

# 7games sinais - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: 7games sinais

---

## No temer a desafios: a história de Carmen Francesch 7games sinais Ironman

A os 61 anos, Carmen Francesch começou seu primeiro desafio Ironman. Depois de viajar para Barcelona de **7games sinais** casa **7games sinais** Surrey, Francesch mergulhou nas águas quentes do Mediterrâneo para uma natação de 2,4 milhas antes de correr até **7games sinais** bicicleta para uma corrida de 112 milhas. "Eu estava tão feliz e animada **7games sinais** participar que foi somente depois de terminar de pedalar que minhas pernas desistiram", ela diz. "Tínhamos que correr um maratona para terminar o desafio e, 8 km adentro, parei de me mover. Tive que andar o resto do caminho e só atravessei a linha de chegada depois de 15 horas. Disse a meu marido: 'Nunca mais!'"

Um ano depois, Francesch estava **7games sinais** Kona, Havaí, enfrentando outra natação **7games sinais** mar aberto, ciclismo exaustivo e corrida de maratona para competir no campeonato mundial Ironman. "Depois de Barcelona, fiquei com muletas por dois dias porque as minhas pernas estavam pretas e contundidas", ela diz. "Mas uma vez que me curei, o sentimento de terminar uma realização tão enorme era indescritível. Eu sei que disse que não faria isso novamente, mas quando descobri que me qualifiquei para o campeonato mundial, senti que tinha que dar uma chance."

Crescendo **7games sinais** uma cidade lacustre chamada Banyoles, perto de Girona, no nordeste da Espanha, Francesch e suas duas irmãs eram nadadoras apaixonadas, andando de bicicleta depois da escola a partir dos sete anos para treinar na piscina local. Quando se mudou para o Reino Unido **7games sinais** 1993 para trabalhar nas vendas de publicidade, Francesch continuou nadando como hobby, mas não foi até conhecer seu marido, George, **7games sinais** 2024 que a ideia de competir surgiu. "George já era um triatleta e fez uma aposta comigo de que eu não seria capaz de derrotá-lo **7games sinais** uma competição", ela diz, rindo. "Eu não consegui resistir, então comecei a treinar. Mesmo que ele seja muito melhor do que eu na bicicleta, eu o derrotei na natação!"

Atrair para a combinação adrenalizada de dor e excitação que vem com o esporte de resistência, Francesch começou a competir **7games sinais** mais triatlos, muitas vezes com seu marido ao seu lado. Em 2024, ela estava trabalhando **7games sinais** casa **7games sinais** tempo integral e colocou seus olhos **7games sinais** um novo desafio. "Toda vez que conhecia alguém que havia competido **7games sinais** um Ironman, eu estava **7games sinais** êxtase - parecia impossível", ela diz. "Uma vez que estava **7games sinais** posição de exercitar o quanto quisesse, graças ao trabalho **7games sinais** casa, pensei que deveria contratar um treinador pessoal e ver se era algo que poderia alcançar."

As fechamentos do Covid **7games sinais** seguida pararam temporariamente seus planos, mas **7games sinais** 2024 ela se inscreveu **7games sinais** um concurso Aquabike, apresentando uma natação de 1,5 km e uma corrida de 40 km de bicicleta, para testar seu nível atual de aptidão física. "Eu desmontei da bicicleta no final e me senti fresca como uma rosa", ela ri. "Eu tinha 60 anos e terminei **7games sinais** terceiro lugar para minha faixa etária, o que me surpreendeu. Eu sabia que podia fazer mais."

Definindo suas metas no Ironman de Barcelona, uma vez que os cursos de corrida e bicicleta são relativamente planos, Francesch embarcou **7games sinais** um regime de treinamento de 25 semanas, construindo até seis horas de corridas **7games sinais** **7games sinais** bicicleta, 4 km de natação e corridas de até 18 km. "Dois dias antes da corrida, tive um

Francesch: 'Eu desmontei da bicicleta no final e me senti fresca como uma rosa.'[futebol bets](#)

[apostas online](#)

dor intensa **7games sinais** um de meus dentes", ela diz. "O dentista disse que era uma infecção no dente, o que significava que eu tinha que tomar antibióticos a cada seis horas, mesmo durante o Ironman."

Apesar da contratempo e uma lesão no tendão de Aquiles que ocorreu durante a corrida, Francesch terminou **7games sinais** quarto lugar **7games sinais 7games sinais** faixa etária de 60-64 e se qualificou para o campeonato mundial. Felizmente, quando veio ao concurso de Kona, **7games sinais** experiência foi mais suave. "Eu desfrutei muito, pois o caminho estava cheio de pessoas gritando para nós", ela diz. "Eu tive uma hora a mais porque estava tendo muita diversão, não estava me empurrando. Mas esses desafios não são sobre derrotar alguém, exceto a si mesmo. Terminar é o suficiente!"

Agora com 63 anos, Francesch vê competições Ironman como central para a forma como ela vive a vida. "Você precisa de um objetivo para trabalhar, e isso é o meu", ela diz. "Eu só tenho um dia de folga por semana, caso contrário, estou sempre saindo de bicicleta, correndo e nadando. É incrível saber que meu corpo pode se mover assim a minha idade e quero mostrar a outras mulheres que elas também podem fazer isso."

Francesch está planejando entrar no Ironman de Cervia **7games sinais** setembro e já está aumentando seu regime de treinamento **7games sinais** preparação. "Só esta manhã, fui para uma corrida de bicicleta de 50 minutos e pilates antes do trabalho", ela diz. "Eu não posso simplesmente sentar no sofá - eu amo ser ativa e não vou parar até que meu corpo me diga para parar!"

## Significado do Termo "Rizz" Escolhido como Palavra do Ano de 2024 pela Oxford University Press

No final de 2024, a Oxford University Press escolheu "rizz" como **7games sinais** palavra do ano. Rizz, que liderou uma lista curta que incluiu "Swiftie", "parasocial" e "situationship", é definido pela OUP como um substantivo denotando "estilo, charme ou atraente; a capacidade de atrair um parceiro romântico ou sexual". Também pode ser usado como verbo, frequentemente ligado à palavra "up", como **7games sinais** "rizar-se".

### Origem e Significado de Rizz

Etimologicamente, o rizz é dito ser derivado de carisma, embora a pessoa diretamente creditada com popularizar o rizz - o YouTuber americano Kai Cenat - tenha dito que, até onde sabe, não é. De qualquer forma, as duas palavras estão agora inextricavelmente ligadas, não apenas porque se referem essencialmente à mesma coisa, o que John Potts, o autor de A History of Charisma, chamou de "uma qualidade inata especial que distingue certas indivíduos e atrai outros para eles". Parte da magia do carisma é o mistério. O que é, exatamente? E, mais importante, quanto dele eu tenho?

### Carisma vs. Rizz

O carisma e o rizz têm muito **7games sinais** comum, mas também apresentam algumas diferenças sutis. Ambos se referem a uma qualidade que atrai as pessoas para si, mas o carisma geralmente é considerado algo mais amplo e abrangente, enquanto o rizz é mais específico e frequentemente ligado à atração sexual. Alguém pode ser carismático sem ser necessariamente sedutor, enquanto alguém com rizz geralmente tem uma certa habilidade de atrair parceiros românticos.

### Como Desenvolver Carisma e Rizz

Tanto o carisma quanto o rizz podem ser desenvolvidos com prática e consciência. A primeira etapa é se tornar mais consciente de si mesmo e dos outros, aprender a se conectar com as pessoas e a fazê-las se sentirem à vontade. Isso pode ser alcançado por meio de técnicas como respiração controlada, fala mais lenta e deliberada e perguntas meaningfuls. Além disso, ser genuíno e se interessar pelos outros são chaves para desenvolver carisma e rizz.

## Carisma e Rizz na Vida Real

O carisma e o rizz são habilidades valiosas que podem ajudar nas interações sociais e profissionais. No entanto, é importante lembrar que ninguém é perfeito e que é normal não se sentir confiante ou atraente **7games sinais** todas as situações. A coisa importante é ser verdadeiro para si mesmo e respeitar os outros, independentemente de seu nível de carisma ou rizz.

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 7games sinais

Palavras-chave: **7games sinais - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-26