

## Circuito Empresarial

Flávio Resende



### Mercado Candango

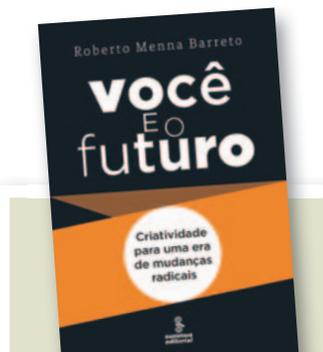
## Zelo abre 5ª loja no DF

A Zelo - especializada em cama, mesa e banho – acaba de inaugurar a sua 5ª loja no Distrito Federal. Localizada no Pátio Brasil Shopping, a nova loja possui 200 m<sup>2</sup> e é fruto de um investimento de R\$ 1,4 milhões. Além das linhas próprias e da coleção desenvolvida pelo estilista Alexandre Herchcovitch, a loja venderá produtos exclusivos das marcas Karsten, Buddemeyer, Dohler, Cortex, Duo-flex, Camesa. A parceria com o estilista Herchcovitch começou em 2003 e, desde então, tem sido sucesso de vendas da marca, comprovando que moda e homewear combinam. São linhas exclusivas de cama, mesa e banho com produtos 100% algodão em percal 180 a 230 fios. Com esta inauguração, a Zelo completa 49 lojas nos melhores shoppings centers de São Paulo, interior paulista, Brasília, Curitiba, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Salvador, Campo Grande, Salvador, além da loja virtual, com entrega em todo o país.

## Fantasia na volta às aulas

A rede de franquias Fantasia ([www.fantasia.com.br](http://www.fantasia.com.br)), que disponibiliza produtos inspirados em temas de desenhos animados Disney, preparou uma série de opções para o retorno às aulas ao lado dos personagens que embalam as férias da garotada. Entre as opções há artigos que variam de R\$ 9,90 a R\$ 69,90. Para quem curte o casal romântico Mickey e Minnie, a sugestão é a caneta esferográfica 4 em 1, por R\$ 16,90. Já para quem procura um kit mais completo,

a Fantasia oferece a maleta ponta grossa das Princesas, com 24 cores, por R\$ 42,90. Para os meninos as opções de personagem são Carros e Toy Story, destaque o kit Mini Gift Set, que contém um bloco decorado, dois mini lápis preto, uma régua dobrável de 30 cm, um apontador com depósito e uma borracha, por R\$ 30,90. No DF, há quiosques no Iguatemi e no Conjunto Nacional.



### DICA DE LEITURA

Jamais houve na história perspectivas de um futuro como o que se abre hoje para a humanidade. Futuro povoado por maravilhas tecnológicas, pela cura de inúmeras doenças, por um salto na expectativa de vida, por patamares inéditos de produtividade e lazer, pelo provável espasmo planetário da economia, pela hecatombe climática e ecológica, pelo colapso dos sistemas. Qual dos "futuros" vai definir a vida pessoal de cada um de nós?

#### Você e o futuro - Criatividade para uma era de mudanças radicais

Autor: Roberto Menna Barreto  
Páginas: 200  
Preço sugerido: R\$ 45,90

[flavioresende@gmail.com](mailto:flavioresende@gmail.com)

## Corpo em Movimento

Tom Mendes • Cref-DF/G:00081  
Personal Trainer e Consultor de treinamento  
61 8609-0720 / 9160-9410



## O método Pilates

O método Pilates foi criado na 1ª Guerra Mundial por Joseph Hubertus Pilates. Joseph Pilates foi um autodidata e, apesar de não existir a fisioterapia na sua época, conseguiu recuperar muitos dos seus clientes com limitações físicas, dores crônicas e lesões usando o treinamento baseado nos princípios básicos que desenvolveu.

Assim, Pilates teve o objetivo de propiciar a estes pacientes exercícios físicos que pudessem representar estímulos para o sistema neuromuscular, emocional, assim como, para o estado geral de saúde. Como o próprio Joseph Pilates escreveu, seu método estava, pelo menos, 50 anos a frente do seu tempo.

O método revela-se eficiente como técnica utilizada na reabilitação, na pós-reabilitação e também no condicionamento, atuando na prevenção e como complemento no treinamento de atletas.

A prática de Pilates pode ser feita por todos, desde crianças até idosos, pois este método adapta-se ao nível que a pessoa se encontra, corrigindo a postura, fortalecendo todo o corpo e consequentemente,

melhorando a qualidade de vida.

Segundo Pilates e Miller (1998), enquanto crescemos nossos corpos sofrem desequilíbrios posturais como resultado de não termos desenvolvido harmoniosamente todos os músculos, acarretando em vícios posturais e músculos mais e menos desenvolvidos.

A "controlologia", definida por Pilates (1998), como a arte do controle do corpo, foi concebida e testada com a ideia de que a circulação é o que cura, ou seja, exercitar todos os músculos para melhorar a circulação do sangue faz que a corrente sanguínea carregue um volume maior e sangue mais rico em oxigênio para alimentar todas as fibras e tecidos do corpo. "Limpeza do sangue através da circulação sanguínea". (Pilates e Miller, 1998, p.12)

Segundo o "tempo existencial" definido por Joseph Pilates, o guia para a idade verdadeira não está na sua idade cronológica, mas como você se sente: Se sua coluna é inflexível aos 30 anos você é velho: se ela é flexível aos sessenta, você é jovem. (Pilates e Miller, 1998, p. 16)

Não pense que está muito tarde para mudar hábitos e iniciar a prática de exercícios. **Vá em frente e tome uma atitude!**

"Uma pessoa permanece jovem na medida em que é capaz de aprender, adquirir novos hábitos e tolerar contradições." (Marie Von Ebner)

[tommpersonal@gmail.com](mailto:tommpersonal@gmail.com)

## Ano novo, vida nova e mais saudável

Mais um ano começa e com ele, mais uma lista de promessas para tirar do papel e colocar em prática. Adotar hábitos mais saudáveis faz parte das promessas de grande parte da população. De acordo com a sócia e educadora física da academia Vip Training, Roberta Marques, o segredo para cumprir objetivos é a determinação. "É preciso ter foco e força de vontade para concluir as metas que estipulamos para nós mesmos".

A academia Vip Training desenvolveu uma modalidade que exercita a determinação no aluno. É o Vip Resultados, programa que estipula metas e ajuda o aluno a alcançá-las por meio de quatro serviços diferentes: *personal training*, avaliação física, massagem e nutricionista.

Nesta modalidade, o aluno é acompanhado de perto para chegar ao objetivo esperado, seja ele emagrecer ou ganhar massa muscular. "Em oito semanas já é possível sentir diferença no corpo", afirma Roberta.

A equipe começa avaliando o aluno, anotando o peso, o percentual de gordura e as medidas do corpo. Depois, um nutricionista compõe dieta balanceada e equilibrada. Finalmente, o *personal trainer* entra com uma grade de exercícios físicos. "O aluno é acompanhado diariamente, recebe incentivos, vê um novo caminho para sua saúde, energia e bem-estar", explica.

Mais informações pelo telefone (61) 3364-0064 ou no Hangar 05 - Lago Sul (ao lado do Gilberto Salomão)

lucinha