



@CLUBECORREIOBRAZILIENSE

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



ACUAS FITNESS

Academia ampla, moderna e pensada para proporcionar o melhor ambiente para os seus treinos.

clube
CORREIO BRAZILIENSE
10%
DE DESCONTO*



FAST ESCOVA

Unidades Lago Norte, Asa Sul e Vicente Pires
Aproveite o desconto de assinante para cuidar da beleza.
Desconto de Segunda a Quinta

clube
CORREIO BRAZILIENSE
20%
DE DESCONTO*



Ginástica para o Cérebro

SUPERA JARDIM BOTÂNICO

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.

Essa semana:

A ginástica cerebral do Método Supera

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 às 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 durante as quais podem fazer parte dessa jornada. A técnica desenvolve competências cognitivas, socioemocionais e éticas, proporcionando benefícios como prevenção do declínio cognitivo, estímulo da plasticidade cerebral, bem-estar, independência e qualidade de vida.

Sheila Voos

Empresária, especialista em estimulação cognitiva e ginástica para o cérebro

– Supera Brasília – Jardim Botânico.

Texto por:
Correio Braziliense