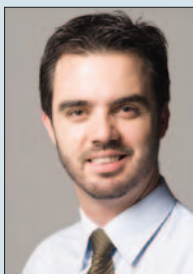


## >Circuito Empresarial

flavioresende@gmail.com



Flávio Resende

### Prêmio CNI de Jornalismo

Estão abertas as inscrições para o Prêmio CNI de Jornalismo. Nesta primeira edição, serão contemplados os melhores trabalhos nas categorias jornal, rádio, revista, TV e internet. Haverá ainda prêmios para destaques regionais e para matérias sobre educação profissional voltadas à indústria e sobre inovação para a competitividade industrial. Ao todo, serão distribuídos R\$ 240 mil aos vencedores. Promovido e organizado pela Confederação Nacional da Indústria (CNI), o Prêmio CNI de Jornalismo tem por objetivo reconhecer o papel da imprensa e seu compromisso com a agenda do desenvolvimento do país. Todas as informações e o regulamento estão no site [www.premiocnidejornalismo.com.br](http://www.premiocnidejornalismo.com.br). Contatos e dúvidas podem ser encaminhados para [premiojornalismo@cni.org.br](mailto:premiojornalismo@cni.org.br) ou ao (61) 3323-1072.



O Sebrae/DF lançou oficialmente, no último dia 23, a Feira do Empreendedor 2011, no auditório do Conselho Federal de Contabilidade, em Brasília. Foram apresentados detalhes sobre a estrutura e o funcionamento do evento. Realizada a cada dois anos pelo Sebrae, a Feira do Empreendedor é o evento mais importante para difundir a cultura do empreendedorismo e promover a geração de negócios no País. A edição 2011 no DF - que acontecerá entre os dias 5 e 9 de outubro, no Centro de Convenções Ulysses Guimarães - contará com 150 estandes com oportunidades e Rodadas de Negócios, além de cursos, oficinas e palestras nas áreas gerencial, jurídica e tecnológica. Na última edição, em 2009, o Sebrae capacitou mais de 8,6 mil pessoas, prestou cerca de 5 mil consultorias e promoveu a geração de R\$ 21, 5 milhões em negócios. A expectativa é que 25 mil pessoas participem do evento este ano.

### Marketing Digital

Setor em crescimento, o marketing digital sofreu novo ajuste na expectativa de movimentação financeira até o final do ano, segundo o IAB Brasil. O cálculo mais recente prevê que até R\$ 3 bilhões sejam investidos em publicidade online, representando 10% de todo o bolo da publicidade brasileira. Voltado para profissionais de comunicação, propaganda, marketing e estudantes da área, o *Digitalks Day Brasília* ocorre no Mercure Brasília Eixo, dia 1º de setembro, a partir das 9 horas. Interessados devem fazer a inscrição no site [www.digitalks.com.br](http://www.digitalks.com.br) ou pelo telefone (11) 2533-1962.

### Cresce mercado gráfico

A Associação Brasileira da Indústria Gráfica (Abigraf) acaba de divulgar dados econômicos relativos ao primeiro semestre de 2011. Levando-se em conta o período que vai de julho de 2010 a junho de 2011, o setor registrou um crescimento de 0,8% em relação aos doze meses anteriores (de julho de 2009 a junho de 2010). No entanto, a produção da Indústria Gráfica recuou 0,7% na comparação entre o primeiro semestre de 2011 e os seis primeiros meses de 2010. A queda reflete o resfriamento da atividade da indústria brasileira registrada no período. Os dados têm como base a Pesquisa Industrial Mensal de Produção Física (PIM-PF), do IBGE.

## >Corpo em Movimento

tommpersonal@gmail.com

### A harmonia do seu corpo depende da qualidade dos seus hábitos

Personal Trainer e Consultor de treinamento  
Cref-Df/G: 00081



Muitas pessoas quando procuram um exercício físico para aumentar a qualidade de vida, para diminuição do peso ou mesmo para prevenção de doenças, equivocadamente escolhem apenas o treinamento com pesos e não associam este exercício ao treinamento aeróbico. Mesclar o treino de musculação com caminhadas, bicicletas, elípticos, natação e outros significa fortalecer a musculatura e aumentar a capacidade cardiovascular, além de que, esta associação vai aumentar o gasto calórico e assim a gordura em excesso poderá ser queimada mais rapidamente.

Se a intenção é aumentar o volume (massa) muscular, então o treino será direcionado com mais intensidade para o treinamento com pesos, mas não esquecendo os exercícios aeróbicos, apenas diminuindo o tempo e a frequência.

Além desses benefícios citados, os exercícios aeróbicos auxiliam na diminuição dos níveis do colesterol ruim (LDL), redução do estresse e melhoram a circulação sanguínea.

Outro ponto importante

“ Não ter tempo para treinar é perder tempo. ”

neste conjunto de harmonia corporal é a alimentação. Quando se aprende a comer corretamente, os resultados desejados aparecem mais rapidamente. É muito comum as pessoas desistirem da prática depois de não conseguirem atingir seus objetivos. E qual seria o motivo da desistência? Na maioria das vezes, o consumo alimentar foi maior do que o gasto calórico. A consciência é fundamental para que os resultados sejam alcançados. Também não podemos esquecer a avaliação física antes de iniciar a prática dos exercícios. Na avaliação física, as reais aptidões do aluno serão reveladas e assim será determinado o nível de capacidade e um programa específico será prescrito de acordo com os objetivos e necessidades da pessoa.

E lembre-se de consultar um médico antes de iniciar qualquer exercício físico.

ACADEMIA  
**DALMO RIBEIRO**



**18 anos  
valendo ouro.**

Jardim Botânico • 3427.3366  
[www.dalmoribeiro.com.br](http://www.dalmoribeiro.com.br)

