

## **Um tempo para você! - Planejamento e Mudanças**

### **Funcel Esportes**

Postado em: 18/01/2012

2012 já está rolando! E você já começou a correr atrás de suas metas? Agora é a hora pessoal! Temos um ano inteiro pela frente para alcançar nossos objetivos. Planejamento e mudanças. Estes são os temas do dia!

Fundação CELEPAR  
Coordenação de Esportes

Um tempo para você!  
18 de Janeiro de 2012, quarta-feira.

Mais um ano iniciando. É tempo de planejamento, renovações! Muitos de nós passamos os últimos dias de 2011 pensando nas mudanças que praticaremos no próximo ano. E você? Já decidiu suas metas para 2012? Quais são seus planos? Planejamentos terão um enfoque especial na coluna "Um tempo para você", pois nessa semana trocaremos algumas idéias sobre esse assunto que contagia o começo do ano.

Independente de quais sejam seus objetivos: emagrecer, economizar, diminuir o uso de cigarros, reduzir o consumo de bebidas alcoólicas, mudar hábitos, viajar, iniciar alguma atividade física ou outras coisas, o importante é planejar! Comece escrevendo. Pegue papel e caneta e anote os seus objetivos para 2012 e as melhores formas de alcançá-los. De atenção a sua meta. Planejamento e organização são essenciais! Uma pesquisa mostra que quando nos planejamos as chances de realizarmos nossas metas são 90% maiores.

Concluída a parte "teórica" é hora de agir! Início de ano? Segunda-feira? Qual o melhor dia para começar? Nós, da Coordenação de Esportes, entregamos o jogo! Tudo depende de você. A escolha é sua. É você quem sabe as suas necessidades. Para mudar suas atitudes e praticar um estilo de vida mais saudável basta você querer. Hoje ou amanhã, não importa!

Se a sua meta para 2012 está relacionada à atividade física e saúde, a Coordenação de Esportes te ajudará. Para começar o ano bem estamos lançando uma nova campanha, com o objetivo de incentivar os nossos associados e dependentes a praticar atividade física. Vem aí a campanha: "Eu sou do time que se movimenta pela saúde". Não fique parado você tem um ano inteirinho para se mexer! E não esqueça, opção de atividade física não falta. Só falta você escolher a sua!

É isso aí pessoal, espero dar um empurrãozinho no início dos seus planos. E qualquer dúvida, entre em contato comigo ou com a equipe da Coordenação de Esportes. Estamos aqui para ajudá-los e

incentiva-lós em seu planejamento e na prática de sua atividade física!

E pra terminar gostaria de deixar uma frase para começarmos o ano refletindo:

"Os únicos limites do homem são: o tamanho das suas idéias e o grau da sua dedicação" (F.Veiga)

Um bom resto de semana a todos e até a próxima!

Acadêmica Mayrã Rodrigues Medeiros

Coordenação de Esportes - [funclesporte@funcel.org.br](mailto:funclesporte@funcel.org.br)

Profº Paulo Farias Paixão Junior - [paixao@funcel.org.br](mailto:paixao@funcel.org.br)

Coordenador Julio Cesar Ribeiro Taborda