



## Celia Ribeiro

Leia mais no blog  
[www.donna.zerohora.com.br/celearibeiro](http://www.donna.zerohora.com.br/celearibeiro)  
[celia.ribeiro@zerohora.com.br](mailto:celia.ribeiro@zerohora.com.br)



Não sei por que há pessoas que arredam a cadeira, levantam após a refeição, no clube ou em casa, e não colocam sua cadeira no devido lugar, junto da mesa. É até por boa educação que se toma esta atitude correta.



(Desabafo de um amigo da coluna)

# Harmonia de corpo e mente

Uma academia de ginástica é um lugar onde se cultiva a saúde e a harmonia do corpo, com um objetivo estético que fortalece a autoestima. O convívio agradável faz parte deste contexto e inclui a prática de regras básicas de higiene e respeito aos colegas. Assim, quem transpira a ponto de molhar os aparelhos leva sua toalha, e os homens que frequentam a sauna não aproveitam aquele tempo para fazer a barba, deixando pelos nas superfícies.

Monopolizar os espelhos (homens também adoram ver seu corpo), ocupar os bancos com pertences, ficar tanto tempo debaixo do chuveiro como se estivesse em casa é esquecer que há mais gente partilhando os equipamentos. E também há os que, não tendo personal trainer, movimentam os colchonetes e usam os halteres sem recolhê-los no lugar.

O convívio em uma academia é salutar, também porque a gente trabalha com o silêncio a forma de contornar interferências como a das colegas que fazem observações do tipo "este exercício vai te deixar com físico de atleta". E o celular, hein? Além de interromper uma sequência de movimentos, contados mentalmente, se a pessoa fala em voz alta perturba da mesma maneira os companheiros em volta.

Todos os alunos têm direitos iguais, e isso vem sendo pensado pelos donos de academias que se intimidam em dar limites. "Não se pode colocar um regulamento rígido à vista", diz um desses diretores, acrescentando: "Não somos um colégio". Mas é viável ter cartazes que insinuam regras. Exemplos? "Pense na ecologia e não gaste muito tempo no chuveiro", ou "A respiração é importante. Falar durante o exercício prejudica seu rendimento".



## Arranjo em conserva

Você já imaginou um vaso como este enfeitando um lavabo, as flores refrescantes boiando em água límpida, mantendo-se frescas por cinco anos? Clarisse Bastos Martins, da Efeito Conserva ([www.efeitoconserva.com.br](http://www.efeitoconserva.com.br)) consegue este milagre usando óleo mineral

em vaso hermeticamente fechado. Ela estende este efeito para uma linha de vasos bojudos para decorar cozinhas com temperos e rolas de garrafas de vinho que os homens gostam de guardar como lembrança de momentos de uma boa degustação.