



extra **net**
QUARTA-FEIRA, 09 DE NOVEMBRO DE 2016

Mais

Sônia Abrão detona Bela Gil: 'Nem consigo assistir ela. Me dá nojinho'

Página B4

Sou uma filha da natureza: quero pegar, sentir, tocar, ser. E tudo isso já faz parte de um todo, de um mistério. Sou uma só. (...) Sou um ser. E deixo que você seja. Isso lhe assusta? Creio que sim. Mas vale a pena. Mesmo que doa. Dói só no começo.

■ Clarice Lispector, escritora e jornalista



Momento selfie para **Bruna Mariotto Gobbo**, também assoprando velinhas hoje.



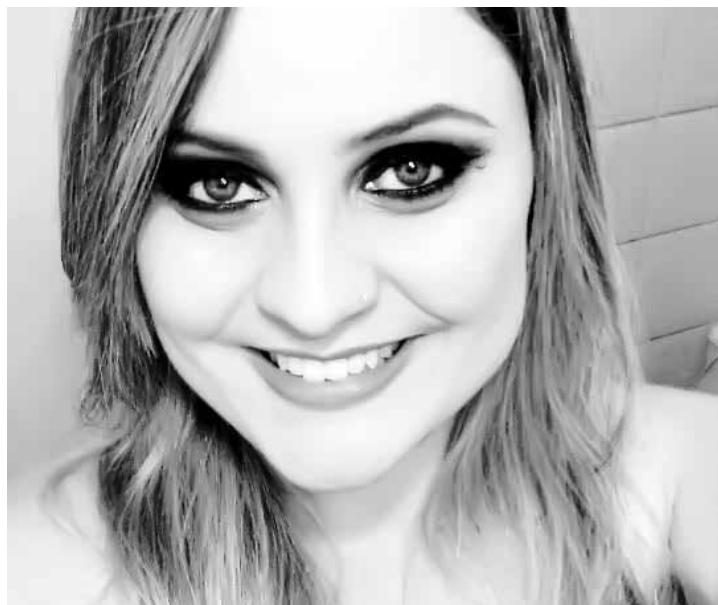
Muitos anos de vida para **Dani Fabrete**, que ontem também festejou a chegada da idade nova.



A bela **Gabriela Maldonado** também está em festa hoje, recebendo inúmeras felicitações.



Ingrid Pimentel Buosi assopra velinhas hoje, sempre ao lado do namorado Zelo Arakaki. Felicidades!



Festa também nesta quarta para a sorridente **Karoline Souza**, que comemora seu niver.



A radialista e professora de música **Clara Moreno** foi muitíssimo homenageada ontem, data em que celebrou a chegada da idade nova recebendo o carinho de todos os amigos e da imprensa fernando-polense.



Click da bela **Julia Cunha**, fotografada pelas lentes de Célia Souza.



Close da aniversariante **Lara Queiroz**, felicitada pela família e amigos.



Muitos anos de vida para a simpaticíssima **Alessandra Soares Soares** Zanardi, que hoje dá boas vindas à idade nova.

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

O que são os superalimentos?

Todos os alimentos possuem propriedades e benefícios para o nosso organismo e manutenção da nossa saúde, assim como para prevenir e tratar doenças. Apenas precisamos conhecê-los para aprender como consumi-los e desfrutar ao máximo de todos os benefícios e propriedades que podem oferecer. Os superalimentos fornecerão a sua dieta nutricional muitos dos nutrientes que você precisa para desfrutar de uma dieta saudável.

O QUE SÃO OS SUPERALIMENTOS?

■ Para aqueles que ainda não ouviram falar dos superalimentos, estes são ideais para conseguir que os menus e pratos rápidos tenham todos os minerais e nutrientes necessários para conseguir uma alimentação ideal. Portanto, estes alimentos se destacam porque em pequenas quantidades fornecem uma grande quantidade de nutrientes necessários para a saúde. Isso significa que você só pode consumir unicamente os superalimentos e estar saudável? A resposta é contundente, não. Para desfrutar de um estilo de vida saudável é importante desfrutar de alguns hábitos alimentares equilibrados, o que significa que você tem que consumir de tudo, mas nas quantidades certas.

Por exemplo, é preciso ter especial cuidado com as gorduras e os açúcares. Os superalimentos o que podem oferecer são o fornecimento de nutrientes que podem resultar difíceis de conseguir por qualquer motivo que seja, juntamente com uma série de benefícios muito interessantes.

BENEFÍCIOS DOS SUPERALIMENTOS:

■ Cada vez que ouvimos falar dos produtos ecológicos e biológicos, alimentos que estão em busca dos sabores antigos e da tentativa de reduzir os pesticidas sobre a alimentação para poder obter alimentos mais saudáveis. Sabemos que é complicado obtê-los, porque grande parte da terra e a atmosfera estão danificadas, por isso é importante poder contar com estes superalimentos que fornecem os nutrientes e minerais que o solo já não pode mais oferecer após o tratamento recebido nos cultivos. O consumo de alimentos tão simples como alface ou uma salada de espinafre pode lhe fornecer um sangue depurado e oxigenado, portanto, um organismo mais limpo que em última análise gera uma maior sensação de bem-estar e vitalidade. Podem e devem ser consumidos crus muitos deles, por isso, ao preparar um simples batido na parte da manhã você es-

tará fornecendo ao seu organismo um grande tiro de energia. Isso também implica que se reduz o tempo gasto para cozinhar ou comer mal, fornecendo esses superalimentos grande parte do necessário.

QUAIS ALIMENTOS SÃO SUPERALIMENTOS:

Seguindo a classificação dos alimentos feita pela nutricionista Zaplana, nós encontramos uma classificação que pode nos ajudar a ir melhorando a nossa alimentação:

■ **Verdes:** Os alimentos que têm folhas verdes são caracterizados por conter clorofila, esta é importante porque tem a qualidade de oxigenar o sangue. Entre os alimentos que fazem parte desta categoria destacaremos a spirulina e a erva de trigos, entre outros.

■ **Frutas, frutos secos e sementes:** Tal e como veremos com mais detalhes nos mirtilos para conhecer as propriedades desta categoria, podemos antecipar que estes contam com um nível importante de antioxidantes que são muito benéficos para a saúde. Além dos mirtilos, destacaremos o açaí e as sementes de câncamo.

■ **Apicultura:** No site temos falado da importância e dos benefícios que fornecem produtos tão naturais, como o pólen de abelha, própolis e geleia real.



■ **Algas:** As algas – nori, kelp e wakame – têm um sabor muito curioso, muito marinho e realmente são um alimento muito saudável. Este alimento é rico em ômega-3, antioxidantes e minerais, o que facilita a regulação e a depuração do sistema nervoso.

■ **Cogumelos:** Os cogumelos como shiitake ou chaga têm excelentes propriedades medicinais, além de proporcionar um delicioso sabor às refeições. Destaca-se seu alto teor de fibra, a vitamina D que estimula o sistema imunológico e os minerais.

■ **Eervas e especiarias:** Sempre temos a mão e quase ninguém conhece o autêntico valor das ervas e das especiarias a partir de um ponto de vista saudável. Dizemos que especiarias como a cúrcuma ou uma planta como aloe vera podem ser um anti-inflamatório natural com qualidades antioxidantes.

LISTA DE SUPERALIMENTOS:

■ Como você pode imaginar, há muitos alimentos que fazem parte desta categoria de superalimentos. Confira uma lista simples para que você possa incluindo-los em seus hábitos alimentares: Coco, mel, pimentas, nozes, cítricos, cenouras, maçãs, alimentos de folhas verdes (repolho, pepino, nabo, ervilhas), tomates, abóbora, ovos, peixes gordos (salmão, cavala, sardinha, arenque), cúrcuma, azeitonas, coentro, soja, amêijoas, quiaboa, gengibre, cominho, grão de bico, lentilhas, vinho tinto.

receita

Salame de Chocolate

INGREDIENTES:

- 100 g de manteiga
- 250 g de biscoitos tipo maisena
- 2 ovos
- 100 g de açúcar
- 1 colher de sopa de rum
- 50 g de cacau em pó sem açúcar
- Açúcar de confeiteiro para polvilhar (opcional)



MODO DE PREPARO:

■ Coloque os biscoitos maisena dentro de um pano de prato limpo e amasse com um batedor de carne até ficarem grosseiramente despedaçados (ou use um processador, mas não deixe muito tempo, os pedaços devem ficar pequenos, mas não moídos). Derreta a manteiga em uma panela com cuidado para não deixá-la aquecer, deve apenas se dissolver. Em uma tigela bata os ovos, que devem estar em temperatura ambiente, com um batedor e adicione o açúcar. Misture para obter uma mistura homogênea, em seguida, adicione o rum e incorpore. Finalmente, adicione a manteiga derretida. Quando obtiver uma pasta macia e suave, acrescente o cacau em pó e misture bem com uma colher de pau. Por fim, adicione os biscoitos e misture. Coloque a massa sobre uma folha de papel manteiga e enrole em formato de salame, cuidado para não deixar muito fino. Polvilhe o salame com o açúcar em pó e, em seguida, envolva o doce em uma folha de papel alumínio ou filme plástico. Coloque-o no congelador por pelo menos 2 horas. Se o doce não for consumido todo na hora, você pode sempre guardar o restante no congelador para mantê-lo durinho.

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 1/2 polegada

► Fabricação Própria

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

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

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

Caça Palavras

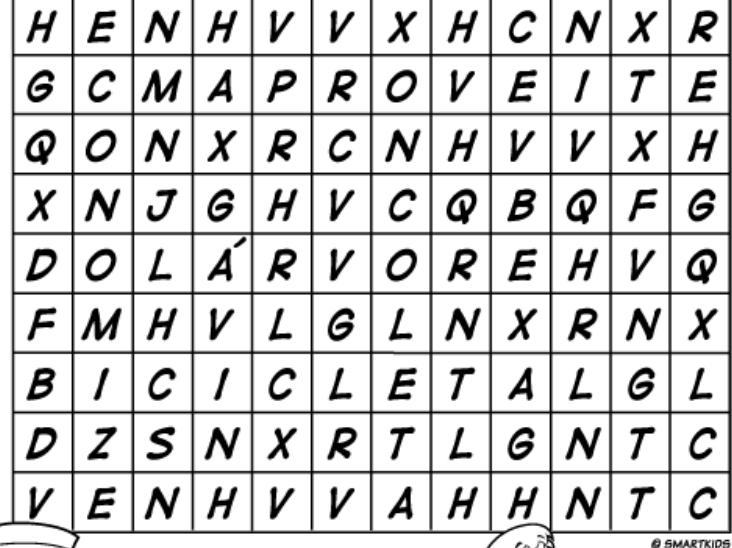
CAÇA PALAVRAS



www.smartkids.com.br

Encontre no diagrama abaixo as palavras em grifadas no quadro:

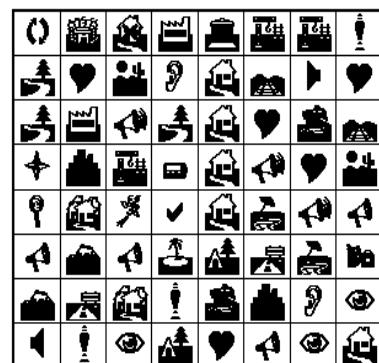
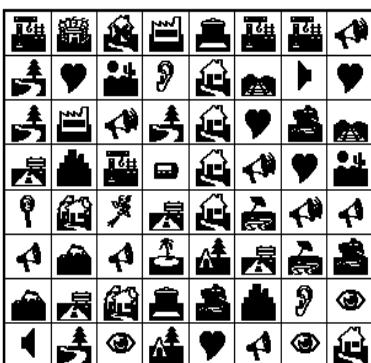
- **Colta** seletiva: Separe os materiais recicláveis do lixo orgânico.
- Use menos o carro! Ande de **bicicleta**!
- Plante uma **árvore**, assim você estará ajudando a reduzir os gases responsáveis pelo aquecimento global.
- **Economize** água. Quando estiver escovando os dentes, feche a torneira.
- **Aproveite** sempre os dois lados das folhas e poupe o corte de muitas árvores.



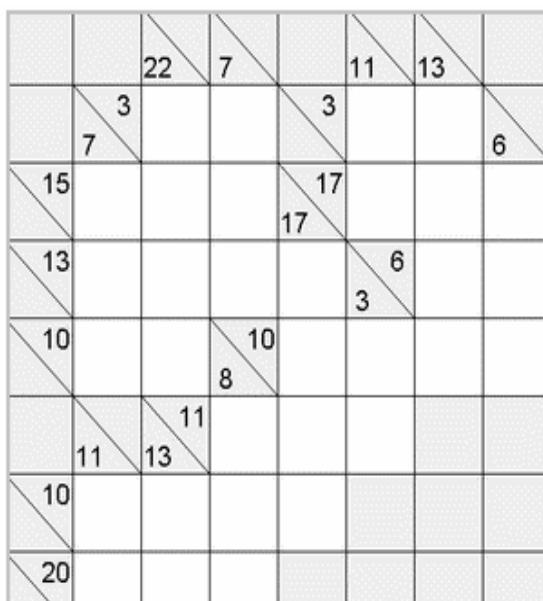
(verp.) Aproveite, Árvore, Bicicleta.

Sete Erros

Jogo dos Sete Erros.



Kakuru Nível Fácil



CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis
www.canaldez.com.br
Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.



CIRURGIA DE CATARATA (FACOMELISFAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, 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

Quarta-feira, 17h30

Ricardo e Joana se desentendem. Caio demite Júnior. Jéssica é fria com Bellotto ao chegar na academia. Gabriel e Giovane pedem que Caio readmita Júnior. Giovane se declara para Joana. Todos estranham quando Jabá é hostil com Juliana. Giovane pede para Joana acompanhá-lo na visita a Cleo. Ricardo vai com Juliana à festa de Júnior. Jéssica nega que esteja namorando Bellotto. Ricardo finge que é casado com Tâmia na festa de Júnior. Bárbara reclama com Gabriel ao ver Joana e Giovane chegarem ao asilo para ver Cleo.

SOL NASCENTE

Quarta-feira, 18h00

Carolina finge ter uma crise ao ver Alice e Mario tenta tranquilizá-la. Cesar questiona Patrick sobre o estado de Carolina. Geppina ampara Mario e Alice. Cesar sugere a Ana que Carolina seja acompanhada por um psiquiatra. Pepino pede que Hideo o ajude a se aproximar de Nanda. Hirô fica desanimada com o namoro com Akira. Mario não consegue as cópias dos documentos de Carolina no posto médico. Mieko insiste para que Tanaka tome uma medicação e João Amaro não gosta. Yumi fica sem graça quando Dora faz confidências sobre seu casamento. João Amaro entrega a Cesar o dossiê sobre Patrick. Gaetano comenta com Tanaka que não confia em João Amaro.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

Rebeca conta para o pastor Augusto sobre não saber lidar com a volta de Maurício no Vilarejo dos Sonhos. Dóris e Matheus ganham instrumento novos de seus pais. Nina diz que não faz sentido Helena e Pedro serem casados e morarem em casa separadas. Pedro e Helena não conseguem dormir por sentirem um a falta do outro. Rebeca está triste com a falta de notícia de Otávio. Pedro e Helena dormem na clínica veterinária. Manuela e Isabela continuam a discutir pela presença de Maurício. Laura vai embora da mansão, pois vai trabalhar em outro lugar e morar em outro imóvel. Otávio está em um desfile de moda em Paris, na França. Para a surpresa dele, Regina, que finge ser Paola.

A LEI DO AMOR

Quarta-feira, 21h00

Bruno avisa a Helô que Tião precisa de exames. Robinson pergunta a Camila se ela está saindo com Arlindo. Helô desconfia da cena de Tião pedindo perdão a Letícia. Letícia avisa ao pai que vai voltar a trabalhar na empresa. Vitória teme perder seu bebê. Helô diz a Pedro que tem uma dívida com ele. Ana Luiza conversa com Elio sobre a investigação para descobrir o que o avô e Suzana iriam fazer em Bragança. Fininho liga para Jéssica exigindo parte da quantia que ela ganhou com a calúnia que criou contra a mãe. David demonstra interesse em conhecer Salete e pede a Antônio para lhe apresentar. Pedro pergunta a Helô se ela esconde algo dele.

ROCK STORY

Quarta-feira, 19h15

Gui (Vladimir Brichta) faz um show e Gordo (Herson Capri) se preocupa com o seu comportamento. Léo Régis (Rafael Vitti) está se apresentando na praia quando Gui ouve sua música e agride o astro durante o show. Diana (Alinne Moraes) decide abandonar Gui. Júlia (Nathalia Dill) se despede de suas alunas na escola de balé. Alex (Caio Paduan) leva a moça ao aeroporto e a lembra que ela só pode abrir o seu presente quando chegar ao seu destino, mas ela cai em uma armadilha e é detida pela polícia. Zácaras (Nicolas Prates) é obrigado por Jailson (Enzo Romani), Du (Ravel de Andrade) e Págoca (Max Lima) a furtar uma padaria e acaba na prisão. Gui resgata o rapaz de um abrigo para menores infratores.

A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 22h15

Durgal avisa que alguém tentou envenená-lo. Ele manda os guardas prendêrem o servo. Arauto suplica por ajuda. Durgal manda os oficiais levarem o ex-mensageiro de Jericó para ser atendido por Ravenna. Samara se desespera ao ouvir Quemuel dizendo que ela se casará com Abel querendo ou não. Durgal manda Yussuf e Kamir encontrarem o culpado pelo envenenamento da sopa. Ravenna conversa com Jordi e diz que Arauto sobreviverá. Kamir diz que já sabe quem culpar. Salmon se surpreende ao saber que Jéssica colocou Lila de castigo. Arauto tenta fazer com que Durgal não acredite em Kamir, mas ele é surpreendido com a chegada do prefeito. Haniel chega em casa faminto e pede comida à Tírdi.

Humor

PROFISSÃO DOS PAIS

Na sala de aula, pergunta a professora:

- Aninha, o quê o seu pai faz?
- Meu pai é dentista, professora!
- Juquinha, e o seu pai?
- Médico, professora!
- Joãozinho, e o seu?
- Traficante, professora!
- Noooossssa! — reagiu a classe em uníssono.

Na hora do intervalo um amigo visita-se para Joãozinho e pergunta, indignado:

- Mas você não falou que o seu pai era deputado?
- Sim... Mas é que tenho vergonha de dizer isso na frente de todo mundo!

NO ÔNIBUS

A loira entra no ônibus completamente vazio e senta-se num lugar qualquer. De repente começa a chorar e ela percebe que havia se sentado debaixo de uma goteira.

Mas continua ali, firme e forte, com a água pingando sobre a sua cabeça.

Depois de algum tempo, intrigado, o cobrador lhe pergunta:

- Ei, moça! Por que você não troca de lugar?

Ela abre as braços, mostrando o ônibus vazio pro cobrador e responde, com cara de desprezo:

- Bem que eu gostaria! Mas vou trocar com quem? Dáárr!!!

BÊBADO

OBSERVANDO O CEGO

Encostado no balcão de um quiosque, o bêbado observa atentamente um ceguinho caminhando pela praia, tateando a areia com a sua bengala branca.

Logo atrás vinha um sujeito todo estropiado, andando com dificuldade, arrastando uma perna.

Num ímpeto de fúria, o bêbado caminha tropegeamente em direção ao sujeito que vinha atrás e começa a espancá-lo. Nisso alguém entrou:

- O que é isso, cara? Por que você está batendo no manco?

E o bêbado:

- Eu tava tentando ler o que o cego está escrevendo e vem esse vadio apagando tudo...

ABRE ESSA PORTA

No meio da madrugada um homem chegou em sua casa completamente bêbado e encontrou a porta trancada. Ele então começa a gritar a sua mulher:

- Mulher! Abre essa porta mulher!

- Não abro, você está bêbado! - responde a ela.

- Oh, abre a porta que estou com flores para a mulher mais bonita do mundo!

Na mesma hora a mulher abriu a porta, e então perguntou:

- Onde estão as flores?

E o bêbado respondeu:

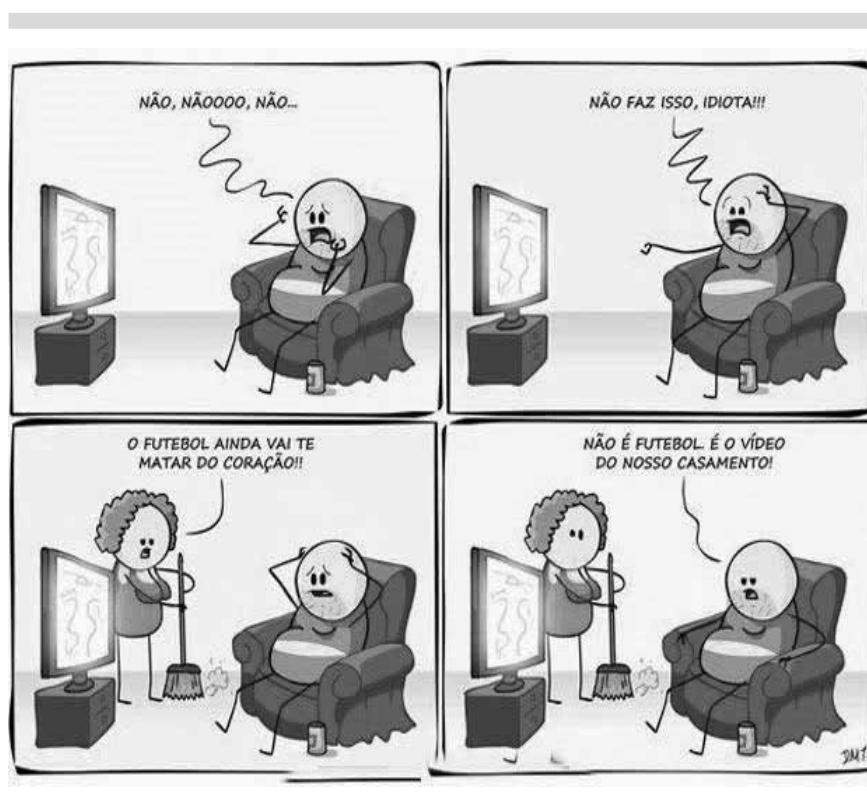
- E onde está a mulher mais bonita do mundo?

Na mesma hora a mulher abriu a porta, e então perguntou:

- Onde estão as flores?

E o bêbado respondeu:

- E onde está a mulher mais bonita do mundo?



Quando a APAE ligar
diga SIM!

Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
nossa 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

Wanessa Camargo se nega a comentar agressão à madrasta



Wanessa mais uma vez causa polêmica com madrasta

Wanessa Camargo preferiu manter a discrição e não quis comentar a respeito de sua agressão à madrasta, Graciele Lacerda, após Zezé Di Camargo confirmar, no último sábado (5), que a primogênita, de fato, bateu em sua namorada.

"Acho que as pessoas devem se interessar pelo nosso trabalho, não pela nossa vida pessoal", afirmou.

A agressão aconteceu quando a cantora avistou a capixa-

ba abraçando o pai durante um evento. "Aconteceu, sim! Não uma surra, e sim, uma agressão covarde e inesperada. Estavamos na casa de um amigo juntamente com uns poucos amigos. Foi quando Wanessa chegou de repente. Chegou por trás, sem ninguém ver, totalmente fora de si, embriagada talvez, e agrediu [Graciele] por trás [...]. Teve um puxão de cabelo por trás e, como ninguém esperava, ela caiu. Mas não passou disso", revelou o músico no Instagram.

Tiago Leifert pode 'puxar tapete' de Serginho Groisman na Rede Globo

A Globo, aos poucos, está dando cada vez mais espaço aos apresentadores jovens. Já tirou do ar Jô Soares, Renato Aragão e Chico Anysio, para colocar gente mais jovem e descolada.

A próxima vítima pode ser Serginho Groisman. Há rumores nos bastidores da emissora carioca que o programa 'Zezinho 1', que Tiago Leifert estreou na madrugada do último sábado (5), poderá ocupar o lugar de 'Altas Horas' (que está há

16 anos no ar). Inicialmente, a atração ficará no ar até dezembro. Mas, se der certo, ganhará mais espaço.

Tiago Leifert apresenta também na Globo, o 'The Voice Brasil', fez o 'The Voice Kids', o 'É de Casa', o 'Esporte Espetacular' e vai ficar no lugar de Pedro Bial no 'Big Brother Brasil'.

Ainda segundo a imprensa, para Marcelo Adnet ficar no lugar de Jô Soares, mas teve rejeição do público, aí resolveram colocar Pedro Bial.

Sônia Abrão detona Bela Gil: 'Nem consigo assistir ela. Me dá nojinho'

Na última segunda (7), Sônia Abrão causou polêmica durante a apresentação de seu programa na RedeTV!, o 'A Tarde é Sua', ao falar sobre Bela Gil.

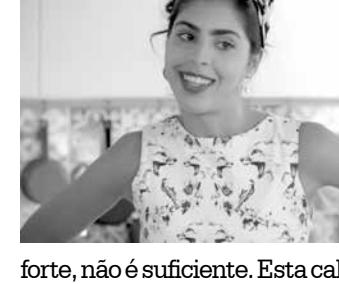
"Eu nem consigo mais assistir ao programa dela. Me dá um nojinho. Ela cozinha. Se fosse uma pessoa qualquer, já causaria estranheza, mas ela cozinha. Eu não tomaria nem um cafezinho que ela fizesse. Chega de fazer declaração. Vamos só cozinhar que está bom", disparou a apresentadora.

Sônia fez o comentário após a filha de Gilberto Gil dizer que abre mão de absorventes e de coletores menstruais para usar uma calcinha específica de menstruação.

Nas redes sociais, a nutricionista tinha revelado que faz isso em prol do meio ambiente. "Esta calcinha substitui absorventes, coletor menstrual e qualquer outro método [...] Muitas pessoas me perguntaram por que não uso coletor de menstruação, aquele copinho de silicone. Já usei muitas vezes, mas como tenho menstruação muito

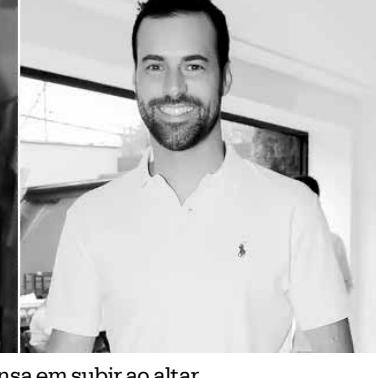


Sem travas na língua, Sônia fala de Gil



forte, não é suficiente. Esta calcinha é a solução. Mais um jeito de a gente viver poluindo menos o meio ambiente. Imagina o quanto de 'modess' não deve ter por aí, sendo jogador fora?", contou Bela.

Carol Celico fica noiva do empresário Eduardo Scarpa: 'em Fernando de Noronha'



Novo casal já pensa em subir ao altar

Carol Celico assumiu o romance com o empresário Eduardo Scarpa, sobrinho de Chiquinho Scarpa, em agosto deste ano e, quatro meses depois de tornar público o namoro, o casal já tem um novo status de relacionamento, eles acabam de ficar noivos em Fernando de Noronha, em Pernambuco.

"Na última semana, os dois passaram a postar algumas fotos em Noronha, mas nun-

ca juntos. Porém, na foto mais recente do Scarpa, os amigos começaram a comentar dando parabéns, além de colocar emotions de anéis de noivado, etc. Mas ele já apagou", explicou uma fonte amiga do casal. Procurada pela imprensa, a assessoria da empresária - que não assumia um novo relacionamento desde a separação com o jogador Kaká - não prestou informações sobre o assunto.



Tiago ganha espaço e reconhecimento na Globo

horóscopo

ÁRIES

As atividades em grupo se mostram mais interessantes, neste momento em que Marte adentra o setor de amizades. Sua presença se destaca pelo poder de liderança e articulação, mas você tende a demonstrar suas fragilidades ao se deparar com os opositores. Portanto, não perca o foco, mesmo se for provocado.

TOURO

Você mostra seu lado ambicioso ao lidar com novos projetos, neste momento em que Marte entra no setor profissional. Sua atitude determinada e perseverante lhe conduz rumo aos objetivos, mas saiba dividir o protagonismo, pois a obsessão e a competitividade negativa tendem a prejudicar as parcerias.

GÊMEOS

Você se sente mais seguro para defender suas opiniões, com a entrada de Marte na nona casa. Mas cuidado com a prepotência, saiba também ouvir o que o outro tem a dizer. Ainda que os desafios intelectuais lhe atraiam neste momento, será preciso ter cuidado para não se sobrecarregar.

CÂNCER

Você tende a agir movido pelo drama, neste momento em que Marte adentra a oitava casa, intensificando suas emoções. Você parte para suas conquistas, inclusive materiais, movidas pela sua garra e sua determinação. Porém, cuidado para não ficar cego em sua fé ou paixões descontroladas. Evite se arriscar.

LEÃO

Você demonstra maior espontaneidade, especialmente no aspecto afetivo, pois Marte entra na sétima casa astrológica, hoje. Mas sua atitude controladora fica exacerbada e pode atrapalhar a convivência com as pessoas mais queridas. Não se deixe levar pelos instintos, aprenda a dominá-los.

VIRGEM

Dias movimentados e cheios de energia são trazidos pela entrada de Marte na sexta casa. Mas tenha cuidado para não se sobrecarregar de atividades e acabar ficando completamente exaurido. Saiba assumir compromissos sem exageros, procurando respeitar seus limites e zelar pela sua saúde.

LIBRA

Você se mostra mais entusiasmado para interagir com as pessoas, neste momento em que Marte adentra o setor social, promovendo um momento de destaque pessoal. Porém, tenha cuidado com a imagem que você deseja passar, e cautela, sobretudo com os impulsos agressivos que podem lhe colocar em risco.

ESCORPIÃO

Você tende a se focar nos desafios do lar, neste momento em que Marte passa a transitar pelo setor familiar. Ainda que os ânimos fiquem mais exaltados, hoje, as situações tendem a ser bem encaminhadas. Concretize as ações, mas também saiba respeitar os limites das outras pessoas.

SAGITÁRIO

Suas opiniões demonstram grande influência sobre o ambiente a sua volta, pois Marte entra hoje em seu setor de comunicação, dinamizando as atividades intelectuais. Cuidado apenas para não sair falando o que lhe vem à cabeça sem pensar. Saiba usar as palavras de maneira sábia. Cuidado com os impulsos dominadores!

CAPRICÓRIO

Ao entrar na segunda casa, Marte impulsiona sua busca por aquisições, nos dias que se seguem. Mas cuidado com o excesso de materialismo, pois ele pode acabar lhe causando uma cegueira quanto às questões que demandam uma abordagem mais subjetiva e sensível, especialmente nas interações pessoais.

AQUÁRIO

Seu poder pessoal e senso crítico são fortalecidos pela entrada de Marte em seu signo, que também lhe traz um impulso de vitalidade. Você encara os desafios corajosamente, servindo como inspiração para os outros, além de demonstrar seu poder de liderança. Cuidado com os impulsos dominadores!

PEIXES

Marte entra hoje no setor de crise, lhe trazendo desafios de superação em diversas áreas da vida. Procure manter uma atitude determinada e perseverante, percebendo que a maior ligação que estas situações lhe trazem é a busca por força dentro de si mesmo. Portanto, encontre-a.



A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060

Se o ensino
é COC,
a escola
é top.

