

# **casas de apostas com bonus gratis | Apostas em futebol: Notícias quentes e análises de especialistas:bwin win**

**Autor: jandlglass.org Palavras-chave: casas de apostas com bonus gratis**

---

Pulasan pastava o sul do Japão na quinta-feira, desencadeando avisos de deslizamentos Okinawa ndia. Enquanto se movia para noroeste rumo à China estava a embalar ventos máximos sustentado por cerca dos 46 milhas/hora (cerca 30 mph abaixo da força furacão), segundo Centro Conjunto Typhoon Warning Center [Centro Joint Tufão Aviso] das Marinha americana...”.

Esperava-se que a tempestade movimento lento atingisse o solo perto de Xangai, uma cidade com cerca 25 milhões pessoas no final da quinta ou início desta sexta feira (horário local), trazendo ventos fortes e até dois centímetros por hora para algumas áreas. O Observatório Meteorológico Nacional chinês emitiu um alerta meteorológico severo na Quinta-feira (11) ; alguns escritórios locais previsores próximos à Shanghai advertiram sobre as potenciais inundações perigosas...

Depois de atingir o leste da China, a tempestade poderia chegar ao Mar do Leste Chinês e se mover pela costa sul na Coreia Do Sul. Também havia uma chance que ela pudesse dissipar-se no sudeste chinês ndia

## **Gabriele Sewtz e outras mulheres procuram hotéis e resorts com programação específica para a menopausa**

Gabriele Sewtz não é o tipo de pessoa que participa de retreats de bem-estar. A agente imobiliária alemã, radicada Brooklyn, descreveu-se como "muito orientada por dados" e acha que a aveia é um pequeno-almoço emocionante.

Mas tudo isso mudou quando ela começou a experimentar a menopausa e encontrou-se um rancho perto de Austin, Texas, tentando banhos de som, imersões frias e trabalho respiratório – e gostou.

Sewtz é uma das muitas mulheres que estão procurando hotéis e resorts que oferecem programação específica para a menopausa.

"Se você tivesse me dito no início quanto essa (retirada) seria transformadora, eu diria: 'Sim, certo. Não vai acontecer um milhão de anos. Outras pessoas podem experimentá-lo, mas definitivamente não eu", ela disse.

As mudanças físicas, emocionais e psicológicas significativas que podem ocorrer durante a menopausa são diferentes para cada mulher. E ao passo que a indústria do bem-estar se expande, ela começou a abordar a perimenopausa e a menopausa. Uma onda de suplementos, marcas de cuidados com a pele, programas nutricionais e outros produtos estão sendo direcionados especificamente para esse grupo demográfico – e algumas pessoas preferem um spa ou hotel a um consultório médico.

"Tudo começa, eu acho, como uma jornada pessoal", disse Sewtz.

"Acredito que os últimos dois, três anos trouxeram uma riqueza de informações sobre a perimenopausa e a menopausa, contas dedicadas do Instagram e celebridades se juntando. Mas quando se trata de tratamento ou descobrir o que funciona bem para você, ainda está basicamente à sua própria sorte."

"A menopausa está tendo um momento", disse a Dra. Barbra Hanna. Uma obstetra e ginecologista Chicago, ela é fundadora do MyMenopauseRX, um serviço de telemedicina especializado cuidados relacionados à menopausa.

O cuidado pessoal é importante, disse Hanna, pois muitas mulheres que experienciam sintomas de menopausa também estão lidando com stressores da vida, como criar filhos, gerenciar uma carreira ocupada ou cuidar de parentes idosos. Em sua opinião, spas são ótimos lugares para se relaxar, mas não necessariamente um lugar para se obter cuidados médicos.

"Não é simplesmente a menopausa que queremos abordar. Antes da menopausa, elas precisam se preparar para um balanço hormonal adequado", disse o Dra. Naresh Perembuduri, um médico ayurvédico no luxuoso resort indiano Ananda nas Himalaias, cujo site ostenta endossos de Uma Thurman e Oprah.

"É por isso que o nomeamos como um programa de reequilíbrio".

"Da menarca à menopausa, elas passam por muitas fases", disse Perembuduri.

O Ananda não tem um programa específico para a menopausa; vez disso, oferece uma "experiência de reequilíbrio hormonal".

O programa de 14 dias, que inclui planos alimentícios personalizados, rotinas de exercícios e testes hormonais, começa R\$1.000 por noite. E o preço não é a única coisa que pode manter algumas mulheres de se inscreverem – o estigma social e a falta de educação torno da menopausa ainda são muito reais.

51% da população mundial é feminina, e a menopausa parece e se sente diferente para cada pessoa, o que é uma das razões pelas quais pode ser tão difícil de tratar. Os sintomas variam, incluindo coisas como dor nas articulações, calores, mudanças de humor, flutuações de peso e dor durante o sexo.

Para aqueles que já estão interessados viagens e bem-estar, a chegada dos sintomas da menopausa é apenas outro motivo para considerar uma visita a um spa ou retiro.

A atriz Josie Bissett já havia participado de outros programas de bem-estar, mas escolheu a The Retreat, na Costa Rica, para algo que abordaria especificamente todas as mudanças que ela estava passando. Ela disse ao The Big M program de sete dias que gostou tanto que optou por ficar mais tempo.

"Foi uma das experiências mais bonitas e belas que já tive", disse Bissett. "Não há manicures ou pedicures. Não é esse lugar. Este é um lugar para se curar, ser nutrido."

Enquanto o programa de Sewtz – organizado pela influenciadora de fitness Hannah Eden – foi projetado especificamente para participação grupo, Bissett preferiu fazer as coisas por conta própria.

"Eu realmente precisava de tempo para mim mesma", disse ela. "Eu queria me afastar de mim mesma desse sentimento de, como se eu tivesse que falar com as pessoas, tivesse que ser social, tivesse que... Não há deveres. Você cuida de si mesmo. Você não tem que fazer nada que não queira fazer. Você está aqui para si mesmo. Você não tem que ser amigo de ninguém."

Alguns profissionais médicos alertam sobre o uso de terapias alternativas para enfrentar os sintomas da menopausa.

Hanna disse que a linha deve ser traçada quando os tratamentos vão além do alívio simples do estresse e do cuidado pessoal até reivindicar que podem realizar milagres médicos.

"Se eles quiserem oferecer-lhe muito testes de sangue, testes de saliva, impressões digitais, todas essas coisas, isso não é baseado evidências, não é assim que tratamos a menopausa. Isso é bandeira vermelha número um", ela disse.

"As empresas de menopausa estão percebendo que há uma oportunidade econômica enorme para pular no trem da menopausa. Um massage é um massage, um facial é um facial. Não há cremes e unguentos adicionais que vão ser transformadores para você porque de perimenopausa ou menopausa, pelo menos não hoje."

Mas cinco ou 10 anos? Talvez, disse ela, considerando a quantidade de financiamento que está sendo dada à pesquisa sobre a menopausa hoje dia.

"Não acho que a menopausa vai passar de moda. Acho que a menopausa acaba de começar."

**Informações do documento:**

Autor: jandlglass.org

Assunto: casas de apostas com bonus gratis

Palavras-chave: **casas de apostas com bonus gratis | Apostas em futebol: Notícias quentes e análises de especialistas:bwin win**

Data de lançamento de: 2024-11-30