

7 kg mais magra, Xuxa diminui prótese de silicone nos seios e exibe resultado: 'Incomodava'

Página B4

S minhas alegrias. Percorra os anos que eu percorri, tropece onde eu tropecei e levante-se assim como eu fiz."

■ Clarice Lispector, escritora e jornalista



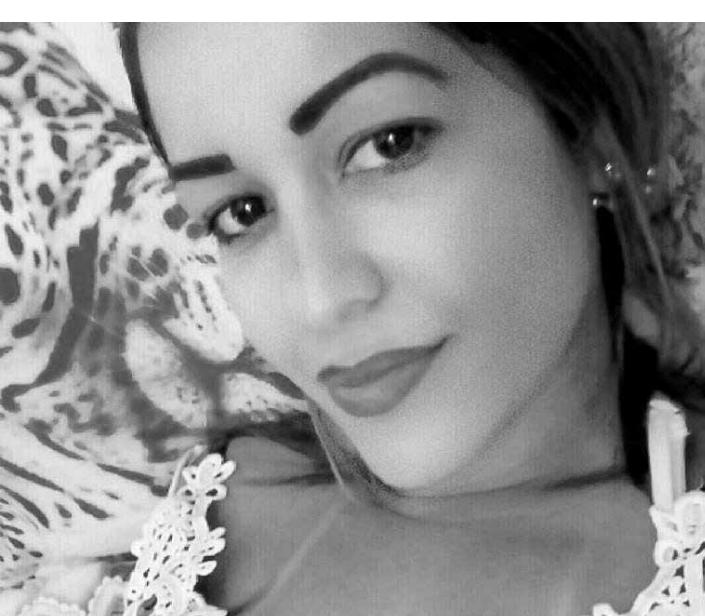
Na lista dos homenageados do dia, também está **Igor Junior**.



Sempre sorridente, a morena **Nathália Codinhotto** dá boas vindas à idade nova.
Felicidades!



Saly recebe os parabéns da família e amigos pela data de hoje. Na foto, com o marido **Luiz Carlos Fabrini**.



A bela **Roberta Teixeira** festeja a chegada do aniversário ao lado dos amigos e familiares.



Destaque para o sorriso e beleza de **Victória Neri**, aniversariante do dia.



Felicidades para **Wan Campos**, que celebra a passagem de seu aniversário. Na foto, o carinho especial da esposa **Júlia Oliveira**.



Esbanhando simpatia, **Amanda Scavazini** completa idade nova nesta sexta.



Sempre ao lado da Amada **Fernanda Lopes**, **Bruno Conte** comemora mais um aniversário.



Muitos anos de vida para **Fernando de Oliveira**, que assopra velinhas hoje.

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!



CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR



peliculas de vidro



Barato pra Caramba



produtos
oferta à partir de
Rs 1,99 GIGANTÃO



REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
#EuAmoEconomizar

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Benefícios dos exercícios aquáticos



Anatação é uma das atividades físicas mais completas, assim como qualquer outro tipo de exercício realizado dentro da água. Este tipo de atividade trabalha quase todo o corpo, especialmente tronco, quadris, costas, braços, ombros e glúteos.

Se você apenas utiliza a piscina para se bronzejar ou dar um refrescante mergulho, não sabe o que está perdendo. Você pode utilizá-la para melhorar o seu corpo e sua saúde aproveitando os múltiplos benefícios que oferece tanto a natação como outros tipos de exercícios que podem ser realizados na água.

A natação e os exercícios na água te ajudam a queimar calorias, reduzir centímetros e se manter mais forte e em forma do que nunca. Basta olhar para os corpos dos nadadores profissionais: firmes, tonificados, sem uma gota de gordura. Essa deve ser a sua inspiração e seu objetivo. Mas não é preciso ser um nadador olímpico para desfrutar de uma atividade nota 10.

É UMA BOA ATIVIDADE AERÓBICA

De acordo com os Centros para Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC por sua sigla em inglês), duas horas e meia de atividade aeróbica por semana, como correr, andar de bicicleta ou nadar, diminuem o risco de desenvolver doenças crônicas, como diabetes. O CDC também informou que a natação é a quarta atividade esportiva mais popular nos Estados Unidos, e uma ótima maneira de melhorar a saúde cardiovascular. Os nadadores, acrescentam, correm a metade do risco de morte que as pessoas inativas. Então, junte-se a esta corrente de se exercitar na água.

AJUDA A QUEIMAR CALORIAS

E MANTER O PESO

A natação faz com que você utilize os principais grupos musculares do seu corpo (ombros, costas, abdômen, pernas, quadris e glúteos), o que faz você gastar mais energia. Apesar de nadar sem fazer

muito esforço possa queimar até 500 calorias por hora, se você decidir fazer um esforço mais vigoroso, pode chegar a queimar até 700 calorias por hora. O número exato, é claro, depende do seu esforço, mas geralmente quando você nada por cerca de 10 minutos queima 60 calorias (no estilo grelhado), 80 calorias (no estilo costas), 100 calorias (no estilo livre) e 180 calorias (no estilo borboleta).

A RESISTÊNCIA DA ÁGUA TE TONIFICA

Como a água é quase 800 vezes mais densa que o ar, exerce uma resistência contínua sobre todo o corpo, que é de 12 a 14% maior do que se você se exercitar fora da água. Cada braçada e chute atuam como uma sessão de treinamento de resistência que beneficia todo o corpo, mas especialmente o tronco, quadris, braços, ombros e glúteos.

MELHORAR O SEU METABOLISMO

A combinação de um uso maior de energia (queimar calorias) e a maior resistência da água te ajuda a aumentar a massa muscular, o que acelera o seu metabolismo. A vantagem é que você vai queimar mais calorias, inclusive depois de ter saído da piscina.

É UM EXERCÍCIO DE BAIXO IMPACTO

Quando você nada ou se exercita na água, esta atua como uma almofada que protege os ossos e as articulações, reduzindo o golpe ou o estresse que receberiam fora da mesma (como ao saltar, caminhar ou correr ou inclusive pedalar no ar, por exemplo). A capacidade de flutuação do corpo, até 90% quando você mergulha até o pescoço, é o que permite que as articulações sofram menos impacto e, portanto, você pode se exercitar por mais tempo sem lesões.

TEM OUTRAS PROPRIEDADES TERAPEUTICAS

Por reduzir o estresse sobre as articulações não apenas é benéfica para pessoas com artrite, mas para outras pessoas com

limitações físicas ou problemas de peso, com ossos frágeis ou que estejam se recuperando de um acidente ou inclusive uma lesão esportiva. A capacidade de flutuação funciona tanto para as pessoas saudáveis como para as que têm algum tipo de deficiência crônica ou temporária, facilitando os movimentos, reduzindo a dor e servindo como massagem muscular. A natação também é indicada para pessoas que sofrem de asma induzida pelo exercício, ao oferecer um ambiente quente e úmido para as sessões de exercício que reduz a irritação das vias respiratórias.

NÃO TEM LIMITAÇÕES DE IDADE

Você pode desfrutar dos benefícios da natação por toda a vida, no seu próprio ritmo e de acordo com o seu estado físico e de saúde. E se você nadar de forma regular, você se sentirá inclusive muito mais jovem. De acordo com dados apresentados em congressos do American College of Sports Medicine, a pressão arterial, os níveis de colesterol, o desempenho cardiovascular, o funcionamento cognitivo e do sistema nervoso central são comparados com o de pessoas de menor idade biológica, até cerca de 20 anos menos!

É BENÉFICA PSICOLOGICAMENTE

Aos benefícios físicos se adicionam o desenvolvimento de uma atitude positiva, a confiança de poder cumprir as metas e alcançar o bem-estar ou melhoria (no caso de uma lesão), a redução do estresse e da tensão e o aumento de energia.

É POUCO EXIGENTE

Fazer exercício na água pode te beneficiar, mesmo que você não saiba nadar! O ideal é que você se inscreva em um programa de natação em seu nível, mas inclusive se você não sabe nadar, pode realizar outro tipo de exercício: caminhar na água, hidroginástica, exercícios aquáticos de resistência, exercícios de flexibilidade, ioga aquática e até correr na água um pouco mais profunda, sejam dirigidos por um instrutor profissional ou por conta própria.

receita

Pavê de Abacaxi

INGREDIENTES:

- 1 abacaxi grande em pedaços
- 1 xícara de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- A mesma medida de leite
- 1 lata de creme de leite sem o soro
- 2 ovos
- 2 colheres de amido de milho
- Coco ralado em flocos



MODO DE PREPARO:

- Junte o abacaxi e o açúcar e cozinhe até ficar macio e reserve
- Leve ao fogo o leite condensado, leite, amido de milho e as gemas
- Cozinhe até formar um mingau, reserve
- Bata as claras em neve, junte o creme de leite mexendo lentamente (não usar a batedeira)
- Em um refratário, coloque o abacaxi, creme de amido e por último acrescente as claras em neve, jogue o coco ralado e leve ao congelador para dar uma leve endurecida
- Sirva em seguida e bom apetite

LEI 16308/16



PESSOAS QUE COMETEREM
MAUS-TRATOS CONTRA
ANIMAIS DOMÉSTICOS, SOB
SUAS GUARDA OU DE OUTROS,
SERÃO PROIBIDAS DE OBTER
A GUARDA DO ANIMAL
AGREDIDO OU MESMO DE
OUTROS ANIMAIS

GOVERNO DO ESTADO
SAO PAULO

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

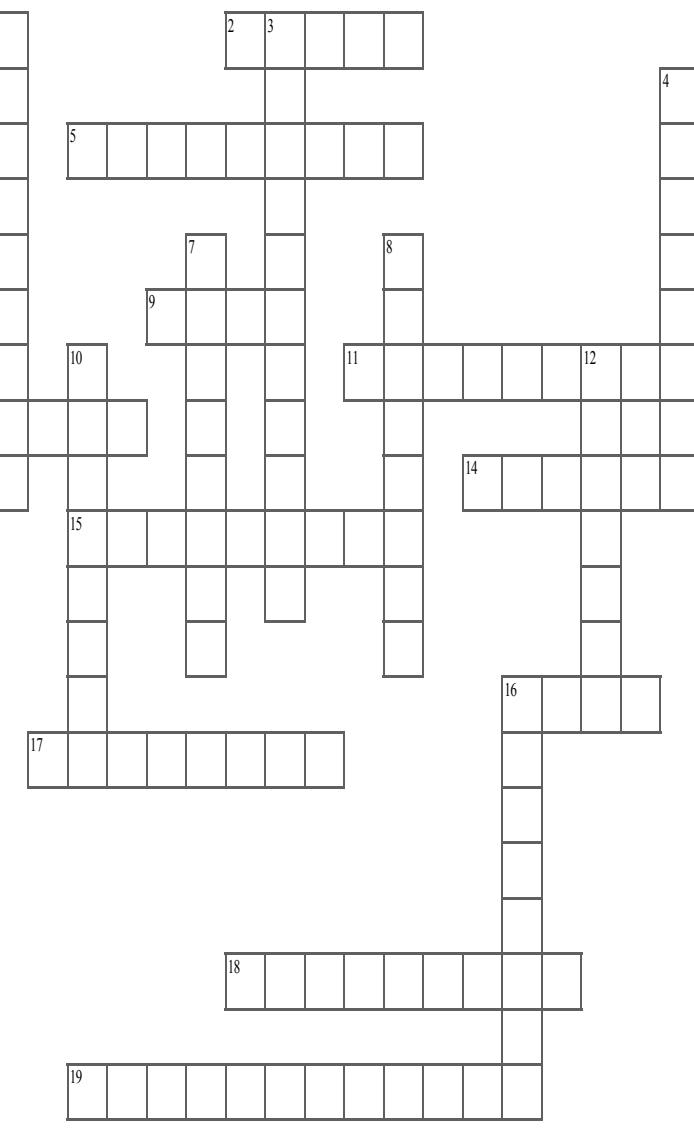
FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

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

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

Palavras Cruzadas



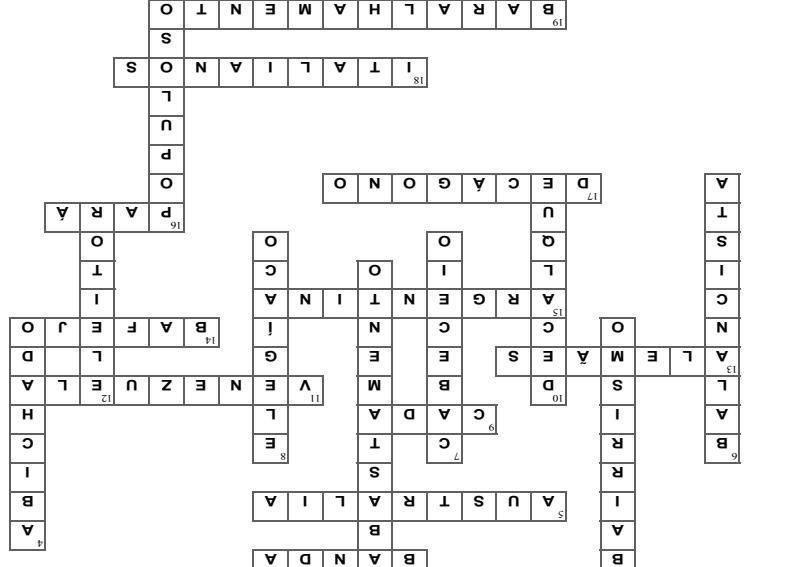
Horizontais

- Parte lateral; lado.
- Sexto maior país em extensão do mundo.
- Qualquer dos elementos particulares de um conjunto ou categoria.
- País sulamericano que faz fronteira com os estados de Roraima e Amazonas.
- Imigrantes que chegaram ao Brasil em 1824, instalando-se principalmente nos Estados do Rio Grande do Sul e de Santa Catarina.
- Ato de bafejar; bafagem.
- Brasil, Paraguai, Uruguai e _____ fazem parte do Mercosul.
- Estado brasileiro que possui dois fusos horários em função da sua grande extensão.
- Polygono que tem dez ângulos e dez lados.
- Imigraram para o Brasil depois dos Alemães, principalmente para os estados de São Paulo e do Rio Grande do Sul.
- Ato ou efeito de baralhar.

Verticais

- Qualidade de bairrista; Apego ao bairro.
- Ação ou efeito de abastar.
- Que se tornou semelhante a bicho.
- Aferidor de balanças; Encarregado da balança.
- Ato ou efeito de cabecear.
- Que se refere à elegia.
- Ato ou efeito de decalar.
- Que, ou aquele que elege ou pode eleger.
- _____ significa ter população numerosa, se refere à população absoluta.

Respostas



Sudoku

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



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

Sexta-feira, 17h30

Joana não explica a Ricardo sua irritação. Caio chega para a festa de Luiza. Jéssica aconselha Nanda sobre Renato. Sula presenteia Krica, Cleyton e Rômulo. Lucas canta uma música especial para Luiza, e Juliana conforta Martinha. Ricardo conta a Tânia que Joana não quer mais falar com ele. Cléo passa mal novamente e aceita dormir na casa de Gabriel. Bárbara se incomoda com Cléo. Arthur fica constrangido com a amizade entre Júlia e Belinha. Rômulo admite que sentiu falta de Sula. Joana afirma a Tânia que Ricardo não é um homem correto.

SOL NASCENTE

Sexta-feira, 18h00

Sinhá se vitimiza para Tanaka, que fica comovido, ao contrário de Gaetano. Marina conta sua história para Paty, que hesita em conhecer Lenita. Bernardo afirma que o trabalho de Tiago e Yumi fará sucesso. Daniel e Milena assistem ao parto de uma vaca, quando Ralf chega. Gaetano aconselha Tanaka a não acreditar em Sinhá. Wagner pede perdão a Alice. Sinhá exige que Silva lhe envie todo o dinheiro que possui fora do país. Ralf pede desculpas a Milena por seus ciúmes. Loretta conta a verdade sobre a adoção de Paty para Lenita. Chega o dia do casamento de Mario e Alice.

ROCK STORY

Sexta-feira, 19h15

Gui enfrenta Léo, que fica amedrontado. Diana gosta da atitude de Gui. Nênia fica furiosa com a postura de Léo. Yasmin pede ajuda a Zac para procurar emprego. Diana vai à casa de Gui e se surpreende ao ver Lorena. Alex comemora a prisão de Júlia. Edith teme que Tom se aproxime de Amanda. Léo entra em pânico com o resultado da perícia e teme por sua carreira. Luana decide marcar uma consulta com o médico de Nicolau. Jailson consegue um emprego na padaria. Luana descobre que Nicolau teve câncer. William e Romildo recebem uma mensagem de um suposto amigo de Alex. Nênia toma uma decisão e convoca uma coletiva de imprensa. Lorena se encontra com William e Romildo.

A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 22h15

Quemuel revela a verdade para Aruna. Ele diz ser seu verdadeiro pai, dá o último suspiro e morre. Léia grita chocada. Raabe fica aliviada ao reencontrar Salmon. Samara se desespera ao ver que Quemuel está morto e comece a vagar dando sinais de loucura. Dez anos se passam e os hebreus seguem vencendo diversas batalhas contra os povos inimigos. Mais velhos, Josué e Aruna conversam e comentam sobre o fato de não terem tido filhos. Iru e Jéssica brincam com o filho Matheus, de oito anos. Acsa permanece triste e com esperança de rever Otniel. Barbudo, forte e quemado de sol, Otniel trabalha pesado em uma grande plantação sob o comando de mercadores de escravos.

CARINHA DE ANJO

Sexta-feira, 20h30

Ratinho chega ao palco e todos ficam felizes, principalmente a Madre Superiora. A religiosa abençoa o apresentador e revela que assim como ele, também nasceu em Águas de Lindóia. Madre entrega para Ratinho algumas fotos do local para ele ver. Ratinho acata a vontade da Madre e pede para que as bailarinas não se apresentem durante a performance das freiras. Madre tira foto com Ratinho ainda no ensaio. Rosana continua temerosa em perder a guarda de Emílio. Dulce Maria não sabe que na verdade é um trabalho com Nicole. Enquanto isso, Ratinho convida os jurados do "Concurso de Corais", Arnaldo Saccomani, Beth Guzzo e Lucimara Parisi. Chega a vez das freiras se apresentarem no concurso.

A LEIDO AMOR

Sexta-feira, 21h00

Tião vai embora. Pedro afirma que não ficará com Laura. Letícia tenta disfarçar seu estado para Helô. Ciro lamenta que as investigações contra Magnólia estejam paradas. Salete e Leonardo discutem o projeto da escola. Luciane provoca Laura. Marina conta para Tiago que ele foi acusado por Tião de ter assassinado Isabela. Ana Luiza aconselha Pedro a lutar por Helô. Tiago questiona Tião sobre Marina. Ana Luiza e Elio se reconciliam. Gustavo deixa a clínica de reabilitação. Mileide e Gledson convencem Robinson a voltar para a política. Salete teme a volta de Gustavo. Luciane e Mileide discutem por causa de Venturini. Pedro e Helô pensam um no outro. Vitória rejeita Caio. Pedro e Helô cuidam de Letícia. Tião leva Aline para casa e Magnólia fica enfurecida.

Humor

O MINEIRO E A VACA LOUCA

Durante uma crise da febre da vaca louca, uma repórter televisiva foi entrevistar um velho fazendeiro no interior de Minas Gerais.

Ela começa:

- Boa noite, senhor.

- Boas noite, moça!

A repórter:

- Estamos aqui para ouvir sua opinião sobre a terrível doença da vaca louca. O que o senhor acha que causa isso?

O mineiro olhou para a moça e respondeu:

- Ocê sabe que o touro come a vaca somente uma vez por ano?

A repórter, visivelmente embarcada, respondeu:

- Bem, senhor, eu não sabia... Informação interessante, mas o que isso tem a ver com a doença?

- Ocê sabia que as vacas são ordenhada duas vez por dia?

- Senhor, novamente agradeço a informação, mas a que o senhor atribui o fenômeno da vaca louca?

O mineiro, já irritado, respondeu:

- Uai? Imagina se eu ficasse brincando com suas tetas duas veiz



ASSISTINDO TV

O mineiro estava sentado na rede, na varanda da fazenda, assistindo à TV, quando passa outro mineiro a cavalo e diz:
- Firme, cumpadre....
O outro mineiro levantou o chapéu, apontou o dedo para a TV e disse:
- Não..... É futeborrr.



Tel. 17 3843.1505

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

**Quando a APAE ligar
diga SIM!**

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

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



celebridades

Marina Ruy Barbosa e Camila Queiroz garantem: 'Sem mal-estar entre nós'

Marina Ruy Barbosa e Camila Queiroz mostraram que são mulheres evoluídas e que não têm problema nenhum com o fato de a primeira ser ex-namorada de Klebber Toledo, atual da segunda. As duas estiveram no mesmo evento na noite dessa quarta-feira, 8, em São Paulo – apesar de Camila ter ido embora antes de Marina chegar, pois tinha um voo – e garantiram que não tem 'climão' entre elas.

"Imagina. Problema nenhum. Ela é uma querida. Ótima atriz. Eu entendo que as pessoas gostam de criar essas polêmicas, mas não tem motivo nenhum para clímax. Quero que ela e o Klebber sejam felizes, tenho carinho pe-

los dois. E eu estou noiva, gente (risos)", disse Marina.

"Mal-estar nenhum. É engraçado que sempre que as pessoas veem a gente conversando, ficam espantadas. Não tem nada a ver, somos profissionais, somos embaiçadoras de uma mesma marca de cabelos. Tem que saber separar as coisas", explicou Camila, que acha que é complicado quando se tem problemas com alguém na mesma profissão: "Não posso ter inimizades no meu meio profissional. Porque amanhã podemos ser irmãs numa novela. Temos que ser bem resolvidas e somos. Não digo que temos amizade, porque não saímos juntas e tal, mas nos respeitamos. Sem problemas".

Marina, que está noiva do piloto Xandinho Negrão, contou que já não liga mais para as notícias que saem sobre sua vida e que sabe que faz parte da carreira que escolheu. "Sou atriz, sei que acabo ficando mais exposta. E tenho redes sociais, Instagram. Mas sei que tem gente que tem carinho por mim. E posso falar? Nem costume ver essas polêmicas, para mim está tudo certo. Estou feliz", afirmou.

Já Camila assumiu que, algumas vezes, vê maldade em alguns comentários. "É um aprendizado diário. Você não imagina que as pessoas possam ser tão cruéis. E são. Toda crítica construtiva é bem-vinda, mas tem coisa que você sabe que é maldade apenas", declarou.



Marina disse que torce pela felicidade de Camila com o ex, Klebber Toledo: 'Carinho pelos dois'.

7 kg mais magra, Xuxa diminui prótese de silicone nos seios e exibe resultado: 'Incomodava'



A apresentadora também disse que não pretende recorrer mais a nenhuma cirurgia estética

Aos 53 anos, mais magra e com os seios menores, Xuxa Meneghel resolveu dar uma repaginada, no visual, perder 7kg e ainda trocar a prótese de silicone nos seios para uma menor. A apresentadora diminuiu de 230ml para 140ml e falou do resultado em entrevista à revista "Caras" dessa semana.

"Amei! Nunca desejei tão grande, incomodava. Agora está do tamanho que sempre quis", justificou ela, explicando que não foi uma decisão priorizando a estética.

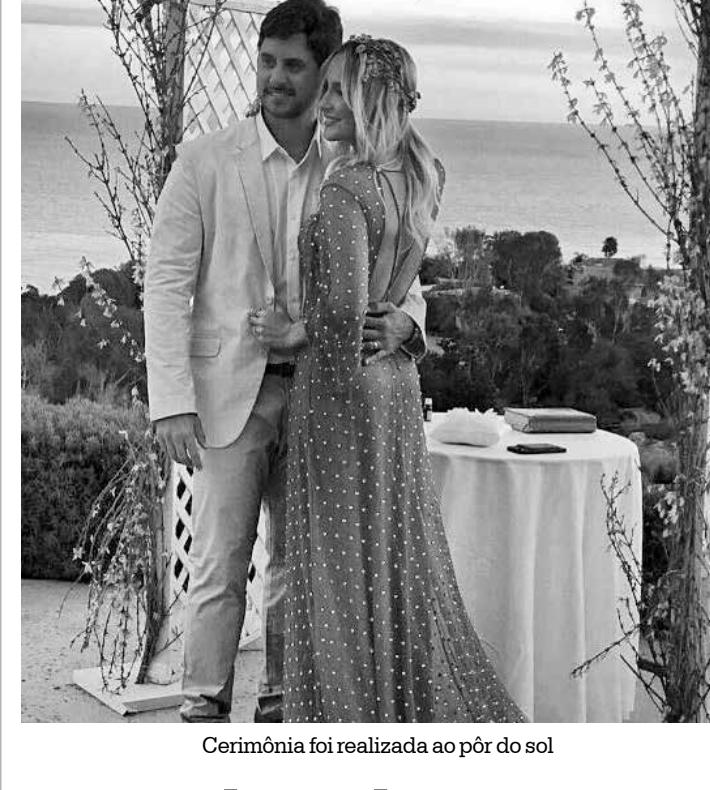
"Um lado encapsulou e o outro, virou. Tinha que trocar. Aí pedi para diminuir. Agora, não

quero mudar mais nada", explicou.

Ela conta que conseguiu eliminar os 7kg com a ajuda da filha, Sasha, de 18 anos, que mora atualmente nos EUA.

"Cortei chocolate. Só quis fazer e a segui. Uma ajuda a outra, mesmo de longe".

A apresentadora também disse que não pretende recorrer mais a nenhuma cirurgia estética. "Odeio botox e não pretendo fazer mais nada. Já pensei em mexer no rosto para tirar rugas, mas tenho medo de perder a expressão. Então, faço os tratamentos nas máquinas que minha dermatologista manda".



Cerimônia foi realizada ao pôr do sol

Claudia Leitte renova os votos de casamento

A cantora Claudia Leitte renovou os votos de casamento com Márcio Pedreira no dia em que completaram 10 anos de união. Na última terça-feira, 7, os dois voltaram a confirmar o amor em uma cerimônia simples ao pôr do sol. Em suas redes sociais, ela contou mais sobre este momento do casal.

"O dia de hoje é perfeito pra dividir com todos minha alegria como esposa e mãe! Ontem, numa cerimônia bem

simples e bastante reservada, renovei meus votos de casamento com o amor da minha vida. Estamos juntos por 10 anos e, nada do que eu conquistei seria possível, não fosse esse encontro. O bem maior que Deus me deu, minha família, é uma realidade que eu jamais poderia ter sonhado um dia, porque é, com todos os defeitos, muito melhor do que qualquer cena de filme hollywoodiano.", disse.

Caetano defende legalização da maconha: "Eu não fumo, mas sou a favor"



"Chega de hipocrisia"

Caetano Veloso defendeu a legalização da maconha em vídeo publicado na quarta (8) por sua mulher, Paula Lavigne. Ela, que está no Uruguai, resolveu abrir a discussão em sua conta do Instagram sobre o tema polêmico.

O cantor, no entanto, disse que não é adepto do cigarro de maconha -- apesar de defender a descriminalização da erva no Brasil: "Não [fumo maconha], Deus me livre. Tenho horror a maconha. A sensação que me provoca é pés-

sima. Experimentei nos anos 60, mas odiei, detestei. Mas eu sou a favor da liberação e da legalização da maconha. Aliás, de todas as drogas. Isso precisa de um amadurecimento da sociedade, eu até entendo".

Em seguida, fez uma comparação com a política sobre bebidas alcoólicas: "É um bom começo a maconha sair das drogas pesadas, e passar a ser legal, sendo que o álcool é uma droga pesada e é legal".

horóscopo

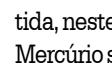
ÁRIES

A Lua entra em sua área material e se opõe a Mercúrio, lhe pedindo novas abordagens para o gerenciamento financeiro e patrimonial. Novas situações lhe farão refletir sobre mudanças que tornem seus desafios mais fáceis de encarar!



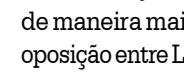
GÊMEOS

Cansaço e desgaste excessivo lhe deixam abatida, neste momento em que Lua e Mercúrio se opõem entre suas áreas de crise e de saúde. Seja objetiva e não se abale, mesmo diante das pressões mais agressivas no trabalho!



LEÃO

Reveja prioridades e ajuste suas atividades de maneira mais compatível. A oposição entre Lua e Mercúrio indica a falta de sintonia entre as demandas da vida pessoal e do trabalho, então será preciso conciliá-las. Aja pontualmente!



LIBRA

Esteja mais atenta às suas finanças e a assuntos práticos, pois Lua e Mercúrio se opõem em sua área material. Não se deixe levar por oportunidades enganosas, averigue-as antes de abraçá-las. Busque auxílio de especialistas!



SAGITÁRIO

A oposição Lua-Mercúrio entre suas sexta e décima casas alerta que a sobrecarga de tarefas pode afetar sua saúde. O excesso de atividade mental tende a se refletir em seu corpo, então trabalhe somente com prioridades!



AQUÁRIO

Seja mais prática e direta ao lidar com as situações de tensão. A oposição Lua-Mercúrio entre suas áreas familiar e profissional lhe deixa mais ansiosa e lhe aconselha a gerenciar suas tarefas, evitando assim se sobrecarregar!



TOURO

Você fica sujeita a interferências externas, pois a Lua passa por seu signo e se opõe com Mercúrio em sua área de relacionamentos. Dê limites às pessoas que estejam se intrometendo em sua vida, mesmo que bem intencionadas!



CÂNCER

Suas amizades ficam mais complicadas, pois a desinformação entre Lua e Mercúrio em sua área social ressalta as diferenças nessas relações. Evite provocar embates e não force a convivência. Procure agir diplomaticamente!



VIRGEM

Não é momento de tomar grandes decisões, pois Lua e Mercúrio se opõem, colocando em dúvida o gerenciamento de seus interesses. Ainda que veja seus planos tomando caminhos desanimadores, não desista diante das dificuldades!



ESCORPIÃO

Você tende a refletir sobre o papel de certas pessoas em sua vida, pois a Lua adentra sua área de relacionamentos e se opõe a Mercúrio em seu signo. Isso lhe tira da acomodação, então não apresse a concretização de mudanças!



CAPRICÓRNO

Lua e Mercúrio opositos trazem à tona certas lembranças do passado. Perceba que o apego, seja a pessoas ou emoções, apenas atrapalha o descanso e o lazer. Que tal se permitir curtir a vida? Seja mais bondosa consigo mesma!



PEIXES

Você anseia por novidades, mas se sente intimidada diante delas, pois Lua e Mercúrio opostos despertam certas contradições internas. Sentindo-se mais insegura, o ideal é não sair do que já está acostumada. Preze pela segurança!

