

@CLUBECORREIOBRAZILIENSE

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

Esta semana:

Atividade física como alternativa de prevenção do câncer de mama

Em outubro, a campanha de conscientização e prevenção ao câncer de mama ganha destaque. O câncer de mama, uma das doenças que mais afeta mulheres, pode ser prevenido por meio de hábitos diários, como manter uma alimentação saudável, ter uma boa qualidade de sono e praticar atividades físicas.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), cerca de 30% dos casos podem ser evitados por meio de práticas saudáveis, como manter o peso corporal adequado, exercitar-se regularmente, entre outras ações que promovem o bem-estar e cuidados simples com a saúde.

Para auxiliar no processo de busca por uma vida saudável e na prevenção de doenças como o câncer, é fundamental realizar atividades físicas com acompanhamento profissional, garantindo que os exercícios sejam adaptados à realidade de cada mulher.

Pensando nisso, o Clube Correio Braziliense oferece descontos em espaços como Yantra Yoga, De Rose e Vipassana, que trabalham o corpo de dentro para fora, proporcionando equilíbrio mental e maior consciência corporal. Entre os parceiros, também estão o Acquatreino, Acuas Fitness e Academia Curves, que oferecem acompanhamento especializado em musculação e corrida aquática.

Não se esqueça de realizar o autoexame das mamas regularmente e, ao notar qualquer alteração, procure um profissional de saúde!

Serviço:

Curves - (61) 3242- 0003

Acquatreino - (61) 99214-9552

Acuas Fitness - acuasfitness.com.br ou procure a unidade mais próxima

Yantra Yoga - (61) 99303-2522

De Rose - (61) 99632-4350

Vipassana - (61) 98481-2187

Texto por Amanda Luz, Clube do Correio Braziliense.

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*

Vipassana

SOCIEDADE VIPASSANA DE MEDITAÇÃO

Comece sua jornada de autoconhecimento com um dos métodos mais tradicionais de meditação.

Não esqueça de utilizar seu desconto de assinante.

clube
CORREIO BRAZILIENSE
30%
DE DESCONTO*

Yantra
Yoga

YANTRA YOGA

Mantenha corpo e mente alinhados com a prática de meditação guiada e yoga! Faça uma aula no Yantra Yoga e comece a sua jornada de autocuidado.

clube
CORREIO BRAZILIENSE
15%
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.