olívia e Sophie percebe. Tereza descobre que Cícero é apaixonado por ela. Ceci, Beatriz, Martim e Chico Criatura tentam convencer as pessoas nas ruas a ajudar Bento na sessão na câmara. Afrânio chega com Carlos à câmara dos vereadores.

HAJA CORAÇÃO

Quarta-feira, 19h15

Adriana alerta Beto, dizendo que ele pode prejudicar Tancinha. Francesca decide acompanhar Giovanni até a delegacia. Giovanni não entende quando Enéas o chama de assassino. Camila é acusada por Francesca de querer prejudicar a vida de seu filho. Tamara se emociona ao receber o perdão de Fabrônio. Fedora se irrita com a campanha de Estelinha para tirá-la das redes sociais. Aparício diz a Camila que não acredita que Giovanni seja um bandido. Tancinha pede ajuda a Nair para que Apolo aceite conversar com ela. Camila tenta convencer Aparício de que ele deve confessar para Rebeca que é milionário. Penélope decide levar Henrique ao casamento de Rebeca.

A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 22h15

Sem ser notada, Samara escuta Aruna e Ioná conversando sobre Ana, a ex-esposa de Josué. A vilã comenta com Léia que tem um novo plano para conquistar seu amado. Ela pega informações sobre Ana com Inês. Ioná incentiva Elói a ver a luz do dia. Josué, Eleazar e Calebe falam sobre a situação dos espíritos. Disfarçados de nobres da cidade de Hai, Salmon e Melquias entram no palácio. Raabe se revolta ao ver que Milah foi agredida por Oriás. Maquir rouba um beijo de Livana. Aruna tenta apoiar Ioná. Salmon e Melquias decidem se separar para investigar o interior do palácio. Enquanto leva Nobá de volta à cela, Grok e o menino cruzam com Melquias no corredor. Ioná diz que fará um vestido especialmente para Aruna.

Humor

PEDIDO ÚNICO

Um homem andava pela areia quando tropeçou em uma destas garrafas de Gênio... que acordou no maior mau-humor e já foi avisando:

- Hoje você só tem direito a um único pedido! Pense bem, que hoje é só um!

Depois de pensar muito o cara resolveu:

- Quero uma ponte que vai daqui do Rio ate Lisboa, pois sempre tive vontade de ir a Portugal mais tenho horror de avião, e de navio demora muito!

O Gênio achando o pedido um tanto difícil de executar perguntou ao transeunte:

- Esta ponte é muito difícil de fazer...

vou gastar todas as minhas energias e somente após alguns séculos poderei atender um outro pedido! Você não poderia substituir seu pedido?

O transeunte pensou... pensou... e disparou:

- Então eu gostaria de ter o dom de "ENTENDER AS MULHERES!"

Então o Gênio perguntou ao transeunte:

- Como é mesmo que você quer esta ponte...?

MÁQUINA PARA APANHAR LADRÓES

Cientistas testaram em Nova York uma máquina para apanhar ladrões.



Com um sistema revolucionário, a invenção apanhou 1.500 ladrões em apenas 5 minutos!

Resolveram então levar o aparelho e testá-lo na China. Resultado: em 3 minutos apanhou 2.000 ladrões.

Para o próximo teste escolheram a África do Sul, onde a máquina pegou 3.000 ladrões em questão de 2 minutos.

O último e derradeiro teste foi aqui no Brasil. Os cientistas desembarcaram em Brasília. Resultado: em 1 minuto, roubaram a máquina!

DEBAIXO DA MESA

Aquele casal estava jantando num restaurante finíssimo, quando de repente o homem desaparece para debaixo da mesa.

Surpreso, o garçom se aproximou e perguntou com ar de preocupação:

- Perdão, senhora, mas o seu marido está passando mal?

- Não, não! Ele está ótimo! Acabou de entrar no restaurante.

DESCULPA INJUSTA

Aquela morena alta, escultural, entra no ônibus lotado, exibindo suas curvas estonteantes através de uma minissaia justíssima. Os homens se alvoroçam. De repente, o motorista dá uma freada brusca, a garota se desequilibra, estira o braço procurando apoio num dos bancos, mas erra o cálculo e acerta em cheio um sonoro tapa no rosto de um dos passageiros.

Confusa, balbucia uma desculpa:

- Desculpe, moço, desculpe...

- Ora, querida, não há de que desculpar-se - responde o homem, desdobrando-se em gentilezas. - Pelo que eu estava pensando, o tapa foi merecidíssimo!

celebridades

Leandro Hassum diz que disposição sexual aumentou após cirurgia: 'Minha mulher diz que estou mais gostoso'

Acada nova aparição de Leandro Hassum, um fisionomista conta das redes sociais. Afinal, foram 62 quilos eliminados desde que ele resolveu se submeter a uma cirurgia bariátrica em novembro de 2014. A mais nova silhueta tem servido de incentivo para muitos e também para o ator ganhar mais pontos com a mulher, Karina Hassum.

"Sempre tivemos uma vida sexual ativa e feliz, mas é inegável que a disposição aumentou. E nisso a Karina se deu bem! (risos)", revela ele, em entrevista à Revista "Contigo!" desta semana. Casado há 18 anos com a designer de moda, mãe da sua única filha, Pietra, de 16, ele revela que a mulher passou a achá-lo ainda mais interessante. "Estou me sentindo bem com o meu corpo, e o mais importante: minha esposa aprova e me apoia. Segundo ela, estou mais gostoso, então está ótimo. Sempre fui vaidoso, mesmo quan-



Leandro Hassum perde 62 kg após cirurgia

Wellington Camargo, irmão de Zezé, faz sucesso como cantor gospel e lembra sequestro: 'Ando com dois seguranças 24h'

Há 17 anos, Wellington Camargo passava pela pior experiência da sua vida, quando ficou por 94 dias em cativeiro numa chácara em Goiás, após sofrer um sequestro. Irmão da dupla Zezé Di Camargo e Luciano, ele teve metade da orelha esquerda cortada pelos sequestradores e carregou por anos grandes traumas. Hoje, aos 45 anos, Wellington leva uma vida normal em Goiânia, onde mora com a atual mulher e dois dos quatro filhos. Das sequelas dos momentos de terror, só o medo de sair às ruas desprotegido.

"Tenho dois seguranças que me acompanham 24 horas e quando vou fazer shows, contrato mais. Não acredito que ninguém queira o meu mal. O que aconteceu comigo foi um caso isolado e já superado. É mais uma questão de segurança mesmo, não ando com medos nas ruas. Vou ao shopping e tenho uma vida normal", revela ele, que hoje faz eventos pelo país inteiro dando o seu testemunho de vida como cadeirante. "Além de cantor gospel, também dou palestras motivacionais e pre-



Wellington com o filho de 1 ano e 6 meses, e a mulher, 20 anos mais jovem

mais jovem, mãe do seu filho caçula, de 1 ano e 6 meses, ele procura passar o exemplo da própria vida aos fieis que lhe acompanham.

"Estou melhor hoje do que eu estava com 20. Tenho mais disposição e uma vida normal, namoro... Ainda existe aquela coisa das pessoas assimilares que uma pessoa cadeirante não pode fazer algumas coisas. Eu só não consigo andar, mas o resto, faço tudo, até subo e desço escada sozinho".

do era gordo. Estou curtindo um novo momento da minha vida, se eu me pegava antes, agora entendo... (risos)", brinca.

Após a cirurgia, Hassum passou a adotar uma vida saudável, com prática de esportes e dieta. O objetivo do ator, agora, é tentar manter o que já conquistou. "Chega a ser entrano. É difícil me reconhecer. E, como sempre fui gordo, me pego surpresa quando entro em roupas que jamais imaginei. (...) Não sou neurótico de ficar me pesando toda hora. Agora a balança é mais minha amiga do que antes, procuro

me pesar uma vez por semana só para monitorar... (...) O ator também revelou um pouco da sua alimentação. Mesmo focado, ele assumiu que não abre mão de algumas guloseimas. "Faço cerca de cinco refeições por dia. Tanto beber bastante líquido, optar por alimentos integrais, evitar frituras e açúcar. Sempre que dá, levo marmita para o trabalho. Mas não resisto a um pudim, a uma boa picanha...".

Até ser encorajado pelo amigo André Marques, que fez a mesma cirurgia em 2013, o humorista lembra das loucuras que che-

gou a fazer para perder peso.

"Perdi a conta das loucuras que fiz para emagrecer. Achava que tentei todas as dietas. Se soubesse que ficaria tão feliz com o resultado, teria operado antes. (...) Tive receio de engordar novamente. Ainda tenho, porque isso é um risco que sempre vou correr. Por isso é necessário que a operação venha com uma mudança de hábitos e é nisso que o esporte ajuda. (...) Só tenho a pele que ficou na barriga. Essa só fazendo uma cirurgia para retirar o excesso. De rosto, estou muito feliz com o resultado".

Chega ao fim o casamento de sete anos de Márcio Kieling com ex-bailarina do Faustão

Márcio Kieling, 38 anos, é o mais novo solteiro da praça.

Chegou ao fim, após 7 anos, o casamento do galã com a atriz Jacqueline Fernandez, que em 2012 interpretou a Charlene de "Malhação" e foi vice-campeã da "Dança dos Famosos" (2008) como instrutora do ator Rafael Almeida. "Estou tranquilo e totalmente focado no trabalho nesse momento. Os cachorros ficaram comigo porque ela voltou para a casa dos pais e lá não tinha espaço", confirma Márcio, que é "pai"

de Johnny, Mary Jane e Pietra.

Depois de 13 anos longe da Globo, ele retorna em Sol Nascente com o visual grisalho. Na nova novela das 6, ele viverá Bernardo, um empresário do ramo das artes responsável por descobrir o talento de Yumi (Jacqueline Sato) como artista plástica. "Essa volta não poderia ter sido melhor. Estou revendo técnicos e atores. É muito bom saber que você fez falta, deixou um legado", diz o ator, lembrado pelo público até hoje pelo Perereca, de "Malhação".



Márcio Kieling e Jacqueline Fernandez se separam após sete anos

Fernanda Lacerda, a Mendigata, presta queixa após vazamento de vídeo íntimo

Fernanda Lacerda, a Mendigata, prestou queixa após ter prints de um vídeo em que aparece nua divulgados na web. Segundo a Secretaria de Segurança Pública de São Paulo, o caso foi registrado na 4ª Delegacia de Polícia de Investigações sobre Fraudes Patrimoniais Praticadas por Meios Eletrônicos como roubo e crime contra a honra e se encaixa na Lei Carolina Dieckmann.

As imagens foram divulgadas através do WhatsApp após Fernanda ter o celular roubado, há cerca de duas semanas. A assessoria de imprensa da modelo contou que, após o roubo, ela foi chantagizada e ameaçada pelo ladrão. "A Fernanda estava num relacionamento e mandou vídeos para a pessoa. Esses vídeos estavam armazenadas no celular dela. Roubaram o celular e começaram a chanta-

geá-la, dizendo que iam vazar se ela não desse dinheiro. Ela respondeu que não negocia com o bandido e acabaram vazando".

A modelo esteve nesse fim de semana no Fortal, o carnaval fora de época do Fortaleza a trabalho e, segundo ela, recebeu muito carinho. "Nada mudou, só aumentou o assédio. Todo mundo me deu muito apoio", comentou Fernanda Lacerda, e teve ainda todo o auxílio da família. "Meu pai foi um querido. Ele acha que foram pessoas muito maldosas que poderiam ter colocado minha imagem por água abaixo".

A loira lamentou ainda a violência no país. "Fico ainda triste com essa insegurança. Essa situação está absurda, não dá mais para ficar no Brasil. Além de sofrer com a violência, fui vítima desse constrangimento", desabafou.



Fernanda Lacerda teve imagens de um vídeo íntimo vazadas

horóscopo



ÁRIES

No trabalho, terá que se empenhar mais para atingir seus objetivos e vencer a concorrência. Mas com a sorte ao seu lado, suas iniciativas caminham para o sucesso! Não falta otimismo para encarar os desafios. Cor: vermelho.



TOURO

Trabalho ou serviço ligado a casa recebe boas energias. Mas vai ter que ralar dobrado para superar os concorrentes, portanto, mantenha os pés no chão e não se distraia. A família pode fazer cobranças, se você anda meio distante. Cor: vinho.



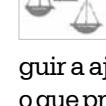
GÊMEOS

Sua capacidade de comunicação será a melhor arma para vencer qualquer rivalidade no trabalho. Encare numa boa e aproveite o desafio para fazer novos contatos profissionais. Mantenha o otimismo e sair da rotina será a melhor maneira de se dar bem. Cor: azul.



LEÃO

Você continua brilhando e agindo com confiança no trabalho. Mas talvez encontre alguma resistência entre os colegas. Mantenha o bom humor para vencer qualquer disputa. Nada de desanimar nem perder seus objetivos de vista! Cor: cinza.



LIBRA

Se depender dos outros, você vai conseguir a ajuda dos amigos para o que precisar. A concorrência pode incomodar, mas se juntar forças com os colegas, não será tão complicado alcançar o sucesso. Mantenha o otimismo! Cor: vinho.



SAGITÁRIO

Bom dia para aumentar seus conhecimentos e se interessar por coisas novas. Talvez precise de um esforço extra para isso, mas não desanime. Com otimismo e bom humor, tudo fica mais fácil. Se pensa em viajar, vá em frente. Cor: rosa.



AQUÁRIO

No trabalho, contar com a ajuda dos colegas pode ser importante. Aproxime-se de quem pensa como você e aposte em uma sociedade para vencer um rival. Talvez precise se esforçar em dobro, mas o resultado vai compensar. Cor: creme.



CÂNCER

Sua atenção continua focada nas finanças, mas talvez enfrente alguns desafios. Controle seu dinheiro, faça a sua parte e redobre a determinação. Se manter o foco, nada vai atrapalhar os seus planos. Vá em frente! Cor: marrom.



VIRGEM

Bom dia para cuidar dos seus assuntos a sós. Se trabalhar nos bastidores, irá se sair melhor do que espera. Rivalidade ou traição pode atrapalhar o trabalho, mas você tem tudo para dar a volta por cima. Fique na sua e repense algumas coisas. Cor: cinza.



ESCORPIÃO

Hoje, explore seu lado mais ambicioso. Bom momento para ir atrás do que deseja, ainda que pareça algo distante. Renove suas forças para vencer qualquer obstáculo. Essa é a hora de cuidar melhor da imagem que passa aos outros. Cor: amarelo.



CAPRICÓRNIO

Concentre-se nos seus assuntos e ouça sua intuição. Agindo assim, vai superar os obstáculos! Não falta disposição para renovar algumas coisas no dia a dia. Mudança de última hora pode atrapalhar seus planos, mas drible o inconveniente. Cor: rosa.



PEIXES

Sua disposição para o trabalho continua em alta. Foque sua atenção em uma coisa de cada vez e não se intimide com as tarefas. No final, a sensação de dever cumprido vai levantar seu astral. Sua saúde também é importante: cuide do seu corpo. Cor: vermelho.