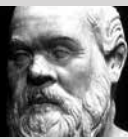


Luan Santana mostra transformação e menos músculos no corpo: “Gosto do que vejo”

Página B4

“Só sei que nada sei, e o fato de saber isso, me coloca em vantagem sobre aqueles que acham que sabem alguma coisa.”

■ Sócrates - Filósofo (470 a.C. - 399 a.C.)



Luiz Claudio Barro celebra nesta quinta a passagem de seu aniversário. Felicidades!



Thais Tavares se prepara para apagar velinhas amanhã, data em que completa 24 anos.



Felicidades e muitos anos de vida para **Aparecido Junior**!



Em clima de férias, a bela **Daniela Vasques** dá boas vindas à idade nova nesta quinta.



Murilo Galbiatti está em ritmo de comemorações. Parabéns!



Hoje o dia também é dela, **Gabriela Branquinho**! Parabéns!



Enoque Dantas recebe os parabéns de amigos e familiares.



Selfie de **João Ricardo Marchiori**, aniversariante do dia.



Elisandra Pires é homenageada pela data em que completa idade nova.

CUIDAMOS BEM DO SEU

CELULAR

APINHA de CELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO

pêliculas 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

Entenda as diferenças entre os treinos feminino e masculino

Os objetivos das mulheres costumam ser mais variados e pedem maior diversidade de exercícios

As mulheres têm a estrutura óssea mais leve e um percentual de gordura maior. Com a mesma altura são mais leves e possuem menos força. Porém não é por isso que as mulheres devem treinar menos peso que os homens. A principal diferença entre os treinos femininos e masculinos é a intensidade. O trabalho de aumento da massa muscular exige um programa de treino mais intenso com poucas repetições e muita carga. Esse é um objetivo unânime entre os homens, mas não para as mulheres. Mulheres têm objetivos e necessidades diferentes e buscam uma redução de gordura localizada, condicionamento físico e definição muscular. A mulher tem 30% menos massa muscular que o homem.

HÁ DIFERENÇA ENTRE A REAÇÃO DO CORPO DO HOMEM E DA MULHER À ATIVIDADE FÍSICA?

A reação depende do nível de condicionamento. Se realizar um exercício aeróbico a 70% da frequência cardíaca

máxima ou um exercício muscular a 70% da força máxima, os sintomas serão os mesmos para ambos os sexos.

No universo feminino, existe um momento onde a reação ao exercício pode ser diferente. Na fase folicular (início da menstruação), a mulher tem alterações hormonais que a deixa com mais força. Na fase lútea, que dura aproximadamente 13 dias, e termina com o início de sangramento menstrual, a força diminui. Hoje é comum desenvolver o planejamento das atividades considerando as fases do ciclo menstrual, fazendo com que o treinamento de força seja variado.

O GANHO DE MASSA MUSCULAR

Com relação à prática de musculação, os benefícios são definição muscular, emagrecimento, melhora da postura, fim das dores musculares e aumento da massa muscular. Detalhe: o corpo marombado é quase uma utopia para as mulheres - elas não têm condições hormonais para isso. O que determina o aumento da massa muscular é a forma como foi

planejada, intensidades e atividades fora da academia.

O corpo marombado é quase uma utopia para as mulheres - elas não têm condições hormonais para isso.

Mesmo com essas diferenças, algumas mulheres aumentam a massa muscular com facilidade. O ideal é acompanhar a evolução com uma análise de composição corporal onde observaremos o aumento da massa muscular. Um acompanhamento a cada três meses já é o suficiente.

Para quem tem como foco emagrecer, o trabalho aeróbico deve ser o primeiro. Para quem quer aumentar a massa magra, o trabalho muscular deve ser a prioridade. Ainda temos o caso de mulheres que precisam emagrecer e ganhar resistência muscular ao mesmo tempo. Para essas, o formato de circuito - em que são mesclados trabalho cardíaco e muscular - é a melhor opção.

MALHAR OS BRAÇOS

A musculatura superior contribui para a manutenção da postura, ajuda a prevenir dores e lesões articulares e



traz benefícios estéticos. Os principais músculos a serem trabalhados são: peitoral (fly e crucifixo); Dorsal (remada sentada e puxador pulley na frente); bíceps (rosca direta e rosca martelo); tríceps (testa e pulley) e ombros (elevação frontal e lateral). A mulher deve trabalhar todos os músculos superiores, mas claro que não será na mesma proporção dos membros inferiores.

GASTE TEMPO NA ACADEMIA

Com relação ao tempo passado na academia, as mulheres querem ter mais resultados sem sofrer tanto. Administram mal seu tem-

po conversando demais e se arrumando muito para treinar. Muitas mulheres têm mais tarefas do que o homem e isso faz com que não fiquem o tempo necessário na academia. Por isso devemos lembrá-las que o resultado só virá como fruto do trabalho - um mês treinando certinho pode valer bem mais que três meses de treinos mal feitos.

PARA CONSEGUIR A BARRIGA CHAPADA

Muitas mulheres procuram ajuda profissional ficar com a barriga chapada. Isso vai depender de dois fato-

res: pouca gordura na região e musculatura abdominal desenvolvida. A sugestão para secar a barriga é realizar exercícios abdominais variados que trabalhem a musculatura infra, reto e supra-abdominal, além dos oblíquos. No próprio colchonete é possível fazer mais de 30 tipos de abdominais - realize dois exercícios para cada uma das divisões já citadas. A intensidade pode ser ampliada com aumento de carga usando o peso do próprio corpo, aumento de ângulo ou anilhas, do volume de repetições, e diminuindo o tempo de descanso entre as séries.

Benefícios do melão para a saúde

Além de ter um efeito levemente laxante, o melão é um bom auxiliar do trabalho intestinal

O melão é um fruto cultivado de uma planta rasteira. Podemos encontrar uma variedade de tipos, como o melão Amarelo, o Honey Dew, conhecido como pingo de mel, o melão Gália e o Cantaloupe.

De maneira geral, o melão é composto por 80% de água e por uma quantidade moderada de açúcares. É uma das frutas mais ricas em sódio, mas também contém o potássio, magnésio e cálcio. A quantidade de betacaroteno varia. Quanto mais alaranjada a coloração da polpa, maior a concentração destes nutrientes.

BENEFÍCIOS

- Auxilia com efeito diurético
- Controle de pressão arterial
- Efeito levemente laxante
- Ajuda na manutenção de um peso saudável (podendo ser inserido em dietas)
- Ação antioxidante no organismo
- Fortalece o sistema imunológico
- Participa da formação de colágenos
- Participa da formação de ossos
- Participa da formação de glóbulos vermelhos
- Facilita absorção de ferro dos alimentos de origem vegetal

Devido a seu alto teor de água ele auxilia com efeito diurético, aliado a presença de potássio, ajuda também no controle de pressão arterial. Além de ter um efeito levemente laxante, por conta da presença de água, fibras e do magnésio, que fazem do melão um bom

auxiliar do trabalho intestinal.

Como fornece uma quantidade moderada de carboidratos (açúcares) e com baixas calorias no total, também ajuda na manutenção de um peso saudável, podendo ser inserido em dietas de restrição calórica.

Além de tudo isto, a vitamina C que também está presente na fruta, tem uma ação antioxidante no organismo, ajudando a prevenir vários tipos de doenças, como exemplo as do coração. E esta vitamina C fortalece o sistema imunológico e participa da formação de colágeno, ossos e glóbulos vermelhos, e ainda facilita a absorção de ferro dos alimentos de origem vegetal.

Embora ele possua o sódio, não deve ser encarado com receio pelos hipertensos, pois o sódio é um mineral necessário para funções como a transmissão do impulso nervoso, contração de músculos, absorção de nutrientes pelas células, entre várias outras, e além disto, tudo e questão de equilíbrio!

COMO ESCOLHER O MELHOR MELÃO

Para realizar a escolha no momento da compra, e preciso observar a cor da casca, e dar uma leve pressão na parte inferior do melão, do lado oposto à haste. Se ele ceder um pouco, significa que está no ponto. Se a casca está pegajosa, com manchas úmidas e pouco consistente, o melão já está passando do ponto.

As melhores safras de melão ocorrem na primavera e início do verão. No nosso país a safra vai de outubro a janeiro, e dezembro é considerado o melhor mês para comprar a fruta, tanto por sua qualidade quanto pelo melhor preço.



SOS Empresas
Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS
Admissional / Periódico / Demissional
Troca de função / Retorno ao Trabalho

EXAMES COMPLEMENTARES
Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria
Radiografia / Eletroencefalograma-EEG
Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

ELABORAÇÃO DE PCMSO
ELABORAÇÃO DE PPRA
ELABORAÇÃO DE LTCAT
ELABORAÇÃO DE PPP
TREINAMENTOS EM GERAL

sos.empresas@hotmail.com

(17) 3442-3751 (17) 98801-2763

Rua José Camargo Arruda, 433
Coester - Fernandópolis - SP

Exames pré-agendados TODOS OS DIAS

receita

Paçoca de Colher

INGREDIENTES:

- 500 g de amendoim tostado e sem pele
- 1 lata de leite condensado
- 1/2 xícara de chá de leite
- 1 colher se sopa de manteiga
- 1 lata de creme de leite sem soro



MODO DE PREPARO:

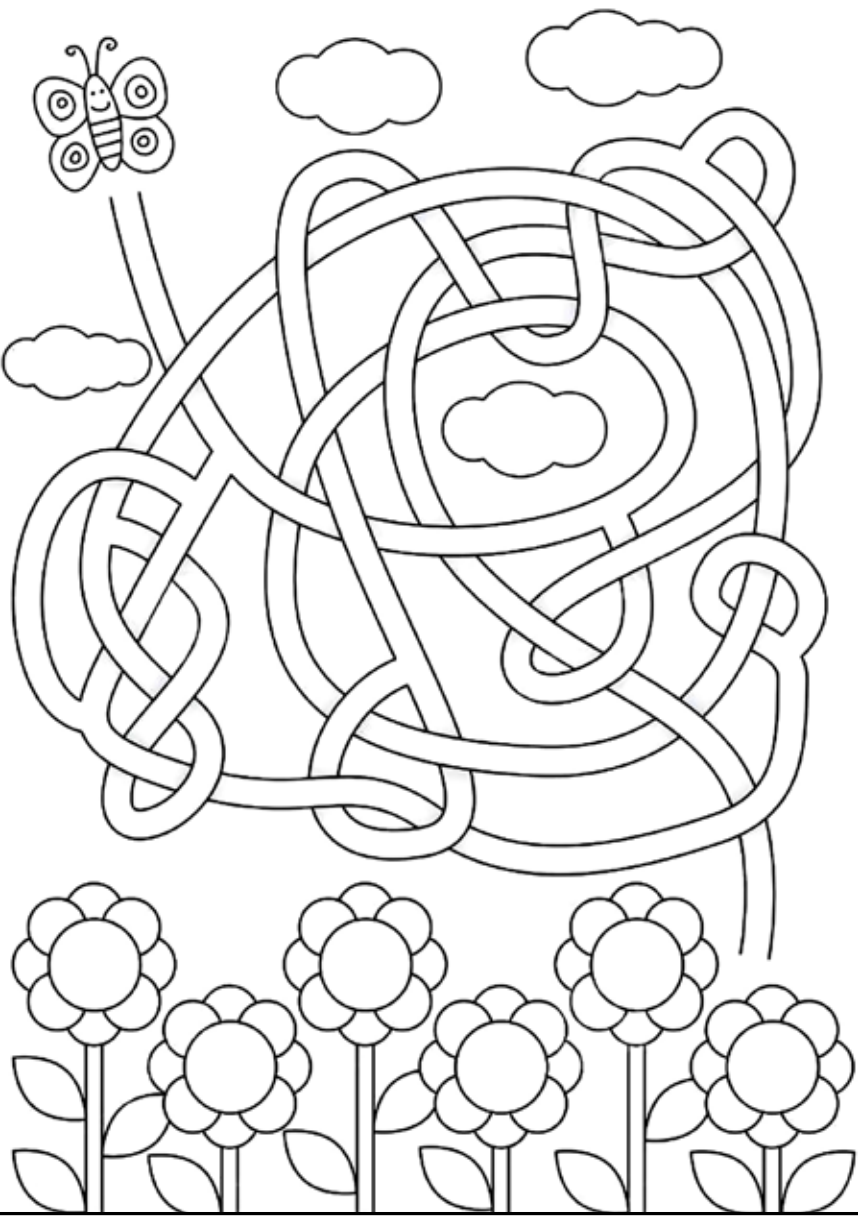
- Pique o Amendoim
- Coloque em uma panela o leite condensado, o leite e a manteiga
- Cozinhe com fogo brando, mexendo para desgrudar no fundo da panela
- Retire do fogo e misture o amendoim e o creme de leite
- Coloque as paçocas em copinhos
- Sirva fria ou quente

MÉDICA VETERINÁRIA
Carla Cristina G. Sanitá Campos
CRMV/SP 17.881
Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

ATENDIMENTO DOMICILIAR
HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL

Atendimento Clínico (17) 99164-7581
Vacinas e Exames (17) 99641-6419

Labirinto



Desafio de Lógica

Uma data...

Se o amanhã de ontem era quinta-feira, que dia é o dia depois de amanhã de ontem?

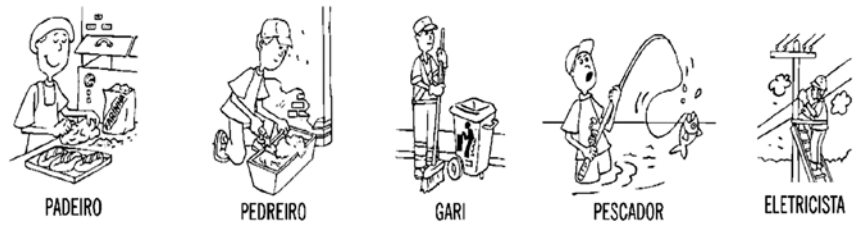
A: Sábado

B: Sexta- feira

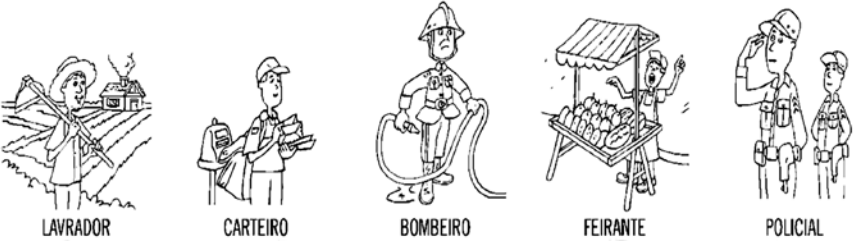
C: Quarta-feira

D: Domingo

Caça Palavras



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



Resumo de Novelas



MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Guto explica sua versão da discussão com Benê. Ellen tenta confortar Tina sobre Anderson, que se prepara para dirigir o clipe da banda de Samantha. Deco convida Keyla e Tonico para passear de jipe. Felipe fica chateado com a falta de atenção de Lica. Malu aconselha Edgar sobre a melhor forma de falar com Marta. Luís insinua que quer morar com Marta. Bóris comenta com Dóris sua dúvida sobre oferecer uma bolsa de estudos para Ellen. Dóris suporta Josefina, que desabafa sua preocupação com Benê. Keyla e Deco divergem sobre a educação de Tonico. Guto procura Benê.



CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Cecília fica confusa se as flores são pedido de desculpa ou de despedida. Gustavo leva Juju, Emílio e Dulce Maria para o food truck de Vitor. Madre Superiora vê a sala de música completamente bagunçada e fica nervosa por achar que a culpa é de Fabiana. Diana vai conversar com doutor André para aceitar o emprego e deixa Zeca, Miguel e Zé Felipe no food truck. Fabiana fica chateada com a bronca que leva de Madre Superiora após ser responsabilizada pela bagunça na sala de música. Rosana conversa com Silvestre e descobre que a implicância dele é por ela ter tirado seus quadros do saguão do prédio após virar síndica. Rosana pede desculpa, os dois se abraçam e fazem as pazes.



NOVO MUNDO

Quinta-feira, 18h00

Sebastião é preso e ameaça Cecília e Li-bério. Dom Pedro faz um acordo com Sebastião para que o criminoso fale tudo o que sabe sobre Thomas. Dom Pedro ignora uma carta de Domitila e Chalaça observa. Piatã decide revelar a todos sua origem e Jacira o apoia. Thomas consegue enganar Howard e Egídio e foge dos oficiais. Peter tenta descobrir o que há de errado com Wolfgang. Benedita chega à casa de Felício, e Domitila se revolta. Elvira e Quinzinho ajudam Licurgo, que faz sucesso com uma de suas receitas. Schultz desconfia de Greta. Dom Pedro decide ir a São Paulo acabar com as rebeliões e Leopoldina teme que o marido encontre Domitila. Dom Pedro nomeia Leopoldina a Princesa Regente do Brasil.



A FORÇA DO QUERER

Quinta-feira, 21h00

Caio não se intimida com as ameaças de Irene e afirma que resgatará o carro de Eugênio. Ivana explica a transgeneridade para Eugênio e pede sua ajuda. Cibele acompanha Ruy na procura por Tê. Garcia conta para Elvira que viu Solange/Irene. Eurico e Dantas identificam um novo saque na conta da empresa. Silvana descobre que o talão de cheques que furtou de Dantas foi bloqueado. Jeiza flagra Zeca vendo as fotos de seu encontro com Ritinha e Ruyzinho e termina o noivado. Irene divulga na internet as fotos de Bibi no apartamento de Caio. Jeiza decide viajar sozinha e Zeca fica aflito. Três semanas se passam. Silvana foge da clínica. Ivana surpreende Joyce com seu visual.



PEGA PEGA

Quinta-feira, 19h15

Aginaldo avisa a Wanderley que eles pegarão o dinheiro e fugirão do hotel. Orestes informa a Sandra Helena que a filha de Marieta contestou sua herança. Eric conta a Luiza que Mirella estava nervosa no dia do acidente por causa de um problema pessoal. Dante avisa a Marilu que colocou a tela no cofre. Aginaldo se esconde na cachamba de um fornecedor do hotel com o dinheiro. Domênico diz a Eric que Aginaldo fugiu. Orestes explica a Sandra Helena que, até o resultado do processo, ninguém poderá usufruir dos bens de Marieta. Cristóvão se nega a ir ao jantar de Sabine. Eric oferece um advogado para defender Wanderley, caso ele revele o que sabe sobre o roubo. Aginaldo avisa a Malagueta que fugiu do hotel com o dinheiro.



O RICO E LÁZARO

Quinta-feira, 22h15

Joana fica chocada ao saber que Zac chantageou Matias para se casar com ela. Lior e Asher se abraçam fortemente. Neusta pede para Joaquim não impedir Edissa de vê-lo. Gadise conhece o bebê de Lia. Labash-Marduk treina com Rabe-Sáris. Edissa tenta amparar Ebede. Sammu-Ramat ordena que o filho para de brincar com Rabe-Sáris. A sacerdotisa manda o oficial para de dizer que é pai do menino. O rei parabeniza o nascimento do filho de Daniel. O hebreu avisa que o menino se chamará Nabor. Asher convida Lior para comer. Joana pede explicação a Zac. Levi pede Dana em casamento. Absalom fica irado com a presença do rapaz na casa de sua amada. Darice se assusta ao ver Shag-Shag mendigando na Casa da Lua.

Humor

PROMOÇÃO NA CONCESSIONÁRIA

Fui em uma concessionária e logo que entrei o vendedor me abordou.

- Boa tarde! Posso ajudar o senhor? Gostou de algum veículo?

- Boa tarde. Gostei sim dessa Hilux.

- Bom, estamos com uma mega promoção. Você levando esta Hilux pagamos as 3 primeira parcelas.

- Sério?
- Sério.
- Vou levar então.
- Em quantas parcelas?
- Três!

AULAS DE PILOTAGEM DE HELICÓPTERO

Uma loira estava tendo aulas de pilotagem de helicóptero. O instrutor avisou:

- Eu vou falar com você pelo rádio a cada 1.000 pés para ver como você está.

A 1.000 pés o instrutor pelo rádio disse que ela estava indo muito bem. A 2.000 pés ele disse que ela ainda estava indo bem. Logo antes de chegar a 3.000 pés, a hélice parou, e o helicóptero caiu no chão. O instrutor correu até onde ela caiu, a puxou para fora do helicóptero e perguntou:

- O que deu errado?
- A loira respondeu:
- A 2.500 pés eu comecei a ficar frio, então eu desliguei o ventiladorão.

DURAÇÃO DA VIAGEM

O português liga para a companhia aérea e pergunta:

- Quanto tempo leva uma viagem do Brasil para Portugal?
 - Só um minuto...
- Agradece, e desliga.

MOMENTO DE CRISE

- Mãe, o que temos pra comer?
- Nada, meu filho!
- E por que não compramos?
- Acabou o dinheiro.
- Então mãe, por que não comemos o papagaio com arroz?
- Porque não tem arroz, meu filho!

- E papagaio ao forno?
 - Não tem gás!
 - E papagaio no grelhador elétrico?
 - Cortaram a luz, filho!
- O papagaio não aguenta e grita:
- Ôôô governo bom!

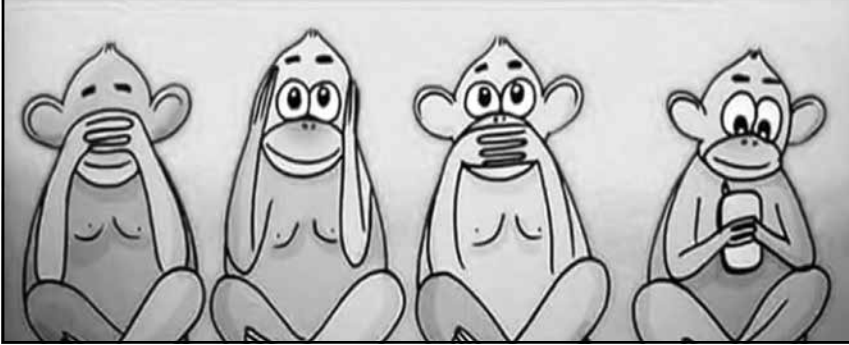
CRIAÇÃO DOS MARIDOS

Enquanto criava os maridos, Deus prometeu às mulheres que os maridos bons, obedientes, mão abertas, bonitos, inteligentes, carinhosos, compreensivos e eles seriam encontrados em todos os cantos do mundo.

E depois Ele fez a terra redonda.

Finalmente chegou o quarto macaco!

Uma combinação dos outros três: não enxerga, não ouve e não fala...



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), 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

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

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 nosso trabalho!

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

celebridades



A atriz não se conformou com o conteúdo dos comentários em sua postagem e mandou mensagem aos seguidores

Deborah Secco lamenta homofobia em seu perfil: “Vim pedir desculpas”

Mesmo sem querer, o perfil de Deborah Secco no Instagram foi um canal onde muitas pessoas puderam expressar sua opinião sobre a união entre pessoas do mesmo sexo. Mensagens de ódio e preconceito vieram à tona quando a atriz postou uma foto da capa da Vogue italiana, com dois homens se beijando. A foto foi repostada do perfil do fotógrafo Giovanni Bianco. Deborah não se conformou com o conteúdo dos comentários e mandou uma mensagem para os seguidores, em que citava também a filha de 1 ano, Maria Flor, na madrugada desta terça-feira (29). “Desculpa o pijama, a cama, a hora, mas eu fiz um post agora de uma capa da Vogue

Itália do Giovanni Bianco. Dois homens se beijando, ele fez também duas mulheres se beijando, um beijo lésbico, e um homem e uma mulher se beijando, um beijo hetero. E aí veio uma chuva de comentários preconceituosos, maldosos, odiosos. Vim aqui me desculpar com mães de possíveis meninos ou meninas homossexuais que tenham porventura lido isso, se magoado com tantos comentários maldosos, odiosos, preconceituosos”, disse ela em um dos trechos do vídeo. Em outro momento, a atriz respondeu a uma pergunta que, supostamente, foi feita pelos internautas, que envolvia a futura sexualidade sua filha.

Juju Salimeni e Felipe Franco se separam após quase dois anos de casamento

Juju Salimeni e Felipe Franco, que estavam casados desde setembro de 2015, se separaram. O último post da loira com o marido foi em junho. Nas fotos mais recentes, ela não aparece mais usando a aliança. A assessoria de imprensa da musa confirmou a separação com um comunicado. “Juju Salimeni anuncia separação. A modelo e empresária Juliana Salimeni comunica que seu casamento com o fisiculturista Felipe Franco chegou ao fim. Juntos desde 2006 e casados desde 2015, o casal decidiu pela separação, mas seguem como amigos”, dizia o comunicado, que ainda tinha uma frase de Juju.

“Essa não é uma decisão fácil, afinal foram mais de 12 anos juntos, com muitas histórias, aprendizados, momentos bons e ruins. Mas entendemos que esse é o melhor caminho a seguir”, esclarece Juliana. Na noite desta terça-feira (29), Franco fez um desabafo em sua conta oficial no Instagram. “E aí, galera. Beleza? Dando uma satisfação para vocês. Demorou um pouquinho para eu falar nesse as-



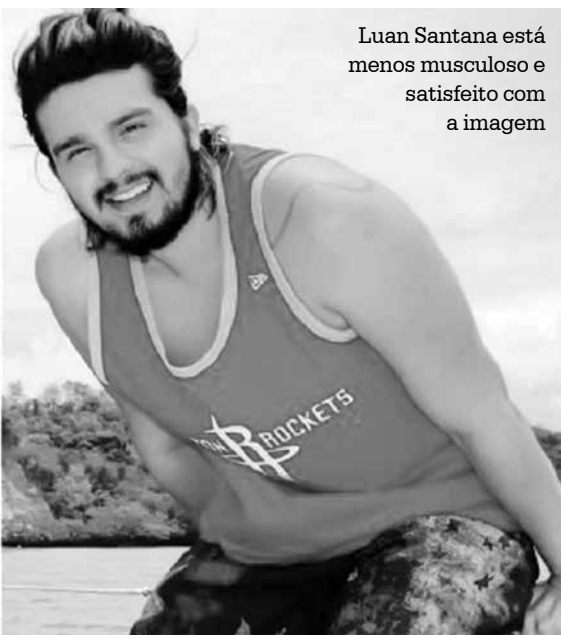
Musa fitness estava junto com fisiculturista desde 2006

sunto porque eu estava assimilando a situação da minha separação. Foram 12 anos juntos e passamos por muitos altos e baixos nesse tempo todo, mas eu e a Juliana aceitamos que nesse momento foi o melhor a fazer e desejo que ela seja muito feliz. A vida segue e eu tô focado no meu lado empresarial, tenho alguns projetos em andamento e outros já se concretizando, vamos em frente”, escreveu ele.

Em junho deste ano, o casal tinha tido uma breve separação por conta de uma suposta infidelidade de Franco. Na época, o casal negou a informação com posts no Twitter. “Tem um rapaz que faz matérias e é bem influente. Falou um monte de bosta. Não ligo, pois sou bem maduro com relação a relacionamento e internet. Imagine uma mulher sendo traída e postando foto 10 minutos depois”, disse

Franco. Os dois, que estão juntos desde 2006, se conheceram em uma academia que ele dava aula. Após nove anos de namoro, eles se casaram em setembro de 2015 com uma cerimônia luxuosa na paróquia Nossa Senhora do Brasil, em São Paulo. “Chorei até ... @jujusalimeni casados e felizes. Te amo amor! Obrigado Deus por mais uma realização. Que venha a festa!”, escreveu Franco sobre o casamento.

Luan Santana mostra transformação e menos músculos no corpo: “Gosto do que vejo”



Luan Santana está menos musculoso e satisfeito com a imagem

Luan Santana tem exibido o corpo menos musculoso em seus shows. O cantor, que era adepto de musculação e de esportes radicais, diminuiu o ritmo dos exercícios para se dedicar mais à carreira. Em entrevista, ele conta que, para manter o condicionamento físico e aguentar a maratona de apresentações, no entanto, tem mantido apenas atividades leves. — Acredita que eu parei de malhar? Gosto do que vejo no espelho, mas não estou mais naquela fase de muita malhação. Nas horas

vagas, procuro fazer esteira e manter alguns exercícios de vez em quando — diz o sul-matogrossense, de 26 anos, que até o ano passado mantinha treinos com personal trainer e dieta regrada, indicada por nutricionista. Aos amigos, Luan afirma que não aguenta fazer dieta e que está curtindo seu período mais relax com a imagem. Mas a transformação também é fruto de prioridades direcionadas da carreira. Recentemente, outra atividade tem preenchido a agenda do artista: o progra-

ma “Canta, Luan”, no Multishow. Esta é mais uma novidade na carreira do músico, que fez participações no especial “Os trapalhões” e foi contagiado pela arte da interpretação. Enquanto isso, ele mantém a agenda de shows lotada e pensa em parcerias inusitadas no futuro. Em julho, o cantor encontrou Neymar e a mãe, Nadine, no Villa Mix em Goiânia. E, assim como Ronaldinho Gaúcho já fez com Wesley Safadão, Luan Santana cogita um bate-bola nos estúdios com o jogador do Paris Saint-Germain.

horóscopo

ÁRIES Você se mostra mais reservado aos contatos sociais, pois Lua e Saturno se associam na nona casa, lhe trazendo um momento de reflexão e amadurecimento. Prefira ambientes que lhe transmitam confiança e tranquilidade, pois quanto menos movimento, maior sua fluidez mental. O autoconhecimento se fortalece!

TOURO Sua atuação intelectual é dinamizada pela associação de Lua e Saturno na oitava casa, que aguça sua capacidade de concentração. Sua auto-crítica também se intensifica, mas não deixe que ela cause uma repressão aos seus desejos. Procure compreender as limitações alheias, seja mais suave com as pessoas!

GÊMEOS Você se mostra mais discreto em suas relações, neste momento em que Lua e Saturno estabelecem conjunção na sétima casa. Não se isole das pessoas queridas, aproveite para curtir os aspectos positivos da vida íntima, tanto na intimidade a dois como no convívio em grupos menores.

CÂNCER Você se volta para as obrigações no dia de hoje, pois Lua e Saturno estabelecem conjunção, lhe trazendo uma atitude de mais disciplina. Cuidado para não cair na rigidez, pois os aspectos subjetivos de sua vida podem ficar prejudicados pela falta de sensibilidade e entendimento.

LEÃO Contenha seus impulsos e cultive o autocontrole, especialmente quanto aos aspectos emocionais, pois Lua e Saturno se aspectam no setor social e de prazeres. Não perca a espontaneidade, pois a repressão emocional pode deixar sua atitude social um tanto rígida, afastando as pessoas de você.

VIRGEM Momentos mais serenos poderão ser vivenciados caso você saiba selecionar melhor seus ambientes, neste momento em que Lua e Saturno estabelecem conjunção na quarta casa. Assumir responsabilidades mais complexas no âmbito familiar poderá lhe proporcionar momentos de maior amadurecimento.

LIBRA Ao se aspectarem na terceira casa, Lua e Saturno lhe deixam mais discreto quanto a sua vida íntima. Zele pela qualidade em sua comunicação, buscando fazer críticas mais positivas. Lembre-se que você pode machucar as pessoas com o que fala, então, procure ser mais suave em seus posicionamentos.

ESCORPIÃO Um maior rigor marca sua atitude diante das prioridades, especialmente quanto às finanças, neste dia em que Lua e Saturno se associam. Procure conter os gastos, mas cuidado com a avareza. Você tende a limitar a vida social, mas cuidado para não se isolar. Divirta-se com economia.

SAGITÁRIO A associação Lua-Saturno em seu signo lhe traz mais disciplina e segurança, fortalecendo a autoconfiança ao lidar com a vida pessoal e profissional. Seus caminhos de prosperidade se abrem a partir de seu intenso empreendedorismo. Evite se sobrecarregar de tarefas, cuidado.

CAPRICÓRNIO Você se mostra mais maduro ao lidar com os desafios, mas um tanto rígido em suas emoções, pois Lua e Saturno se associam no setor de crise. Seja mais prático ao lidar com as dificuldades e evite o excesso de autocritica. O presente constrói o futuro, então mantenha a positividade quanto ao futuro.

AQUÁRIO Fortaleça os laços de confiança neste período, seja nas relações mais próximas como também no trabalho, pois Lua e Saturno estabelecem conjunção hoje no setor de amizades. Evite ser tão rígido em relação aos valores e atitudes. Procure respeitar as diferenças e a diversidade.

PEIXES A conjunção estabelecida por Lua e Saturno na décima casa aguça seu senso crítico e lhe deixa mais determinado quanto às atividades do trabalho. Cuidado com a centralização de atividades, pois você pode acabar se sobrecarregando. Suas parcerias merecem maior confiança, procure confiar nelas!