

# 7games bet apuestas deportivas - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palabras-clave: 7games bet apuestas deportivas

---

## Harry Kane insta a sus compañeros a elevar su nivel y aliviar la presión sobre Gareth Southgate

El delantero inglés Harry Kane ha instado a sus compañeros a mejorar su rendimiento y aliviar la presión sobre el seleccionador nacional, Gareth Southgate, mientras da su apoyo al centrocampista Jude Bellingham para que responda a sus críticos cuando Inglaterra se enfrente a Eslovaquia en los octavos de final del domingo por la noche.

No se ha pasado por alto en el vestuario que Southgate, quien recibió tazas de cerveza de plástico arrojadas en su dirección por parte de los aficionados después del empate sin goles contra Eslovenia el martes pasado, ha asumido la responsabilidad de las decepcionantes actuaciones de Inglaterra en la Eurocopa 2024. El seleccionador ha protegido a su equipo del descontento que emana de la afición y Kane cree que los jugadores no deben eludir la expectativa que recae sobre sus hombros.

### Relacionado: Euro 2024: Nuestros escritores eligen sus XI de Inglaterra para enfrentar a Eslovaquia

"Todos lo asumimos como equipo", dijo el capitán de Inglaterra. "Todos queremos ayudarnos unos a otros. Todos somos parte del mismo equipo, ya sea el personal o los jugadores. Todos tenemos la responsabilidad de intentar ganar este torneo y, en última instancia, somos los que estamos en el campo para intentar hacer que suceda. El entrenador nos preparará lo mejor posible, como siempre lo hace, y depende de nosotros salir y ejecutarlo.

"No es la primera vez que hay ruido en torno al entrenador desde que soy jugador de Inglaterra. Sabemos cómo manejarlo. Sabemos lo que estamos haciendo aquí. Confiamos en el proceso. El resto es solo ruido. Es algo que bloqueas y te enfocas en ti mismo. Hemos sido realmente buenos en eso en el pasado y este torneo no es diferente."

Uno de los principales problemas de Inglaterra, que ha prometido no subestimar a Eslovaquia, ha sido su lucha para crear oportunidades. Terminaron como líderes del Grupo C a pesar de anotar dos veces en tres partidos y no ha habido señales de una comprensión entre Kane y Bellingham. La pareja se ha estado entorpeciendo y han intercambiado una pasada en cada uno de los decepcionantes empates con Dinamarca y Eslovenia.

Se espera que Southgate mantenga su ataque preferido contra Eslovaquia. Kobbie Mainoo está listo para reemplazar a Conor Gallagher en el medio campo con Bukayo Saka, Phil Foden y Bellingham jugando detrás de Kane.

Southgate no ha perdido la fe en Bellingham, quien celebró su 21 cumpleaños con el equipo y el personal técnico el sábado, y Kane cree que el centrocampista del Real Madrid recobrará la forma. "Desde el punto de vista del capitán, siempre estoy hablando con todos los jugadores", dijo. "Con Jude siempre estamos hablando de cómo podemos mejorar. Vimos clips del juego contra Dinamarca para ver cómo podíamos jugar mejor. Nos hubiera gustado tener una conexión mayor.

"Pero siento que los movimientos están ahí. Nos movemos realmente bien y [contra Eslovenia] pensé que fue mucho mejor. La relación es bastante nueva. Esperamos que, a medida que avanza el torneo, crezcamos. Desde el punto de vista de Jude, solo necesita seguir haciendo lo

que está haciendo.

"En el fútbol de torneos las cosas se aceleran muy rápido. En el primer juego fue el mejor jugador. En los últimos dos partidos ninguno de nosotros ha alcanzado el nivel. Son dos partidos. No es el fin del mundo. Habrá mucha charla, pero eso es parte y parcela de jugar para Inglaterra en un torneo importante.

Kane insistió en que la combinación en la zona ofensiva estaba mejorando. "Siento que hemos sido implacables en el lado defensivo, en términos de bloqueos y bloqueo de centros y ganando balones y ahora se trata de mí, los jugadores atacantes y quizás los centrocampistas ser un poco más letales en la tercera parte del campo", dijo.

Southgate dijo que no hay preocupaciones por la forma física de Kieran Trippier, quien ha estado sustituyendo a Luke Shaw en la banda izquierda. Shaw, quien ha estado fuera desde febrero por una lesión en el gemelo, se espera que esté en el banco. "Luke ha entrenado hoy", dijo Southgate. "Veremos si podría tener alguna participación mañana. Todos los demás están en forma y disponibles.

## História engraçada de um colega de trabalho ouvindo alguém comer bolachas de pretzels no banheiro

Em seu livro "Stoic at Work", Annie Lawson conta a história de um colega dela que ouviu alguém comer bolachas de pretzels enquanto estava sentado no banheiro:

"A pessoa trancada **7games bet apostas esportivas** um cubículo de banheiro – um líder sênior – roía-as como um esquilo, dando várias mordidas **7games bet apostas esportivas** cada bolacha enquanto fazia suas necessidades. Então seu telefone tocou e ele atendeu. Ele era o multitarefa perfeito. Meu colega estava lavando as mãos quando ouviu um ralo e o líder sênior saiu do cubículo com um pacote de bolachas de pretzels vazio. Ele assentiu, jogou o pacote de bolachas de pretzels no lixo e saiu sem se lavar as mãos."

A história é tão engraçada devido às bolachas de pretzels, à falta de higiene ou porque o homem estava tão sem vergonha de defecar durante as horas de trabalho?

Uma publicação nas redes sociais do Departamento de Saúde de Queensland chamada "É normal defecar no trabalho" se tornou viral esta semana. Ela iniciou uma conversa que as pessoas parecem ter apenas com um pequeno e específico cluster de amigos próximos, geralmente com a compreensão de que a conversa, ao contrário do cheiro saindo do armário trancado, não irá mais longe.

Você defeca no trabalho? E se não, por que?

Falar sobre isso é difícil e o Departamento de Saúde de Queensland foi elogiado amplamente por **7games bet apostas esportivas** campanha.

Elas cortaram porque há um desgosto **7games bet apostas esportivas** falar sobre defecação. Respeito e entendo isso. Não gosto de falar sobre defecação e não permito isso na mesa de jantar, por exemplo. Seria inapropriado com amigos novos, ou enquanto se desfruta de um sofisticado sorvete de chocolate, ou quando se aplica uma máscara de lama no rosto. Ouvir sobre defecação é muito evocativo e desagradável **7games bet apostas esportivas** quase todos os setting.

Mas essa função corporal, assim como nossas nádegas nuas, precisa de tempo ocasional ao sol. Se houver algo sobre o qual precisamos de educação, ou mudança social, ou se algo estiver afetando nossa saúde – precisamos falar sobre isso.

A fisioterapeuta especialista **7games bet apostas esportivas** saúde pélvica Dr. Angela James trata pacientes diariamente por problemas relacionados à – \*indica a região dos sous-vêtements\* – essa área.

"Quanto mais alfabetização as pessoas tiverem sobre essas funções, mais fácil será discutir com um profissional de saúde se algo der errado", diz James. "Funções intestinais, saúde do trato

digestivo e saúde pélvica são pilares centrais da saúde geral!"

Ela me mostra o gráfico Bristol (procure por isso). Discutimos quais defecções são ótimas. A sensação inconfundível no corpo do chamado para defecar tem um nome médico: é o "chamado para fezes". Soa como uma banda punk gritando, mas ignorar o banheiro porque está no trabalho significa que você está ignorando esse chamado.

"É importante ser responsivo ao 'chamado para fezes' e priorizar chegar ao banheiro dentro de alguns minutos dessa sensação. É quando tudo está 'pronto para ir' – as fezes estão na posição certa – no reto – combinadas com uma complexa interação de pressão da região abdominal, relaxamento dos esfíncteres e dos músculos do assoalho pélvico", diz James.

"Se houver atrasos consistentes nessa resposta oportuna à defecação, haverá uma inversão dessa complexa interação, onde os músculos do assoalho pélvico e o esfíncter se apertam, resultando no fezes se afastando do reto. As fezes podem então secar, endurecer, resultando **7games bet apostas esportivas** uma necessidade de mais pressão para defecar a próxima vez que o chamado para fezes surgir. Isso pode ser um atraso de até 24 horas!"

Meu pai costumava teorizar sobre um cilindro giratório lentamente dentro de seu ventre – imagine o tubo de papel do rolo de cozinha. Ele gira lentamente. Em 24 horas, ele alinha com o seu orifício anal. Rapidamente – essa é a chamada para fezes. Ele costumava brincar de que se você perdesse a janela, teria que esperar outras 24 horas. E depois de todos esses anos, percebo que **7games bet apostas esportivas** teoria engraçada não estava tão longe da verdade.

Enviei um WhatsApp ao grupo de trabalho: "Alguém se sente como conversar sobre a timidez/reluctância **7games bet apostas esportivas** defecar no trabalho ou banheiros públicos?"

"Obrigado pela oferta, mas estou bem", foi uma resposta.

"Minha filha de 8 anos?" foi outra.

Entendi que o círculo de pessoas com quem posso falar sobre defecação não inclui meus amigos de trabalho.

Fiz uma lista mental de amigos com quem posso incomodar com essa pergunta. Mesmo que eles não queiram responder – apenas sentir-se seguro **7games bet apostas esportivas** fazer a pergunta é um sinal de que nossa ligação é segura.

Talvez a conversa sobre defecação seja uma medida de verdadeira amizade e intimidade?

Inscreva-se no

Cinco Grandes Leituras

Cada semana nossos editores selecionam cinco dos artigos mais interessantes, entretenidos e reflexivos publicados pelo Guardian Australia e nossos colegas internacionais. Inscreva-se para recebê-lo **7games bet apostas esportivas** seu email a cada sábado de manhã

**Aviso de Privacidade: Os boletins informativos podem conter informações sobre caridades, publicidade online e conteúdo financiado por terceiros. Para mais informações consulte nossa Política de Privacidade. Utilizamos o reCaptcha da Google para proteger nosso site e o Aviso de Privacidade e Termos de Serviço da Google se aplicam.**

depois da promoção do boletim informativo

Aqui estão algumas das respostas:

Reina\*: "Eu estava falando sobre isso com minha irmã! Ela nunca defeca **7games bet apostas esportivas** lugares públicos! Para ela, é mais sobre higiene do que vergonha. Ela preferiria defecar **7games bet apostas esportivas** casa do que gastar muito tempo **7games bet apostas esportivas** um banheiro público. É o germe do assento."

Heidi: "Eu definitivamente defecaria no trabalho, mas tentaria obter um cubículo de banheiro vazio."

Katie: "Odio defecar **7games bet apostas esportivas** qualquer lugar, exceto **7games bet apostas esportivas** casa. Preferencialmente com ninguém mesmo **7games bet apostas esportivas** casa. NÃO SEI POR QUE."

Frank: "Eu defeco **7games bet apostas esportivas** todos os novos locais de trabalho como um ato de agressão e domínio", diz ele (ao deleite e aprovação do grupo de chat).

Jack: "Não no trabalho! Nunca, nunca. O trabalho tem suas próprias regras e necessidades. O que é sagrado fora do trabalho deve permanecer sagrado."

Sam: "Eu poderia defecar **7games bet apostas esportivas** casa de um amigo, sim. No entanto, se o banheiro estiver **7games bet apostas esportivas** uma área central, então manteria até o último minuto. Se estiver **7games bet apostas esportivas** torno de uma nova parceira, faria uma viagem falsa à loja ou para a rua para defecar **7games bet apostas esportivas** algum outro lugar. As pessoas bonitas não defecam."

O que estou tirando disso é que as pessoas gostariam de responder ao Chamado para Fezes com confiança punk de que elas estarão livres de interrupção, com privacidade e sem julgamento.

James diz que a maneira ideal de defecar é com as pernas mais altas que a cintura, inclinando-se para frente (como se estivesse **7games bet apostas esportivas** rápida atenção – minhas palavras) e com o músculo abdominal alongado. As pessoas de pequeno porte podem se beneficiar de um banheiro **7games bet apostas esportivas** forma de escada. (A palavra novamente!) Você o coloca no chão do banheiro e coloca os pés **7games bet apostas esportivas** cima quando o cilindro estiver alinhado com a estratégia de saída. Ela me mostra um e acabo comprá-lo e levando para casa.

Não para o trabalho, obviamente.

*\* Mudamos todos os nomes nas citações de feedback, mas eles são todos reais*

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 7games bet apostas esportivas

Palavras-chave: **7games bet apostas esportivas - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-27