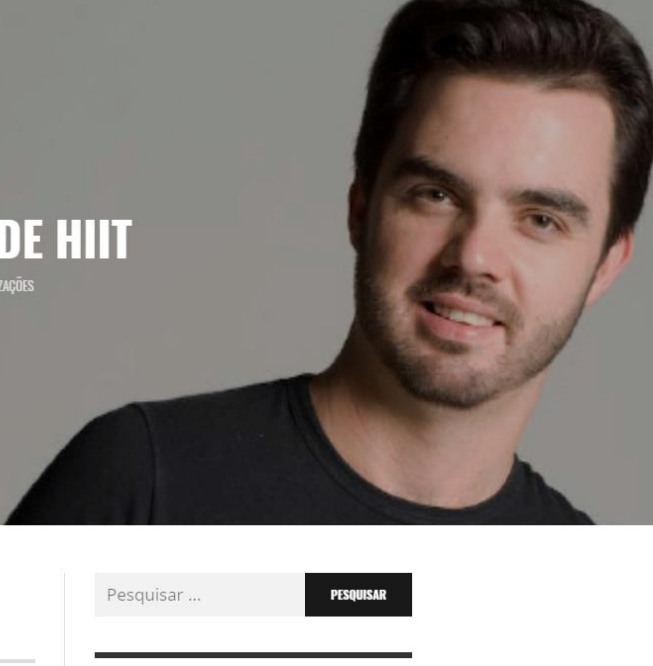


NOVA MODALIDADE DE HIIT

COLUMNS | INSIDE POR FLÁVIO RESENDE

DA REDAÇÃO | 7 DE MARÇO DE 2018 | 61 VISUALIZAÇÕES

FLÁVIO RESENDE
FLAVIORESENDE@GMAIL.COM



ATIVIDADE FÍSICA

“

Bodytech Lago Sul lança nova modalidade de HIIT

”

A Bodytech está sempre em busca de novidades para turbinar o treino de todos os dias. E se você aposta no HIIT para queimar calorias, vai adorar a novidade. Seguindo uma das maiores tendências do fitness e que veio para ficar, a academia do Lago Sul lançará o HIIT Running, no dia 10 de março, sábado, a partir das 9h. Os alunos interessados deverão inscrever-se na recepção da academia. O grande diferencial das atividades é a curta duração e alta intensidade. “É uma aula dinâmica, são 30 minutos que deixam a sensação de treino bem feito e o desejo de se superar”, enfatiza Eduardo Netto, diretor técnico da Bodytech.

Apesar de ser uma metodologia que está sendo utilizada há bastante tempo, a cada dia, ganha mais espaço no cenário do fitness mundial. O HIIT é uma sigla para “High Intensity Interval Training”, ou treinamento intervalado de alta intensidade. A metodologia consiste em realizar esforços de alta intensidade e curta duração intercalados com períodos de recuperação. Evidências científicas permitem afirmar que os treinamentos intervalados provocam adaptações fisiológicas que são consideradas superiores quando comparadas aos modelos tradicionais de treinamento aeróbico, isso quando a dose total de exercício for equivalente.



Body Tech

SAÚDE

“

Ineb leva testes rápidos de saúde ao Taguaparque

”

Dia 8 de março é o Dia Mundial do Rim. Para marcar a data, no dia 10 de março, sábado, o Instituto de Nefrologia de Brasília (Ineb), que tem clínicas em Águas Claras e Ceilândia, estará com um estande montado no Taguaparque para uma campanha de prevenção à doença renal crônica e sobre a importância do diagnóstico precoce da moléstia, estimulando a população a cuidar da saúde dos rins.

O tema do Dia Mundial do Rim é “Saúde da Mulher- Cuide dos seus rins”, já que será no Dia Internacional da Mulher. No estande, montado na entrada do Taguaparque, das 9h às 12h, estará uma equipe multiprofissional do Ineb formada por médico, enfermeiro, técnicos de enfermagem, assistente social, nutricionista, psicólogo e fisioterapeuta. Além de distribuir materiais informativos sobre o que é doença renal crônica, como tratá-la e esclarecer dúvidas, a equipe vai realizar teste rápido de glicemia e medir a pressão arterial dos interessados.

GASTRONOMIA

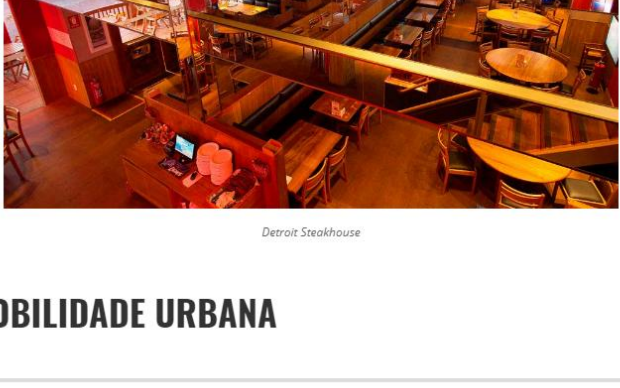
“

Detroit Steakhouse se destaca no Centro-Oeste e cresce no Brasil

”

Com diversas unidades em Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Distrito Federal e Goiás, a rede de restaurantes casual dining no estilo americano, Detroit Steakhouse, se evidencia no Centro-Oeste não só pela fidelidade do público que aprecia o cardápio e a experiência de viver em outra cultura, como por ajudar no desenvolvimento econômico da região. “A marca nasceu em 2011 em Goiânia e de lá para cá viemos conquistando cada vez mais espaços e consumidores, graças à nossa missão de oferecer refeições saborosas e momentos especiais. Hoje temos 15 pontos nestes estados que são responsáveis por quase 1000 empregos diretos e indiretos e ao longo do ano de 2018 serão inauguradas mais 15 estabelecimentos na região que vão gerar por volta de 500 novas vagas”, conta Fábio Marques Jr, sócio-diretor da empresa.

Com foco principal nas classes B e C, a rede aposta em um cardápio recheado de promoções para continuar em franca expansão. Atualmente, a Detroit Steakhouse está com 25 unidades em funcionamento e mais 25 contratos assinados em quatro regiões do país: Norte, Centro-Oeste, Nordeste e Sudeste. “Estamos com um plano de expansão bem agressivo, pretendemos chegar a 1000 pontos até 2028 em todo o território nacional”, afirma Marques. Os interessados em investir na marca podem escolher entre os modelos: restaurante (a partir de R\$ 580 mil) e Express (R\$ 250 mil). A empresa ainda possibilita que o franqueado tenha o formato 2 em 1, ou seja, com uma única cozinha, atender ao restaurante e também ao formato Express, que trabalha com fast food. Para mais informações: <http://detroitsteakhouse.com.br/>



Detroit Steakhouse

MOBILIDADE URBANA

“

Concurso incentiva criação de soluções inovadoras em mobilidade nas cidades brasileiras

”

Melhorar a mobilidade urbana, sobretudo o acesso a áreas de grande movimentação de pessoas, é um dos principais desafios das cidades contemporâneas. De acordo com dados do WRI Brasil, os brasileiros passam em média de dez a 15 dias ao ano presos no trânsito, o que além de causar estresse e redução da produtividade, colabora para o aumento das emissões de gases poluentes na atmosfera.

Para estimular soluções inovadoras para esse problema, o WRI Brasil e a Toyota Mobility Foundation acabam de lançar o Desafio InoveMob, que vai investir R\$ 600 mil (US\$ 200 mil) em subsídios para os melhores projetos de mobilidade urbana. A iniciativa visa selecionar soluções que promovam alternativas sustentáveis e inclusivas de deslocamento nas cidades. As inscrições ficam abertas até 9 de março, por meio do site www.desafioinovemob.org, onde também é possível acessar o edital do concurso.



Mobilidade Foto: Mariana Gil WRI Brasil

INTERCÂMBIO

“

Salão do Estudante, em Brasília, atrai a atenção de quem busca oportunidades de intercâmbio

”

Mais de 1.500 pessoas são aguardadas para o Salão do Estudante, a maior feira de intercâmbios da América Latina, que ocorre no dia 9 de março, no Centro de Convenções Brasil 21, com a participação de diversas franquias de Brasília. Em ritmo de celebração pelos 20 anos de sucesso, a IE levará para seus estande condições facilitadas aos participantes. Entre as vantagens, o visitante terá consultoria, assessoria de visto e seguro saúde tudo grátis, além de pacotes promocionais para o Canadá, Estados Unidos, Irlanda, Austrália, Nova Zelândia, Malta e Inglaterra, válidos apenas nos dias da feira. “É a oportunidade ideal para conhecer a agência e realizar o sonho do intercâmbio com condições bem atrativas.

Os nossos visitantes terão uma consultoria personalizada para esclarecer dúvidas e encontrar o programa que mais combina com seus perfis, objetivos e preferências”, informou a franqueada da IE Paraiso – SP, Luciana Batista. O objetivo do evento é ajudar aqueles que desejam aprimorar seus conhecimentos culturais por meio de uma experiência no exterior. Seja desde cursos de idiomas no exterior, graduação, pós-graduação, especialização, intercâmbio de férias e tantas outras alternativas em instituições pelo mundo. Segundo informações dos organizadores da feira, esta edição contará com mais de 200 instituições de ensino, vindas de 20 países, como África do Sul, Alemanha, Argentina, Austrália, Bélgica, Canadá, Espanha, Estados Unidos, França, Irlanda, Nova Zelândia, Portugal, Reino Unido, Rússia e Suíça. A entrada no Salão do Estudante é gratuita e aberta para todos os públicos, mas para confirmar a participação, é necessário se inscrever pelo site.

Serviço

Salão do Estudante – Brasília
Data: 9 de março
Horário: das 15h às 20h
Local: Centro de Convenções Brasil 21
Endereço: SHS, quadra 06 – Complexo Brasil 21



Salão do estudante

MARKETING

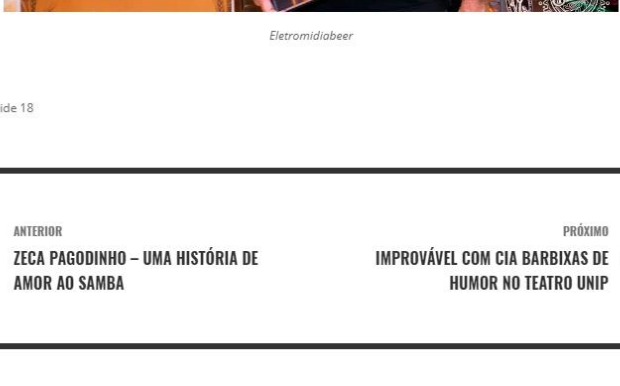
“

Eletromidia Beer apresenta cultura cervejeira para o mercado publicitário de Brasília

”

Uma experiência sensorial promete apresentar ao mercado publicitário a cultura cervejeira mundial. Trata-se de um evento criado pela Eletromidia, com o objetivo de enaltecer e resgatar a apreciação da bebida, aproximando a empresa de mídia out of home (OOH) de agências de publicidade e anunciantes. O projeto, intitulado Eletromidia Beer, promoverá ações regionais de relacionamento ao longo de 2018 em Brasília. Comandado por Ronaldo Morado, autor do livro Larousse da Cerveja, considerado referência sobre o tema no país, o Eletromidia Beer difundirá circuito de degustação de diferentes sabores de cerveja e harmonização de sobremesas. Os participantes também poderão descobrir histórias e curiosidades sobre os diferentes tipos da bebida.

Algumas das agências que já receberam o projeto são NBS, Fields, Calia e Artplan. Mineiro de Belo Horizonte, Ronaldo Morado é um dos “cervejeiros” de maior prestígio no Brasil. Já atuou como CEO da Cervejaria Colorado e atualmente presta consultorias empresariais, ministra palestras e escreve artigos sobre o assunto para diversos veículos de comunicação. O próximo encontro está marcado para a próxima terça-feira, dia 13.



Eletromidia Beer

Insider 18

ANTERIOR: ZECA PAGODINHO – UMA HISTÓRIA DE AMOR AO SANBA
PRÓXIMO: IMPROVÁVEL COM CIA BARBUXAS DE HUMOR NO TEATRO UNIP



SOBRE O AUTOR
DA REDAÇÃO
Website

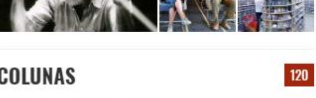
SUGESTÃO DE POSTS

SOBRE FRAGRÂNCIAS E PERFUMARIA | CHAVEIRO ABRIDOR DE GARRAFAS | 2º FOOD TRUCK DAY

AULA ESPETÁCULO | A ERA DE OURO DO RÁDIO | COLÔNIA DE FÉRIAS NO ALAMEDA

Pesquisar ... PESQUISAR

CINEMA & TV



COLUNAS



COLUNAS



E MAIS



EXPOSIÇÃO



GASTRONOMIA



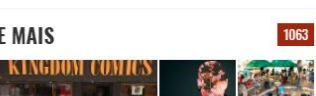
COLUNAS



E MAIS



EXPOSIÇÃO



GASTRONOMIA



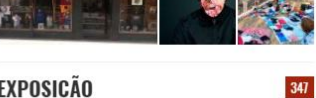
COLUNAS



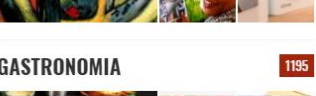
E MAIS



EXPOSIÇÃO



GASTRONOMIA



COLUNAS



E MAIS



EXPOSIÇÃO



GASTRONOMIA



COLUNAS



E MAIS



EXPOSIÇÃO



GASTRONOMIA



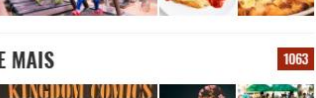
LITERATURA



MÚSICA



TEATRO



TEATRO



TEATRO



TEATRO



TEATRO



TEATRO



TEATRO