

# Xtra Mais

A 18 DE AGOSTO DE 2016

## 'Taís Araújo é a estrela de televisão mais estilosa do Brasil', diz 'Vogue' americana

Página B4



A empresária **Paula Mendes** celebra hoje seu aniversário, muitíssimo cumprimentada pela família e amigos.



Close da bela **Pamella Saunders**, também homenageada hoje pelo seu aniversário.



Parabéns para a simpática **Jacqueline Barros**, assoprando as velinhas nesta quinta.



Felicidades e muitos anos de vida para **Karol Reinoldes**, que hoje dá boas vindas à idade nova.



Selfie do casal **Maria Gabriela Ribeiro** e **André Reis** em clima de muito romance.



O cabeleireiro e maquiador **Diego Barozzi** recebe as felicitações na data de hoje, de todos os amigos e clientes.



**Lena Machado** também está na lista dos homenageados de hoje, com votos de muitas felicidades.



Click dos amigos **Isabela Sugahara**, **Paloma Lemes**, **Diogo Ribeiro**, **Renan Toledo** e **Júlia Beatriz** em clima de festa.

MINI CHURROS  
R\$ 0,79

PUDIM  
R\$ 3,99

BATATA COM CHEDDAR E BACON  
R\$ 9,90

ENTREGAS:  
3465 0100 AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380  
FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS

## ASSINE o extra.net

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 &amp; BELEZA

# Exercícios para aumentar os glúteos

**A**umentar os glúteos, parece ter se convertido no objetivo de muitas pessoas, especialmente mulheres, uma vez que parece que o cânones de beleza atual é ter um traseiro bastante aumentado, ao estilo das famosas como Jennifer Lopez, Beyoncé e, claro, Kim Kardashian. Talvez algumas delas tenha tido "ajuda" por parte do bisturi, mas, fique atenta também às dicas dos melhores exercícios para aumentar os glúteos e neste verão você se verá mais atraente, seja mulher ou homem, porque são exercícios também recomendados para o homem.

Se você deseja poder aumentar os glúteos, o melhor método sem dúvida é de fazer exercício regularmente com movimentos que desenvolvem os músculos da área e não apenas a endureçam, mas também será bom eliminar a gordura que possa ter em excesso e, claro, que a pele tenha uma aparência mais tonificada.

Um dos melhores exercícios para isso, e um dos mais populares é o agachamento tradicional, embora não seja o único de modo que veremos a seguir outros que são eficazes, e que te deixarão com glúteos elevados em questão de semanas. Claro, você deve ser constante no exercício e não deixar de fazê-lo, pelo menos, seis dias por semana, com um pausa descansar e se recuperar.

É bom também que, para cada um desses exercícios você comece de maneira relaxada,

com séries de repetições curtas que deverá ir aumentando diariamente ou semanalmente. Por exemplo, se você decidir fazer agachamentos pode começar com 50 e adicionar dez a cada dia, de modo que em um mês você observará uma melhoria em seus glúteos.

■ **ELEVAÇÕES DE TORNZELO** ESTE EXERCÍCIO DARÁ FORMA E FIRMEZA AO TOPO DOS GLÚTEOS: Como fazê-lo: Comece de joelhos e cotovelos. A partir daqui, coloque uma perna reta e flexione o pé. Concentre-se no levantamento da perna até que veja que permanece em linha reta. Lentamente levante a perna do chão até que esteja em linha com o seu corpo e abixe novamente até o chão. Para fazer isso bem, deve haver uma pausa na parte superior de cada repetição. Este é um movimento pequeno e controlado. Se você elevar muito alto, usará o músculo das costas em vez do seu torso. Para que seja realmente funcional, mantenha a faixa de altura entre o chão e o torso.

■ **ELEVAÇÃO DE PERNAS E PÉS**. CRIA ISQUIOTIBIAIS LONGOS E FINOS E REAFIRMARÁ O SEU GLÚTEO: Como fazê-los: Para começar, você deve fazer uma correção da sua postura, certifique-se de que o desenho do abdômen se move até a coluna, enquanto forma uma linha reta que fica com seus olhos. Mantendo o peito e os ombros para trás, coloque uma mão para tocar na extremidade oposta, até conseguir se manter perfei-

tamente alinhada e conseguir que a perna se estique para trás o mais alto que puder. Para fazê-lo bem, você deve conseguir o máximo alongamento do bíceps femoral da perna de apoio. Este exercício deve ser feito lentamente e com muito controle. Com a prática deste exercício você produzirá resultados surpreendentes. Ficar de Joelhos: Este exercício te permitirá mover as pernas e dobrá-las de modo que vai obrigar os glúteos a contraírem sem descanso, apontando vários grupos musculares ao mesmo tempo e a elevação da frequência cardíaca. Como fazê-lo: Comece em uma posição na qual esteja com um joelho no chão. Você deve manter seu peito para cima, o tronco reto e a barriga presa na coluna, levante o joelho do chão até que esteja na metade do caminho. Em seguida, retorne ao chão. Para fazê-lo bem, você deve fazer 15 repetições com cada perna e fazê-lo lentamente para obter melhores resultados.

■ **DEITADO E ELEVAÇÃO DE PERNA**: O que faz: Este exercício é dirigido de forma inteligente para todas as áreas do glúteo e ajudará a conseguir um glúteo arredondado. Como fazê-lo: Você deve começar se colocando de bruços, com um alinhamento perfeito e as mãos colocadas no chão sob o queixo. Os pés devem estar juntos e flexionados. Levante uma perna e imagine que você tem uma garrafa na parte exterior do pé e que está tentando colocar os pés sobre essa gar-



rafa. Retorne para a posição inicial, como se a volta fosse feita com o pé sobre a garrafa. Para fazê-lo bem, você tem que manter a perna reta e os glúteos contraídos à medida que se concentra na utilização destes para levantar a perna. Elevação da Pélvis: Para fazê-lo Você deve se deitar de costas com os joelhos e dedos dos pés apontando para cima (nos tornozelos). Lentamente, levante os quadris do chão até que sua pélvis forme uma ponte. Você deve manter esta posição durante cinco segundos, concentrando-se em apertar seus glúteos e a barriga para baixo. Respire e repita.

## receita

### Bacalhau grelhado com brócolis e batata

#### INGREDIENTES:

- 200 gramas de bacalhau dessalgado
- 1 porção de brócolis (4 buquês pequenos)
- 1 unidade de cebola
- 1 colher (sopa) de alho picado
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 maço de salsa (ou salsinha) picado
- 50 mililitros de azeite de oliva
- 4 unidades de batata descascadas e cortada em quatro partes



## Óleo de coco para combater o câncer de cólon

O coco é um dos alimentos que possuem um valor nutritivo excepcional, o óleo de coco também oferece muitas vantagens, como ajudar no combate e prevenção de muitas doenças, incluindo auxiliar na perda de peso e outros efeitos benéficos que possui. 50% de óleo de coco são compostos de ácido láurico e, agora, um estudo demonstrou que este ácido é capaz de matar mais de 93% das células cancerígenas de um câncer de cólon humano em apenas 48 horas.

O ácido láurico é a chave. Além de eliminar as células cancerígenas, o ácido láurico também provoca uma forte ativação do estresse oxidativo, já que reduz os níveis de glutatona (um composto que

necessitam as células cancerígenas para se proteger do estresse oxidativo).

O ácido láurico é um triglicerídeo de cadeia média que é muito difícil de encontrar em nossas dietas. Podemos encontrar 2% de ácido láurico na gordura do leite de vaca, e 6% na gordura do leite humano, em comparação com a elevada concentração de ácido láurico no óleo de coco.

#### BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DO ÓLEO DE COCO:

■ Além do potencial anticâncer do ácido láurico do óleo de coco, existem muitos outros benefícios para a saúde que têm sido descritos:

■ Mata vírus, bactérias, fungos e parasitas de forma natural.

■ Ajuda a digestão e o metabolismo do figado.

■ Reduz a inflamação.

■ Melhora a saúde da pele e permite uma cicatrização mais rápida das feridas quando aplicado topicalmente.

■ É benéfico na diabetes.

■ Aumenta os níveis de colesterol HDL.

■ Ajuda na perda de peso e parece reduzir a gordura abdominal.

■ Atualmente, existem muitos ensaios clínicos nos quais se estão investigando seus benefícios para melhorar o colesterol em pacientes com doença cardíaca crônica, para controlar os níveis de pressão arterial e de açúcar no sangue, e para lutar contra a doença de Alzheimer.



#### MODO DE PREPARO:

- Passar o bacalhau levemente na farinha de trigo.
- Colocar na chapa bem quente com um pouco de azeite.
- Deixar grelhar por 25 minutos virando os lados de vez em quando.
- Fritar o alho e a cebola.
- Verificar se o bacalhau está no ponto espetando com o garfo.
- Colocar no prato, cobrindo com o alho, a cebola e a salsa.
- Servir com batata e brócolis cozidos.

**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



Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Jeferson

vivo 17 99628-6060

claro 17 99168-5170

17 3442-7088

**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**

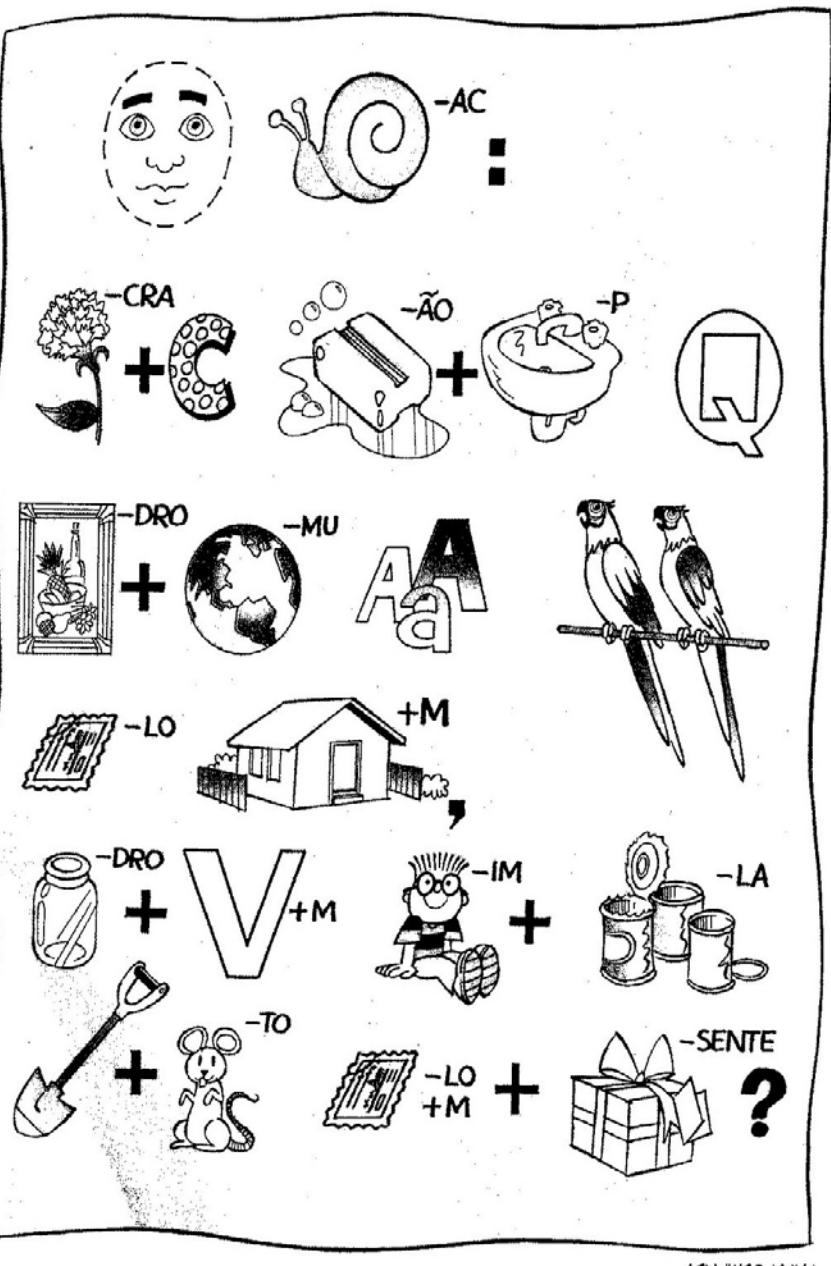
**FONE: (17) 3442-1522**

**FAX: (17) 3442-1651**

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

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

## Jogo do Enigma



## Caça Palavras



MASSIFICAR  
EMBOLSAR  
PARANGONAR  
DESESPERANAR  
REDAR  
ITERAR  
REPERGUNTAR  
IMPERMEABILIZAR  
MOLIFICAR  
PILHERIAR  
ABALROADELA  
BANCAR  
ABEZERRADO  
ABARBAR  
BARQUEIRO

## Coisas da Internet



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), 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

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

"Malhação" Pro Dia Nascer Feliz: começa no dia 22 deste mês, após encerramento das olimpíadas.

### ÉTA MUNDO BOM

Quinta-feira, 18h00

Cara de Cão se afasta do palacete ao perceber os olhares de Maria e vai ao encontro de Sandra e Ernesto. Celso decide registrar Aninha. Araiú não deixa Olga contar a verdade sobre o seu passado. Braz faz retiradas no banco sem o conhecimento de Ilde. Paulina se despede do dancing e apresenta Clarice como a nova dona do estabelecimento. Cunegundes se surpreende ao ver a noiva de Josias. Eugênio se emociona com o batizado de Aninha. Ernesto e Sandra vibram com o plano do sequestro. Maria aborda Cara de Cão.

### HAJA CORAÇÃO

Quinta-feira, 19h15

Tancinha vê as cenas do vídeo no telão e cai em prantos. Apolo acorda sem saber o que aconteceu. Beto se arrepende pelo que fez. Nair avisa aos convidados que não haverá mais casamento. Francesca reprende Carmela por ter exposto Tancinha na frente dos convidados. Apolo percebe que roubaram sua carteira e se desespera sem saber como explicará o ocorrido para Tancinha. Fedora diz à família que não está mais vivida em internet e desdenha a capa de celular com diamantes que compraram para ela. Agilson se confunde com as orientações de Aparício durante o almoço com Rebeca. Dinalda ajuda Leonora a invadir a sala de Pedro Bial.

### CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quinta-feira, 20h30

Mateus e Téo ajudam Nico a se arrumar para o encontro romântico. Rebeca e Safira cantam com a C1R. Safira canta a música "Sangue Latino", sucesso do Secos e Molhados. Já Rebeca canta "Sempre Contigo". Manuela e Isabela choram. Vicente vai até a gravadora para conversar com Arthur, que diz não confiar nele até o final da investigação. Nico saiu correndo após ver que sua pretendente também é uma anã. Alicia fala com Neusa sobre o que Omar fez com André. As crianças do condomínio começam todas a se coçar devido ataque de pulgas.

### VELHO CHICO

Quinta-feira, 21h00

Martim enfrenta Afrânio. Carlos critica Afrânio por não fazer nada contra o filho. Martim dá um ultimato a Encarnação. Afrânio afirma a Carlos que ele será o seu herdeiro. Piedade e Tereza acreditam que Santo esteja vivo. Tereza e Zé Piranqueiro saem em busca de Santo. Martim decide derrubar a parede que Encarnação mandou construir no quarto de Inácio. Iolanda conforta a sogra. Isabel tenta convencer Sophie a desistir de ir embora.

# Humor

### IRMÃOS BAGUNCEIROS

Eram dois irmãos bagunceiros, um de 10 e outro de 8 anos. A mãe dos dois já sabia que qualquer coisa errada que acontecesse na cidade em que moravam tinha o dedo deles.

Um dia, ela descobriu que perto de sua casa morava um padre com fama de disciplinar meninos levados, e mandou que o filho mais novo fosse vê-lo. Logo que o menino entrou na igreja, o padre perguntou:

– Minha criança, onde está Deus?  
O menino ficou ali, parado, sem dizer nada.

– Onde está Deus? – repetiu o padre, em tom mais sério.

Nisso, o menino saiu correndo da igreja, foi para casa e se escondeu debaixo da cama. Ao encontrá-lo ali, o irmão mais velho perguntou:

– O que houve?

– Agora estamos ferrados! Deus sumiu e estão achando que é culpa nossa!

### PROCURANDO DINHEIRO

O sujeito entra num banco e vê todo mundo andando de um lado para o outro, olhando para o chão à procura de alguma coisa. Para satisfazer a sua curiosidade, ele se vira para o único senhor que está em pé, parado, e pergunta:

– O que está havendo por aqui?  
– Foi um rapaz que deixou cair uma nota de 100 reais e está todo mundo procurando!

– E o senhor? Por que não se mexe também?

– Porque o dinheiro está debaixo do meu sapato...

### NÃO CONTE A NINGUÉM

O chefe diz:  
– Por favor, não conte para ninguém o quanto estou lhe pagando...

O funcionário responde:

– Fique tranquilo, porque para mim também é uma vergonha...

### IRMÃS DE CRISTO

Duas freiras pedindo donativos, batem na porta de uma casa. Um pão duro, de cara mais dura ainda, atende:

– Pois não?

– Estamos pedindo auxílio, nos somos as irmãs de Cristo!

Ele analisa as freiras com os olhos e avalia:

– Irmãs de Cristo, mesmo? Puxa vida, como vocês estão conservadas!

### QUEM EU GOSTO

O rapaz chega em casa muito animado, e diz à mãe que se apaixonou e que quer se casar. Ele diz:

– Mãe, por brincadeira, vou trazer aqui 3 mulheres e você vai tentar adivinhar com qual eu vou me casar. A mãe concorda com o teste. No dia seguinte, ele leva 3 mulheres lindíssimas para casa. Elas sentam-se no sofá e ficam conversando com a mãe do rapaz durante um bom tempo. Depois de horas de conversa entre elas, ele pergunta:

– Então mãe, adivinhas com qual eu vou casar?

A mãe responde imediatamente:

– Com a do meio.

Ele:

– Incrível mãe, acertou! Mas como é que você sabia?!

A mãe responde:

– Não gostei dela.



### Quando a APAE ligar diga SIM!

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



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



Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

CRECI 67022

# celebridades

## 'Taís Araújo é a estrela de televisão mais estilosa do Brasil', diz 'Vogue' americana

**C**onsiderada a Bíblia da moda mundial, a revista "Vogue", em sua versão "Americana", classificou Taís Araújo como a estrela de TV mais estilosa do Brasil, em matéria publicada em seu site. Ah, não somente a mais estilosa, como também a mais corajosa.

"Como uma das estrelas mais amadas da televisão brasileira, Taís Araújo tem sido uma presença constante na tela desde meados dos anos

90. Ela foi a primeira negra a protagonizar uma novela no país onde negras frequentemente ocupam papéis de empregadas domésticas", diz a matéria da "Vogue", fazendo referência a "Xica da Silva", da extinta Manchete.

Em seguida, o texto toca no ativismo de Taís e do marido, Lázaro Ramos. "Ao ser atacada virtualmente após compartilhar fotos de seu cabelo, Taís tornou público o incidente e instalou um diálogo sobre

discriminação. Como uma espécie de power-casal, ela estrela ao lado do marido Lázaro Ramos a série inovadora 'Mister Brau'", comenta a reportagem.

Especializada em moda, a revista, claro, exalta bastante a ligação da atriz com o setor. "Araújo não se expressa apenas através de sua arte (...) Seus frequentes posts em que exibe suas roupas, ela escolhe peças coloridas, que valorizam sua figura pequena, mas

quando se trata de um evento, escolhe o glamour clássico", comenta a "Vogue".

Ao relembrar algumas grifes escolhidas pela atriz, como Dior, Sandro Barros e Pedro Lourenço, a revista finaliza sua análise definindo em uma frase o estilo de Taís: "Araújo equilibra aparência imponente, adicionando um toque de descontração — não há uma peça de roupa que não caia bem quando usada com maxi-joias e um belo sorriso".



Vogue americana rasga elogios à atriz em matéria em seu site



Renata Dominguez, no elenco da novela 'Sol Nascente'

### Ex-record Renata Dominguez sofre preconceito por destaque em novela da globo

Renata Dominguez parece estar causando incômodo nos bastidores da novela "Sol Nascente". Na trama das seis substituta de "Eta Mundo Bom!", a atriz vai fazer par romântico com Rafael Cardoso. De acordo com o colunista Leo Dias, a artista não foi muito bem aceita pelos colegas de elenco.

Segundo a publicação, o mal-estar tem uma explicação. Renata, que não implica com ninguém, estaria sendo alvo de preconceito porque até há pouco tempo era contratada da TV Record e vai ter papel de destaque no novo folhetim das seis. Recentemente, a artista foi vista em "Malhação: Seu Lugar no Mundo", novela que marcou o seu retorno

para a TV Globo após 12 anos.

Em "Sol Nascente", a atriz vai viver Sirlene e o ator dará vida a César, o vilão da história. No lançamento do filme "Mais Forte Que o Mundo - A História de José Aldo", Renata usou o mesmo vestido de Paloma Bernardi, mas se divertiu com a situação. "Primeira vez na vida em 24 anos de carreira que passo por isso num evento. Sem ação! Ainda mais a Paloma, -que por sinal eu adoro como pessoa - sendo do elenco do filme. O que posso afirmar é que ela, além de ser ótima atriz e linda de tudo quanto é jeito, tem muito bom gosto! Parabéns pela estreia meu anjo", disse a artista dona de boa forma.

### Priscila Nocetti vai processar Verônica Costa; Mãe Loira diz que recorrer à Justiça só em último caso



Brigas, polêmicas e acusações entre ex e atual

No mundo funkeiro não se fala em outra coisa desde a noite da última segunda-feira, 15. Verônica Costa e Priscila Nocetti, ex e atual mulher de Rômulo Costa, trocaram várias farpas em áudios que vazaram em grupos de WhatsApp. Treta digna daqueles bailes bombados. E agora com desdobramentos bem mais sérios que as rusgas que uma tem contra a outra.

Acusada, entre outras coisas, de ter destruído o casamento e a família de Verônica e Rômulo, Priscila vai processar a Mãe Loira. "Vou até o fim. Ela disse que eu dançava numa casa de prostituição quando morei em São Paulo. Mas morei em São José dos Campos e aos 11 anos! Eu era uma criança. Como pode isso? Falou? Vai ter que provar", avisa a atual primeira-dama da Furacão 2000: "Não gosto de escândalo, não vou para a mídia fazer barraco. Ao contrário

rio dessa senhora. Por que ela esperou 15 anos para entrar nessa questão? E justamente no primeiro dia de campanha política?".

Tanto Verônica quanto Rômulo são candidatos a uma vaga no Legislativo do Rio. Mas ela nega que tenha usado o episódio para se promover. "Fiquei 16 anos calada. Fui traída, quase morri de amor, essa mulher acabou com meu casamento e vive para castigar meus filhos. Esqueça a figura pública. Sou mulher, sou mãe", justifica Verônica, que não pretende, por enquanto, entrar na Justiça contra Priscila: "Só vou processar se for preciso, se houver necessidade. A gente evitou isso durante 16 anos. Só que ela não para de massacrar meus filhos. Foi bom isso acontecer. Os humilhados serão exaltados. Mas se for preciso, farei".

O bicho pegou para o lado de Jonathan Costa também.



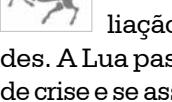
Paolla Oliveira fala da admiração e carinho por Elke Maravilha

### Paolla Oliveira, que vai viver Elke Maravilha no cinema, lamenta morte da atriz

Paolla Oliveira fez uma linda homenagem a Elke Maravilha. A atriz que vai viver a artista no cinema, em "Chacrinha — o filme", fez um texto em seu Instagram em que se despede e lamenta não ter conseguido encontrá-la antes das filmagens, que tem previsão para começar em novembro. "Mesmo um dia que amanhece triste como o de hoje, com uma notícia da morte de Elke, não pode ser menos Maravilhoso, pois a vida é sempre maior. Acho que ela diria algo parecido. Fui convidada para interpretar Elke no Chacrinha: o filme, que vai contar a trajetória do seu grande amigo, o Velho Guerreiro, no cinema", escreveu Paolla.

Ela continua dizendo que passou a admirar Elke ainda mais após iniciar suas pesquisas sobre ela: "Até então conhecia 'a personagem' que todos conheciam. Então passei a pesquisá-la, porque não gostaria de encontrá-la sem saber um pouco mais do ser humano Elke, o que ela pensava, gostava... Estava ansiosa, mas o encontro não foi possível, a primeira tentativa ela estava viajando e quando retornou logo foi hospitalizada. Não consegui encontrá-la, mas sua alma, sua atitude, sua irreverência e força são tão intensas, que considero que nosso encontro foi como tinha que ser. E sua energia vibrante e cheia de vida não vai morrer nunca".

# horóscopo



## ÁRIES

Momento de reavaliação de prioridades. A Lua passa pelo setor de crise e se associa com Netuno, permitindo-lhe perceber as causas dos conflitos. Seja mais realista em sua caminhada, pois isso lhe trará bons resultados futuramente.



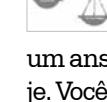
## GÊMEOS

As atividades intelectuais e criativas estão favorecidas, então dê vazão à sua imaginação. Seja realista apenas ao lidar com questões que exigem raciocínio, como as finanças. Zele pela segurança!



## LEÃO

Sua criatividade e seu poder de transformação são intensificados por Lua e Netuno na oitava casa. Você procura se aprofundar em questões humanas, mas tenha cuidado com a busca pelo desconhecido. Prefira o trivial.



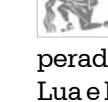
## LIBRA

Lua e Netuno associados lhe trazem um anseio por renovação hoje. Você procura sair da mesmice e dar vôlei aos seus sonhos. Estimule e enriqueça a imaginação, seja indo ao cinema ou fazendo pequenas viagens. Aproveite!



## SAGITÁRIO

Sua busca por conforto emocional e por divertimentos mais reservados faz você se dedicar ao ambiente familiar. Busque atividades com tom mais lúdico, que promovam aproximação entre as pessoas, criando um clima ameno e acolhedor!



## AQUÁRIO

As limitações materiais podem ser superadas com a criatividade. Lua e Netuno conjuntos aflorem sua imaginação, que abre sua visão para opções alternativas. Perceba o potencial dos recursos que estão ao seu alcance.



## TOURO

Estar junto às pessoas queridas tende a ser bastante gratificante, assim como as atividades criativas em grupo, pois Lua e Netuno se associam na área de amizades hoje. Aceite os outros como são, evitando idealizações!



## CÂNCER

A aproximação Lua-Netuno na nona casa lhe incentiva a buscar atividades emocionalmente reconfortantes. Você se abre para conversas mais profundas, voltadas ao autoconhecimento, pois sua sensibilidade está aguçada!



## VIRGEM

Você projeta seus desejos nas outras pessoas, buscando reconhecimento e alegria da parte delas. Lua e Netuno na sétima casa fortalecem os laços de afeto, mas lhe aconselham a não esperar tanto dos outros. Não se iluda!



## ESCORPIÃO

Que tal extravasar sua criança interior? Lua e Netuno se aspectam na quinta casa, estimulando os prazeres neste sábado. O clima de harmonia toma conta da vida social, favorecendo as trocas no âmbito afetivo e intelectual!



## CAPRICÓRNIO

As atividades intelectuais e sociais se mostram atraentes com a associação Lua-Netuno no setor de comunicação, que dinamiza sua criatividade. As conversas são animadas pelos seus argumentos, mas contenham-se em meios mais formais.



## PEIXES

Seu lado mais sensual e sensível é exaltado pela associação Lua-Netuno em seu signo, que estimula os prazeres em sua vida. Você se abre para os sonhos e fantasias, e as atividades culturais vêm ao encontro desta tendência. Aproveite!