

## Erik ten Hag adota medidas para minimizar o jet lag no tour dos EUA do Manchester United

O treinador do Manchester United, Erik ten Hag, tem a intenção de que o time comece a correr no tour dos EUA minimizando o jet lag. Isso inclui treinamentos **bwin sport fr** Los Angeles **bwin sport fr** horários otimizados para que seus jogadores recebam luz e janelas designadas para dormir e alimentação.

O United chegou a LA, que está oito horas atrás do Reino Unido, por volta das 17h30 de quarta-feira. Seu primeiro jogo é às 17h de sábado contra o Arsenal no SoFi Stadium, **bwin sport fr** Inglewood.

Com treinamentos na quinta e sexta-feira, o departamento de desempenho físico implementou uma série de medidas para ajudar na preparação.

Os treinamentos foram agendados para apoiar a equipe à medida que seus relógios biológicos se adaptam à diferença de tempo, com considerações feitas **bwin sport fr** relação à exposição à luz no melhor momento do dia. Refeições personalizadas foram projetadas pelo chef de desempenho e equipe de nutricionistas do United. Os jogadores também receberam um plano com janelas designadas para dormir e alimentação, um cronograma de hidratação para evitar o risco de desidratação e roupas de compressão individualmente projetadas para aumentar a circulação sanguínea.

A esperança é que essas medidas dêem aos jogadores a plataforma ideal para se adaptarem rapidamente e maximizarem o desempenho. Na quarta-feira, o United fará uma curta viagem para o sul para enfrentar o Real Betis no Snapdragon Stadium, **bwin sport fr** San Diego, antes de voar para a Carolina do Sul para a etapa final, enfrentando o Liverpool no Williams-Brice Stadium, **bwin sport fr** Columbia.

Tyrell Malacia não viajou para os EUA enquanto continua **bwin sport fr** reabilitação de uma lesão grave no joelho que o deixou de fora de toda a última temporada. O zagueiro de 24 anos não jogou pelo United desde o último jogo da campanha anterior.

## Conselhos de saúde de Walt Whitman: um guia do século XIX para a virilidade moderna

Você, homem, sonha **bwin sport fr** ser saudável, viril e atraente? Para se tornar hercúleo **bwin sport fr** estatura e viver uma longa vida enquanto mantém a vitalidade e o vigor da juventude?

Você pode considerar seguir os seguintes passos: banhos frios diários. Abandonar cafeína e bebidas alcoólicas. Eliminar carboidratos da dieta. Controlar seus apetites sexuais. Passar tempo ao ar livre. E ir ao ginásio para levantar, levantar, levantar. Fazer tudo isso e você estará no caminho de alcançar os "maiores poderes" reservados para o "homem robusto e perfeito".

Tal é o conselho emitido por um influenciador do bem-estar inesperado: o longo-falecido poeta americano e autoproclamado Bardo da Democracia, Walt Whitman, cujo magnum opus, Folhas de Relva, o tornou um dos artistas mais influentes do país.

Dicas de saúde ... uma gravura de Whitman quando jovem.[gratis bingo online](#)

Whitman passou suas 20 e 30 anos trabalhando como editor freelance, tipógrafo, compositor e jornalista. Entre os centenas de artigos de jornal que ele escreveu, há um **bwin sport fr** particular que retrata o poeta **bwin sport fr** uma luz fascinante: uma série de 13 artigos de 1858 intitulada Saúde e Treinamento Masculino, que foi publicada no antigo Manhattan Broadsheet

The New York Atlas sob o pseudônimo Mose Velsor (Velsor era o nome de solteira da mãe de Whitman). Whitman foi estabelecido como o autor **bwin sport fr** 2024.

O Saúde e Treinamento Masculino é um guia de autoajuda de gênero híbrido para homens. Editado **bwin sport fr** primeira pessoa plural **bwin sport fr** prosa apressada, às vezes plagiada, ele aborda digressivamente tudo, desde dieta e exercícios até educação e moda apropriada para o inverno, oscilando entre alta seriedade e absurdidade camp. Seu objetivo declarado é guiar o leitor masculino "ao longo da grande estrada da saúde masculina" sobre a qual todos os homens "devem viajar". Uma necessidade, dado que os homens do país, Whitman pensa, estão doentes, propensos à depressão e clamando por melhoria.

Com suas orientações de banho frio e calistenia juvenil, é notável como as orientações do Saúde e Treinamento Masculino se assemelham às oferecidas pelos muitos gurus da masculinidade na indústria **bwin sport fr** rápido crescimento do bem-estar masculino. Whitman culpa o estado abatido da masculinidade pelas vidas "artificiais"

---

#### **Informações do documento:**

Autor: [jandlglass.org](http://jandlglass.org)

Assunto: **bwin sport fr**

Palavras-chave: **bwin sport fr - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-20