

## VIDA SAUDÁVEL

## Flamenco auxilia a concentração

• Volta e meia, a médica Patrícia Lima Oliveira chega correndo, vinda de um extenuante plantão, à aula de flamenco coordenada pela professora Eliane Carvalho. Mas nem o cansaço a impede de fazer

uma pausa para dançar.

— O flamenco me ajuda a lidar bem com o estresse e com os problemas. É ainda uma forma de melhorar a concentração e o jogo de cintura — diz a médica, de 27 anos.

Segundo a professora Eliane, o aumento da auto-estima em seus adeptos e a força da dança espanhola são grandes vantagens do estilo.

— Dou aula das 19h às 22h. Os alunos desse horário são pessoas que trabalham o dia inteiro e precisam desligar logo a cabeça da rotina, para poder mergulhar na aula e aproveitar ao máximo — diz a bailarina.

O aluno Renato Marques vê no flamenco uma terapia:

— É um momento em que não me lembro do trabalho. ■

Maria Elisa Franco



ELIANE CARVALHO com os alunos Patrícia Oliveira e Renato Marques



## Pratique Tênis no Hotel Inter-continental

- Aulas individuais e em grupo para crianças e adultos
- Aluguel de quadra avulso e mensal
- Vestiários completos
- Estacionamento

Informações pelos telefones (21) 9757-8506 / 3322-6366

- Musculação
- Ginástica
- Cardio Fitness
- Personal Training
- Avaliação Nutricional
- Sauna seca e à vapor
- Hidromassagem
- Massagem:
  - Tui-na
  - Reflexologia
  - Shiatsu
  - Relaxante
- Boutique
- Ambiente Climatizado
- Atendimento para Empresas
- Aberto diariamente

"É preciso muito tempo para se aprender a ser jovem".

Picasso

"Que tal começar por saúde, bem-estar e qualidade de vida?"  
Corporativa

CORPORATIVA  
wellness center

## Promoção de lançamento:

Até 30/07 - mensalidades a partir de R\$ 87,00\*

\* Referente ao plano empresarial taxa 1.



Hotel Sofitel Rio de Janeiro - Av. Atlântica, 4240 - 1º piso - Tel.: (21) 2525-1149  
e-mail: corporativa\_rio@hotmail.com

## EU ACONSELHO

"O segredo de uma vida saudável é não complicar a dieta. Basta comer da maneira mais simples possível: frutas, verduras, legumes e grãos. Nada de fazer pratos elaborados no dia-a-dia. Em vez de suflê de cenoura, prefira a cenoura crua ou cozida. Quanto mais a gente elabora, mais chance tem de errar. As intoxicações e até as depressões podem começar pela boca. Portanto, é muito melhor poupar tempo na cozinha e investir em atividades intelectuais e físicas, como boas leituras, caminhadas e dança. É imprescindível ainda dormir oito horas por dia e praticar exercícios diariamente pelo menos por meia hora."

JANE CORONA • MÉDICA ORTOMOLECULAR

## Solstício

Alimentos Naturais, diet e light.  
A Sua Alternativa de Saúde

Almoço diariamente a partir de 11:30h

- Saladas
- Alimentos naturais
- Feijoada Natural
- Pratos c/ soja
- Tortas salgadas

Produtos: Granola, Mel, Barra de cereais, geléias e doces diets e muitos outros.

Tortas Naturais de Frutas - Sem Açúcar.

Traga este anúncio e ganhe 5% de desconto p/ pgto em dinheiro validade: 31/07/02

Shopping dos Sabores  
R. Gal. Polidoro, 58 Lj. 117  
Botafogo - Tel.: 2541-8664