

vendo

Moto Honda Biz 100
Ano/Mod 2005. Partida Elétrica.
Nova, na garantia com 2.100 Km.
Ruben: 9973.8421 ou 3872.0522

aulas

Baixo elétrico, violão e reforço escolar (todas as matérias)
Ricardo 8489.8069

Para participar desta seção, será necessário que o pretendente se enquadre nas regras publicadas abaixo, as quais conduzirão o processo de publicação na Nova Nove.

Regras para publicação de anúncios gratuitos de moradores:

- 1- O anunciante deverá ser morador do Residencial 9;
- 2- Um anúncio por telefone;
- 3- Apenas serão aceitos anúncios de pessoas físicas;
- 4- Somente poderão ser comercializados produtos, bens e/ou serviços do próprio morador;
- 5- O material para publicação deverá ser enviado por e-mail para o endereço: social@sar9.org.br e o mesmo será analisado pela comissão de comunicação;
- 6- Devido à quantidade, os anúncios serão publicados por ordem de chegada;
- 7- Cada anúncio terá direito a um título e duas linhas (aproximadamente 100 caracteres);
- 8- Em caso de anúncio publicitário, consultar a comissão de comunicação.

Atividade física

Inicia-se mais um temporada de calor, belos dias e finais de tarde dignos de cartão postal e como moradora deste Residencial, onde faço minha caminhada todos os dias acompanhada de meu marido e de nosso cachorro labrador, gostaria de dividir com vocês, a minha preocupação com um fato muito importante: Pessoas que caminham e correm de forma incorreta.

Claro, que muitos estão sendo cautelosos neste quesito, mas já cruzaram por mim, pessoas usando caneleiras nos tornozelos, sacos plásticos enrolados no corpo e outras demais situações que presença e fico me perguntando para que isso?????

Ao iniciar uma atividade como a caminhada, use apenas roupas leves, se estiver sol, um boné e um par de tênis apropriado para a ocasião. Tornozeleiras e outros itens, deixe em casa para a parte de ginástica localizada, pois é pra isso que são feitos, uma sobrecarga nos tornozelos, pode levar a possíveis lesões.

Quanto aos plásticos enrolados na cintura e quadris, não vão ajudar a queimar gordura, pelo contrário, só vão facilitar a desidratação.

Apenas inicie andando, dentro do seu limite, e vá aos poucos intensificando, aumentando o ritmo. O mesmo se dá a corrida, comece com um alongamento, em seguida, caminhe por uns 10 minutos para preparar as articulações, só depois dê um "piquezinho".

Ao sentir, falta de ar, ou cansaço, significa que já chegou no seu limite, volte a caminhar, e assim, aos poucos aumentando. Não tenha pressa, lembre-se



Cíliane Dolcemáscolo

que corpo saudável se adquire com calma e responsabilidade. É fundamental lembrar, que um trabalho leve e agradável, torna-se um hábito bom e pra vida inteira. Se estiver um pouco acima do peso, ou desanimado, não desista, olhe no espelho e contemple, imagine como gostaria de ser, pois nossos pensamentos acabam sendo nossa realidade.

Coma alimentos saudáveis. Esqueça doces, frituras, chocolates por um tempo. Durma 8 horas se possível. Tenha pensamentos positivos, ótima oportunidade para largar o cigarro (para quem ainda tem esse hábito).

Se depois de uma "faxina" destas na sua vida, ainda restar alguns "grãozinhos", será mais fácil de eliminá-los.

Boa sorte, e espero cruzar com vocês pelas alamedas do Residencial 9 fazendo uma "super caminhada"...

Cíliane Dolcemáscolo é personal trainer e moradora da SAR-9.

Bazar de Natal

Moradores da SAR-9 aproveitaram o bazar para colocar a conversa em dia e realizar bons negócios.

Como sempre acontece, o bazar foi muito concorrido e os moradores tiveram a oportunidade de antecipar as compras natalinas com conforto e tranquilidade, gastando pouco.

A variedade, o bom gosto e o design de muitos artistas do Residencial, também fizeram parte deste encontro da nossa comunidade.

