

Anderson Tomazini avisa na web que 'não é gay' e nega romance com Giovana Cordeiro

Página B4

"Sua mente é um espaço sagrado na qual nada de mal pode entrar, exceto com sua permissão!"

■ Arnold Bennett - Romancista (1867 - 1931)



Laís dos Santos Queiroz completou idade nova nesta semana.



Jesika Santos está em festa nesta quinta. Parabéns!



A bela e sorridente Rafaela Pietro Bão dá boas vindas à idade nova hoje.



Muitos anos de vida para Samuel Medrado!



Kainan Marques é parabenizado pelos amigos.



Ferdinando Ramos recebe homenagens de amigos e familiares pelo seu aniversário.



Sucesso e realizações para o jornalista Lucas Machado!



Ontem foi o dia de Evellyn Alves apagar velinhas. Felicidades!



A pequena Andria completou recentemente 8 aninhos de idade, recebendo inúmeras felicitações de toda a família.



Toda linha
únicornio



Benefícios da Cafeína para a Beleza!

Nos últimos 3 anos pesquisou-se muito sobre o café. A conclusão é que o café é muito saudável e pode evitar muitas doenças, se consumido na maneira adequada. A cafeína estimula a capacidade mental e a concentração e melhora o desempenho atlético, aumentando a força e a resistência muscular, além de causar sensação de revigoramento. Se você ainda tinha alguma dúvida, Saiba mais sobre o café aqui.

Além de fazer bem à saúde, você sabia que o café também pode ser muito benéfico para nossa beleza? A cafeína tem sido usada com frequência nos cosméticos, com resultados excelentes.

O PODER DA CAFEÍNA

A cafeína pertence a um grupo de compostos lipídicos solúveis denominados de purinas. Possui um efeito acentuado sobre a função mental e comportamental que produz excitação e euforia, redução da sensação de fadiga e aumento da atividade motora. Encontrada naturalmente em grãos de café, em chás, chocolates, grãos de cacau, cerca de 95% da cafeína ingerida é metabolizada pelo fígado, e só cerca de 3% a 5% é recuperada na sua forma original na



urina. E exatamente por conta de ser altamente metabolizada é que a indústria cosmética a usa.

BENEFÍCIOS

O café é extremamente rico para a pele. Ele é antioxidante, três vezes mais do que o popular chá verde. Ou seja, também é superimportante no combate aos radicais livres quando é ingerido.

A cafeína estimula a queima de gordura na célula, ativa a microcirculação e funciona como firmadora e hidratante da pele. Ela deixa a pele mais firme e ameniza o aspecto de "casca de laranja".

A cafeína também faz bem para a saúde capilar. A subs-

tância penetra nas raízes do cabelo, protegendo-as da ação negativa da testosterona, que causa a queda de fios, interrompendo o processo que pode levar à calvície. Com propriedades estimulantes da fibra capilar, favorece o crescimento dos fios e atua no fortalecimento dos cabelos.

ÓLEO ESSENCIAL DE CAFÉ

O Óleo de café possui propriedades de retenção de umidade na pele, excelente penetração na pele e aderência. Outro grande potencial do extrato é a foto proteção, pois é um excelente absorvedor de radiação UV, potencializando a ação dos foto-protetores.

Recentes estudos descobriram que a cafeína, presente em grande quantidade em sua composição, tem poder de combater rugas, celulite e gordura localizada. Também contém triacilgliceróis e ésteres diterpénicos, que estimulam a síntese das fibras dérmicas, e resultam em efeito firmador e regenerador, auxiliando ainda a formação das ceramidas. É um excelente estimulante da síntese/produção do colágeno e da elastina. Apresenta ação estimulante do crescimento do folículo piloso, sendo muito utilizado em produtos normalizadores da queda capilar.

Substâncias que bagunçam sua tireoide e você nem imaginava

Estresse e alimentação são apenas alguns fatores que afetam o funcionamento da tireoide. Saiba mais sobre a importância da tireoide para o organismo!

Ela volta e meia está no jornal. Seja porque certa celebridade anunciou alguma alteração nela, seja porque algum alimento é descoberto como milagroso para ajudar seu funcionamento. Se você pensou na tireoide, acertou. Mas, o quanto é mito e o quanto é verdade quando falamos em funcionamento da tireoide?

Uma das dúvidas muito comuns é se o estresse pode atrapalhar seu funcionamento. O que se sabe certamente é que o estresse crônico grave - aquele que os pacientes internados em hospitais, UTIS, grandes queimados, com doenças graves - pode fazer com que a pessoa desenvolva uma doença chamada "Síndrome do Eutireoidiano Doente".

Nesse caso a hipótese é que para o organismo se defender, ele entre em uma espécie de estado de redução de metabolismo, onde o hormônio T4 é inativado em uma forma chamada T3 reverso. Para casos de estresse que não se encaixam nessas situações de gravidade, alguns estudos indicam que as pessoas que tenham uma genética desfavorável para problemas de tireoide possam ter acelerado o desenvolvimento de doenças de imunidade quando expostas a estados de estresse crônico.

Mas esse ainda é um assunto que suscita muito debate no meio médico científí-



fico. Como é possível medir o estresse das pessoas, ou ainda, como é possível medir o efeito do estresse no corpo de cada um? O que estressa uma pessoa não necessariamente afeta outra? Ou seria ainda algum fator ambiental - como certos poluentes - que estaria contribuindo para o desenvolvimento de doenças da tireoide e não necessariamente o estresse? Essas perguntas ainda estão sendo estudadas para melhor desvendar como a tireoide é afetada pelo nosso ambiente externo.

E pensando no ambiente externo é impossível não falar sobre alimentos. Apesar de vários sites advogarem sobre a deficiência de vitamina A e seus efeitos sobre a tireoide, até o momento à luz das evidências científicas essa não é uma associação bem estabelecida. O que é recomendado atualmente sobre vitaminas pela American Thyroid Association, a ATA, é a ingestão adequada de iodo para gestantes (220 a 250 mcg/dia), lactantes (250 a 290 mcg/dia) e adultos (150 mcg/dia). Além disso é recomendado o uso de multivitamínico para gestante.

Quando falamos em vitaminas e tireoide, é impossível deixar de lembrar da vitamina B12. A tireoidite de Hashimoto é uma doença da autoimunidade e em algumas pessoas o organismo pode também fabricar também anticorpos contra uma células bem especiais do estômago, que se chamam células parietais. Essas células são responsáveis por produzir uma substância chamada Fator Intrínseco de Castle. Nome complicado para essa substância que faz uma coisa bem simples. É devido a ela que acontece a absorção da vitamina B12, logo sem essa substância não conseguimos absorver de forma correta a vitamina B12.

Ainda falando sobre minerais, o selênio tem sido visto como o mineral queridinho das dietas quando se trata de ajudar a tireoide. O que se sabe, de forma científica até o momento, é que o selênio age na tireoide ajudando na produção dos hormônios. Países em que pessoas sofrem com deficiência severa de selênio tem maior incidência de casos de hipotireoidismo e formação de nódulos. No entanto, essas regiões também tem graus de deficiência de iodo, o que pode gerar um fator de confusão na análise.



receita

Pão de Batata Recheado

INGREDIENTES:

- 2 batatas grandes
- 70g de manteiga derretida
- 1/3 xícara (chá) de leite morno
- 1 ovo
- 1 gema
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 1 pacote de fermento biológico seco (10g)
- Aproximadamente 4 xícara (chá) de farinha de trigo
- Para pincelar: 1 gema + 1 colher (sopa) de azeite de oliva

RECHEIO:

- 200g de linguiça calabresa triturada
- 1/3 xícara (chá) de Requeijão cremoso



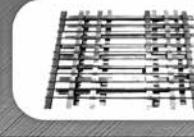
MODO DE PREPARO:

- Cozinhe as batatas em água quente por aproximadamente 20-30 minutos. Após, escorra, corte ao meio e passe pela peneira, ou amasse com um garfo.
- Transfira para a batedeira, e adicione a manteiga derretida, o leite morno, o ovo, a gema, o açúcar e o fermento. Ligue a batedeira e aos poucos siga adicionando a farinha de trigo e já adicione o sal também. Deixe a batedeira sovando bem essa massa até chegar no ponto.
- Forme uma bola e coloque a massa em uma tigela. Cubra com um pano e deixe descansando até dobrar de tamanho, por aproximadamente 1 hora.
- Após coloque em uma superfície enfarinhada, divida a massa em porções. Pegue cada porção de massa abra, coloque uma colher de calabresa triturada e uma colher de requeijão, feche bem, forme a bolinha. Siga colocando os pãezinhos lado a lado em uma forma untada, deixando um espaço entre eles para crescerem.
- Misture a gema com o azeite de oliva, e pincele a superfície de casa pãozinho. Deixe descansar por 30 minutos.
- Leve ao forno preaquecido a 200° por aproximadamente 20 minutos.



FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral



VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

oextra

ACESSO: www.oextra.net

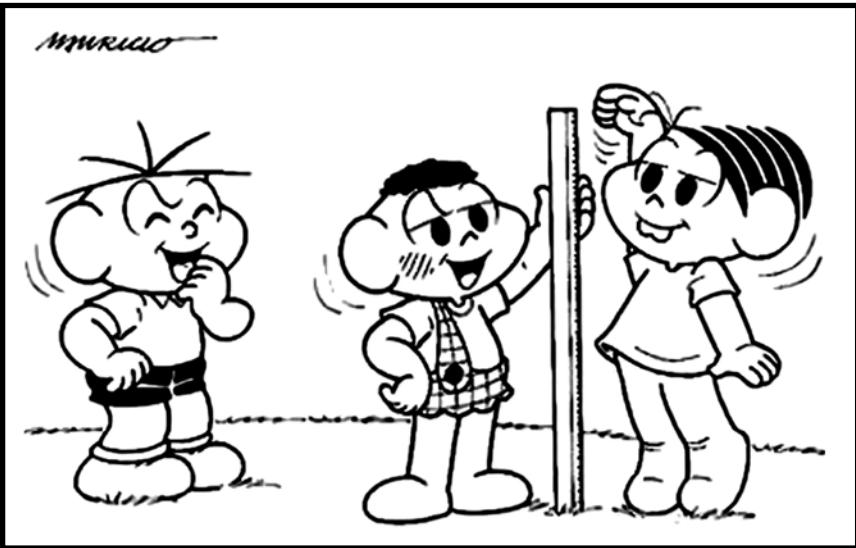
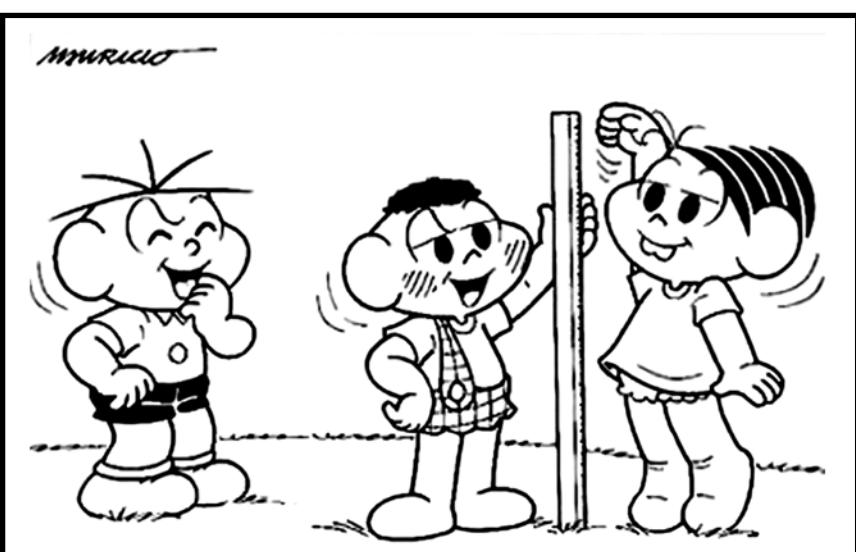
Informação com credibilidade

Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: **Pedra Preciosa**

Civilização antiga.	fire	scissors	key	fire
Fazem hidroginástica.	alarm	balloon	star	fire
Órgão do corpo humano.	lightning	airplane	note	fire
Mentira (gíria).	smiley	fire	note	fire
Usados nos bancos.	key	star	alien	fire
Peixe de carne muito apreciada.	fork	star	smiley	note
Maior de 18 anos.	fire	balloon	airplane	key
Tipo de vegetação.	key	airplane	flag	key
Proibido.	people	key	key	balloon

Jogo dos 7 Erros



Ligue os Pontos



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Calebe repreende Jorge por se deixar envolver por Talíssia e exige que ele dê um fim na casa de Simone. Isadora provoca Ana com o sucesso de seu brechó. Getúlio deduz que o advogado o enganou e Érico se desespera. Maria Alice se afasta de Alex. Flora vende quadros para ajudar na limpeza do piano de Heitor e Tito fica comovido. Rafael afirma a Érico que a ONG o ajudará com o caso de sua mãe. Alex impede que Leandro beije Maria Alice. Jorge compra um presente para Valentina. O terreiro de Simone e Talíssia é destruído pelos comparsas de Jorge.

ORGULHO E PAIXÃO

Quinta-feira, 18h00

Darcy descobre as mentiras de Susana, que finge um desmaio no restaurante. Xavier decide inflamar a população do Vale do Café contra o Motoqueiro Vermelho. Camilo se nega a obedecer as ordens de Julieta e afirma que ficará com Jane. Lídia se intromete no passeio de Uirapuru e Mariana. Estilingue revela a Ema que Jorge escreve sobre ela em seu diário. O Barão e Aurélio vão até a casa de Ofélia e Felisberto para ter notícias de Ema. Ernesto tem uma conversa com Fanni. Julieta confidencia a Susana que já sabe como separar Camilo de Jane. Elisabeta, Darcy, Jane e Camilo se divertem em São Paulo. Com medo do Motoqueiro Vermelho, Uirapuru decide se afastar de Lídia. Mariana fica curiosa sobre a queimada no cafezal. Ema conhece Ludmila.

DEUS SALVE O REI

Quinta-feira, 19h15

Amália desarma do transe. Rodolfo sente ciúmes do sucesso de Catarina junto ao povo. Brumela não aceita a ajuda de Ulisses para fazer o cordeiro pedido por Catarina. Afonso decide ir a Montemor para ter notícias da família de Amália. Catarina comunica a Lúcia que irá à casa da mandingueira. Brumela demite Ulisses. Afonso consegue chegar até a casa de Constância e Martinho. A mandingueira alerta Amália e Levi sobre o perigo que estão correndo. Virgílio chega à casa de Martinho e Constância e Afonso se esconde. Catarina surge na casa da mandingueira.

APOCALIPSE

Quinta-feira, 20h30

Em conversa com Dylan, Uri diz que Ricardo é a personificação do mal. Benjamin pede para Susana não contar nada à Isabela. Os militares americanos se preparam para invadirem a Líbia. Ricardo não consegue falar com o general da missão e fica irritado. O exército americano ataca. Bárbara e Arthur noticiam a guerra. Benjamin segue para Jerusalém. Ricardo tenta convencer os líderes militares a recuarem, mas eles se recusam. Uma guerra se inicia. Jonas lidera uma vigília de oração. Guido fala sobre as consequências da guerra. Uri se lembra de Monique. Benjamin reencontra Zoe no deserto. Tamar e Gideon temem os efeitos da guerra. Oziel discute com as Duas Testemunhas e passa mal. Débora brinda com Isabela.

CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Dulce tenta descobrir uma maneira de se disfarçar para que Adolfo não saiba que ela é ela. A pequenina convence Franciene a fazer uma maquiagem nela no dia seguinte, sem revelar o real objetivo. Lulu irá passar o dia com Fátima. Fabiana telefona para doutor André e pede para ir ao consultório dele para falar sobre a Madre Superiora. Dulce Maria telefona para o colégio e pede para Fabiana pegar ela em sua casa mais tarde. Fabiana conversa com o doutor André. O médico conta que irá fazer uma visita ao colégio para ver como está a religiosa. Dulce Maria se veste de mini enfermeira e gosta da maquiagem feita por Franciene.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Quinta-feira, 21h00

Gael revela a Lívia tudo o que descobriu sobre Sophia. Renato anuncia que Adriana tem pouco tempo de vida. Beth confronta Jô, que afirma a Henrique que nunca suportou seu casamento e sua família. Beth garante a Henrique que salvará Adriana. Johnny diz a Maira que deseja denunciar o desaparecimento de Mariano à polícia. Caetana insinua a Leandra que Mariano pode ter morrido. Zé Victor chantageia Sophia. Patrick viaja e conclui que Clara e Gael estão juntos. Amaro fica desolado ao não recuperar sua viúva, mas Estela o incentiva a não perder as esperanças. Bruno investiga o desaparecimento de Mariano e procura Lívia. Adriana descobre que Jô foi embora e Nicola a conforta. Beth pressiona Aguiar a aceitar sua doação a Adriana.

Humor

JANTAR PARA OS AMIGOS

Encerrado o expediente, o sujeito quer relaxar e bater um papo com os colegas de trabalho.

— E se a gente fosse à sua casa ver um jogo e tomar umas cervejas?

— Sugere um deles ao rapaz.

— Bem... Por mim, pode ser. Mas preciso ver com a patroa...

O homem pega o celular e disca o número da sua casa. Quando atendem, ele pergunta:

— Querida, o que você acha de eu levar uns amigos para jantar em casa hoje à noite?

— Acho ótimo, meu amor. Ficarei felicíssima se os trouxer.

Os dois ficam mudos por alguns segundos. Até que o sujeito conclui:

— Desculpe... Devo ter ligado para o número errado.

AJUDA DO TAXISTA

Chegando de viagem, um senhor muito elegante, toma um táxi no aeroporto e pede ao motorista para levá-lo para casa.

No caminho, vê uma senhora com um vestido bem decotado, entrando num barco. O senhor começa a reparar na mulher e a reconhece.

Então, ele pede ao taxista que retorne à porta da boate. Tira do bolso um maço de notas e diz a ele:

— Aqui estão dois mil reais. São seus se você tirar de dentro desse "Clube das Mulheres" aquela vestida de vermelho que acaba de entrar. Mas vá tirando e cobrindo de pancadas, sem pena, porque aquela desgraçada é minha esposa.

O taxista, que andava duro, acei-

ta de cara e entra na boate. Cinco minutos depois ele sai, arrastando uma mulher pelos cabelos, com o rosto sangrando.

O senhor no táxi vê a cena e percebe, horrorizado, que a mulher está vestida de verde e sai correndo para alertar o taxista do erro:

— Pare! Esta não é a minha mulher! O vestido dela é verde! O senhor é daltônico?

O taxista retruca:

— Fique tranquilo... Esta é a minha... Já volto lá pra pegar a sua!

CAMPEÃO DE LUTA

Terminada a grande luta do século, na qual Popó sagrou-se campeão mundial, o novato repórter da rádio Jovem Pão, aborda o pugilista:

— E aí Popó, como está se sentindo? Diz aí umas palavras para o público brasileiro. O microfone é todo seu!

— Muito obrigado! Muito obrigado de coração! Já ganhei muitos prêmios: troféus, medalhas, dinheiro... mas, microfone, esse é o primeiro!



CRECI 67022
IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

Lavanderia Ouroeste
Direção: Cleusa Peroni
Fornecemos Nota Fiscal
Buscamos e entregamos em Domicílio
Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa
vivo 17 99646-9916
Claro 17 99222-8789
Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP
Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tébarrot) - Valentin Gentil - SP

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), 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

celebridades

Sabrina Sato ganha cuidados de noivo após acidente: "Faz panquecas deliciosas"



Apresentadora lesionou o joelho e o cóccix após escorregar em caminhada

De repouso após escorregar em uma caminhada, Sabrina Sato teve que cancelar a agen-

da agitada de compromissos profissionais. Nesta terça-feira (10), a apresentadora, ativa em sua rotina de exercícios físicos, falou que tem cuidando da saúde.

"Vocês sabem que eu nunca paro, né? Tô

tempo todo na correria, trabalho bastante, gravo muito para o Programa da Sabrina, para o meu canal do YouTube, reuniões na Sato Rahal, na Record, campanhas, revistas... Não paro e nem gosto de ficar parada. Até nas minhas folgas eu invento trabalho. Agora, fui obrigada a parar e fazer repouso, estou de 'molho' em casa desde sexta", disse.

Morando com Duda Nagle, com quem se relaciona há dois anos,

Sabrina contou também que está sendo paparicada pelo ator. "E posso falar? Até quando gosto da minha folga. Risos. Desacelerar também é bom. Estou cuidando de mim e deixando o meu amor cuidar também. E ele cuida com todo o carinho, além de fazer panquecas deliciosas! Risos. É bom a gente se permitir ser cuidada e amada. Vocês não acham?", concluiu a "japa", destaque no Carnaval do Rio por usar coleira com o nome do noivo.

Marido de Ivete Sangalo festeja 2 meses das gêmeas Marina e Helena: "Princesas"

Ivete Sangalo e Daniel Cady estão em semana de comemoração. Nesta terça-feira (10), as gêmeas Helena e Marina completaram mais um mês de vida e o marido

da cantora fez questão de compartilhar com seus seguidores a foto do bolo decorado com corações e nuvens para celebrar a data. "2 meses das minhas princesas!",



Ivete Sangalo e Daniel Cady comemoram dois meses do nascimento das filhas

vibrou ele, que acompanhou a todo instante o nascimento das filhas em fevereiro. Na legenda do registro, o nutricionista acrescentou com as tags amor verdadeiro, maior presente e paternidade.

No fim do mês passado, a intérprete do hit "Cheguei Pra te Amar" relatou um pouco sobre sua segunda maternidade em bate-papo com os fãs através de uma live. "Eu não tenho tido tempo para pegar no celular. Graças a Deus por um lado, né, porque são duas coisas lindas precisando de mim. É peito, peito, peito... Estou muito feliz! Eu já era feliz, mas agora o bicho pegou mesmo na felicidade. A gente tá vivendo momentos muito lindos, muito especiais. Vocês me conhecem e sabem disso. O quanto isso é importante pra mim, a minha família, os meus filhos. Agora eu posso falar que tenho os meus filhos", declarou a famosa, que também é mãe

do pequeno Marcelo, de 8 anos.

Confirmada como uma das participações do Rock In Rio Lisboa após licença maternidade, Ivete Sangalo se apresentará no evento no dia 30 de junho. "A cantora promete levar para o Palco Mundo, o principal do evento, um show especial!", declarou um comunicado na rede social da artista. Mas vai ser em um festival LGBT em Morro de São Paulo, na Bahia, que marca sua volta aos palcos no dia 19 de maio, no San Island Weekend. Enquanto isso, a morena tem se preparado fisicamente retomando os exercícios e sem abrir mão dos cuidados das herdeiras: "Estou amamentando as duas ao mesmo tempo. Nas primeiras noites, a adaptação é mais difícil, mas já se apegaram. E eu tenho muito leite, graças a Deus. Está tudo ótimo. As meninas são lindas. São quietas. Minhas pequenas são saudáveis e muito gulosas", disse.

Após negar romance com Giovana Cordeiro, Anderson Tomazini avisa na web: 'Não sou gay'

Sucesso em "O outro lado do paraíso" como o garimpeiro Xodó, Anderson Tomazini teve o seu nome envolvido com a atriz Giovana Cordeiro, seu par na trama de Walcyr Carrasco, quando os internautas passaram a torcer para que os dois engataram um romance na vida real. Apesar da proximidade

entre eles, o bonitão garante que está solteiro e que são apenas bons amigos. Durante um bate-papo com os fãs no stories do Instagram, Anderson ainda fez questão de frisar que não é gay. "Não estamos namorando, mas não sou gay, tá? Nada contra, mas não sou", enfatizou ele ao negar o romance com Giovana.

horóscopo



ÁRIES

Estar nos grupos que você gosta deve lhe trazer intenso bem-estar, pois a Lua, passando por sua área material, forma sétbil com Marte, que passa por sua área de relacionamentos. Sua liderança lhe proporciona momentos alegres!



GÊMEOS

Bom momento para atividades em equipe, pois a harmonia Lua-Marte aumenta a competitividade nos grupos com os quais está envolvida. Use seu poder de liderança sem cair no autoritarismo, mas sim motivando as pessoas!



LEÃO

O sétbil Lua-Marte harmoniza suas áreas de prazeres e de comunicação, deixando sua atitude ao lidar com as pessoas mais alegre e leve. Mas cuidado para não cometer gafes em meios que exigam maior formalidade!



LIBRA

Articule-se com pessoas de seu interesse que contribuem para seus projetos pessoais, aproveitando que o sétbil Lua-Marte aguça seu poder de comunicação. Ouça os que as pessoas lhe dizem, as trocas deverão ser enriquecedoras!



SAGITÁRIO

Os amigos e os grupos que lhe interessam ajudam a fortalecer sua autoestima, neste dia em que Lua e Marte se harmonizam. Mas não deixe o clima de competição criar problemas. Saiba se defender sem atacar as pessoas!



AQUÁRIO

Nutra os laços de cumplicidade, pois Lua e Marte formam sétbil entre suas áreas de amizades e espiritual, deixando sua atitude mais alegre e leve. Mostre-se mais aberta para interagir com as pessoas, valorizando as sintonias!



TOURO

Um impulso de motivação e produtividade é promovido pelo sétbil Lua-Marte, e você tende a se destacar nas ações com prazos mais apertados, sobretudo no meio profissional. Contagie as pessoas com sua energia e produza!



CÂNCER

Que tal colocar as atividades do lar e do trabalho em dia? O sétbil Lua-Marte lhe enche de energia e criatividade, fazendo dos desafios estímulos emocionais. Impulsione as interações e ações por meio de suas iniciativas!



VIRGEM

Você realiza as atividades cotidianas com aguçado senso prático, pois Lua e Marte em sétbil harmonizam suas áreas familiar e material. Sua sagacidade e intuição se destacam, mas procure ser mais tolerante nas relações!



ESCORPIÃO

A união de esforços deve ajudar na superação de grandes desafios, especialmente na vida prática. Lua e Marte harmonizados lhe aconselham a esquecer os aborrecimentos e a assumir a força e o poder pessoal em sua vida!



CAPRICÓRNO

Você se mostra mais atenta à resolução dos desafios e às ações necessárias, neste dia em que Lua e Marte formam sétbil. Não deixe as atividades se acumularem, cumpra as metas e os prazos profissionais, sem perder a qualidade!