PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

JULHO 2014 - NÚMERO 30 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

O corpo, o templo da alma

O Nosso Corpo. Cuidamos mesmo dele?

Exercício físico sem gastar dinheiro? Veja como!

Corpo, um alicerce profissional

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Gustavo Santos

The Reconnection®

CURE OS OUTROS, CURE-SE A SI PRÓPRIO

TESTEMUNHE, DESCUBRA E MANIFESTE O SEU VERDADEIRO POTENCIAL HUMANO

Experiencie a Cura Reconectiva:

- Reconheça o "campo Reconectivo" de energia, luz e informação
- Conheça a ciência e a filosofia
- Utilize este trabalho na sua vida quotidiana
- Desenvolva uma actividade profissional como Praticante Fundamental de Cura Reconectiva

LISBOA, PORTUGAL

CENTRO DE CONGRESSOS DE LISBOA

26 SETEMBRO 2014

SEXTA-FEIRA 26 DE SETEMBRO • 18:30

A Essência da Cura

Apresentada por **Eric Pearl**

26-28 SETEMBRO 2014

SEXTA-FEIRA A DOMINGO 26-28 DE SETEMBRO

Nível I: Os fundamentos da Cura Reconectiva

com **Eric Pearl & a equipa de instrutores da The Reconnection**

29-30 SETEMBRO 2014

SEGUNDA E TERÇA • 29-30 DE SETEMBRO

Nível II: Programa Fundamental para Praticantes de Cura Reconectiva

com **Eric Pearl & a equipa de instrutores da The Reconnection**

INSCREVA-SE HOJE E USUFRUA DE UM DESCONTO ESPECIAL DE 15%

Oferta limitada aos lugares disponíveis

INSCREVA-SE HOJE!

TheReconnection.com | info@TheReconnection.com

+1 323 960 0012

CONTACTO LOCAL

Dora Martinez Pinto | doramartipin@gmail.com | +351 932 220 838

Antonieta Gavancha | antonieta.gavancha@hotmail.com | + 351 915 536 367

Carlos Pedroso | carlospedroso@me.com | +351 211 979 845 ou +351 919 700 955

Nuno Filipe Zoio | nzoio@hotmail.com | +351 918 464 730

Karla Kinhirin (Brasil) | karlakinhirin@reconectarbrasil.com | Internacional +44 792 492 6946 ou Brasil +55 48 8836 6471

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

RUA LINO ASSUNÇÃO
N.º 24 | 2770-109 PAÇO DE ARCOS
21 443 83 05 | 96 277 73 21
NIF 509 992 978

DIRETOR GERAL
PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

PROGREDIR
O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

www.revistaprogredir.com
N.º 30 | Julho 2014 | Revista Mensal

Diretor | Pedro Sciaccaluga Fernandes
progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial | David Rodrigues
comercial@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo
editor@revistaprogredir.com

Imagem, Montagem e Design | Sílvia Aguiar
design@revistaprogredir.com

Redação | Sílvia Aguiar
redacao@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Subscrições
subscrever@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Daniela Ricardo, Catarina Félix e Cachão, Tamar, Cecília Franco, Ricardo Fonseca, Joana Mota, Yolanda Castillo, Sandra Moreira De Almeida, Caio B N Cobra, Humberto Freire, Pedro Silva

Periodicidade
Mensal

Propriedade
Ideias e Harmonia - Publicações, Marketing e Eventos, Lda

ERC
N.º Registo: 126163

É expressamente proibida a reprodução da revista, em qualquer língua no seu todo ou em parte, sem a prévia autorização escrita do proprietário. Todas as opiniões, notas e comentários são exclusivos dos autores ou das entidades que produziram os dados.

O conteúdo dos artigos publicados é da exclusiva responsabilidade do seu autor. O conteúdo dos artigos não expressa necessariamente a opinião da Revista Progredir e sua Direção.

Corpo

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Corpo" como fio condutor da mesma.

O nosso corpo é o nosso veículo, o nosso templo, através dele interagimos com o mundo. Por vezes, se o soubermos ouvir é um mensageiro sobre o que pode estar menos bem na nossa vida emocional. A forma como tratamos dele e o alimentamos também reflete muito das nossas dores interiores.

Durante a presente edição vamos poder perceber se cuidamos bem do nosso corpo com a Daniela Ricardo e o poder que a nutrição pode ter sobre ele com a Catarina Cachão.

Tamar fala-nos sobre sexualidade sagrada e a Cecília Franco traz-nos muitas dicas sobre como trabalhar o corpo sem gastar dinheiro.

O Ricardo Fonseca fala-nos do corpo como alicerce profissional e a Joana Mota conta-nos como se vive um estilo de vida saudável com um corpo são.

Entramos depois no campo da espiritualidade e Yolanda Castillo escreve sobre o corpo como templo da Alma.

Sandra Almeida e Caio Cobra trazem-nos uma visão holística e psicossomática do corpo.

Temos assim um leque de artigos rico com os quais poderá viajar pelo corpo e, quem sabe, progredir um pouco mais no conhecimento que tem sobre ele.

Boas leituras!

"A alma é a causa eficiente e o princípio organizador do corpo vivente."
Aristóteles

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 30

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

6 Notícias Breves
Desfrute das notícias breves.
Esteja sempre atualizado.

10 Pergunta do Leitor
Um espaço dedicado a si. Envie a sua pergunta.

12 Filosofia de Vida
O Nosso Corpo. Cuidamos mesmo dele?
Por Daniela Ricardo

20 Saúde
O Poder da Nutrição
Por Catarina Félix e Cachão

26 Relacionamentos
Corpo: um mestre para todos os amantes
Por Tamar

32 Entrevista
Ao ritmo dos movimentos da vida
Entrevista com Gustavo Santos
Texto Por Revista Progredir

37 Finanças
Exercício físico sem gastar dinheiro?
- Formas gratuitas de trabalhar o corpo
Por Cecília Franco

43 Vida Profissional
Corpo, um alicerce profissional
Por Ricardo Fonseca

49 Lifestyle
Um Corpo São
Por Joana Mota

54 Espiritualidade
O corpo, o templo da alma
Por Yolanda Castillo

62 Philosofias
Quando a mente complica, vamos para o corpo
Por Sandra Moreira De Almeida

68 Mudança Tranquila
Dores de Cabeça e Enxaquecas pela Psicossomática - Metafísica
Por Caio B N Cobra

71 Agenda
Atualize a sua Agenda!
Encontre atividades para poder participar.

74 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

75 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

76 Fontes de Saber
Um momento para descontrair, refletir e meditar.

80 Biografia
Descubra quem foi George Ohsawa.

82 Glossário
Ferramentas para Progredir: Personal Trainer.

CORPO

"Koi Park Eventos" Um dia inteiro no paraíso - Almada

Quatro hectares de pura comunhão com a natureza, um espaço único aberto ao público pela primeira vez.

Projetado para ser um local perfeito, a Quinta Koi Parque estimula os nossos sentidos ao mostrar ao mundo uma biodiversidade vegetal e animal assinalável.

Árvores, lagos, plantas, carpas Koi, pássaros e peixes ornamentais. Caminhadas com visita guiada, aulas variadas do Yoga ao Tai Chi, workshops de alimentação natural, Feng Shui ou cosmética biológica, massagens orientais e muito mais.

Consulte o programa e inscreva-se.

Mais informação veja aqui

Barrigas de Amor - Oeiras

A 8ª edição marca o crescimento e inovação daquele que é o maior evento realizado em Portugal dedicado à Parentalidade e Família.

barrigas de amor

A edição deste ano dirige-se a toda a Família e por isso propomos, em todos os novos eventos, um dia de Partilha entre mães, pais, avós e crianças, através de workshops, palestras, atividades, espetáculos e muita diversão.

A entrada, assim como todas as atividades, são gratuitas.

Dia 8 de Julho no Parque dos Poetas em Oeiras venha Homenagear a sua Família!

Mais informação veja aqui

Feira Internacional do Artesanato'14 - Lisboa

O maior salão da Península Ibérica dedicado ao artesanato celebra 26 anos em 2014.

Com um quarto de século a dar palco à tradição e identidade cultural dos povos, a FIA Lisboa – Feira Internacional do Artesanato, nesta edição conta com a participação especial de 140 artesãos de todo o país que aqui irão expor os seus trabalhos.

A Feira terá ainda uma programação especial dedicada ao um país convidado, em que se inclui a sua mostra de produtos, oferta turística e um programa cultural, artístico e gastronómico desse país.

Decorre até 6 de Julho na Feira Internacional de Lisboa, Parque das Nações.

Mais informação veja aqui

V Congresso Europeu de Biodanza - Estoril

De 3 a 6 de Julho no Centro de Congresso do Estoril realiza-se o V congresso de Biodanza.

Neste encontro no Estoril os destinos se enlaçarão na espiral dos afetos, no prodígio de encontrarmos no aqui-e-agora onde a vertigem do instante canta a eternidade.

Mais informação veja aqui

Dia Aberto de Coaching e Shiatsu, na Akademia do Ser - Paço de Arcos

Ative a mente e descanse o corpo num evento que terá lugar no próximo dia 4 de Julho na Akademia do Ser.

Um dia dedicado a Si, onde poderá experimentar sessões de Coaching com Pedro Sciaccaluga e massagens de Shiatsu com Rui Moura.

Entre as 10:00 e as 18:00 poderá marcar a sua sessão e usufruir.

Mais informação veja aqui

Festival Zen - Ericeira

A 10ª edição do Festival Zen, irá decorrer nos dias 25, 26 e 27 de Julho na Ericeira. Três dias únicos para poder experimentar e praticar as suas modalidades preferidas, usufruindo de um contacto único e privilegiado com a Natureza.

Equilíbrio, tranquilidade e bem-estar. Se pretende enquadrar estes conceitos no seu estilo de vida vai certamente apreciar todas as iniciativas propostas pelo Festival Zen.

Mais informação veja aqui

Summer Dance Festival - Santa Cruz

SUMMER DANCE FESTIVAL
SANTA CRUZ BEACH // PORTUGAL

Nos dias 25, 26 e 27 de Julho de 2014 decorrerá o Summer Dance Festival em Santa Cruz. Evento que irá receber alguns dos mais conhecidos artistas Internacionais nas áreas de quizomba, salsa, bachata e semba.

Esperam-se 3 dias de pura diversão que incluem mais de 20 horas de workshops no Hotel Golf Mar Resort, 3 festas (sexta, sábado e pool party no domingo) espetáculos de dança e concertos.

Consulte o programa e inscreva-se.

Mais informação veja aqui

wm events

whymoments.events

APRESENTA PELA 1ª VEZ EM PORTUGAL

DR JOE DISPENZA

CRIAR UM NOVO EU

Quebre o hábito de Ser como É!

Palestra & Workshop | Sana Lisboa Hotel

28, 29, 30 NOV. 2014

Perito mundialmente reconhecido em Neurociência, Biologia Celular e Longevidade apresenta em Portugal o processo de transformação pessoal relatado no seu livro. >>

Dr . Joe Dispenza convida-o a reinventar-se e explica como e porquê.

TRADUÇÃO SIMULTÂNEA

ATRIBUIÇÃO de CERTIFICADO!

www.whymoments-events.com | info@whymoments-events.com 214 823 916 | Bilhetes >>TICKETLINE

Diário de Notícias · zen energy · Revista Digital Gratuita PROGREDIR www.revistaprogredir.com · Mood House Training Lab · SANA HOTELS What's your concept? · lua de papel · INJOY live totally · Indian Rose eventos · figueira mansa wellness · QUIRON Centro Português de Astrologia · CASA INDIGO · WALK YOUR WAY · WE CREATE THE FUTURE. TODAY. · astral · Espaço Salitre Saberes Tradicionais · Spot da Felicidade Traning · Coaching · Resources

Envie a sua pergunta para
geral@revistaprogredir.com

"Se não gostar de mim, quem gostará?", mas nem sempre conseguimos gostar de nós, como fazemos para mudar esta sensação?

Luísa Reis, 45 anos, Alverca

Nem todos os dias acordamos e conseguimos olhar ao espelho e sermos a pessoa que nos ama mais. As variações de humor ou de sentires fazem parte de sermos humanos, aliás no dia em que as nossas emoções se transformarem numa linha reta é sinal que a vida, pouco ou nada habita em nós.

As emoções condicionam o nosso sentir, em relação ao exterior mas principalmente em relação a nós, o que sentimos hoje, certamente não será o que sentimos amanhã, porque não somos estanques, porque vivemos uma mudança constante e permanente mesmo que não tenhamos perceção ou que tenhamos resistência a ela.

Contudo na premissa de gostarmos de nós e de nos amarmos, certamente estaremos mais próximos de que os outros sintam o mesmo por nós, criando uma dinâmica reciproca de troca de afetos e de sentires mais positivos.

E talvez no conjunto de caraterísticas que nos identificam, algumas não sejam as mais positivas, ou pelo menos não nos trazem ou nos dirigem para o caminho que pretendemos, mas podemos sempre mudar. Criar novos pensamos, mais positivos, menos derrotistas e assim criar emoções também elas mais positivas.

Criar uma imagem refletida no espelho mais feliz, é possível se essa imagem for criada interiormente, essa criação começa no dia que reconhecemos quem somos e nos permitimos mudar o que gostamos menos em nós. Gostar menos de algo e transforma-lo é sem dúvida um sinal de amor.

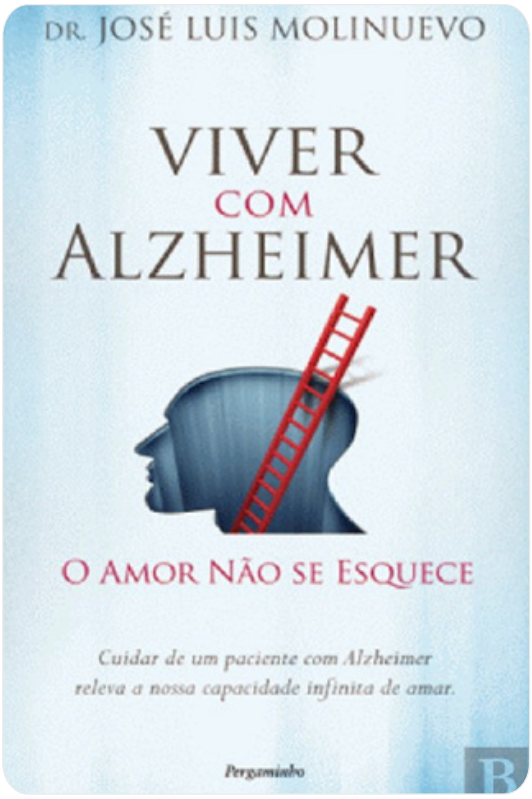
MARIA MELO
LIFE COACH
www.akademiadoser.com
mariamelo@akademiadoser.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

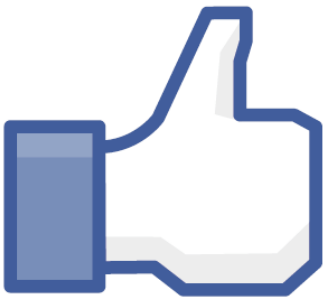
Viver com Alzheimer - O Amor Não se Esquece

de Jose Luis Molinuevo



É fácil e grátis

Esteja atento à página do Facebook da Revista Progredir. Será publicada uma imagem sobre o concurso. Partilhe essa imagem e escreva como comentário uma frase que inclua a palavra Progredir. O Autor da frase mais original ganhará o livro. Leia informações detalhadas sobre o concurso clique aqui



Vencedor Junho:

Fernanda Branco partilhou a imagem e criou a frase: "Vamos progredir e perceber que temos alternativas aos tratamentos tradicionais como a quimioterapia.", e ganhou o Livro *"A Mãe não Vai Fazer Quimio"*, de *Laura Bond*

O Nosso Corpo. Cuidamos mesmo dele?

O culto do corpo está na moda. Mas será que se cuida mais do que aparência? A filosofia de vida Macrobiótica tem como um dos seus pilares a alimentação, a forma como esta atua no corpo e a ação deste com o meio para que se viva uma Macro Vida.

Por Daniela Ricardo

Vivemos numa época em que o culto do corpo é enorme. Todos querem um corpo tonificado, músculos bem definidos, eliminar uma gordurinha aqui e outra ali.

Damos tanta importância ao aspeto do nosso corpo que até parece que nos importamos com ele.

Sim, parece que nos importamos com ele, parece que gostamos dele. Mas o que se constata é que apenas gostamos da sua aparência e isso de uma forma geral, é o que importa.

Submetemos o nosso corpo a inúmeras agressões em nome da aparência, sem pesar o peso que tais atitudes terão no futuro. Isso não é gostar de nós pois não?

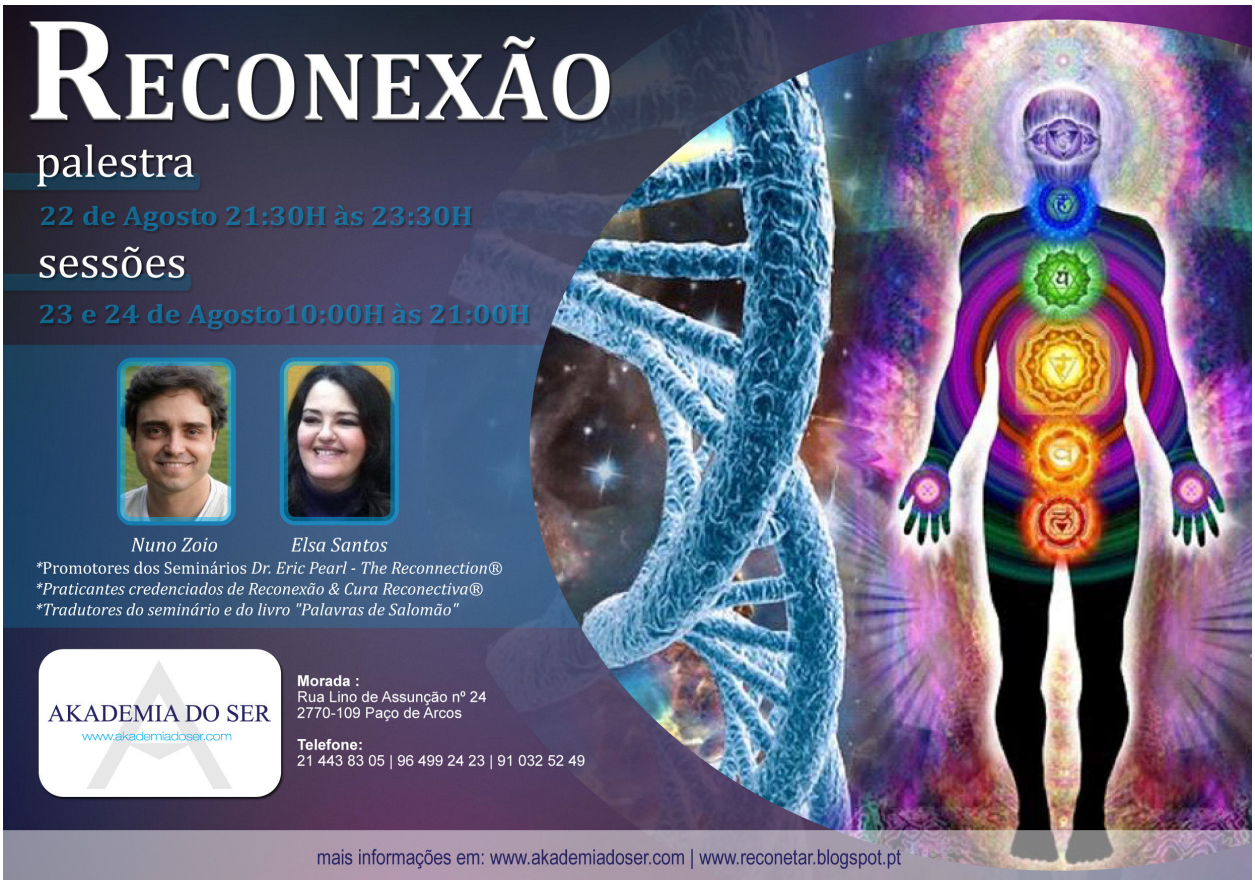
Quantos de vós já pensou na alimentação como o ato mais íntimo que tem para consigo mesmo, diariamente? A alimentação é só a gasolina que faz o nosso carro andar! É só comida, o que tem isso de íntimo?

> Cuidar e nutrir o corpo por dentro, para que isso se veja por fora!

> A qualidade dos alimentos também é muito importante, além de escolhermos alimentos da época (sazonais), devemos também optar por alimentos biológicos

Tudo o que comemos fará parte de nós, irá transformar-se no nosso corpo. Além de ser o combustível, é também a argamassa e os tijolos que nos constituem. Assim é legítimo pensar no ato de comer como um momento íntimo e dessa forma começar a dar mais atenção ao que se ingere e à forma como se ingere.

A macrobiótica, mais do que um estilo alimentar é uma filosofia de vida que valoriza o corpo e a ação deste com o meio para que a vida seja vivida plenamente, não nos ficando apenas



pelo aspeto. Cuidar e nutrir o corpo por dentro, para que isso se veja por fora! A alimentação é apenas uma face desta filosofia de Vida, a que se vê de uma forma mais objetiva, a que tem um impato mais rápido e notório no nosso corpo.

Podemos começar por aí e ver que tudo o resto muda.

> Damos tanta importância ao aspeto do nosso corpo que até parece que nos importamos com ele

Então, a Macrobiótica preconiza que nos devemos alimentar de acordo com as estações do ano, comer o que é próprio de cada uma delas e em cada local, para que possamos estar sempre em harmonia e sintonia com o meio que nos rodeia.

Assim sendo, por exemplo, aquela opção de comer ananás em pleno Dezembro, no norte de Portugal cai por terra! Primeiro porque não cultivamos ananases por cá. Não se dão nesta terra! E depois porque é um alimento que serve para nos refrescar, para arrefecer o corpo. Isso mesmo, arrefecer o corpo.

É por isso que ele cresce em ambientes quentes, em locais onde precisamos de diminuir a temperatura interior. E não é isso que o nosso corpo precisa quando está frio!

O facto de vivermos numa aldeia global, onde temos todos os alimentos disponíveis todo o ano, não ajuda.

Muitas pessoas já não sabem quais os alimentos que são sazonais. E são esses que nos servem, nos equilibram e ajudam o nosso corpo a adaptar-se de forma harmoniosa com o ambiente.

Optar por alimentos locais e sazonais, além de cuidar do nosso corpo, cuida do planeta, porque reduzimos a nossa pegada ecológica e poupamos os seus recursos.

Ao cuidar de si está também a cuidar da sua casa, do seu mundo

O ideal é que o alimento seja o mais integro possível, pois desta forma também possui o máximo do seu potencial nutricional

A qualidade dos alimentos também é muito importante, além de escolhermos alimentos da época (sazonais), devemos também optar por alimentos biológicos.

Grande parte dos alimentos, por ser produzida de forma intensiva, já não possui as caraterísticas nutricionais que deveriam ter. São alimentos mais pobres em nutrientes, mas mais ricos em produtos químicos. E se optamos por alimentos não biológicos, sabemos de antemão que o que estamos a ingerir é isso mesmo. Alimentos mais pobres nutricionalmente, mais pobres em sabor, mas mais ricos em químicos.

E queremos ingerir químicos?

O nosso corpo não está preparado para os processar, muitos deles são tóxicos (até usamos fatos especiais e mascaras quando os aplicamos nas plantas).

Se gostamos mesmo de nós, não vamos ingerir esses alimentos com químicos, pois não?

A opção por produtos biológicos está cada vez mais disponível, é uma questão de procurarem.

Em Portugal existem cada vez mais produtores que se importam com o que ingerem e com o que deixam no planeta. Ao cuidar de si está também a cuidar da sua casa, do seu mundo.

Fazendo uma revisão, cuidar do nosso corpo começando por ingerir alimentos locais, sazonais, biológicos e com o mínimo de processamento possível.

Pois é, com tantas e tão saborosas opções que a indústria alimentar lança todos os dias, como é que podemos resistir. É simples, pensem no vosso corpo, no vosso templo e como querem cuidar dele. Muitos dos "alimentos" propagandeados já nem se podem chamar de alimentos.

> Ao começar com o simples ato de prestar atenção ao que vai comer, e ao optar por alimentos mais saudáveis está a contribuir para que o seu corpo possua mais saúde e vitalidade, assim como a sua casa (o planeta terra)

A sua composição está cheia de ingredientes que desconhecemos e que os nomes nem sabemos soletrar, cheia de corantes, conservantes e melhorantes.

Quanto mais processado for o alimento mais ingredientes deste género possui.

O ideal é que o alimento seja o mais integro possível, pois desta forma também possui o máximo do seu potencial nutricional.

Leiam os rótulos e se os ingredientes tiverem uma lista interminável de coisas e nomes estranhos, ou que não reconheçam como comida excluam.

Há sempre uma opção mais saudável e mais íntegra.

Muito ainda há para dizer acerca deste assunto, de cuidar do nosso corpo e de o respeitar.

A Filosofia de Vida Macrobiótica é apenas um dos caminhos, existem vários. Ao começar com o simples ato de prestar atenção ao que vai comer, e ao optar por alimentos mais saudáveis está a contribuir para que o seu corpo possua mais saúde e vitalidade, assim como a sua casa (o planeta terra).

Pense nisso e atreva-se a ser diferente! Atreva-se a ser saudável!

DANIELA RICARDO
PROFESSORA
E CONSULTORA DE MACROBIÓTICA
ORGANIZA EVENTOS
E WORKSHOPS NA BIOFAMILY
www.zenfamily.org

The Reconnection®
CURE OS OUTROS, CURE-SE A SI PRÓPRIO

A Cura Reconectiva

Neste momento em que nos confrontamos com uma transformação de paradigmas à escala planetária, está acessível um novo espectro de frequências curativas denominado Cura Reconectiva.

O Dr. Eric Pearl – formador, autor, e fundador da The Reconnection – tinha uma carreira muito bem-sucedida como médico quiroprático em Los Angeles, quando uma série de ocorrências atípicas o levou a constatar que o seu dom de cura ia muito para além da sua prática profissional. Um após o outro os seus pacientes começaram a relatar curas de doenças como cancros, epilepsia, paralisia cerebral, entre outras, simplesmente pelo facto de Eric Pearl movimentar as mãos junto deles.

Procurando compreender esse fenómeno, o Dr. Pearl consultou várias personalidades da ciência, da medicina e da espiritualidade, tendo vindo a constatar que não havia respostas conclusivas sobre o assunto.

Apoiado por investigadores associados a instituições como Harvard, Yale e Stanford, Eric Pearl foi pioneiro nos estudos sobre os efeitos deste espectro de frequências curativas

que denominou "Cura Reconectiva" – uma abordagem que transcende por completo a "cura energética" e os seus rituais e técnicas complexas.

Este especto – que se acredita estar acessível no planeta pela primeira vez – é detentor de um contínuo evolutivo de energia, luz e informação, é mais abrangente do que qualquer outro disponível anteriormente e expande-se para além de todas e quaisquer formas de cura pela energia, permitindo transcender inteiramente a técnica e as suas limitações.

A Cura Reconectiva é uma experiência transformadora que tende a manifestar-se não apenas a nível físico, nem apenas mental, nem apenas emocional, mas mais do que isso, transporta a cura que integra a evolução do próprio ser e da sua essência.

Nas últimas décadas o Dr. Eric Pearl tem sido figura de destaque nos principais meios de comunicação social, incluindo o Dr. Oz Show, a CNN e o New York Times, e foi

orador convidado nas Nações Unidas e em Madison Square Garden.

O seu livro "A Reconexão: Cure os outros, cure-se a si próprio", um best-seller internacional traduzido em 39 línguas, foi reconhecido por pessoas de renome como Deepak Chopra, MD e Wayne Dyer, PhD.

Ao longo dos anos o Dr. Pearl tem vindo a ensinar milhares de pessoas a acederem a estas frequências e a facilitarem cura a si próprias e aos outros, de uma forma eficaz e imediata. Até à data a Cura Reconectiva já foi ensinada a mais de 90.000 pessoas em seminários realizados em todo o mundo. Como o próprio afirma, Estamos diante de um nível superior de evolução humana. E à medida que este trabalho se expande alcançaremos a saúde, a consciência, a elevação da frequência vibratória da humanidade e, como tal, do próprio planeta".

Eric Pearl estará em Lisboa de 26 a 30 de Setembro, para ministrar os próximos seminários de Cura Reconectiva.

Junte-se a Eric Pearl e descubra como também poderá vir a fazer este trabalho extraordinário!

Mais informações em www.TheReconnection.pt ou através dos contactos locais.

ANTONIETA GAVANCHA
antonieta.gavanchahotmail.com
915 536 367
DORA MARTINEZ PINTO
doramartipin@gmail.com
932 220 838
CARLOS PEDROSO
carlospedroso@me.com
919 700 955
NUNO FILIPE ZOIO
nzoio@hotmail.com
918 464 730

O Poder da Nutrição

O poder da nutrição é conhecido desde a antiguidade. Porém, devido à massificação da produção alimentar tornou-se difícil distinguir os "bons" dos "maus" alimentos.

Por Catarina Félix e Cachão

O poder da nutrição é conhecido pelos povos desde a antiguidade. Já há 2500 anos, Hipócrates (considerado o pai da medicina ocidental) afirmava que somos o reflexo dos alimentos que ingerimos, acrescentando ainda: "que o alimento seja o teu medicamento e que o teu medicamento seja o teu alimento".

De facto, ainda hoje a sabedoria popular indica diversos alimentos para o tratamento de doenças e manutenção da saúde.

Algumas dessas crenças são mitos, outras são verdade: «Nem amigo reconciliado, nem comer duas vezes guisado»; «Batata e pão, junto dão má digestão»; «Água fria e pão quente, nunca fizeram bom ventre»; «Anda quente, come pouco, bebe assaz e viverás»; «Quem come salgado, bebe dobrado»; «Não se vive para comer mas come-se para viver»; «O tomate é meio cozinheiro»; «Quem come e não conta, errada lhe vai a conta», etc.

Num mundo cada vez mais massificado devemos manter as raízes da alimentação mediterrânica, comprovadamente saborosa e saudável

Atualmente, devido à massificação da produção alimentar, dá-se cada vez mais valor ao "poder" individual dos alimentos. Contudo, sabe-se que na variedade é que está o ganho e não no consumo em quantidade, independentemente da " propriedade benéfica" do alimento em questão.

Variar os alimentos é uma forma de obter benefícios nutricionais diversos e de evitar a bio-acumulação de contaminantes no nosso organismo. Isto é, os alimentos estão cada vez mais "contaminados" com aditivos, sejam os vegetais com pesticidas, herbicidas, corantes, conservantes... sejam os animais e seus derivados com hormonas, antibióticos e outros fármacos.

Outra maneira prática e eficaz de distinguir os "bons" dos "maus" alimentos é ler a lista de ingredientes. Se nem sequer existe, esses são os melhores!

Se consumirmos "muito" de um determinado alimento podemos acumular estes tóxicos durante anos no nosso corpo, provocando disfunções e até doenças.

Portanto, existem duas opões: ou optamos por uma maior variedade de alimentos, o menos processados e aditivados possível ou optamos por adquirir alimentos biológicos, produzindo-os nós mesmos ou comprando-os em praças e produtores locais.

A última medida só tem benefícios, pois para além de serem alimentos muito mais ricos e saudáveis, se os produzirmos poupamos bastante dinheiro e se os comprarmos ajudamos a economia local.

Uma forma fácil de avaliar a qualidade nutricional de um alimento ou produto alimentar é pôr em prática a seguinte máxima: "Comprar apenas o que vem da terra ou que tenha mãe". Isso mesmo! Quer dizer que, antes de comprar, pense se esse alimento já foi excessivamente transformado e aditivado, ou se até é resultado de um imenso conjunto de alimentos, eles próprios já transformados. Um exemplo clássico: Bolachas! Nem nascem da terra nem têm mãe.

Aliás, são um conjunto de géneros alimentícios já processado e aditivos (farinha refinada, gordura vegetal, açúcar refinado, mel, sal, chocolate, conservantes e aditivos vários, etc). Por mais "integrais" que a cartonagem

na variedade é que está o ganho e não no consumo em quantidade, independentemente da " propriedade benéfica" do alimento em questão

anuncie que as bolachas sejam, estas têm no máximo 50% de farinha integral e o resto continua a ser açúcar, gordura e aditivos.

Então qual a vantagem de comer bolachas? Um alimento que em uma unidade de 5 gramas tem no mínimo 30 calorias? Temos de refletir.

Se queremos (e devemos) consumir farinha integral não será melhor consumir pão integral? Cujos únicos constituintes são farinha integral, sal (o mínimo possível) e fermento. Claro que sim!

Este é apenas um exemplo, faça o mesmo exercício para alimentos que costume consumir para perceber se deve continuar a fazê-lo.

Outra maneira prática e eficaz de distinguir os "bons" dos "maus" alimentos é ler a lista de ingredientes. Se nem sequer existe, esses são os melhores! Ou seja, são alimentos naturais (os tais que vêm da terra ou têm mãe) cujo único ingrediente é o próprio alimento. Por não serem transformados são rapidamente perecíveis e devem ser consumidos o mais cedo possível por irem perdendo as suas propriedades nutricionais. É o caso da fruta, dos vegetais, da carne, dos ovos e do pescado frescos.

Por sua vez, os que têm lista de ingredientes já passaram por algum tipo de processamento. Assim, deve privilegiar os que têm listas mais curtas (com 5 ou menos ingredientes) e que incluam menos "E" (símbolo de aditivos na União Europeia).

Se escolher um alimento que tenha uma extensa lista de ingredientes já sabe que esse é para voltar à prateleira. Além disso, note que existem imensos nomes para designar "gordura" e "açúcar", que podem passar despercebidos.

Eis alguns sinónimos:

Gordura – gordura ou óleo vegetal, óleo parcialmente hidrogenado (palma, milho, soja), gorduras trans ou interesterificadas, manteiga, margarina, pasta de cacau, lecitina de soja, gema de ovo, etc.

Açúcar – Açúcar de beterraba, açúcar amarelo, adoçante de milho, xarope de milho, dextrose, sumo de cana-de-açúcar evaporado, frutose, concentrado de sumos de fruta, galactose, glucose, açúcar de uva, xarope de milho rico em frutose, mel, xarope invertido de milho, maltose, açúcar invertido, xarope de malte, xarope de seiva, melaço, açúcar em bruto, sucrose, lactose, etc.

Uma forma fácil de avaliar a qualidade nutricional de um alimento ou produto alimentar é pôr em prática a seguinte máxima: "Comprar apenas o que vem da terra ou que tenha mãe".

Ou seja, se acabar em "ose", tiver o nome "xarope" ou "açúcar" é porque deve evitar. Todas estas são formas de gordura e açúcar que diminuem a qualidade nutricional do alimento.

Pois bem, estes são alguns alertas para que escolha bem o que "quer comer" e por isso o que "quer ser".

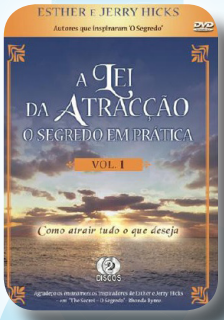
Num mundo cada vez mais massificado devemos manter as raízes da alimentação mediterrânica, comprovadamente saborosa e saudável.

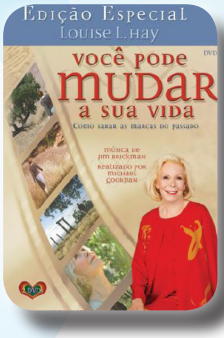
CATARINA FÉLIX E CACHÃO
DIETISTA CLÍNICA, ESPECIALISTA EM COMPORTAMENTO ALIMENTAR
BLOGUE "DIÁRIO DE UMA DIETISTA"
www.diariodeumadietista.com
dietistacfc@gmail.com

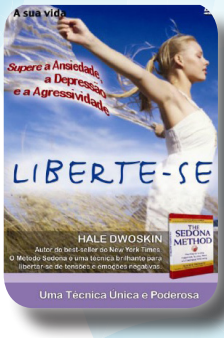
Novidade!

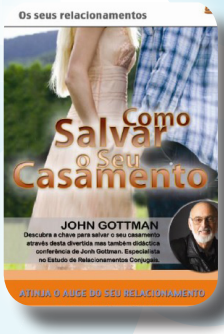
Loja Online

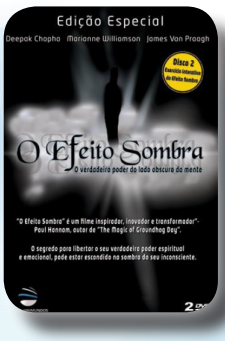
DVDs
Desenvolvimento Pessoal

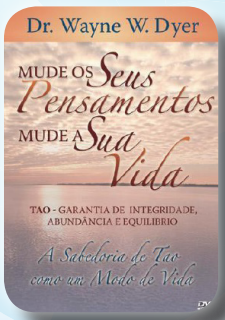


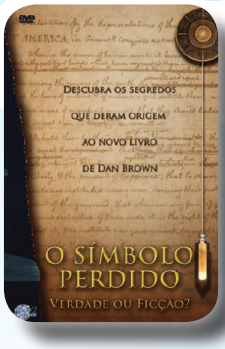












Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

RUA LINO ASSUNÇÃO N.º24, 2770-109 PAÇO DE ARCOS
www.revistaprogredir.com | 214 438 305 | 964 992 423

Corpo: um mestre para todos os amantes

Uma sexualidade espiritualizada ou sagrada é uma sexualidade que honra o corpo, porque é ele que gera o ciclo da vida e do amor e é nele que vimos experienciar o prazer e os estados extáticos.

Por Tamar

O verão é por excelência a estação do ano em que o foco no corpo torna-se mais acentuado e numa cultura fortemente condicionada pelos cânones da indústria da moda e do cinema esse foco muitas vezes implica uma dedicação exclusiva à tentativa de modelagem dos corpos (discutivelmente) perfeitos que têm destaque nos meios de comunicação social.

Esta permeabilidade interior às pressões externas quanto às formas ideais reflete, muitas vezes, questões conflituantes e de desamor profundo quanto ao corpo, não só a nível da sua aparência, mas também dos odores, secreções e fluidos, na sequência de experiências pessoais desagradáveis ou traumáticas.

Por uma questão de sobrevivência, a opção para algumas pessoas é a de se auto-desligarem do corpo e, consequentemente, perderem a ligação ao manancial de informação e prazer que o corpo é.

o sexo começa (e continua) tão, mas tão longe e para além da cama; de que envolve todo o corpo e não somente os genitais e de que, num relacionamento, é uma combinação entre como expressar livremente o amor, as intenções e bênçãos que cada um traz para o relacionamento, assim como uma forma de aceder a planos e dimensões físicas e extra físicas até então desconhecidas.

De um modo geral, e sobretudo nos casos acima descritos, aprender acerca da energia sexual carece, pelo menos, de tanta paciência e dedicação como aprender a tocar um instrumento musical.

Talvez mais, porque o corpo sexual é um instrumento que não estamos meramente a aprender a tocar mas sobretudo a criar, na medida em que não nos foi ensinado que a

capacidade do corpo em gerar e sentir prazer é variável e não limitada, desenvolvendo-se através da prática, tal como os músculos se desenvolvem através do exercício físico.

Neste processo de religação ao circuito de prazer erótico, existem três aspetos fundamentais:

A reeducação quanto aos preconceitos e juízos de valor acerca do corpo, adotando-se uma perspetiva do corpo enquanto realidade divina, uma vez que é dos genitais que partem todas as energias que sustentam o ser humano e ocorrem a reprodução, a criação, a regeneração e a alquimia espiritual e é nele que se acumulam e sedimentam as memórias de todas as vivências emocionais que carecem de transformação e sublimação, para revelação da essência pessoal;

os impulsos do exterior que condicionam a expressão única e bela do indivíduo, transformam-se em foco no ser interno criativo e criador

A redescoberta de todo o corpo e dos genitais, através de uma postura de observação e atenção plena (desenvolver a mente do principiante, assim lhe chama o budismo), com respeito, curiosidade inocente e amor, numa autodescoberta e exploração (sim, prática da masturbação incluída e recomendada!), que conduzem à aceitação pessoal e dos outros, a níveis mais profundos de intimidade e à capacidade de comunicar mais

especificamente o que nos dá mais prazer ou o que mais necessitamos a cada momento ou fase da vida;

A ativação, geração, expansão e integração consciente da energia através de práticas de respiração, som e movimento, como forma de despertar o corpo, que tendencialmente acumula a energia sexual na parte inferior (primeiro e segundo chakras) e de movimentá-la no sentido ascendente, seguindo uma perspetiva de sexualidade unitária ou sagrada que as tradições filosófico-espirituais e xamânicas nos dão conta.

Daqui se depreende que esta é, em primeiríssimo lugar, uma jornada pessoal, tendente ao encontro com o(s) outro(s) e, logo, uma responsabilidade que cabe unicamente ao indivíduo.

Por outro lado, a noção de que o sexo começa (e continua) tão, mas tão longe e para além da cama; de que envolve todo o corpo e não somente os genitais e de que, num

> o corpo sexual é um instrumento que não estamos meramente a aprender a tocar mas sobretudo a criar

relacionamento, é uma combinação entre como expressar livremente o amor, as intenções e bênçãos que cada um traz para o relacionamento, assim como uma forma de aceder a planos e dimensões físicas e extra físicas até então desconhecidas.

Partindo do pressuposto de que a energia move-se para onde se coloca a consciência, sugerimos duas práticas, a primeira a realizar individualmente e a seguinte a dois, para expansão das possibilidades orgásmicas e para ativação da energia extática e de estados alterados de consciência:

Deitado de costas, relaxar plenamente o corpo, fazendo algumas respirações profundas; colocar a atenção plena em diversas partes do corpo, uma de cada vez, das menos sexuais, às

mais sexuais (e vice-versa), e respirar desde esse lugar do corpo; sentir as perceções, sem necessidade de saber o que significam e quanto tempo durarão, apenas aceitando que tudo pode acontecer;

Os parceiros adotam a posição de rei e rainha, ou yab-yum, na designação do tantra, na qual o homem se senta em posição de lótus e a mulher se senta no seu colo, ambos utilizando a respiração sincrónica ou alternada e a visualização criativa, os quais permitem a criação de um círculo de energia que se move, através dos chakras, desde os genitais de ambos os parceiros, até ao topo da cabeça (ver figura).

E assim gradualmente, os impulsos do exterior que condicionam a expressão única e bela do indivíduo, transformam-se em foco no ser interno criativo e criador e a potência que o acto sexual gera torna-se a vitamina que estimula e afina os passos de expansão da consciência que cada um escolheu vir trilhar, em liberdade.

TAMAR
SOCIÓLOGA, FORMADORA COMPORTAMENTAL, EDUCADORA E TERAPEUTA SEXUALIDADE SAGRADA FEMININA
www.facebook.com/omeldadeusa
omeldadeusa@gmail.com

Festival de Saúde Natural Ecologia e Aventura

4 › 10 agosto
Diverlanhoso Gerês

MACROBIÓTICA
BEM-ESTAR
CULINÁRIA SAUDÁVEL

YOGA
FENG SHUI
MÚSICA
AVENTURA

CHI-KUNG
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

Instituto Macrobiótico de Portugal

www.zimp.pt

Tel. 21 324 22 90 / 96 696 98 45
email: joana.zimp@e-macrobiotica.com

Ao ritmo dos movimentos da vida

Do mundo da dança aos écrans da televisão, **Gustavo Santos** conta aos leitores da *Revista Progredir*, a sua paixão pelas palavras e como a vontade de percorrer um caminho é mais forte do que qualquer adversidade.

Texto Por Revista Progredir

A saúde é o nosso maior bem e preservar o corpo de atentados como o tabaco que, confesso, considero ser um vício profundamente execrável, ou qualquer outro atentado destes é fundamental

Progredir: Quem é o Gustavo Santos? Partilhe com os leitores da Progredir um pouco das suas raízes.

Gustavo Santos: Sou um homem feliz. Ponto final. É assim que gosto de me apresentar seja a quem for e independentemente do ambiente em que estiver, seja numa entrevista como esta, numa conversa de amigos, no trabalho, a ministrar um workshop ou a dar uma conferência para uma empresa. Relativamente às minhas raízes, foram determinantes para ter as oportunidades que precisava, fazer as escolhas que fiz e dar os significados certos a tudo o que me aconteceu.

Passei por uma infância muito difícil, muito desequilibrada, mas que me preparou para querer ser mais e melhor que aquilo que via e que me desvendou aquele que, ainda hoje, é um dos meus lemas de vida: cada um de nós tem de ser a pessoa mais importante da sua vida; depois, sempre fui alvo de muitos preconceitos, ainda sou, mas isso dá-me uma inesgotável vontade de atingir todos os meus sonhos, de persistir e agir, pois estou muito ciente da minha missão e nada nem ninguém me demoverá dela.

Sou um homem confiante, completamente apaixonado pela vida, pelas pessoas que me rodeiam e por tudo o que faço. Contudo, e como ser humano que sou, não sou imune a momentos de frustração ou desequilíbrios. Faz parte. Só aqueles que se mexem é que conhecem o sabor de não conseguir.

Resumindo, sou um guerreiro e só os guerreiros tentam, falham, persistem, continuam a acreditar e conquistam.

A escrita é uma extensão de mim mesmo, é mais um canal para expandir o que sinto

As pessoas são o desenvolvimento pessoal

Progredir: Da dança para a televisão, como surgiu esse movimento na sua vida?

Gustavo Santos: Por vezes, e independentemente de doer muito, somos forçados a fazer certas escolhas. A dança foi o primeiro sonho que vivi. Abdiquei de muitas ideias que tinha concebidas para mim e de muita gente que me queria amarrar ao convencional. Com o meu grupo, os "Hexa", fomos campeões do mundo em Los Angeles em 2001 e um ano depois fui campeão nacional como coreógrafo. Depois, vieram as lesões graves e fui forçado a abdicar daquilo que era mais precioso para mim. Foi talvez a maior dor que já senti, mas não podia parar e muito menos desistir. Portanto, a televisão acabou por ser uma escolha consciente. Precisava encontrar algo que me desse igualmente borboletas na barriga e assim foi. Tirei alguma formação e mandei-me de cabeça. Já passaram 10 anos.

Progredir: O que mudou em si, com a entrada no mundo do desenvolvimento pessoal?

Gustavo Santos: As pessoas não entram no mundo do desenvolvimento pessoal. As pessoas são o desenvolvimento pessoal.

Tudo o que faço relativamente a esta área da minha vida sou eu. Desenvolvi-me enquanto ser consciente através das minhas experiências, dos riscos que corri, das inúmeras saídas da minha zona de conforto, dos sonhos que sempre sonhei e das oportunidades que escolhi agarrar e agora, tudo o que faço, é inspirar pessoas a fazer o mesmo.

É-me fácil. Mas só o é porque tudo o que partilho vem de dentro, corresponde na íntegra à minha verdade, não vem de teoria nenhuma nem de voz alguma que não seja a minha.

Quando somos felizes temos o dever e a obrigação de inspirar os outros a sê-lo também. Quanto à certificação que fiz em Coaching, durou apenas uma semana, e serviu essencialmente para reforçar que estava no caminho certo. Aprendi também algumas ferramentas que potenciaram a minha comunicação.

Progredir: Depois de vários livros lançados a escrita vai continuar a ser uma forma de abraçar as palavras e tocar as pessoas?

Gustavo Santos: A escrita é uma extensão de mim mesmo, é mais um canal para expandir o que sinto. Já publiquei seis livros, três romances mais três sobre a área que estamos a falar, ("Arrisca-te a Viver", "Agarra o Agora" e "A Força das Palavras", e já estou a escrever o próximo. Este será sobre um tema diferente. Vai surpreender as pessoas.

Progredir: O que é ser Feliz?

Gustavo Santos: Ser feliz é saber quem somos e respeitar o que desejamos, materializando. É sermos a pessoa mais importante da nossa vida, pois só assim nos conseguiremos amar e ser incondicionais com os outros; e é admitir que somos os únicos responsáveis pelas nossas escolhas, por forma a ter sempre o poder de mudar sempre na nossa mão.

Progredir: O tema deste mês da Revista progredir é "O corpo" que papel tem o corpo na nossa vida e de que forma podemos cuidar do nosso para termos uma vida mais feliz.

Gustavo Santos: Bom, sabendo disto, não poderia fazer mais sentido ser entrevistado nesta edição. E escrevo isto porque tenho um profundo respeito pelo meu corpo. Em primeira instância porque é a casa da minha alma, depois porque sou apaixonado pela vida e quero cá andar muito tempo e por último porque a nossa imagem tem um peso muito grande na nossa confiança.

A saúde é o nosso maior bem e preservar o corpo de atentados como o tabaco que, confesso, considero ser um vício profundamente execrável, ou qualquer outro atentado destes é fundamental. Uma boa alimentação é preponderante e, claro está, o exercício físico também. Cuidar do corpo é prolongar a nossa estadia e isso permite-nos viver mais paixões e inspirar mais gente também.

Progredir: Que mensagem gostaria de transmitir aos leitores da Revista Progredir?

Gustavo Santos: Essencialmente a mensagem que tenho vindo a passar ao longo desta entrevista. A felicidade só se atinge quando o "eu" escolhe tornar-se na pessoa mais importante da sua vida. Enquanto não o for, ou é profundamente manipulável ou atua sempre em conformidade com os outros por forma a obter a atenção exterior de que depende, pois não faz a mínima ideia de quem é. Portanto, amem-se primeiro, esse é mesmo o nosso principal propósito nesta vida, tudo o que vem a seguir é simples. E se não acreditar, experimente. Tenho alguns livros que o podem inspirar. A vida é linda.

> Relativamente às minhas raízes, foram determinantes para ter as oportunidades que precisava, fazer as escolhas que fiz e dar os significados certos a tudo o que me aconteceu

Tudo de bom !

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

GUSTAVO SANTOS
www.gustavosantos.pt
www.facebook.com/OficialGustavoSantos

Exercício físico sem gastar dinheiro? - Formas gratuitas de trabalhar o corpo

Se a falta de dinheiro é uma razão para não fazermos exercício físico, a criatividade e a força de vontade podem fazer milagres e descobrir soluções gratuitas de cuidar do corpo, torna-se um passatempo. **Por Cecília Franco**

A falta de dinheiro apresenta-se como um dos muitos argumentos que levam uma pessoa a não cuidar convenientemente do seu corpo.

As mensalidades dos ginásios ou de várias modalidades desportivas, somadas às muitas despesas familiares tornaram-se incomportáveis e por essa razão o exercício físico foi deixado para segundo plano, apesar das consequências para a saúde.

Neste artigo apresentamos algumas sugestões de atividades físicas gratuitas, para que a falta de dinheiro não seja um impedimento à prática de exercício e para que possa investir na saúde, sem gastar um tostão.

O que investimos hoje na saúde poupamos amanhã na fatura da farmácia ou do hospital. Por isso "mexa-se pela sua saúde, e pela saúde da sua carteira", pode tornar-se uma máxima a seguir. Se está mesmo com o dinheiro contado, fica a sugestão: faça exercício gratuito.

Antes de iniciar alguma atividade física que nunca tenha praticado, aconselhe-se com o seu médico

Mas o objetivo principal da maioria das correntes de ensino é tornar o aluno autónomo na sua prática individual

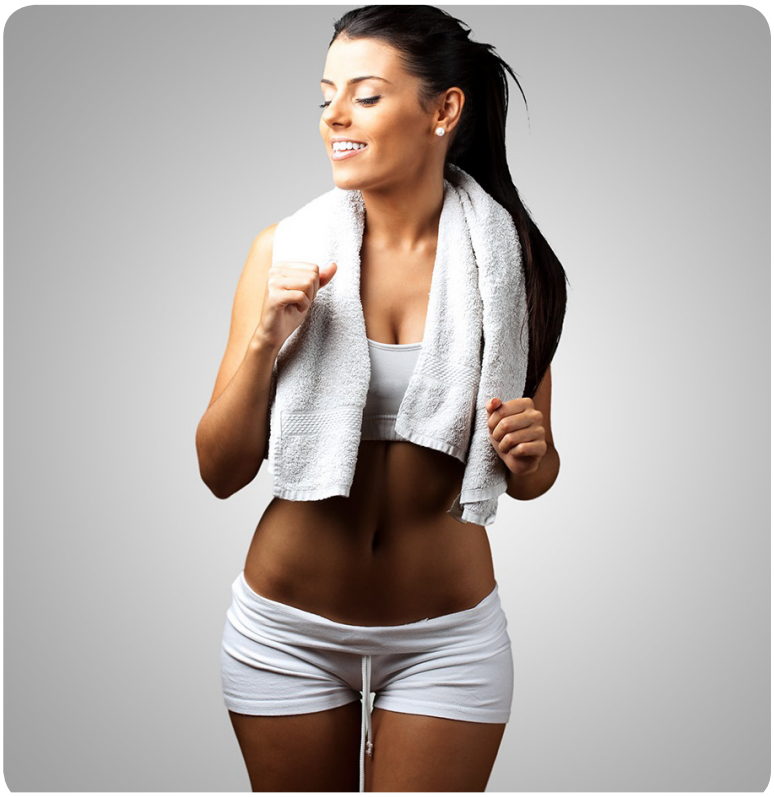
- **Correr/caminhar**

Um par de ténis pode durar muitos quilómetros de corrida ou caminhada, sem necessidade de manutenção. Compramos os ténis (investimento inicial) e só temos de lhes dar uso, dar corda aos sapatos e desfrutar do prazer de correr ou caminhar (isto sim é grátis).

- **Circuitos de manutenção**

Nem todas as localidades têm circuitos de manutenção, mas quando existem é boa ideia utilizá-los. Desde simples barras de elevações, até aparelhos mais sofisticados para dar ao pedal,

eles estão lá para serem usados convenientemente e darem ao corpo tónus muscular, elevação da frequência cardíaca e prazer – se não for imediato, é passado uns minutos quando se aperceberem das endorfinas (hormona do prazer) a fazer das suas.



- **Yoga/pilates/dança**

Depois de aprendermos as sequências básicas tanto do yoga, pilates ou dança com um professor creditado podemos continuar a nossa prática individual em casa, sem custos. Claro que se queremos prosseguir na aprendizagem e aprofundar os conhecimentos, devemos continuar a frequentar um local de ensino especializado. Mas o objetivo principal da maioria das correntes de ensino é tornar o aluno autónomo na sua prática individual.

- **HIIT – Treino Intervalado de Alta Intensidade**

HIIT significa High Intensity Interval Training e consiste em exercícios de alta intensidade, intervalados por períodos breves de recuperação. Pode ser feito em casa ou ao ar livre, sem necessidade de adquirir qualquer equipamento. Pode usar um relógio para medir os segundos de duração dos exercícios – serve o relógio da cozinha desde que tenha um ponteiro dos segundos - mas para além disso, só precisa do corpo e de um chuveiro para depois do treino.

Deixo-vos um exemplo muito simples que poderão fazer em apenas 4 minutos do vosso dia, para manter o corpo em forma. São 4 exercícios diferentes com duração de 20 segundos cada e 10 segundos de intervalo entre cada

A Energia do Dinheiro

Money Life

Aconselhamento Financeiro

Melhore a sua Vida Financeira!

Abordagem Inovadora!

Vantagens e Benefícios

- Aumentar o seu Rendimento Disponível
- Alinhar a sua Realidade Financeira com os Sonhos e Objectivos de Vida
- Alterar Padrões e Comportamentos de Vida e Financeiros

Experimente!

www.moneylife.com.pt

96 465 13 99 • info@moneylife.com.pt

exercício. Exercício (1 + 2 + 3 + 4) x 4 repetições e descansa um minuto entre repetições.

Exercício 1

Começar de pé; baixar o corpo até colocar as mãos no chão; levar os pés atrás em salto, até o corpo ficar esticado em prancha e fazer uma flexão de braços; para subir levar os pés juntos à frente e levantar-se; esticar os braços acima da cabeça.

Exercício 2

Colocar as mãos no chão, braços esticados, como se fosse fazer flexões de braços; corpo em prancha; trazer os joelhos ao peito, alternadamente esquerdo e direito.

Exercício 3

De pé, levantar os joelhos ao peito alternadamente, esquerda e direita.

Exercício 4

Jumping Jacks: de pé, saltar abrindo

O que investimos hoje na saúde poupamos amanhã na fatura da farmácia ou do hospital

os braços paralelamente ao chão, ao mesmo tempo que abre as pernas para o lado; abre e fecha as pernas e os braços ao mesmo tempo.

- **Aplicações para smartphone ou youtube**

Poderão adquirir gratuitamente aplicações para o smartphone (esse sim custa dinheiro) e utilizá-las em casa. Pesquisem em português ou inglês, "exercise" ou "workout" por exemplo, instalem a aplicação e sigam os exercícios sugeridos e diferentes programas. No youtube poderão encontrar muitos vídeos de exercícios que podem fazer em casa.

- **Limpezas domésticas**

Limpar o pó, aspirar o chão, lavar a loiça, passar a ferro, são atividades físicas que embora possam não queimar muitas calorias, são uma forma simples e fácil de praticar exercício e com resultados imediatamente visíveis – a casa fica limpa. Além disso, poupamos mais tostões, pois ficamos com a casa limpa e não gastamos dinheiro nem com um empregado, nem com ginásio.

- **Sexo**

Refiro-me ao sexo que é gratuito, praticado entre um casal, e não incluo aqui despesas associadas ao ato – contracetivos vários – pois parte-se do princípio que é feito de forma segura.

É uma forma de atividade física e por isso pode ser incluída nesta listinha. Faz bem à saúde física e mental, e contribui para a saúde e bem-estar do casal. Uma panóplia de vantagens e acima de tudo porque, como refere o título do artigo é uma "forma gratuita de trabalhar o corpo".

Desde as posturas mais tradicionais, alongamentos, agachamentos (com mais ou menos repetições), até umas

posturas mais acrobáticas, fazer amor é um exercício aeróbio, queima calorias, liberta endorfinas, e contribui para o tónus muscular – todas aquelas vantagens que também associamos de uma ida ao ginásio.

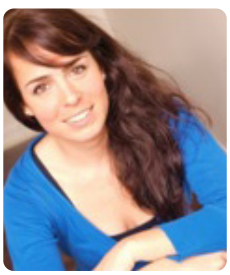
Notas finais:

- Antes de iniciar alguma atividade física que nunca tenha praticado, aconselhe-se com o seu médico;

- Para prevenir lesões pratique exercício de forma gradual, segura e tendo em conta as posturas corporais corretas (ex: costas direitas, pés bem assentes no chão, evitar pesos);

- As atividades físicas sugeridas são parte integrante de um estilo de vida saudável, e não dispensam a alimentação saudável como componente diária de manutenção da saúde.

CECÍLIA FRANCO
NUTRICIONISTA
COACH
www.sissifranco.com



Corpo, um alicerce profissional

Vamos refletir sobre o papel do nosso corpo na vida profissional e de que forma lhe atribuímos importância, o observamos atentamente, otimizando os cuidados necessários para a sua manutenção. **Por Ricardo Fonseca**

O nosso corpo é o nosso alicerce que através das suas diversas funções permite-nos exercer a nossa profissão, desempenhar múltiplas tarefas sejam elas de carater físico ou mental, otimizando assim a nossa vida profissional.

Cada profissão envolve o corpo de forma totalmente diferente, apesar de utilizarmos os mesmos reflexos e os mesmos movimentos inatos, distinguindo-nos através dos movimentos que aprendemos para desenvolver determinada tarefa específica à profissão que exercemos

Do ponto de vista orgânico e biológico estamos capacitados para realizar diversos movimentos que são rotineiros, muitas vezes inconscientes, fazendo com que raramente se pense sobre a sua importância no desenvolvimento da nossa atividade profissional.

> Não é de todo suficiente cuidarmos apenas do corpo se não cuidarmos do nosso interior, das nossas emoções

Esses movimentos, mesmo sendo semelhantes são totalmente distintos no que diz respeito à intenção com que os utilizamos, ao sentido, contexto e significado que lhes atribuímos.

Ora vejamos, por exemplo, o ato de escrever é utilizado na maioria das profissões, porém a forma como escrevemos (técnica, equipamento utilizado) é totalmente diferente de profissão para profissão, apesar de utilizarmos os mesmos movimentos, os mesmos mecanismos orgânicos.

Um outro simples aspeto a refletir está relacionado com alguns movimentos, gestos do nosso dia-a-dia, que quando são utilizados na nossa profissão têm

uma função e um sentido totalmente diferente, como por exemplo, o pegar ao colo, tocar, abraçar, que no contexto da saúde (enfermagem, entre outras profissões) são utilizados terapeuticamente.

Existem muitos mais exemplos que podiam ser referidos, o nosso corpo é o potenciador da harmonização da nossa vida profissional, que é a utilização das nossas mãos. Utilizamos as nossas mãos para inúmeras tarefas, sendo algo inato e quando refletimos sobre o seu uso reparamos que são ferramentas importantes em diversas profissões permitindo o toque, a cura, a realização de movimentos dos mais exímios aos mais grosseiros.

Assim acontece com todos os movimentos que executámos diariamente, através do comando do nosso Corpo que nos permite adaptar a diferentes situações estimulando a aprendizagem e desenvolvimento de capacidades.

A nossa vida profissional desenvolve-se harmoniosamente acompanhando o nosso entendimento sobre o nosso corpo, sobre a melhor forma de o cuidarmos e potenciarmos.

Em algum momento pensou sobre a importância do corpo no desenvolvimento da sua atividade profissional? O que o levou a fazer essa reflexão?

Quando olhamos atentamente para o nosso corpo, somos capazes de observar alguns sinais emitidos que funcionam como alertas para potenciarmos os nossos cuidados corporais, transformarmos alguns comportamentos para que o nosso corpo se mantenha estável e assim nos permita desenvolver eficiente e eficazmente a nossa profissão.

Esses sinais são deveras importantes pois quando o nosso corpo é atingido por alguma doença ou fator externo a nossa vida profissional é igualmente afetada pela diminuição do nosso rendimento, pelo absentismo, pela nossa incapacidade de executar as tarefas que sempre executámos de forma eficiente e eficaz, tal como é impeditivo de desenvolvermos as nossas capacidades através da aprendizagem.

Esses sinais são deveras importantes pois quando o nosso corpo é atingido por alguma doença ou fator externo a nossa vida profissional é igualmente afetada pela diminuição do nosso rendimento

A melhor forma de cuidarmos do nosso corpo é apostarmos na prevenção, escutando atentamente as mensagens que nos envia, para que possamos estabelecer as mudanças necessárias para enaltecer a importância do nosso corpo para a nossa vida profissional

A postura que adotamos no nosso local de trabalho e como nos movimentamos ao executar diversas tarefas, é uma das maiores causas do absentismo e que pode ser aperfeiçoada com a alteração da forma como nos sentamos, como levantamos e transportamos cargas.

Também a voz, utilizada em todas as profissões é outro aspeto que devemos cuidar, aumentando o consumo hídrico, evitando mudanças drásticas de

temperaturas e não menos importante, transformar a forma como falamos com as pessoas com quem trabalhamos e nos relacionamos profissionalmente.

A melhor forma de cuidarmos do nosso corpo é apostarmos na prevenção, escutando atentamente as mensagens que nos envia, para que possamos estabelecer as mudanças necessárias para enaltecer a importância do nosso corpo para a nossa vida profissional. Potenciando as capacidades do nosso corpo estamos a potenciar a nossa profissão, com o aperfeiçoamento das nossas tarefas, das nossas funções, enaltecendo o nosso magnífico alicerce de vida.

O nosso corpo é o nosso alicerce! É a embalagem que guarda a nossa essência que é de extrema importância na nossa vida profissional, com todas as emoções, os sentimentos, os sentidos, os significados.

Não é de todo suficiente cuidarmos apenas do corpo se não cuidarmos do nosso interior, das nossas emoções.

> Cada profissão envolve o corpo de forma totalmente diferente, apesar de utilizarmos os mesmos reflexos e os mesmos movimentos inatos

Cada ato tem que ter uma intenção, um objetivo consciente e sincronizado com o nosso sentir, com o nosso campo emocional, pois quando exercemos uma determinada profissão, só estaremos a enaltecer a importância do nosso corpo, quando potenciamos as emoções associadas a cada ato desenvolvido.

É preciso estarmos mais atentos ao nosso alicerce, à forma como vivemos a nossa profissão e como desenvolvemos as nossas tarefas, otimizando a nossa consciência, interpretando conscientemente os sentidos e os significados dos atos, das emoções e assim promovendo a máxima do "saber

RICARDO FONSECA
ENFERMEIRO, ESCRITOR E TERAPEUTA
www.ricardosousafonseca.pt.to
percursosdevida@gmail.com

Essendi
Liberte-se da ansiedade e do stress,
Dê às boas vindas à harmonia e tranquilidade,
Sinta-se em equilíbrio por dentro e por fora!
Realize uma Sessão de Reiki
www.essendi.com.pt

Um Corpo São

CORPO, o que significa? Saúde? Energia? Imagem? Exercício? Bem-estar? Exposição?
Afinal como defino «O CORPO»? Será que existe realmente alguma definição? O mais importante é ter um "Corpo São", mas para isso, há que adotar um estilo de vida saudável.

Por Joana Mota

Atualmente vivemos obcecados com um corpo perfeito e uma silhueta de sonho. Mas que significa isso realmente? Tenho uma boa imagem? Reparam em mim? Sou autoconfiante? Tudo isto são questões que se colocam e raros são os casos de sucesso.

O corpo tal como qualquer outra máquina tem uma capa, mas muito importante, um conjunto de ligações internas que permitem o ótimo funcionamento da mesma.

Tal como um carro, por mais bonito e arranjado que esteja por fora, não sabemos como está o seu interior.

Será que funciona bem?

Será então o exterior assim tão importante?

Quando falamos em Estilo de Vida Saudável referimo-nos a um conjunto de fatores que serão determinantes para a sua Qualidade de vida:

A adoção de um estilo de vida saudável não é difícil nem impossível, é um processo. Se realmente queremos um corpo são, temos de começar por definir objetivos e estratégias

1.DESCANÇO/SONO

2.controlo de STRESS;

3.ALIMENTAÇÃO;

4. ACTIVIDADE FÍSICA.

Mas ATENÇÃO! Como qualquer máquina eles funcionam em sintonia.

Imagine um candeeiro com 10 lâmpadas, todas ligadas entre si. Se uma fundir o candeeiro não funciona.

Assim é o nosso corpo.

Funciona em cadeia, falha um destes pilares e desequilibramos todo o sistema.

A adoção de um estilo de vida saudável não é difícil nem impossível, é um processo.
Se realmente queremos um corpo são, temos de começar por definir objetivos e estratégias.

Sinto-me bem com o meu corpo? Estou como gostaria? Sim? Não? Porquê?

O que posso fazer para mudar?

Utilizando o exemplo referido, o nosso corpo funciona como um todo e, se quer ter o corpo que sempre sonhou, gostava de perder ou ganhar uns quilinhos, gostava de melhorar um ou outro pormenor, comece por respeitar os 4 pontos referidos.

1. Comece por respeitar as horas de Sono – 7h/8h ideal (exceto alguns casos)

Atenção, estas horas devem ser SEGUIDAS, de sono tranquilo e descansado. Apague a televisão, feche os estores e HORA DE DORMIR.

Sabia que existe uma hormona que controla o sono chamada melatonina?

Ela é influenciada negativamente pela luminosidade, por isso, quanto mais escuro melhor.

Sabia ainda que dormindo 7/8h é produzida uma hormona a LEPTINA que ajuda no controlo da saciedade?

2. Controle os seus níveis de stress – controlo voluntário e, claro, com auxilio da atividade física.

3. Quanto mais diversificada/ equilibrada, alto teor em fibras,

respeitando a regra dos 3 (comer de 3 em 3 horas), melhor se sentirá e melhorará o seu metabolismo.

4. Por fim, inclua sempre, EXERCÍCIO FÍSICO na sua disciplina.
Este último ponto é o ponto-chave e de ligação com todos os outros.

Sabia que quando pratica atividade física o seu corpo produz determinadas hormonas que lhe dão uma sensação de felicidade, boa disposição e predisposição para várias tarefas?

Se o faz, já sentiu ou não esta sensação de bem-estar pós exercício? É ou não uma sensação de relaxamento ótima?

Pois é, este é um dos efeitos positivos do exercício com grande importância no controlo psíquico, principalmente stress e depressão. Hormonas como a endorfina ajudam no combate do stress, tendo uma ação analgésica e relaxante. A serotonina está ligada à parte afetiva e alterações de humor e a ocitocina proporciona sensação de prazer, segurança e desejo sexual. É chamada a hormona do amor.

O *FIT* não está na moda. O culto do Corpo não está na moda.
É UMA NECESSIDADE !

Então será que conseguirei alcançar os meus objetivos e um corpo mais «à minha medida»? SEM DÙVIDA!

A prática regular de atividade física (intensidade média/alta +- 30/45"; intensidade moderada – +-50min), é uma excelente forma de conseguir controlar todos os aspetos menos positivos do seu dia-a-dia.

Melhorará os 3 aspetos acima referidos, ajudar-lhe-á a atingir mais rapidamente os seus objetivos e melhor, a sua autoestima e confiança atingirão valores que certamente já não se recordava. Para além disso, o exercício físico permite-lhe ainda algo que todos nós precisamos – interação.

A componente lúdica associada ao exercício é enorme e, como seres sociais, só temos a beneficiar com isso.

Porque não vai 2 vezes ao ginásio e 2 dias da semana se junta com amigos a fazer um jogo de ténis? Ou uma aula de dança ao ar livre? Sentir-se-á de CORPO leve e mente sã.

Treine pelo menos 3 vezes por semana, inclua treino de força e algum treino cardiovascular e, se não tem disponibilidade para ir a um ginásio, não há problema, o ginásio irá até si. Hoje em dia há inúmeras soluções, até mesmo online.
Lembre-se que é muito importante ter sempre um profissional especializado a acompanhá-lo.

Tome uma atitude! Escreva um diário com o que fez e o que pretendia fazer. Agende o seu treino como uma reunião inadiável, defina objetivos a curto e longo prazo, mas aja!
O FIT não está na moda. O culto do Corpo não está na moda. É UMA NECESSIDADE.

A população está cada vez mais sedentária e, tal como aconteceu no passado, seleção natural. Os mais fortes e mais aptos sobrevivem. Cuide de si e do seu corpo o melhor que puder e terá um futuro melhor e mais saudável.

Certamente conseguirá alcançar o que tanto desejou!

JOANA MOTA
PERSONAL TRAINER
GROUP TRAINER
joanamota.pt@gmail.com

O corpo, o templo da alma

O corpo é um templo com uma função muito especial, albergar a nossa alma, o mais sagrado que os seres humanos possuem. Ele é o "veículo" da alma na Terra, para que esta consiga aprender o necessário e curar todas as feridas que possui.

Por Yolanda Castillo

Quando idealizamos um templo, pensamos num lugar com grande beleza e harmonia, no qual estamos em silêncio e atuamos com o máximo respeito. Estes são os motivos pelos quais chamamos ao corpo templo, porque é assim como deve ser tratado. Neste caso não nos referimos à beleza exterior mas sim à interior, pois a alma fornece luz e esplendor, que com os hábitos físicos, mentais, emocionais e espirituais adequados, consegue manter-se em harmonia. Deste modo a alma quando entra no corpo, dá-lhe vida, molda-o e faz dele um verdadeiro templo, o nosso lugar sagrado.

O respeito e o silêncio, são fatores indispensáveis para o corpo, pois em silêncio, escutamos toda a informação e alertas que o corpo nos envia, e que a maioria das vezes, por causa do "ruído mental", também chamado stress, preocupações, medo, ansiedade, etc., não conseguimos estar em silêncio e escutar-nos. Escutar tudo, desde o fluxo da nossa energia, o movimento do nosso sangue, até o batimento do nosso coração.

> Por isso, a doença, não deve ser vista como um castigo, mas sim como um presente para equilibrar o nosso corpo, o nosso ser em conjunto, já que o corpo é uma unidade perfeita

Quantos de vós pararam para sentir o coração, para sentir como as emoções que o nutrem, o equilibram ou o alteram fisicamente? É esse silêncio o que procuramos neste plano; o silêncio que nos ajuda a escutar e sentir o corpo em plenitude, para

saber quando algo não vai bem ou quando nos mantemos em sintonia com as necessidades de nossa alma.

Como todo o templo, merece que atuemos com respeito face a ele, para isso procederemos conforme as suas leis, para assim não o prejudicar. Respeitá-lo como templo, respeitar as suas necessidades, cuidar dele e amá-lo. Para isso devemos manter saudáveis e em equilíbrio as quatro partes das que está formado o nosso corpo: espiritual, psico-emocional, mental e física; todas elas, essenciais para o bem-estar da nossa alma.

A parte espiritual do nosso corpo, está estreitamente vinculada e conectada ao perdão e ao amor

Que funções exercem cada uma delas? Começaremos pela mais desconhecida, incompreendida e mal interpretada socialmente, a espiritual. A parte espiritual do nosso corpo, está estreitamente vinculada e conectada ao perdão e ao amor.

Perdoar é o início de nosso bem-estar, da cura mais profunda que podemos realizar sobre a nossa alma, do nosso corpo, e cada uma das partes que o

compõem. Perdoar-nos a nós mesmos por tudo aquilo que fizemos a nós ou aos outros, seja de forma consciente ou inconsciente; perdoar aos outros, se nos magoaram, com noção do que faziam (atitude que indica um grande desequilíbrio e desarmonia em cada âmbito relacionado com o seu corpo ou com a sua alma), ou perdoar aquelas pessoas que de forma inconsciente nos magoaram com palavras, atitudes ou falta delas; pois em muitos dos casos não têm noção das consequências dos seus atos.

O ego, a vaidade e falta de humildade, cega-as de tal modo que não são conscientes; ou a ignorância. Estes são alguns fatores que fazem com que as pessoas não sejam "saudáveis" e como resultado causam danos nos outros. Por isso devemos perdoá-las, porque em essência somos todos iguais, uns mais equilibrados ou evoluídos.

O perdão de coração, sentido realmente, é a chave para iniciar a fase de equilíbrio do nosso corpo, já que a falta dele, provoca lesões.

Porque castigar o corpo ou culpá-lo pela infelicidade? Existem pessoas que não se sentem bem com o seu corpo, seja pelo seu peso, por não ter as medidas que consideram perfeitas, ou não ter o nariz, a boca ou as pernas desejadas; mas por algum motivo, a nossa alma moldou o corpo desse modo.

> devemos manter saudáveis e em equilíbrio as quatro partes das que está formado o nosso corpo: espiritual, psico-emocional, mental e física; todas elas, essenciais para o bem-estar da nossa alma

Culpamo-lo e o castigamos porque não houve perdão, nem amor, e se crê que o corpo está somente formado pela matéria; por isso existem poucas pessoas que realmente sejam felizes, pois não conhecem quem são, nem conhecem o corpo com o qual convivem diariamente.

As partes psico-emocional e mental, andam de mãos dadas, pois tudo o que pensamos e sentimos, seja bom ou mau, fica guardado e registado na nossa memória celular, por isso se reflete no nosso corpo.

Todas as emoções e pensamentos negativos repetitivos, geram um padrão de pensamento prejudicial, que dependendo de quais sejam, se manifestarão fisicamente no nosso corpo.

Somos maioritariamente compostos por água, elemento estreitamente vinculado às emoções, isto indica que se nós pensamos e sentimos positivamente, as moléculas de água do nosso organismo se manterão saudáveis; em contrapartida se vibramos em negatividade, as moléculas se danificam e destroem e em consequência adoecemos.

> O respeito e o silêncio, são fatores indispensáveis para o corpo, pois em silêncio, escutamos toda a informação e alertas que o corpo nos envia

A doença é a manifestação de um desequilíbrio extremo em todas as partes do corpo, que se manifesta na parte física. É um indicativo de que não tratamos o corpo como um templo, que não o escutamos, que não o amamos.

Por isso, a doença, não deve ser vista como um castigo, mas sim como um presente para equilibrar o nosso corpo, o nosso ser em conjunto, já que o corpo é uma unidade perfeita.

YOLANDA CASTILLO
TERAPEUTA HOLÍSTICA
www.centro-medicina-holistica.comunidades.net
centro.medicina.holistica2013@gmail.com

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

RELACIONE-SE

QUALIFIQUE-SE

MULTIPLIQUE-SE

PROGRIDA

EXISTA!

Akademia do Ser

O Seu espaço para Ser...

APOSTE NA SUA
FELICIDADE, HARMONIA,
EQUILIBRIO E SUCESSO...

www.akademiadoser.com

214 438 305 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

A 200m da estação de Paço de Arcos (linha de Cascais)

zcool.com.cnZ

PHILOSOFIAS

Quando a mente complica, vamos para o corpo

A prática estabelece a disciplina, uma das primeiras aprendizagens sobre o corpo. Precisamos de nos alongar, respirar e meditar, assim como precisamos de pausas para, comer e beber água. Todos nós obedecemos a leis universais, em todos os níveis de nossa existência. Esses ciclos devem ser conscientemente vivenciados.

Por Sandra Moreira De Almeida

A partir da auto-observação, podemos despertar tranquilamente a consciência do que é em nós, imaterial

Tartang Tulku, no início do seu livro "Gestos de Equilíbrio" diz: "As pessoas estão dispostas a ir para a guerra e até a abrir mão das suas vidas por uma causa, mas elas não conseguem abrir mão das causas de seu sofrimento".

Com certeza, é muito mais fácil ficar Mal do que ficar Bem.

Existem vícios que dizem respeito ao modo de nos relacionar com as pessoas e connosco (corpo-mente-espírito).

Pode acontecer ficar-se viciado no sofrimento. Afasta as pessoas de si e sente-se vazia, como se lhe faltassem CORPO, raiz, um solo onde se pudesse fincar e florir. Sente muita dificuldade em focar-se e criar uma rotina equilibrada e saudável para si. Vivencia e revivência a mesma cena, na sua mentes. Apenas para sofrer mais uma vez, o que já foi difícil no momento real em que acorreu.

"...Naquilo que se concentra, aumenta..." É um jargão muito usado que nos ajuda a entender que se tirarmos o foco da Dor e do Sofrimento e ao mesmo tempo cuidarmos com carinho delas, é possível erguer o nível de qualidade de Vida.

Quando a cabeça complica, vamos para o Corpo. Praticar exercícios que exijam das pernas e pés, que a energia presa na nossa cabeça desça para os pés, trazendo-nos a sensação de raiz, acalmando a respiração e por consequência, clareando a Mente, antes conturbada.

Dependendo do tamanho e intensidade da energia presa na

cabeça, fique mais tempo a praticar o que chega com a intuição.

O grande mistério é a negação do corpo, é agarrar-se ao sofrimento (que é diferente da Dor), é adiar o autoconhecimento através do Corpo e de uma Boa Comunicação com o Mundo que nos cerca.

O Corpo é um dos muitos caminhos.

Um relacionamento saudável com o corpo pode curar todos os outros relacionamentos humanos.
Para quem "gosta" de usar a Dor como um desafio, como um alerta a respeito do estilo de vida que vem praticando, existem várias alternativas de métodos terapêuticos, que auxiliam o indivíduo na busca de seu bem-estar e paz interior.

Um relacionamento saudável com o corpo pode curar todos os outros relacionamentos humanos

Quando a cabeça complica, vamos para o Corpo

O processo de conscientização corporal, com a sua permissão e desejo, vai mudar a maneira como se relaciona com o seu corpo.

Sim, seu corpo terá um novo significado na sua Vida interior, as pessoas à sua volta vão notar isso e uma série de possibilidades vão aparecer na sua vida, apenas porque você mudou o foco.

Se obrigou a observar e a trabalhar o seu corpo. Decidiu perseverar, especialmente, nas dificuldades de se locomover, por causas físicas ou psíquicas.

A obediência voluntária é primordial. Existe um ritmo que pulsa no nosso interior, em sincronia com nossos batimentos cardíacos.

Quando permitirmos a expansão da consciência, o corpo é o nosso primeiro guia.

A partir da auto-observação, podemos despertar tranquilamente a consciência do que é em nós, imaterial.

Pensamentos e emoções condicionados, escondidos nas dores musculares e viscerais, precisam se libertar e dar à Luz um CORPO CONSCIENTE E EMPODERADO DE SI, no controle da ansiedade e angústia que experimenta a maioria dos seres humanos nos tempos atuais.

Precisamos adaptar o nosso Corpo à Luz, à Bem-aventurança e à Prosperidade.

Observe a sua respiração, Articule a sua mente, Vá para o Corpo

SANDRA MOREIRA DE ALMEIDA
TERAPEUTA CORPORAL E HOLÍSTICA
CRIADORA DO PROJETO
CORPOINCONSCIENCIA
www.corpoinconsciencia.com
sandra.moreiradealmeida@

MUDANÇA TRANQUILA

Dores de Cabeça e Enxaquecas pela Psicossomática - Metafísica

A causa física ainda é um grande enigma para a medicina convencional e deixa o paciente sem saber como evitá-la.

Por Caio B N Cobra

Usando da Medicina Tradicional Chinesa e os seus conhecimentos, podemos encontrar a causa e a cura.

A dor de cabeça e/ou enxaqueca remete às pessoas perfecionistas - não como pejorativo -, mas como pessoas inflexíveis nos seus "mapas mentais".

O que são mapas mentais? Mapas mentais são as formas de agirmos diante de uma determinada situação. Nele temos as nossas ferramentas elaboradas e prontas para usar, caso aconteça isso e/ou aquilo, ou seja, um "mapa de atitudes" a serem tomadas. Por exemplo: se eu quero viajar, tenho que tomar esta e aquela atitude.

Nos perfecionistas, se uma das atitudes, decisões ou escolhas, não recebem as respostas esperadas, essa situação tira-os do sério, cria a lhes frustração. Deixa-os com raiva, tristes ou sentem-se desconfortáveis. O mapa não pode mudar e o resultado tem que ser o mesmo. Caso contrário, o perfecionista tende a perguntar-se o porquê de não

Nos perfecionistas, se uma das atitudes, decisões ou escolhas, não recebem as respostas esperadas, essa situação tira-os do sério, cria a lhes frustração

dar certo o seu "velho mapa". Sem se permitir mudá-lo, essa atitude mental sobrecarrega o racional, refletindo-se na cabeça através de dores.

Dando um exemplo, uma pessoa entra num café e pede uma sandes de queijo e o empregado responde dizendo que o queijo acabou. Termina a possibilidade de uma refeição do perfecionista nesse café. Essa mudança, no que era esperado para ele, seria inadmissível e fora do normal - do previsto no seu mapa mental. O seu desejo, de acabar com a fome, é uma sandes de queijo e qualquer coisa fora disso, o deixa tão contrariado que nem sequer pensa noutra opção.

Nas pessoas mais flexíveis, a mudança no resultado de uma determinada

> Nas pessoas mais flexíveis, a mudança no resultado de uma determinada atitude é reconsiderada e o "mapa de atitudes" alterado

atitude é reconsiderada e o "mapa de atitudes" alterado.

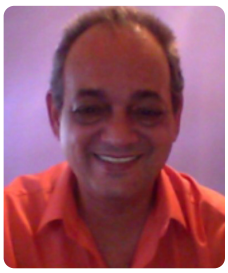
Utilizando o mesmo exemplo; uma pessoa entra num café e pede uma sandes de queijo e o empregado avisa ter acabado o queijo. A pessoa mais flexível repensa a sua escolha e encontra outra resposta para o seu desejo, acabar com a fome, olhando novamente a ementa e aceitando outra opção. Faz a opção do sem queijo ou, até mesmo, disponibiliza-se a procurar outro café onde teria a sandes de queijo.

Vemos então que, a forma de pensar do inflexível, do perfecionista, deixa o racional sem saída fazendo-o trabalhar demasiado. Imaginem várias situações como estas durante o dia, ou mesmo no trabalho onde tomamos atitudes constantes esperando resultados específicos?

Com o acumular de frustrações e dos por quês, a cabeça dói refletindo esse estado de tensão no racional. É o inconsciente a dizer: estou sobrecarregado no racional, pare de se agarrar aos velhos mapas e deixe a vida fluir! Ele cria a dor para o incapacitar de usar o órgão que está sobrecarregado, nesse caso a morada do racional: o Cérebro.

Ele o incapacita de forma clara: dê um tempo, descanse, vá dormir! Nem a luz é tolerável, às vezes, para quem está com dor de cabeça, justamente para a pessoa parar e "dar tempo".
Existe solução para estas dores? Sim, claro que existe! Ser mais flexível no dia-a-dia, permitir-se errar, ser mais tolerante de maneira geral - leva a um racionalizar mais saudável e sem sobrecarga.

CAIO B N COBRA
TERAPEUTA HOLÍSTICO
www.facebook.com/
TERAPIACAIOCOBRA



"Koi Park Eventos"
Um dia inteiro no paraíso

29 de Junho das 09:00h às 19:00h
Quinta dos Espadeiros | Feijó | Almada
www.koipark.pt
212 501 659 | 918 015 868

Curso Espiritual de Auto-Conhecimento e Integração "A Arte de Viver na Essência"

Por Ana Margarida Pires
Módulo I - 28 e 29 de Junho das 9:30h às 18:30h
Akademia do Ser | Oeiras
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Curso de Tarot Terapêutico: Módulo Teórico 2 com Veet Pramad

Por Veet Pramad
3 e 4 de Julho das 19:00h às 22:00h
5 e 6 Julho das 10:00h às 14:00h e das 15:30h às 19:30h
Osho Centro de Meditação Darshan Zen | Lisboa
www.darshanzen.com
213 149 726 | 96 466 0933

Curso de Parentalidade Consciente

Por Mikaela Övén
4 de Julho das 19:00h às 22:00h
5 de Julho das 10:00h às 17:00h
Life Training Academy | Matosinhos
beatriz.costa@lifetraining.com.pt
costa@lifetraining.com.pt

Dia aberto de massagem shiatsu

Por Rui Moura
4 de Julho das 10:00h às 18:00h
Akademia do Ser | Oeiras
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Dia aberto de Coaching

Por Pedro Sciaccaluga
4 de Julho das 10:00h às 18:00h
Akademia do Ser | Oeiras
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Curso de Reiki Sistema Usui Tibetano - Nivel I e Nivel II

Por Rui Moura
5 e 6 de Julho das 10:00h às 19:00h
Akademia do Ser | Oeiras
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Curso de Dança

Por Elsa Shams
4 a 25 de Julho das 17:30h às 22:30h
Lisboa
shamsluzarte@gmail.com
elsashams@gmail.com
924368752

Workshop de Psicologia da Escrita

Por Luís Philippe Jorge

5 de Julho das 10:00h às 19:30h

Malveira | Mafra

zenterapias.malveira@gmail.com

www.zenterapias.com

219 660 232 | 964411463

Ao encontro da meditação

5 e 19 de Julho das 9:00h às 13:00h

Osho Centro de Meditação Darshan Zen | Lisboa

darshan@darshanzen.com

www.darshanzen.com

213 149 726

O Toque da Alma com terapia e massagem biodinâmica

Por Maria Antonieta Silva

6 de Julho das 10:00h às 18:00h

Lisboa

www.enxara.com

info@enxara.com

Workshop "bombas de banho "

Por Anette Tillo

6 de Julho das 10:00h às 17:00h

Aguieiras

casasdatillo@gmail.com

967016500

Formação em Instrutor de Yoga - Nível Técnico

Por Anna Ivanov

7 de Julho das 19:00h às 22:30h

Lisboa

lisboa@ayurvedica.org

www.ayurvedica.org

960448999 | 919075904 | 212467740

Terapia Meditativa OSHO Born Again

Por Haridasi

7 a 13 de Julho

De 2ª a 6ª das 19:00h às 21:30h

Sábado e Domingo das 10:00h às 12:30h

Lisboa

darshan@darshanzen.com

www.darshanzen.com

213 149 726 | 96 466 0933

Noites do Reiki

8 e 22 de Julho das 20:30h às 23:00h

Osho Centro de Meditação Darshan Zen | Lisboa

darshan@darshanzen.com

www.darshanzen.com

213 149 726

Workshop Gratuito de Introdução ao Coaching

Por Teresa de Matos

12 de Julho das 14:30h às 18:30h

Corroios

teresa@danielsanogueira.com

968 522 987

Curso de Meditação "Aprenda a Meditar"

Por Maria Melo

12 de Julho das 15:00h às 19:00h

Akademia do Ser | Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Descobrir com a PNL (programação neurolinguística)

Por Vânia Weissberg

12 e 13 de Julho das 9:30 às 17:30

Palmela

info@factor-principal.pt

212 072 003

Meditação "Sabedoria Interior Para a Vida e o Trabalho"

Por Riktam

13 de Julho das 10:00h às 14:00h

Osho Centro de Meditação Darshan Zen | Lisboa

www.darshanzen.com

213 149 726 | 96 466 0933

Curso Reiki Tradicional - Nível II

Por Rodrigo Belard

13 de Julho das 9:00h às 20:00h

Ki Terapias | Aveiro

www.rodrigobelard.com

www.facebook.com/rodrigobelard

926425817

Palestra Prática "Progresso profissional, Já!"

Por Ricardo Peixe

15 de Julho das 21:00h às 22:30h

Life Training Academy | Matosinhos

info@lifetraining.com.pt

Workshop EFT Técnicas de Libertação Emocional

Por Luísa Graça

19 de Julho das 15:00h às 20:00h

Akademia do Ser | Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Meditação "Via Rápida Para Ti Mesmo"

Por Sunito

20 de Julho das 15:00h às 19:00h

Osho Centro de Meditação Darshan Zen | Lisboa

darshan@darshanzen.com

www.darshanzen.com

213 149 726 | 96 466 0933

Curso Prático de Massagem Shantala

26 de Julho

Lisboa

www.ayurvedica.org

lisboa@ayurvedica.org

960448999 | 919075904 | 212467740

Dia Aberto na Quinta da Mizarela

Por Cynthia Bampton e Pete Bampton

26 de Julho das 11:00h às 17:30h

Quinta da Mizarela | Arganil

www.awakenedlifeproject.org

info@awakenedlifeproject.org

Summer Dance Festival

Dias 25, 26 e 27 de Julho das 10:00h às 20:00h

Hotel Golf Mar Resort | Santa Cruz

www.summerdance.performers.pt

www.facebook.com/performerscenter

geral@performers.pt

915842725

vouchers

Junho 2014

Para a utilização do seu voucher contacte a Revista Progredir clicando aqui

Consulta Tarôt Personalizada

30% na sua consulta (28,00€* Preço final)

com Patrícia Bernardo

Em Lisboa

Descubra o que o tarôt lhe reserva para 2014!

Cartão Naturista Internacional

15% Desconto

com Federação Portuguesa de Naturismo

Adere ao Cartão Naturista e parte à descoberta da tua liberdade!

Consultas com recurso a Life-Coaching, Terapia Transpessoal e Método de Louise Hay

1ª Consulta Grátis

com Helena Martins

Em Espaço em Branco - Queluz

WONDERFEEL

60% Desconto nas atividades de grupo durante 1 mês

Em Wonderfeel - Lisboa

É necessário harmonizarmos Corpo, Mente e Espírito

Money Life

20% na sua 1ª Sessão Money Life

com David Rodrigues

Em Paço de Arcos

Aconselhe-se e sinta a sua Vida Financeira melhorar!

Massagem com Pedras Vulcânicas Quentes (75min)

com Rodrigo Belard

Relaxe e desfrute!

Massagem Tântrica

30% Desconto na sua Inscrição

com Joaquim Caeiro

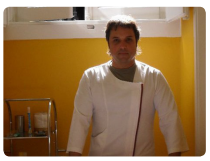
Em Carcavelos

Sexualidade Sagrada

Acupunctura & Massagem Terapêutica

1ª Consulta GRÁTIS (90min)

com Rodrigo Belard



Experimente e sinta a diferença!

Sala Akademia do Ser

1ª hora de aluguer de sala para profissionais da área do desenvolvimento pessoal

Em Paço de Arcos

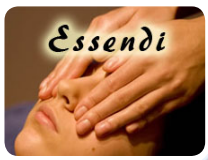
Faça deste espaço o seu!

Essendi

15% na sua 1ª Sessão Reiki

com David Rodrigues

Em Lisboa e Paço de Arcos



Relaxe e recupere a sua Energia Vital!

Aulas de Meditação

1ª Aula de Grátis

com Maria Melo

Em Paço de Arcos

Descubra uma forma de reduzir o stress e viver a vida com mais tranquilidade!

Aula Método JC

30% Desconto na sua Inscrição

com Joaquim Caeiro

Em Carcavelos

Retornar à Fonte Primordial

Aproveite as Ofertas deste Mês!

Life Coaching

50% na 1ª Consulta Coaching

com Maria Melo

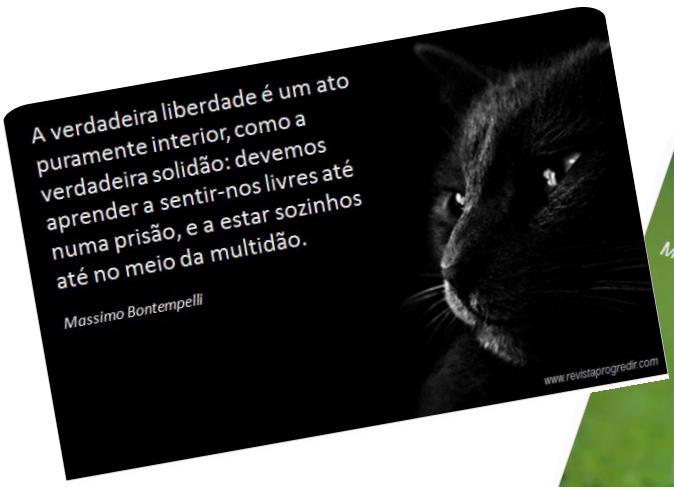
Em Paço de Arcos

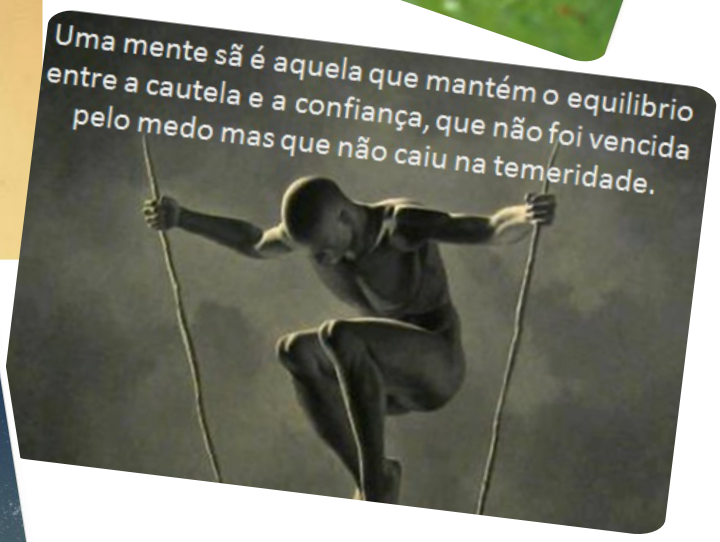
Find Yourself

Divulgue os seus vouchers aqui!

Contacte-nos

POLAROIDS & SLIDES





PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

O Futuro do Amor

O poder da alma nas relações íntimas

Daphne Rose Kingma

Numa época em que mais de metade dos casamentos termina em divórcio, Daphne Rose Kingma, psicoterapeuta e especialista em relações amorosas, reconhece que as nossas conceções familiares do relacionamento afetivo deixaram de funcionar e precisam de ser reequacionadas. A mensagem de O Futuro do Amor é a de que as mudanças perturbadoras que estamos a viver fazem, na realidade, parte do plano da alma, porque pondo em causa convenções petrificadas, trazem-nos uma nova e mais ampla compreensão do amor.

Preço: Cerca de 12,12€ por 220 páginas de sabedoria.

Editor: Outro Olhar

Alimenta o Teu Corpo

Como Superar as Feridas Emocionais que Causam as Desordens Alimentares

Lise Bourbeau

Vivemos obcecados com a alimentação. Em todos os média e até no convívio quotidiano, estamos rodeados de conselhos, informações, dicas e opiniões acerca daquilo que devemos comer e de como devemos comer.

A cada ano, surgem várias «dietas da moda», que produzem efeitos de curto prazo; e poucos parecem preocupar-se com os efeitos a longo prazo - muitas vezes nocivos - causados por esta preocupação constante com o peso e a dieta.

Lise Bourbeau, uma das autoras mais conceituadas do mundo no campo do desenvolvimento pessoal, propõe-lhe, ao longo destas páginas, um desafio diferente: partir à descoberta da verdadeira razão que nos leva a ter uma alimentação incorreta. Podemos pensar que se trata apenas de fome, ou de gula, mas a verdade é que as razões que nos levam a ter uma nutrição desequilibrada são muitas vezes de cariz emocional ou afetivo. Através dos seus métodos inovadores e eficazes, Lise Bourbeau ajuda-nos a reconhecer as feridas emocionais que nos impedem de dar ao nosso corpo o alimento de que ele realmente precisa, ensinando-nos a recuperar a autoestima necessária para nos aceitarmos tal como somos e para termos uma vida mais saudável e equilibrada.

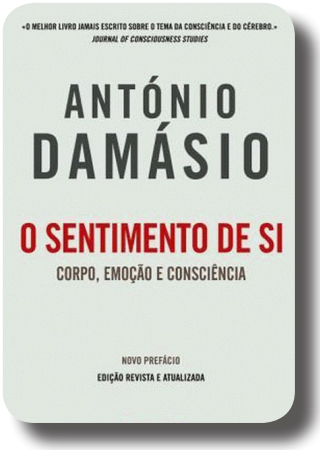
Preço: Cerca de 14,40€, 200 páginas. Editor: Pergaminho

Alimentação Anticancro

Nutrição, prevenção e tratamento

Christine Bailey

«Estou hoje convencido que a distinção entre emoção e sentimento, a que dou tanto valor em O Sentimento de Si, não foi apenas muito útil para entender a neurofisiologia destes distintos fenómenos mas é também indispensável para compreender o alcance biológico dos sentimentos e o facto de que a experiência mental — e não apenas o respetivo substrato neural — tem, em si mesma, um papel importante a desempenhar na regulação da vida.



Sem a possibilidade da experiência mental dos estados do corpo que os sentimentos nos proporcionam, não nos seria possível concentrar a atenção em certos problemas e em certas opções de resposta de modo a aceitar ou formular as melhores alternativas e de forma a rejeitar as menos boas.»

Preço: Cerca de 19,90€, 444 páginas.

Editor: Temas e Debates

PENSAMENTO DO MOMENTO

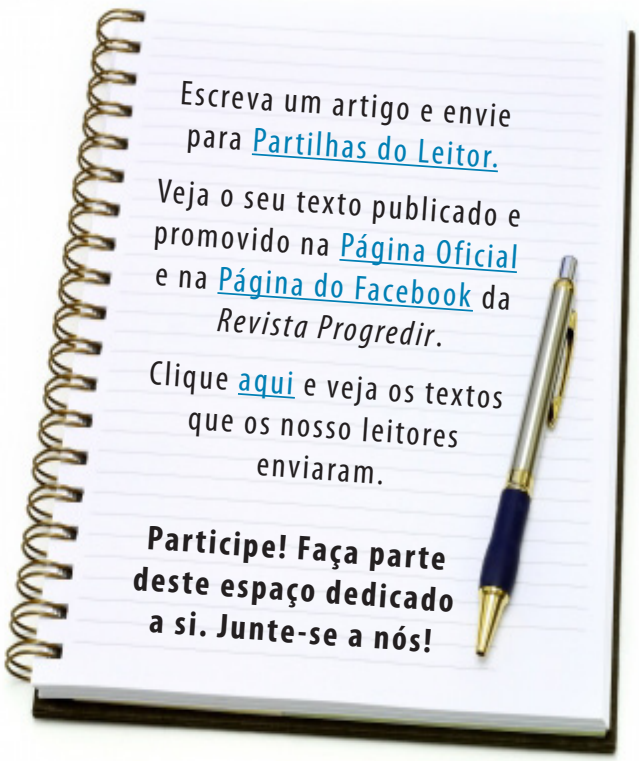
"Há pensamentos que são orações. Há momentos nos quais, seja qual for a posição do corpo, a alma está de joelhos"

Victor Hugo

PARTILHAS DO LEITOR

Durante o mês de **Junho** foram enviados pelos nossos leitores os seguintes artigos ou textos:

- Ser Mãe, por Géninha Horta Varatojo
- Escrever, um analgésico emocional, por Ricardo Fonseca
- Ser mãe, equilíbrio constante, por Yolanda Castillo



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

A mulher perfeita

Um homem saiu pelo mundo à procura da mulher perfeita. Depois de dez anos de busca, resolveu voltar à sua aldeia. O seu melhor amigo perguntou-lhe:

- Encontras-te a mulher perfeita nas tuas andanças?

- Ao sul, encontrei uma mulher linda. Os seus olhos pareciam duas pérolas, o seu cabelo era da cor da asa de um corvo, o seu corpo era lindo como o de uma deusa.

O amigo, entusiasmado, diz:

- Onde está a tua esposa?

- Infelizmente, ela não era perfeita, pois era muito pobre...

Fui para o norte e encontrei uma mulher que era a mais rica da cidade. Não tinha nem noção do poder e do dinheiro que tinha.

O amigo:

- Então, essa era perfeita?

- Não - respondeu o homem. -O problema é que nunca vi criatura mais feia em toda a minha vida...Mas, finalmente, no sudeste, conheci uma mulher linda. A sua beleza era de ofuscar os olhos, tinha muito dinheiro, era perfeita.

- Então, casaste com ela?

- Não, porque, infelizmente, ela também procurava o homem perfeito.

VÍDEO DO MÊS

"Tan Hong Ming apaixonado"

Surpreendente !

Veja mais vídeos aqui

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

Formações

PNL . Coaching . Louise Hay

Terapias

Reiki . Leitura da Aura . Terapia com Cristais

Consultas

Coaching . Homeopatia . Nutrição . Psicologia

Massagens

Shiatsu . Ayurvédica . Relaxamento

Atividades

Meditação . Aulas Yoga . Aulas Pilates

Aluguer de Salas

Promovemos aluguer de salas por períodos de 1h a vários dias a Profissionais Independentes

Akademia do Ser... O Seu Espaço para Ser...

Rua Lino de Assunção nº 24, Paço de Arcos
21 443 83 05 | 964 992 423
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

Bodhidharma

Muitas lendas existem envolvendo Bodhidharma, conhecido pelos chineses como Ta Mo, e como Daruma Taishi pelos japoneses. Foi o vigésimo oitavo patriarca do Budismo e deu uma nova abordagem aos ensinamentos de Buda, criando as conceções do Chen (em chinês) e Zen (em japonês), sendo que o Zen no Japão se tornou parte das artes marciais e da cultura, arte e filosofia.

Bodhidharma nasceu em Kanchipuram, perto de Madras. Por volta de 520 d.C. Viajou da Índia, o seu país de origem, até Kuang (moderno Cantão), com o objetivo de divulgar o verdadeiro Budismo. Ao ser recebido pelo Imperador Wu Ti, da Dinastia Liang, algumas discordâncias de opiniões ocasionaram alguns conflitos, obrigando Bodhidharma a refugiar-se no templo de Shaolin.

Adequadamente impressionados com o seu grande poder espiritual e disciplina, os monges do templo, pediram-lhe para lhes ensinar os seus métodos. Bodhidharma viveu no templo de Shaolin, na China, mais ou menos em 520 a.C. e ensinou aos monges as técnicas do Vajramushti, uma antiga arte marcial de origem indiana. Esta aprendizagem permitiu que estes monges se tornassem exímios lutadores, ganhando fama inicialmente na China e posteriormente em todo o mundo.

Diz a lenda que, ao chegar no templo Shaolin, Bodhidharma deparou-se com a precária condição de saúde dos monges, fruto da sua inatividade. Ele começou por lhes ensinar o método de Chan (mais tarde Zen) da meditação sentada. Os monges do

templo, tinham pouca experiência prática com esta nova forma de prática meditativa, muitas vezes adormeciam durante as sessões prolongadas de meditação sentada consideradas necessárias, para a obtenção de iluminação. Foi então que teria iniciado os monges na prática de uma série de exercícios físicos, ao mesmo tempo que lhes transmitia os fundamentos da filosofia zen, com o objetivo de reabilitá-los tanto física quanto espiritualmente.

Os exercícios ensinados por Bodhidharma eram baseados em métodos de respiração profunda e yoga, e os seus movimentos assemelhavam-se a técnicas de combate. A prática desses exercícios logo se tornou uma tradição no templo, vindo mais tarde a atingir um estado de evolução tal que pôde ser considerada como um verdadeiro e completo sistema de autodefesa: o kung fu shaolin que, no Japão, é conhecido como shorinji kenpo.

Esta arte marcial em ascensão logo mostrou a sua eficiência: primeiro, com a restabelecida saúde dos monges; segundo, como método de defesa pessoal propriamente dito posto em prática contra ladrões que, por vez ou outra, assaltavam o templo, de quem os monges, em outros tempos, eram considerados presas fáceis.

Okung fu shaolin difundiu-se amplamente pelo país, principalmente durante a Dinastia Ming (1368-1644), vindo mais tarde a conquistar outros países da Ásia e a dar origem a outros estilos de artes marciais, como o caratê de Okinawa.

TEXTO POR *REVISTA PROGREDIR*
REDAÇÃO
redacao@revistaprogredir.com

Personal Trainer

Ao realizar o seu treino diariamente, o corpo e mente poderão entrar numa rotina e inconscientemente perderá o seu foco a nível de motivação, objetivos e resultados. E a resposta a tudo isto poderá ser o treino personalizado.

O Personal Trainer é um profissional qualificado na área do exercício e saúde, que, individualmente, treina, avalia, motiva e educa os seus clientes de acordo com os seus objetivos e necessidades específicas criando um programa de exercícios seguro e efetivo.

1 - SEGURANÇA NO TREINO

Este é um dos pontos-chave na obtenção dos resultados. Treinar com um profissional qualificado, que recomenda os exercício, diminuindo assim o risco de lesão, é sem dúvida, o primeiro passo para a concretização dos seus objetivos em segurança.

2- MOTIVAÇÃO DO ALUNO

O acompanhamento constante permite dar apoio nos momentos de menor dedicação do seu aluno, demonstrando os objetivos já alcançados e outros benefícios atingir com a execução do programa treino.
É mostrar ao cliente que naquele momento tem no seu Personal Trainer uma ajuda fundamental, para realizar o treino feito para si.

3- ACOMPANHAMENTO

O acompanhamento no treino, é essencial na criação de uma confiança mutua e a criação de um compromisso entre ambos, para a obtenção dos melhores, e fazer sentir o seu cliente uma pessoa ESPECIAL.

4- EFICÁCIA

É responsabilidade do Personal Trainer desenvolver, pensar e criar todo o treino do cliente, acompanhá-lo e orientá-lo.

Com a elaboração e orientação de um programa de treino específico sempre em função das suas necessidades, caraterísticas e objetivos, e condição física atual, tento sempre em atenção a sua duração, frequência, intensidade, tipo de treino, intervalo de treino.

5- RESULTADOS

A obtenção de resultados, através de um plano de treino personalizado depende muito do empenho do cliente, dedicação, para alcançar os seus objetivos.

São os resultados e progressão no treino, que ditam a progressão no planeamento de novos treinos, estabelecendo novos exercícios sempre adaptados à condição física atual do cliente.

Está pronto para iniciar o seu programa de treino?

HUMBERTO FREIRE E PEDRO SILVA

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos.

www.revistaprogredir.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

O verdadeiro sábio não é aquele que lê muito, mas sim aquele que põe em prática o que lê.

www.revistaprogredir.com