

Com afinar a cintura: Mitos e Verdades

Os métodos para afinar a cintura, como cintos e cremes estão sempre na cabeça daquelas mulheres que desejam ter uma cintura fina e bem delineada. Aqui estão alguns mitos e verdades sobre os diferentes procedimentos utilizados para esta parte do corpo.

Você quer moldar sua cintura? Este é o momento...

Afinar a cintura não é só mérito das dietas e exercícios físicos. Existem várias maneiras de conseguir a silhueta ideal. Mas, algumas das alternativas geram perguntas e dúvidas sobre sua eficácia e se são ou não saudáveis.

O uso frequente de cintas modeladoras ajuda a modelar e diminuir a barriga

■ **Mito.** Essas cintas modeladoras podem ajudar a melhorar a postura e a conscientização do abdômen. Pois, sem dúvida, você manterá o abdômen contraído o dia todo (este método pode ser eficaz para melhorar sua cintura ao usar certas roupas, mas não é um método eficaz para perder massa corporal nessa área). A

cinta modeladora apenas dá a percepção que é importante ter uma barriga na posição e tamanho correto. A cinta modeladora ensina a pessoa a manter a contração abdominal e a postura correta.

Remover as costelas para fazer a cintura ficar mais fina

■ **Verdade.** Este é um procedimento cirúrgico de grande porte e com muitos riscos. Trata-se da remoção das costelas inferiores, conhecidas como flutuantes. Sua indicação é rara por ser muito agressiva para justificar somente um efeito estético. Algumas mulheres famosas, como a cantora mexicana Thalía, optou por este procedimento.

Usar diariamente cremes redutores de gordura ajudam a dar forma e reduzir a cintura

■ **Ainda não houve 100% de comprovação,** apesar de muitas pessoas acreditarem nesta possibilidade. Alguns cremes que são oferecidos no mercado têm ingredientes ativos muito eficazes na perda de medidas, tais como a cafeína e a L-carnitina. As massagens com cremes ajudam na

drenagem e na ativação da circulação, o que pode acelerar o metabolismo local. No entanto, estes cremes não destroem a gordura, pois a pele a utiliza como uma barreira para proteger o corpo contra agentes estranhos, por conseguinte, a absorção é muito pequena. A remodelação da cintura se faz através de massagens no momento da aplicação destes produtos, e não pelo uso do cosmético em si.

O uso de corset afina a cintura

■ **Verdade.** O corset é feito de tecidos muito resistentes e apertado, a mulher pode controlar o quanto apertá-lo. O ideal é que as mulheres não passem mais do que seis horas por dia com ele, porque pode causar uma compressão de alguns órgãos do corpo. Em um mês se nota a diferença.

O bambolê pode ajudar a reduzir a gordura abdominal

■ **Verdade.** Se isso for feito regularmente e por mais de 20 minutos, ele age como um excelente exercício aeróbico, queimando calorias e tonificando os músculos abdominais e das costas.



Bactérias presentes no intestino alteram funções cerebrais

Pesquisadores da Universidade da Califórnia em Los Angeles, nos EUA, encontraram a primeira evidência de que as bactérias ingeridas nos alimentos podem afetar a função cerebral em seres humanos. O estudo, feito com voluntárias saudáveis, mostrou que as mulheres que consumiam as bactérias benéficas contidas no iogurte tinham suas funções cerebrais alteradas, tanto em estado de repouso quanto em resposta a uma tarefa de reconhecimento de emoções.

A descoberta de que a mudança do ambiente das bactérias, a chamada microbiota, no intestino pode afetar o cérebro traz implicações significativas para pesquisas futuras que pode levar a intervenções dietéticas ou drogas capazes de melhorar o funcionamento do cérebro.

Estudos anteriores mostraram que o cérebro envia sinais para o intestino e é por isso que o estresse e outras emoções podem contribuir para os sintomas gastrointestinais. Agora, este trabalho mostra algo de que se suspeitava, mas até agora tinha sido provado apenas em estudos com

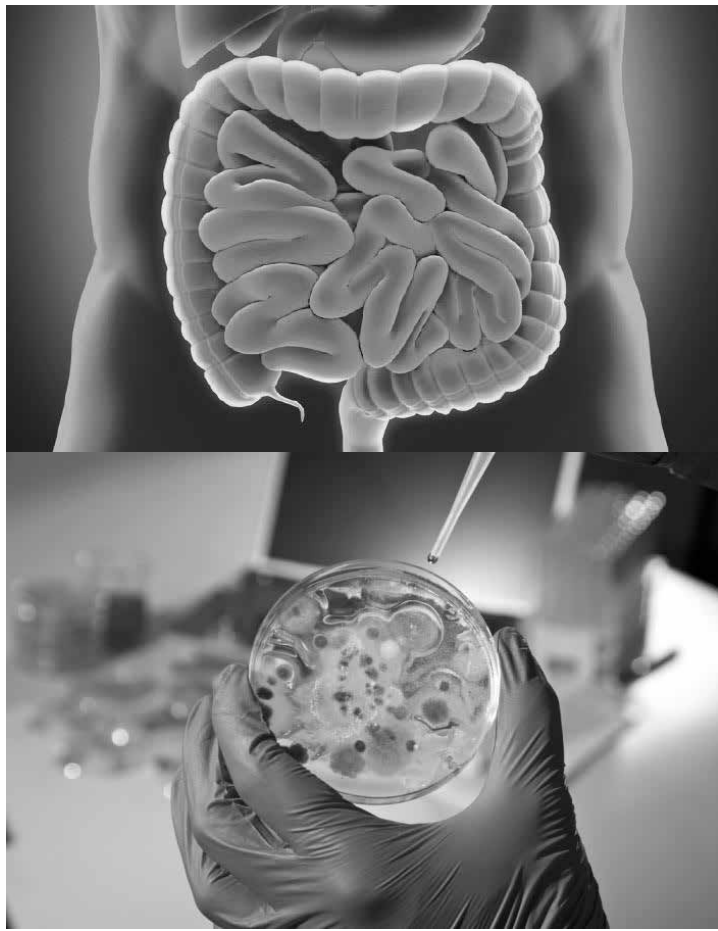
animais: que os sinais viajam também no sentido oposto.

A equipe reuniu 36 mulheres com idades entre 18 e 55 anos. Os pesquisadores dividiram as mulheres em três grupos: um grupo comeu um iogurte específico contendo uma mistura de vários probióticos duas vezes por dia, durante quatro semanas; outro grupo consumiu um produto lácteo que imitava o iogurte, mas não continha probióticos, e um terceiro grupo não tomou nenhum dos dois produtos.

Exames de ressonância magnética realizados antes e após o período de quatro semanas mostraram que as mulheres que consumiram probióticos tiveram uma conectividade maior entre uma região conhecida como substância cinzenta periaquedutal e áreas de cognição associadas ao córtex pré-frontal em repouso.

Mulheres que não tomaram nenhum tipo de produto, por outro lado, mostraram maior conectividade nessa área para a emoção e em outras regiões ligadas a sensações.

Os pesquisadores ficaram surpresos ao descobrir que os efeitos cerebrais podem



ser vistos em muitas áreas, incluindo aquelas envolvidas no processamento sensorial e não apenas aquelas associados com emoção.

A equipe acredita que quando a complexidade da flora intestinal e seus efeitos sobre o cérebro puderem ser melhor

compreendidos, os investigadores podem encontrar maneiras de manipular os conteúdos intestinais para o tratamento de condições de dor crônica ou outras doenças relacionadas com o cérebro, incluindo, potencialmente, doença de Parkinson, Alzheimer e autismo.

receita

Pavê de brigadeiro preto e branco

INGREDIENTES:

- 1 pacote de placas de wafer
- 3 latas de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 e ½ xícara (chá) de leite
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó



MODO DE PREPARO:

■ Em uma panela, misture o leite condensado, a manteiga e o leite. Leve ao fogo brando, mexendo até dar ponto de brigadeiro. Desligue o fogo, misture o creme de leite e divida o conteúdo em duas partes. Em uma das partes, misture bem o chocolate em pó. Deixe esfriar. Forre com filme plástico uma forma retangular, tipo bolo inglês. Corte as placas de wafer do tamanho da forma usada.

■ Montagem: Alterne camadas de wafer, brigadeiro branco e brigadeiro preto. Cubra e leve à geladeira de um dia para o outro. Na hora de servir, desenforme e corte em fatias.

■ **Dica:** Se quiser, substitua as placas de wafer por biscoitos maisena umedecidos no leite

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

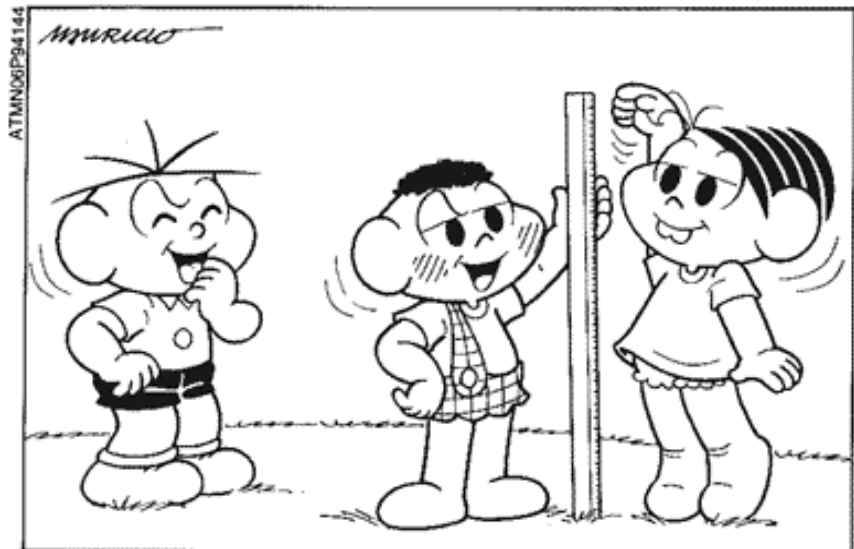
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

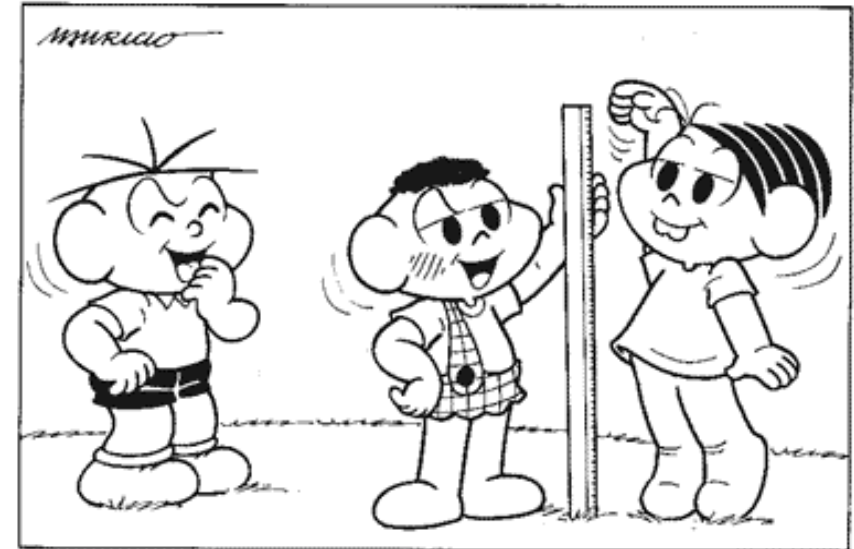
Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

Sete Erros



SERÁ QUE DESSE JEITO OS MENINOS VÃO PARAR DE CHAMAR A MÔNICA DE BAIXINHA? ENQUANTO AGUARDAMOS, QUE TAL ACHAR AS SETE DIFERENÇAS ENTRE AS FIGURAS?



SOLUÇÃO: 1. REGUA, 2. MANTINHO NO PÉ DO CASCAO, 3. CAL- CINHIA DA MÔNICA, 4. BOTÃO DA CAMISA DO CEBOLINHA, 5. SUJEIRA DO PESTO DO CASCAO, 6. GOLA DA MÔNICA, 7. BOTÃO DO SUSPENSÓRIO DO CASCAO.

Sudoku Nível Fácil

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

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

celebridades

Fátima relata ligação de falso sequestro para mãe, que recorreu a Bonner

Fátima Bernardes relatou que a sua mãe, dona Eunice, recebeu uma ligação de falso sequestro e que, após um princípio de desespero, ela recorreu a William Bonner, ex-marido da apresentadora, para confirmar a informação. “Outro dia, a minha mãe ficou desesperada achando que ela tinha falado no telefone com a minha filha”, relatou Fátima

durante o seu programa. “Acontece que na hora fica uma gritaria... Ela, por sorte, ligou para o William [Bonner] na hora, porque eu estava no ar, e aí ficou tudo claro que não era nada disso”, completou, sem dizer qual das duas filhas teria sido citada pelos golpistas. Fátima anunciou o fim do seu casamento de 26 anos com William Bonner através de no-

ta, no fim de agosto. Os dois são pais dos trigêmeos Vinícius, Laura e Beatriz. A apresentadora relatou a situação depois que uma colega da produção do seu programa recebeu a ligação de um falso médico dizendo que o pai dela, já internado num hospital, estava com suspeita de leucemia e que precisaria de uma quantia para ser feito um exame urgentemente.



Na hora da ligação do falso sequestro, Fátima estava no ar apresentando seu programa

Gusttavo Lima revela desejo de ser pai: “Já faz tempo”

Depois de oficializar a relação com Andressa Suita, em setembro, Gustavo Lima admitiu que já tem feito planos para aumentar a família. Mesmo com a agenda de shows para lá de atribulada, o cantor não esconde a ansiedade em receber seu primeiro herdeiro. “Já faz tempo que eu tenho vontade de ter filho. É de todo o ser humano, de todo o homem”, disse durante a gravação do “Festeja Brasil”, da TV Globo. O casal, que está junto há cerca de quatro anos, se casou no fim de setembro em uma

cerimônia discreta em Goiânia, Goiás, e depois deu um festão daqueles no início de outubro. Mesmo sendo intérprete de canções que retratam muitas desilusões amorosas, o famoso garantiu que sempre foi bem resolvido com suas paixões: “As decepções amorosas sempre foram curadas com cachaça. Ou você bebe para esquecer ou bebe para lembrar. Eu sempre fui muito desapegado de amor. Eu costumo dizer que quando eu amo, eu amo mesmo. Meu amor por Andressa é a prova disso”.



O cantor não esconde a ansiedade em ter o seu primeiro filho com sua atual esposa



O casal postou uma foto em uma rede social na qual deixou os fãs animados

Thammy Miranda e Andressa Ferreira ensaiam reconciliação: ‘Este é um momento nosso’

Um mês após colocarem novamente um fim no relacionamento de quatro anos, Thammy Miranda e Andressa Ferreira voltaram a conversar. Eles ensaiam uma reconciliação. A primeira pista dessa reaproximação foi dada pelos dois, no Instagram. Tanto Thammy quanto a modelo postaram fotos com a mesma legenda romântica seguida de um coraçãozinho: “13/12 Special day! in love”. Andressa não confirmou, mas também não desmentiu a reconciliação com o filho transgênero de Gretchen. “Estamos vivendo um momento nosso. Relacionamento é com-

plicado, então, prefiro não falar nada por enquanto. Entendo o carinho e a torcida do público, mas prefiro não falar disso agora”, disse. Os post deixaram os fãs do casal animados com a notícia. “Amei vocês voltaram. Torço muito pelo amor de vocês”, parabenizou uma seguidora. Thammy está atualmente morando e trabalhando na equipe da prefeitura de Maragogi, em Alagoas. Enquanto Andressa segue vivendo em São Paulo. Eles chegaram a romper o namoro em fevereiro. Na ocasião, declararam que não teria volta. Entretanto, acabaram se acertando dias depois.

Jô Soares alfineta Marrone e causa climão

Em sua última temporada na Globo, Jô Soares causou um verdadeiro climão na edição de seu programa exibido pela Globo. Em conversa com a dupla sertaneja Bruno & Marrone, o apresentador fez pouco caso do artista responsável pela segunda voz. “Gente, ele nem se esforça. Não presta nem para mexer a boca. Até eu estou aqui fazendo o público bater palmas”, ironizou o apresentador. Após os comentários, era visível o desconforto dos cantores.

Marrone tentou levar a atitude do anfitrião com bom humor e comparou: “Quando li-gam para minha casa, falo que é o Marrone e já sabem quem é. Já o Bruno tem que falar que é do Bruno & Marrone. Se falar só que é o Bruno, ninguém reconhece”. Apesar disso, Jô continuou com os comentários sobre a postura do artista. “Realmente, colocar os nomes dos próprios músicos para fazer a dupla é algo muito difícil. E isso te dá o privilégio de não fazer nada”, disparou o apresentador.



Marrone tentou levar a atitude do apresentador com bom humor e fez uma comparação

horóscopo

ÁRIES
Você pode se sentir sobrecarregado pelas demandas excessivas das pessoas próximas, sobretudo emocionalmente, pois a Lua passa pela quarta casa, se tensionando com outros astros. Não se deixe ser usado pelas pessoas, mesmo quando estiver sendo pressionado. Ajude sem se submeter ao outro.

TOURO
Um atitude mais aberta com as pessoas lhe ajuda a expor o que pensa de maneira mais natural, pois a Lua passa pelo setor de comunicação. Porém, a tensão com outros astros lhe coloca em desvantagem, pois você fica sujeito a expor suas fraquezas. Zele pela discrição em ambientes que exijam formalidade.

GÊMEOS
Ao passar pela segunda casa, a Lua intensifica seu desejo por conforto, o que lhe demandará maior cuidado com os gastos. A tensão estabelecida com outros astros afeta sua objetividade, portanto, não se deixe levar pelo calor do momento, pois você pode acabar comentendo imprudências.

CÂNCER
Será preciso se esforçar para manter o equilíbrio emocional ao lidar com as demandas do trabalho e da vida pessoal, pois estas lhe absorverão mais neste momento em que a Lua tensiona seu signo. Os conflitos serão suavizados por meio de uma abordagem mais prática das dificuldades.

LEÃO
Você se sente mais inseguro, o que lhe deixa emocionalmente vulnerável, pois a Lua tensiona o setor de crise, fragilizando sua autoconfiança. Não é um bom momento para se expor, pois você tende a absorver as energias negativas ao seu redor. É preciso se preservar neste período.

VIRGEM
Você anseia por acolhimento emocional, neste momento em que a Lua tensiona o setor de amizades, lhe exigindo uma maior seletividade quanto às suas companhias. Evite se submeter às vontades alheias, não abra mão de seus interesses. Saiba contornar os iminentes choques de desejos.

LIBRA
A vida profissional passa por uma fase de baixa produtividade e cansaço, pois a Lua passa pelo setor profissional e se tensiona com outros astros, alertando para situações desagradáveis que lhe pegarão de surpresa. Portanto, esteja preparado para os imprevistos. Acredite em si mesmo!

ESCORPIÃO
A Lua tensiona a nona casa, lhe deixando mais frágil no que se refere ao enfrentamento das situações da vida, sobretudo dos problemas. Lidar com as incertezas e inseguranças será um desafio, portanto, recupere as energias para se preparar mais positivamente para o futuro. Procure descansar.

SAGITÁRIO
Você tende a questionar seus valores e metas de vida, neste momento em que a Lua passa pela oitava casa, se tensionando com outros astros. Não deixe que a ansiedade tome conta de você, procure manter o controle, sobretudo ao constatar que ainda se encontra longe das conquistas almejadas.

CAPRICÓRNIO
Os relacionamentos são o seu foco, neste dia em que a Lua passa pela sétima casa, aguçando seu interesse pelas pessoas. Porém, a tensão do astro alerta para julgamentos equivocados. Tenha seus limites bem definidos, pois você pode acabar se comprometendo demais ao querer ajudar o outro.

AQUÁRIO
Ao passar pela sexta casa, a Lua lhe deixa mais prestativo e zeloso quanto à eficiência. Mas você tende a assumir muitas obrigações, e pode acabar se sobrecarregando. Cuidado com o foco exagerado no trabalho, pois há o risco de exaurimento e estresse. Cultive o seu equilíbrio!

PEIXES
Suas interações sociais ficam favorecidas, pois a Lua passa pela quinta casa, exaltando sua jovialidade e abertura social. Contudo, será preciso ter cuidado com a exposição pessoal, pois a tensão com outros astros alerta que atitudes bobas poderão prejudicar sua imagem e suas finanças.