



Rosângela Alvarenga - Agência O Globo

HORÓSCOPO

Áries • 21/03 a 20/04

Momento de energia criativa. Disposição de conquistar, tanto na vida pessoal quanto na profissional. Nesta última deve tomar cuidado com sócios.

Touro • 21/04 a 20/05

Hoje há risco de enganar ou aceitar condições desfavoráveis por acreditar demais nas pessoas. Acreditar demais nas pessoas é uma forma de preguiça.

Gêmeos • 21/05 a 20/06

Sentimentos e pensamentos desconhecidos obscurecem sua mente. A maioria deles é nascido do medo e ser rejeitado ou abandonado.

Câncer • 21/06 a 21/07

O dia favorece o recolhimento. Disposição receptiva porém eficiente: tudo o que cai na rede é rapidamente analisado para ser aproveitado.

Leão • 22/07 a 22/08

Um aspecto de Júpiter vai abrir seus horizontes, fazendo com que você vislumbre novas perspectivas para sua vida. Talvez sinta tendência inconstante.

Virgem • 23/08 a 22/09

A Lua em aspecto com o seu regente poderá fazê-lo ficar mais ligado na sua segurança, tratando de não perder o que você já conquistou.

Libra • 23/09 a 22/10

Momento inadequado para participar empreendimentos arriscados. Tenha cuidado com seus bens. Use de cautela e prudência, procure ser bastante discreto.

Escorpião • 23/10 a 21/11

Você está com o maior gás, mas pouco senso prático: convém exercitar a autodisciplina, para não se perder quando tiver que tomar decisões.

Sagitário • 22/11 a 21/12

Alegria e serenidade. Hoje você receberá contundentes provas de afeto das pessoas que ama. No mais, um dia produtivo.

Capricórnio • 22/12 a 20/01

Hoje você está pacífico. Destrua intrigas e aposente a teimosia. Se, por acaso, você estava se sentindo perdido e confuso, encontrará agora ao fio da meada.

Aquário • 21/01 a 19/02

Dificuldade nos relacionamentos afetivos principalmente se for imaturo. Poderá cair na armadilha do autoritarismo, lutar até a morte para ter razão, e ficar insatisfeito.

Peixes • 20/02 a 20/03

Poderá surgir conflito entre interesses pessoais e profissionais. Se você se entregar a caprichos poderá perder uma boa oportunidade de subir na vida.



claudia.figueiredo@jfhoje.com.br

CLÁUDIA FIGUEIREDO

'TIVE UMA RELAÇÃO DE AMOR COM XUXA'

Em entrevista à revista "Quem" desta semana, **Marlene Mattos**, que por anos dirigiu a carreira de Xuxa e, depois, rompeu drasticamente a amizade, fez revelações, como a de que sua relação com a apresentadora foi de amor: "(...) É muito triste alguém que não tem capacidade de fazer amigos. (...) A Xuxa foi a pessoa que eu mais amei na minha vida depois de minha avó. (...) Eu estava à disposição dela 24 horas, por amizade. Se as pessoas não se permitem ser amigas de verdade, eu lamento muito. Tive uma relação de amor com Xuxa, eu não tive uma relação sexual. Não teve sexo. (...)".



Encontro musical



O cantor **Milton Nascimento** abriu as portas de sua casa no Rio de Janeiro, na noite de terça-feira, para receber cerca de cem convidados num espaço criado especialmente para as reuniões com a turma musical. O encontro foi em torno do show da cantora Marina Machado, uma das pupilas de Milton, que agora faz parte de um selo criado pelo músico. Na plateia, acompanhando a apresentação de Marina, nomes consagrados do cenário musical como Wagner Tiso, Paulinho Moska, Jorge Vercilo e Flávio Venturini, além do casal Maria Paula e João Suplicy.

Mudança no visual

Francine, do "BBB 9", resolveu dar um trato no visual, antes de tirar a roupa para a edição de junho da revista "Playboy". Para isso, fez mechas californianas, hidratou, cortou e escovou os cabelos.



A Aninha de 'Paraíso' ficou sensual

A atriz **Juliana Boller**, que interpreta a Aninha de "Paraíso", acaba de fazer seu primeiro ensaio sensual. Aos 22 anos, ela é destaque da seção "Preliminares" da revista "VIP".



SEM FRESCURA

Uma amiga de redação segue receitas mil para conseguir engordar: malha pesadamente para ganhar massa muscular e come de duas em duas horas para engordar uns gramas que, por qualquer motivo, ela perde rapidamente. Enquanto isso, outros colegas fazem sacrifícios enormes para perder peso.

Para emagrecer, algumas pessoas recorrem a métodos duvidosos: dieta da sopa, da lua, do abacaxi e tantas outras que surgem por aí. Perdem peso, massa muscular, a saúde, mas não perdem a esperança de, um dia, conquistar o corpo perfeito.

Alguns apelam para remédios de "sucesso", mas para quem não segue o tratamento médico à risca a surpresa pós-regime é pior: voltam a engordar os quilos que perderam e ainda ganham mais alguns.

Para emagrecer e continuar magro é preciso ter cabeça de magro também. Emagrecer e continuar pensando como gordo não vai fazer com que você permaneça no manequim desejado. Por isso, muitas pessoas ficam no "efeito sanfona".

Não é fácil. Falo de experiência própria, mas se você se levar à sério e procurar ajuda, vai conseguir. Enquanto o peso é só questão estética fica mais fácil de resolver do que quando envolve problemas de saúde. Cuide-se.

RECEITA



ARROZ ATLÂNTICO

Ingredientes

- 1 1/2 xícara (chá) de arroz
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 1 pacote de batata palha
- 1 copo de requeijão
- 1 cebola picada
- 1 lata de atum
- 1 lata de milho
- sal a gosto

Modo de fazer

• Numa panela, aqueça a margarina e doure a cebola, junte o arroz e refogue demoradamente. Acrescente a água e o sal, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo até a água secar. Junte ao arroz cozido o atum com o óleo, o requeijão, a salsinha, o milho e as batatas e misture bem. Coloque a mistura em uma forma, aperte bem e, depois, desenforme enfeitando com batatas em volta.

