

Conheça os parceiros e fique por dentro dos eventos da semana pelos vídeos no Instagram!
@CLUBECORREIOBRAZILIENSE



**ESCOLA INFANTIL
MEU PEQUENO PRÍNCIPE**

Desenhando o futuro com carinho e dedicação. Gostaria de conhecer esse parceiro? Entre em contato com a nossa central de atendimento 61 3342-1000

clube
CORREIO BRAZILIENSE
**20%
DE DESCONTO***



SUPERA

Conheça o Método Supera para exercitar o cérebro. Indicado para todas idades, assinante do Correio Braziliense tem desconto nas unidades Jardim Botânico e Deck Norte.

clube
CORREIO BRAZILIENSE
**20%
DE DESCONTO***



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. Os benefícios ou impresso e de um documento de identificação do titular da assinatura. Central de Atendimento Assinante: [61] 3342-1000 - opção 3.

**DeRose
Method**

DEROSE METHOD

Conheça um dos métodos mais tradicionais de meditação e yoga do mundo! E aproveite o desconto para assinantes do Correio Braziliense. Válido para o plano trimestral ou recorrente com pagamento no cartão de crédito

clube
CORREIO BRAZILIENSE
**30%
DE DESCONTO***



CLUBE ASSEFE

O clube conta com áreas de lazer e prática desportiva, dispo de piscina semi-olímpica, campo de futebol, quadras desportivas, restaurante, playground infantil e academia ao ar livre.

clube
CORREIO BRAZILIENSE
**25%
DE DESCONTO***

Essa semana:

**Otimismo como Proteção ao
Desenvolvimento de Demências**

Imagine um futuro em que sua perspectiva otimista não só ilumina seus dias, mas também protege seu cérebro. Pesquisadores da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), ao analisar dados do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil), descobriram que o otimismo está fortemente associado a uma menor probabilidade de desenvolver demência.

Existem estratégias simples que podem ajudar a cultivar o otimismo diário e tornar o dia a dia mais leve, como o exercício da gratidão, a meditação e até mesmo a prática de esportes competitivos.

Incorporar o otimismo na vida cotidiana pode parecer um desafio, mas é mais acessível do que você imagina. Comece o dia com uma mentalidade positiva, visualize seus objetivos e celebre pequenas conquistas. A interação social também é extremamente importante. Rodeie-se de pessoas que inspiram e apoiam essa visão otimista da vida.

Comece esta prática exercitando o cérebro no Instituto Supera do Lago e Jardim Botânico.

Supera Jardim Botânico: [61] 3536-7211

Texto por Supera, adaptado por Amanda Luz, Clube do Correio Braziliense.