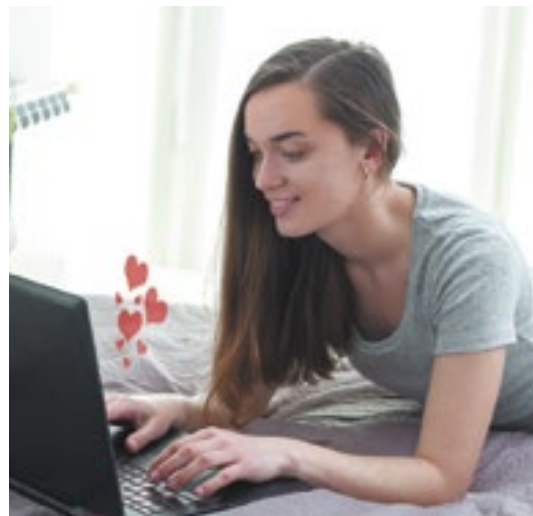
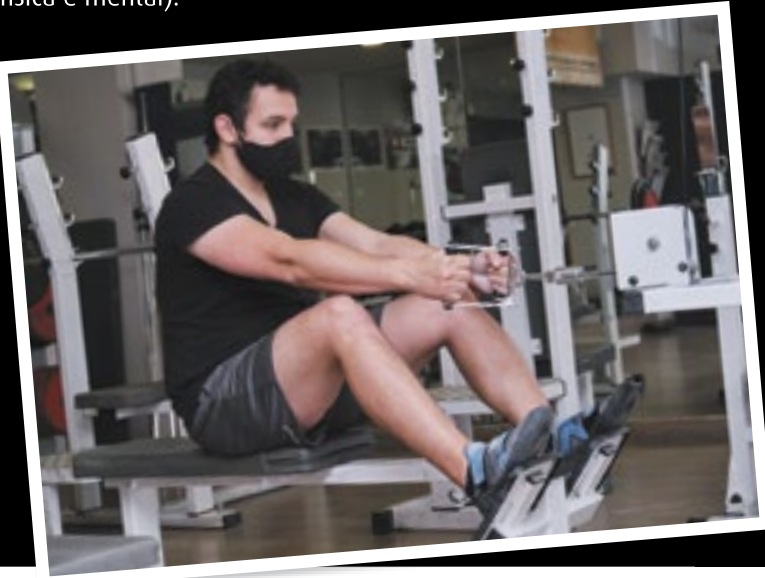


ATIVIDADES FÍSICAS

Quer começar seu projeto de saúde para 2021 através das atividades físicas? Para ajudar a ter foco para a prática de exercícios e não desistir, a rede de academias TotalPass separou quatro dicas interessantes: 1) Busque atividades que te gerem prazer (não é todo mundo que gosta de musculação); 2) Encontre um parceiro de treino (ajuda na motivação); 3) Tenha uma série de exercícios que possa ser feita em casa (uma opção são os treinos on-line), 4) Veja a atividade como algo que vai além da estética (priorize as saúdes física e mental).



FOTOS: DIVULGAÇÃO E ADOBE STOCK

Encontros virtuais em 2021

O isolamento social não impediu que as pessoas fossem atrás de relacionamentos em 2020. O aplicativo Badoo registrou mais de 2 bilhões de conexões em todo o mundo e já mapeou algumas tendências de relacionamento virtual para 2021: 1) Webdate (encontros por chamadas de vídeo); 2) Sexting (interações sexuais no ambiente virtual); 3) DMs mais profundas (conversas privadas com maior tempo); 4) Paquera desacelerada (conquistas on-line mais importantes que as reais); 5) Dates mais longos (encontros marcados com maior antecedência e segurança); 6) Foco em mim (mais entendimento sobre si mesmo).

SUMÁRIO

COMPORTAMENTO	4
ACONCHEGO	5
MIX DE ESTILOS	6
ESPELHO	8
SABORES	10
POR AÍ	12
CULTURA	14

EXPEDIENTE

Encartado no Jornal ABC, com circulação em Novo Hamburgo/RS e mais 44 cidades dos vales do Sinos, Paranhana, Caí, Serra gaúcha e litoral norte.

Gerência comercial:
Gisi Toledo
gisi.toledo@gruposinos.com.br

Gerência de criação e planejamento:
Carine Hattge
carine.hattge@gruposinos.com.br

Diagramação:
Ramona Reis Sander

Jornalistas Responsáveis:
Adriana Sikora
Marcelo Kenne Vicente

PARA ANUNCIAR: (51) 3065-8003

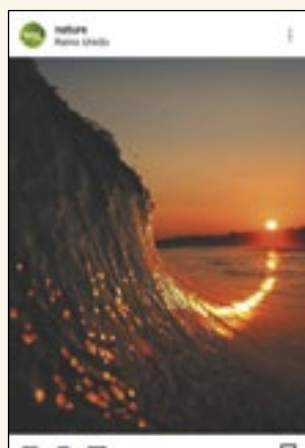
SORRISO NO CURRÍCULO

Especialistas em gestão de recursos humanos reforçam que um visual sempre harmonioso e alinhado ajuda muito na conquista de um emprego. Um estudo, desenvolvido pelo professor de odontologia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia Matheus Python confirma isso. Foram ouvidas mais de 100 pessoas responsáveis pela contratação de profissionais em empresas de vendas. O resultado: 67% dos recrutadores apontaram que dentes bonitos agregam mais confiança e credibilidade.

ACHADOS DO INSTAGRAM

📍@nature

Com 5,6 milhões de seguidores, este perfil é uma homenagem ao que existe de mais singular na natureza. Apresenta uma série de imagens que mostram lugares fantásticos espalhados pelo mundo e também várias espécies de animais. Tudo muito lindo!



FOTOS: REPRODUÇÃO INSTAGRAM