

## Bruna Marquezine e Marina Ruy Barbosa vão se reencontrar no ano novo

Página B4

*"A verdadeira medida de um homem não é como ele se comporta em momentos de conforto e conveniência, mas como ele se mantém em tempos de controvérsia e desafio."*

■ Martin Luther King Junior - Pastor protestante e ativista político (1929 - 1968)



**Natalia Chamas** recebe diversas mensagens de carinho de toda galera.



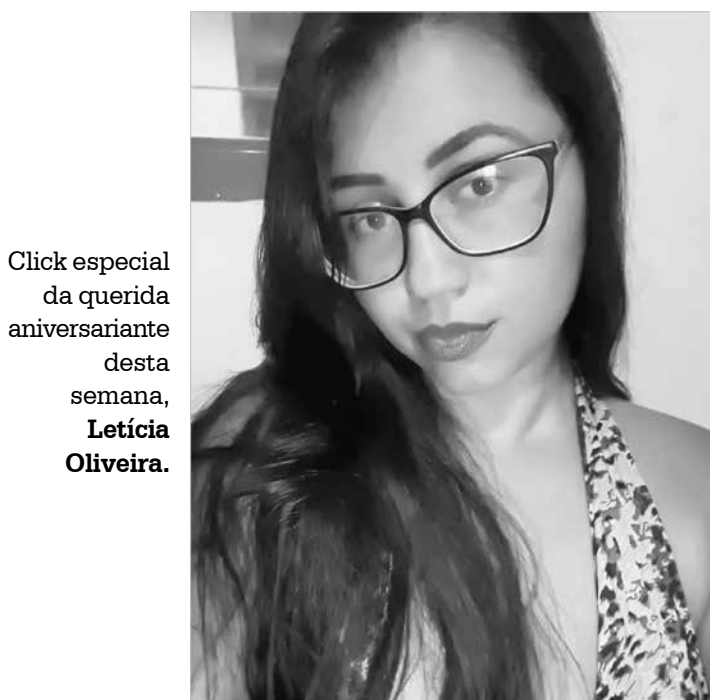
Congratulações para a sorridente **Jussara Silva**.



**Beatriz Cerosi Marcasi** é aniversariante desta quinta. Ela comemora a data com amigos e familiares.



**Osvaldo Fernando Rocha** também se prepara para apagar as velinhas.



Click especial da querida aniversariante desta semana, **Letícia Oliveira**.

**Carlos Magno Cruz** festeja mais um ano de vida. Ele recebe o carinho especial da esposa **Izabel Rocha**, das filhas e de toda equipe deste "O Extra.net".



**Deliani Rocha Peron** é muito homenageada pelo seu esposo **Pablo Henrique Peron**.



Hoje é dia de festa para **Bárbara Bitencourt**. Parabéns!



**Gabriel Sandrim** também tem motivos para comemorar. Na foto, o carinho especial da família.

Está chegando  
o maior NATAL de  
todos os tempos

redegigantao.com.br

**GIGANTÃO**  
20 ANOS COM VOCE

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





# 6 danos que apenas uma noite mal dormida pode trazer ao cérebro

## receita

### Tender Natalino

#### INGREDIENTES:

- 1 tender redondo
- 4 colheres (sopa) de mel
- 4 colheres (sopa) de mostarda
- 1 saquinho de cravos
- Rodelas de abacaxi para enfeitar
- Cerejas para enfeitar
- Uvas para enfeitar



#### MODO DE PREPARO:

- Prepare uma misturinha com a mostarda e o mel e mexa bem
- Reserve
- Faça cortes quadriculares no tender
- Espete cravos nas junções
- Lambuze-o com esta mistura de mostarda e mel e leve ao forno até que fique douradinho
- Enfeite a travesse com rodelas de abacaxi, uvas e cerejas

Os malefícios de dormir mal são muitos. A privação de sono crônica pode aumentar os riscos de você ter uma hipertensão, AVC, diabetes, depressão ou mesmo engravidar. Mas quantas horas de sono afinal cada pessoa precisa? Isso, na verdade, é muito relativo, para alguns pode ser seis horas, para outros dez! “A média na população seria de sete horas e meia de sono ao dia, mas o ideal seria acordarmos com a sensação de que dormimos o suficiente, ou seja, descansados”, explica a otorrinolaringologista e médica especialista em sono, Angela Beatriz Lana.

O problema é que apenas uma noite mal dormida já pode ocasionar uma série de problemas e, de acordo, com a especialista, um terço da população está dormindo 2 a 3 horas a menos do que precisa. Quer saber mais? Veja alguns dos malefícios da restrição de sono, mesmo por uma noite.

#### 1 - Aumenta a chance de acidentes

Pode parecer óbvio, mas sabia que com apenas um pouco de redução do sono já aumentam os problemas com concentração? Ai, seu problema no trânsito não será apenas o sono... “Com apenas uma hora a menos de sono já é possível sentir efeitos do cansaço no dia seguinte e dificuldades de concentração: erros pequenos no trabalho, esquecimento de palavras ou tarefas, desconcentração no trânsito...”, enumera a otorrinolaringologista e médica especialista em sono, Angela Beatriz Lana. Portanto, vale separar uma horinha mais para passar entre os travesseiros!

#### 2 - Detona o sistema imunológico

O sistema de defesa do nosso corpo está intimamente ligado ao ciclo do sono, e mesmo tendo ele ruim por uma noite, já é possível sentir as consequências. “Muitos estudos têm mostrado que a privação de sono mesmo que por um dia faz nossas células de defesa (células T) e natural killers (NK) caírem”, considera Angela.

As relações do sono com a imunidade ainda vão além: “alguns trabalhos mostram, por exemplo, que quem está privado de sono produz menos anticorpos ao tomar uma vacina de quem dormiu bem”, expõe o médico do sono Geraldo Lorenzi Filho, coordenador da Residência Médica em Medicina do Sono do Incor e do Laboratório do Sono do Hospital Santa Cruz.

#### 3 - Aumenta os problemas de memória

Há algum tempo os médicos já sabem que é durante a noite que nós fixamos a memória: as lembranças do dia se fixam nesse momento. Por isso mesmo, com uma noite mal dormida, já é possível sentir diferenças. “A fase das ondas lentas (em que dormimos sem pensamentos) e o sono REM são fundamentais para essa assimilação, e ambas só são atingidas quando chegamos ao sono mais profundo, o que se reduz quando dormimos pouco”, explica Lorenzi.

#### 4 - Descontrola o apetite

Nosso organismo se organiza nos ciclos circadianos (palavra latina que significa “cerca de um dia”), ou seja, os hormônios são todos regulados para estarem em diferentes quantidades durante as



24 horas do dia. Se dormirmos pouco, há uma alteração nessa ordem toda, inclusive na grelina e leptina, os hormônios relacionados à saciedade.

“De acordo com pesquisas, as pessoas que dormem poucas horas de sono (menos de seis horas) têm índice de massa corporal (IMC) maior do que aqueles que dormem entre 7 a 8 horas”, considera Angela Lana. Normalmente, os efeitos maiores da obesidade são percebidos após longos períodos de dormir, mas mesmo após uma noite com menos horas de sono já é possível perceber algumas alterações no apetite, como uma maior vontade de consumir açúcar, como aponta Lorenzi.

#### 5 - Prejudica a aparência

Alguns estudos têm mostrado que pessoas que dormem menos são consideradas menos atraentes. E a culpa não é somente das olheiras... Há também o fator hormonal. “Pouco sono ou sono de má qualidade esta relacionado a uma redução na produção do hormônio de crescimento GH,

que é fundamental para a renovação celular, prevenindo o envelhecimento precoce da pele e o acúmulo de tecido adiposo”, considera especialista em sono Angela. Além disso, a liberação de cortisol, devido à redução de tempo dormindo, ocasionando uma deterioração mais rápida do colágeno. Portanto, a história do sono de beleza realmente está valendo.

#### 6 - Deixa você mais emocional

Pode parecer estranho, mas o sono ativa mais áreas emocionais no nosso cérebro. “Uma pesquisa publicada junho de 2013 mostrou a hiperativação do sistema límbico, de áreas cerebrais relacionadas ao estresse e ansiedade em pessoas privadas de sono. Isso significa menos controle emocional quando se dorme pouco”, explica Angela Lana. Na prática, isso significa mais ataques de raiva e tristeza no dia a dia, mesmo após apenas uma noite pouco dormida. “Essa pessoa será mais instável, explodindo a qualquer momento”, traduz Lorenzi.

## Como cuidar da pele dos ombros, colo e pescoço?

Você sabe como cuidar da pele dos ombros, colo e pescoço? Os cuidados com a pele estão super em alta e cada vez mais mulheres se preocupam em criar rotinas de beleza. Mas, muitas vezes, essa preocupação se restringe ao rosto, deixando outras partes do corpo de fora. Afinal, o que fazer pa-

ra deixar a pele dos ombros e colo tão linda quanto a do seu rosto?

Se você quer aprender a cuidar bem da pele em todo o corpo, mas ainda não sabe como tratar essa região, a gente pode te ajudar. Vem conferir essas dicas para cuidar direitinho da pele dos ombros, pescoço e colo.



#### APOSTE SEMPRE NO PROTETOR SOLAR

Essa região está muito exposta ao sol, tanto na praia como no dia a dia. Isso acontece principalmente no verão, quando usamos mais roupas sem mangas. Para cuidar da pele dos ombros e colo, o protetor solar é um item indispensável diariamente. Além de ser mais exposta, é nessa parte do corpo que caprichamos nos cremes e perfumes. Usar esse tipo de produto e não investir na proteção contra os raios solares pode provocar manchas escuras. Isso sem falar que o sol é o maior causador de envelhecimento precoce, né?

#### QUAIS PRODUTOS SÃO INDICADOS PARA ESSA ÁREA?

Ombros, colo e pescoço têm uma pele mais fina e sensível que o restante do corpo - assim como o rosto. Por isso, os

produtos voltados para o corpo podem ser agressivos para essa região e causar alergias ou outras reações. O ideal é apostar nos mesmos produtos que você já costuma usar no rosto. Não tem mistério: pode seguir o mesmo ritual da face. Limpar com sabonete específico para o seu tipo de pele, esfoliar, tonificar, proteger contra o sol e, claro, investir nos seus séruns de tratamento favoritos. A única diferença está no hidratante, que pode ser um pouco mais intenso que o usado para o rosto.

#### PROTEJA CONTRA O ENVELHECIMENTO PRECOCE

Por terem uma pele mais fina que o resto do corpo, pescoço e colo estão mais propensos a desenvolverem rugas e flacidez. É comum que seja nessa região que surjam as suas primeiras ruquinhas fora do rosto. Mas o hidratante e o protetor solar não são as únicas formas de evitar o envelhecimento precoce.

Se você quer adiar o surgimento das rugas no corpo, você pode apostar em séruns antienvhecimento. Os produtos com ácido hialurônico e vitamina E, por exemplo, são uma ótima escolha para combater a flacidez e as rugas causadas pelo envelhecimento precoce.

**SENHOR FAZ TUDO**  
CNPJ: 28.784.053/0001-60

**MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA**

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO  
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA  
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS  
PAINEL E SUPORTE PARA TV's  
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE  
VENTILADORES E LUSTRES  
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS  
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

**RICARDO JESUS**  
**17 99745 2459** | **99742 2459**

**TRABALHAMOS COM MUDANÇA**

**BIM**

**FERRO VELHO S. PAULO**  
Comércio de Sucatas em Geral

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

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

**www.oextra.net**

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

**Thonny L'attoo**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

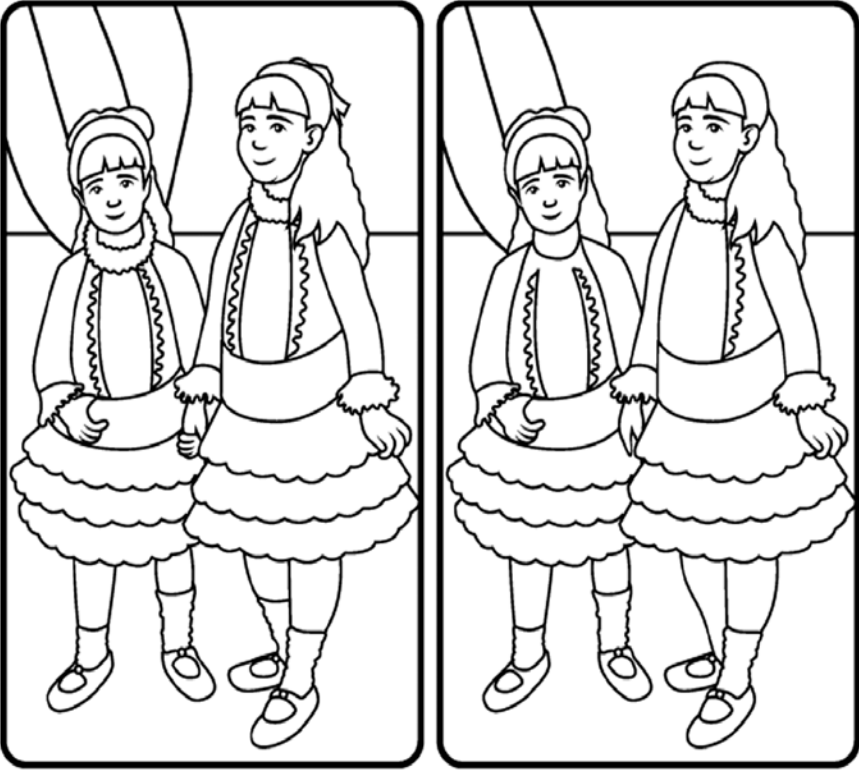
(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA Electron



extra

Jogo dos 7 Erros



resp.: 1-LAÇO DA CABEÇA; 2-GOLA DO VESTIDO; 3-FIVELA DO SAPATO; 4-DETALHE DA BLUSA; 5-MEIA; 6-DETALHE DO CENÁRIO NO FUNDO; 7-MÃO.

Ligue os Pontos Kids

Descubra qual é um dos patrimônio mais famosos de Paris!

resp.: 1-LAÇO DA CABEÇA; 2-GOLA DO VESTIDO; 3-FIVELA DO SAPATO; 4-DETALHE DA BLUSA; 5-MEIA; 6-DETALHE DO CENÁRIO NO FUNDO; 7-MÃO.

Ligue os Pontos Kids

Descubra qual é um dos patrimônio mais famosos de Paris!



Escreva as palavras separando as sílabas:






















Resumo de Novelas



MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Todos comemoram as notícias sobre o estado de saúde de Amanda e Leandro. Tobias decide assaltar o apartamento de Gabriela, onde Mel aguarda Getúlio, sozinha. As luzes do apartamento se apagam e Mel imagina que é protegida por sua boneca. Úrsula conta para Flora que se mudará para Portugal. Tobias entra no apartamento de Gabriela. Cláudio atea fogo à sala dos professores e Tito vê. Tito leva Gabriela à sala dos professores e Santiago apaga o fogo. Cláudio tranca Gabriela e os alunos na sala.



ESPELHO DA VIDA

Quinta-feira, 18h00

André aconselha Alain sobre Priscila, mas o diretor se irrita. Margot conversa com Vicente, sem perceber que ele está a seu lado. Ana se surpreende com o comportamento de Américo frente ao Padre Léo. Alain revela a Bola que é pai de Priscila. Mariane e Marcelo assumem seu romance diante dos repórteres. Lenita se insinua para Jorge. Alain afirma a Isabel que deseja se aproximar de Priscila. Priscila surpreende Alain com Isabel.



O TEMPO NÃO PARA

Quinta-feira, 19h15


Lúcio garante a Betina e a Mariacarla que a família Sabino Machado pagará caro pelo que fez com Emílio. Livaldo avisa a Lúcio que Eliseu se recusou a vender as ações para ele. Samuca concorda em morar um tempo com Marocas na mansão de Agustina. Mariacarla avisa a Lalá que ele terá que roubar as joias que eram de Cesária. Agustina se recusa a ser examinada por Helen. Carmen se incomoda ao ver Dom Sabino apoiar Agustina. Carmen dá um ultimato em Dom Sabino.



AS AVENTURAS DE POLIANA

Quinta-feira, 20h30

Luísa procura Ruth para tentar descobrir se há algo errado com Poliana. Guilherme recebe uma mensagem misteriosa ameaçando revelar o seu segredo. Ruth chama Filipa para conversar. Poliana falta da escola e não sai no quarto. Filipa desconversa e finge para Ruth que não sabe de nada. João conta para Éric e Kessya que Poliana está triste. Mirrela comemora com Raquel o fato de seu vídeo estar bombando na internet e Gabriela escuta. Filipa fala mal de Poliana na sala de aula de artes e João joga tinta nela. Nanci conversa com Luísa e diz que Poliana não quer sair do quarto.



O SÉTIMO GUARDIÃO

Quinta-feira, 21h00

Gabriel se emociona ao confirmar que é filho de Egídio. Milu, Ondina e Feliciano pressionam Aranha para contar a Gabriel sobre os guardiães, mas o médico insiste em falar com Machado. Afrodite acerta com Atalla o retorno de Diana para a equipe de caratê. Rita de Cássia descobre que Machado ameaçou Leonardo. Laura revela suas descobertas sobre Luz para Lourdes Maria. Sampaio percebe que perdeu sua arma ao lutar com o homem encapuzado. Machado diz a Eurico que os guardiães estão desconfiando de sua lealdade.



A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 20h50

Tiléia se recusa a deitar com Durgal, mas o rei diz que ela será obrigada. Kalu diz que precisa salvar os Lagartos das garras de Zaira. Acã pergunta se Calebe autoriza que Acsa se case com Gibar. Arauto consegue convencer Durgal a desistir da ideia de deitar-se com Tiléia. Calebe pede um tempo para responder a Acã. Maquir provoca Rune e eles saem no tapa. Calebe conversa com Noemi e diz não concordar com a união entre Acsa e Gibar. Elidade tenta descobrir o motivo da briga, mas Rune desconversa. Kalu avisa aos Lagartos sobre o perigo de estarem próximos à Zaira. Livana descobre que Rune brigou com Maquir e fica sem resposta para dar à Laila. Ao tentarem fugir, os Lagartos são surpreendidos com a chegada de Zaira.

Humor

PANCADA NA CABEÇA

A professora de Joãozinho pergunta:  
– Joãozinho, em quantas partes se divide o crânio?  
– Depende da pancada, professora – responde Joãozinho.

DIVÓRCIO DOS VELHOS

Um casal, sentado em frente ao advogado, quando o advogado diz:  
– Que triste, depois de tantos anos de união, o senhor com 79 anos e a senhora com 75 anos agora resolvem se separar.  
Expliquem-me o motivo, quem sabe poderemos resolver.  
– Ele tem somente uma ereção por ano. – diz a esposa.  
– E ela quer que eu gaste com ela. – responde o marido.

LOIRA NA VIAGEM

No ônibus, uma loira estava im-

portunando a todos, falando o tempo todo. Quando um sujeito que estava próximo a ela teve uma brilhante idéia e entregou algo para que a loira lesse. Para o espanto de todos, a loira se entretteve no pedaço de papel durante toda a viagem. Visivelmente aliviados, alguns passageiros foram agradecer o sujeito que conseguiu fazê-la parar de falar besteiras, e perguntaram:  
– Afinal, o que estava escrito naquela folha, que prendesse tanto a atenção daquela loira?  
– Muito simples – disse o sujeito – Na frente estava escrito “Olhe atrás” e atrás estava escrito “Olhe na frente”...

GOSTAR DE MULHER

Um sujeito chega num bar e pede seis uísques duplos.  
– Uau! – exclama o barman. – Você deve ter tido um dia péssimo!  
– Nem me fale – responde o sujei-

to. – Fiquei sabendo que meu irmão mais velho é gay.  
No dia seguinte, o mesmo sujeito chega e pede mais seis uísques duplos. O barman pergunta o que aconteceu dessa vez e o sujeito responde:  
– Acabei de saber que meu irmão mais novo também é gay!  
No terceiro dia, o sujeito volta a pedir seis uísques duplos.  
– O quê? – pergunta o barman. – Será que ninguém gosta de mulher na sua família.  
– Sim, minha esposa.

BOA NOTÍCIA

A mulher telefona para o marido:  
– Querido, tenho uma notícia boa e uma má!  
– Lamento, mas estou no meio de uma reunião super tensa, me diz só a boa!  
– O airbag do seu carro está funcionando direitinho!

Humor Ácido

por WILLIAN RAPHAEL SILVA

GUARDA-CHUVA, SÓ 2 MANGOS.

NÃO PRECISO DISSO, SOU UMA PLANTA. E NEM VAI CHOVER.

VIXE, COMEÇOU A CHOVER.

NÃO DIGA.

ESSA CHUVA TÁ DIFERENTE. ME DÁ UM AÍ.

ANTES, TINHA QUE PAGÁ 2. ESSE Ó, 4 MANGOS AGORA.

POR QUE EU NÃO PREVI ISSO? TERIA ECONOMIZADO UMA GRANA.

A GENTE COLHE O QUE PLANTA.

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi  
OPHTHALMOLOGIA - CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835  
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS  
TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

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



# celebridades



Bruno vai aproveitar a chance para melhorar o inglês

## Namorado de Sasha, Bruno Montaleone vai morar em Nova York em 2019: “cursos”

**B**runo Montaleone havia revelado anteriormente que tem planos de morar com a namorada, Sasha Meneghel. Em entrevista, ele contou que vai, sim, morar em Nova York, em 2019, e ficar mais perto da namorada ao morar com o irmão. “Quero tirar um tempo para ir lá pa-

ra fora estudar um pouco. Ou melhor: um pouco, não, estudar muito! Quero fazer cursos em Nova York. Meu irmão vai morar lá um ano, então vou ficar com ele e, lógico, com a Sá. Quero aproveitar”, afirmou o jovem, que irá viajar após o fim de “O Tempo Não Para”, novela na qual vive Bento.

### ATOR QUER ESTUDAR INGLÊS

Segundo Bruno, além de ficar mais perto da namorada, ele vai aprimorar seus conhecimentos. “Quero aproveitar essa chance para melhorar o inglês e um monte de coisas. Tenho que ter um tempinho para mim também. Mas, precisando voltar pra cá, eu volto e trabalho”, garantiu.

Questionado se havia estabelecido alguma meta para o próximo ano, ele ponderou: “Sempre tive planos e muitos sonhos. Mas agora me peguei pensando nisso: para mim, sempre foi muito importante traçar uma meta. Então agora estou um pouco, não sei, não relaxado nem confortável, mas sei que as coisas vão acontecer”.

## Bruna Marquezine e Marina Ruy Barbosa vão se reencontrar no ano novo

Se separadas já causam, imagina juntas! Bruna Marquezine já tinha avisado que a virada do ano seria em Fernando de Noronha, onde esteve ano passado (inclusive onde reatou com Neymar). Agora é a vez de Marina Ruy Barbosa ser anunciada como mais uma estrela a pousar na ilha.

A ruiva e o marido Xandinho Negrão vão voltar ao lugar onde começaram a namorar. Na Grécia, onde estiveram ao mesmo tempo, as

atrizes não se encontraram. Mas Noronha é bem menor.

Além de Bruna e Marina, passarão o réveillon no arquipélago os atores Paulinho Vilhena, desta vez solteiro, Giovanna Ewbank e Bruno Gagliasso, Izabel Goulart, que também faz repeteco, e Mariana Goldfarb, entre outros. Cauã Reymond ainda não confirmou presença.

As duas vão passar a virada do ano em Fernando de Noronha



## horóscopo



### ÁRIES

Seu bom humor hoje será primordial, você se sentirá como um peixe na água. Você faz muito pelos outros... e não o suficiente para você mesmo! Uma visita a um spa seria uma pausa bem interessante. Você vai fazer alguns contatos inspiradores que abrirão novas portas para você.



### GÊMEOS

Você está achando mais fácil construir suas esperanças para o futuro. Faça algumas averiguações. Você se sente confortável em sua própria pele e à vontade consigo mesmo. Você está mais em sintonia com as necessidades do seu corpo. Este é o caminho a percorrer.



### LEÃO

Você precisa desacelerar, mas sem se isolar. Faça isso sem se sentir culpado ou preocupado! Você precisa de um esporte de resistência para encontrar um melhor equilíbrio, desabafe gradualmente. Você vai encontrar dificuldades no caminho. Não faça esforços por nada, pense sobre o que é importante.



### LIBRA

Você vai ser diretamente afetado por um evento oficial. Suas esperanças aumentam e você estava certo ao esperar pacientemente. Sua moral está melhorando e você está dominando as suas preocupações. Relaxe. Você terá ótimas oportunidades de mudança. Você deve estudá-las de perto.



### SAGITÁRIO

Seus instintos estão certos, algumas mudanças positivas estão chegando e você vai ser apoiado. Você vai ser alimentado com a sua vida fora do trabalho e vai sentir uma forte necessidade de passar algum tempo ao ar livre. Não resista a esse desejo, ele vai lhe fazer bem.



### AQUÁRIO

Você terá a chance de corrigir um erro cometido no passado e que ainda pesa sobre você. A boa notícia é iminente. Acalme-se. Você vai estar muito exigente, levando-o a um esgotamento nervoso e mental. Você precisa aumentar as barreiras.



### TOURO

Você precisa reconsiderar a sua maneira de se aproximar das outras pessoas para conseguir o que deseja. Seja diplomático. Você geralmente se mantém em boa forma. Certifique-se de ir com calma quanto as suas emoções, mas esteja aberto a outras pessoas.



### CÂNCER

Você vai se sentir em perfeita harmonia com as pessoas ao seu redor. Você precisa relaxar e aliviar o estresse. Faça algo que você gosta. Seu otimismo vai ganhar a admiração das pessoas que o cercam e desarmará qualquer pessoa de mau humor. Seu otimismo vai ganhar a admiração das pessoas que o cercam.



### VIRGEM

Vai ser necessário reexaminar certas coisas hoje. Você vai querer dar um grande passo e isso é a coisa certa a fazer. Certifique-se de dar-se este espaço. Você está fazendo muito por outras pessoas. Apenas certifique-se de fazer pausas. Você não está consciente de seus limites e precisa de um descanso.



### ESCORPIÃO

Um golpe de sorte grande lhe permitirá focar em seus objetivos e aproveitar o dia. Não hesite. Você vai estar em excelente forma. Preste atenção no que come e você terá aumento de energia. Você facilmente vai encontrar soluções para os problemas diários para simplificar sua existência.



### CAPRICÓRNIO

Você vai se sentir mais feliz se permanecer fiel a si mesmo e no que você acredita - não ouça qualquer pessoa. As coisas estão se tornando mais equilibradas para você e depende de você pensar antes de agir. A situação é ideal para a realização de um diálogo que parece difícil. Você vai resolver as coisas.



### PEIXES

Você colocou a barreira muito alta. Você deve confiar em si mesmo só para atingir seu objetivo e você deve virar a página. Sua dieta tem lhe causado problemas digestivos e agora você precisa corrigir esta situação. Suas palavras são inequívocas e poderiam perturbar algumas pessoas.

**ClimaCold**  
Ar Condicionado  
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Av. da Saudade, 282  
Higienópolis  
Fernandópolis - SP  
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

**Jeferson**  
vivo 17 99628-6060  
Claro 17 99168-5170  
Oi 17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

PROMOÇÃO

**SORTE GRANDE**

**S GOTTI**  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

1 Nissan March

1 Renault Kwid

1 Hyundai HB20

**SERÃO 3 SORTEIOS 32 PRÊMIOS POR SORTEIO**

A cada \$100 em compras você ganha 1 cupom e concorre

14.000 em vale-compra

15 TVs 40 Polegadas

15 IPHONES SE 32GB

15 NOTE BOOKS

1 CARRO  
5 TVs 32"  
5 NOTEBOOKS  
5 SMARTPHONES  
16 VALE-COMPRAS