

SAÚDE

Exercitar o cérebro é despertar para a vida

Viviane Westin

O equilíbrio da saúde das pessoas em seus aspectos mental, físico e espiritual é percebido em seus reflexos diretos no desempenho de atividades diárias com resultados satisfatórios na qualidade de vida. Porém, na atualidade, o que se observa é que isso tem se tornado um desafio para as mulheres que têm uma rotina repleta de compromissos e obrigações relacionadas à família, trabalho, carreira, vida pessoal e social, entre outros.

Independente da dupla ou tripla jornada de atividades da mulher moderna, sua presença é cada vez mais exigida e a principal regra para manter o equilíbrio é cuidar de si mesma. Sem isso, as conquistas e realizações cedem espaço para as frustrações, o cansaço físico e mental e o estresse.

É necessário que a mulher cuide da própria saúde para poder desempenhar suas atividades com maior satisfação e qualidade de vida e exercitar o cérebro é fundamental. "A prática de exercícios diários condiciona o cérebro a sair da 'zona de conforto' e evita que as atividades sejam realizadas no 'piloto automático'. O estímulo à inteligência potencializa aspectos importantes em relação à memória, concentração ou criatividade", afirma Kellen Vermeullen, diretora franqueada



É preciso 'quebrar' a rotina para desafiar o cérebro

do Método Supera - Ginástica para o Cérebro, na unidade de Jaguariúna.

Segundo a diretora, é necessário desafiar o cérebro constantemente e um mecanismo simples é a mudança da rotina. "Enquanto desempenhamos as atividades diárias, podemos incluir alguns exercícios que, na prática, melhoram as condições da saúde cerebral". Ela exemplifica essa situação com atitudes simples, tais como o uso do relógio no braço que não é de costume, percorrer novos caminhos para ir ao trabalho,

escovação dos dentes com as mãos trocadas, entre outras, como os jogos populares de lógica e raciocínio com números.

Para Kellen, as pessoas precisam entender que o cérebro é uma máquina que precisa de manutenção e a atenção especial para a saúde do cérebro garante também a prevenção de certas doenças, como o Alzheimer. "O estresse e o alto nível de concentração exigido na maioria dos empregos fazem com que muitos profissionais pensem em

descansar a mente durante todo tempo livre disponível. Entretanto, o cérebro precisa trabalhar o que pode ser feito de maneira a relaxar também. Quanto mais informações os neurônios recebem, surgem mais ligações entre eles, as chamadas sinapses".

Na citação do diretor editorial da revista de passatempos (caça-palavras, palavras cruzadas, criptogramas, etc.), Henrique Ramos, a diretora da Supera comenta sobre a importância dos jogos no hábito das pessoas. "A ciência já

LAINE MODAS

Roupas e Acessórios Femininos

- ✓ BLUSAS
- ✓ VESTIDOS
- ✓ SHORTS

- ✓ BOLSAS
- ✓ COLARES
- E MUITO MAIS

Tudo em até 6X no cartão!

Rua Alfaca, 62 - Nassif - Jaguariúna Fones: 3867-3734 / 8177-4795

MAQUIAGEM DEFINITIVA



www.mairaadabo.com.br

by Maira Adabo

Trabalho delicado e efeito natural!

Marque já uma avaliação!

(19) 3837-2193 - (19) 9119-0581

SAÚDE

constatou que existem diversos exercícios que deixam a mente sempre afiada, ágil, esperta. Desde inocentes palavras cruzadas até games sofisticados. A explicação é simples, quanto mais sinapses você cria, mais possibilidade de raciocínio rápido você tem. E todos esses joguinhos estimulam isso”.

Segundo Kellen, pessoas com capacidades ampliadas encontram mais facilidade em diferentes soluções para os problemas do dia a dia, aproveitam melhor o tempo, vivendo com qualidade de vida, além de se relacionarem com mais facilidade com amigos, familiares e colegas.

“A ginástica para o cérebro pode ser comparada com a ginástica para o corpo físico. Se ficamos sem exercitar determinados músculos, eles tendem a atrofiar e perder a força. O cérebro precisa de estímulo constante para evitar a perda de agilidade de raciocínio e até mesmo para não dar espaço ao sedentarismo mental”, explica a diretora.



Método utiliza instrumentos que desenvolvem as habilidades

Especialistas auxiliam nas práticas

Para as pessoas com dificuldades para a quebra de rotina ou a indisciplina para os exercícios diários, uma alternativa é buscar o auxílio de profissionais especializados. Kellen explica que o Método Supera – Ginástica para o Cérebro é uma dessas alternativas, por oferecer um curso especializado em estímulos cognitivos. “Visa melhorar a concentração, a criatividade e o raciocínio lógico, desenvolvendo as habilidades que refletirão na vida como um todo do aluno”.

Segundo a diretora, o método é aplicado por meio de atividades que evoluem, por exemplo, o uso do ábaco para cálculos, exercícios de raciocínio lógico, jogos e dinâmicas

visando ampliar o interesse, a capacidade de absorção e retenção de conteúdo de todas as áreas do conhecimento.

“A ginástica cerebral é um treinamento para desenvolver as habilidades do nosso cérebro. A proposta é que o aluno desenvolva uma estratégia e não fique na tentativa e erro para solucionar o exercício”, resume Kellen. Além disso, no cotidiano da mulher os benefícios desta prática são observados em aspectos como criatividade, relacionamento interpessoal, autoconfiança, motivação, percepção, raciocínio lógico, foco, estratégia e melhoria da autoestima e força de vontade.

Os pontos positivos também são perceptíveis para quem convive com aquela que pratica a ginástica cerebral, pois há uma mudança de postura em relação a

situações do dia a dia. Segundo a diretora, “uma aluna bem estimulada dentro de sala de aula, que vence os desafios propostos, consegue levar isto para fora da sala, como um exemplo a ser seguido. Além disso, as ações e reações frente aos desafios passam a ser mais rápidas e focadas e há melhora na autoestima”.

A partir das competências trabalhadas no curso, Kellen explica que são esperadas dos participantes maior flexibilidade na resolução das situações do dia a dia, agilidade mental e capacidade de armazenamento de informações. “Isso tem reflexos diretos no desempenho dos diferentes papéis das mulheres. É importante que tenha todas estas competências citadas bem trabalhadas para se ter sucesso e equilíbrio tanto na vida pessoal quanto profissional”.

Entre os principais benefícios da ginástica para o cérebro observado entre os adultos, por meio do Método Supera, a diretora destaca a melhora na produtividade, decisões inovadoras, facilidade no trabalho em equipe e em lidar com mudanças, liderança e a manutenção do cérebro ativo.

Mais informações e relatos de alunos podem ser obtidos no endereço eletrônico www.metodosupera.com.br. Segundo Kellen, entre os especialistas envolvidos no desenvolvimento da metodologia utilizada pelo Supera estão neurocientistas, psicopedagogos e pedagogos. “Hoje, temos pesquisas do mundo inteiro que afirmam a importância de manter o cérebro ativo a partir da prática de ginástica cerebral”.

Desejo Íntimo
LINGERIE & SEX SHOP

Dê vida a sua fantasia e viva momentos inesquecíveis

19. 3837-1295
Horário de atendimento: 13h às 19h
Av. Antônio Pinto Catão, nº 537, Loja 01
Jd. Planalto - Jaguariúna/SP

That's Hair

Progressiva - a partir	R\$ 100,00
Cauterização - a partir	R\$ 50,00
Tintura - a partir	R\$ 20,00
Escova - a partir	R\$ 20,00
Hidratação - a partir	R\$ 15,00
Luzes - a partir	R\$ 50,00

pacote de escova e hidratação
(quinzena ou mensal)

Rua Osvaldo Vicentini, 275, Silvio Rinaldi - Jaguariúna/SP 19 3837.3569 / 9864.0686