

Do editor

O processo é automático e nos acompanha por toda a vida. Mas você já parou para pensar se sabe respirar de forma correta? Sim, a respiração pode ser uma importante ferramenta de autoconhecimento e uma aliada na busca pelo equilíbrio e pelo controle da ansiedade. Em tempos difíceis como o que estamos vivendo, parar e respirar fundo pode, em alguns momentos, fazer toda a diferença. A repórter Renata Rusky ouviu especialistas para explicar como ocorre o processo mecânico e como, ao usá-lo corretamente, podemos ter mais controle sobre o nosso próprio corpo. E mais: a vibe anos 2000 está de volta nas roupas, maquiagens e penteados. Como as flores comestíveis podem levar beleza e nutrição para o seu prato.

Bom domingo e boa leitura!

(Sibele Negromonte)

Revista
do CORREIO

Editor	José Carlos Vieira - josecarlos.df@dabr.com.br
Subeditora	Sibele Negromonte - sibelenegromonte.df@dabr.com.br
Diagramação	Guilherme Dias - guilherme.dias.df@dabr.com.br
Diretora de Redação	Ana Dubeux - anadubeux.df@dabr.com.br
Editores executivos	Plácido Fernandes - placidofernandes.df@dabr.com.br
	Vicente Nunes - vicentenunes.df@dabr.com.br
Telefones	3214-1192 e 3214-1156
E-mail	revistad.df@dabr.com.br
Capa:	Carlos Vieira/CB/D.A Press



Siga @revistadcorreio no
Twitter e no Instagram



Curta a página da Revista
do Correio no Facebook

DIÁRIOS ASSOCIADOS

04 Moda
Polêmica, a calça de cintura baixa está de volta e tem conquistado as fashionistas dispostas a exibir a barriguinha.

06 Beleza
Os anos 2000 inspiram makes e penteados coloridos e divertidos.

Reprodução



14 Fitness & nutrição
As flores comestíveis são capazes de deixar os pratos lindos, saborosos e, o melhor, nutritivo.

16 Saúde
Doença múltipla, a hepatite, dependendo do tipo, tem causas e tratamentos diversos. Conheça o ABC da doença.

César Tanizaki/Divulgação



18 Encontro com o Chef
Conheça a história da nutricionista à frente de premiado self service, que ganhou uma filial durante a pandemia.

No www.correiobrasiliense.com.br

- No Blog Mais Bichos, leia sobre o mundo pet, veja fotos de bichinhos para adoção e fique por dentro dos eventos da cidade.
- Acompanhe no site da Revista a coluna *Neurônios em Dia*, do neurologista Ricardo Teixeira.



20 Casa
É apaixonado por café? Que tal preparar um cantinho charmoso e aconchegante para apreciar a bebida no lar?

22 Bichos
Entenda por que a alimentação dos pets castrados precisa de cuidados redobrados.

28 Cidade nossa
Paulo Pestana reflete como a pandemia e as redes sociais têm mudado a relação das pessoas com os livros.

Divulgação



24 TV+
Army of the dead: Invasão em Las Vegas, a nova produção original Netflix, mistura apocalipse zumbi com assalto a um cassino, dois dos subgêneros mais populares do cinema de ação.

30 Crônica
Maria Paula celebra parceria com o STJ que propõe diálogos pela justiça e paz.