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 melho-

rar 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 **LE-SÕES** futuras. A **POSTURA** geral do corpo também é beneficiada.

Pode ser feito por pessoas de todas as idades e de diferentes condições **FÍSI-CAS**, 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.

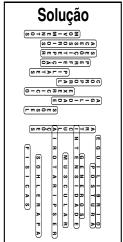
 Y
 S
 R
 N
 E
 C
 D
 A
 M
 C
 A
 E
 Q
 U
 I
 L
 I
 B
 R
 I
 O
 G

 A
 A
 S
 C
 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
 P

 N
 C
 E
 P
 N
 R
 E
 D
 A
 T
 F
 L
 G
 E
 N
 D
 S
 I
 D
 A
 D
 B
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I
 I





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.

GÉMEOS - 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.

CANCÉR - 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.