

olimpiadas de invierno 2024 - Evitar depósitos na Bet365:instagram betpix365

Autor: symphonyinn.com Palabras-chave: olimpiadas de invierno 2024

Dedica tiempo

No hay forma de eludirlo, necesitas dedicar tiempo para ser un buen amigo. De acuerdo con Robin Dunbar, profesor de psicología evolutiva en la Universidad de Oxford y autor de Amigos: Comprender el poder de nuestras relaciones más importantes, necesitamos pasar el equivalente a nueve minutos al día para mantener una relación saludable con nuestra red más cercana de amigos, lo que admite es "tan solo tiempo como para levantar tu taza de café", por lo que una reunión semanal es más realista. Si fallas en hacer eso, "la amistad comienza a decaer", dice Dunbar.

Se el iniciador

No tengas miedo de asumir el liderazgo en tu vida social, dice Max Dickins, autor de Billy No-Mates: Cómo me di cuenta de que los hombres tienen un problema de amistad. "Sé la persona que envía los mensajes de texto, organiza la reunión en el pub, la que hace que la gente se reúna para el cumpleaños de alguien. Requiere esfuerzo e intención, pero va lejos". Para las relaciones entre hombres, dice, es particularmente importante que alguien asuma este rol: "Cuando la vida está ocupada, y tienes nalgas que limpiar si eres padre o tienes una carrera súper ocupada, necesitas los agujeros en su lugar para mantener todo el campamento social en su lugar."

"Revitalizar una amistad antigua se trata de levantar el teléfono y decir, '¿Te apetece dar un paseo por las colinas o cenar en algún lugar?'" dice Dunbar. "Alguna actividad semi-social que brinde la oportunidad de participar en una conversación para reiniciarla."

La comunicación es clave

Si alguien es el liberal o no está cumpliendo con su peso en tu amistad, díselo, dice Dickins. "Tu amigo puede carecer de la autoconciencia para saber que no está poniendo su parte justa, o puede no ser consciente de que te está molestando o irritando". Esto es más fácil de decir que de hacer, ya que la mayoría de nosotros no comunicamos honestamente en las amistades.

"No tomamos las amistades tan en serio como las relaciones románticas, y no tenemos los mismos guiones", dice Dickins. Compartió la historia de un amigo con el que debía reunirse el fin de semana. Dickins envió un mensaje de texto preguntando si aún estaban en camino, pero su amigo no respondió hasta el lunes. "Era la tercera vez que cancelaba y era bastante frustrante", dijo.

Encuentra actividades regulares que hacer juntos

"Para algunas personas, especialmente a medida que envejecen y están ocupados, la amistad lleva altas expectativas", dice Sheila Liming, académica y autora de Hanging Out: El poder radical de perder el tiempo. "Es ahí donde tendemos a

Redescobrimo o prazer de se balançar: os benefícios da suspensão corporal

Como espécie, nós humanos estamos por aqui há um bom tempo. As opiniões científicas variam sobre quando nossos ancestrais pararam de viajar pela copa das árvores, mas pesquisas recentes sugerem que nossos ombros rotativos e cotovelos se estendendo inicialmente se desenvolveram para nos ajudar a subir com mais eficiência e nunca completamente abandonamos isso.

Nos últimos dois decênios, descobrimos novamente nosso amor ancestral pelo balanceio, com CrossFit, corridas de obstáculos, Ninja Warrior e até Gladiadores nos lembrando da alegria simples de se balançar **olimpíadas de inverno 2024** uma barra, ramo de árvore ou conjunto de anéis. Mas há evidências para sugerir que, mesmo que você não esteja trabalhando **olimpíadas de inverno 2024** suas habilidades de escada de salmão, o seu corpo pode se beneficiar de uma sessão ocasional de balanceio - e é uma das coisas mais simples que você pode fazer **olimpíadas de inverno 2024** casa.

Força do punho e envelhecimento saudável

Primeiro e, talvez, o mais óbvio, o balanceio exige e desenvolve uma certa quantidade de força do punho. Isso não é apenas sobre abrir frascos - mais de um estudo sugere que um bom punho é um marcador sólido de envelhecimento e preditor de futuras doenças ou deficiências. O que não está completamente claro é qual é a direção da causalidade nessa relação. É provável que um bom punho vá de mãos dadas com força geral - que é um bom preditor de mortalidade geral - mas também é possível que um punho fraco seja um sintoma de células envelhecidas prematuramente, **olimpíadas de inverno 2024** vez de uma causa.

Tudo isso dito, se você puder desenvolver uma força de preensão maior, certamente não fará mal - e pode ajudar com exercícios como o deadlift, um movimento completo do corpo que envolve levantar barras muito pesadas do chão e ajuda a desenvolver força geral funcional.

Mobilidade e estabilidade das ombros

O balanceio também pode ajudar seus ombros. "Muitas pessoas descobrem que os dead hangs - onde simplesmente se agarram a algo com os braços estendidos e deixam o resto do corpo pendurado - ajudam a aumentar **olimpíadas de inverno 2024** mobilidade e estabilidade do ombro, o que pode ajudar a prevenir lesões", diz o treinador pessoal Mike Julom. "Eles também fortalecem músculos do corpo superior como os lats e traps, situados na parte média e superior da parte posterior, o que ajudam a abordar alguns dos problemas posturais que podem se desenvolver sentando **olimpíadas de inverno 2024** um escritório todo dia. Eles também fortalecem seus músculos do núcleo, pois você usará eles para se estabilizar enquanto se balanceia." O cirurgião ortopédico Dr. John M Kirsch diz que ele curou muitos pacientes (incluindo si mesmo) com problemas de ombro através do balanceio - embora os resultados sejam totalmente anecdóticos e mais pesquisas são definitivamente necessárias.

Descompressão suave da coluna vertebral

[m betanom betanom betano](#)

Os dead hangs também parecem fornecer alguma descompressão suave da coluna vertebral - o que pode se sentir bem se você tiver passado o dia sentado ou se encostar a uma barra com um barco pesado nas costas. "Alguns estudos recentes mostraram que os dead hangs podem tornar **olimpíadas de inverno 2024** coluna vertebral mais flexível, especialmente se você tiver

uma curva significativa na coluna 6 vertebral", diz a especialista **olimpíadas de inverno 2024** força e condicionamento Rachel MacPherson. "Embora não seja sempre uma boa ideia entrar de cabeça 6 nisso, dependendo da saúde da **olimpíadas de inverno 2024** coluna vertebral", ela diz. "Os sofreadores de escoliose, por exemplo, geralmente são aconselhados a 6 trabalhar **olimpíadas de inverno 2024** uma posição de 'semi-pendura', com os pés no chão."

Onde começar

Primeiro, você precisará de algum lugar para se balançar. 6 Se conseguir, a melhor opção é obter uma barra que lhe permita fazer pull-ups **olimpíadas de inverno 2024 olimpíadas de inverno 2024** casa - existem muitas 6 opções para encaixar a maioria dos marcos de porta, variando de removível **olimpíadas de inverno 2024** segundos a semi-permanente.

"Tenho uma **olimpíadas de inverno 2024** meu corredor 6 e é muito fácil fazer um minuto de balanceio de manhã e um à noite antes de dormir", diz o 6 treinador de movimento e força Jon Nicholson. "Também tenho um conjunto de anéis pendurados de uma árvore no quintal, que 6 quase não uso porque os filhos insistem **olimpíadas de inverno 2024** ter isso configurado para eles se balançarem." Tente encaixar suas opções de 6 balanceio na cozinha, o galpão, **olimpíadas de inverno 2024** qualquer lugar, e você encontrará a si mesmo acumulando os balanceios.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: olimpíadas de inverno 2024

Palavras-chave: **olimpíadas de inverno 2024 - Evitar depósitos na Bet365:instagram betpix365**

Data de lançamento de: 2024-08-15