



Grazi planeja encerrar carreira cedo: "É desgastante psicologicamente"

Página B4

"Mesmo em meio a uma grande luz pode existir alguma sombra. Até o sol tem manchas"

■ Masaharu Taniguchi - Filósofo (1893 - 1985)



Hoje é dia de festa para **Carolina Alves** que comemora mais um ano de vida.



Leonardo Ikeda recebe o carinho especial da galera, em especial, da mãe **Elaine Ikeda**.



Familiares parabenizam a querida **Taynara Alves Bessa** pelo seu aniversário.



João Pedro Maraia recebe muitas homenagens da galera.



Heitor Victor é aniversariante desta quinta-feira.



Em ritmo de muitas comemorações, **Isabela Fileto** apaga as velinhas hoje.



Felicidades para **Alex Lopes** que celebra o aniversário ao lado da esposa **Rubia**.



A festa fica por conta do aniversariante **Leandro Gaia**. Parabéns!



A professora da Etec, **Midian Nikel Alves de Souza**, é muito felicitada pela data especial.



maior ESTOQUE, maior VARIEDADE e todas as NOVIDADES para PRESENTEAR.



Ovo: benefícios para o corpo e saúde

Nem sempre o ovo deteve o título de mocinho. "A gema carrega colesterol e, por isso, o ovo passou muitos anos sendo acusado de elevar os níveis de gordura no sangue", lembra Lia Buschinelli, nutricionista e coordenadora do serviço de nutrição do Instituto Paulista de Cancerologia, em São Paulo. Mas, graças aos estudos científicos realizados nas últimas décadas, esse mal-entendido foi esclarecido e o ovo absolvido.

Sabe-se, hoje, que a quantidade de colesterol consumida na alimentação influencia muito pouco as taxas dessa gordura no sangue. O mesmo não se pode dizer das gorduras saturadas. Encontradas nas carnes, no leite e derivados integrais, elas são as verdadeiras inimigas da saúde do coração. "A concentração de gorduras totais no ovo é cerca de 5 gramas, sendo apenas 1,5 grama do tipo saturada", afirma a nutricionista Aritiane Ricardo Silva, do Instituto de Prevenção Personalizada, em São Paulo. Ou seja, é um alimento que pode (e merece) ser consumido com frequência.

Quantas unidades podem entrar no cardápio? Segundo uma pesquisa realizada na Escola de Saúde Pública de Harvard, nos Estados Unidos, o consumo de até sete ovos por semana altera muito pouco as taxas de colesterol. Para chegar a esse número, os autores avaliaram 120 mil homens e mulheres saudáveis no período de dez anos. Por medida de prevenção, no entanto, os especialistas ainda recomendam moderação para quem tem colesterol alto. "Para essas pessoas, o consumo máximo deve ser de três ovos por semana", orienta Aritiane.

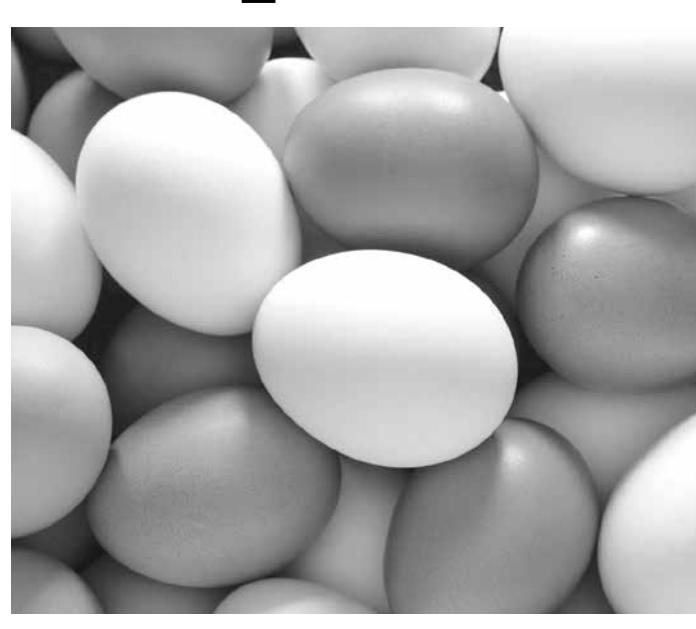
ALIADO DA DIETA

Outro ponto positivo que veio à tona recentemente: esse alimento ajuda na perda de peso, de acordo com uma pesquisa do Departamento de Obesidade do Centro de Pesquisa Biomédico da Universidade Pennington, em Louisiana, nos Estados Unidos. Mérito da proteína de boa qualidade. "Formada por aminoácidos essenciais (aqueles que não são produzidos pelo organismo), a proteína do ovo sacia com mais facilidade", explica Daniel Magnoni, cardiologista e nutrólogo do Hospital do Coração (HCor), em São Paulo. Ela ainda torna a digestão mais lenta, atrasando a sensação de fome. Experimente incluir o ovo no café da manhã.

Há provas de que, consumido nesse horário, ele deixa você menos voraz ao longo do dia, contribuindo para reduzir o total diário de calorias. Mas não vale ovo frito. Deve ser mexido, pochê ou cozido (nesse formato, ele pode até ser levado para o trabalho ou faculdade num potinho, dentro da bolsa, como opção de lanche). "Comer um ovo no final da tarde ajuda a driblar a vontade de doce, comum nesse horário", afirma Lucia Endriukaité, nutricionista e consultora do Instituto Ovos Brasil. É uma troca vantajosa para quem quer emagrecer, já que a unidade (clara e gema) é magrinha: tem 70 calorias, em média. E você chega no jantar menos faminta.

BOM PARA OS MÚSCULOS

O ovo também é excelente para manter o corpo firme. Ele ajuda tanto no crescimento quanto na manutenção dos músculos. Benefícios provados especialmente pela ação da leucina – aminoácido que compõe a proteína da clara. Esse ingrediente, ali-



ás, é bastante usado nos suplementos nutricionais para o ganho de músculos. Por isso a clara é a queridinha de atletas e praticantes de musculação. Para emagrecer sem ficar flácida, você também pode adotá-la com mais frequência que a gema. Mesmo porque a clara tem apenas 15 calorias e não carrega gordura nem colesterol.

Mas não descarte totalmente a gema: é ela que concentra a maior parte das vitaminas e dos minerais. Ou seja, é a união das duas partes (clara e gema) que faz do ovo um alimento tão especial. É claro que, sozinho, ele não faz milagre. Para obter todos os benefícios que ele proporciona, você deve combinar o consumo à prática de atividade física e a uma dieta saudável, de preferência que inclua outras fontes de proteína magra (peixe, frango e carne sem gordura). Mais bons motivos para você virar fã do ovo: é barato e versátil – rende muitas receitas diferentes e gostosas.

ALIMENTO PARA O CÉREBRO

O ovo não é rico apenas em proteína. A gema concentra uma boa dose de colina, integrante do complexo B que, por contribuir para a forma-

ção de novos neurônios, é considerado valioso para a saúde do cérebro. "Estudos relacionam o consumo adequado de colina (126 miligramas por dia, quantidade encontrada em uma gema) a um menor risco de doenças degenerativas como Parkinson e Alzheimer", comenta a nutricionista Lia Buschinelli.

Já as substâncias antioxidantes, como as vitaminas A, D, E e K, selênio, magnésio, zinco, ferro, cálcio e manganês dão ao ovo o poder de combater o envelhecimento precoce das células, afastando o aparecimento de rugas, além de reduzir o risco de doenças crônicas como hipertensão.

CASCA PROTEGIDA

Na hora da compra, é importante verificar a data de validade e o selo oficial de inspeção estampados na embalagem. Fique de olho também no aspecto da casca e adote cuidados no armazenamento e preparo. A casca deve estar limpa e sem trincas ou rachaduras. Em casa, guarde os ovos na geladeira, mas evite a porta. Não lave antes de levá-los à geladeira. A umidade na casca pode favorecer a entrada de microrganismos. Lave e seque-os com papel toalha na hora de usar.

receita

Bacalhau na panela

INGREDIENTES:

- 1 kg de bacalhau dessalgado e desfiado
- 500 g de manteiga derretida
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 2 tomates picados
- 1 colher (sobremesa) de círcuma
- 1/2 xícara (chá) de coentro picado
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha picada
- 1/2 xícara (chá) de pimentão em tirinhas
- 4 xícaras (chá) de leite
- 200 ml de leite de coco
- 700 g de mandioca cozida e cortada em quadradinhos
- 200 g de queijo-de-minas picado



MODO DE PREPARO:

- Em uma panela grande aqueça a manteiga. Junte o alho e refogue. Acrescente a cebola, o tomate, o bacalhau, a círcuma, o coentro, a cebolinha, o pimentão e o leite. Mexa e cozinhe por 25 minutos.
- Adicione o leite de coco e a mandioca e deixe ferver por mais 10 minutos. Deve formar um caldo grosso. Desligue o fogo, ponha o queijo e, se desejar, polvilhe mais coentro picado. Sirva com arroz branco.
- **Dicas:** Cozinhe a mandioca até ficar macia, porém firme.

[DOE SANGUE DOE VIDA]

Apoio: oextra

Curiosidades sobre a hidratação com óleo de rícino



Cabelos, fios, madeixas... Tão importantes para nós que não conseguimos deixar de querer vê-los mais bonitos. Cortes, tratamentos e tudo o mais que pudermos fazer para deixar os cabelos mais saudáveis, macios, fortes e com brilho nós queremos por em prática.

Uma das hidratações que tem feito a cabeça da mulherada é a que utiliza óleo de rícino. Capaz de nutrir e tratar couro cabeludo e fios danificados, esse tratamento capilar serve para qualquer tipo de cabelo e você precisa testar.

Não são poucos os relatos de que a hidratação com óleo de rícino é excelente para os cabelos. Crespos, cacheados, ondulados e lisos – todos os tipos de cabelo podem receber esse óleo vegetal e dar-se bem com ele.

Talvez você só tenha ouvido

falar sobre as maravilhas que esse tratamento pode trazer, mas realmente nunca leu algo a respeito sobre sua composição e reais benefícios. Se é esse o seu caso, você está no lu-

gar certo. Pois vou listar aqui algumas curiosidades e informações importantes sobre a hidratação com óleo de rícino.

COMPOSIÇÃO

O óleo de rícino possui vi-

gar certo. Pois vou listar aqui algumas curiosidades e informações importantes sobre a hidratação com óleo de rícino.

COMPOSIÇÃO

O óleo de rícino possui vi-

FORTALECIMENTO E BRILHO

A hidratação com óleo de rícino, se feita regularmente, vai te proporcionar um cabelo mais forte e com brilho. Esse óleo selo a cutícula da fibra capilar, garantindo madeixas hidratadas profundamente e com maciez e brilho prolongados.

PONTAS DUPLAS NUNCA MAIS

Se você tem cabelos finos e sofre com as pontas duplas, com certeza a hidratação com óleo de rícino é a pedida certa. Ela vai resolver esses problemas insuportáveis que de tempos em tempos podem afetar qualquer tipo de cabelo. Encorpando os fios e evitando a quebra, você verá que a hidratação será a sua mais nova aliada para a beleza dos cabelos.

CONTRA A CASPA E A CALVÍCIE

Óleo de rícino aumenta a circulação sanguínea do couro cabeludo. Por isso, para quem busca um tratamento contra a calvície esse óleo é excelente.

Anti-fúngico e anti-bacteriano, o óleo de rícino auxilia no combate as caspas.

BENEFÍCIOS DA HIDRATAÇÃO

Adotando a hidratação com óleo de rícino como uns dos tratamentos regulares para os cabelos, você mantém os cabelos sempre fortes e livres de problemas nos fios e couro cabeludo.

Esqueça os cabelos secos, com pontas duplas, finos e opacos. O óleo de rícino é um dos melhores óleos vegetais que você pode escolher para tratar as madeixas.



ACESSE: www.oextra.net



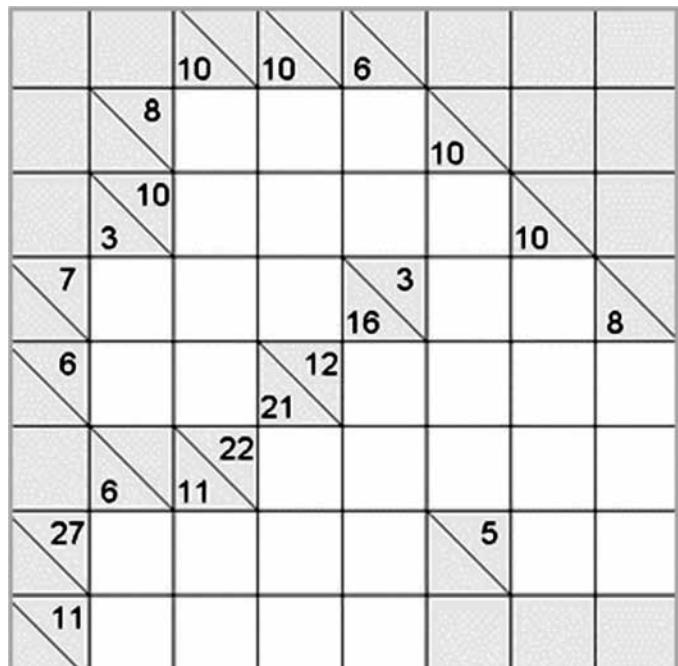
Informação com credibilidade

Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: **Lugar onde foram construídos tumbas para os Faraós e nobres importantes do Egito Antigo**

Maior estado da Alemanha.	✿	♥	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Copiar.	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Elemento químico.	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Escritora de poemas.	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Marechal (?) da Fonseca.	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Adjetivo patrio.	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Aquele que recebe uma ação e não reage a ela (fem.).	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Ir para uma terra que não é sua.	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Proposição.	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Secreção da glândula lacrimal.	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Tipo de crustáceo.	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿

Kakuro



Jogo dos 7 Erros



Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Rafael se angustia ao não conseguir falar com Márcio. Álvaro se encanta com os vídeos de poesia de Úrsula. Gabriela sugere que Úrsula participe de concursos em Portugal. Dandara é ríspida com Leonor, que reclama com Marcelo. Rafael sai à procura de Márcio, e Pérola fica aflita. Santiago aprova o filme de Michael sobre o relacionamento dos dois. Verena conta que Álvaro deixará a Sapiência e todos se entristecem. Rafael encontra Márcio e ajuda o filho. Márcio afirma que não quer ser pai e pede a Rafael para expulsar Camila de sua casa. Gabriela e Pérola sentem ciúme de Valéria e Camila. Rafael conversa com Márcio, que se emociona.

ESPELHO DA VIDA

Quinta-feira, 18h00

Cris/Julia enfrenta Eugênio e atravessa o portal. Américo vê a filha sair da casa de Julia e vai a seu encontro para que ela fale com Ana. Marcelo ouve Pat e a repreende por sua brincadeira. Michele convence Tavares e Neusa de sua história. Mariane termina o relacionamento com Mauro. Gerson comenta com Marina e Dalva que a mãe de Flor pode não aparecer na festa de aniversário da menina. Isabel procura Alain na fazenda.

O TEMPO NÃO PARA

Quinta-feira, 19h15

Marocas aceita o pedido de casamento de Samuca. Betina fica tensa quando Lúcio afirma ter certeza de que Emílio foi assassinado. Waleska revela a Mateus que não se casará com ele por causa da gravidez. Dom Sabino causa transtorno na Freguesia do Ó ao instalar um pedágio na rua. Cesária oferece ajuda financeira para a criação da escola de Miss Celine. Lúcio diz a Mariacarla que investirá na Kikinico. Lúcio se encontra com Samuca.

A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 20h50

Aruna procura Ioná e lamenta a morte de Adara. Kalesi aconselha Marek a pedir ajuda militar ao rei Durgal. Ioná consola Aruna dizendo que mais cedo ou mais tarde ela encontrará sua mãe verdadeira. Léia e Samara comemoram o sucesso do plano. Gibar encontra Asca e tenta roubar um beijo a força. Otniel presencia o assédio e defende a moça. Ela agradece a atitude do rapaz. O guerreiro atrapalhado brinca com Lila e Gael. Raabe fica satisfeita ao encontrar Nobá. Ela pede para o menino ficar escondido em sua casa. Tibar combina com Kadmo uma maneira de salvar Raabe e Sandor. Em conversa com Ioná, Aruna diz que Josué não confia mais nela. Calebe aconselha Josué a esquecer a moça.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Quinta-feira, 20h30

Afonso pergunta de Luísa para Josefina. Débora questiona com Ruth a entrada de João na escola. Iuri conta como foi sua primeira reunião para Sophie. Helô chama os professores para a prova prática com João. Verônica, Branca, Gleyce e Arlete chegam na 0110 para reunião com Otto. Luca Tuber conversa com Raquel e Guilherme fica com ciúmes. Filipa chama Hugo para ajudá-la a não deixar João estudar na Ruth Goulart. Poliana descobre que Marcelo e Luísa já foram namorados no passado. João faz a prova teórica. Filipa tenta convencer Hugo a entrar nos dutos. Lindomar flagra Filipa na sala de máquinas. Josefina fala para João que eles vão voltar para o Ceará.

O SÉTIMO GUARDIÃO

Quinta-feira, 21h00

Sóstenes diz a Geandro que Gabriel continuará em sua casa. Luz revela a Gabriel o sonho que teve antes de sua partida. Atalla conversa com Afrodite sobre Diana. Milu mostra a Ondina o desenho da marca do último guardião. Feliciano desconversa quando Nicolau fala sobre o tesouro. Afrodite se emociona vendo Diana, e Atalla insiste que ela deixe a filha treinar caratê. Feijão desiste de maltratar León. Geandro conversa com Lourdes Maria na igreja. Louise vê o carro em que Gabriel estava na casa de Marilda e fala para Valentina, que decide antecipar sua ida a Serra Azul. Os guardiões conversam sobre a missão de Ondina com Sampaio. Gabriel defende Luz de Júnior, que é obrigado por Sóstenes a ir embora.

Humor

MICROÔNIBUS DOS POLÍTICOS

Num microônibus viajava alguns políticos para fazer um comício no interior. Quando sofrem um acidente e capotam violentamente numa perigosa curva.

Um caipira que viu tudo tratou de fazer o enterro.

Dias depois a polícia vai ver o que aconteceu e disse:

- Morreram todos os políticos que havia no ônibus?

E o caipira:

- Oia... tinha uns que dizia que não, mas o senhor sabe como são mentiroso esses políticos!!!

HERANÇA BOA!

Uma avó está morrendo e manda chamar o neto.

- Meu querido, vou morrer em breve, mas quero que saibas que te deixo uma fazenda, os tratores e debulhadoras, os cavalos, vacas, cabras e mais... animais, o estabulo e todas as plantações. Trata tudo com cuidado!

- Eepa! Vô eu nem sabia que a senhora tinha fazenda. Onde fica? Pergunta o neto.

A avó dá um último suspiro antes de morrer e responde:

- No meu FaceBook.

ANÚNCIO NO JORNAL

O Judeu Jacob vai colocar um anúncio no jornal.

- Gostaria de colocar um nota fúnebre do morte de meu esposo, diz ao atendente.

- Pois não, quais são os dizeres?

- Sara morreu!

- Só isso? espanta-se o rapaz.

- Sim, Jacob não quer gastar muito.

- Mas o preço mínimo permite até 5 palavras.

- Então coloca: Sara morreu. Vendo Monza 94.

MELHOR VENDEDOR

Um gago entra numa livraria e diz:

Eeeee que-que-quero 1 bíblia!

Pagou e saiu!

Novamente ele entra na loja e diz: Eu que-que-quero 05 bíblia!

O vendedor espantado entrega a mercadoria e o gago se vai.

Mais tarde o gago retorna e faz uma nova compra

Eu que-que-quero 20 bíblia!

DESCOBRI O QUE ME FAZ ENGORDAR!!



É o shampoo!!

No rótulo diz:
"Para dar corpo e volume"

Agora vou usar só detergente de louça!

No rótulo diz:
"Elimina até as gorduras mais difíceis"

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

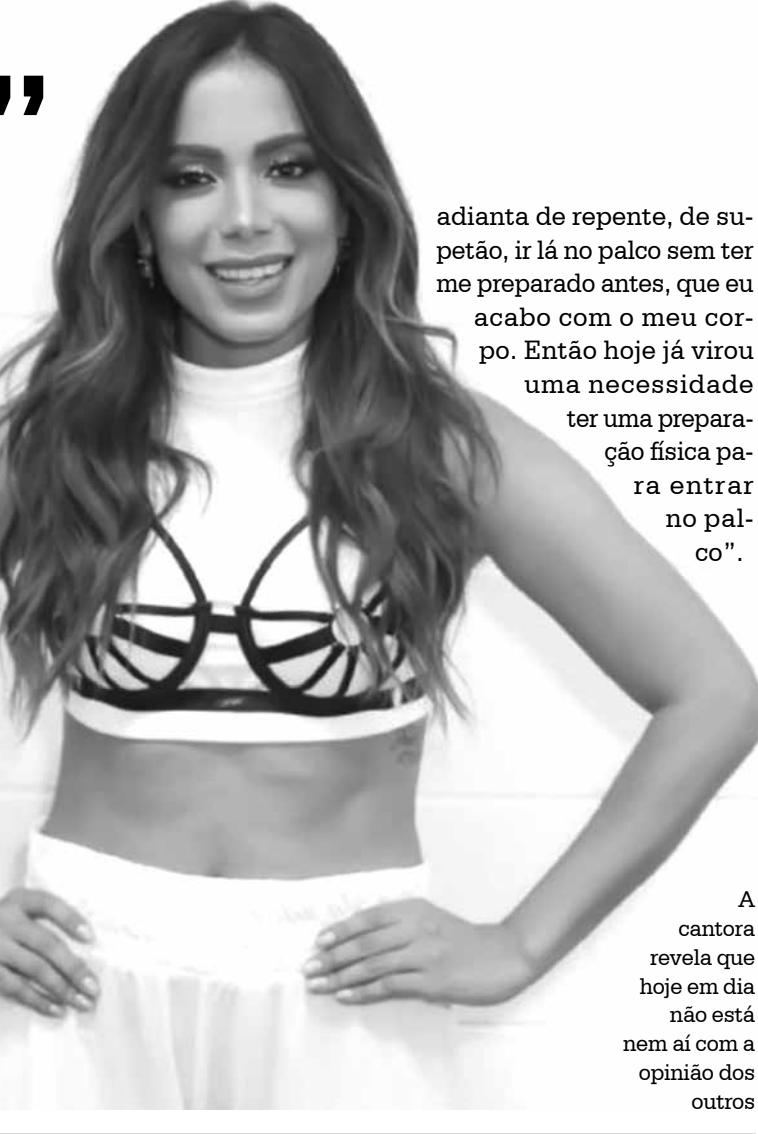
Anitta cancela dieta e afasta preocupação com corpo: “O que faço é não exagerar”

Anitta tem exibido o corpo de biquíni nas redes sociais e garante que não se preocupa com cobranças para ter a silhueta perfeita. “Sentia mais antigamente, hoje em dia não tô nem aí. Se cobrar, vai ficar cobrando sozinho (risos)”, disparou ela. A funkeira explicou que tenta ter uma alimentação equilibrada: “Não é fácil. Quando eu estou viajando pelo Brasil, que tenho uma equipe comigo o tempo todo, é mais fácil, mas fora do Brasil, é difícil. Aí eu tento não ficar o dia todo comendo besteiras, sabe? Tento dar uma balanceada de fato”.

CANTORA DISPENSA DIETA E MANTÉM CORPO COM EXERCÍCIOS

Segundo a cantora, dieta e restrições alimentares não entram na sua rotina: “En-

tão, eu resolvi não fazer mais dieta. O que eu faço agora é não exagerar... Eu não exagero nas besteiras e não consigo ficar só de dietinha, então eu encontrei uma ‘balança’”. Para manter o corpo e a saúde, a funkeira apostou em exercícios: “Hoje é uma dependência. Eu tentei ficar sem atividade física, no caso m u s c u - ção, por preguiça, e acabei acabando com o meu joelho, minha coluna... O corpo inteiro reclama porque eu danço muito, então não



adianta de repente, de supetão, ir lá no palco sem ter me preparado antes, que eu acabo com o meu corpo. Então hoje já virou uma necessidade ter uma preparação física para entrar no palco”.

A cantora revela que hoje em dia não está nem aí com a opinião dos outros



Ela usou parte do R\$ 1,5 milhão que ganhou no 'BBB' para comprar e mobiliar uma casa para a família

Campeã do 'BBB 18', Gleici paga R\$ 3,7 mil de aluguel para morar em condomínio no Rio

Como já contamos aqui, Gleici Damasceno, a campeã do "BBB 18", trocou o Acre pelo Rio e está morando num condomínio na Barra da Tijuca, na Zona Oeste. A estudante de Psicologia paga mensalmente o valor de R\$ 3,7 mil de aluguel e condomínio num apartamento simples de dois quartos. O prédio conta com boa infraestrutura e lazer e tem até academia, onde a ex-BBB tem feito atividades físicas.

O condomínio onde Gleici mora reside também outros famosos como os atores Michael Borges e foi onde também morou a atriz Bianca Bin. Ele fica próximo da praia da Barra, na altura do posto 5, e

também pertinho da Escola de Atores Wolf Maya, onde Gleici faz curso de interpretação para se tornar atriz.

Com contrato com a TV Globo até janeiro, Gleici recebe um salário fixo da emissora (em torno de R\$ 3,7 mil) e tem faturado muito com publicidades, eventos e também posts no Instagram.

Ela usou uma parte do R\$ 1,5 milhão que ganhou no "Big brother Brasil" para comprar e mobiliar uma casa para a mãe, irmãos e sobrinha no Acre. Antes de entrar no programa, a ex-BBB vivia numa casa bastante humilde de apenas um quarto e dormia na sala do imóvel.

Grazi Massafera planeja encerrar carreira cedo: “É desgastante psicologicamente”

nada... Aí [em 'Verdades Secretas'] a profissão se apresentou de forma muito bonita”

ATRIZ SENTE FALTA DO INTERIOR: 'CHUPAR MEXERICA NO MEIO-FIO'

Nascida em Jacarézinho, no interior do Paraná, Grazi disse que sente falta do lugar e que incentiva a filha, Sofia, a passar mais tempo lá: “Brincar na rua, pular muro do vizinho para roubar fruta, chupar mexerica sentada no meio fio, a família toda chupando juntos, isso não acontece mais. Minha filha não vai viver isso. No Rio é difícil, tento levá-la para o interior o máximo possível quando vou para a casa dos meus pais”.



Grazi está de férias desde o fim da novela "O Outro Lado do Paraíso"

horóscopo



ÁRIES

É um dia produtivo e com excelentes resultados para ancorar o setor financeiro. Suas decisões são assertivas e construtivas, lhe proporcionando segurança e equilíbrio emocional.



TOURO

É importante manter a postura para consolidar projetos significativos. É um dia ótimo para estruturar estudos ou informações que garantem resultados benéficos para o trabalho em equipe. Você está transitando para um novo ciclo.



GÊMEOS

O dia pede reflexão sobre suas ações profissionais. É indicado concretizar movimentos com discrição, para estabilizar as metas. É um momento favorável para tomar decisões assertivas estratégicamente.



CÂNCER

É um dia ótimo para lidar com projetos e amizades. Você se sente seguro para dar um passo maduro por meio de relações que agregam crescimento em sua trajetória profissional e pessoal. É fundamental ser objetivo e claro.



LEÃO

O dia promove os seus objetivos. O momento está excelente para passos ousados para estruturar o trabalho e as relações comerciais. Empregue em suas ações um planejamento que sustente as metas a médio e longo prazo.



VIRGEM

Os estudos e novas performances profissionais lhe trazem entendimento sobre o seu potencial. É um dia ótimo para desenvolver suas habilidades e adotar ações construtivas com uma pessoa próxima.



LIBRA

Há favorecimento com investimentos. O céu colabora com a solução de heranças, partilhas, pensões e possíveis financiamentos. A experiência vem para curar situações em família. Lembre-se de que está ingressando num novo ciclo de vida.



ESCORPIÃO

É um dia ótimo para obter soluções com cônjuge, sócios ou parceiros. A relação lhe proporciona maturidade e uma nova forma de se estruturar. Mas é importante examinar suas ações e promover a ética acima de qualquer situação.



SAGITÁRIO

É um dia ótimo para o desenvolvimento profissional. O seu foco está em organizar a sua rotina para obter resultados produtivos. Mas é preciso dar atenção especial às suas posturas, isso interfere consideravelmente nos resultados.



CAPRICÓRNIO

É um dia excelente para tomar consciência do seu verdadeiro valor. É por meio do seu desenvolvimento pessoal que boas oportunidades serão alcançadas. Você está amadurecendo consideravelmente.



AQUÁRIO

É um dia favorável para resolver assuntos domésticos e familiares. Você está amadurecido para interagir com os familiares ou com fatores que impedem o seu desenvolvimento. As decisões vêm carregadas de sentimentos.



PEIXES

Você se sente seguro para expressar o que pensa com amigos ou pessoas do seu convívio. A sua atuação em projetos é significativa para o grupo e você se sente maduro para conduzir os seus ideais.