

# grupo telegram basquete bet365 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: grupo telegram basquete bet365

---

## Ex-futebolista Robert Pires fala sobre a dificuldade de se adaptar à aposentadoria e da importância de se preparar para o futuro

Robert Pires, ex-meio campista francês que defendeu times como Arsenal e Villarreal, nunca esquecerá o momento **grupo telegram basquete bet365** que teve que encerrar a carreira. "Você não quer dizer parar porque joguei por 19 temporadas e o futebol significava tudo para mim", disse uma das estrelas da Invencíveis do Arsenal, que fez parte da Seleção Francesa que venceu a Copa do Mundo de 1998 e a Eurocopa de 2000. "Ainda hoje, o futebol é minha vida e está **grupo telegram basquete bet365** minha sangue, então quando disse que era o fim, foi muito difícil de aceitar."

A sorte de Pires é que ele teve ajuda. Ele conheceu Stéphane Ehrhart - um ex-jogador que agora é especialista **grupo telegram basquete bet365** transição de carreira da Uefa - **grupo telegram basquete bet365** 2009, quando ainda estava jogando pelo Villarreal e o fim da carreira ainda não havia cruzado **grupo telegram basquete bet365** mente.

"Sempre disse: 'Eu tenho tempo'. Mas o tempo passa muito rápido", disse Pires. "Quando você está jogando, é o melhor trabalho do mundo. Você está muito focado **grupo telegram basquete bet365** seu clube e precisa ser muito bom **grupo telegram basquete bet365** todos os jogos, então não está pensando no vida depois do futebol. Então, quando conheci Stéphane, foi muito importante para mim - ele me fez pensar no que vai acontecer quando tudo acabar. Ele me deu conselhos boa e me explicou antecipadamente quais seriam os desafios. Ele ajudou a preparar meu cérebro."

Ehrhart, tendo ouvido várias histórias sobre como os jogadores se sentiam despreparados quando a aposentadoria se aproximava, compilou o conselho que ele havia dado ao longo dos anos **grupo telegram basquete bet365** um livro, "A Guia do Futebolista: Otimizando **grupo telegram basquete bet365** carreira no campo e além". Ele oferece informações detalhadas, ferramentas educacionais e conselhos sobre maneiras práticas de gerenciar a transição.

### Preparação para a vida pós-futebol

"Quando falei com Robert pela primeira vez, fiquei surpreso - esse cara estava no topo de seu jogo e jogou no mais alto nível **grupo telegram basquete bet365** vários países, mas realmente não sabia o que queria fazer quando se aposentar", disse Ehrhart. "Pensei que se alguém no estádio de **grupo telegram basquete bet365** carreira não souber do que quer fazer depois, então definitivamente há furos no sistema."

"Não todos os jogadores estão prontos para receber - no início com Robert, ele costumava rir disso e não levava a sério. Mas toda a minha carreira, tive jogadores me pedindo esse tipo de conselho e eles não sabiam exatamente onde encontrar informações. Alguns clubes e associações nacionais têm algum tipo de apoio para seus jogadores, mas achei que seria útil ter um lugar onde eles pudessem achar algumas dicas boas."

Com capítulos cobrindo como escolher investimentos com segurança, desenvolver um plano de vida e "a ciência da felicidade", seu autor espera guiar os jogadores profissionais a fazer escolhas informadas.

## ¿Qué son los PFAS utilizados para?

Los per- y polifluoroalquilados o PFAS son un grupo de sustancias químicas que se han utilizado en la fabricación y se han agregado a los productos de consumo desde la década de 1950. Permiten que la grasa y la suciedad deslicen sobre alfombras y textiles, protejan el equipo industrial del daño por calor y la corrosión, y ayuden a suavizar y condicionar la piel.

También se utilizan en motores de avión, dispositivos médicos, sistemas de refrigeración, la industria de la construcción y dispositivos eléctricos.

Sin embargo, pueden tomar cientos o incluso miles de años en degradarse después de que se desechen los productos en los que se han utilizado. Esto significa que si se filtran en el suelo o el agua, lo que a menudo sucede, pueden permanecer allí durante siglos.

También pueden moverse, lo que significa que no necesita vivir cerca de una fábrica química o sitio de vertedero para estar expuesto a ellos. Y pueden acumularse en los tejidos de los seres vivos, incluidos los humanos, con el tiempo. Esto es preocupante porque al menos algunos PFAS se han relacionado con problemas de salud como colesterol alto, inmunidad alterada y varios cánceres.

Sin embargo, hay miles de estas sustancias químicas, y si bien la toxicidad de algunas de ellas está bien establecida, otras pueden ser menos tóxicas o no se han estudiado, por lo que no sabemos si son perjudiciales.

## ¿Realmente los necesitamos?

A menudo hay alternativas. Por ejemplo, los productos de consumo como sartenes o uniformes escolares no necesitan recubrimientos antadherentes o resistentes a las manchas para ser efectivos. Las sartenes de hierro fundido o acero inoxidable también funcionan, mientras que una esponja húmeda elimina rápidamente la mayoría de las manchas.

Los fabricantes también pueden desarrollar sustitutos químicos, como espumas ignífugas sin PFAS que ahora se utilizan en muchos aeropuertos comerciales, incluido el aeropuerto de Heathrow de Londres. Sin embargo, crearlos lleva tiempo, y hay algunos químicos con aplicaciones industriales importantes para los que no existen sustitutos en la actualidad.

Transicionar demasiado rápido también podría crear problemas adicionales. "Hay algunas cosas que aún necesitaremos que sean resistentes al agua o a las manchas, y si prohibimos rápidamente los PFAS, existe la posibilidad de que terminemos utilizando un producto diferente que también sea persistente y bioacumulativo", dice Stephanie Metzger, asesora de políticas sobre químicos sostenibles en la Royal Society of Chemistry del Reino Unido. "Necesitamos inversión e investigación en alternativas que sean tanto efectivas como comprobadas como mejores para nosotros".

---

### Informações do documento:

Autor: [symphonyinn.com](https://symphonyinn.com)

Assunto: grupo telegram basquete bet365

Palavras-chave: **grupo telegram basquete bet365 - [symphonyinn.com](https://symphonyinn.com)**

Data de lançamento de: 2024-07-15