

MULHER

TUTTI MODELLI

Beleza do corpo e da mente é a proposta da Ginástica Zen

Brincos ajudam a completar o bom visual



Manter a forma nem sempre significa ter que malhar muito, ficar encharcando de suor e ouvir música alta. Existem ótimas alternativas para quem não se dá bem com a agitação. Algumas academias já incluíram em sua programação técnicas orientais milenares como a iôga e

o tai chi chuan, além dos métodos terapêuticos, como o pilates e o lian gong.

O objetivo da ginástica zen é exercitar a mente e o corpo ao mesmo tempo. Isso porque eles utilizam movimentos suaves que exigem concentração e a principal vantagem é conseguir afugentar o estresse do dia-a-dia e fortalecer os músculos do corpo.

Conheça as modalidades:

Iôga - ginástica criada na Índia há mais de 5 mil anos e se dividiu em diversas correntes. Todas elas se baseiam nas posturas e técnicas de respiração. Os benefícios mais evidentes são o aumento da flexibilidade, o fortalecimento dos músculos e a melhora na circulação sanguínea.

Tai chi chuan - trata-se de uma arte marcial chinesa. Os movimentos são rápidos, porém cadenciados, e exigem muita concentração. Os exercícios trazem equilíbrio e melhoram a postura, além de fortalecer os músculos do corpo.

Pilates - é um método que surgiu na Alemanha na década de 20. São exercícios de alongamento que podem ser feitos no chão ou em aparelhos especiais. Os benefícios se devem através dos mais de 500 movimentos, que melhoram a flexibilidade e a força muscular, especialmente no abdome e região lombar.

Lian Gong - técnica chinesa que utiliza movimentos lentos e contínuos. São no total 54 exercícios que podem ser feitos em casa por qualquer pessoa. É indicada principalmente para tratar e prevenir dores musculares. Cada movimento exercita uma parte específica do corpo.

O costume de usar peças para adornar o corpo e roupas remete a séculos atrás. Desde quando a humanidade vivia ainda no sistema tribal as pessoas usavam enfeites para se diferenciar e chamar a atenção. Entre as sociedades mais abastadas tempos depois, além de servirem para adornar corpo e roupas, tinham outro significado: mostrar o status de quem as usava. Porém, esse quadro mudou e o uso ficou democrático. Podendo ser usada desde em festas, no trabalho e no dia-a-dia, a bijuteria muda a cara de uma roupa, dando um ar mais casual, chique ou mesmo fashion, dependendo da peça utilizada e da ocasião.

Um par de brincos é um acessório indispensável para a mulher. A bijuteria tornou-se uma opção para incrementar o armário das mulheres. Desde o traje informal, como calças compridas, camisetas coloridas, saias e twin sets, ao mais clássico e a rigor, como os longos e tailleur, esse acessório está sempre presente.

Abaixo seguem algumas dicas de combinações de bijuterias com roupas:

- Jeans com camisetas coloridas: combinam com todos os tipos de acessórios. É um estilo mais casual.
- Terninhos: ao combinar com um cordão, tira um pouco o ar de seriedade.
- Tailleur: usar bijuterias mais finas, com brilho, dando um

detalhe a mais na roupa.

- Longos/Festas: usar bijuterias finas, mas que não sejam extravagantes. O acessório não pode chamar mais a atenção que você.
- Camiseta branca: é uma peça básica, um curinga. Combina com qualquer modelo de bijoux.
- Camiseta preta: pede uma bijoux em cores mais claras para sobressair melhor. Também se pode usar a bijoux na cor preta, mas com cuidado de não deixar ela apagada.



bém se pode usar a bijoux na cor preta, mas com cuidado de não deixar ela apagada.

Piazza Soffiatti 125m²
 MOBILIADO, PRÉDIO NOVO, ÚLTIMO ANDAR, P.Q. DA MOOCA, 3 SUÍTES, 3 VAGAS, LAZER TOTAL
 PREÇO DE CUSTO R\$ 470.000,00.
 TRATAR COM CARLOS (11)7818-2519

jornal da zona leste
 está on line desde de 2007.
 Acesse você também as estas receitas e os anuncios.
www.jornaldazonaleste.com.br

AGENDE
 GUARULHOS
 AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO

Comunicado

A AGENDE - Agência de Desenvolvimento de Guarulhos lança hoje o Edital contínuo para a seleção de novas empresas para a Incubadora Guarulhos. Os interessados deverão retirar o edital pessoalmente no seguinte endereço:
 Avenida Tiradentes, 628 - Centro, GUARULHOS - SP; ou solicitar através do e-mail: diretoria@agendegarulhos.org.br ou acessá-lo no site: www.agendegarulhos.org.br em >Gestão > Edital Incubadora.
 O prazo para a inscrição é 12/01/2010 até 30/06/2010.
 Guarulhos 30 de janeiro de 2010.
 Daniele Pestelli
 Presidente.

- Estampado: com floral ou listras escolha-se uma bijoux mais sóbria para que ela não se perca nas estampas.
- Vestidos: com ar mais romântico é preferível uma bijoux mais delicada.
- Decotes: cuidado! Nem todos os decotes são para serem usados com colares ou brincos chamativos. O decote já chama a atenção por si só.
- Cabelos Curtos: pedem brincos menores.
- Cabelos Compridos: pode abusar no tamanho dos brincos. Mas não use muito pequenos para não ficarem invisíveis.
- Tom sobre tom: combine a cor da roupa com a bijuteria. Ex: Blusa roxa com bijoux lilás.

JOGANDO O LIXO NO LIXO, VOCÊ AJUDA A EVITAR MUITA COISA RUIM. PRA VOCÊ E PRA NOSSA CIDADE.

Tem gente que acha que o lixo, mesmo que pequeno, quando jogado nas ruas não causa maiores problemas. Mas causa sim. E muitos. Pois, quanto mais pessoas pensam e agem dessa maneira, mais as nossas ruas ficam repletas de lixo e com os bueiros entupidos. Isso não é bom. Causa doenças nas pessoas e prejuízos à cidade. Então ajude também, não jogando lixo nas ruas, fiscalizando, e incentivando as pessoas a manter as ruas limpas. Colabore. É simples, correto e melhor pra todos nós. Para saber mais sobre as ações de prevenção de enchentes que a Prefeitura está fazendo, acesse www.prefeitura.sp.gov.br

PREFEITURA DE SÃO PAULO