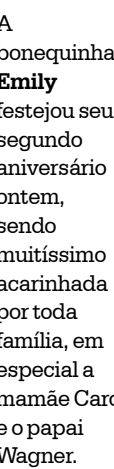
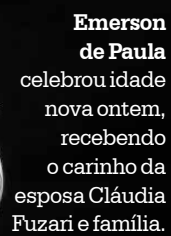
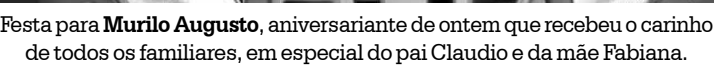
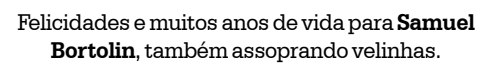
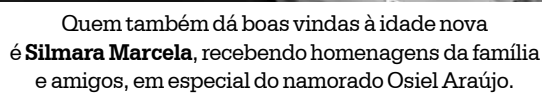


Página B4



■ JOELMIR JOSÉ BETING, jornalista e sociólogo (1936-2012)



GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por **R\$ 1,00 APENAS**

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

Products shown in the grid (from top-left to bottom-right):
 1. Snack bag (R\$ 1,00)
 2. Bowl (R\$ 1,00)
 3. Utensils (R\$ 1,00)
 4. Snack bag (R\$ 1,00)
 5. Snack bag (R\$ 1,00)
 6. Snack bag (R\$ 1,00)
 7. Snack bag (R\$ 1,00)
 8. Snack bag (R\$ 1,00)
 9. Bottle (R\$ 1,00)
 10. Bowl (R\$ 1,00)
 11. Snack bag (R\$ 1,00)
 12. Utensils (R\$ 1,00)
 13. Snack bag (R\$ 1,00)
 14. Snack bag (R\$ 1,00)
 15. Snack bag (R\$ 1,00)
 16. Snack bag (R\$ 1,00)
 17. Snack bag (R\$ 1,00)
 18. Snack bag (R\$ 1,00)

Leite de bananas: alternativas ao leite de animais

A banana é uma das frutas tropicais mais apreciadas, por isso é que, atualmente, é possível conseguí-la em quase todos os mercados de frutas do mundo.

Tradicionalmente, costuma ser elaborado um batido com bananas e leite (animal ou não), mas quase nunca se utiliza o “leite de bananas” por si só. Esta preparação é muito benéfica, ao ponto de que é capaz de ser um excelente substituto lácteo, como o leite de soja, leite de amêndoas, leite de coco, etc.

BENEFÍCIOS DO LEITE DE BANANAS:

Ingestão de Potássio. A banana é muito rica em potássio, assim, ajuda que o sistema circulatório do corpo possa administrar oxigênio para o cérebro e os músculos de forma mais eficiente. Também ajuda a manter um batimento cardíaco regular e um adequado equilíbrio hídrico.

Como resultado da melhora na eficiência do sistema circulatório, o potássio ajuda a reduzir de forma considerável o risco de sofrer acidentes vasculares cerebrais e exerce uma regulação constante da pressão sanguínea.

Em paralelo, o teor de potássio da banana, ajuda a prevenir câibras musculares após o exercício.

Melhora a Digestão. A banana fornece uma quantidade considerável de fibra, a qual é necessária para facilitar a passagem dos alimentos através do trato digestivo e melhorar os movimentos intestinais.

Um copo de leite de bananas é uma melhor opção do que tomar laxantes para combater a constipação ocasional.

Fornece Energia. As bananas oferecem uma combinação única de vitaminas, minerais e carboidratos que proporcionam uma administração rápida de energia natural. Também possuem glicose,

sacarose e frutose, a combinação destes açúcares é um grande potencial de energia.

Ajuda na Redução de Peso. Contrariamente à crença popular, as bananas são pobres em gordura, ricas em fibras e vitaminas. A fibra dietética nesta fruta absorve a água e ocupa muito espaço no estômago, mantendo assim a sensação de saciedade por um período de tempo mais longo.

Para ajudar na redução de peso é preciso substituir o chá ou café da manhã com leite de bananas. Você também pode adicionar o leite de bananas em sucos de frutas e mistura para fazer um batido.

GRANDE FORNECIMENTO DE FERRO

O leite de bananas é rico em ferro, portanto, as pessoas que sofrem de anemia podem ser muito beneficiadas com o consumo regular deste alimento.

O ferro promove a produção de hemoglobina, que ajuda o sangue a coagular mais rapi-



damente em caso de um corte ou um ferimento grave.

COMO FAZER LEITE DE BANANAS:

Ingredientes ■ 1 banana congelada ■ 1 xícara de água ■ ¼ colher de chá de canela ■ Uma pitada de sal.

Basta colocar todos os ingredientes no liquidificador e misturar até que esteja homogêneo. Você também pode adicionar, mel, planta chia, sementes de linhaça ou de aveia.

Cetona de framboesa: seu complemento natural para perda de peso

Você quer reduzir a quantidade de gordura acumulada em seu organismo de forma saudável? A cetona de framboesa é um suplemento alimentício totalmente natural, que pode se converter em um grande aliado para perder peso.

O acúmulo extremo de triglicerídeos no interior do tecido adiposo é gerado quando o equilíbrio térmico é significativamente positivo, ou seja, quando se consome mais calorias do que se queima. Fatores genéticos, nutricionais ou neurais são algumas das causas que poderiam explicar a obesidade a qual o nosso corpo se vê submetido.

A superalimentação pode ocorrer em qualquer momento da vida, mas seus efeitos serão maiores se começou em uma idade precoce.

As dietas ricas em gorduras e em carboidratos podem favorecer significativamente a obesidade. Os genes podem influenciar na predisposição deste estado patológico quando estão vinculadas com formas de alimentação específicas e a disponibilidade dos nutrientes. É o caso, por exem-

plo, dos fatores culturais vinculados com a composição da dieta ou o nível de atividade física.

A obesidade, da qual podem se derivar muitas doenças diferentes prejudiciais para a saúde cardiovascular, sistema respiratório, endócrino-metabólico, rim ou pele pode ser tratado reduzindo a ingestão de calorias e aumentando o gasto de energia, abandonando o estilo de vida sedentário e apostando por um exercício físico contínuo.

BENEFÍCIOS DA CETONA DE FRAMBOESA PARA EMAGRECER:

Além de cuidar dos seus hábitos alimentares e praticar esporte, recomendamos optar de forma complementar com suplementos 100% naturais tais como a cetona de framboesa mencionada em linhas anteriores.

Apresentada como um termogênico, esta substância será de utilidade para acelerar o metabolismo basal, aumentando a temperatura do corpo e queimando as gorduras na reserva. Com tudo isso, será reduzida a ansiedade pela ingestão de alimentos doces



e o apetite, minimizando o risco de beliscar entre as refeições. Obtendo alguns resultados satisfatórios nos Estados Unidos, a demanda por cetona de framboesa se espalhou pelo mundo como um queimador de gorduras natural e eficaz que nos ajudará a perder peso de uma forma saudável.

Estudos oficiais realizados a respeito demonstraram que esta substância natural é de utilidade para ativar a denominada adiponectina, um hormônio encarregado de regular o metabolismo das células adiposas. Desta forma, por meio da cetona de framboesa se aumenta a presença deste hormônio em nossa corrente sanguínea.

A adiponectina, cuja presença é menos frequente em pessoas obesas por estar relacionada com doenças como a diabetes, estimulará a oxidação dos ácidos gordos, reduzirá a presença dos triglicerídeos no plasma e melhorará o metabolismo da glucose a partir de um aumento da sensibilidade insulina.

Para aproveitar o mesmo efeito queimador de gordura de uma simples dose de cetona

de framboesa de 100 mg, não é suficiente aumentar o consumo destas frutas em sua dieta diária. Na verdade, para combinar os benefícios deste suplemento, você deveria tomar uma média de cerca de 40 kg de bagas por dia, algo impossível de conceber.

A cetona de framboesa que nos propõem é composta por um total de 60 cápsulas 100% vegetais. Sua fórmula específica é puro extrato seco de framboesa a 60% de cetona. Testada pelos melhores profissionais, tanto químicos como farmacêuticos, este complemento acelerará o processo de perda de peso através de uma ação de queima de gordura. Contém ingredientes naturais que ajudam a reforçar o sistema imunitário.

Você pode tomar duas cápsulas por dia, se possível, cerca de 30 minutos antes das refeições com bastante água. A forma mais segura, rápida e saudável de que esses excessos de gordura abandonem o seu corpo é apostando neste tipo de produto, que serão o complemento perfeito para uma dieta equilibrada e a prática de exercício contínuo.

receita

Baba ao rum

INGREDIENTES:

- 1 pedaço de patinho de 400 g
- Sal e pimenta a gosto?
- 1 xícara (chá) de vinho branco
- Ingredientes para o molho**
- Caldo que se formou na assadeira?
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco?
- 1/2 xícara (chá) de caldo de legumes
- 6 damascos cortados em tiras finas



MODO DE PREPARO: BOLO

- Em um recipiente, coloque uma colher de chá de açúcar, a água quente, o fermento e misture
- Deixe descansar por 10 minutos em um lugar abafado (com o auxílio de um pano de prato, por exemplo)
- Em outro recipiente, coloque a manteiga e bata até ela ficar cremosa
- Em uma outra vasilha, coloque a farinha de trigo e faça um buraco no centro dela
- No buraco, coloque os ovos, o sal, as passas, o restante do açúcar e a mistura que estava descansando
- Misture tudo
- Junte a manteiga
- Mexa até obter uma massa lisa e elástica
- Unte uma forma de bico com cerca de 24 cm de diâmetro com manteiga e farinha de trigo
- Espalhe a massa na forma, dê uma batidinha para igualar e abafe com o auxílio de um pano de prato
- Deixe descansar por cerca de 2 horas

CALDA DE RUM

- Em uma panela, misture a água e o açúcar
- Quando começar a ferver, diminua o fogo e deixe reduzir pelo menos até a metade
- Desligue o fogo, acrescente o rum e mexa até ficar a calda ficar totalmente unida
- Leve o bolo que estava descansando ao forno pré-aquecido a 200°C
- Deixe no forno por 25 minutos
- Fure com um palito toda a superfície do bolo
- Despeje a calda por igual até que ele fique totalmente embebido
- Leve a geladeira e deixe gelar por um bom tempo
- Desenforme e sirva com chantili, morangos ou frutas de sua preferência



ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo



Ligue e faça um orçamento sem compromisso



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

17 99628-6060
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

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

Fabricação Própria

Jogo do Labirinto

Vamos ajudar o Pica-pau encontrar seu ninho. Mas atenção ele precisa seguir pelo caminho com a soma igual a 50.

O labirinto é formado por caminhos numerados. O Pica-pau está no ponto A. O caminho correto para encontrar o ninho (ponto B) é: A → 12 → 34 → 3 → 10 → 3 → 1 → 4 → 3 → 5 → 1 → 3 → 10 → 3 → 12 → 3 → 4 → 9 → 2 → B. O caminho correto para encontrar o ninho (ponto C) é: A → 12 → 34 → 3 → 10 → 3 → 1 → 4 → 3 → 5 → 1 → 3 → 10 → 3 → 12 → 3 → 4 → 9 → 2 → C.

Caça Palavras

N	G	Z	F	E	V	X	K	B	W	E	L	O	O	J
L	E	E	G	U	D	S	O	J	C	N	O	C	U	T
V	M	E	K	C	B	Y	N	A	T	V	U	A	L	S
A	J	I	U	L	U	M	S	D	Q	P	C	M	D	K
A	J	D	H	Q	X	T	E	L	K	S	H	A	E	I
P	G	T	X	Z	E	H	H	F	V	W	Q	L	B	Z
K	B	G	C	L	J	B	O	F	F	I	N	A	V	Y
W	Z	K	O	E	W	U	M	V	T	Z	P	L	M	O
R	C	F	G	Y	R	F	C	A	R	T	A	O	X	D
T	A	D	Y	S	C	D	I	E	H	K	J	T	B	A
L	N	N	P	S	W	V	X	W	N	L	O	R	J	S
B	G	E	J	U	E	N	S	V	D	W	A	A	N	A
Y	U	X	Z	X	L	A	R	I	E	D	A	C	P	C
W	R	W	W	C	A	M	I	N	H	A	O	P	T	X
I	U	Q	U	V	C	X	C	A	R	A	C	O	L	I

CADEIRA
CALHAMBEQUE
CAMA
CAMINHAO
CANGURU
CARACOL
CARTA
CARTOLA
CASA
CASTELO

Sudoku Nível Fácil

4		1		2	6		3	7
7		3	4		8			
				3			4	5
9	1						2	
3		4				7		8
	6						5	1
1	7			6				
			1		7	4		9
6	4		5	9		1		3

8	7	1	2	6	9	8	4	9
6	9	4	7	8	1	2	3	5
2	8	9	4	6	3	9	7	1
1	5	3	6	4	2	7	9	8
8	6	7	5	1	9	4	2	3
4	2	9	3	7	8	9	1	6
5	4	6	1	3	7	8	2	9
9	1	2	8	5	4	3	6	7
7	3	8	9	2	6	1	5	4

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

A nova fase do folhetim estreará no dia 22 de agosto. A novela Malhação não fará parte da grade da emissora durante a Olimpíada

ÊTA MUNDO BOM

Quinta-feira, 18h00

todos ficam felizes com a chegada de Candinho. Severo tenta convencer Celso a desistir de se casar com Maria. Anastácia, Alice e Pirulito visitam Cláudio. Maria confessa a Celso que planejou a reaproximação de Severo e Diana. Anastácia conta a Maria que Alice foi a responsável por sua vitória no processo contra Sandra. Gerusa volta do hospital. Anastácia compra um vestido de noiva para Maria. Filomena pede para conversar com Candinho antes de irem embora da fazenda.

HAJA CORAÇÃO

Quinta-feira, 19h15

Apolo desiste do contrato. Beto se desespera. Enéas chama Giovanni de terrorista no cinema e causa pânico ao redor. Bruna se esconde de Enéas e Camila. Camila fica zangada com Enéas e o deixa sozinho. Agilson diz a Aparício que Dinalda contou que Rebeca tem um romance com o faxineiro. Aparício instrui Agilson a fazer Rebeca se abrir. Gueto dá uma semana para Adônix pagar o que lhe deve. Adônix rouba dinheiro da gaveta de Nair e liga para ela dizendo que a casa foi assaltada. Agilson conta a Aparício que Rebeca sente desprezo por ele. Penélope e Leonora não deixam Rebeca demitir Dinalda. Francesca se oferece para emprestar a Nair o dinheiro que o suposto ladrão levou.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quinta-feira, 20h30

Isabela se sente só. Manuela conversa com a irmã através da internet. Omar tenta vender o cavalo Dourado. André continua braço com os irmãos Vaz ao ver que Benjamim está na banda. Joaquim liga para Manuela e diz que a banda precisa dela. A garota pede para a mãe para poder ficar na mansão com a Isabela e assim poder ensaiar na C1R, que fará um show para arrecadar fundos para a gravadora Dó-Ré-Music. Fiorina presenteia Helena com uma imagem de Nossa Senhora dos Sonhos. Nina fica brava ao saber disso.

VELHO CHICO

Quinta-feira, 21h00

Bento se prepara para falar com os cooperados. Tereza pede para acompanhar Bento nas buscas a Santo. Cícero procura Dalva. Padre Benício leva Piedade para conversar com Encarnação. Zé Pirangueiro explica a Martim como ele e o mergulhador Cabelin farão para encontrar Santo no rio. Olívia se preocupa com Santo e Miguel a conforta. Martim se incomoda com a demora de Cabelin e Zé Pirangueiro em localizar Santo. Sophie admira Lucas. Afrânio torce para que Santo seja encontrado. Carlos atende o telefone de Afrânio para falar com Queiroz.

A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 22h15

Em conversa com Raabe, Milah diz estar preocupada com o filho. Os Lagartos Gosmentos atiram pedras nos soldados. O grupo de crianças de rua decidem recuar ao ver Tibar se aproximar com dezenas de soldados. Zuma se revolta com a chegada das crianças na masmorra. Tibar alerta Kalesi e Marek sobre a possível fúria do povo. Josué afirma que Acã também é suspeito, pois o vilão esteve no local onde Elói foi torturado. Sama mostra algumas roupinhas de bebês que ela fez e pede para Ruth entregar à Einat. Boá agradece o apoio da moça. Maquir diz que fugirá com Livana. Elói diz que o melhor a fazer é deixar o acampamento. Ioná declara seu amor ao criado. Josué avisa que prenderá Elói.

Humor

FILHO FUMANDO MACONHA
Filho, um passarinho me contou que você ta fumando maconha!
– Fumando maconha deve tá o senhor, pra ficar falando com passarinho

ZEZÃO E A MANGA COM LEITE
Zezão desconfiado da sua mulher, sai pra trabalhar e diz:
– Vou trabalhar, mas num sei que horas eu volto hoje.
Saiu e se escondeu em cima de um pé de manga. Não demora muito, e senta um negão embaixo da árvore

chupa três mangas, até quando aparece a sua mulher...
Maricleide diz: – Pode vim meu nego, ele já saiu!
O negão entra na casa!
Zezão pula de cima da árvore, arranca um facão da cintura, abre a porta e dá de cara com o negão com a cara no peito de sua mulher e vai logo dizendo:
– Você vai morrer negão!
O negão puxa um 38 da cintura e diz:
– Vou morrer porquê??
Zezão logo diz:

– Você chupou 3 mangas e agora tá bebendo leite!
Manga com leite mata!!!

SUPERIORIDADE MASCULINA
Muito bem, pessoal - grita São Pedro - vamos organizar isso em duas filas.
Vocês homens que sempre dominaram suas mulheres, façam fila aqui, a esquerda. E os homens que sempre foram dominados por suas mulheres façam fila, a direita.
Depois de muita bagunça, finalmente todos os homens estão em fila. A fila dos homens dominados por suas mulheres tem mais de 100 quilômetros. A fila dos homens que dominavam suas mulheres tem apenas um fulano.
São Pedro chateado:
- Vocês deveriam ter vergonha!
Deus criou vocês, a sua imagem e vocês se deixaram dominar por suas mulheres. Apenas um de vocês honrou a sua condição de superioridade masculina. Aprendam com ele!
Então, virando-se, solenemente, para o homem solitário, São Pedro diz:
- Conte a esses homens como você fez para ser o único nessa fila!
- Olha São Pedro,....eu não tenho certeza mas,... - explica o homem - foi a minha mulher que mandou eu ficar aqui.

EMPRESTOU DINHEIRO PRO CEGO
Decepção do dia: Emprestei R\$ 200 reais para um cego, liguei pra ele cobrando, ele falou que quando me ver, me paga.
Cego safado!!

JOGA FEITO MULHER, PÔRRA!!!

HECTOR

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

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades

Antônia Fontenelle posa com a família e fala sobre neto: ‘Não tenho cara de avó nem vou ter’

Antônia Fontenelle confirmou esta semana que será vovó. A notícia pegou a atriz de surpresa, já que dias depois nascia o segundo filho, Salvatori, fruto de seu casamento com Jonathan Costa. “Foi um choque. Estava às vésperas de ter meu filho quando soube. Sempre falei de prevenção. Os jovens estão descuidados”, diz: “Fui agraciada de uma vez só. Não dá para reclamar, ainda mais após fases difíceis. Mas ainda

não caiu a ficha de que serei avó”. Para eternizar esse momento, Antônia posou com toda a família para a revista “Caras”. Com ela, além do caçulinha de menos de 1 mês, do marido e da filha dele, o filho mais velho, Samuel, de 20 anos, e a namorada dele, Tabil, de 25, grávida de três meses. “Vou cuidar como um filho. Só não vai me chamar de vovó, é pesado para mim. Vou arrumar um apelido. Não tenho cara de avó nem vou ter, meu amor”, brinca Fontenelle.



Antônia Fontenelle e sua família: em breve ela terá um neto



Beleza de gêmeos brasileiros chamam atenção nas olimpíadas

Beleza em dose dupla! Time Brasil tem gêmeos competindo por medalhas

A delegação do Brasil está cheia de musos, mas e quando eles vêm em dobro? No Time Brasil há três duplas de gêmeos: Bia e Branca Feres (nado sincronizado), que, convenhamos, já desfilam sua beleza por aí há tempos, Pedro e Manuel Almeida (hipismo), e Felipe e Daniel Sancery (rúgbi). Pedro e Manuel, titular e re-

serva do hipismo na categoria adestramento, têm 22 anos. Gêmeos idênticos, eles só se diferenciam por um motivo: Pedro é quatro centímetros mais baixo que o irmão, que tem 1,81m.

Foi a paixão pelo desenho “Ariel” que fez com que Bia e Branca Feres comesçassem a praticar o nado sincronizado.

Juliana Paes aparece como Dona Flor em foto oficial; atriz e Marcelo Faria gravaram nus

Está aí a primeira foto oficial de Juliana Paes como Dona Flor na nova versão para o cinema de “Dona Flor e seus dois maridos”. Intérprete da personagem de Jorge Amado, a atriz forma um triângulo amoroso com Marcelo Faria, que vive Vadinho, e Leandro Hassum que dá vida ao coronel Teodoro.

As cenas para o longa-metragem foram gravadas em Salvador, na Bahia; em Guaratiba, na Zona Oeste do Rio e também num casarão no Alto

da Boa Vista, também no Rio, onde foram filmadas as sequências de sexo e nudez entre os personagens de Juliana e Marcelo. As dois vão aparecer completamente nus em cenas quentes. Marcelo ainda gravou cenas no Pelourinho, em Salvador, em que ficou peladão diante de vários figurantes.

As últimas gravações aconteceram no final de julho, e Juliana já partiu em uma nova lua de mel com o marido pelo Grécia, na Europa.



Juliana, Hassum e Marcelo Faria na nova versão de “Dona Flor e seus dois maridos”



Elza Soares comemora medalha de ouro de Rafaela Silva na Olimpíada do Rio.

‘A carne mais barata é a negra?’, dispara Elza Soares sobre ouro olímpico de Rafaela Silva

Arrasadora na cerimônia de abertura da Olimpíada e símbolo de uma vida repleta de reviravoltas e superação, a cantora Elza Soares foi mais uma dentre milhões de brasileiros que se emocionaram com a medalha de ouro da judoca Rafaela Silva, conquistada nesta segunda-feira, a primeira do Time Brasil nos Jogos. “Meu bem, muito feliz com seu sucesso! Qual o seu recado para os racistas? Conte comigo sempre, Elza”, escreveu a lenda da MPB em seu Twitter. “A carne mais barata do mercado é a carne negra? Um selinho, Elza Soares”, disparou em seguida a cantora, fazendo men-

ção ao seu clássico “A carne”. “Hoje fiquei emocionadíssima ao saber que a primeira medalha de ouro é preta e da favela...Rafaela Silva fez eu lembrar de mim mesma... E chorei mais um pouco. Que orgulho do meu Brasil! Das minhas meninas!”, havia postado Elza na rede social, ainda na noite de segunda-feira. Elza também comentou sobre os ataques racistas sofridos pela atleta em 2012, quando voltou da Olimpíada de Londres sem medalha: “Ai vem pra cima de mim dizer que não existe racismo... Durmam com essa medalha! Obrigada, Rafaela! Parabéns!”.

horóscopo

ÁRIES
Suas demandas práticas entram em foco com a permanência do trigono Sol-Lua. Que tal colocar a vida em ordem e as atividades em dia? Organizar-se lhe ajudará a equilibrar o emocional. Lembre-se de tirar um tempo para descansar!

TOURO
Você continua autoconfiante nas atividades da vida social, pois Sol e Lua permanecem harmonizados. Permita-se fazer aquilo que lhe faz sentir-se bem e alegre, pois isso lhe ajuda a se fortalecer mais ainda. Renove-se!

GÊMEOS
Os desafios cotidianos devem ser superados, pois Sol e Lua ainda se harmonizam entre suas áreas de crise e familiar. Reaproxime-se dos mais queridos e reate laços estremeros. Reúna as pessoas em torno de atividades agradáveis!

CÂNCER
Ainda harmonizados, Sol e Lua ressaltam os diálogos e o bom entendimento nas relações pessoais. Aproveite o dia para buscar boas opções culturais que agitem a vida social. Curta as amizades e celebre-as!

LEÃO
Sua visão acerca da vida prática é expandida pela harmonia Sol-Lua, que lhe estimula a organizar a vida. Seja lógica e objetiva e invista pontualmente em melhorias que deixem a casa mais acolhedora e de acordo com seus desejos!

VIRGEM
Suas características pessoais mais fortes são ressaltadas pela passagem da Lua por seu signo, e com a permanência da harmonia com o Sol, as atividades que estimulam sua espontaneidade e identidade são favorecidas!

LIBRA
Sua área de crise é harmonizada pelo trigono Sol-Lua, que traz uma energia de renovação no dia de hoje. Priorize aquilo que acaba sendo deixado de lado na correria do dia a dia. Permita-se experimentar o novo!

ESCORPIÃO
Suas amizades se destacam neste momento em que Sol e Lua permanecem em trigono, estimulando sua afetividade. As atividades e conversas em grupo devem lhe trazer intenso bem estar. Divida suas expectativas com as pessoas!

SAGITÁRIO
Com harmonia e senso prático você administra sua vida, pois Sol e Lua continuam harmonizados. Que tal planejar as finanças? Defina prioridade e estratégias. As oportunidades são encaradas com otimismo e abertura!

CAPRICÓRNIO
Permita-se sair da zona de conforto! O dia de hoje lhe convida a fazer coisas novas e diferentes, então se permita experimentar coisas novas que lhe tragam mais vida. Isto não significa “chutar o balde”, mas sim renovar-se!

AQUÁRIO
Que tal estimular o intelecto ao lado das pessoas que você gosta? Sol e Lua harmonizados lhe incentivam a buscar ambientes acolhedores e despertam um olhar mais sutil nas relações. Procure ouvir e observar mais as pessoas!

PEIXES
Seu poder de argumentação e bom senso são fortalecidos pelo trigono Sol-Lua, e sua atitude conciliadora lhe coloca em destaque nos grupos que lhe são queridos. Fique atenta, pois sua ajuda poderá ser demandada por algumas pessoas!