



Rosângela Alvarenga - Agência O Globo

HORÓSCOPO

Áries • 21/03 a 20/04

Sensação de força. Sente-se capaz de enfrentar a luta do dia-a-dia. Disposição para fazer o que tiver que ser feito hoje. Produtividade. Saúde melhorando.

Touro • 21/04 a 20/05

Coisas inesperadas que podem fazer você pensar que acordou com o pé esquerdo. Mas não. Passados os dissabores o dia só traz surpresas agradáveis.

Gêmeos • 21/05 a 20/06

Estranhas paixões podem tomar conta de você hoje. Se sua vida anda chata, a tentação de se entregar a elas vai ser grande. Não se agarre e não sofra.

Câncer • 21/06 a 21/07

Dia favorável para trabalho e finanças. Os negócios realizados hoje tendem a ser felizes, principalmente os relacionados com o comércio de perfumes.

Leão • 22/07 a 22/08

Júpiter próximo ao seu regente vai lhe trazer período de otimismo e disposição. Favorável para as viagens em geral e também para ganhar dinheiro.

Virgem • 23/08 a 22/09

Dê um trato no seu corpo. Aproveite as boas energias que seu regente está recebendo de Marte e procure se dedicar a algum tipo de atividade.

Libra • 23/09 a 22/10

Resolva logo suas questões da vida prática. Hoje você está sonhando um pouco mais, e vai precisar de atenção redobrada para não cometer erros.

Escorpião • 23/10 a 21/11

Boa disposição. Porém, há também tendência para comportamento dominador, de querer fazer valer o seu desejo de qualquer maneira.

Sagitário • 22/11 a 21/12

Nesta fase deverá haver bastante otimismo e entusiasmo, mas também um pouco de negligência, principalmente quanto à sua vida profissional.

Capricórnio • 22/12 a 20/01

Boas vibrações protegem sua vida material. Os negócios dão certo, os projetos avançam e o dinheiro começa a aparecer. Você está prático e realista.

Aquário • 21/01 a 19/02

A Lua no seu signo traz uma certa inquietação, mas se você tiver paciência vai ver que tudo chegará a seu tempo. Evite agir de modo negligente.

Peixes • 20/02 a 20/03

Dia favorável para o relacionamento com amigos; você está muito sociável e bem humorado. Mesmo que algumas pessoas não entendam, você vai se divertir muito.



claudia.figueiredo@jfhoje.com.br

CLÁUDIA FIGUEIREDO

Tira a roupa de um, mas fica com outro

A apresentadora **Monique Evans** tirou a calça do ex-BBB Alan na quadra da Grande Rio, na noite de sábado. O participante da terceira edição do reality show ficou com a cueca à mostra. Monique não poupou elogios ao corpo sarado do rapaz e acabou levando uma cantada. Mas a apresentadora terminou a noite nos braços do ator Marcelo Brou, de "Caminho das Índias". Eles foram fotografados em cenas quentes no meio do salão. Além de Monique, uma legião de famosos participou da farra da Grande Rio. Estiveram presentes Susana Vieira, Gyselle Soares, Íris Stefanelli, Bruna Marquezine, Myriam Martin e Deborah Nascimento.



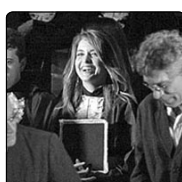
Tudo pelo samba

Na noite domingo, **Nana Gouvêa** exibiu - mais uma vez - todas as suas habilidades e atributos físicos na Marquês de Sapucaí, no Rio. No ensaio técnico da Viradouro, a musa da escola sambou e mostrou que tem elasticidade e desenvoltura de sobra.



ESTRELA COLANDO GRAU

A atriz **Cláudia Abreu** colou grau em Filosofia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, no sábado. Só sorrisos durante a cerimônia, Cláudia recebeu o carinho do marido, José Henrique Fonseca, e dos casais de amigos Vladimir Brichta e Adriana Esteves e Tony Belotto e Malu Mader, além da amiga Renata Sorrah.



SEM FRESCURA

Outro dia, um grupo de jovens jornalistas aqui da redação conversava sobre emagrecer, engordar, ganhar massa muscular. Todos com seus 20 e poucos anos, em busca da amizade eterna com o espelho, muitas vezes imposta pelos padrões de beleza ditados pela mídia, ou seja, por nós mesmos.

Eu estava assentada à minha mesa, de frente para o computador, e não pude deixar de ouvir a conversa. Uma jornalista queria engrossar a perna, o outro queria emagrecer e uma terceira soltou a frase:

— Talvez, quando eu tiver 40 anos, faça uma plástica. Agora, prefiro moldar o corpo através de ginástica.

Neste momento, não resisti e entrei no papo, mesmo sem ter sido convidada.

— Aos 40, sua cabeça será tão boa, que pequenas imperfeições não serão mais problema — disse.

É verdade, a maturidade alcançada aos 40 anos faz com que não desejemos ser duas mulheres de 20. Mas uma coisa também é verdade: se você começa a malhar, com regularidade, aos 20, dificilmente vai precisar de plástica aos 40. Ai deve ser a plenitude: corpinho de 20 com cabeça de 40.

RECEITA



BOLINHO DE ESPINAFRE

Ingredientes

- 1 maço de espinafre cozido
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- sal
- óleo de soja para fritar

Modo de fazer

• Cozinhe o espinafre em fogo baixo, sem adicionar água. Ele cozinhará na sua própria água. Retire, deixe esfriar um pouco e esprema. Pique ligeiramente. Junte o restante dos ingredientes. Deve ficar como uma massa molinha. Prove e acerte o sal. Aqueça o óleo e frite às colheradas. Escorra em papel absorvente.