

Foto: GB Edições



***A reeducação
postural global
(RPG) dá alívio
às dores
causadas pela
má postura
do corpo.
O resultado é
bem estar
e alegria de viver***

Especialistas explicam que, quando existe dor ou tensão em alguma parte do corpo, todo o conjunto reage para compensar e a musculatura acaba se contraindo, curvando ou entortando. É aí que o método fisioterápico pode ajudar, pois a intenção é reeducar a postura e aliviar dores, que, assim como as deformações, são decorrentes de um encurtamento dos músculos, os quais estão todos interligados. Nas sessões de RPG, o tratamento é individualizado e tem como objetivo enrijecer e alongar a musculatura. As posturas nas sessões são feitas juntamente com exercícios respiratórios, sob a orientação do fisioterapeuta. O trabalho é executado em cima dos sistemas muscular, sensitivo e esquelético como

A técnica é indicada para pessoas de todas as idades e para a maioria dos problemas que afetam os músculos e os ossos, como, por exemplo, as lesões por esforço repetitivo (LER). É também utilizada como ferramenta de prevenção dos processos degenerativos articulares.

Necessidade de brilho pessoal
Algumas decisões não são tomadas pelo simples fato de que o cara que poderia decidir prefere que todo mundo pense no assunto, bata a cabeça, faça um monte de reuniões, levantamentos, gaste muito tempo e dinheiro. Até que chega um belo dia em que o "super decisor" aparece com a solução mágica, que, prova-

Em janeiro, no dia 23, serão exibidos curtas-metragens produzidos pelo Coletivo Cinemateus, Funk TV e Cine Favela.

Christian Barbosa
especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo.

Christian Barbosa
especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo.

26 NOV

ESCOLA
PARTICI
ACOMPANHE O A
CRIANÇAS DE 4 A 5

Shows, gastronomia e carros antigos

Dia 29, passeio ciclistico com o

Os grafites, realizados no dia 13 de outubro, fazem parte do "Negra@ Grita! - Festival da Consciência Negra", que celebra o feriado da Consciência Negra e a resistência do povo afro, em alguns pontos do bairro de Guaianases.

Foto: Divulgação



Dia 29, show de Ellen Oléria, às 15h, no Sesc Itaquera, à av. Fernando do Espírito Santo Alves de Mattos, nº 1.000.



Fazfarma

Se faz bem, a gente tem

Deliver 2957-4735

Faça seu pedido até as 22h
e receba no mesmo dia!
(*Área de entrega sob consulta)

ABERTA ATÉ A MEIA-NOITE DE DOMINGO A DOMINGO

Conforto, saúde e beleza para seus pés!

Modelos a partir de R\$99,90*



Cod.: 19113



DOCTOR PE
Comfort's Expert



Cod.: 6668



Cod.: 19100



Cod.: 6173



Cod.: 10112

Venha conhecer também nossos modelos masculinos!

Nutrição especializada e dietas enterais



Rua Itinguçu, 858 - Vila Ré | vilare@fazfarma.com.br



Fazfarma

*COMBATE MODELOS EM PROMOÇÃO O MAIOR DESCONTO É ILUSTRATIVO. Preços em reais de 01/11/2015

A woman with dark hair and glasses, wearing a light pink button-down shirt and grey trousers, stands in front of a school building. She is holding an open book. The building has a yellow wall and a large window with a metal grille. A red ramp or walkway is visible in the foreground. The sky is blue with some clouds. The overall scene is outdoors during the day.

26 NOVAS ESCOLAS INFANTIS

PARTICIPE:

ACOMPANHE O APRENDIZADO DO SEU FILHO

CRIANÇAS DE 4 A 5 ANOS

The coat of arms of the City of São Paulo, featuring a shield with a star, a banner, and a figure.

**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**

www.prefeitura.sp.gov.br

MAIS PERTO DE VOCÊ