

# Vivat

com o

## CLUBE

do assinante

CORREIO BRAZILIENSE



**50% OFF**  
desconto para assinante

Aproveite a Academia Curves com, 50% de desconto na taxa de adesão e 25% de desconto na mensalidade. Válido para assinantes do Correio Braziliense devidamente identificados.



**50% OFF**  
desconto para assinante

50% de desconto em todos os serviços do Instituto LongeVitate, para assinante e familiares de assinante do Correio Braziliense. Acesse sua carteirinha no App do Correio Braziliense



**25% OFF**  
desconto para assinante

25% de desconto em todos os serviços do Carlinhos Beauty Coiffeur, com exceção da Manicure e Progressiva,

Desconto válido para assinantes e familiares de assinantes do Correio Braziliense.



**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. Válido para assinantes do Correio Braziliense devidamente identificados.



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



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

correio braziliense.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.correio braziliense.com.br/clubedoassinante](http://www.correio braziliense.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.



O cérebro não é um músculo, mas precisa ser exercitado. A conexão entre atividades mentais e físicas é essencial para uma vida equilibrada e produtiva.

É crucial superar o mito da separação entre mente e corpo; ambos se influenciam mutuamente para uma cognição saudável. Além disso, exercitar o cérebro aprimora a rotina, o planejamento e a eficiência do pensamento estratégico.

Os benefícios são inúmeros, logo, manter esse alinhamento entre mente e corpo, auxilia no controle da pressão sanguínea, da diabetes e também trabalha na disposição física e mental, humor elevado, concentração melhorada e maior reserva cognitiva, são alguns dos benefícios.

Manter a mente concentrada impulsiona a resistência física e melhora a coordenação motora, reduzindo lesões e aumentando a autoconfiança.

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