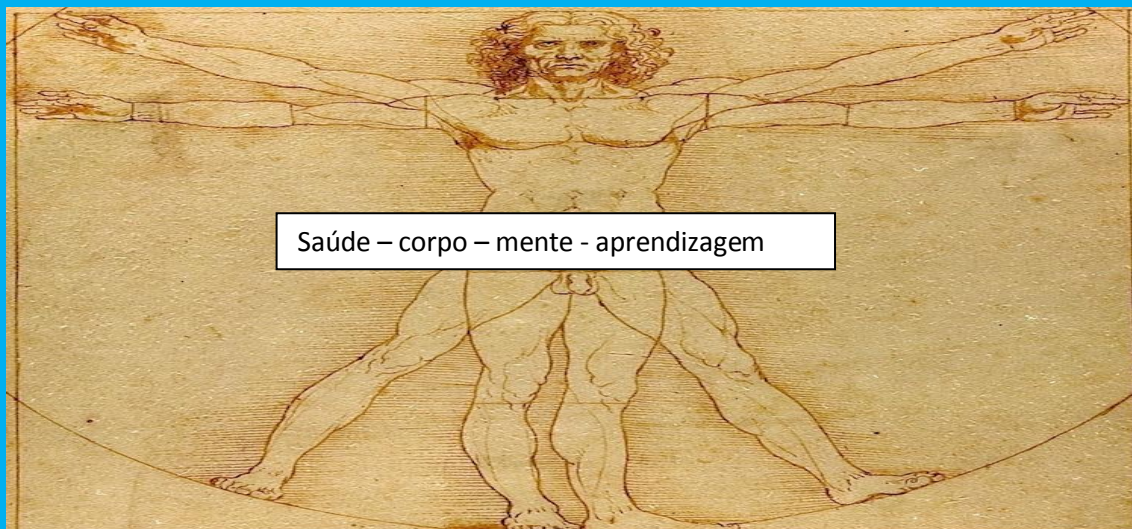


REVISTA CORPORE SANO

Ano 2021 – Edição 1 – Nº 01



Saúde – corpo – mente - aprendizagem



Pilates em casa – Possível?



massagem relaxante nessa estação



Ainda vale aprender Espanhol?

Sumário

3.....Introdução

4.....Pilates em casa é possível?

5.....Massagem relaxante, nessa estação

6.....Ainda vale aprender Espanhol?

7.....Comerciais

8.....o que vem por aí

Introdução

Olá amigos! Esse é um projeto que todos os envolvidos já passaram e ainda passam pela minha vida, direta e indiretamente estão influenciando minha evolução, corporal, mental... Em todas as áreas do ser humano.

Agradeço a todos vocês, deixando registrado: Andrea Ribeiro, Ana Maria Jardim, Filipe Vassão Vieira, Jéssica Macedo, Leonel Trigueirinho, Marina Lemes, Samuel Idavir Domingos, Wagner Varandas. Vocês são da minha família!

Nesse primeiro projeto, espero desenvolver basicamente pensei em desenvolver conteúdo básico para leitura em todo local, aprendizagem, práticas corporais e dicas das melhores, dos melhores nos quais eu sou fã.

Fiz alguns testes, mudando cores, layout, temas, tamanho de fonte... Juro que aprender eu vou para cada vez mais ter a melhoria contínua. Podem distribuir a vontade.

Correções de minha digníssima esposa, Cleide Tavares Ursini.

Espero que aproveitem!

Pilates em casa é possível?

Que ano é esse de 2021 não é, leitores? Ainda é setembro e cada novidade que cada dia, é uma aventura. Algumas academias fechadas, outras funcionando... E os treinos em casa, realmente estão funcionando, alguém está fazendo? Digo por mim, tenho feito corridas e a velha calistenia. O Pilates tem feito parte dos treinos, porém com menos frequência, usado como recuperador das articulações e excelente relaxante muscular.



Assim como muitas outras atividades podem ser feitas em casa e ao ar livre, com determinado cuidados, hoje falarei do Pilates e como é adaptável em qualquer ambiente.



Todos podem se beneficiar dessa modalidade. A Fisioterapeuta Jéssica Macedo incentiva todos a adotarem posturas corretas em todos os lugares.

De acordo com o professor Wagner Varandas, as atividades devem ser iguais a água, que se moldam a qualquer formato e espaço. Hoje em dia vale tudo! Até aula via zoom, facetime, googlemeet, skype...como dizia Tim Maia: "Vale tudo!"

Massagem relaxante, nessa estação

E esse friozinho da estação, que achas de experimentar uma massagem relaxante, que além de relaxar a musculatura, ativar o metabolismo celular e aquecer e confortar?



De acordo com a especialista esteticista Andrea Ribeiro, são vários os benefícios dessa prática, ainda que nessa estação. É importante caso seus objetivos sejam para o verão, começar antes.



Técnicas e métodos têm vários.

Bambuterapia, terapia das pedras quentes, infravermelho longo, a própria esteticista trabalhando especificamente com isso, vale a pena. Eu mesmo já trabalhei com massagem desportiva, junto com a Fisioterapeuta Jéssica Macedo, em eventos de corridas de aventura, montanhas, nas chegadas. Vale a pena.

E para resultados estéticos, tem? Muitos.

Faça o teste, assim como a prática da atividade física, essa prática deveria ser fundamental. Alguma vez desde a época da faculdade, li um artigo que alguns massoterapeutas alertavam que como saúde, era interessante a pessoa receber massagem pelo menos duas vezes no mês. Fica a dica!

Ainda vale aprender Espanhol?

Se vale! Tive três grandes professores. Na escola, no colégio Treinasse, Santos-SP, tive uma professora na sexta série que iniciou-me nos estudos.



Desde 2007, fui professor de outra professor e depois eu aluno de ‘sus clases’ – Ana Maria Jardim e no projeto de aulas abertas na escola, ano passado, conheci o professor Daniel Costa. É uma linguagem apaixonante. É diferencial no mercado de trabalho, tem muita matéria para quem faz pesquisas na faculdade e muita leitura interessante (incluindo os clássicos) nesse sentido.



Por causa da pandemia, muitas aulas tornaram gratuitas (até um certo ponto), mas se procuram professores de verdade, procurem pelos dois citados acima. Super recomendo!

Comerciais



WWW.clarastar.com.br



<https://www.facebook.com/grupo.apas>



<https://www.facebook.com/danielcostayahir>

<https://www.facebook.com/anamaria.jardim.5>



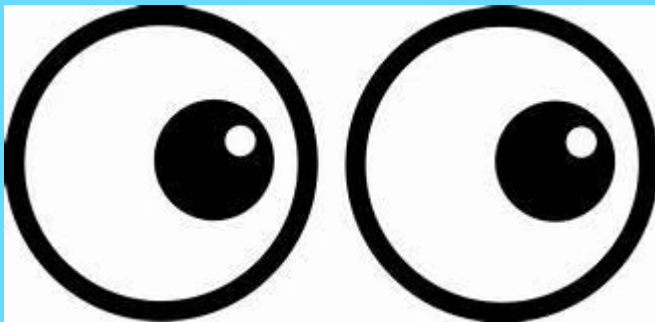
<https://www.facebook.com/corpoeciaesteticapersonalizada/>



<https://www.facebook.com/fisio.jmacedo/>



<https://www.facebook.com/nutroleoneltrigueirinho/>



O que vem por aí...

- Que exercícios podemos fazer a frente do computador?
- Alimentação de inverno, preparando ao verão
- Futuro da tecnologia nos condomínios
- Venda pela internet vale a pena? E comprar?
- Que tem aprendido na quarentena?