

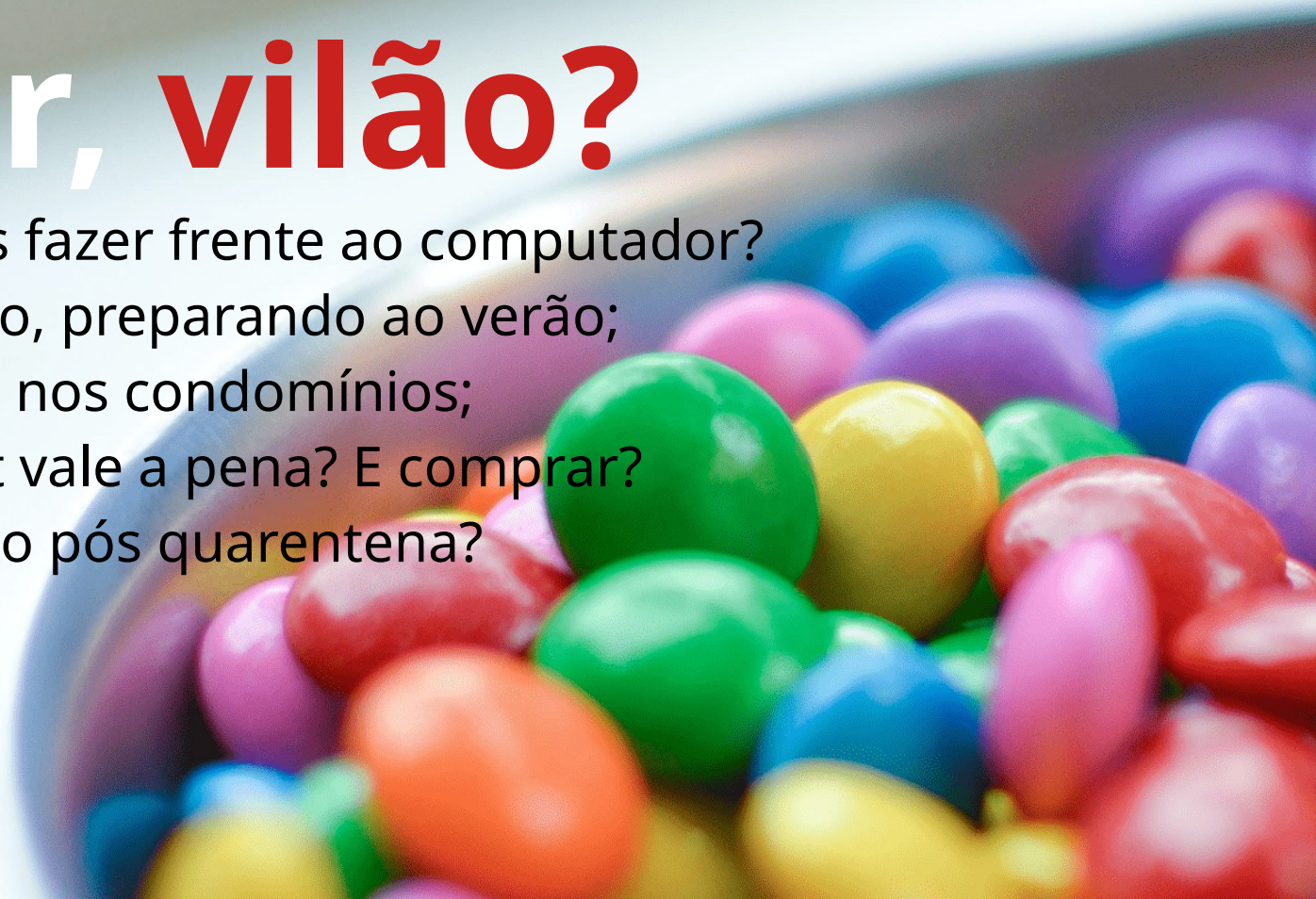
# REVISTA CORPORE SANO

Ano 2022 – Nº 02

## O açúcar, vilão?

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

2ª EDIÇÃO





1 **Ergonomia digital**

**Alimentação e estações** 2

3 **Futuros porteiros**

**Marketplace** 4

5 **Aprendemos que...**

1

# Cuidando Da coluna?

Cuide de seu bem também tão precioso. Sua coluna. Ao estar em frente de telas, smartphones, tablets, cuide para o alinhamento se quiser evitar dores futuras. Os profissionais da saúde sempre alertam para o referido. Prevenir agora e cuidar com atividades que fortaleçam e promovam a postura e a consciência postural é o melhor caminho.

Se precisar de dicas, esclarecimentos converse com uma experiente na área.

@fisio.jmacedo

#mudeseushábitos





# 2

## Comida saudável

Que tal prestar atenção na alimentação nesses períodos de mais frio, caso queira chegar na época de verão com um corpo mais saudável? Como dito anteriormente, as mudanças feitas no nosso dia a dia modificam nossos hábitos. As primeiras semanas sempre são as mais difíceis...mas o resultado quando é alcançado não tem preço. E o açúcar, é vilão? Faz parte também cuidar de tudo, além de alimentos. Evitar este entre outras maravilhas da culinária, farão com que se chegue no objetivo de forma eficaz e duradoura. Ficou com dúvida? Converse com o especialista: @nutri.leoneltrigueirinho



---

## O futuro nos condomínios



### Portaria 24h

Porteiros treinados e capacitados nas mais modernas tecnologias de controle de acesso. Com total disponibilidade e experiência.



### Monitoramento remoto

Equipe capacitada e sempre alerta 24 horas por dia para monitorar o patrimônio de nossos clientes.



### Portas tech

É o foco principal da empresa, que busca através das tecnologias proporcionar maior rapidez, segurança e comodidade aos condomínios.



### Câmeras

Instalação de diversos tipos de câmeras, incluindo as Speed Domes e manutenção das mesmas de acordo com o contrato escolhido.

Saiba mais com os especialistas: <https://www.clarastar.com.br/>

---

Depois dessa pandemia,  
muitas lojas físicas  
acabaram não retornando;  
algumas já começaram na  
internet.

Estudos demonstram que a  
quantidade de lojas virtuais e a  
qualidade de suas vendas  
aumentaram exponencialmente.

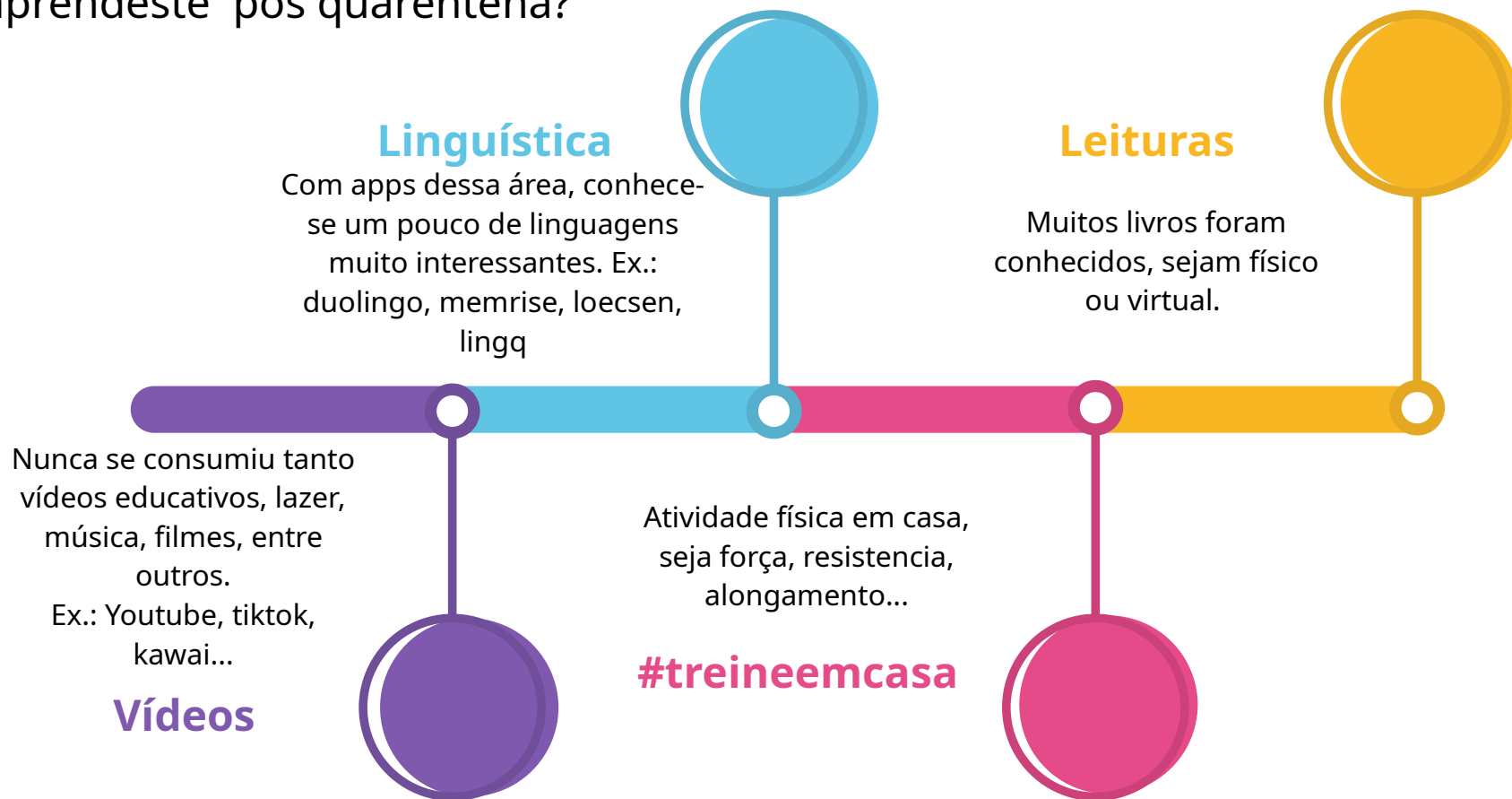
*Loja Virtual*

MARKETPLACE

Grandes exemplos de lojas virtuais  
estão no facebook (marketplace), olx,  
mercadolivre, magazineluiza, amazon,  
alibaba, aliexpress, shopee, etc.

Dúvidas? Dicas?  
@plcnutrition  
@grupoapas  
@mahlm  
@Intrigueirinho

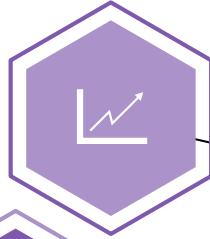
# Que aprendeste pós quarentena?



## Próxima Edição

### Investir vale a pena?

Apps, cursos no youtube, livros...



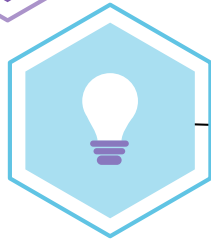
### Mídias sociais

Como entrar no ramo da internet



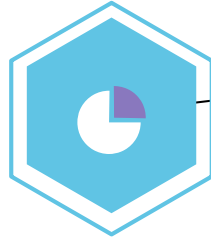
### Sua ideia vale R\$?

Projetos são pagos enviando para as pessoas certas



### Otimização do tempo

3ps – proatividade, produtividade e profissionalismo



## Corpore sano III

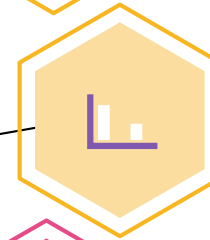
### pesquisas

Últimas pesquisas na área da saúde e tecnologia



### Índice pisa

Como estamos nesse ranking básico?



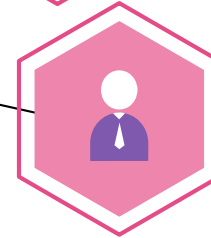
### Internet starlink br

Já chegou no BR?



### Como ser empreendedor?

Passos para iniciar na carreira







Agradecendo sempre a vocês,  
leitores e familiares.

CREDIT BY:

@lken\_ @menggeling\_ @ealita.id @li\_orch @cahyaning\_asih

---

BIDADARI GIMPSCAPE

---