

Vivat

com o

CLUBE

do assinante

CORREIO BRAZILIENSE



30% OFF
desconto para **assinante**

Descontos a partir de 30% para assinantes do Correio Brasileiro. Válido para o plano trimestral ou recorrente com pagamento no cartão de crédito.



20% OFF
desconto para **assinante**

20% de desconto em serviços Fast Escova, exceto manicure, pedicure e maquiagem. Válido somente nas unidades: Asa Sul, Lago Norte e Vicente Pires de segunda a quinta-feira



20% OFF
desconto para **assinante**

20% de desconto nos Cursos, Mensalidades e Material Didático. Desconto Válido na Unidade do Jardim Botânico, Quadra 02, Bloco B, Sala 207 2o andar. Para assinantes do Correio Brasileiro devidamente identificados.



15% OFF
desconto para **assinante**

Desconto de 15% nos planos Rede ou Fitness de qualquer duração, válido somente na Academia Acuas da 412 Sul. Válido para assinantes do Correio Brasileiro devidamente identificados.



Descobra vantagens em nosso **instagram**
@clubedoassinante.cb



Acesse o nosso site e veja as informações completas, além de todos os benefícios disponíveis

correiobrasiliense.com.br /clubedoassinante

*Consulte as condições de cada benefício no site, só serão concedidos aos assinantes mediante apresentação do cartão digital Clube do Assinante: www.correiobrasiliense.com.br/clubedoassinante. Os benefícios ou impresso e de um documento de identificação do titular da assinatura. Central de Atendimento Assinante: [61] 3342-1000 - opção 3.

Promover um envelhecimento saudável é essencial e a ciência destaca a importância de hábitos preventivos que auxiliam na longevidade, como estimulação cognitiva e ginásticas cerebrais.

O primeiro passo desse processo é dar atenção as ações que mostram ser prejudiciais na busca por uma vida mais prolongada como hipertensão não tratada e sedentarismo, que podem ser tratados com auxílio médico além iniciar medidas simples, como se engajar socialmente, praticar atividades físicas e intelectuais, além de cuidar da saúde emocional.

A ginástica cerebral do Método Supera também é uma das alternativas que podem fazer parte dessa jornada. A técnica desenvolve competências cognitivas, socioemocionais e éticas, proporcionando benefícios como prevenção, além de estimular a plasticidade cerebral, bem-estar, independência e qualidade de vida.

Texto por: Escrito por Sheila Voos Empresária, especialista em estimulação cognitiva e ginástica para o cérebro – Supera Brasília – Jardim Botânico.

Supera

Ginástica para o Cérebro

conheça essa semana:

Supera