



JOÃO BIDU Horóscopo

“O homem apaixonado ama na mulher o que ela não possui.”
(Flexa Ribeiro)

Vênus, planeta do amor e dos relacionamentos, está no signo de Capricórnio. As pessoas vão querer preservar e manter a boa imagem. Os acordos e negociações estão favorecidos e também casamentos e uniões amorosas.

ÁRIES

Vida social em evidência! Pode atrair para o seu convívio pessoas conhecidas e bem-posicionadas. Festas, reuniões ou almoços vão deixar sua reputação em destaque. Forte ligação com seu amor. Sucesso na paquera. **Cor:** dourado.

TOURO

Hoje, você terá chances de unir as pessoas em torno de ideais nobres. Se pensa em viajar, vá em frente. Pode sentir necessidade de ajudar os outros. Já passou da hora de abandonar as diferenças de opinião com seu par. **Cor:** cinza.

GÊMEOS

Mudanças inesperadas podem marcar o dia -- aproveite para rever algumas coisas. Ligações com amigos devem ficar mais intensas do que o habitual. No amor, você e seu par vão desfrutar de momentos quentes e sensuais. **Cor:** amarelo.

CÂNCER

Tudo o que fizer em grupo, onde cada um colabora um pouco, vai trazer um astral ótimo. O único problema pode ser a dependência excessiva dos outros. Vênus manda ótimas energias para seus relacionamentos e o amor. **Cor:** rosa.

LEÃO

Sua personalidade estará receptiva e carinhosa com familiares e amigos que possam abrir seus horizontes e te trazer muitas alegrias. Espere novidades no amor. Pessoa que mora longe pode corresponder aos seus sentimentos. **Cor:** branco.

VIRGEM

Seu estral está excelente para curtir festas. Ótimos contatos com filhos, crianças e jovens: saberá entretê-los. Você e seu amor devem trabalhar juntos para evitar crises. Altas doses de carinho ajudam a melhorar a relação. **Cor:** verde-escuro.

LIBRA

As energias para receber as pessoas em casa serão as melhores. Você vai se esforçar para tornar o ambiente doméstico muito agradável, mesmo assim, pode pintar problemas. Bom dia para marcar noivado ou casamento. **Cor:** vermelho.

ESCORPIÃO

Reuniões festivas estão protegidas pelas estrelas. Passeio rápido pode ser divertido. A saúde precisa de mais atenção. Não deixe nada atrapalhar a sua vida amorosa. Um bom papo ajuda a se destacar na conquista. **Cor:** laranja.

SAGITÁRIO

Mesmo sendo um dia de festa, vale a pena ter cautela com os gastos e não exagerar. Faça um esforço para manter os pés no chão. Não perca a chance de estar junto do seu amor, seja em casa ou em passeios com os amigos. **Cor:** creme.

CAPRICÓRNIO

Seu charme deve estar em alta, atraindo amigos e parentes para perto de você. Inclusive, alguns podem te procurar para desabafar ou compartilhar segredos. Se está a fim de alguém, tome a iniciativa agora. **Cor:** azul-vivo.

AQUÁRIO

Se sentir necessidade de ficar só, por incrível que pareça, este é um bom momento. Cuidado com boatos. Um bom papo com a pessoa amada pode ser ótimo. Pode se interessar por alguém comprometido. **Cor:** bege.

PEIXES

Se depender das estrelas, você vai se sentir melhor na companhia dos amigos que realmente fazem a diferença na sua vida. A vontade de fazer novos planos também é marcante. No amor, melhor fugir do ciúme. **Cor:** azul-marinho.

João Bidu no YouTube

Selecione João Bidu, clique em inscrever-se e depois no ícone que aparece logo ao lado para receber avisos dos próximos vídeos.

**O maior astrólogo do Brasil
cada vez mais perto de você**

Quer saber o seu Horóscopo para amanhã?
Leia Almanaque Astral

Viver Bem

● Bebê saudável

Mamãe vegana: como repor os nutrientes fundamentais

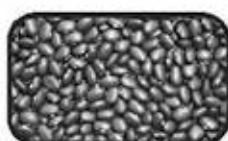
Ao abrir mão de alimentos de origem animal, é preciso fazer a substituição correta

Optar por ser tornar vegano e abrir mão de todos os alimentos de origem animal é um grande desafio, que cada vez mais brasileiros têm se colocado à disposição para enfrentar. Mas é importante que, ao deixar de consumir carnes, ovos e leite, por exemplo, a pessoa procure por fontes naturais dos principais nutrientes fornecidos por esses alimentos, para que a mudança em prol dos animais não seja prejudicial para própria a saúde. As mulheres grávidas podem seguir a dieta, mas devem redobrar a atenção.

“A gente sempre se preocupa com a deficiência em vitamina B12 (existente nos alimentos de origem animal), mas se a gestante seguir direitinho a dieta, não afeta em nada a gravidez nem o bebê”, afirma Mariana Conforto, ginecologista e obstetra da Perinatal.

Além da vitamina B12, as grávidas veganas devem prestar atenção em seus níveis de zinco, ácido fólico, ferro, cálcio e vitamina D (veja quais alimentos consumir) para ter uma gestação saudável. “Sabemos que uma boa alimentação durante a gravidez é indispensável. Com a supressão da gordura animal, temos que tomar cuidado com a substituição correta do que foi retirado. Com orienta-

▶ O QUE FAZER



PROTEÍNAS

As veganas poderão obter o nutriente, ingerindo uma variedade de grãos integrais, cereais e legumes, como pistache, amêndoa, lentilha, aveia, tofu, feijão preto, espinafre, couve-flor e beterraba



CÁLCIO E VITAMINA D

A recomendação é a ingestão de 1000 mg de cálcio por dia, que podem ser obtidos por meio de vegetais verde-escuros como a couve (refogada ou crua) ou sementes, como a de gergelim e de girassol. Para conseguir sintetizar vitamina D, a gestante vegana deve tomar banho de sol diariamente



FERRO

A futura mamãe vegana pode encontrar ferro na couve, no tomate, nas lentilhas, no brócolis e em frutas secas como o damasco. Para facilitar a absorção do ferro, a recomendação é associar ao consumo de alimentos ricos em vitamina C, como acerola e laranja



VITAMINA B12

A vitamina B12 é encontrada em alimentos de origem animal. Caso a gestante vegana esteja com os níveis abaixo do recomendável, a orientação é fazer uma suplementação



ZINCO

É preciso que a gestante se esforce para ingerir alimentos de origem vegetal que contenham o mineral, como pães integrais, grãos como o arroz integral, flocos de aveia, germe de trigo, legumes como abóbora, ervilhas, tofu, sementes e nozes



ção profissional conseguimos garantir de forma saudável, durante a gestação vegana, que o bebê receba nutrientes necessários”, explica Renata Vilardi, nutricionista da Clínica Revigore.

O zinco, por exemplo,

é necessário para o crescimento e reparo celular, assim como produção de energia. Já o cálcio é fundamental para o desenvolvimento do esqueleto do bebê, que está em formação. Se os níveis desse nutrientes esti-

verem baixos, o feto passa a roubá-lo da mãe.

“Não ingerir leite não traz nenhum problema, desde que a mulher tenha acesso ao cálcio de outras formas, como caprichar nas folhas verde-escuras”, aconselha Mariana.

RedaCão



● VIDA DE CÃO... E GATO

● Mande a foto de seu pet perdido ou para adoção para o e-mail segundafeira@jcnr.com.br

■ Adotar é tudo de bom



Esse filhote macho foi abandonado. Ele precisa de um lar. Informações (14) 9 9637-3036.



Esse gato branquinho de olhos azuis mora nas ruas e espera por um lar. Será entregue castrado e vermifugado. Informações: (14) 99965-1605.



Duas gatinhas precisam de um lar. Essa é uma delas. Elas têm cerca de 40 dias e já comem ração. Informações: (14) 99855-4132.



Esses filhotes foram abandonados. Têm cerca de 3 meses, foram vermifugados. Eles precisam de um lar. Informações: (14) 99741-5162 (whats)



Esse mocinho foi encontrado num buraco junto com a mãe semimorta, tentando sobreviver. Tem 70 dias, porte médio, está vacinado, vermifugado e precisa de um lar. Informações: (14) 99638-8668.