

ANDRASTA

JANEIRO 2011



Fitness

...Abdominal inferior, rabo e coxa...



Sabia?

...Ano Novo, curiosidades velhas.....

Instrutor

...11 erros básicos de instrutores...

Defesa Pessoal

...o saber não ocupa lugar e pode salvar...

Saúde

...reprogramar-se depois das festas...

Gestão

...tempo de qualidade vs quantidade...

Reflicta

...Ano Novo? Vida Nova??...

Nutrição

...Natal foi-se, Ano Novo também...

Kid's Place

...Obrigações antigas no Ano Novo...

Deleite-se

...outra vez restos? Que tal uma tarte?...

In foco

...10 resoluções de Ano Novo...

SEJA UMA PESSOA ANDRASTA, DESENVOLVA A AUTOCONFIANÇA, SEJA PRO-ACTIVA, SEJA FELIZ.

Actividade Dinâmica

“...Placar...” - 2

Descontraia com humor em tempo de crise.

“...Intróito...” - 3

Livro para colorir para crianças

Um livro educativo para pintar e partilhar, pais e filhos.

Tshirt's Andrasta estampadas



“...Saúde...” - 7

Reprogramar-se depois das festas.

“...Reflecta...” - 8

Ano Novo? Vida nova??

“...Kid's Place...” - 9

Ano Novo com obrigações antigas.



“...Nutrição...” - 13

O Natal foi-se e o Ano Novo também.

“...Deleite-se...” - 14

Aproveitar restos de carnes a fazer uma tarte

“...In foco...” - 15

10 Resoluções para se tomar para 2011 em prol da saúde.



“...Mensagem...” - 4

Apreciar as pequenas grandes coisas.

“...Fitness...” - 5

Exercícios para abdominal, “rabo” e coxa.

“...Instrutor...” - 6

11 Erros básicos cometidos por instrutores



“...Sabia?...” - 10

Algumas curiosidades sobre o Ano Novo.

“...Defesa Pessoal...” - 11

Alguns conselhos que podem dar jeito nos dias de hoje.

“...Gestão...” - 12

tempo de qualidade versus quantidade.



Bem vindos a **ANDRASTA SYSTEm** magazine

Todos os meses trazemos até si a informação no que de melhor acontece neste movimento.

Reenvie para os seus amigos ou inscreva-se em **geral@andrastasytem.com** para receber automaticamente todos os meses esta newsletter.

Visite-nos em www.andrastasytem.com

ou no blogue www.andrastasytem.blogspot.com

Pela sua saúde, seja uma pessoa activa e segura de si ...

Informação

A newsletter Andrasta, de distribuição gratuita, pretende ser apenas um meio descomplexado de informação e opiniões, de quem nela escreve, não reflectindo ou podendo ser objecto de qualquer tipo de ofensa ou radicalização de qualquer forma.

Se, se sentir lesado de alguma forma, envie-nos um email a dar conta desse facto para que seja imediatamente retirado o artigo, desde que justificado.

Descontraia

“...com humor em tempo de crise...”



... quem quer ser o Pai Natal?.....por Ferrer Neto

Uma divertida história sobre a nossa sociedade, inserida nas Crónicas da Adega.

Veja neste link:

<http://www.youblisher.com/p/79861-Quem-quer-ser-o-Pai-Natal/>

... livro para colorir para crianças

Criamos um pequeno presente para o seu filho(a).

Um pequeno livro de colorir que lhe transmitirá algumas noções básicas mas tão esquecidas, sobre segurança. Descarregue o ficheiro na nossa página da internet, no link do mês de Junho. Aproveite e pinte com ele(a), explicando-lhe o porquê. Faça parte da sua vida. O que não partilhar agora que precisa de si, mais tarde aprende a não contar consigo, distanciando-se.



... manual de bolso para exploradores

Aproveite este pequeno manual nas suas caminhadas.

Um pequeno livro com alguns conselhos para aqueles que se decidam a fazer caminhadas e um auxiliar sempre útil de se levar na mochila.

Veja neste link:

<http://www.youblisher.com/p/68619-Andrasta-Manual-de-Bolso-do-Explorador/>



... as suas T-Shirts

Adquira a sua T-Shirt **ANDRASTA**, em algodão a partir de apenas 10 €, este mês de Setembro.





Iuupi. Ano Novo...Que bom!! As dívidas, as chatices, os problemas, o desespero ficou todo em no ano velho...ou talvez não!!! A verdade é que deixei o ano velho para trás, comi 12 bagos de uvas (que no país dos nuestros hermanos são bagos e não passas), matei algum bichinho que teimasse ficar no meu interior com álcool vinícola de categoria e até bati com o pé direito à 12 badalada. Resultado... sinto-me igual. Apenas mais leve na carteira, uma leve dor de cabeça e falta de apetite para um par de dias.

Desenganem-se os mais atentos que foi por ter bebido vinho a mais. Quem me dera. Para isso há remédio. Foi de ler o jornal tuga ao chegar ao meu adorado país. Corrupção em todas as esferas, alienação completa dos meus conterrâneos e claro, ou não fosse eu um portuga de gema, estar fora dessa oportunidade de pertencer ao círculo dos eleitos por falta de uma cunhita familiar antes de entrar o FMI e deixar em lixívia todas as cores que abundam na mesma bacia. Até dá dó quando abro os emails, revistas e jornais e vejo o quanto ando a perder...Isso é que era vida boa...mas só para quem tem cunhas...

Enfim, a pobreza não me tira os sonhos, apenas a que vem do espírito e com essa, nem quero ter nada a a ver. Prefiro antes pensar que posso sonhar para 2011, traçar objectivos, metas e caminhos a percorrer e que para isso já posso poupar a moedita para dar ao arrumador e assim evitar que me insulte. Marketing, dirão uns. Técnica agressiva comercial dirão outros. Eu cá digo que assim não me incomodo e evito a ter alguma associação mais arguta a exigir que lhe pague o subsidio de baixa porque o estalo que lhe dei, não lhe permite juntar os subsídios sociais aos ganhos não declarados por falta de apresentação ao público.

Mas estamos no Ano novo e com isto, temos nova oportunidade de tentar fazer aquilo que não conseguimos no Ano Velho. Por isso, toca a dar trabalho aos neurónios enquanto se degusta uns camarões com uma merecida bejeca e traçar as resoluções devidas para este ano. Eu cá já estipulei algumas: tentar acabar com algumas dívidas, pagar sempre a dinheiro "vivo" e esquecer-me do cartão em casa, tentar fazer trabalho voluntário entrando para os Bombeiros, comprar barato o resto do equipamento de mergulho que me falta, tentar ir à Madeira passear e mergulhar, arranjar um bom trabalho novo, tirar o curso de pára-quedismo, ... e por aí fora.

Não quer dizer que consiga preencher toda a lista de resoluções que fiz, mas pelo menos fi-la e isso quer dizer que tracei um caminho para 2011, evitando que vá à deriva do sabor do tempo. Como diz o meu amigo Manuel, às pessoas faltam-lhes âncoras que lhe permitam funcionar como pontos de estabilidade. Eu cá como sou um facilitador nato, gosto de complementar com o ponto de vista do meu amigo Michel, que confirma e falta também pontos de referência para um rumo. A verdade é que acho que faltam essa duas coisas e outra igualmente importante. A capacidade de sacrifício para pegar nas âncoras da estabilidade, tomar os pontos de referência de um rumo e iniciar a viagem por mais dolorosa e necessária que seja. As ancoras permitem-nos estabilizar sempre que tivermos dúvidas sobre o rumo que estamos a tomar. Os pontos de referência permitem-nos não andar à deriva. Mas, tudo isso de nada serve se não tivermos a capacidade de sacrifício e de nos obrigar a tomar a iniciativa para iniciar o caminho. É como ser o campeão do mundo de todo o terreno num jipe "Porsche" com GPS atolado na lama. Se não tivermos a capacidade de sacrifício de sair, sujarmo-nos e transpirar a empurrar a viatura para terreno mais firme, de nada vale tanta coisa nobre.

2011 poderá ser um bom ano, ou não. Depende apenas de si.

Eu cá já fiz a lista das coisas boas a alcançar, das coisas más a resolver e das assim assim a no pior dos casos a manter. Se não for melhor, que seja no mínimo igual a 2010. Claro que teve coisas más, mas a verdade é que feito um balanço, podia ser bem pior.

Apreciar a beleza das pequenas coisas. Isso está na ordem de todos os meus dias. Estou bem de saúde, as pessoas que gosto estão perto de mim e com saúde e isso basta-me. O resto, bem o resto é sempre como a sobremesa. Até posso estar satisfeito, mas arranjo sempre espaço para alojar uma iguaria.

O que vos desejo? Bem, que tenham muita saúde. O resto é convosco.

Sempre convosco,
Andrasta System



“...sem desculpa enquanto vê televisão...”

Agora não tem desculpa. Depois de “pecar” com as delicias das festas, tem de se purificar. Aproveite, enquanto vê televisão, e inicie a tonificação dos abdominais, para não se sentir culpada das tentações de Natal...

Faça 3 séries de 20 repetições, com 40 segundos de intervalo entre as séries e os exercícios.

Não se tente enganar, sem esforço o seu corpo não reage e só se engana a si própria(o)...



Abdominal inferior

Deitada, eleve as pernas estendidas com a sola dos pés paralela ao tecto. Eleve os braços estendidos para trás, deixando-os rente às orelhas. Tire a cabeça do chão e realize movimentos alternados subindo e descendo as pernas e os braços. É importante deixá-los estendidos durante todo o exercício.

“Rabo e coxa” (glúteos e quadriceps)

Não tem desculpa por não ter um step.
Qualquer degrau de escada serve (mesmo no trabalho).

Como fazer

Em pé, com as mãos apoiadas na cintura, as costas rectas e o abdómen contraído, coloque o pé esquerdo no centro do step ou degrau, mantendo a perna semiflexionada. A perna direita fica estendida atrás, com a ponta do pé apoiada no chão. Agache descendo o tronco devagar, até os joelhos formarem um ângulo de 90 graus em relação às coxas. O joelho da frente não ultrapassa a linha da ponta do pé e o direito chega próximo ao chão. Levante estendendo as pernas e contraindo bem o glúteo da perna de apoio e repita o movimento.

Realize todas as repetições com uma perna e depois com a outra.

Tenha atenção em ter o pé completamente apoiado no step ou no degrau de escada.





“...11 erros básicos de instrutores...”

Erro 1 – Pensar que o marketing agressivo irá anular um serviço medíocre:

A principal questão é, podemos gerar uma grande quantidade de lideranças, enquanto instrutor, através de empurrões fortes de uma campanha de marketing sólida, mas não conseguiremos manter os alunos (clientes) se formos na realidade grandiosos mas “balofos”. Temos de conseguir que estes atinjam os seus próprios resultados num ambiente que lhes proporcionemos onde se sintem bem e que gostem de frequentar. Não nos podemos esquecer que a maior parte dos alunos chegam por intermédio de referências nossas no exterior enquanto profissionais.

Erro 2 – Pensar que os blogues, vídeos no youtube e artigos escritos são a melhor forma de fazer crescer a população nas nossas aulas físicas:

São importantes na verdade, mas não cruciais. A velhinha fórmula do contacto pessoal, visual e a empatia natural continua a ser o melhor marketing para aquisição de novos alunos. São aulas que envolvem uma relação de confiança. Um instrutor não vende apenas um serviço. Vende todo um conjunto “gourmet” de saúde que tem como função aumentar a saúde física e mental de todos os seus alunos. Por isso é obrigatório desenvolver-se uma relação de confiança. Isso, no povo latino, é feito à custa do contacto pessoal.

Erro 3 – Ser um cobrador:

Gostaria que andassem atrás de si a pedir o pagamento das sessões? Então porque o faz? Substitua-se nesse papel por uma forma automática de cobrança tipo bancária.

Erro 4 – Ignorar o meio ambiente:

As pessoas quando procuram aulas querem uma experiência, energia, motivação e uma atmosfera envolvente que as faça sentir-se bem esquecendo problemas do seu dia a dia, alcançando resultados.

Erro 5 – Tentar uma dúzia de estratégias para angariar alunos (clientes):

Estabeleça apenas duas ou três, de forma racional e focalize-se em cumpri-las. Estratégias demasiadas tornam-no disperso e acaba por não permitir aprofundar nenhuma destas. Comece e acabe.

Erro 6 – Ter apenas um tipo de aulas ou especificação de aula:

Isso é ter um desastre em vias de acontecer. Basta aparecer um instrutor que faça o mesmo tipo de aula, mais envolvente ou barato e de repente fica sem metade dos seus alunos. Ou apenas um período de férias e a aula fica deserta. É sempre preciso diversificar na actividade. Desde workshops, aulas, etc., permite manter um fluxo de rendimento financeiro contínuo.

Erro 7 – Não saber-se verdadeiramente quem se é nem conhecer quem se serve:

Nem todos temos “jeito” para dar aulas a crianças, adultos ou idosos, fazer workshops ou ser personal trainer. Especialize-se naquilo que tem “jeito”.

Erro 8 – Perder a noção da fonte de angariação:

Pergunte aos seus alunos qual a razão que o levou a escolhê-lo a si ou às suas aulas. Nessas respostas está indicada o seu melhor veículo de angariação. Estime-o e desenvolva-o.

Erro 9 – Não investir em si próprio:

Se é bom a dar aulas, invista algum do seu tempo a pensar em novas actividades complementares, como o seu investimento pessoal em aprender coisas novas. Inscreva-se em cursos de formação.

Erro 10 – Não ter um espaço próprio quando se pode:

Não ter um espaço próprio (alugado ou comprado) abre caminho à concorrência se instalar, ao clube tirar o tapete para maximizar o lucro com um novato. Divida aulas em clubes com locais seus.

Erro 11 – Deixar-se apanhar desactualizado.

Se é o melhor nas suas aulas, mantenha-se criativo e não siga as tendências da moda. Seja a própria moda de construção de actividades. Inove.



“...reprogramar-se depois das festas...”

Actividade física de início de ano

É muito comum no início de cada ano, as pessoas mobilizarem-se para praticar alguma actividade física com o objectivo de melhorar a saúde, perder alguns quilinhos, ou até mesmo, só para tirar o “peso da consciência” por ter exagerado nas festas de final de ano. A verdade é antes de iniciar qualquer programa de treino, doméstico ou num ginásio qualquer, deve incondicionalmente visitar o seu médico de família, para que este o possa aconselhar sobre o seu estado actual de saúde. Nestas coisas não vale a pena facilitar. A saúde depois de perdida, raramente volta a fazer parte das nossas vidas.

Férias ao sistema digestivo

Mesa farta, mistura de salgados, doces e bebidas variadas, são comuns às festas de fim de ano. Com os excessos, surgem as doenças gastrointestinais - patologias nos órgãos do sistema digestivo como intestino, estômago e fígado -, além da preocupação em ganhar peso. Náuseas, dor de estômago, dor de cabeça e vômito podem ser alguns sintomas de que houve exagero numa ou nas refeições. É adequado no início de ano, optar por pratos que tragam saladas, legumes, frutas e fibras, com preferência pelas carnes grelhadas, assadas ou cozidas. O tempero das saladas deve ser feito com limão ou vinagre. A hora da sobremesa também exige cautela. Ingerir porções pequenas e sobremesas que levem frutas ajudam o corpo a ter uma digestão mais rápida. Damascos, ameixas, melão, pêssegos e kiwi são boas opções.



Para quem está preocupado com a balança, o ideal é que seja feito um lanche antes de cada refeição sentada (comer sanduíches integrais, barras de cereais ou algum tipo de carne magra ou frutas).

Pausa no consumo de álcool

A ingestão de bebidas alcoólicas também precisa de ser controlada, já que nestas festas natalícias, muitos dias são aproveitados para “festejar” ou alargar o consumo em quantidade da panóplia de bebidas alcoólicas de consumo tradicional neste período. Saiba que a maioria de vinhos e espumantes contém açúcares. É fundamental que não se beba em excesso e que o consumo destas bebidas seja intercalado com água ou sumo de frutas, que hidratam e recuperam o organismo das agressões. Os diabéticos, especialmente, devem estar atentos à ingestão de bebidas devido ao risco de hipoglicemia (baixa do açúcar no sangue) e a alimentos ricos em hidratos de carbonos (açúcares) que podem levar à hiperglicemia. Os restantes devem aproveitar para fazer uma limpeza ao organismo, dando descanso ao fígado e rins. Além disso, muitos vícios começaram por se achar que se estava no domínio do controlo e vontade.

No fundo, tudo se resume no regresso ao equilíbrio. Uns dias não são semanas e o corpo só existe o seu. Pelo menos até ver. Cuide, enquanto pode, da sua saúde.





“...Ano Novo? Vida Nova?...”

Todos os Anos penso o mesmo: aproveitar o Ano Novo para iniciar uma vida Nova. O que é realmente verdade no meio disto tudo? È que continuo a pensar da mesma forma mas a cometer os mesmos erros “velhos”!

A verdade é que não é lá muito inteligente contrariar a nossa própria natureza, mas se fosse a inteligência a mandar nestas coisas, eu tinha uma vida muito mais confortável da que tenho agora. Assim, resta-me apenas tentar perceber o que nos pode levar a verdadeiramente iniciar uma vida nova. Se por um lado estou agarrado à minha forma de ser interior, por outro lado sou humano e isso condiciona-me a querer sempre o que não tenho. Como diz o meu amigo Manuel, o nosso pior inimigo é a nossa própria mente, que nos pode fazer desgrçar com o poder da força de uma ideia. Por outro lado, também é o nosso melhor amigo, que nos pode fazer atingir períodos de felicidade extrema com a mesma força de uma outra ideia.

Resumindo, antes de querermos sempre aquilo que não temos, deveríamos fazer uma inocente introspecção, com ajuda de alguém imparcial na nossa vida, que nos pudesse analisar e avaliar a vida actual para saber se realmente temos necessidade de uma vida nova, ou se esta não será fruto da nossa mente que com a força dessa ideia, nos leva a estar permanentemente insatisfeitos e se apenas uma pequena alteração na nossa maneira de pensar não seria suficiente para quebrar as barreiras que nos impedem de estarmos satisfeitos com a nossa própria vida.

Vejam por exemplo quem tem muito pouco para viver. Algo comum entre pessoas com esta condição é que estão quase sempre optimistas, agradecem o pouco que têm, caminham com uma força interior sólida perante as adversidades, são voluntariosas e unidas oferecendo ajuda a quem tem ainda menos, etc., sabem apreciar o real valor das pequenas coisas.

Agora veja tudo o que tem, compare com aqueles que muito pouco têm e pergunte-se se você precisa realmente de iniciar uma vida nova. Não serão apenas pequenos ajustes que precisa de fazer?

Está à procura de incentivos para tomar decisões? Desengane-se se acha que alguém as toma por si, mas leia alguns pensamentos que lhe podem fazer tomar a iniciativa:

"Estou sempre alegre - essa é a maneira de resolver os problemas da vida. Além disso, a vida é maravilhosa se não tiver medo desta."
(Charles Chaplin)

"Consideras pouco motivo para alegria, ter desfrutado a luz do sol, ter vivido a luz da primavera, ter amado, pensado e criado?"
(M.Arnold)

"o Homem não deve tratar com descaso, nada do que lhe foi dado. Porém, de nenhuma dávida deve tornar-se escravo"
(Trigueirinho)

"Um optimista fica acordado até meia-noite para ver a entrada do ano novo. Um pessimista fica acordado para ter a certeza de que o ano velho se foi."
(Bill Vaughn)

"Nós abriremos o livro. As suas páginas estão em branco. Nós vamos pôr palavras nele. O livro chama-se Oportunidade e o seu primeiro capítulo é o Dia de ano novo."
(Edith Lovejoy Pierce)

"O objectivo de um ano novo não é que nós deveríamos ter um ano novo. É que nós deveríamos ter uma alma nova."
(Gilbert Keith Chesterton)

"Alegrias para um ano novo e outra chance para nós acertarmos."
(Oprah Winfrey)

"As pessoas estão tão preocupadas sobre o que eles comerão entre o Natal e o ano novo, mas eles realmente deveriam estar preocupados sobre o que eles comem entre o ano novo e o Natal."
(Autor desconhecido)



“...obrigações antigas no Ano Novo...”

Crianças e adolescentes estão a viver os seus últimos dias de férias mas já é hora dos pais pensarem e planearem, para o retorno das aulas. Por enquanto, a regra é não ter limites ou muito poucos com a desculpa da maior parte que o Natal é na realidade para os miúdos. Eles assistem televisão até tarde, passam horas em frente ao computador e trocam o dia pela noite. Enfim, fazem tudo o que é proibido em período escolar.

Então, para que a volta às aulas não cause um grande impacto na rotina dos pequeninos, é desejável optar por planejar a partir dos últimos dias de férias, o regresso às aulas com o menor impacto para impedir birras e alterações drásticas de rotinas: “Dias antes do regresso às aulas, é bom que os pais acordem os seus filhos um pouco mais cedo, e comecem a estipular horários novamente, para que eles não sofram tanto”.

Acordar

Faltam apenas alguns dias para o início das aulas no Novo Ano de 2011. Para que o seu filho não sinta uma mudança muito brusca na rotina dos horários, aproveite estas últimos dias e comece a acordá-lo gradualmente cada vez mais cedo. Por exemplo, ofereça-lhe um despertador como prenda por se ter comportado bem este Natal (existem no mercado soluções interessantes para crianças). A utilização do despertador não substitui os momentos iniciais da manhã, com a mãe ou o pai a acordarem a criança com um beijo e serve apenas para aumentar a sua autonomia. A criança pode acordar com o despertador e estar com os pais logo a seguir.

Organização no dia anterior

A escolha da roupa e a mochila devem ser feitas sempre no dia anterior à noite. Desta forma evitará pressas desnecessárias, stress de manhã e faltas de material na escola. Organize-a já hoje para o primeiro dia de regresso às aulas.

Organização de tempo

Mostre ao seu filho que há tempo para tudo, desde que exista organização. Pode fazer em conjunto com ele um plano diário, que devem afixar no quarto dele. Este plano inclui o horário das aulas, assim como o tempo destinado ao ATL ou explicações, actividades desportivas, fazer o TPC, ver televisão, jogar no computador e outras actividades de lazer.

Pequeno-almoço

Para que o seu filho se mantenha saudável e para que sejam garantidos bons níveis de concentração na sala de aula o pequeno-almoço é fundamental. O seu filho não deve sair de casa antes de tomar calmamente um pequeno-almoço equilibrado. Se acha que nunca tem tempo, é preferível antecipar alguns minutos a hora do despertador.

Mostrar interesse pela escola

Muitas crianças sentem que os pais não se preocupam com o seu percurso escolar, pois não mostram interesse em saber o que se passa na escola. Se não é você quem se irá interessar pelo seu filho?.

Locais diferentes para actividades diferentes

As crianças precisam de rotinas e por isso é muito importante que os locais destinados às diferentes actividades sejam fixos e adequados. Para estudar, o local deve ser sossegado, com boa luz e sem coisas por perto que possam distrair a criança (brinquedos, por exemplo). Para jantar, o local deve ter condições para que toda a família se possa reunir e conversar, sem que a televisão esteja ligada.

Não se esqueça, os pais que criam filhos com regras, eles crescem e são disciplinados.



“...Ano Novo...curiosidades velhas...”

Você sabia que o Ano Novo se consolidou na maioria dos países há 500 anos? Desde os calendários babilônicos (2.800 a.C.) até o calendário gregoriano, o réveillon mudou muitas vezes de data.

A primeira comemoração, chamada de "Festival de Ano Novo" ocorreu na Mesopotâmia por volta de 2.000 a. C. Na Babilônia, a festa começava na ocasião da lua nova indicando o equinócio da primavera, ou seja, um dos momentos em que o Sol se aproxima da linha do Equador onde os dias e noites tem a mesma duração.

No calendário actual, isto ocorre em meados de Março (mais precisamente em 19 de Março, data que os espiritualistas comemoram o Ano Novo esotérico). Os assírios, persas, fenícios e egípcios comemoravam o Ano Novo no mês de Setembro (dia 23). Já os gregos, celebravam o início de um novo ciclo entre os dias 21 ou 22 do mês de Dezembro. Os romanos foram os primeiros a estabelecerem um dia no calendário para a comemoração desta grande festa (753 a.C. - 476 d.C.) O ano começava em 1º de Março, mas foi trocado em 153 a. C. para 1º de Janeiro e mantido no calendário juliano, adoptado em 46 a. C. em 1582 a Igreja consolidou a comemoração, quando adoptou o calendário, criado pelo Papa Gregório VIII, portanto essa data passou a vigorar até hoje em todos os países cristãos. Actualmente convivemos com religiões e culturas diferentes, portanto o Ano Novo é comemorado em dias diferente e também de forma diferente ao redor do mundo. Ainda hoje, na China, a festa da passagem do ano começa em fins de Janeiro ou princípio de Fevereiro. Durante os festejos, os chineses realizam desfiles e shows pirotécnicos. No Japão, o Ano Novo é comemorado do dia 1º de Janeiro até o dia 3. A comunidade judaica tem um calendário próprio e sua festa de Ano Novo ou Rosh Hashaná, - "A festa das trombetas" -, dura dois dias do mês Tishrê, que ocorre em meados de Setembro ao início de Outubro do calendário gregoriano. Para os islâmicos, o Ano Novo é celebrado em meados de Maio, marcando um novo início.

A contagem corresponde ao aniversário da Hégira (em árabe, emigração), cujo Ano Zero corresponde ao nosso ano de 622, pois nesta ocasião, o Profeta Maomé, deixou a cidade de Meca estabelecendo-se em Medina.

Sabia que...

Uma das manias dos portugueses é abrir as janelas das casas, fazendo barulho batendo em panelas para festejar a chegada do novo ano.

As promessas feitas na passagem de ano, tão comuns e tão não cumpridas, não são uma tradição recente. Os babilônios já as faziam há 4 mil anos. Mas em vez de resolverem levar uma dieta a sério ou parar de fumar, eles juravam de pés juntos que, logo que acabassem as festas, devolveriam equipamentos de agricultura que tinham sido emprestados por amigos.

O último lugar do mundo a festejar o início de um ano novo é a Ilha de Samoa, no Pacífico.

Alguns locais têm cuidado com o consumo de carne: Frango não pode comer-se, porque a galinha debica movendo as patas para trás, indicando retrocesso. O porco, por outro lado, é bom, porque porco fuça movendo o focinho para frente, indicando progresso.





“... O saber não ocupa lugar e pode salvar ...”

Hoje em dia ninguém está a salvo mas especialmente as mulheres são um alvo preferencial. A principal arma da mulher deve ser a atenção. Alguns conselhos poderão ser muito úteis em algumas situações:

1. Se um dia for empurrada para dentro da bagageira de um carro, pontapeie os faróis traseiros até que estes saiam para fora, estique seu braço pelos buracos e comece a gesticular feito doida. O condutor não a verá, mas todas as pessoas a verão. Isto já salvou muitas vidas.
2. Os três motivos pelos quais as mulheres são alvos fáceis para actos de violência são:
 - a. Falta de estar consciente e atenta:
 - b. Linguagem do corpo: mantenha sua cabeça erguida, mostrando autoconfiança.
 - c. Lugar errado, hora errada: não ande sozinha em ruas estreitas, nem conduza por atalhos em bairros mal-afamados à noite. As mulheres têm a tendência de entrar nos seus carros depois de fazerem compras, refeições, ou depois do trabalho, e sentarem-se no carro (fazendo anotações nos seus talões de cheques, ou escrevendo alguma lista, etc.). Um agressor poderá estar observando-a, e essa é a oportunidade perfeita para ele entrar pelo lado do passageiro, poder colocar uma arma na sua cabeça, e obrigá-la a conduzir.
3. Numa garagem ou estacionamento:
 - a. Esteja consciente: olhe ao seu redor, dentro do seu carro e do carro mais próximo.
 - b. Se ao lado da porta do condutor do seu carro, estiver estacionada uma carrinha comercial de carga, entre no seu carro pela porta do passageiro.
 - c. NUNCA deixe para procurar as chaves do seu carro, quando estiver parada em frente à porta. Dirija-se ao veículo com a chave em punho, pronta para abrir a porta e dar a partida.
 - D. Se um homem estiver sentado sozinho no assento do passageiro do carro dele que fica mais próximo do seu carro, você fará bem em voltar para o shopping, ou para o local de trabalho, e pedir a alguém para a acompanhar até o seu carro.

4. Use sempre o elevador em vez das escadas (escadas são o local perfeito para um crime por serem isoladas e raramente alguém as usar em prédios altos de habitação ou escritórios).



Saiba que os princípios básicos da defesa pessoal não têm regras muito definidas, é **mais intuitivo**.

Devemos centrar-nos nas **regiões do corpo que mais provocam incómodo paralisante no agressor**.

Essas regiões localizam-se predominantemente numa linha central do corpo, são estes: alvos relacionados aos **Sentidos**: Olhos, Ouvidos, Nariz; alvos relacionados à **Dor**: Olhos, Nariz, Testículos; alvos relacionados à **Respiração**: Nariz, Traqueia, Plexo Solar; alvos relacionados à **Mobilidade**: Coxas, Joelhos, Canelas, Pés.

Atingir esses pontos pode ajudar a ganhar tempo precioso para escapar e/ou imobilizar a pessoa que tenta causar-nos dano. O nosso corpo também pode ser utilizado como arma; os **dentes**, por exemplo, podem ser usados quando a mulher é agarrada, os **dedos e unhas** podem ser usados para empurrar ou arranhar alguém. a **palma da mão e os punhos** são óptimos para atingir a região do nariz do agressor e provocar uma dor paralisante. os **cotovelos e joelhos** são regiões que têm uma certa força de impacto e poderão ser usados numa luta a curta distancia. Não pense duas vezes em utilizá-los para escapar. Qualquer **objecto que tenha à mão** pode ser mais que útil numa situação violenta, desde canetas, pedaço de madeira, garrafas, etc.

A atenção e estas regras de comportamento podem poupar muitos problemas.

O principal é sobreviver, ponto final.



“...gerir tempo de qualidade vrs quantidade...”

O tempo deve ser o aspecto mais importante nas nossas vidas. Parece que está sempre a fugir, façamos o que façamos para o manter. É pelo que vivemos, é o nosso guia pelo que fazemos. No fundo é este que nos mantém organizados e dentro do horário que estipulamos, se o conseguirmos estipular e ser firmes no seu cumprimento.

O dia tem apenas 24 h, a maioria de nós trabalha 40 h ou mais por semana, e vamos tentando dividir o nosso dia em incrementos de horas e por isso não é surpresa que acabamos por avaliar muitas coisas na nossa vida baseadas no tempo.

O que acontece, na realidade, é que não devemos avaliar tão linearmente assim as coisas. Se alguém trabalhar 8 horas, nós automaticamente assumimos que essa pessoa trabalhou mais que uma outra que tenha trabalhado apenas 4 h...certo? Errado. O problema é a assumpção negligencia um componente mais importante dessa avaliação...qualidade.

A qualidade não deve ser definida pelo tempo...de facto, não é menos vezes que a qualidade tem uma relação inversa com o factor tempo. É mais provável que tenha um desempenho de melhor qualidade de trabalho num menor período de tempo porque quanto mais se “trabalha” mais provável que haja a diminuição da sua qualidade de trabalho devido a vários factores como o stress e o cansaço. Na gestão isso também é válido.

O nosso corpo pode ser uma máquina muito eficiente, mas não deixa de ser um organismo vivo, e a mente também faz parte deste. De facto, a falta de descanso pode funcionar no sentido contrário à eficiência levando por vezes à falha do sistema por completo. Isto para verdadeiros profissionais honrados. Para os outros, cabe aos gestores avaliarem o seu desempenho face ao rácio quantidade vs qualidade vs tempo, para se perceber se não se está apenas presente com alguém que tenta fazer-se passar por “trabalhador dedicado” falsamente.

É claro que não vale a pena enganar-se a si próprio em questões de trabalho, este não aparece feito por obra de milagres. Para um gestor se aperceber e poder avaliar, terá de pertencer ao grupo de pessoas que saibam trabalhar, de forma eficiente e organizada, senão as “manhas passam-lhe” ao lado. É preciso saber fazer fazendo, para se poder avaliar o que se faz. A não ser que pertença ao clube da “ronha” e deseje mantê-lo.

Por isso, se ainda é daqueles que considera que precisa de trabalhar mais tempo para atingir os resultados impostos, pare um pouco e pense melhor: qualidade versus quantidade.

É preferível dispor de algum tempo para se reorganizar ou fazer uma formação sobre isso, para que se possa tornar mais eficiente com o mesmo tempo ou menos. Você não nasce ensinado e para tudo existem regras e conceitos já muito testados ao longo de décadas.

Ganha você como profissional, a sua instituição pela eficiência, os seus empregados por poderem manter o emprego a longo prazo e a sua família por poderem usufruir de si mais tempo, com tempo de qualidade.

Está à espera de quê para dar este passo?





“...Natal foi-se, Ano Novo também...e agora?...”

A maior vantagem de se ser um ser humano, é que podemos tomar opção nas decisões tomadas. Assim, se é daquelas pessoas que acha que sabe o que é melhor para si, então pouco servirá esta opinião e continue a fazer a sua dieta rigorosa radical sem se admirar que o seu peso será igual à oscilação de um iô iô e a sua disposição uma lástima para quem a rodeia. Se for daquelas pessoas ponderadas, então isto é para si:

Primeiros dias após a Ceia e/ou Ano Novo:

- 1) Congele as sobras de carnes ou divida o que sobrou com todos os convidados. Um dos maiores problemas é a sobra de comida. Isso é inevitável com tanta fartura. Mas se continuar a exagerar nas gorduras, não tem como não ganhar mais peso ou aumentar a sua taxa de colesterol ou açúcar.
- 2) Faça refeições mais leves. Exagere nas verduras, legumes e saladas e dê preferência para o peixe cozido, assado ou grelhado.
- 3) Evite comer sobremesas. Dê preferência as frutas após as refeições.
- 5) Faça caminhadas, em família ou sozinho(a).
- 6) Evite o consumo de bebidas alcoólicas. Dê férias ao seu fígado! Este agradece e regenera-se. Beba bastante água, mas evite líquidos junto das refeições.
- 7.) Mesmo sem muita fome não deixe de comer nos intervalos das refeições. Dê preferências às frutas.
- 8) Não abuse das quantidades nas refeições!



O principal motivo para se seguir uma dieta depurativa é o de conseguir uma total renovação no funcionamento fisiológico do aparelho digestivo, aumentando a vitalidade e a energia de todo o corpo. A eliminação das toxinas acontece diariamente, mas se os hábitos alimentares e de vida forem inadequados é possível que o corpo comece a acumular resíduos tóxicos. Nesta época natalícia, até o mais extremista acaba por relaxar a sua dieta. Por isso é necessário realizar uma depuração controlada evitando dietas ou desintoxicações extremas, já que irão ocorrer sérias carências nutricionais.

Em termos gerais, uma alimentação sadia é, por si só, depurativa e deve prescindir dos alimentos que contêm aditivos ou conservantes químicos, dos óleos hidrogenados (como as margarinas), dos fritos, dos doces (guloseimas e produtos de confeitaria), chocolate, enlatados (de qualquer tipo), café, tabaco e álcool. Como estes alimentos geram uma significativa quantidade de toxinas no nosso organismo, é importante diminuir o seu consumo, não somente durante uma dieta de desintoxicação, mas ao longo da vida. Comer saudavelmente além de depurar o organismo, a dieta natural permite desinchar todo o corpo e até diminuir o peso. Os alimentos saudáveis contêm uma importante quantidade de vitaminas, minerais, fibras e água. Estes elementos, além de facilitar a eliminação das toxinas, produzem uma revitalização geral de todos os órgãos do corpo (principalmente o fígado e os rins). Desta forma, o organismo consegue-se restabelecer de maneira rápida e natural, preparando-se para trabalhar cem por cento novamente. Além disso, não devemos perder de vista quais são os benefícios que podemos obter ao seguir uma dieta de desintoxicação: depurar o organismo, diminuir o peso (através da perda de líquido), retardar o envelhecimento, aumentar a vitalidade, potencializar a memória e a agilidade mental, melhorar a produtividade, reforçar as defesas, prevenir doenças (principalmente as infecções) e alcançar um ótimo estado de saúde e bem-estar.



“...outra vez restos? Que tal uma tarte?...”

Ano novo, vida nova e com a crise que aí se adivinha, nada como aproveitar os restos de comida que sobraram da Ceia do Ano Novo ou desta época faustosa de festividades.

“Fresquinha” a sair do forno, quentinha do microondas ou simplesmente ao natural, é garantia de satisfação e destino aos tão chatos restos de comida sobrantes.

No resto, aproveite o bom desta vida que da outra não se lhe conhece o cardápio.

Tarte salgada com sobras de carnes da ceia de Ano Novo

Ingredientes para a confecção:

Recheio

2 chávenas de chá de sobras de carne de (peru, porco ou frango assados)

3 colheres (sopa) de azeite

1 cebola média picada

1 tomate sem pele e sementes picado

1 cenoura pequena ralada

1 colher (sopa) de salsa picada

Sal a gosto

Massa

3 ovos

1 chávena de chá de óleo

1 chávena de chá de leite

3 colheres de sopa de amido de milho

3 colheres de sopa de queijo ralado

12 colheres de sopa de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó.



Como fazer:

Recheio

Numa panela, aqueça o azeite, refogue a cebola e o tomate, junte as sobras de carne desfiadas, a cenoura ralada e refogue por cinco minutos. Adicione a salsa picada e corrija o sal, se necessário.

Massa

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o leite, o amido de milho, o queijo ralado, a farinha e o fermento. Coloque 3/4 da massa na assadeira untada e, sobre ela, o refogado já arrefecido. Espalhe o restante da massa com auxílio de uma colher e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos ou até dourar.

Acompanhe com um pouco de vinho tinto ou sobra do espumante. Eu disse um pouco.



...coma para viver e não viva para comer...



“...10 resoluções de Ano Novo...”

1. Passar mais tempo com amigos e família:

Faça planos para poder passar mais tempo com a família, nem que seja uma vez por semana num restaurante ou encomende comida “fora” se não quiser ter trabalho em casa. Tente organizar uma vez por mês uma saída para tomar cafezinho com os seus amigos de longa data. O trabalho não deveria vir sempre em primeiro.

2. Ficar em forma física:

O seu corpo agradece, a sua saúde e família também. Exercício regular tem sido associado como a melhor prescrição em benefícios de saúde do que outra coisa qualquer que o Homem conhece. Estudos demonstram que pode reduzir o risco de alguns cancros, aumenta a longevidade, diminui ou ajuda a a manter um peso saudável, melhora o humor, baixa a tensão arterial, melhora a artrite, diminui a possibilidade de doenças cardiovasculares ou diabetes, etc.. Em resumo, o exercício físico mantém-nos saudáveis e aumenta a nossa auto estima. Porque não começar já hoje a praticar?

3. Controlar o meu seu peso

Sabe qual a percentagem de adultos, jovens ou crianças em Portugal que são considerados acima do seu peso ideal ou até obesas? Nem acreditaria se lhe dissesse. Gordura já não é formosura. Não é de surpreender que perder peso seja uma das decisões mais populares de Ano. Não atire à sorte a quantidade de perda de peso. Informe-se num técnico competente para que lhe possa incutir objectivos razoáveis e lhe transmita caminhos a percorrer para os atingir. Depois mantenha-se fiel a estes. Não queira atingir a Lua se não tem asas para voar. Fique-se pela subida ao pico da montanha. A Lua fica suficientemente próxima para ser admirada.

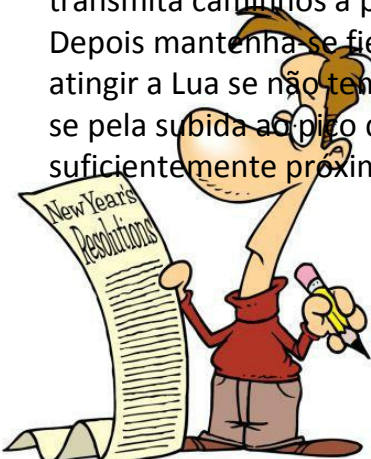


4. Deixar de fumar

Se resolver tomar este passo, informe-se com o seu médico sobre os tratamentos existentes para o ajudar a deixar este hábito nefasto, como terapias de substituição de nicotina. Mas não se esqueça, o melhor tratamento é a sua força de vontade. Sem esta, será quase impossível alcançar o objectivo. Saiba que um fumador, em média, tenta umas quatro vezes até conseguir deixar de forma eficaz o vício. Não desista de tentar, mesmo que lhe pareça que não vai conseguir. Roma e Pavia não se construíram num dia...

5. Apreciar mais a vida

“...a vida é bela, nós é que damos cabo dela...”. Uma verdade sem desculpas nem dúvidas. Nós somos os nossos próprios inimigos. Indispensáveis? Então se se morrermos num acidente, não somos substituídos? Pois é, mas como fazer? Comece por pequenos passos. Aprecie uns passeios acompanhado ou sozinho, vá ao cinema, leia, experimente um dia num SPA, inscreva-se num health club, tome um banho repousante, e outras tantas coisas que fazem da vida a beleza que esta é. Reserve 60 minutos por dia para si em exclusivo. Mime-se. Vai ver que é uma forma eficaz de “recarregar baterias” para enfrentar o dia de amanhã. O mundo não acaba durante esse tempo e as pessoas estranham acabam por respeitar a sua privacidade, desde que se imponha.





6. Deixar de beber

Mesmo que esteja a pensar tomar essa decisão de uma forma drástica, com a desculpa de ser uma resolução de Ano Novo, pense que poderá não estar preparado para ter uma alteração drástica no seu modo de vida de uma vez só. Muitos bebedores frequentes acabam por falhar nesta resolução. É sempre preferível diminuir firmemente e gradualmente até moderar ou deixar realmente de beber bebidas alcoólicas. Se achar que poderá ser ma decisão difícil, pode sempre consultar o seu médico que já está habituado a estas decisões e o poderá encaminhar para a melhor forma de executar consoante o seu tipo de organismo e quantidade de consumo. Se não é daquelas pessoas que considera que bebe em excesso (ou pensa) lembre-se que a medida difere em cada pessoa. Mesmo quantidades mínimas não favorece o organismo humano, tirando um copinho, eu disse um copinho de vinho tinto para quem gosta. Mas mesmo assim, deve ser contabilizado, se a sua metabolização não poderá causar mais mocha do que beneficio noutros órgãos. Além de que o álcool engorda devido ao seu nível calórico, apesar de acharmos que os alcoólicos graves são magros (perguntem-lhes se comem algo).

7. Livrar das dívidas

“O dinheiro foi um motivo de grande stress na minha vida em 2010?” esta deveria ser uma das perguntas chave para se perceber se muitos problemas o ano passado não foram causados por dividas existentes. Sabe-se hoje que muitas relações/casamentos são destruídos por razões financeiras. Lá diz o ditado: “...em casa onde não há pão, todos ralham e ninguém tem razão...”. A verdade é que na nossa actual sociedade de consumo, tudo nos parece facilitado, até chegamos a contrair uma dívida para pagar outra em atraso. O problema é que já nem pensamos que ninguém dá nada a ninguém sem ganhar algo com isso. Comece a resolver eliminar dívidas e verá a sua vida ser recuperada, e com esta, a estabilidade emocional.

8. Aprender algo novo

Está a pensar aprender uma nova língua, uma mudança na carreira, ou apenas a aprender a mexer no computador? Não interessa se se tira um curso, lê um livro, verá apenas que a educação e investimento em si, é uma das melhores resoluções de Ano Novo a manter. Se der o primeiro passo, irá conhecer novas pessoas, interesses ou até gostos que desconhecia. Sentir-se-á mais confiante e seguro para dar passos novos ao seu futuro. Aprender não ocupa espaço, mas poderá melhorar a sua vida e a dos seus.

9. Ajudar outros

Ser voluntário pode tomar várias formas. Desde ajudar quem o ajuda quando está em dificuldades (bombeiros, hospital, igrejas, etc.) pode até recompensá-lo emocionalmente já que poderá estar em contacto com pessoas que têm problemas piores do que os seus e compreender como os ultrapassam. Além disso, cria-lhe um sentido de humildade e humanidade, cada vez mais extinto nos dias de hoje. Procure perto de si e vai ver que existem anonimamente muitas opções de voluntariado, com que se poderá identificar.

10. Organizar a vida

De todas as resoluções, aquela mais fácil e mais razoável, será organizar a nossa vida. Poderá até ser uma plataforma de partida para traçar o caminho para atingir os objectivos das outras resoluções. Organize a sua vida particular, laboral, sentimental. Estabeleça prazos e metas razoáveis a alcançar e dê inicio caminho. Marque uma data para começar, já.





TOP SECRET

...PODE DESPERTAR AS MENTES MAIS DESATENTAS...

"Ter coragem não é algo que requeira qualificações excepcionais, fórmulas mágicas ou combinações especiais de hora, lugar e circunstância. É uma oportunidade que, mais cedo ou mais tarde, é apresentada para cada um de nós."
(John F. Kennedy)

SEJA UMA PESSOA ANDRASTA





Este espaço é seu.

Aproveite, tenha iniciativa, faça as coisas acontecer.

Por vezes, somos parte integrante do marasmo nacional que apenas critica quem faz, ficando presa nessa inibição de sofrer a mesma crítica que estabelece nos outros. A melhor forma de criticar é apresentar alternativas, participando para a melhoria comunitária. As nossas dúvidas podem ser o saber de outros e o mais importante, ajudar alguém.

Este espaço está à sua espera. Porque não entreter-se a escrever um artigo em detrimento de ver um pouco televisão?

Até ao próximo mês, tenha uma vida activa, seja feliz.

ANDRASTA FITNESS SYSTEM



[WWW.ANDRASTASYSTEM.COM](http://www.ANDRASTASYSTEM.COM) ^{ES}

DEFESA PESSOAL PARA MULHERES E CRIANÇAS

*"... nunca pensei divertir-me tanto numa aula de defesa pessoal...
...simplesmente brutal o que podemos fazer com gestos do dia a dia para nos defender... e sem perder a feminilidade, usando-a como uma arma..."*

"...é como juntar uma aula de fitness e outra de arte marcial, mas divertida..."

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM ^{ES}

Inscreva-se na sua escola On Line de Defesa Pessoal

ANDRASTA ON LINE GYM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM ^{ES}

