



Show de benefícios

Correr, correr e correr. Basta passar por parques da cidade, nas margens do rio Piracicaba, Esalq ou qualquer ponto propício para o esporte e observar as pessoas correndo. A prática vem crescendo ao longo dos anos.... Pág. 2

Editorial

“Não há uma opinião tão absurda que não possa ser admitida por algum homem.”

John Locke (1632-1704)

Por Rubens Vitti Jr.

Show de benefícios

JP Correr, correr e correr. Basta passar por parques da cidade, nas margens do rio Piracicaba, Esalq ou qualquer ponto propício para o esporte e observar as pessoas correndo. A prática vem crescendo ao longo dos anos e se tornou cada vez mais comum entre as pessoas. A prova disso são os 1.500 atletas que se reúnem hoje, na Unimep campus Taquaral para mais uma Maratona de Revezamento JP 42K. A quinta edição do evento só mostra que a atividade é uma das principais formas de exercício físico da atualidade.

Mas elas correm de que? Do sedentarismo, pois correr melhora capacidade cardiovascular e pulmonar, níveis de colesterol, força de membros inferiores, reduz osteoporose, diminui a pressão sanguínea, entre outros benefícios.

Correm do estresse! Correr melhora a ansiedade e tensão, a qualidade do sono, a autoestima. Há estudos que provam

Maratona de Revezamento JP 42K é a prova de que correr faz muito bem

que quem corre é mais feliz e tem o cérebro mais saudável.

Da rotina, pois correr pode levar você a lugares incríveis, apreciar a natureza, ver paisagens e conhecer pessoas.

E se aproximam da boa forma, afinal, correr reduz a gordura corporal e aumenta o metabolismo do corpo.

Enfim, correr sempre é bom. O resultado para quem corre é uma vida leve e feliz.

Aos que irão participar hoje da Maratona de Revezamento JP 42K, boa sorte e muita saúde! Aos que não vão, aguardem, em breve o JP e a Revista Arraso lançarão um novo desafio e você poderá se preparar e participar.

