



oextra
net

QUINTA-FEIRA, 18 DE MAIO DE 2017

Mais

Fernanda Souza malha com Claudia Raia e elogia a ‘mãe postiça’

“Mesmo que a rota da minha vida me conduza a uma estrela, nem por isso fui dispensado de percorrer os caminhos do mundo.”

■ JOSÉ SARAMAGO, poeta, escritor e crítico literário (1922-2010)



Página B4



A data de amanhã será especial para **Ana Silva**, que celebra a passagem de seu aniversário.



Hoje é dia de festa e comemorações para o estudante de fisioterapia, **Breno Toricelli**. Parabéns!



Muito querida por todos, **Camila Fantini** completa idade nova nesta quinta.



Click da fernandopolense **Dani Fabrete** em recente viagem a Buenos Aires, na Argentina.



Destaque para a estudante de odontologia **Gabriela Carvalho**, aniversariante de hoje.



Felicidades e muitos anos de vida para **Marcelo Pitaro**!



A bela e sorridente **Letícia Trivelato Martins** dá boas vindas à idade nova.



Linda e loira, **Mirian Rodrigues** apaga velinhas nesta quinta, recebendo as homenagens especiais de amigos e familiares.



Esbanjando carisma e simpatia, **Patrícia Fernandes** recebe os parabéns da galera, com votos de realizações.



ASSINE oextra

net
SEU JORNAL DIÁRIO



Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de CELULAR **R\$ 14,99**

GIGANTÃO



pélicas de vidro

R\$ 7,99



SanDisk 32 GB



Barato pra Caramba



oferta produtos a partir de **R\$ 1,99**

GIGANTÃO

REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar



Dicas importantes para as mulheres ganharem massa muscular

Cada vez mais frequente, a busca pelo aumento de massa muscular pelas mulheres, vem se tornando algo corriqueiro. Apesar de ainda haver algum preconceito em relação a isso, temos hoje várias mulheres que tem tal objetivo. Porém, graças ao seu metabolismo e principalmente devido a questão hormonal, as mulheres têm grandes dificuldades em obter ganhos de massa muscular. Isso ocorre principalmente por seus baixos níveis de testosterona, um dos principais hormônios anabólicos de nosso corpo.

Mas isso não quer dizer que não seja possível que você mulher, consiga bons resultados em termos de aumento de massa magra. Mas para isso, será preciso além de esforço

e dedicação, a utilização de certas estratégias específicas para este grupo. Para que você possa ter um norte, elaboramos 5 dicas para te ajudar a aumentar a massa muscular!

Como as mulheres podem aumentar a massa magra? Veja estas dicas!

■ **1° TREINOS INTENSOS:** Quer ganhar músculos maiores? Castigue os que você tem agora! Somente com um treino que seja intenso e que cause microlesões em nível celular, é que você conseguirá um bom aumento de massa muscular. Isso por que os processos de regeneração celular, através do conhecido fenômeno da supercompensação, irão atuar diretamente no aumento do tamanho das células (hipertrofia).

■ **2° DIETA HIPERCALÓRI-**

CA: Se os treinos serão intensos, a dieta precisa dar conta do recado, para que ocorra uma ótima recuperação. Geralmente em épocas de aumento de massa muscular (bulking), utilizamos dietas com mais calorias, para que seu corpo possa ter a energia necessária para as adaptações celulares. Mas não ache que dieta hipercalórica é o mesmo que sair comendo de tudo! Ela precisa ser rica em calorias, mas com uma boa escolha dos nutrientes e dos alimentos. Além disso, é vital que você tenha o acompanhamento de um bom nutricionista, para que ele possa estabelecer quais serão as suas prioridades nutricionais.

■ **3° FALHA CONCÊNTRICA:** Dificilmente alguém alcançará bons resultados em



termos de hipertrofia, sem utilizar a falha concêntrica em seu treino. Isso por que, ao atingir a falha concêntrica, o músculo está dando um sinal de que ele chegou ao seu limite de repetições, ou seja, alcançamos o máximo de estímulos. Ou seja, sem atingir a falha concêntrica, com toda a certeza seus músculos ainda tem "lenha para queimar" e esta sobra, faz com que você tenha estímulos não tão eficientes. Por isso, se quer aumentar sua massa muscular, busque sempre atingir a falha concêntrica.

■ **4° DURMA MUITO BEM:**

O sono é vital para a síntese das proteínas e para a hipertrofia. Você só conseguirá aumentar sua massa muscular, se tiver um sono de qualidade. Isso porque enquanto você dorme, diversos hormônios são liberados em sua corrente sanguínea, que irão potencializar a reconstrução muscular e a síntese proteica. Por isso, não perca noites de sono e descanse bastante!

■ **5° TREINE A TOTALIDADE DE SEU CORPO:** Este é sem sombra de dúvidas, o erro mais comum das mulheres em termos de aumento de massa magra. A grande maioria de

las treina apenas os membros inferiores de fato e faz alguns exercícios apenas de "manutenção" na parte superior. O problema disso, é que além de perder a simetria de seu corpo, ao fazer isso, você ainda diminui a síntese proteica. É preciso entender que os processos de anabolismo não ocorrem de maneira isolada. Por isso, se você treinar apenas suas pernas e glúteos e não treinar seus membros superiores irá reduzir a qualidade destes processos. Portanto, se quer de fato um aumento de massa muscular, treine seus membros superiores.

Seu Corpo está preparado para viver mais de 100 Anos?

Hoje em dia não é difícil encontrarmos pessoas com mais de 100 anos ainda dispostas e cheias de vida. A pergunta que fica é: O corpo humano está preparado para viver mais de 100 anos?

Na Espanha, existem mais de 10.000 pessoas com mais de 100 anos, mas isto é em uma sociedade de 45 milhões de pessoas, o que representa 0,025% da população. Diante disso poderíamos dizer que o corpo humano não está atualmente capaz de viver mais de 100 anos, mas isso está certo ou é porque não sabemos cuidar?

■ **O QUE DIZEM OS CIENTISTAS?** O mundo científico está dividido sobre esta questão, já que existem duas hipóteses: 1ª- O envelhecimento do corpo é devido ao envelhecimento das células e isso é irreversível, e 2ª- O envelhecimento é governado pelos genes que podem ser controlados.

Hayflick, um famoso biólogo que não considera o envelhecimento uma enfermidade, diz que a cura do câncer e doenças cardiovasculares daria mais 15 anos de expectativa de vida. E isto, segundo ele não depende dos genes, mas da degeneração das células, dos órgãos e dos processos metabólicos.

Por outro lado, Johnson, bi-

ólogo da Universidade do Colorado, descobriu que através da modificação dos genes de um verme de laboratório que este pode viver mais ou menos tempo, dependendo dos ajustes genéticos a serem realizados. Agora se buscam os genes homólogos do verme nos seres humanos.

No entanto, ambas as partes chegaram à conclusão de que os seres humanos poderiam chegar a viver em torno dos 120 anos, modificando seus genes ou aprendendo mais sobre como fazer com que as células não se degenerem tão rapidamente.

■ **O QUE DIZ A ESTATÍSTICA?** Se nos referirmos ao que as estatísticas nos dizem, podemos observar por um estudo feito por uma equipe da Universidade de Chicago, que há 10 anos previam-se 85 anos como média de expectativa de vida e agora, com os dados dos 10 últimos anos no Japão, Estados Unidos e França, se reafirma que um século de expectativa de vida ainda está muito longe.

O cálculo da mortalidade entre 99 anos está diminuindo 1,5% anual na França, 1,2% ao ano no Japão e apenas 0,4% por ano nos EUA, por isso, se assumirmos que esta tendência seja mantida devemos esperar que até 2040 a população da França e o do Japão



possa exceder 85 anos de expectativa de vida e 2.100 para os EUA.

■ **A NANOTECNOLOGIA E PARTES DO CORPO DURÁVEIS:** A nanotecnologia molecular terá muitos impactos sobre o envelhecimento, ainda que os benefícios desta sobre a medicina demorem em se tornar evidentes. Pequenos sensores, microcomputadores e vários dispositivos minúsculos que serão implantados permitirão uma melhora suscetível no controle e cuidado da saúde e no tratamento automático, isso sem dúvida irá fazer a expectativa de vida disparar no futuro.

Hoje em dia começam a criar partes do corpo para viver com eles 100 anos, como por exemplo, uma liga de metal para o quadril que pode durar cem anos, capaz de aguentar mais de 100 milhões de passos, que é o que uma pessoa de 50 anos haveria dado até chegar aos 100 anos, e isso só é o começo.

■ **A ENZIMA E O COLESTEROL:** Está sendo feito um estudo em todas as pessoas com mais de cem anos para tentar encontrar a chave da longevidade, mas não existe um padrão que possa nos orientar

em direção a uma vida mais longa, ainda que alguns cientistas afirmem que a enzima telomerase ajuda a prevenir os telômeros que vão perdendo tamanho com o passar dos anos, o que a torna uma espécie de fonte de juventude das células.

No entanto, se existe algo em comum em todas as pessoas que excedem os 100 anos, são os níveis de colesterol HDL. Pesquisadores do Albert Einstein College of Medicine, de Nova York, descobriram que a maior parte das pessoas com mais de 100 têm uma mutação genética que mantém elevado o colesterol HDL, independentemente de outros fatores.

Está claro que todos nós gostaríamos de viver até os 100 anos conservando a saúde, porém o importante não é a longevidade, mas sim a qualidade de vida que temos no decorrer dos anos até chegar aos 100. Por isso o essencial é acrescentar vida aos anos e não anos na vida, pois o que importa é viver com saúde e não o tempo que se viva, e isto se consegue com uma dieta equilibrada e exercícios moderados, por isso fique atento!

receita

Torta de Frango Maravilha

INGREDIENTES:

Massa

- 750 ml de leite
- 200 ml de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de caldo de galinha
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 3 ovos
- Sal a gosto

Recheio

- 500 g de frango cozido, temperado e desfiado
- 200 g de presunto ralado
- 200 g de mussarela
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha (opcional)
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados pequenos
- Cheiro verde a gosto
- Queijo ralado e orégano a gosto (para salpicar por cima da torta)

MODO DE PREPARO:

- Junte os ingredientes da massa na batedeira, e bata até obter uma consistência firme.
- Em um recipiente à parte, misture os ingredientes para o recheio.
- Unte uma assadeira com óleo e coloque a metade da massa.
- Adicione o recheio e cubra com o restante da massa.
- Salpique queijo ralado e orégano sobre a torta e asse a 150 graus, até dourar.
- Sirva em seguida.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson

vivo 17 99628-6060

Claro 17 99168-5170

17 3442-7088

Av. da Saudade, 282 Higienópolis Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

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

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

Jogo do Labirinto

Passa Tempo

PREENCHA APENAS OS ESPAÇOS COM PONTINHOS E DESCUBRA O QUE ASSUSTOU A MÔNICA!

Sudoku Nível Fácil

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Quinta-feira, 17h30

Clara e MB tiram satisfações com Lica e Felipe. Tina enfrenta Telma. Fio e Jota discutem por causa de Ellen. Roney e Josefina não conseguem se entender. Benê beija Guto. Fio dança com Ellen e Jota os observa. Keyla vai à escola com Tônico e Tato, e K2 reage com despeito. Dóris flagra Fio falando com Ellen sobre o aplicativo que colocou nos celulares durante a festa. Ellen critica Benê por ter gostado de beijar Guto. Keyla garante a Dóris que não perderá o ano escolar. Os celulares com o aplicativo que Ellen instalou na festa começam a disparar ao mesmo tempo e a menina se desespera, com medo da reação de Dóris.

NOVO MUNDO
Quinta-feira, 18h00

Thomas finge emoção ao conhecer Vitória. Piatã reclama do comportamento de Jacira para Padre Olinto. Thomas desconfia da paternidade de Vitória. Jacira entrega a Ferdinando as folhas que pegou na oca de Tibiriçá. Thomas leva Miss Liu para ajudar Anna. Leopoldina e Dom Pedro se preocupam com a saúde de João Carlos. Licurgo e Germana veem Avilez e Thomas em uma conversa suspeita. Ubirajara aconselha Piatã a tentar descobrir o que Jacira esconde. Licurgo bebe o café especial que Elvira preparou para Joaquim. Domitila questiona Thomas sobre a aparência de Vitória. Anna conta para Liu sobre seu livro. Chalaça desconfia da carta que recebe de Domitila. Cecília aproveita a saída de Idalina para encontrar Libério.

ROCK STORY
Quinta-feira, 19h15

Zac assiste ao vídeo da mãe e duvida da inocência de Gui. Diana conta a Gordo que a mulher que entrou em contato querendo investir na Som Discos agora enviou uma proposta para comprar parte da gravadora. Júlia viaja com Ricardo para os Estados Unidos. Manu inventa para Arthur que Stefany é uma garota de programa. Magoada, Stefany deixa o jantar sem que Léo a veja. Arthur avisa a Lázaro que Léo abrirá o show da cantora internacional no lugar da banda 4.4.

O RICO E LÁZARO
Quinta-feira, 22h15

Nitócris nega ter feito algum mal à Shamiran. Joaquim implora para Edissa não deixar o palácio. Fassur diz que veio para ajudar na divisão dos quartos. Lia pede para Naomi confiar nela. Nitócris procura Sammu-Ramat e diz que Shamiran não pode engravidar. Nabucodonosor reclama dos filhos. Fassur diz que Shamir e Tamir não poderão dormir com as gêmeas antes do casamento. Dalila diz que precisa dar uma volta no palácio. Nitócris fica furiosa ao perceber que o rei está protegendo Shamiran. Zac fica indignado ao ver que Chaim chamou Fassur para aconselhar os irmãos. Evil-Mero-daque conversa com Shamiran e diz que Nitócris foi desmascarada. Elga convida Fassur para o jantar. Zac e Zelfa decidem sabotar a comida do sacerdote.

CARINHA DE ANJO
Quinta-feira, 20h30

Cecília conta para Fátima que não consegue esquecer Gustavo. Rosana faz a sessão de fotos com seu triciclo que ganhou do delegado Peixoto. Juju avisa seus amigos sobre irem fazer uma apresentação do rap da água no colégio das freiras. Zeca e Zé Felipe cantam juntos e afinados ao lado de Miguel. Dulce Maria sonha com a mãe mais uma vez e dessa vez Tereza está vestida como sua madre madrinha e conta que a carinha de anjo pode conquistar muitos de seus sonhos e desejos sozinha. Silvana coloca a cópia do contrato adulterado na mesa de Veronica. Sem saber da armação, a secretária entrega na empresa o contrato traduzido do francês por ela para Gustavo assinar.

A FORÇA DO QUERER
Quinta-feira, 21h00

Cibele é irônica com Ritinha e Biga se preocupa. Jeiza e os policiais monitoram a conversa de uma facção criminosa. Eurico descobre o furto de seu dinheiro e desconfia de Biga e Nonato. Depois de conversar com a psicóloga, Ivana compra novas roupas. Dantas se surpreende com o comportamento de Cibele. Eugênio não atende o telefonema de Irene e Ivana desconfia. Ritinha conta para Marilda que Ruy está com ciúmes de Zeca. Silvana devolve o dinheiro para Eurico. Alan chega para a festa de noivado de Jeiza e Zeca não gosta. Jeiza e Zeca ficam noivos. Jeiza é chamada para trabalhar no meio da festa de noivado e Zeca se irrita.

Humor

GENRO LEVA SOGRA PARA PASSEAR!

O sujeito explica no plantão de polícia o problema que se passou com ele:
-Então, doutor, minha esposa falou para eu levar minha sogra para dar umas voltas, de modo a se exercitar. Nós estávamos caminhando quando, numa rua pouco movimentada, apareceu o rapaz, que deve ser um drogado ou baderneiro e começou a surrar a minha sogra sem que ele tivesse dado motivo para isso. Ele bateu até minha sogra cair no chão e

mesmo assim continuou chutando.

-O cara estava armado?

-Eu acho que não, seu delegado.

-Era um homem muito grande e forte?

-Era não. Até era meio fraquinho, mas minha sogra já é idosa!

-Eu não estou entendendo - disse o doutor delegado, indignando-se - como é que você, vendo o sujeito batendo na sua sogra, ficou parado, braços cruzados, sem fazer nada?

-Sabe, doutor, eu até que tava com vontade de fazer alguma coisa, mas...

-Mas, o quê?

-Achei que dois caras batendo numa velhinha seria muita covardia!

QUANTO CUSTA O CAFÉZINHO ?

R\$0,50

E O AÇÚCAR ?

O AÇÚCAR É DE GRÇA!

ENTÃO ME VÊ 2 QUILOS!!!

LANCH

- bauru
- hamb
- x-sala
- x-egg
- x-bac
- x-tudo

Dennis Casarini

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMLSIFICÇÃO), 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

Quanto 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

Fernanda Souza malha com Claudia Raia e elogia a ‘mãe postiça’

Fernanda Souza teve uma companhia ilustre para malhar em São Paulo. A atriz queimou calorias ao lado de Claudia Raia e Enzo Celulari e fez questão de compartilhar o momento em sua conta no Instagram. “Ela ficou em quarto lugar. A frequência de-

la é a que mais subia durante o circuito. A genética é igual!”, brincou Fernanda em relação a Claudia, que sempre diz ser a “mãe postiça” da esposa do cantor Thiaguinho. Em outro momento, Fernanda diz que Claudia precisa ser estudada. “American College deveria estudar essa mulher,

com 50 anos e esse corpo babado! Essa bunda... meu Deus do céu! Essa cara incrível, essa alma generosa! Vamos estudá-la!” Fernanda adora malhar acompanhada de alguma amiga. A atriz já compartilhou na web imagens gastando calorias ao lado de Bruna Marquezine.



Fernanda Souza, Claudia Raia e o filho, Enzo

Ex-BBB Vivian pede paz aos fãs de Emilly após vaia em evento: ‘Sem xingamentos’



Emilly e Vivian foram as finalistas da décima sétima edição do “BBB”

Quem assistiu ao “BBB 17” certamente lembra da guerra declarada entre Vivian Amorin e Emilly Araújo. As duas não se bicavam no reality show e, pelo visto, do lado de fora da casa os fãs das ex-sisters estão levando adiante essa rivalidade. Durante um desfile de moda que a vice-campeã participou na semana passada, um grupo de pessoas que assistia ao eventopuxou uma vaia. Chateada com a situação, a manauara decidiu usar sua conta no Twitter para pedir paz aos fãs da “rival” Emilly.

“Tem espaço e público para todos os ex-participantes do ‘Big Brother Brasil’. Não há necessidade de confronto, nem entre nós e nem entre vocês que torcem”, esclareceu Vivian, fazendo

um apelo aos internautas: “Não percam tempo com xingamentos... O jogo acabou faz tempo, e agora é o momento de todos nós colhermos os frutos do que foi plantado! Escolham os seus, acompanhem, torçam, prestigiem nos eventos e respeitem o espaço dos outros que vocês optaram por não torcer. Simples assim!”. Por falar nelas, enquanto a vencedora Emilly tem pouca oferta de trabalho e recusa os eventos que pagam pouco, Vivian está faturando de R\$ 5 mil a R\$ 10 mil por presença vip e está com a agenda lotada por várias cidades do país. As duas possuem uma grande quantidade de fãs. Vivian, por exemplo, tem 2,3 milhões de seguidores do Instagram. Já Emilly, 2,4 milhões.



Cantora contratou coach que orientou Fernanda Vasconcellos e Tânia Mar

Simone, da dupla com Simaria, traz coach dos EUA e lança projeto para emagrecer

Simone, da dupla Simone e Simaria, anunciou, em suas redes sociais, que acaba de entrar num projeto para emagrecer. A cantora sertaneja convidou as seguidoras para perder medidas junto com ela no “Emagrece mizera (sic)”, uma brincadeira com “miséria”, um dos bordões da dupla. A baiana, que tem compartilhado seus treinos e sua rotina de alimentação com os internautas, convidou uma “coach de emagrecimento”, a professora de educação física e fisioterapia Gabi Dezan, direto dos Estados Unidos para acompanhá-la. “Gente, não se preocupe que eu não vou virar um graveto, eu só vou aprender a me alimentar direito e a cuidar um pouquinho mais de mim. Me

acompanhem, e vamos juntos nessa meta que é melhorar esse corpinho de Lião (sic)”, escreveu a cantora em legenda do Instagram, e brincou com as famosas que já foram orientadas pela coach: “Tânia Mara, Fernanda Vasconcellos, sem ciúme! Eu trouxe a colega dos Estados Unidos. É diferente.” Em vídeo compartilhado com os fãs na rede social, Simone contou para os seguidores o que a motivou a mudar o visual e a melhorar o condicionamento físico: “Eu sei que vocês gostam de mim do jeito que eu sou, me amam, não pegam no meu pé, enfim. É uma questão de saúde, de bem-estar, de deixar a cinta desgraçada de lado. Ela sufoca, me deixa com azia...”

Show gratuito de Chitãozinho e Xororó reúne menos de 100 pessoas



Chitãozinho e Xororó fazem show para menos de 100 pessoas no MT

Com mais de trinta anos de carreira, Chitãozinho e Xororó fizeram uma apresentação para menos de 100 pessoas em Várzea Grande, no Mato Grosso, segundo os participantes. O show era gratuito e aconteceu no último domingo, no estacionamento do Centro Universitário de Várzea Grande (Univag) em comemoração aos 150 anos da cidade. A expectativa era de mais de 5 mil pessoas, só que poucos apareceram. Mesmo assim, a dupla sertaneja cumpriu o contrato e subiu ao palco se apresentando por cerca de uma hora e meia para a pequena plateia. O evento foi organizado pela Assembleia Legislativa de Mato Grosso (AL-MT) em parceria com o Governo

do Estado. Muitos moradores reclamaram nas redes sociais que não sabiam do show e culparam a organização do evento por não divulgar. Fotos do espaço vazio, com pouquíssimas pessoas assistindo a apresentação da dupla, foram divulgadas no Facebook. A assessoria da Prefeitura de Várzea Grande informou que o show foi bem anunciado, inclusive em “vários veículos de comunicação da cidade” e disse também que mesmo vazio, o evento “não trouxe ônus para a Prefeitura, já que teve diversos patrocinios”. No ano passado, no mesmo espaço, Chitãozinho e Xororó reuniu um público de 30 mil pessoas no show.

horóscopo

ÁRIES
Ao passar por seu signo, a Lua intensifica seus pensamentos e emoções. Sua boa capacidade analítica favorece os estudos, mas cuidado para não reagir exageradamente diante dos desafios. Evite sobrecargas de atividades!

TOURO
Sua sensibilidade é aguçada pela passagem da Lua por sua área de crise. Esta maior intensidade emocional poderá ser melhor vivenciada na companhia de pessoas agradáveis e longe de situações estranhas a você. Curta seu dia!

GÊMEOS
Aproveite o sábado junto às pessoas que você gosta, pois a entrada da Lua em sua área de amizades indica momentos de alegria em grupo. Mas cuidado com o clima de competição. Busque atividades alegres, porém tranquilas!

CÂNCER
Dedique-se às suas obrigações, pois a Lua passa hoje por sua área profissional. É final de semana, mas procure se organizar, aproveitando que sua capacidade empreendedora lhe ajuda a encontrar soluções criativas!

LEÃO
Estimule seu intelecto hoje! A Lua passa por sua área espiritual, sugerindo um dia ideal para conhecer lugares e coisas diferentes. Saia da mesmice e permita-se variar, sejam leituras, baladas ou o que preferir!

VIRGEM
Suas relações são ativadas pela passagem da Lua por sua oitava casa, que aguç a sua intuição e sensibilidade. Você percebe mudanças que facilitem a renovação em sua mente e em sua casa. Que tal mudar os móveis de lugar?

LIBRA
A convivência íntima fica mais agradável e emocionalmente intensa, pois a Lua passa por sua área de relacionamentos. Não deixe que as tensões se agravem, suavize-as assim que surgirem. Você tem um papel harmonizador hoje!

ESCORPIÃO
Ao passar por sua sexta casa, a Lua aguç a sua criatividade, que lhe conduz por caminhos diferentes hoje. Promova algumas mudanças que facilitem a renovação em sua mente e em sua casa. Que tal mudar os móveis de lugar?

SAGITÁRIO
Você busca apaixonadamente o prazer, pois a Lua passa por sua quinta casa. Mas não deixe que isso lhe tire o foco das questões importantes, não se deixando seduzir apenas pelos apelos emocionais das satisfações pessoais!

CAPRICÓRNIO
Você anseia por ambientes em que se sintam acolhida, pois a Lua passa por sua quarta casa. Que tal cuidar de seu lar hoje? Reúna as pessoas queridas em encontros mais íntimos para colocar os assuntos em dia!

AQUÁRIO
Suas relações tendem a ser vivenciadas de maneira leve e aberta, pois a Lua colore sua vida. Você desperta o que há de melhor nas pessoas com suas ideias, portanto aproveite para trazer em pauta assuntos importantes!

PEIXES
Aproxime-se das pessoas queridas, mas cuidado para não ser generoso demais com seu dinheiro. A Lua transita por sua segunda casa, lhe aconselhando a se divertir de maneira responsável. Reconheça seus limites!