

PASSA TEMPO

CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

Pilates

O Pilates é um método de EXERCÍCIO criado por Joseph Pilates, unindo diversos GÊNEROS e preceitos de consciência CORPORAL.



Sua prática busca melhorar o condicionamento físico e MUSCULAR, além de promover maior concentração, AGILIDADE, EQUILÍBRIO, força e melhoria na função RESPIRATÓRIA.

Os exercícios são executados lentamente e em poucas REPETIÇÕES, para que se consiga a PERFEIÇÃO dos MOVIMENTOS. Músculos encurtados se alongam e se fortalecem, as ARTICULAÇÕES também são trabalhadas para evitar LESÕES futuras. A POSTURA geral do corpo também é beneficiada.

Pode ser feito por pessoas de todas as idades e de diferentes condições FÍSICAS, já que as aulas costumam privilegiar as particularidades de cada aluno. Existem APARELHOS e ACESSÓRIOS próprios para o PILATES que ajudam a regular o peso, a força e a INTENSIDADE de cada exercício.

Y S R N E C D A M C A E Q U I L I B R I O G
 A A S C F O L G A I A T E M P O S T U R A Y
 N C E P N R S I E N R C N A T H E H B S I L
 N E Õ E R P H L E A T F L G E N E R O S M B
 M S Ç R T O A I D A I N T E N S I D A D E N
 O S I F M R E D A T C T R L N M B L R H L B
 V O T E P A X A N S U C F M U S C U L A R E
 I R E I I L E D L N L C T H A A H L D L N Y
 M I P Ç L T R E S I A I R O T A R I P S E R
 E O E ã A T C I E E Ç B I N H R R M T R H L
 N S R O T A I B Õ B Õ R O I R H L S D R D E
 T B E T E N C E S Y E H O S O H L E R A P A
 O F D C S M I C E M S R G M N Y N E T C C F
 S R G H R D O N L M R B F I S I C A S C R M

5

Disponível em bancas de jornal e livrarias de todo o Brasil!

www.coquetel.com.br/

@editoracoquetel

/coquetel

Solução

HORÓSCOPO

♈ **ÁRIES** - O seu maior desafio neste momento é perceber o que acontece nos bastidores de uma situação. Existe também a possibilidade de ocultar as suas ações e verdadeiras necessidades.

♉ **TOURO** - Uma expectativa financeira vem causando desgastes emocionais, bem como desperdício de tempo e de oportunidades. Tenha entendimento emocional para analisar o que o aprisiona a posturas limitantes no que tange aos seus recursos materiais.

♊ **GÊMEOS** - É preciso enfrentar os desafios de frente e combater um bom combate. O céu orienta que aceite os desafios, porque foi você mesmo que ocasionou tudo isso, seja por ingenuidade ou por desejos infundados.

♋ **CÂNCER** - O que você vem guardando em segredo mexe demais com o seu estado emocional e se reflete negativamente na sua produtividade; em alguns casos, pode afetar a sua saúde. O céu pede de você entendimento sobre uma situação.

♌ **LEÃO** - Um sentimento por uma pessoa vem sendo carregado e precisa ganhar movimento e um fluxo saudável para que seja superado. O céu pede que você encare esse sentimento de frente e examine se deve dar continuidade ou encerrar de uma vez.

♍ **VIRGEM** - É essencial que você perceba a influência de uma pessoa em sua vida profissional ou pessoal. O céu pede atenção com uma pessoa que pode prejudicá-lo de uma maneira direta ou indireta.

♎ **LIBRA** - Tenha atenção com os desgastes que se apresentam no seu trabalho e na comunicação com algumas pessoas. É preciso ter cuidado com o que fala, porque existe a possibilidade de pessoas distorcerem a sua verdadeira intenção.

♏ **ESCORPIÃO** - É um bom para refletir sobre os seus recursos materiais. Caso você ajude uma pessoa financeiramente ou tenha algum tipo de responsabilidade material com alguém, principalmente com filhos, será levado a perceber melhor essa interação.

♐ **SAGITÁRIO** - Tudo aquilo que você vem percebendo e avaliando deve ser filtrado e examinado antes de fazer qualquer julgamento. O céu traz delicadeza na relação com uma pessoa. Tome cuidado com mentiras ou situações que podem deixá-lo magoado.

♑ **CAPRICÓRNIO** - É um bom dia para cuidar da sua saúde. Dedique este dia para examinar os seus hábitos com o objetivo de renovar a sua rotina. Para outro grupo de capricornianos, é preciso avaliar possíveis desgastes no seu ambiente de trabalho.

♒ **AQUÁRIO** - Tenha atenção com angústias e situações emocionais que envolvem um namoro ou experiências com os filhos. Você já sabe como lidar com isso, porque houve o amadurecimento e uma mentoria sobre essa situação.

♓ **PEIXES** - Cuidado com possíveis negligências em família. Ser presente não significa literalmente estar presente, mas fazer o que é certo! É um dia de desgastes emocionais para que você aprenda a desenvolver uma conduta condizente com as suas necessidades.