

ATIVIDADES FÍSICAS

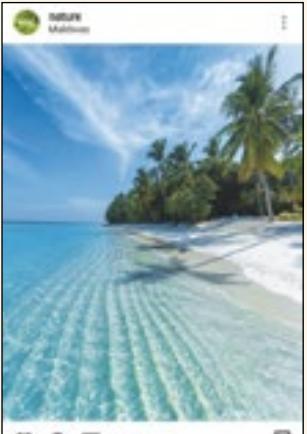
Quer começar seu projeto de saúde para 2021 através das atividades físicas? Para ajudar a ter foco para a prática de exercícios e não desistir, a rede de academias TotalPass separou quatro dicas interessantes: 1) Busque atividades que te gerem prazer (não é todo mundo que gosta de musculação); 2) Encontre 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).



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!



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 Pithon 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.