



Ivete Sangalo terá 'ilha gay' em festival eletrônico na Bahia e causa ciúme em divas do axé

Página B4

Aqui no Brasil, nós somos alegres mas nós não somos felizes. Existe toda uma melancolia e uma saudade que a gente herdou dos portugueses e que a gente ainda nem começou a resolver. A gente não sabe o que é esse nosso país.

■ RENATO RUSSO, músico



Muitos anos de vida para a assistente social **Ana Flávia Rodrigues**, que hoje recebe o carinho da família e amigos por mais um aniversário.



Hoje é dia de comemorações para **Lourdes Guelfi Pavaneli**, que celebra mais um aniversário ao lado do esposo Alicia e família.



Selfie do aniversariante **Vitor Rio**, recebendo hoje o carinho da galera.



Hoje é comemorado o aniversário de **Martin** (à direita) que faz dupla com o ouroestense **Fausto**. Parabéns!



William Miyata também está em festa hoje, muitíssimo homenageado pelos amigos.



O último domingo foi de alegria e homenagens para **Carla Mantovanni**, com votos de muitas felicidades!



Felicidades para **Ángela e Djalma Pontes**, que hoje celebram 30 anos de feliz união matrimonial. A "Bodas de Pérola" do casal é comemorada por todos familiares e amigos, em especial pelos filhos João, Júlio e Jorge.



Karine Binhardi assoprou velinhas ontem, com muita festa. Na foto o carinho especial da filha Inara.



Click da bela **Isabella Zanardi**, fotografada pelas lentes de Célia Souza.

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

R\$ 1,00 APENAS

GIGANTINHO DENTRO DO GIGANTÃO Tudo por R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO #BaratoPraCaramba FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Selênio para retardar o envelhecimento celular

A alimentação nos fornece os diferentes nutrientes que o nosso organismo precisa para se manter saudável e em bom funcionamento, por isso é importante conhecemos os alimentos que contém determinados nutrientes para saber como consumi-los em nossa dieta diária para fornecer a quantidade que o corpo necessita. Estudos apontam que o selênio é um mineral que contribui para retardar o envelhecimento

de doença alcalina se descreve uma condição nos cavalos – e também em outros animais – que consomem uma grande quantidade de selênio, procedente de algumas plantas classificadas como seleníferas, por sua faculdade de fixar o mineral, que cursa como uma intoxicação com ataxia, cegueira parcial, paralisia, perda de cabelo, deformação e desprendimento dos cascos.

As últimas pesquisas têm demonstrado que o selênio

em quantidades adequadas é benéfico contra o envelhecimento precoce, a arteriosclerose e outros

problemas cardiovasculares, doenças degenerativas, alguns tipos de câncer, infertilidade – especialmente a masculina –, prostatite crônica, desejo sexual, distúrbios imunológicos, envelhecimento do cabelo, acne, e assim por diante. Graças ao seu elevado poder antioxidante, que é reforçado quan-

do combinado com os níveis apropriados de vitamina E, previne e retarda o envelhecimento da membrana das células nervosas; é necessário para o desenvolvimento e crescimento, especialmente nas primeiras idades; protege o fígado, retardando a degeneração gordurosa; reforça o exercício dos músculos; adia o aparecimento de cataratas; favorece a eliminação de ureia e ácido úrico; intervém na composição de enzimas, que são essenciais para o funcionamento do sistema imunológico e na consequente criação de anticorpos, e tem propriedades muito positivas em algumas dermatoses, especialmente seborreicas. Além disso, tem sido associado com a diminuição de malformações fetais e também dificulta a acumulação de certos metais pesados, como o mercúrio.

O selênio participa na cadeia alimentar através das plantas, que transformam o inorgânico em orgânico. Os cereais são os vegetais com maior capacidade para captá-lo, mas também se concentra no fígado, no leite e nos ovos,



por isso é altamente recomendado o consumo desses produtos e seus derivados.

Em quantidades menores podemos encontrá-lo em frutos do mar, algumas frutas – nas quais o teor varia, dependendo especialmente da riqueza do solo de procedência – e inclusive diretamente do ar. A absorção de selênio

pelo organismo é mais fácil se apresentado na forma orgânica, por isso, uma das suas principais comercializações, como suplemento, é a selenometionina.

Os suplementos dietéticos que o contêm apenas são recomendados em dietas baixas em selênio, em pessoas que submetem suas células a pro-

cessos de oxidativos altos ou em atletas profissionais e de alta competição, já que o seu fornecimento habitual é suficiente, exceto em situações especiais, caso em que terapeuticamente e sempre com a opinião médica, costumam serem administrados cinco microgramas por dia, formando parte de aminoácidos.

SELÊNIO BENEFÍCIOS

A descrição dos efeitos positivos do selênio é relativamente moderna, mas há muito tempo sabia-se que a razão de ser de uma doença endêmica dos cavalos na província chinesa de Kessan, caracterizada por necrose miocárdica, coincidia com níveis muito baixos de selênio no sangue e no soro. E, ao contrário, com o nome

Veja como melhorar problemas nos pés, como calos e unhas encravadas

Sandálias são o melhor calçado para dias quentes, elas aliviam o calor nos pés e são mais confortáveis para caminhar. Mas há quem evite a todo custo deixar os dedos e calcanhares de fora por vergonha de problemas como ressecamento da pele, calos ou unha encravada. Os pés carregam o peso do corpo, sofrem atrito e têm a pele mais espessa. No verão, então, é preciso ficar ainda mais atento aos cuidados, já que os calçados abertos deixam os pés bem mais expostos a outras agressões, como o contato com a poeira e a poluição.

Além de manter os pés hidratados, é preciso que você se afaste dos sapatos que incomodam. Os modelos com pontas arredondadas tendem a machucar menos e, no caso de calçados novos, vale a pena hidratar os pés antes de calcá-los (isso diminui o atrito da pele junto ao sapato). O uso de cremes para desamar a pele (ceratolíticos) também pode ser indicado pelo dermatologista caso os calos sejam muito espessos e recorrentes.

Você pode tratar o ressecamento com um profissional e depois manter os cuidados em casa. As rachaduras tendem a melhorar se você fizer uma hidratação profunda mensalmente usando cremes específicos para os pés.

Para dar continuidade ao tratamento em casa, recomenda-se hidratar os pés com cremes à base de ureia e lactato de amônio. E não faça esfoliação nos pés mais de uma vez

FRIEIRA

Seus pés, muitas vezes, passam o dia sem respirar dentro de um sapato ou tênis quente e úmido. O ambiente é ideal para o surgimento dos fungos que causam frieira. Coceira e ardor são os sintomas mais comuns do problema. Para evitar o problema e não ser barrado no clube, é preciso alternar os sapatos, evitando repetir o mesmo por dois dias seguidos. Meias 100% algodão também mantêm os pés secos e evitam o aparecimento dos fungos.

UNHA ENCRAVADA

Dependendo da forma como a unha é cortada e as cutículas são retiradas, sua unha caba encravando - isso acontece quando ela não tem espaço para crescer e faz isso pressionando a pele. Nunca corte as unhas pelos cantos, as pontas precisam ficar livres. No caso dos pés, as unhas devem ser cortadas sempre retas e nunca muito curtas.

O tratamento varia de acordo com a intensidade de cada caso e pode ser simples, como

o afastamento da pele inflamada por um chumaço de algodão, ou exigir procedimentos cirúrgicos, caso de quem precisa extrair a unha para que ela nasça sem causar inflamação. Em caso de infecções, pode ser necessária a utilização de antibióticos de uso local ou via oral e o dermatologista pode receitar.

OLHO DE PEIXE

Olho de peixe, também conhecido como verruga plantar, é um problema causado pelo Vírus do Papiloma Humano (HPV). O problema é sério e, a partir do momento em que se instala, depende de tratamento combinado entre dermatologista e podólogo para ser eliminado. Na maioria dos tratamentos, os especialistas recomendam o uso de fórmulas manipuladas e a aplicação de ozônio, que tem ação antivírus. Para prevenir o problema, sempre use chinelos de banho em áreas públicas, sempre os pés cuidadosamente após entrar em contato com a água e evite usar sapatos de outras pessoas.

receita

Pão de queijo recheado com doce de leite

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 3/4 de xícara (chá) de doce de leite cremoso
- 300 gramas de queijo de minas curado ralado
- 3 xícaras (chá) de polvilho doce



MODO DE PREPARO:

Ponha o forno para aquecer a 180°C. Coloque no liquidificador o polvilho doce, o sal, os ovos, o óleo e o leite. Bata bem até se tornar uma mistura homogênea. Em seguida despeje em uma tigela. Adicione o queijo minas ralado e mexa devagar com uma colher de pau. Coloque a mistura em forminhos usados para fazer empadas, elas devem estar untadas. Depois coloque as forminhas em uma assadeira. Ponha para assar até os pães crescerem e ficarem dourados. Retire do forno e com um saco de confeitar com bico pequeno coloque uma pequena porção de doce de leite em cada pãozinho. Sirva-os quentes.

Clima Cold

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 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

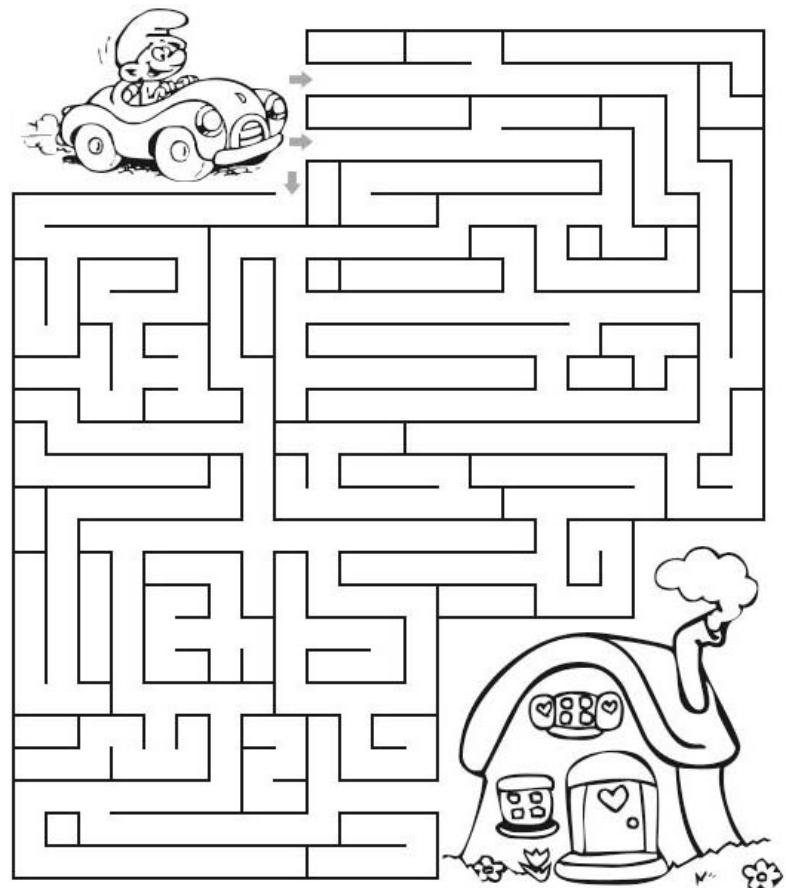
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

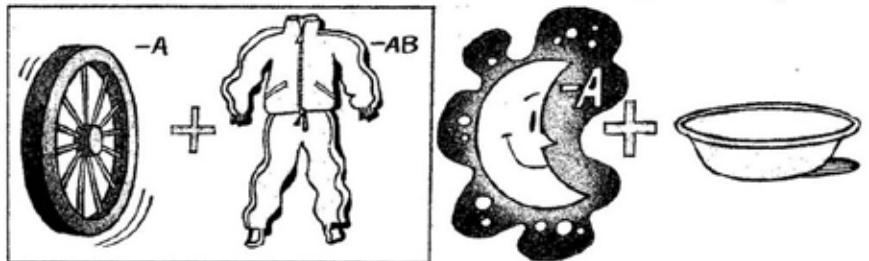
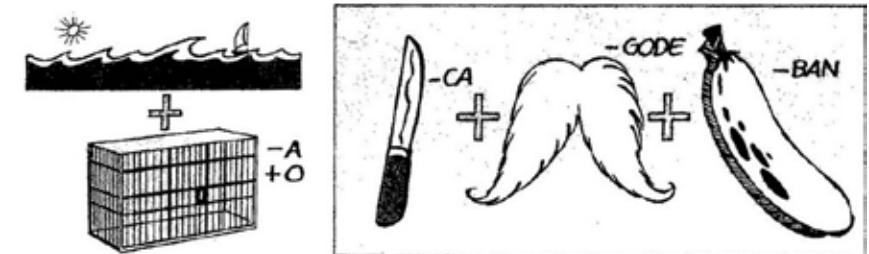
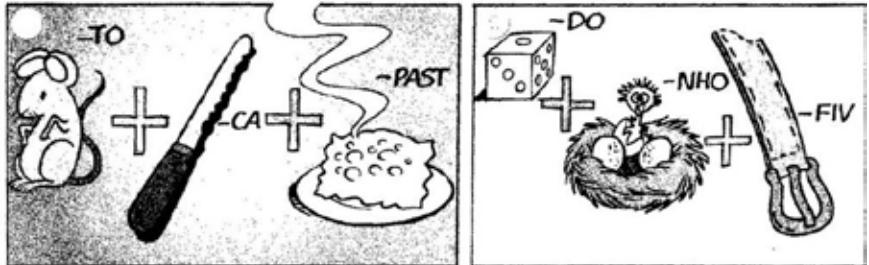
Jogo do Labirinto



Resolva o Criptograma

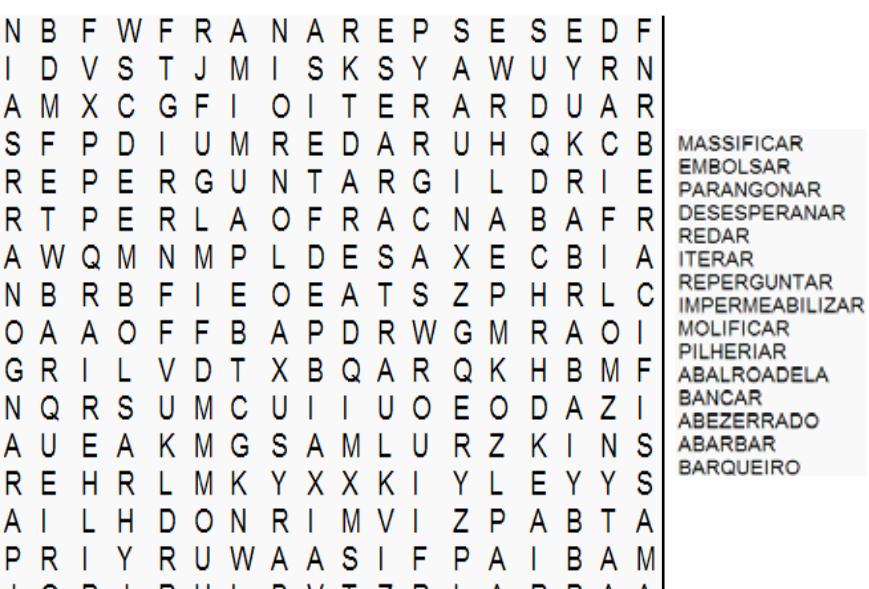
O QUE É? O QUE É?

VOCÊ CONHECE CARTAS ENIGMÁTICAS? CLARO, NÉ... MAS QUIEM ESCREVE ESSAS CARTAS TEM QUE FAZER ASSINATURAS ENIGMÁTICAS TAMBÉM. VEJA SE VOCÊ CONSEGUE DESCOBRIR AQUI A DE ALGUM AMIGO SEU.



RESPOSTA: OS NOMES SÃO: 1- RAFAEL, 2- DANIELA, 3- MARCELO, 4- FABIANA, 5- RODRIGO.

Caça Palavras



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Tânia estranha a chegada de Toninho. Rômulo revela a Nanda que conseguiu o valor para comprar o apartamento dos dois, mas ela não acredita no rapaz. Belloto conta para Jéssica que irá para os Estados Unidos com Rômulo. Julianne aconselha Jabá a tratar a doença de Reinaldo. Toninho diz a Tânia que Joana fugiu de casa para vir para o Rio de Janeiro, e a moça desconfia. Jabá acompanha Reinaldo a uma reunião do grupo Alcoólicos Anônimos. Toninho e Joana discutem e Bárbara registra. Bárbara comenta com Ricardo sobre o suposto irmão de Joana. Toninho visita Joana na casa de Tânia.

SOL NASCENTE

Terça-feira, 18h00

Alice e Cesar assinam contratos com empresas. Carolina cuida de Lucas enquanto Sirlene sai com Felipe. Lenita sofre pensando no que Geraldo disse sobre sua filha. Ralf procura Mario ao ver as fotos de Alice e Cesar na rede social. João Amaro se insinua para Dora. Chico e Mieko combinam de ajudar a comunidade do Trevo. Dora comenta no grupo de apoio que irá se separar de Tiago. Cesar cuida de Alice depois de ela se sentir mal e Mario não consegue falar com a namorada. Cesar sabota o suco de Hirô para ficar a sós com Alice. Felipe se desculpa com Vittorio. Lenita pensa em sua filha. Hirô conta para Mario que Cesar está cuidando de Alice e ele fica furioso. Loretta reclama de Ralf para Milena.

ROCK STORY

Terça-feira, 19h15

Vanessa desconfia de Júlia quando a professora de balé diz que não sabe dirigir. O médico manda Nelson procurar um cardiologista. Laila entrega um CD com suas músicas para Gordo. Gui ajuda Júlia a falar com Vanessa e pede que a namorada tome cuidado com a moça. Diana exige que Lázaro cumpra o que prometeu a Léo. Edith leva Nelson ao cardiologista. Eva sugere que Gui se encontre com Diana em seu consultório. Lázaro inventa uma desculpa para justificar sua armação para Léo. Gordo se empolga com a gravação do CD de Gui. Lázaro aceita a proposta de Gordo para quitar a dívida de Gui. Alex pensa no presente que dará para Vanda levar seu contrabando. Júlia mente para Lorena sobre o plano contra Alex.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Terça-feira, 20h30

Até o fechamento desta edição a emissora não havia fornecido o capítulo.

A LEI DO AMOR

Terça-feira, 21h00

Mileide prevê que Jéssica precisará de Salete. Zuza descobre que Bruno sofreu um acidente. Magnólia comenta com Ciro que espera que Zuza tenha entendido o recado. O médico avisa que Bruno está bem. Letícia alerta Tião sobre seu comportamento. Mileide aconselha Yara a esquecer Aline. Magnólia visita Bruno, e Zuza contém seu ódio pela ex-patrão. Pedro diz a Helô que Magnólia e Ciro não podem saber que Fausto está recuperando os movimentos. Helô aconselha Pedro a fingir uma trégua com Magnólia. Bruno conta a Pedro que o acidente pareceu ter sido intencional. Tião pede a Magnólia que não aceite Letícia na tecelagem. Gigi não gosta de saber que Antônio levará Ruty Raquel para conhecer Olavo.

A TERRA PROMETIDA

Terça-feira, 22h15

Aruna diz que Josué está confiante na vitória do povo de Israel. O líder e os chefes tribais fazem planos após a vitória contra Ai. Eleazar alerta Josué e avisa que não podem tomar decisões sem consultar o Senhor. Elias presencia Jéssica falando mal de Salmon para Mara e questiona a filha. Eliazafe se abre com Setur e diz já não ter mais as habilidades de um jovem guerreiro. Jéssica encara Elias e mantém a postura contra Salmon e Rababe. Tirda diz ter orgulho de Haniel. Durgal se desespera ao ser avisado sobre a aproximação do exército de Israel. Melquias e Gibar reclamam das dores e coceiras. Desesperado, Durgal questiona os feitiços de Ravena e diz que nada funciona em seu reino. O exército hebreu segue na direção de Ai.

Humor

DIÁRIO DE LOIRA

Caro diário... tenho uma novidade para contar: comprei um carro novo!

Ele é uma grassinha, como diria a Ebe Kamargo! Todo azulzinho, tem uns bancos massios, um hespelho retróvisor enorme para eu pentear os cabelos, um motor de não sei quantos cavalos, mas sei que é bastante! Além do mais, o carro esta totalmente equipado: tem rodas de leite de magnézia, volante de loteria esportiva, faróis de milho, câmbio negro, vidros fumê, alarme de insônia, xave de braço, espelho no teto, e tantas outras coisas, enfim, é o carro que eu sonhava desde 88: um Chevete 88. Alen do mais, eu tive uma sorte danada!

Quando fui lissengiar o carro, um mosso muito do bacaninha me aten-

del, todo solícito:

- Qual a placa que a senhora preferiu?
- Daquelas branquinha - eu respondi - Detesto aquelas placa vermelha!
- Como eu estava dura, fui logo perguntado:
- Qual a mais barata?
- São toda o mesmo prezzo - ele
- Ah! Entendi! - eu dice. E como sou muito esperta, cauculei na minha cabeceira: as placa 7 e 8 não rodam as quinta e as placa 9 e 10 não rodam as cesta.
- Então, eu queria finau 11! - dessidi. Ele fez uma carinha engraxada e depois falou:
- A senhora é realmente muito esperta, heim, dôna! Vou ver o que posso fazer! Mâs, não vai cer fásiu!

Jente! E não é ke ele conseguiu uma placa finau 11! Vou ficar livre do rodígio! Ta certo que ele queria uma gorjeta, mas eu me fis de durona e não dei! Joguei um xarminho pra cima dele e alien dele me despençar da gorjeta ele me pagou um jantar num moteu. E ainda paçou a noite inteira dizendo que eu é que sou boa! Não é o mássimo?

O SENHOR TEM HORA?

Um homem chega a um consultório e pergunta à secretária:

- Posso falar com o doutor Aurélio?
- O senhor tem hora?
- O sujeito olha para o relógio e diz:
- Sim. São 14:30!
- Não!
- Como não?
- Não é isso!
- Quer conferir? Olhe aqui...
- Na verdade, eu quero saber se o senhor é paciente.

— O que a senhora acha? Faz seis meses que o safado não me paga o aluguel do consultório...

NO ESTACIONAMENTO

No estacionamento, Joaquim nota um amassado na porta do seu carro. Chateado, ele pergunta

pra alguém o que deve fazer. O sujeito, querendo tirar sarro, responde:

- Sopre com força pelo cano de es-capamento.

Joaquim não percebe que é trote, abaixa-se, enfa a boca no cano de es-capamento e começa a soprar.

Manoel que está passando por ali pergunta o que ele está fazendo. Ao ouvir a explicação, cai na

gargalhada. Joaquim, ofendido, pergunta o motivo de tanto riso:

- Não vai funcionar nunca! Os vi-dros estão abertos!



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

Ivete Sangalo terá 'ilha gay' em festival eletrônico na Bahia e causa ciúme em divas do axé



Ivete Sangalo: a dona da "ilha gay"

Fernanda Gentil é eleita melhor apresentadora da TV aberta

Fernanda Gentil, apresentadora da TV Globo, foi eleita a melhor apresentadora da televisão aberta de 2016 em enquete feita pelos internautas do Torcedores.com.

A profissional da Globo concorreu com o também apresentador da Rede Globo, Ivan Moré, e o apresentador da TV Cultura, Vladir Lemos. Fernanda Gentil venceu a enquete com 54,6% dos votos, enquanto o companheiro de Esporte Espetacular somou 27,1% e Vladir Lemos terminou com 18,2%.

nou a competição em terceiro, com 18,2%.

A enquete fez parte do Prêmio Torcedores.com de Mídia Esportiva. Todos os vencedores foram conhecidos na última terça-feira (06), em cerimônia realizada no Museu do Futebol, em São Paulo.

Na categoria de apresentadores, da TV aberta, o 1º lugar ficou para Fernanda Gentil (Rede Globo) - 54,6%, seguida de 2º para Ivan Moré (Rede Globo) - 27,1% e o 3º com Vladir Lemos (TV Cultura) - 18,2%.

Ainda faltam alguns dias para a chegada de 2017, mas já tem burburinho subindo e descendo a ladeira do Pelô, em Salvador. Tudo porque Ivete Sangalo será a grande atração de um festival de música eletrônica que vai acontecer em Morro de São Paulo, na Bahia, em junho do ano que vem. O evento chamado San Island Weekend já ganhou o apelido de "Ilha gay de Ivete", por conta do público esperado e da sociedade da rainha ao evento.

Ivete está colocando seu risco dinheirinho no festival junto com o Clube San Sebastian, conhecido por concentrar o maior número de homossexuais endinheirados do eixo baiano em suas baladas. Tudo isso está causando ciúmeira entre as divas do axé. Claudia Leitte foi a estrela de uma pool party promovida pelo Clube, que aconteceu em Salvador, no início do ano, mas não teve sua agenda consultada desta vez. Daniela Mercury, que, como se sabe, é proclamada rainha da turma LGBT da Bahia, também ficou de fora. Até Alinne Rosa torceu o nariz.

A "Ilha gay de Ivete" terá quatro festas entre os dias 2 e 4 de junho, e num deles, ainda sem data divulgada, ela fará show. Os ingressos começam a ser vendidos hoje e o acesso ao festejo será exclusivo para aqueles que comprarem o combo hospedagem e ingressos. Até agora, 19 DJs foram confirmados.

Ivete está colocando seu risco dinheirinho no festival junto com o Clube San Sebastian, conhecido por concentrar o maior número de homossexuais endinheirados do eixo baiano em suas baladas. Tudo



Gentil é destaque e leva o prêmio de melhor do ano

Apresentadores da Record fazem campanha para volta de Britto



O time de apresentadores da Rede Record participou da campanha que "Pânico da Band" promoveu para defender o retorno de Britto Jr. comandando algum programa da emissora dos bispos.

Durante o humorístico do último domingo (11), os artistas do canal exibiram camisetas e usaram bonés com a hashtag "Somos Todos Britto", antes de entrarem para a gravação do amigo secreto de fim de ano do canal. Substituto do jornalista no comando do "Hoje em Dia", César Filho foi di-

reto ao ser questionado sobre o fato de Britto não ter sido convidado nem para participar da troca de presentes. "Eu não tenho dúvida de que ele vai voltar à televisão. Quem é talentoso sempre tem espaço", disse.

Já Rodrigo Faro fez um pedido escancarado para ter Britto de volta à TV: "Vamos tirar o Britto do 'refrigerador' e trazê-lo de volta às apresentações, porque somos todos Britto Jr".

A Record decidiu não renovar o contrato de Britto Jr. e o apresentador ficará na emis-

sora apenas até o dia 31 desse mês. O jornalista já foi informado que a emissora não tem mais interesse em seu trabalho. Inclusive, em julho o canal já havia dito que não pensava em estender o vínculo e chegou a oferecer a possibilidade de antecipar a rescisão.

O repórter disse "não" e preferiu ficar na casa até o término de seu contrato.

Vale lembrar que Britto Jr. está na 'geladeira' desde 2015. Há alguns meses, o jornalista substituiu César Filho no "Hoje em Dia", porém, só no período de férias do apresentador.

horóscopo



ÁRIES

Não é hora para excessos na vida social. A tensão Lua-Júpiter sugere críticas exageradas, portanto prefira ambientes mais reservados e companhias agradáveis, prezando pela simplicidade. Assim poderá curtir de maneira despreocupada!



GÊMEOS

Conflitos internos são trazidos à tona pela oposição Lua-Júpiter, entre suas áreas espiritual e de comunicação, mas não convém tentar resolvê-los hoje. Evite expor suas ideias ou emoções, espere por um momento mais favorável!



LEÃO

As relações próximas podem ficar conturbadas com a oposição entre Lua e Júpiter, entre sua área de relacionamentos e seu signo. Ainda que sejam desagradáveis, perceba que os desafios são naturais. Encare-os com harmonia!



LIBRA

Lua e Júpiter, opositos, tensionam sua área social e indicam uma falta de afinidade nos grupos dos quais faz parte. Prefira atividades que não exijam a presença de muitas pessoas, em clima de acolhimento e maior intimidade.



SAGITÁRIO

Você tem dificuldade em entender o que se passa à sua volta e enquadrar-se aos limites neste momento, em que Lua e Júpiter se opõem. Procure aprofundar sua percepção para perceber o que os desafios atuais significam!



AQUÁRIO

Você busca novas vivências e mostra maior sensibilidade hoje, pois a Lua transita por seu signo. Mas a oposição do astro a Júpiter alerta para interferências externas, contrárias aos seus interesses. Seja sábia e defendá-los!



TOURO

A tensão entre Lua e Júpiter alerta para uma exaustão física e também emocional, portanto evite exageros e sobrecargas no dia de hoje. Respeite suas limitações, não queira dar conta de tudo. Priorize o que é mais importante e descance!



CÂNCER

As atividades de lazer podem acabar lhe colocando em apuros neste final de semana, em que Lua e Júpiter se opõem em sua área material. Não deixe seus impulsos lhe guiarem, saiba aproveitar de maneira cautelosa e consciente!



VIRGEM

Sua saúde física fica fragilizada com o confronto entre Lua e Júpiter, nas suas áreas de saúde e de crise. Você tende a ficar abatida, portanto permita-se descansar e perceba como seu emocional pode estar afetando a saúde.



ESCORPIÃO

Fique atenta às áreas de sua vida que demandem maior atenção neste momento, pois Lua e Júpiter se tensionam, indicando que será preciso sacrificar-se. Apenas não deixe que isso prejudique o seu dia. Seja flexível!



CAPRICÓRNIO

O lazer fica limitado pelas restrições impostas pelo seu orçamento. A tensão entre Lua e Júpiter em sua área material lhe pede maiores comedimento e cautela quando se trata de gastos. Mantenha tudo bem organizado em sua vida!



PEIXES

Você tende a absorver as energias à sua volta, pois Lua e Júpiter se opõem entre suas áreas de crise e de saúde. Evite a exposição em ambientes muito agitados, assim como atividades que exigam maior energia. Respeite-se!



Sommer Ray: que corpo!

Conheça Sommer Ray, a musa do bumbum mais seguido do Instagram: 13 milhões de fãs

As brasileiras podem até ostentar o título de melhor bumbum do planeta. Mas nos Estados Unidos existe uma concorrente pronta para arrancar essa faixa das musas fitness que se reproduzem em território nacional. Sommer Ray, de 20 anos, é miss fitness e faz sucesso nas redes sociais por seu, digamos, popozão impres-sio-nan-te!

A moça, que nasceu no Colorado, ficou famosa por mostrar seus treinos num canal do YouTube. Hoje, ela tem dois

perfis no Instagram, que juntos somam 13 milhões de seguidores. Sommer Ray tem o popozão mais seguido das redes. E ela não faz a linha muscular, nada disso, apesar de parecer um competidor de body builder.

O bumbum da moça é durinho, porém, sem a musculatura aparente, e celulite, provavelmente, é algo que ela só conhece de nome. Até gente famosa, como Joaquim Lopes, segue a beleza no Instagram.

[DOE SANGUE] [DOE VIDA]

Apoio:
o extra