

VIDA SAUDÁVEL

Terceira Idade: Importância da atividade física

>> Assessoria

Sedentarismo é uma palavra que não agrada a muitos. A condição de sedentário é aquela de uma pessoa que movimenta pouco, passa muito tempo sentado e as poucas oportunidades que tem acaba desperdiçando. Por exemplo: você prefere escadas ou elevador? Vai à padaria de carro ou prefere ir a pé? Trabalha sentado ou movimentando o dia todo? As atividades físicas são importantíssimas pois a vida moderna é de uma maneira geral muito sedentária, por isso, fazer alongamento e criar o hábito de exercitar o corpo é importante para crianças, jovens e especialmente para quem está na terceira idade.

Na terceira idade a atividade física é de vital importância, já que normalmente as pessoas diminuem suas atividades cotidianas por conta da aposentadoria, por exemplo. Nesta fase é importante escolher uma atividade compatível com a sua saúde e com a condição de vida de cada um, o que não dá é parar totalmente. Caminhadas geralmente é uma atividade bastante recomendada já que pode ser feita no ritmo que a pessoa quiser e na quantidade suportada.

Algumas dicas para as atividades físicas: 1 - Antes de começar qualquer atividade faça alongamento. 2 - Pratique com regularidade. O ideal é praticar todos os dias ao invés de uma vez por semana, por exemplo. 3 - Procure um médico antes de iniciar atividades físicas regulares, especialmente aquelas que demandam maior esforço físico. O médico irá avaliar sua condição física e de saúde e indicará as modalidades mais adequadas. 4 - Evite horários de maior calor como no meio da tarde, especialmente no verão onde as temperaturas são elevadas. 5 - Tome muita água, isto ajuda a evitar a desidratação. 6 - Use uma roupa e principalmente um tênis confortável. 7 - Respeite seus limites. Estabeleça um cronograma saudável para alongamento e as atividades, evitando o exagero. 8 - Se possível pratique em grupo de pessoas, isto ajuda no ânimo e compromisso de dar continuidade. 9 - Pessoas correndo na rua. Esta não é uma prática muito recomendada em função dos problemas de trânsito que a maioria das médias e grandes cidades enfrentam. Procure um local específico, como parques ou pistas de caminhadas, bicicletas ou corridas.



As atividades físicas são de suma importância para todas as pessoas, minimizando assim o sedentarismo

AVENTURA

Ciclistas participarão do 6º Desafio do Cerrado

>> Redação DS

Acontece no dia 30 de outubro em Tangará da Serra, o 6º Desafio do Cerrado de MTB, evento realizado pela Bike Fit Eventos. A competição será realizada em cinco categorias, sendo: Elite, Máster A, Máster B, Sub-17, Feminina Elite e Sub-17, a disputa contará com ciclistas de todo estado. De acordo com a organização, ciclistas praticamente de todo estado marcarão presença no evento que já é tradicional e aguardado pelo ciclismo Mato-grossense. Para Welson Rodrigues, organizador do evento, esta edição terá um percurso de 140 km e 100km na sub-17. “As inscrições para participar do evento é de R\$ 170,00 valor este incluso almoço, uniforme e suporte. A premiação será de R\$ 3 mil para o primeiro, R\$ 2 mil para o segundo, R\$ 1 mil para o terceiro, e R\$ 500,00 para o quarto e quinto colocado para a categoria elite. Já nas categorias Máster A, Máster B e Feminina Elite a premiação será de R\$ 1 mil para o primeiro, R\$ 700,00 para o segundo, R\$ 500,00 para o terceiro e ainda R\$ 200,00 para o quarto e quinto colocado. No sub-17 o primeiro colocado receberá R\$ 700,00, o segundo R\$ 400,00, o terceiro R\$ 300,00 e o quarto e quinto R\$ 200,00. Maiores informação poderão ser obtidas pelo número (065) 99909-6728 (Welson) ou pelo email: bikefiteventos@gmail.com. Nesta edição do evento a organização conta com a parceria do Supermercado Big Máster.



O evento será realizado no dia 30 de outubro

PRÓXIMA SEMANA

Secretário convida esportistas para palestra com Zé Carlos

>> Redação DS

O Secretário Municipal de Esportes de Tangará da Serra, José Ricardo, convida a todos os esportistas para prestigiar no próximo dia 08, às 20h, nas dependências do TTC (Tangará Tênis Clube) uma palestra com o tema: “Força de um Sonho”, que será ministrada pelo Sr. José Carlos de Almeida, que atuou pela Seleção Brasileira na Copa do Mundo na França em 1998, e com passagens por diversos clubes brasileiros, entre eles o São Paulo Futebol Clube. “Queremos convidar os atletas, familiares para prestigiar esta palestra que será muito importante para todos, tendo em vista que o José Carlos contará um pouco da sua trajetória de vida de altos e baixos. Temos certeza que será uma lição de vida para todos”, disse Zé Ricardo, como é conhecido no seguimento esportivo. A entrada para o evento é apenas 01kg de alimento não perecível que será doado posteriormente à entidades filantrópicas.

Jornal Diário da Serra vence Rádio Tangará/Record

>> Redação DS

Aconteceu na noite da última quarta-feira no ginásio Douglas Poyane, na Vila Olímpica Rei Pelé, o duelo entre os times Jornal Diário da Serra e Rádio Tangará/TV Record, jogo este válido pela Copa Imprensa de Futsal 2016. O jogo foi muito equilibrado do início ao fim, porém foi a equipe do

Jornal Diário da Serra que se deu melhor e venceu o duelo pelo placar de 9 a 5, sendo Maykon Moura o artilheiro da partida com cinco gols. Com o resultado o time comandado pelo empresário Evanir Tormes (Mano Reski), chegou a seis pontos na competição e terá pela frente a equipe da TV Cidade Verde – BAND. Já o time da Rádio Tangará/TV Record chegou à sua segunda partida, somando três pontos, sendo uma vitória e uma derrota. Na próxima partida o time enfrenta a equipe da Rádio Pioneira, jogo este, valendo classificação para a grande final. A competição tem apoio da Secretaria Municipal de Esportes e Prefeitura Municipal de Tangará da Serra.



floricultura & arquitetura
NÃO ESQUEÇA: datas importantes
têm que ter **Flores**
DISK-FLORES 3326-6024



MANUTENÇÃO E LIMPEZA
DE PISCINAS E PEDRAS
Venda e Construção de Piscinas em azulejo, fibra e vinil. Produtos e acessórios em geral.
Av. Brasil, 610-E, Centro
3326-7022
9617-3044



Agora em novo endereço:
Rua Antônio Hortolani nº 252-w
3326-1984 ou 3326-1869