

Coco Gauff, Número 2 do mundo no tênis feminino, será a porta-bandeira do time BR nas Olimpíadas de Paris

A campeã reinante do BR Open e jogadora de tênis feminino número 2 do mundo, Coco Gauff, foi nomeada porta-bandeira do time BR para a Cerimônia de Abertura dos Jogos Olímpicos de Paris, anunciou o Comitê Olímpico e Paraolímpico dos Estados Unidos (USOPC) à quarta-feira. Gauff compartilhará o palco com o porta-bandeira masculino e três vezes medalhista olímpico LeBron James na cerimônia que será realizada ao longo do Rio Sena, marcando a primeira vez que o evento não ocorre dentro de um estádio.

"Nunca pensei **esporte spfc** um milhão de anos que teria a honra de carregar a bandeira americana para o time BR na Cerimônia de Abertura", disse Gauff **esporte spfc** um comunicado.

"Não poderia estar mais orgulhosa de liderar meus companheiros de time com LeBron enquanto demonstramos nossa dedicação e paixão na maior plataforma que existe – **esporte spfc** um momento **esporte spfc** que podemos reunir atletas e fãs de todo o mundo."

Gauff fará **esporte spfc** estreia olímpica. Ela estava inicialmente programada para competir nos Jogos Olímpicos de Tóquio de 2024, mas desistiu após testar positivo para Covid-19.

A jogadora de 20 anos é a primeira tenista dos EUA a servir como porta-bandeira do time USA.

As competições de simples e duplas de tênis começam aos sábado no Roland Garros, casa do Aberto da França. Gauff fará parceria com a companheira de time Jessica Pegula nas duplas.

A tradicional Passagem das Nações – que geralmente apresenta delegações nacionais de atletas entrando no Estádio Olímpico a pé – ocorrerá na água mesma, com barcos carregando os 10.500 atletas ao longo do centro da cidade.

A cerimônia começa às 1:30 p.m. ET e será transmitida pela NBC.

Um Ano de Nada: Aprenda a Descansar e Encontrar seu Valor Além do Trabalho

Emma Gannon, autora do novo livro *Um Ano de Nada*, sugere que desligar e descansar pode ser tão simples como ficar **esporte spfc** casa. Ela compartilha **esporte spfc** experiência de se dedicar a nada, sem reuniões, emails ou responsabilidades, e como isso lhe trouxe uma nova perspectiva sobre o mundo e **esporte spfc** vida.

Descanso Emocional: Uma Necessidade Essencial

A psicóloga Suzy Reading explica que, para muitas pessoas, identificar o tipo de descanso de que necessitam pode ser um desafio. Algumas pessoas podem se beneficiar de momentos de silêncio e solidão, enquanto outras podem se sentir rejuvenescidas com música, movimento ou um projeto criativo. O importante é encontrar o que funciona para você e tomar um tempo para descansar e desconectar do trajeto diário.

Reavaliar Valores e Prioridades

A mentora de saúde Sophia Husbands decidiu fazer um ano de reset, após sofrer perdas significativas **esporte spfc esporte spfc** vida. Ela reavaliou suas prioridades e relacionamentos,

cindindo laços com pessoas tóxicas e investindo **esporte spfc** seu crescimento pessoal. Hoje, ela se sente mais realizada e feliz, tendo encontrado um equilíbrio entre trabalho e descanso.

Incorporar o Descanso à Rotina

Shirley-Ann O'Neill, diretora da Visual Artists Association, organiza **esporte spfc** vida de forma a ter uma semana de reset a cada sete semanas. Ela aproveita esses dias para se dedicar a atividades criativas, passeios **esporte spfc** meio à natureza e descansar de suas responsabilidades como mãe e profissional. Esses momentos de pausa lhe ajudam a se manter motivada e produtiva no longo prazo.

Planifique Seu Próprio Tempo de Descanso

Se inspire no exemplo dessas mulheres e planeje seu próprio tempo de descanso. Anote atividades que deseja realizar durante esse tempo, como leitura, escrita, arte, exercícios ou simplesmente relaxar e desconectar. Certifique-se de informar as pessoas **esporte spfc esporte spfc** vida sobre seu tempo de descanso, para que elas possam respeitar seus limites e dar-lhe espaço para se recuperar e se preparar para retornar ao seu trabalho e responsabilidades com energia renovada.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: esporte spfc

Palavras-chave: **esporte spfc - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-13