

Como ter seios mais firmes e bonitos



Ter seios firmes e durinhos é sonho de todas as mulheres, e algumas atitudes podem ajudar a evitar que eles fiquem murchos e flácidos.

■ **Hidratação** - Logo após o banho, aplique creme hidratantes na pele, eles são excelentes para prevenir flacidez e ainda agem como coadjuvantes no processo de firmeza.

Esfoliação - Escolha um esfoliante de abrasão e use durante o banho uma vez por semana. Ele ajuda a remover as células mortas facilitando a absorção de produtos hidra-

tales específicos para a região.

■ **Cuidados com o sol** - Os raios ultravioleta detonam as fibras de colágeno e favorecem a flacidez. Use o protetor solar nas laterais dos seios, pois essa área queima com mais facilidade.

■ **Postura** - Mantenha a boa postura com as costas sempre retas, curvar muito os ombros para frente deixa os seios flácidos.

■ **Atividades Físicas** - Exercícios direcionados a região peitoral fortalecem a musculatura local, ajuda na postura

e a sustentá-los.

■ **Sutiã** - Use o sutiã correto para os seus seios. Quem tem seios médios devem optar pelos modelos simples, sem grande reforço. As de seios grandes precisam de um sutiã que sustente, com alças largas, barbatanas e costuras duplas. Não há necessidade de usar o sutiã na hora de dormir.

■ **Manutenção do peso** - Evitar o sobe e desce da balança é essencial para manter os seios mais firmes, já que o aumento do peso faz a pele esticar e um emagrecimento posterior pode deixar a região bem flácida.

A super **Vitamina A:** conheça sua importância para o corpo humano

Vitaminas são nutrientes necessários ao corpo, no entanto, não são fabricadas por nós. Por isso, saber onde podem ser encontradas e a importância delas dentro do organismo, é necessário, já que seu consumo é imprescindível.

A vitamina A, considerada uma das mais importantes vitaminas, chamada também de Retinol, é famosa por sua composição antioxidante, que fortalece o sistema imunológico e protege a pele.

A vitamina, que escolhe alimentos de cores vivas para se alojar, tem funções muito importantes no corpo das pessoas, dentre elas, a melhora na visão, auxílio no crescimento, contribuição na formação dos dentes, na formação de colágeno, além de ser necessária para a renovação celular.

Por se tratar de uma substância que conta com uma ação antioxidante, a vitamina A é benéfica para o combate à acne, além de inibir a carcinogênese, ou seja, a formação do câncer, combater a anemia, evitar úlceras de pele, melhorar a imunidade e evitar a periodontite.

Dentre as importâncias da vi-

tamina A, os dois benefícios mais comentados são: a melhora no sistema imunológico, e no combate ao câncer. Quanto ao sistema imunológico a vitamina diminui a sensibilidade do organismo perante as infecções, a vitamina A mantém a integridade das mucosas e aumenta o número de linfócitos. .

Auxilia no combate ao câncer, justamente por ser um nutriente antioxidante, e por sua resposta imunológica às infecções.

A ausência da vitamina pode ocorrer pela falta de alimentos na dieta das pessoas. Essa carência de nutriente pode causar a famosa “cegueira noturna”, a qual, se não for tratada, pode provocar lesões na córnea e deixar a pessoa cega. Além desta consequência, o sistema imunológico na infância pode ser afetado e assim levar à morte por infecções, já que o combate sem a vitamina A, mostra-se mais difícil.

Mas as vitaminas são importantes na medida certa, tendo a quantidade calculada pela idade e necessidade de cada pessoa. O excesso de vitamina A pode causar, pele seca, dores no osso e articulação, tontura, queda de cabelo, entre outros.



ASSINE
oextra
.net
SEU JORNAL DIÁRIO

Ligue (17) 3462-1727
ou 3442-2445
Ou envie e-mail para
assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

receita

Brownie com cobertura quente de Danette

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/4 de xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 200g de manteiga
- 300g de chocolate picado
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar

Cobertura:

- 8 potes de Danette sabor chocolate
- cerejas em calda para decorar

MODO DE PREPARO:

■ Em uma tigela, misture a farinha, o chocolate em pó e o fermento. Reserve. Em uma panela, derreta o chocolate junto com manteiga. Reserve. Na batedeira, bata o açúcar e os ovos até formar uma mistura esbranquiçada. Desligue a batedeira e aos poucos junte o chocolate derretido com a manteiga. Misture a farinha misturada com o chocolate em pó e o fermento. Coloque em uma assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Asse no forno preaquecido a 200°C durante 20 minutos. Deixe amornar e desenforme.

Cobertura:

■ Coloque os Danettes em uma panela e aqueça. Sirva com o brownie decorado com cereja.

CANAL 10

A 1ª TV de Fernandópolis

www.canaldez.com.br

Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

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

Sete Erros



COM A MAGALI, NUNCA SOBRA NADA! OU MELHOR, SOBRARAM OS SETE ERROS PARA PROCURAR. VAMOS LÁ?



SOLUÇÃO: 1- BOCA DA MÔNICA; 2- TAMPA DA PANELA; 3- MOVIMENTO DA ÁGUA; 4- LATERAL DO FOGÃO; 5- BAIKO; 6- CANOTAS; 7- LINGUA DA MAGALI.

Kakuru Nível Fácil

			21	11		5	15	
			3			3		
		11				5		
27								
	13						5	
			6			7		
		6						
3						6		
				3	4			
10								
			4					

			3	1				
			1	2	3	4		
9	1			1	2	3	4	
	1	4	2		4	5	6	
1		4	2		4	5	6	
2		3	2	1	3	4	5	
	3	2	1	3	4	5	6	
		2	1	2	3	4	5	
			2	1	2	3	4	
				2	1	2	3	

Humor

MEU PAI TEM DOIS

Um indivíduo vinha pela estrada, quando seu pneu furou. Ele encostou o carro para trocar o pneu quando apareceu Joãozinho, que ficou olhando. O homem saiu do carro, abriu o porta-malas e pegou o estepe.

- moço, isso aí é o estepe? - perguntava Joãozinho.

O indivíduo responde:
- é sim, garoto.
- meu pai tem dois desse aí.

O homem pega o macaco, e Joãozinho pergunta novamente:
- moço, esse aí é o macaco?

- é, garoto.
Joãozinho diz:
- meu pai tem dois desse aí.
O cara vai, e pega o triângulo.
- moço, esse aí é o triângulo?

O homem, estressado, responde:

- é, garoto pentelho.
- meu pai tem dois desse aí.
O indivíduo pega a chave de roda. Joãozinho fala:
- moço, isso aí é a chave de roda?
- é sim, garoto chato, cai fora!
- meu pai tem duas dessa aí.
- sei, garoto...

O homem terminou o trabalho, estava apurado e deu aquela mijada... O garoto ficou observando, mudo.

- e aí, garoto, vai dizer que seu pai tem dois desse aqui?

Joãozinho responde:
- não.
- ahááá, eu sabia!
O garoto continua.
- mas ele tem um que dá dois desse aí que você tem!

JOÃOZINHO E

A ORIGEM DA VIDA...

O Joãozinho vai com sua irmã visitar sua Avó. Lá, ele pergunta: — Vovó, como é que as crianças nascem?... Bem, a cegonha traz as criancinhas no bico, meus netinhos... Joãozinho cochicha para sua irmã: — E aí, o que é que você acha? Contamos a verdade pra ela?

COMO VOCÊ MORREU?

Duas amigas se encontraram no céu e uma pergunta para a outra:

- Nossa, você aqui, como você morreu?
- Congelada.
- Ai que ruim!!! Deve ter sido horrível! Como é morrer congelada?
- No começo é muito ruim: primeiro

são os arrepios, depois as dores nos dedos das mãos e dos pés, tudo congelando... Mas, depois veio um sono muito forte e depois perdi a consciência. E você, como morreu?

- Eu? De ataque cardíaco. Eu estava desconfiada que meu marido me traía...

Ai cheguei em casa mais cedo e corri até ao quarto e ele estava na cama, assistindo televisão. Desconfiada, corri até o porão para ver se não tinha alguma mulher escondida, mas não encontrei ninguém. Corri até o segundo andar, mas também não vi ninguém. Subi até o sótão e, ao subir as escadas, muito ofegante e sem ar, tive um ataque cardíaco e caí morta.

- Ah, que pena... Se você tivesse procurado no freezer, nós duas estaríamos vivas...

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Lopes revela a Rômulo que ele deve perder a próxima luta. Luiza questiona a atitude de Lucas. Krica e Cleyton pressionam Jéssica para viajarem com ela aos Estados Unidos. A polícia chega ao ginásio de luta clandestina, mas Rômulo consegue fugir. Rômulo tenta se aproximar de Nanda. Ricardo avisa a Juliana que ela está proibida de andar de motocicleta com Jabá. Luiza beija Lucas. Lopes diz a Rômulo que Jack pensa em levá-lo para lutar nos Estados Unidos. Ricardo enfrenta o questionamento de Bárbara, Juliana e Manuela sobre o testamento.

SOL NASCENTE

Quinta-feira, 18h00

Júlia convence Wagner a contar o que sabe para Mario. Os capangas de João Amaro tentam cercar Wagner. Cauã ensina Nuno a ler e escrever. Tiago reclama de Yumi e Dora percebe o comportamento do marido. Quirino pede Chica em casamento. Cesar se enfurece ao descobrir que Wagner fugiu e manda João Amaro denunciar Mario à Polícia. João Amaro faz uma denúncia anônima acusando Mario e avisa onde a arma do crime está escondida. Mesquita questiona Ralf sobre o possível envolvimento de Mario na morte de Massao. Loretta procura Lenita. Damasceno e Mario encontram a arma do crime no momento em que Mesquita chega à casa de Gepina e Gaetano.

ROCK STORY

Quinta-feira, 19h15

Gui se desentende com Lázaro. Léo e Diana se divertem na sessão de fotos. Lázaro se vangloria do fato de Gui não poder demiti-lo. Júlia convida Gui para viajar. Néia reclama por Léo e Diana terem reatado o namoro. Gui e Júlia revelam para Zuleica que estão namorando. Luizão repreende JF por destratar Luana. Marisa afirma que se casará com Nicolau. Júlia e Gui passam sua primeira noite juntos. Diana critica Gordo por ele não ter uma namorada. Gui pede para Júlia criar uma coreografia para a sua banda. Marisa descobre que os pais de Nicolau viajarão. Jailson, Pagoca e Du tentam intimidar Zacarias. Marisa comenta com Alex que Vanda irá viajar para Nova York. Laila chega à gravadora e Gordo se surpreende.

CÚMPLICES

Quinta-feira, 20h30

André e Felipe flagram Paola conversar com Geraldo e Maurício na mansão. Paola encontra a bandana de André no jardim e descobre que ele estava lhe espionando. André conta para Julia e Joaquim o que descobriram. Manuela está chateada com Joaquim. No vilarejo, Téo conta para Mateus sobre o beijo. Alicia volta para casa com os filhos e agradece Meire. Mateus ajuda Téo a como pedir Manuela e namoro. Sabrina espia e entende tudo errado. Taísa e Tomas planejam como aumentar seus negócios e prejudicar ainda mais a Dó-Ré-Music. Paola diz para André que ele perdeu sua bandana em algum lugar. Augusto resgata uma cadela.

ALEIDO AMOR

Quinta-feira, 21h00

Pedro e Helô se amam. Letícia enfrenta Tião. Bruno apresenta Jéssica para Zuza, que não simpatiza com a menina. Ciro e Beth saem para dançar e Magnólia se incomoda. Tião recebe uma intimação da Delegacia de Mulheres. Camila vê Ciro sair do quarto de Magnólia e conta para Pedro. Magnólia furta dinheiro do cofre na casa de Silvia. Beth afirma a Vitória que ela é uma ameaça para a campanha de Augusto. Fausto se desespera quando Pedro diz que seguirá Magnólia. Magnólia denuncia Luciane. Policiais apreendem as mercadorias de Gledson e Luciane. Pedro questiona Magnólia sobre sua relação com Ciro. Tião procura Helô.

A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 22h15

Josué, Calebe e Salmon se revelam e desmascaram Melquias. O guerreiro tenta se justificar, mas o líder de Israel avisa que ele será punido. Maquir tenta atacar Talmal, mas é impedido por Zaquiel. Eles se surpreendem ao verem que o gigante está chorando. Tiléia diz aceitar fugir de Ai com Arauto. Enciumada, Kira vê os dois se beijando e foge de casa. Maquir procura Josué e avisa que o gigante acordou. Além do aparecimento de pulgas, as comidas começam a estragar na tenda de Acá. Durgal fica indignado com a fuga dos artistas espíões. Ravena avisa que fará um ritual infalível contra os hebreus. Arauto e os Lagartos saem para procurar Kira nas ruas da cidade. Pedael diz estar impressionado com a bela voz de Neziá.

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

ABELHA
AMBULANCIA
ARANHA
ARVORE
CARRO
AVIAO
BALOES
BANDEIRA
BEBE
BICICLETA





INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP



Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades



Letícia e Pablo: juntos há pouco tempo

Letícia Almeida fala de namoro com Pablo Morais, ex de Anitta: ‘Agora ele é meu’

Letícia Almeida encarou os jornalistas na coletiva da minissérie “Dois irmãos” e comentou o romance que ela e Pablo Morais estão vivendo há dois meses. Durante a conversa, ela confessou que ficou um pouco incomodada quan-

do se referiram ao bonitão como o “ex de Anitta”. “Essa coisa é chata, né? Mas agora ele é meu, com o tempo isso vai passando”, afirmou Letícia, que entregou o que mais admira no amado: “A força dele como homem, a responsabilidade”.

A atriz de 20 anos, que estreou na TV em 2014 na novela “Meu pedacinho de chão” comentou que ainda não sabe como vai lidar com o interesse do público sobre a sua vida pessoal: “Estou deixando acontecer, as coisas fluírem. Não me assusta essa curiosi-

dade, é normal, consequência da profissão”. Após o a entrevista, Letícia fez questão de ligar para o namorado para contar sobre a declaração que deu ao jornalista. “Falei para que agora você é meu”, disse ela, em voz alta, ao telefone.

Biel, de visual novo, pede desculpas à jornalista

A voz de Biel continua a mesma, mas os seus cabelos estão diferentes mais uma vez. Nove meses após escurecer as madeixas, o cantor voltou a ficar com os fios platinados, e mostrou o resultado nas redes sociais. A mudança aconteceu na madrugada de domingo numa barbearia em Taboão da Serra, no interior de São Paulo. Esta não é a primeira vez que Biel aparece loiríssimo. Ele apresentou o visual platinado durante o carnaval deste ano, e mudou logo depois da folia. Em outubro deste ano, Biel foi condenado a pagar R\$ 4.400 para uma instituição de caridade após audiência realizada em São Paulo. O cantor respondia por injúria no processo movido pela jornalista Giulia Pereira, de 21 anos. Para evitar ser fofografado, Biel entrou e saiu do local por uma porta traseira. Ele fez questão de conversar com Giulia e pediu desculpas à jovem logo após a divulgação da pena.

Logo após a audiência, a assessoria de imprensa de Biel enviou um comunicado afir-

mando que o cantor pagará à instituição beneficente o valor estabelecido pela Justiça e salientando que ele reiterou o pedido de desculpas à jornalista.

“O cantor Biel compareceu à audiência, na qual foi realizado um acordo. O cantor pagará 5 salários mínimos à instituição beneficente. Biel pediu para conversar com a jornalista pessoalmente, reiterou o pedido de desculpas e ambos se entenderam de forma amigável. O processo foi encerrado, sem nenhuma condenação, foi realizado uma transação penal para encerramento do caso. O cantor não se pronunciará mais sobre o assunto”, diz o comunicado. Biel está ainda sendo investigado pela Delegacia da Mulher sob acusação de assédio sexual após chamar a profissional de “gostozinha” e dizer que “a quebraria no meio”. Além disso, ele virou alvo de críticas depois que tweets seus de 2011 e 2012 com declarações de machismo, racismo e preconceito contra idosos foram republicados em outros perfis.



Biel antes e depois da mudança

Namorado de Carol Celico, Eduardo Scarpa posa com camisa de Kaká, ex da empresária



Fotos foram compartilhadas no Instagram

O Namorado de Carol Celico, Eduardo Scarpa, de quem a empresária negou estar noiva, participou da primeira edição do inimigo secreto, organizado por um grupo de amigos, na noite desta terça-feira (7). Durante a confraternização, o sobrinho do socialite Chiquinho Scarpa posou para algumas fotos usando uma camisa do Orlando City com o nome e o número do joga-

dor Kaká, ex-marido de Celico. “Entregando a camisa do Orlando City de presente pro meu Inimigo Secreto!”, escreveu Diego Moura em seu perfil no Instagram após entregar o presente para o empresário. A blusa, inclusive, é a mesma que o Kaká já presenteou Justin Bieber ao encontrá-lo em um de seus shows, na turnê “Purpose Tour”, em Orlando, nos Estados Unidos.

Antônia Fontenelle chora ao falar da ex-enteada, Giulia Costa: ‘Minha relação com ela não existe mais’

Após vencer mais uma batalha na briga pela herança do ex-marido, o ator e diretor Marcos Paulo, morto em 2012, Antônia Fontenelle falou da relação atual com a ex-enteada, Giulia Costa, de 16 anos, filha de Marcos com a atriz Flávia Alessandra. Em entrevista, a apresentadora lamentou o fato de não poder ter contato com a adolescente, de quem sempre foi muito próxima, e chorou ao lembrar um episódio em que foi impedida de ter um contato com a atriz.

“No carnaval eu estive com a Giulia num camarote de uma revista e, quando eu estava chegando, a Giulia foi retirada de perto de mim. Eu cheguei e arrancaram a menina. Aquilo estragou a minha noite. Eu estava grávida, estava sensível, foi horrível. Não vi as escolas passarem de tanta tristeza. Eu vi a Giulia trocando dentinhos. E não poder dizer um ‘oi’ para a Giulia, pra mim, é terrível. É como se hoje ou daqui a pouco eu terminasse com o Jonathan (Costa, o atual marido) e ele me proibisse de ver a Maitê (a filha dele). Essas coisas me



Marcos Paulo com a filha, Giulia, e sua então mulher, Antônia Fontenelle

magoam. Minha relação com a Giulia não existe mais”, lamentou ela, chorando.

Antônia também retrucou uma recente declaração de Flávia Alessandra sobre ela, dada durante um evento aos jornalistas. “Claro, se a mãe dela é a Flávia, é a mãe que sabe o que faz com os filhos. Outro dia perguntaram de mim para ela, e ela disse: ‘não vamos falar de energia ruim’. Eu

fico triste vendo isso, e penso: putz, como pode, né?”, comentou.

A viúva de Marcos Paulo ainda falou da recente decisão do juiz em lhe conceder, em segunda instância, a herança do ex-marido, estimada em R\$ 30 milhões, e pontuou que a batalha com as herdeiras do diretor ainda continua. “No dia que esse dinheiro entrar na minha conta, o Brasil vai ser

surpreender. A gente só venceu mais uma etapa, ainda temos uma caminhada pela frente, pois foi contestado.

Aí vamos para mais uma etapa, a terceira, no STF, em Brasília. Creio que o Marcos não fique bem vendo isso, pois trata-se de duas partes que ele amava muito: filhos e mulher. Eu vivo com ética, honestidade e só quero o que é meu”, disse.

horóscopo



ÁRIES

Você tende a questionar seus caminhos de vida por conta da quadratura Lua-Vênus, que lhe incentiva a enxergar os motivos de seu descontentamento. Não deixe o sentimento de inadequação prejudicar os relacionamentos!



TOURO

Julgamentos rasos e insuficientes podem lhe fazer ser levada pelas circunstâncias, pois a tensão de Lua e Vênus alerta que as emoções tendem a tomar conta de você. Reflita, mantendo a objetividade e a racionalidade!



GÊMEOS

Os pequenos embates do dia a dia na vida familiar podem acabar lhe abalando, neste dia em que a Lua passa por sua área familiar e forma quadratura com Vênus. Perceba que é você quem torna as coisas pesadas com seus dramas!



CÂNCER

Lua e Vênus formam quadratura, tensionando suas áreas de comunicação e de crise. Será preciso ter maior cuidado com a maneira como expõe suas ideias e como interage com as pessoas, especialmente em meios mais formais.



LEÃO

Seus valores são distorcidos pelo foco materialista que a Lua promove, ao passar por sua área material e se tensionar com Vênus. Procure dar maior valor às coisas simples e ao que é mais precioso em sua vida: os amigos!



VIRGEM

Que tal reavaliar suas insatisfações profissionais e reverter a situação? A quadratura Lua-Vênus lhe incentiva a vencer as frustrações e os atritos, resgatando o bem-estar. Não se deixe levar pelas emoções, seja objetiva!



LIBRA

Você fica emocionalmente fragilizada, pois a Lua passa por sua área de crise e forma quadratura com Vênus, que transita por sua área espiritual. Evite sobrecargas na vida cotidiana. Tire o dia para cuidar da saúde e descansar!



ESCORPIÃO

As atividades em grupo entram em foco com o trânsito da Lua por sua área de amizades. Porém, a quadratura com Vênus lhe fragiliza emocionalmente e alerta para laços de dependência. Procure ajuda, mas tome as rédeas de sua vida!



SAGITÁRIO

A tensão Lua-Vênus pede cautela para não se envolver com pessoas em sua vida profissional, que apenas alimentam as mesmas situações de instabilidade interna. Evite também absorver os problemas emocionais dos outros!



CAPRICÓRNIO

Você está mais sensível do que nunca, e a quadratura Lua-Vênus alerta que você tende a encarar questões geralmente tranquilas de forma dramática. Diminua o ritmo e procure dar um tempo para relaxar seu corpo e sua cabeça!



AQUÁRIO

Seu emocional fica fragilizado com o trânsito da Lua por sua oitava casa e sua tensão com Vênus. Não deixe que fracassos e frustrações afetem sua autoestima, e cuidado para não sufocar os outros com suas carências. Fortaleça-se!



PEIXES

Aspectos emocionais familiares são trazidos à tona pela quadratura Lua-Vênus. Seja mais altruísta e procure escutar as pessoas, evitando assim conflitos e embates. Seus exageros podem trazer mágoas e afastamentos!