Saúde

Mitos e verdades sobre a reeducação alimentar

A reeducação alimentar é a melhor opção para melhorar a saúde e emagrecer de forma saudável. É nesse processo que aprendemos a escolher melhor os alimentos e naturalmente ter mais qualidade de vida. Porém, justamente por se tratar da adoção de uma rotina diferente, traz consigo alguns mitos.

A água é uma aliada de quem quer perder peso de maneira saudável.

- Verdade. Porém, é importante saber que a hidratação do organismo precisa ser combinada a uma alimentação equilibrada. A água, por si só, já ajuda a eliminar toxinas e a reduzir a sensação de inchaço.

Comer à noite é proibido para quem quer perder peso.

- Mito. Deixar de se alimentar por longos períodos não é benéfico ao organismo. Porém, como durante a noite o corpo entrará em descanso, o ideal é optar por refeições mais leves, com pouca gordura e ricas em nutrientes e fibras.

Reeducação alimentar e dietas rigorosas têm o mesmo efeito.

- Mito. A reeducação alimentar nada tem a ver com as chamadas dietas milagrosas, ou da moda, e seu papel é justamente auxiliar o indivíduo a sair do ciclo destes regimes rigorosos que prometem perda de peso, mas, na verdade, prejudicam o organismo.

Jejum ajuda a emagrecer.

- Mito. Ficar sem comer durante longos intervalos causa justamente o efeito contrário ao desejado. O organismo entende que quando ficamos muito tempo sem comer há uma situação "de risco", em que precisa armazenar energia, e desacelera o metabolismo.

O metabolismo lento pode atrapalhar a perda de peso.

- Verdade. Alguns quadros de saúde, como o hipotireoidismo, a síndrome metabólica e até mesmo a depressão, entre outros, podem interferir no funcionamento do metabolismo, tornando-o mais lento e dificultando o processo da perda de peso.

É essencial utilizar suplementos em uma dieta de emagrecimento.

- Mito. A reeducação alimentar deve ser feita de acordo com sua vida e, às vezes, pequenas mudanças terão grandes resultados. A reeducação alimentar não necessita de suplementos, já que o foco é nos alimentos de verdade.

Entre mitos e verdades, a reeducação alimentar é a forma mais adequada de garantir uma perda de peso saudável, equilibrada e que respeite cada organismo.

https://www.vigilantesdopeso.com.br/

ÓBITOS

Com pesar, noticiamos o falecimento dos seguintes associados/dependentes:

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Francisco Guilherme Coelho	*20/08/2020*	*Francisco Guilherme Coelho*	*CFP 602*	-
Isolina Di Polito	*27/09/2020*	*Celso Di Polito*	*Apo.*	*mãe*
Maria de Lourdes da Cunha da Silva	*11/10/2020*	*Maria de Lourdes da Cunha da Silva*	*Aposentada*	-
Nelson Hass	*26/10/2020*	*Morvan Walder*	*Apo.*	*sogro*
Jose Antonio dos Santos	*28/10/2020*	*Jose Antonio dos Santos*	*Apo.*	-
Roberto Seiti Nishiura	*05/11/2020*	*Roberto Seiti Nishiura*	*Ex-func.*	-
Antonio Sigisfredo Tito dos Santos	*06/11/2020*	*Antonio Sigisfredo Tito dos Santos*	*Apo.*	-
Jose Dario Germano	*13/11/2020*	*Jose Dario Germano*	*Apo.*	-

O benefício do FUMUS pode ser contratado para: pai, mãe, sogro e sogra. Para isso é necessária adesão de cada um através de formulário próprio (art. 2º do regulamento).

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Arlete de Jesus Mendes Dias
Depto. Cultural e Recreativo

Célia Reni Fernandes Sanches
Depto. de Aposentados

Claudia Celestino Lucio
Diagramação

Haroldo José Torquetti
Depto. Esporte Interior

Jaime Soler Niubo
Revisão

Lucio Mario Alves de Oliveira
Depto. Esporte Capital

Neiva Aparecida Pires Damasceno
Depto. de Aposentados

Teresinha Tesser Niubo
Coordenação

Winston Antônio de Souza
Coordenação

Dionísio Pretel
Presidente da Diretoria Executiva
Comentários e sugestões de matérias – enviar e-mail para **boletim.aes@aessenai.org.br**

NATAL

O Natal é a expressão da vida. É tempo de esperança e renovação. Vamos viver esta data com misericórdia e solidariedade nos atos. Aproveitar, como nunca, cada instante junto dos amigos e da família. Vamos viver o Natal com todo seu significado porque é uma época mágica de cor, luz e alegria. Que a harmonia, a caridade e o perdão floresçam em nossos corações e que nossas orações de agradecimento se unam a milhares de outras para se transformarem em uma só vibração. Que o Natal seja sentido e vivenciado de modo sublime, com o pensamento elevado. Que a união dê lugar às desavenças e que o amor seja a razão de tudo o que nos move, de toda a nossa celebração. Que todos possam estar ao lado de pessoas mais queridas e celebrar as bênçãos que temos recebido pelo caminho. **São os votos da AES a todos os seus associados e familiares.**

https://www.mensagensreflexao.com.br/

Boletim Informativo Dezembro - 2020

Edição 169 Ano 14

Página 02
- *DEPTO. APOSENTADOS*
- *DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO*
- *DEPTO. ESPORTES*

Página 03
- *INFORMAÇÃO DA DIRETORIA EXECUTIVA*
- *CURIOSIDADE*
- *ASSUNTOS DIVERSOS*

Página 04
- *SAÚDE*
- *ÓBITOS*

PARA USO DOS CORREIOS		
☐ NÃO EXISTE O Nº INDICADO	☐ FALECIDO	REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM:
☐ ENDEREÇO INSUFICIENTE	☐ AUSENTE	
☐ RECUSADO DESCONHECIDO	☐ NAO PROCURADO	RESPONSÁVEL/VISTO
☐ MUDOU-SE	☐ INFORM.ESC.POR TERCEIROS	

DESTINATÁRIO:

Remetente
Al.Barão de Limeira, 539 - Santa Cecília - CEP 01202-001 - São Paulo - SP - Tel. 11 3367 9900 / site www.aessenai.org.br

Departamento Aposentados

Longe do ideal, mas o mais próximo possível

E chegamos ao final do ano. Um ano muito difícil para todos.
Tudo o que nunca desejamos nos colocou à prova e aqui estamos.
Experimentamos isolamento; distanciamento; desemprego; doença; perdas; medo; privação.
Há que se guardar o que foi bom: solidariedade; superação; fé e a certeza de que sobrevivemos.
Vamos expressar gratidão porque somos mais experientes, mais fortes e mais sábios.
Vamos encher nossos corações de otimismo e sonhos.
Provavelmente não teremos a casa cheia nas celebrações de Natal e Ano Novo, mas podemos resignificar as ausências, compensando a dor da separação com a prática do bem, seja na forma de uma atitude, de uma palavra de carinho, de um gesto de amor.
Vamos cultivar o Espírito Natalino e receber o Ano Novo com alegria e esperança no coração.
Abracemos o futuro com otimismo, com a certeza de que tudo vai dar certo.
É tempo de recomeçar, renovar, transformar e aproveitar ao máximo o novo ano que vem aí.
Que a fé seja nosso guia.
Que o amor oriente nossas decisões.
Que Deus ilumine nosso caminho.
Que a certeza da cura permita nosso reencontro o mais breve possível.
Perseverar é só não deixar de lutar!

Departamento Cultural e Recreativo

Corrida de São Silvestre

Todos os anos, milhares de atletas do mundo inteiro desembarcam no Brasil para participar da tradicional Corrida Internacional de São Silvestre, que acontece sempre no dia 31 de dezembro. É a competição de rua mais famosa do país e a mais importante da América Latina.
Tudo começou em 1924, quando o jornalista Cásper Líbero, após o retorno de uma viagem à França, resolveu trazer ao Brasil uma corrida de rua semelhante a que havia conhecido no país europeu.
Nem todo mundo sabe de onde veio a escolha do nome da competição. A referência vem da Igreja Católica, que, no dia 31 dezembro, comemora o Dia de São Silvestre.
Na primeira edição da São Silvestre, 60 competidores inscreveram-se, mas somente 48 pessoas participaram do percurso de oito quilômetros.
Hoje, a São Silvestre é uma prova que agrega todas as classes e gêneros, diferentemente do que acontecia quando iniciou sua trajetória, permitindo somente a participação masculina nas corridas.
O ano de 1975 foi reconhecido pela ONU como o Ano Internacional da Mulher. A partir dessa data, a organização decidiu que as mulheres também passariam a ser parte integrante da competição.
Aberta para diversos públicos, pessoas portadoras de deficiências também podem participar da prova em largadas específicas na competição, e só depois é permitida a largada das elites feminina e masculina e do pelotão geral.
Ao longo dos anos, a São Silvestre sofreu transformações e, em 1945, a prova ganhou as primeiras participações internacionais, com competidores vindos do Chile e Uruguai. A partir dai, a São Silvestre cresceu, atraindo competidores das Américas, Europa, África e Ásia. Atualmente, cerca de 30 mil pessoa participam da prova.
Como participar da São Silvestre
Quem deseja participar da maior corrida de rua do Brasil deve fazer a inscrição por meio do Site da São Silvestre, que geralmente abre as datas no mês de novembro. Os participantes também devem pagar uma taxa de inscrição, que varia de acordo com a categoria em que competirão. Os inscritos recebem, da organização do evento, um kit com número de peito e chip de cronometragem.
Premiação
Os atletas que alcançam uma colocação entre o 1º e 10º lugar também recebem uma premiação de incentivo por objetivo atingido, que passa por valores próximos de R$ 3 mil a R$ 90 mil.

https://brasilescola.uol.com.br/

Departamento de Esportes

Dicas para você aumentar o ânimo no treino

Ficar sem vontade de treinar pode acontecer com qualquer atleta amador ou profissional. Seja por estar perdendo muito peso, pouca resposta do corpo aos exercícios e até mesmo enjoado das rotinas. Isso é normal, mas parar de treinar não. Aqui vão algumas dicas para aumentar o ânimo no treino:
Não repita a mesma rotina de treinos por muito tempo. Mude de equipamento. Busque parceiros de treino com o mesmo objetivo que você. Sejam eles seus amigos ou membros da família. Um sempre vai puxar o outro para o treino.
Competitividade é uma ótima forma de se manter na rotina de treinos, mesmo que você seja um atleta amador de final de semana. Isto não quer dizer ganhar de pessoas melhores que você no esporte, mas muitas vezes apenas bater seus próprios recordes.
Novos equipamentos e roupas para treinos são um incentivo. Seja uma bicicleta, um tênis e até uma luva nova. Investir na sua saúde é sempre a melhor escolha. O desânimo pode ser causado por um cansaço excessivo ou falta de descanso no seu corpo. Às vezes uma semana de folga vai fazer bem para seu corpo e fazer você se animar na academia.
Sempre busque objetivos novos, principalmente se seu treino está sendo fácil demais. Mas não estabeleça objetivos que você pode nunca chegar, pense dia a dia. Fazer anotações de seu progresso é uma ótima forma de se manter animado para treinar. Seja perda ou ganho de peso, diminuição de seu tempo em uma corrida até a plasticidade de seus movimentos no tatame.
Música é uma ótima forma de se animar para o treino. Escolha sua playlist favorita e escute antes ou durante o treino. Nada de música calma nessa hora!

Website: http://www.venum.com.br

Informações da Diretoria Executiva

Em virtude da Pandemia do COVID-19, com todos os núcleos de lazer fechados sem arrecadação e para manter o equilíbrio financeiro, deixaremos de enviar o tradicional brinde de final de ano aos associados.

Clube de Campo

- No dia 20 de novembro, foi inaugurada a nova cantina no Clube de Campo em Jundiai. Ela conta com refeições, lanches, petiscos, chope, cerveja, refrigerante, etc.;
- O novo portal está em fase de acabamento e permitirá a entrada e saída de carros simultaneamente.

Clube Náutico

- Está prevista, para o próximo ano, uma reforma dos chalés e da nova secretaria.

Curiosidade

A verdadeira idade de um cachorro

Todo mundo sabe que cachorros envelhecem mais rápido que pessoas. Mas a lenda de que 1 ano do cachorro é igual a 7 anos de uma pessoa nada mais é do que lenda. Não é tão simples assim.
Por exemplo, cães amadurecem bem mais rápido que uma criança no primeiro ano de vida. Então, um cão de 1 ano teria aproximadamente 15 anos "humanos", e não 7.
O tamanho e a raça também influenciam no envelhecimento. Embora cães menores tendam a viver mais tempo que os de raças grandes, eles amadurecem mais rápido nos primeiros anos de vida. Um cão grande pode amadurecer mais lentamente no início, mas já ser considerado idoso aos 5 anos.
Complementando: um estudo realizado pela BBC UK, determinou que para calcular a idade de cada cachorro é preciso levar em conta alguns fatores:

- ***Cada raça tem uma velocidade diferente de avançar os anos;***
- ***Cada raça demora um tempo diferente em cada etapa da vida (juventude e vida adulta);***
- ***Cachorros de raça pequena têm um período curto de juventude e uma longa vida adulta***
- ***Cachorros de raça grande são o oposto, demoram cerca de dois anos para adquirir totalmente sua forma adulta, mas considerado idoso aos 5 anos;***
- ***Cachorros de raças pequenas vivem mais do que os de raças grandes***

https://tudosobrecachorros.com.br

Assuntos Diversos

08/12 Dia da Família - Mensagem

Na educação de nossos filhos
Todo exagero é negativo.
Responda-lhe, não o instrua.
Proteja-o, não o cubra.
Ajude-o, não o substitua.
Abrigue-o, não o esconda.
Ame-o, não o idolatre.
Acompanhe-o, não o leve.
Mostre-lhe o perigo, não o atemorize.
Inclua-o, não o isole.
Alimente suas esperanças, não as descarte.
Não exija que seja o melhor, peça-lhe para ser bom e dê exemplo.
Não o mime em demasia, rodeie-o de amor.
Não o mande estudar, prepare-lhe um clima de estudo.
Não fabrique um castelo para ele, vivam todos com naturalidade.
Não lhe ensine a ser, seja você como quer que ele seja.
Não lhe dedique a vida, vivam todos.
Lembre-se de que seu filho não o escuta, ele o olha.
E, finalmente, quando a gaiola do canário se quebrar, não compre outra…
Ensina-lhe a viver sem portas.

Eugênia Puebla

https://www.pensador.com/