MEU PORTFÓLIO DE *SOCIAL MEDIA*

Bárbara Dias

A seguir estão alguns materiais de clientes que já produzi para social.

DROGARIA SÃO PAULO

DROGARIA SÃO PAULO

DROGARIA SÃO PAULO

DROGARIA SÃO PAULO

DROGARIA SÃO PAULO

DROGARIA SÃO PAULO

KATO STORE BRASIL

KATO STORE BRASIL

KATO STORE BRASIL

KATO STORE BRASIL

KATO STORE BRASIL

KATO STORE BRASIL

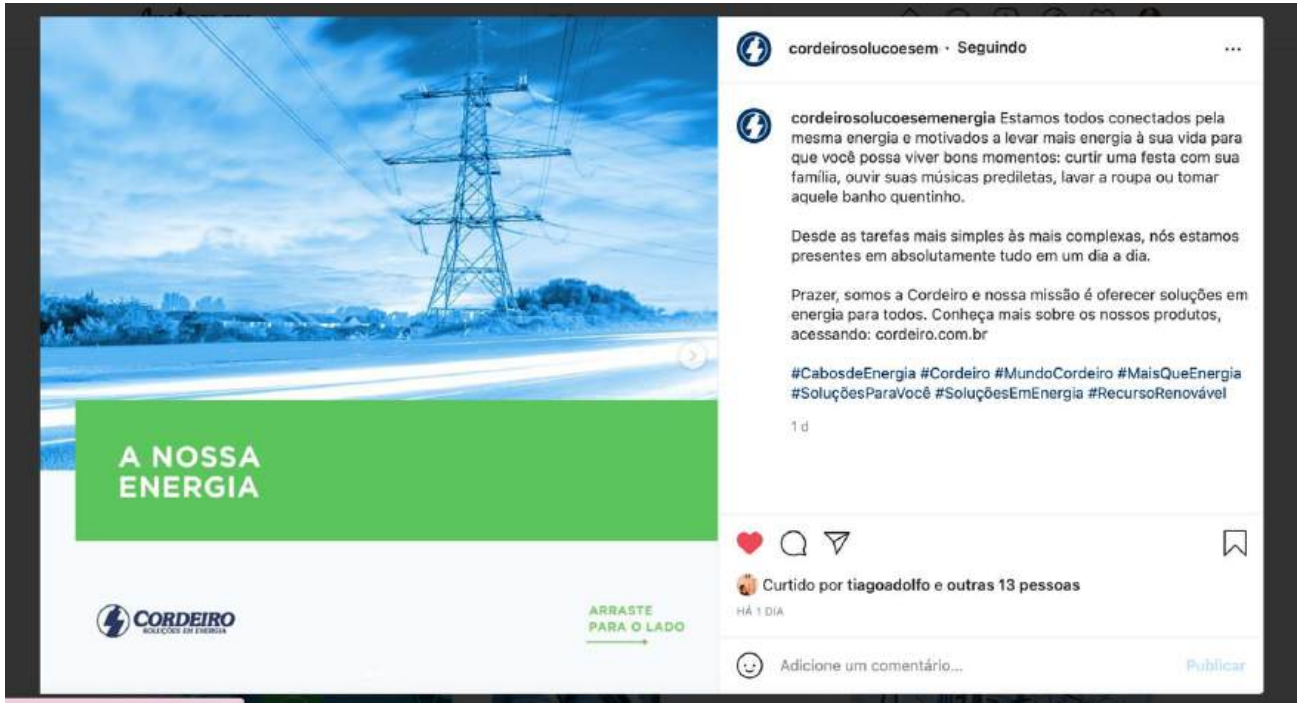
CORDEIRO SOLUÇÕES EM ENERGIA

CORDEIRO SOLUÇÕES EM ENERGIA

CORDEIRO SOLUÇÕES EM ENERGIA

CORDEIRO SOLUÇÕES EM ENERGIA

CORDEIRO SOLUÇÕES EM ENERGIA



CORDEIRO SOLUÇÕES EM ENERGIA

CORDEIRO SOLUÇÕES EM ENERGIA

AGÊNCIA V1

KICKSTART
XÔ PANDEMIA.
AQUI É KICK START!
academiakickstart • Seguindo
academiakickstart Enfrentamos um momento duro de pandemia.
Mas não podemos nos afundar em um mar de tristeza e manter a cabeça quente. O que devemos fazer é seguir todos os protocolos recomendados e procurar ocupar nossa mente e corpo com atividades que realmente tragam algum benefício.
Criamos o grito de guerra "XÔ PANDEMIA, AQUI É KICKSTART" Como um ato concreto de cuidado e atenção aos protocolos recomendados e à sua saúde. Na finalidade de seguir com excelência os protocolos e nosso atendimento, queremos propor...
O que acha de fazer um treino com a gente e trazer um amigo(a) para treinarem juntos?
Isso é super possível aqui.
A campanha "Traga seu Amigo(a)" foi pensada para aqueles que sentem a famosa preguicinha e a síndrome de não treinar sozinho. Se você é esta pessoa aproveite.
Saiba mais sobre o programa pelo Whatsapp: (21) 99350-3329.
#academiakickstart #fitness #vidafitness #kickstart #vidasaudável #bemestar #fit #exercíciosfísicos #gympass #treinospersonalizados #fiti #academia
Curtido por barbaradsilva e outras 24 pessoas

AGÊNCIA V1

SE VOCÊ SENTE
DESCONFORTO AO PRATICAR
ATIVIDADE FÍSICA,
LEIA A LEGENDA.
academiakickstart RESPIRAÇÃO!
Algo totalmente influenciável que pode gerar grandes desconfortos.
A forma como você respira na hora de fazer os exercícios pode influenciar significativamente na performance do seu treino.
Por isso, é importante respirar corretamente para que você não sinta determinados problemas como tontura, fraqueza, indisposição e mal-estar.
Esse pode ser um tema simples, mas acredite muitas pessoas erram feio na hora de respirar corretamente para fazer os exercícios na academia.
Se precisar de uma ajuda com isso, conte com toda a instrução dos nossos professores, inclusive para mostrar a forma correta de respirar e evitar dores.
Venha para a KICKSTART e experimente uma aula! Envie uma mensagem para saber mais sobre nossos planos e preços.
#academiakickstart #fitness #vidafitness #kickstart #vidasaudável #bemestar #fit #exerciciosfísicos #gympass #treinospersonalizados #fiti #academia
10 sem
10 curtidas
22 DE SETEMBRO

AGÊNCIA V1

SÓ QUEM PODE
FAZER ISSO
É VOCÊ!

academiakickstart Lembre-se sempre, você é o único responsável por suas escolhas e a única pessoa capaz de mudar sua vida e o seu corpo.
Então, se você está disposto a mudar e se tornar a sua melhor versão, escolha uma academia que está alinhada também com o seu propósito.
Nosso objetivo aqui, é ver você evoluir cada vez mais para que você possa colher os frutos no futuro de uma decisão certa e de uma escolha incrível.
Aqui, você encontrará mais que uma academia. Somos uma família que vai te acolher de braços abertos e te ajudar do início ao fim. Queremos ver você crescer.
Quer conhecer nossas aulas e planos? Chegue mais! Mande uma mensagem agora.
#academiakickstart #fitness #vidafitness #kickstart #vidasaudável #bemestar #fit #exercíciosfísicos #gympass #treinospersonalizados #fiti #academia
14 sem
17 curtidas
30 DE AGOSTO

AGÊNCIA V1

Nós temos um presente pra você!
Leia o post de hoje!
fittotalacademia A Academia Fit Total está no mercado há mais de 20 anos e no ano passado completamos duas décadas de muito suor, treino e claro, alunos especiais participando deste momento.
Agora em 2021, trazemos grandes novidades. Veja só!
Neste mês, estamos com uma nova campanha chamada "Frequência Premiada". Sim, nós queremos ver o rosto de vocês cada vez mais e para incentivá-los, criamos este programa para você ser o maior beneficiado.
Você não vai querer ficar de fora! Mande um direct para explicarmos como funciona.
#academiafittotal #bemestar #saudável #vidasaudável #treinoqualificado #fitfotal #fittotal #academia #21anosfittotal #workoutfittotal #qualidadedevida
20 sem
morgana.romano.92 Quanto mais vc frequentar, mais chances tem de ganhar, então bora ...
20 sem 5 curtidas Responder
Curtido por l.magalhaesp e outras 40 pessoas
13 DE JULHO

AGÊNCIA V1

Queima calórica.
saiba como ela funciona!

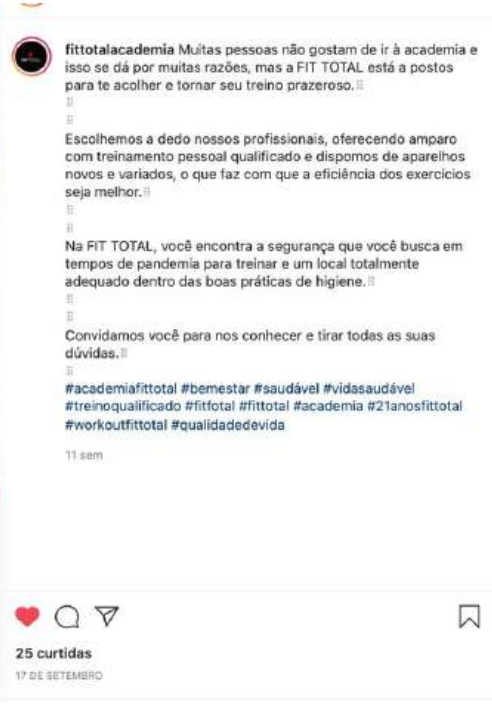
fittotalacademia Antes de mais nada, entenda que a queima calórica ocorre o tempo todo e ganha impulso por meio de atividades físicas. Se engana quem pensa que ficar por 15 minutos fazendo bike não está perdendo calorias.
Além de exercícios cardios, investir no bom funcionamento do seu metabolismo é uma estratégia bem eficiente para aumentar a queima calórica também.
Sendo assim, estabelecer uma boa alimentação é ideal.
Independentemente do seu objetivo, siga uma rotina de exercícios e uma alimentação balanceada e rica em nutrientes e proteínas.
#academiafittotal #bemestar #saudável #vidasaudável #treinoqualificado #fitfotal #fittotal #academia #21anosfittotal #workoutfittotal #qualidadedevida
12 sem
22 curtidas
8 DE SETEMBRO

AGÊNCIA V1

6 razões para
fazer
agachamento.
fittotalacademia O agachamento serve para fortalecer e modelar as pernas e o bumbum e pode ser considerado um dos exercícios mais completos que existem por trabalhar articulações, e tendões nas regiões.
E não é só isso! Veja mais 6 benefícios que ele oferece:
1. Melhora o equilíbrio corporal;
2. Tonifica todo o seu corpo;
3. É ótimo para corredores;
4. Previne lesões nas articulações;
5. Ajuda a ter mais disposição;
6. Fortalece a flexibilidade;
Está disposto(a) a conquistar esses benefícios para sua vida? Venha para a FIT TOTAL e receba um treino sob medida para realizar todos os dias com a gente!
#academiafittotal #bemestar #saudável #vidasaudável #treinoqualificado #fitfotal #fittotal #academia #21anosfittotal #workoutfittotal #qualidadedevida
12 sem
21 curtidas
10 DE SETEMBRO

AGÊNCIA V1

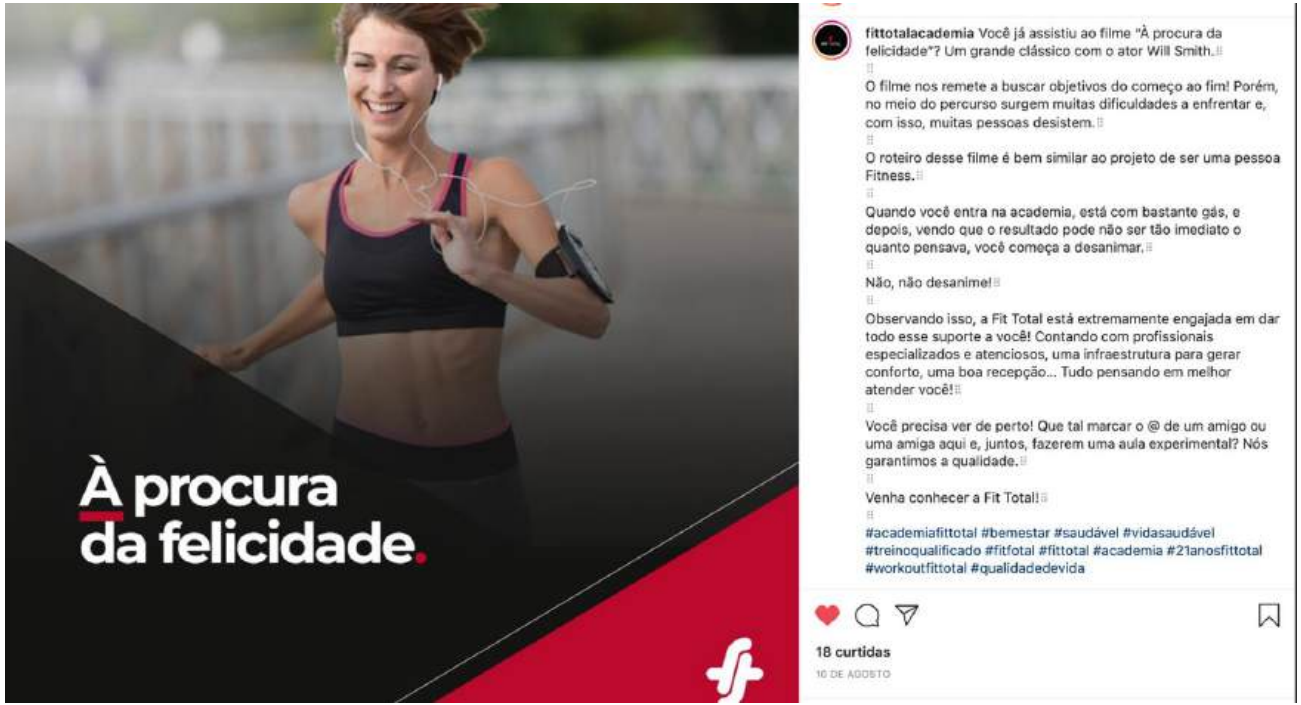
KEEP DISTANCE
&
STAY SAFE
A FIT TOTAL te ajuda a
gostar de vir à academia!


fittotalacademia Muitas pessoas não gostam de ir à academia e isso se dá por muitas razões, mas a FIT TOTAL está a postos para te acolher e tornar seu treino prazeroso.
Escolhemos a dedo nossos profissionais, oferecendo amparo com treinamento pessoal qualificado e dispomos de aparelhos novos e variados, o que faz com que a eficiência dos exercícios seja melhor.
Na FIT TOTAL, você encontra a segurança que você busca em tempos de pandemia para treinar e um local totalmente adequado dentro das boas práticas de higiene.
Convidamos você para nos conhecer e tirar todas as suas dúvidas.
#academiafittotal #bemestar #saudável #vidasaudável #treinoqualificado #fitfotal #fittotal #academia #21anosfittotal #workoutfittotal #qualidadedevida
11 sem
25 curtidas
17 DE SETEMBRO

AGÊNCIA V1

Benefícios da água para o nosso corpo.
Beba mais!
fittotalacademia Já bebeu água hoje?
A água tem um papel extremamente importante em nossa vida, pois dependemos dela para viver. Ela ajuda a eliminar as toxinas do corpo.
Ao acordar, beber água ajuda a despertar os órgãos internos, a baixar a pressão sanguínea e 1 hora antes das refeições, auxilia na digestão.
Ela está em 75% dos nossos músculos e 95% do nosso sangue, por isso beber água é essencial para equilibrar sua saúde.
Além de hidratar o corpo, a pele também adquire um aspecto mais saudável.
Mas, afinal quanto de água nosso corpo precisa?
Os especialistas recomendam pegar o seu peso e multiplicar por 35. O resultado é a quantidade de litros de água que devemos beber por dia.
Então beba água, hidrate-se!
3 sem
fittotalacademia Tenha sempre uma garrafa com vc, no trabalho, na academia, no carro, assim é mais fácil de lembrar.
Curtido por l.magalhaesp e outras 22 pessoas
12 DE NOVEMBRO

AGÊNCIA V1


À procura
da felicidade.
fittotalacademia Você já assistiu ao filme "À procura da felicidade"? Um grande clássico com o ator Will Smith.
O filme nos remete a buscar objetivos do começo ao fim! Porém, no meio do percurso surgem muitas dificuldades a enfrentar e, com isso, muitas pessoas desistem.
O roteiro desse filme é bem similar ao projeto de ser uma pessoa Fitness.
Quando você entra na academia, está com bastante gás, e depois, vendo que o resultado pode não ser tão imediato o quanto pensava, você começa a desanimar.
Não, não desanime!
Observando isso, a Fit Total está extremamente engajada em dar todo esse suporte a você! Contando com profissionais especializados e atenciosos, uma infraestrutura para gerar conforto, uma boa recepção... Tudo pensando em melhor atender você!
Você precisa ver de perto! Que tal marcar o @ de um amigo ou uma amiga aqui e, juntos, fazerem uma aula experimental? Nós garantimos a qualidade.
Venha conhecer a Fit Total!
#academiafittotal #bemestar #saudável #vidasaudável #treinoqualificado #fitfotal #fittotal #academia #21anosfittotal #workoutfittotal #qualidadedevida
18 curtidas
10 DE AGOSTO

AGÊNCIA V1

JUNTAS TREINAMOS MELHOR:
CHAME SUA AMIGA PARA SER CONTOURS.
Contours
contoursmorumbi · Seguindo
contoursmorumbi Precisando de motivação para treinar?
A falta de motivação para fazer musculação ou exercícios surgem porque muitos focam apenas nos resultados, mas eles não surgem repentinamente.
Que tal chamar uma amiga para ter mais motivação ao treinar?
Veja 7 motivos para você treinar e arrasar com sua Best.
➡️ Uma pode estimular a outra a não faltar no treino.
➡️ O treino acaba ficando mais dinâmico.
➡️ Os resultados se tornam visíveis por causa do foco.
➡️ Vocês podem fazer desafios juntas e a cada conquista comemorarem.
➡️ É um momento para desestressar e colocar o papo em dia (com moderação).
➡️ A competição é saudável.
➡️ Vocês também podem fazer novas amigas.
Chame aquela amiga para dar uma passadinha aqui na Contours Morumbi?
6 sem
dani.s.figueiredo Sucesso!
6 sem 1 curtida Responder
marcia.bonamico.piccoli E quem quiser ir treinar sem
Curtido por l.magalhaesp e outras 11 pessoas

AGÊNCIA V1

ENCONTRE
NA CONTOURS
A VONTADE DE
SE CUIDAR
DE NOVO.
Contours
contoursmorumbi · Seguindo
contoursmorumbi A Contours é para você, MULHER.
As academias tradicionais geralmente têm um olhar mais voltado à diversidade de público, então homens e mulheres são frequentadores do local e fazem todo tipo de treinos e atividades físicas.
Com isso, o fato de ter muitos públicos em um lugar só nem sempre faz com que o público feminino se sinta à vontade para treinar.
Uma vez que por ter homens no local e/ou muita gente, elas possam se sentir envergonhadas ou desconfortáveis.
Por isso, a Academia Contours pensa na MULHER, sendo fiel à sua totalidade, particularidade, sensibilidade e momento.
Proporcionando a todas um lugar exclusivo em que os padrões de beleza exigidos pela sociedade não são protagonistas da sua trajetória.
A Contours acredita que a estética corporal é consequência de hábitos mais saudáveis e uma mente mais tranquila.
Venha treinar! Aqui cuidamos da sua liberdade e qualidade de vida!
6 sem
dani.s.figueiredo
Curtido por l.magalhaesp e outras 23 pessoas

AGÊNCIA V1

A PERCEPÇÃO DO SEU RESULTADO INICIA COM A LETRA C DE CONTOURS.
VENHA TREINAR AQUI!
Contours
contoursmorumbi · Seguindo
contoursmorumbi Sim a Contours é perfeita para VOCÊ MULHER!
Uma academia que propõe cuidados que vão além da beleza, saúde e qualidade de vida.
Proporcionamos a você uma experiência que vai potencializar os resultados dos seus treinos.
Aqui na Contours, além dos procedimentos estéticos, aulas de pilates, programas de nutrição, apresentamos um treino de Circuito Funcional que tem ajudado muitas mulheres a alcançarem resultados incríveis com apenas 30 minutos de treino.
E não, não é conversinha, é verdade!
Quer saber mais sobre essa aula incrível? Envie uma mensagem.
4 sem
15 curtidas

AGÊNCIA V1

UMA ACADEMIA DIFERENTE,
COM RESULTADOS SURPREENDENTES.
Contours
contoursmorumbi • Seguindo
contoursmorumbi Aqui na Contours você encontra motivos para continuar todos os dias.
Talvez você pense...
"Não vou não, lá tem muito homem marombado, tô fora!"
"Mas eu nem sei como utilizar os aparelhos de musculação!"
"Poxa, mais e quem vai ficar com meu filho(a)?"
"Ah não! Muito tempo longe de casa, não dá pra me exercitar!"
Então, preste ATENÇÃO nessa notícia: aqui na Contours está tudo dominado pela mulherada, é isso mesmo, exclusividade feminina, tudo para te ajudar a se sentir mais à vontade.
Temos professoras prontas para preparar o melhor treino, de acordo com sua necessidade e nível de dificuldade também.
Você não precisa se preocupar com o tempo longe de casa, porque aqui nós valorizamos o seu tempo, por isso através de um método Contours você já pode ter autonomia para e resultados em apenas 30 minutos por dia.
Acredite! Nesse processo, você vai notar a diferença no seu humor e na sua disposição, principalmente porque AQUI, você sempre vai encontrar um grupo de mulheres que acolhem umas às outras e incentivam a ter a autoconfiança que por vezes é roubada.
Venha treinar com a gente!
2 sem
19 curtidas

AGÊNCIA V1

CULOTE, VOCÊ SE INCOMODA COM O SEU?
VEJA COMO ELIMINÁ-LO.
Contours
contoursmorumbi • Seguindo
contoursmorumbi Fala sério! Quem gosta de colocar uma polo ou camisa social e ao sentar ficar com aquele culote nas laterais? Mulher nenhuma.
Além de ser bastante incômodo, não deixa a autoestima da mulher boa e muito menos seu humor.
Afinal de contas, se você já precisou se arrumar e ao colocar uma roupa viu que ela marcou bem no culote, você vai entender o que queremos dizer com o humor modificado.
Mas atenção, meninas! Vocês podem mudar isso e na Contours somos mais você para isso acontecer.
Tudo o que você precisa é de um incentivo e nós temos para dar e vender, pois numa academia de mulheres, não será preciso ficar com vergonha para treinar ou se sentir fora do padrão.
Aqui nós atendemos todas por igual e com o mesmo objetivo: cuidar da sua saúde! Portanto, se você quer receber um apoio, fazer amigas e ter um treino totalmente personalizado e de acordo com o seu nível de necessidade, seja bem-vinda à Contours.
Para saber mais sobre nossas aulas e planos, envie agora mesmo uma mensagem.
2 sem
10 curtidas

AGÊNCIA V1

SEU PENSAMENTO
É A BASE PARA
VIVER COM
QUALIDADE
DE VIDA!
BASE
FITNESS

basefitnessperuibe · Seguindo
basefitnessperuibe Muitas vezes não conseguimos executar um treino com qualidade ou até mesmo sair de casa para praticar exercícios físicos por conta dos nossos pensamentos.
Os pensamentos, nossas ações e, se você não dominá-los, eles o dominarão.
Seja para reeducar sua alimentação, mandar bem no trabalho, ser mais paciente consigo e com o próximo como também praticar atividade física, procure firmar seu pensamento e focar naquilo que mais motiva você: seu propósito.
O que faz você querer ir à academia?
Emagrecer, qualidade de vida ou ter mais condicionamento físico?
Comente aqui.
#basefitness #vidafitness #saúde #bemestar #qualidadedevida #vidasaudável #vidaplena #basefitnessperuibe #academiadeperuibe #academiasperuibe
14 sem
Curtido por l.magalhaesp e outras 20 pessoas
27 DE AGOSTO

AGÊNCIA V1

NÃO PERCA A PACIÊNCIA,
PERCA GORDURA!
BASE FITNESS

basefitnessperuibe · Seguindo
basefitnessperuibe Sabe aqueles dias em que estamos estressados e sem disposição? Isso afeta totalmente o nosso treino. A maioria das pessoas já passaram por isso.
Então, se isso faz com que você perca o foco, seja mais forte. A Academia Base Fitness está disposta a te ajudar. Você aceita?
Comente aqui pra nós!
#basefitness #vidafitness #saúde #bemestar #qualidadedevida #vidasaudável #vidaplena #basefitnessperuibe #academiadeperuibe #academiasperuibe
15 sem
lilianmalgarini Queria tanto o horário de meio dia de volta.....
15 sem Responder
basefitnessperuibe @lilianmalgarini No momento não temos previsão quando voltaremos atender na parte da tarde...
15 sem Responder
Curtido por l.magalhaesp e outras 13 pessoas
20 DE AGOSTO

AGÊNCIA V1

MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE:
POR QUE FAZER?
BASE FITNESS

basefitnessperuibe • Seguindo
basefitnessperuibe Você sabia que quando chegamos aos 60 anos nosso corpo começa a sofrer algumas mudanças que impactam diretamente em nosso condicionamento físico?
É exatamente nessa época que começamos a ter mais problemas com a postura, desgaste nas articulações, entre outros problemas.
O que muitos não sabem é que um acompanhamento médico, uma boa alimentação e treino de musculação podem ajudar demais.
Se você tem 60 anos ou mais, ou conhece alguém que tenha e precisa fazer uma atividade física, comente agora mesmo ou marque o nome da pessoa para conhecer nosso programa BASE SÊNIOR.
#basefitness #vidafitness #saúde #bemestar #qualidadedevida #vidasaudável #vidaplena #basefitnessperuibe #academiadeperuibe #academiasperuibe #treinamentofuncional #força #agilidade #coordenaçãomotora #resistênciafísica #correr #caminhada #corrida #sedentarismo #peruíbe #guaraú
11 sem
13 curtidas
17 DE SETEMBRO

AGÊNCIA V1

BENEFÍCIOS DA CORRIDA
PARA IDOSOS.
BASE FITNESS

basefitnessperuibe • Seguindo
basefitnessperuibe Nunca é tarde para deixar o sedentarismo de lado e apostar no estilo de vida mais ativo.
Estudos científicos mostram que os idosos podem ganhar com exercícios físicos, mas e quando se trata de atividades de alto impacto: quais são os benefícios da corrida para idosos?
A corrida para idosos é uma boa opção porque retarda a perda de massa muscular, aumenta a densidade óssea, melhora a capacidade cardiorrespiratória, dá mais equilíbrio e mobilidade e além de tudo isso, melhora o humor!
Se você ainda não estiver seguro para praticar, converse agora com um profissional de educação física.
Venha para a BASE FITNESS agora mesmo.
#basefitness #vidafitness #saúde #bemestar #qualidadedevida #vidasaudável #vidaplena #basefitnessperuibe #academiadeperuibe #academiasperuibe #treinamentofuncional #força #agilidade #coordenaçãomotora #resistênciafísica #correr #caminhada #corrida #sedentarismo #peruíbe #guaraú
9 sem
12 curtidas
29 DE SETEMBRO

AGÊNCIA V1

FREQUÊNCIA PREMIADA
QUANTO MAIS VOCÊ VEM À ACADEMIA, MAIS CHANCES VOCÊ TEM DE GANHAR O PRÊMIO.
ACADEMIA
SPEED
academiaspeedfitne · Seguindo
academiaspeedfitnessbauru Hoje é seu dia de sorte, sabe por quê? Porque você pode participar de um sorteio e ganhar um prêmio somente por frequentar a academia todos os dias.
A Speed Fitness quer motivar você a continuar treinando e para isso, nada melhor que oferecer uma recompensa, né? Afinal de contas, você se comprometer com seu treino é importante para nós também.
Para este mês, criamos a Campanha FREQUÊNCIA PREMIADA que está valendo a partir de hoje e funciona assim:
Todos os dias em que você vier à academia, daremos o cupom premiado para participar do sorteio da campanha frequência premiada. Este cupom é pessoal e intransferível e você precisa guardar todos os que ganhar, para que no dia do sorteio, caso seu número seja o sorteado, você tenha como apresentar para nós.
Como e quando vai rolar o sorteio?
Faremos presencialmente na academia, mas também vamos transmitir no Instagram. Quem for sorteado vai ganhar um presente especial, pensado com muito carinho por toda a equipe Speed Fitness. O sorteio vai acontecer no dia 31 de setembro.
E aí, topa participar? Comente aqui "eu topo" e já pode vir hoje. Valendooo!
#academia #SpeedFitness #treino #personal #estilodevida #vidasaudável
17 sem
103 curtidas
4 DE AGOSTO

AGÊNCIA V1

QUE TODAS AS DORES NAS PERNAS SEJAM RESULTADO DE MUITAS SESSÕES 4/15.
ACADEMIA SPEED FITNESS
academiaspeedfitne • Seguindo
academiaspeedfitnessbauru Mais vale uma dor nas pernas sabendo que é para fortalecer os músculos e conquistar uma excelente definição do que por sedentarismo, concorda?
Vão ter dias em que você vai treinar e sentir suas pernas bambas e doloridas, mas quando passar uns 2 ou 3 dias elas ficarão melhores. Agora imagine quem sofre de dor nas pernas constantemente e não tem sequer uma pausa?
O que você prefere? Se essa pessoa que sente dores direto por que não se exercita ou àquela que treina e sabe que depois de uma bela sequência de agachamentos, cadeiras e afins ficará dolorida temporariamente?
Se você é do time das pessoas que buscam uma vida saudável e fitness, que tal incentivar aquele parente, conhecido ou amigo que não vai à academia e ainda reclama de dor nas pernas para experimentar uma aula e receber um acompanhamento dos nossos professores?
Vamos promover incentivo às pessoas para elas serem mais saudáveis.
Sejam todos bem-vindos(as).
#academia #SpeedFitness #treino #personal #estilodevida #vidasaudável
16 sem
43 curtidas
13 DE AGOSTO
Adicione um comentário...
Publicar

AGÊNCIA V1

QUEM DISSE QUE O TEMPO PASSA RÁPIDO,
É PORQUE NUNCA FEZ PRANCHA.
ACADEMIA SPEED FITNESS
academiaspeedfitne · Seguindo
academiaspeedfitnessbauru Essa posição é de matar, verdade, mas também tem vários benefícios, sabia disso?
Quando o(a) professor(a) fala: "agora vamos fazer 1 minuto de prancha", fala sério...
A vontade que dá é a de ir embora, mas como você sabe que precisa se dedicar vai lá e faz a bendita prancha reclamando, ainda por cima. Sim, é um exercício chato e que desafia o seu limite ali na hora, mas também contribui para os seguintes resultados:
- Melhora a resistência muscular.
- Aumenta a estabilidade do seu ombro.
- Aumente sua força, alivia dores e previne lesões.
E você aí achando que o treino é ruim, mas olha como é bom ao mesmo tempo!
#academia #SpeedFitness #treino #personal #estilodevida #vidasaudável
15 sem
biazileticia Real isso
15 sem 1 curtida Responder
Ver respostas (1)
_eliazevedo Verdade
15 sem 1 curtida Responder
Curtido por l.magalhaesp e outras 47 pessoas
19 DE AGOSTO
Adicione um comentário...
Publicar

AGÊNCIA V1

ACADEMIA
SPEED
FITNESS
DIMINUA A ANSIEDADE FAZENDO
ACADEMIA COM 5 EXERCÍCIOS
academiaspeedfitne · Seguindo
academiaspeedfitnessbauru Quase todo mundo já sofreu de ansiedade em algum momento da vida.
Muitas pessoas pensam que corpo e mente são duas coisas separadas, mas os estudos mostram que uma rotina de exercícios pode reduzir significativamente os sintomas de ansiedade e melhorar a qualidade de vida.
Veja alguns exercícios bastante eficazes para combater a ansiedade.
- Alongamento
- Fitdance
- Zumba
- Artes marciais
- Funcional
Se você sofre com ansiedade, venha para SPEED FITNESS praticar exercícios físicos e reduzir consideravelmente essa situação para ter uma qualidade de vida melhor.
Tmj na atividade de ser fitness! ❤
#academia #SpeedFitness #treino #personal #estilodevida #vidasaudável
11 sem
viviane.lopes.7509836 Boa tarde.
37 curtidas
18 DE SETEMBRO
Adicione um comentário...
Publicar

AGÊNCIA V1

SABE O QUE VOCÊ TEM QUE FAZER HOJE?
COLOCAR A PREGUIÇA PRA CORRER.
ACADEMIA SPEED FITNESS
academiaspeedfitne · Seguindo
academiaspeedfitnessbauru Um dos principais fatores de alguém não treinar ou parar de treinar é preguiça!
Todo mundo tem as mesmas 24 horas, mas nem todos sabem se organizar bem para fazer o que querem e, principalmente, o que precisam.
Acumular preguiça é uma tarefa muito fácil, basta não fazer nada. O problema está quando o corpo começar a reclamar e a mente a dar aquela pirada.
O ideal é agir de forma preventiva! Por isso, como diz a música "balança, sacode a poeira e dá a volta por cima".
Vença a preguiça hoje aqui na Speed Fitness.
Faça uma visita, só de vir até a academia você perceberá que aqui não tem espaço para a preguiça.
7 sem
24 curtidas
13 DE OUTUBRO
Adicione um comentário...
Publicar

AGÊNCIA V1

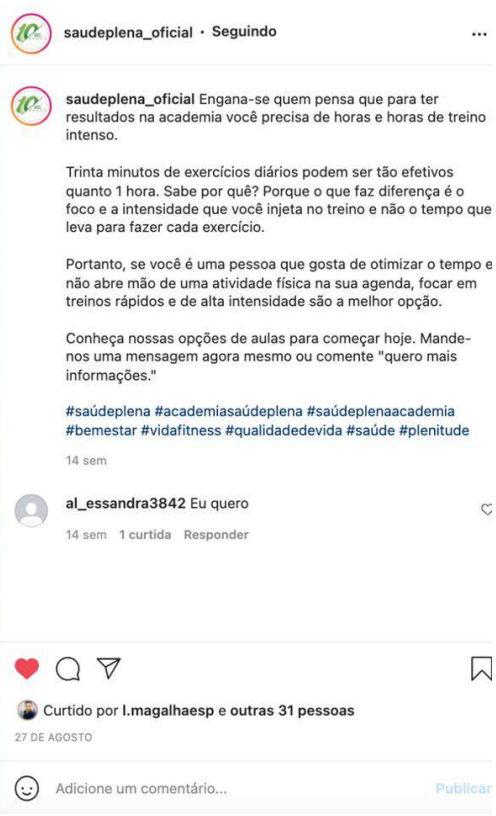
NADA MELHOR QUE TER
SAÚDE PLENA
TODOS OS DIAS!
Saúde Plena
saudeplena_oficial · Seguindo
saudeplena_oficial A constância é a chave para o sucesso!
Se você quer ter resultados, precisa ler esse post. Acompanhe aí...
Você encontra espalhado pela internet "diversas fontes" que dão várias receitas prontas de como ter uma saúde plena.
Mas as coisas não são bem assim! Para ter uma saúde de ferro como dizem por aí, você precisa, no mínimo, ter uma boa alimentação, praticar atividade física regularmente e ter um descanso adequado.
Só que não é um resultado que você terá da noite para o dia. É um passo a passo, dia após dia, é não romper com a sua frequência. É não romper com o seu propósito!!!
E para tudo isso acontecer, você precisa ser uma pessoa constante. E, claro, aproveitar para se divertir ao longo desse processo.
Conheça a nossa Academia, venha dividir com a gente a sua Saúde Plena.
#saúdeplena #academiasaúdeplena #saúdeplenaacademia #bemestar #vidafitness #qualidadedevida #saúde #plenitude
17 sem
39 curtidas
5 DE AGOSTO
Adicione um comentário...
Publicar

AGÊNCIA V1

DESAFIE SEUS LIMITES
E CONQUISTE SUA
SAÚDE PLENA!
Saúde Plena
saudeplena_oficial · Seguindo
saudeplena_oficial Quantas vezes você ficou sem pegar aquele peso a mais por que achou que não conseguiria ou simplesmente por que não se desafiou um pouco?
Desafiar-se e ir além dos seus limites é muito importante para que você possa evoluir tanto na vida quanto nos treinos.
Na Saúde Plena, você pode contar com profissionais qualificados para te ajudar com isso e muito mais. Se você ainda não faz parte da nossa família, mande uma mensagem agora mesmo e faça sua matrícula.
Partiu para o desafio?
#saúdeplena #academiasaúdeplena #saúdeplenaacademia #bemestar #vidafitness #qualidadedevida #saúde #plenitude
14 sem
Curtido por patrickmorais17 e outras 17 pessoas
26 DE AGOSTO
Adicione um comentário...
Publicar

AGÊNCIA V1

Saúde Plena
VOCÊ SÓ PRECISA DE
30 MINUTOS
INTENSOS
LEIA A LEGENDA!


saudeplena_oficial · Seguindo
saudeplena_oficial Engana-se quem pensa que para ter resultados na academia você precisa de horas e horas de treino intenso.
Trinta minutos de exercícios diários podem ser tão efetivos quanto 1 hora. Sabe por quê? Porque o que faz diferença é o foco e a intensidade que você injeta no treino e não o tempo que leva para fazer cada exercício.
Portanto, se você é uma pessoa que gosta de otimizar o tempo e não abre mão de uma atividade física na sua agenda, focar em treinos rápidos e de alta intensidade são a melhor opção.
Conheça nossas opções de aulas para começar hoje. Mande-nos uma mensagem agora mesmo ou comente "quero mais informações."
#saúdeplena #academiasaúdeplena #saúdeplenaacademia #bemestar #vidafitness #qualidadedevida #saúde #plenitude
14 sem
al_essandra3842 Eu quero
14 sem 1 curtida Responder
Curtido por l.magalhaesp e outras 31 pessoas
27 DE AGOSTO
Adicione um comentário...
Publicar

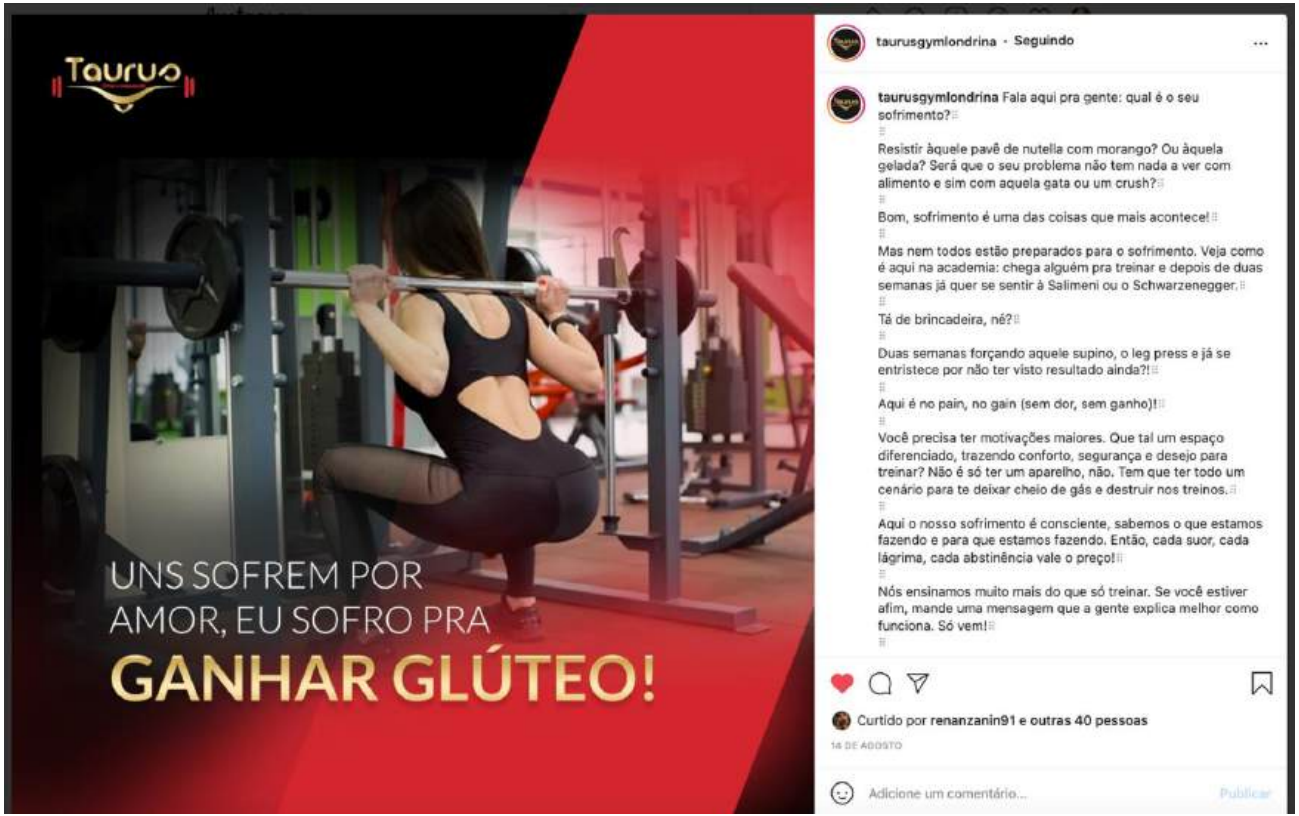
AGÊNCIA V1

COMO TURBINAR A QUEIMA CALÓRICA FAZENDO SPINNING?
Saúde Plena
saudeplena_oficial • Seguindo
saudeplena_oficial Está a fim de dar aquele gás e queimar calorias para o próximo verão? 😎
Acompanhe essas dicas aqui... 👇
O Spinning pode fazer uma mulher queimar em média 570kcal e o homem até 870kcal em apenas 1 hora. 😱😱😱
Imagine 1 mês praticando Spinning e com uma alimentação adequada? Você alcançará resultados inimagináveis. Pode apostar!
E não é nada tão mirabolante. Basta sentar em uma bicicleta e pedalar seguindo o ritmo e a intensidade que o professor pedir.
A diferença está na forma de pedalar, podendo ter elevações e caídas para não ser algo monótono.
👉 Venha conhecer os professores da Saúde Plena e cuidar da sua saúde!
9 sem
saudeplena_oficial Agende agora mesmo a sua aula experimental 😉
Chame aqui ✌
8 sem Responder
Curtido por patrickmorais17 e outras 30 pessoas
6 DE OUTUBRO
Adicione um comentário...
Publicar

AGÊNCIA V1

Taurus
TENHA UMA SAÚDE DE
TAURUS!
taurusgymlondrina · Seguindo
taurusgymlondrina Vez ou outra aparece uma leve dor nas costas, você vai abaixar e "tlac", um estalo no joelho. Sinal de que o corpo está adoecendo e você vai precisar dar uma atenção maior pra isso.
Realmente muitas pessoas começam a dar atenção pra saúde depois de verem que o corpo pede socorro.
Isso é bem ruim, mas tem solução!
O ideal é cuidar da saúde desde criança, praticar atividade física regularmente, ter um bom sono. O problema é que às vezes fazemos só por diversão, mas saúde é coisa séria, com ela não se brinca.
Então, nós queremos te ajudar! Se você está sedentário, desanimado ou algo do tipo, venha conhecer nossa Academia. aqui a galera tem uma saúde de TAURUS e você pode ter também.
Mande uma mensagem no direct para conhecer nossos planos.
#TaurusGym #Londrina #Londrinando #academia #londrina #londrinando #treino #fitness #teamtaurus #atividadefisica #musculação #gym #foco #dieta #bodybuilding #nopainnogain #muscle #fit #lifestyle #personaltrainer #maromba #workout #saude #fitnessmotivation #saúde #vidasaudavel #emagrecimento #crossfit #musculacao
17 sem
uiara_it
Curtido por renanzanin91 e outras 28 pessoas
6 DE AGOSTO
Adicione um comentário...
Publicar

AGÊNCIA V1


Taurus
UNS SOFREM POR
AMOR, EU SOFRO PRA
GANHAR GLÚTEO!
taurusgymlondrina · Seguindo
taurusgymlondrina Fala aqui pra gente: qual é o seu sofrimento?
Resistir àquele pavê de nutella com morango? Ou àquela gelada? Será que o seu problema não tem nada a ver com alimento e sim com aquela gata ou um crush?
Bom, sofrimento é uma das coisas que mais acontece!
Mas nem todos estão preparados para o sofrimento. Veja como é aqui na academia: chega alguém pra treinar e depois de duas semanas já quer se sentir à Salimeni ou o Schwarzenegger.
Tá de brincadeira, né?
Duas semanas forçando aquele supino, o leg press e já se entristece por não ter visto resultado ainda?!
Aqui é no pain, no gain (sem dor, sem ganho)!
Você precisa ter motivações maiores. Que tal um espaço diferenciado, trazendo conforto, segurança e desejo para treinar? Não é só ter um aparelho, não. Tem que ter todo um cenário para te deixar cheio de gás e destruir nos treinos.
Aqui o nosso sofrimento é consciente, sabemos o que estamos fazendo e para que estamos fazendo. Então, cada suor, cada lágrima, cada abstinência vale o preço!
Nós ensinamos muito mais do que só treinar. Se você estiver afim, mande uma mensagem que a gente explica melhor como funciona. Só vem!
Curtido por renanzanin91 e outras 40 pessoas
14 DE AGOSTO
Adicione um comentário...
Publicar

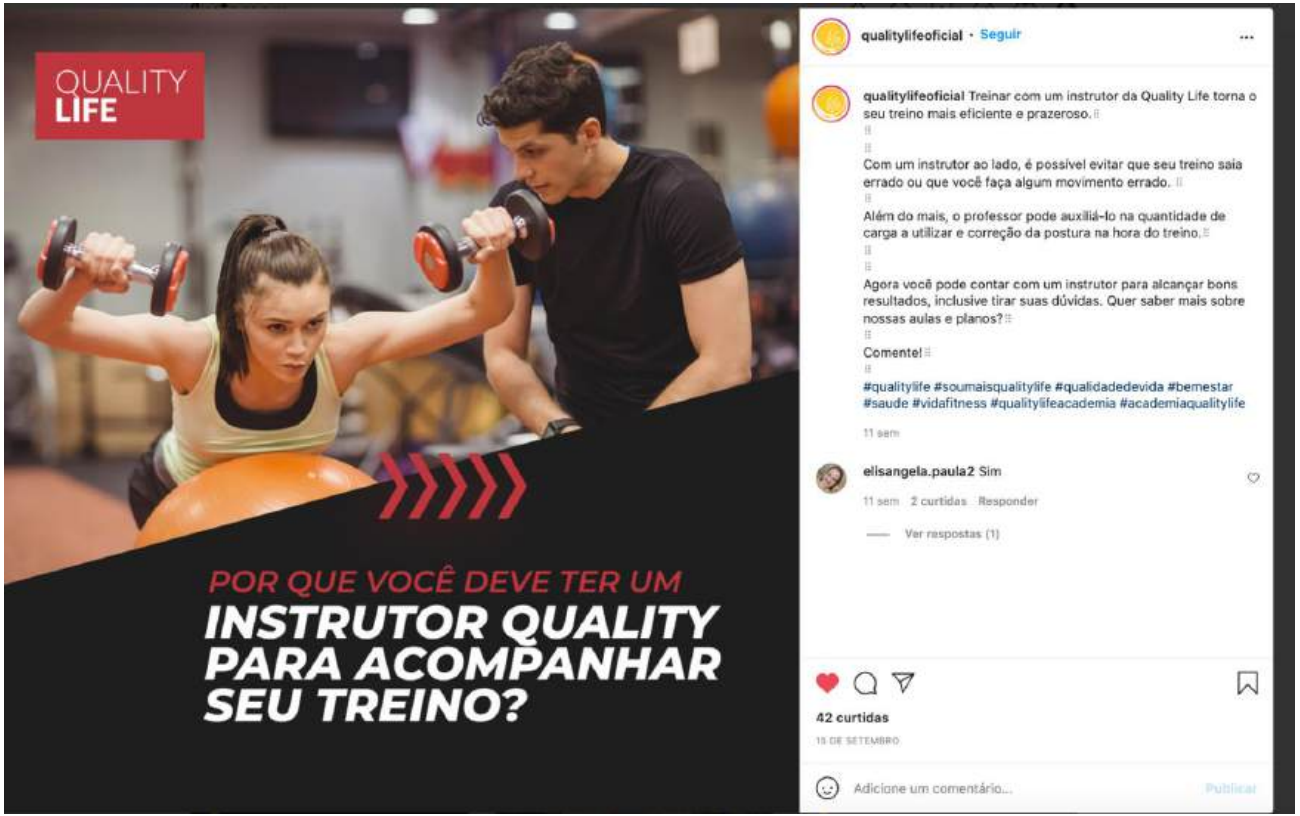
AGÊNCIA V1

Taurus
QUAIS EXERCÍCIOS AJUDAM A DIMINUIR
A DOR NO CIÁTICO?
taurusgymlondrina · Seguindo
taurusgymlondrina A dor ciática é quando a uma compressão no nervo ciático causa dor e formigamento. Ela começa na coluna e pode se estender até o pé.
Exercícios de alongamento para o nervo ciático ajudam a alongar a musculatura da região lombar, glúteos e coxa e aliviam a dor.
Esses alongamentos devem ser feitos com movimentos suaves e de forma com que a pessoa se sinta confortável para não causar mais irritação no local e piorar a dor.
Aqui na Taurus, nossos professores podem ajudar você, montando um treino personalizado e de acordo com a sua necessidade.
Não deixe a dor se prolongar. Cuide da saúde do seu corpo. Cuide de você na Taurus!
1 sem
Curtido por renanzanin91 e outras 20 pessoas
24 DE NOVEMBRO
Adicione um comentário...
Publicar

AGÊNCIA V1

QUALITY
LIFE
TRAGA UMA PESSOA PARA TREINAR E FIQUE 1 MÊS SEM PAGAR.
EU SOU +QUALITY LIFE.
qualitylifeoficial • Seguir
qualitylifeoficial Você quer um up para treinar? Que tal chamar um amigo ou uma amiga?
Entendemos que com a presença de pessoas próximas, especiais, você tende a receber um grande incentivo. Vocês se motivarão a treinar com frequência, poderão criar uns desafios, uma leve competição entre si.
Aquela coisa sadia entre amigos! E ao mesmo tempo, estarão se dedicando à saúde, de bem com a vida e, claro, com a estética e a autoestima irradiante.
Quando um de seus amigos se matricular, você receberá um mês grátis para treinar. Que tal?! Você não pode ficar fora dessa. Vamos fazer aquela movimentação aqui na Quality Life. Marque o @ daquela pessoa especial aqui e veja quem topa fechar essa parceria com você.
Consulte regulamento em nossa recepção.
PROMOÇÃO VÁLIDA PARA VENDAS REALIZADAS A PARTIR DE 05 /08 ATE 30 AGOSTO DE 2021.
#qualitylife #soumaisqualitylife #qualidadedevida #bemestar #saude #vidafitness #qualitylifeacademia #academiaqualitylife
17 sem
sulaketer @dafnes.pereira
17 sem 2 curtidas Responder
rosa.jorge.90 @andresazevedo
Curtido por treinadorrogerioalves e outras 51 pessoas
Adicione um comentário...
Publicar

AGÊNCIA V1


QUALITY
LIFE
POR QUE VOCÊ DEVE TER UM
INSTRUTOR QUALITY
PARA ACOMPANHAR
SEU TREINO?
qualitylifeoficial · Seguir
qualitylifeoficial Treinar com um instrutor da Quality Life torna o seu treino mais eficiente e prazeroso.
Com um instrutor ao lado, é possível evitar que seu treino saia errado ou que você faça algum movimento errado.
Além do mais, o professor pode auxiliá-lo na quantidade de carga a utilizar e correção da postura na hora do treino.
Agora você pode contar com um instrutor para alcançar bons resultados, inclusive tirar suas dúvidas. Quer saber mais sobre nossas aulas e planos?
Comente!
#qualitylife #soumaisqualitylife #qualidadedevida #bemestar #saude #vidafitness #qualitylifeacademia #academiaqualitylife
11 sem
elisangela.paula2 Sim
11 sem 2 curtidas Responder
Ver respostas (1)
42 curtidas
15 DE SETEMBRO
Adicione um comentário...
Publicar

ESCOLA KORÚ

Profissões do futuro?
Conheça 3 cargos mais demandados para o metaverso
Infomoney
escolakoru · Seguir
escolakoru Sem dúvidas, a área de tecnologia é um dos setores que deve dominar as profissões do futuro. Os profissionais mais procurados são: 👇
- Profissional de infraestrutura
- Profissional de dados
- Profissional de segurança da informação
- DeVops/DevSecOps, Product Owner
- Desenvolvedor Full Stack
- Desenvolvedor Back-End e Front-End
E as maiores remunerações são para coordenador de segurança da informação, com salários entre R$ 17.350 e R$ 23.750 e especialista/cientista de dados, com faixa salarial entre R4 14.400 e R$ 24.100. 😍🚀
Quer se especializar? Estamos com processo seletivo para 2023. Acesse o link na bio e inscreva-se!
#Metaverso #Tecnologia #ProfissõesDoFuturo #Cursos #EscolaKorú #DesenvolvedordeSoftware #EngenhariadeDados #Korú
25 sem Ver tradução
gislaine_antonio @giulianemonteiro_ @paola.daproenca
Curtido por barbaradsilva e outras 39 pessoas
DEZEMBRO 8, 2022
Adicione um comentário...
Publicar

ESCOLA KORÚ

Equidade e igualdade:
qual a diferença?
escolakoru · Seguir
escolakoru No contexto da Diversidade & Inclusão, a distinção entre equidade e igualdade é fundamental, pois mostra como agir para respeitar verdadeiramente as diversidades e ser, de fato, inclusivo.
Arraste para o lado e confira!
Aqui na Korú oferecemos consultoria em diversidade e inclusão, acesse escolakoru.com.br e conheça nossa escola ou envie um direct.
#Equidade #Igualdade #Diversidade #Inclusão #EscolaKorú
24 sem Ver tradução
Curtido por barbaradsilva e outras 33 pessoas
DEZEMBRO 10, 2022
Adicione um comentário...
Publicar

IGUALDADE
Está relacionada com tratar todas as pessoas da mesma forma e garantir que todos os indivíduos tenham acesso às mesmas oportunidades.
O princípio da igualdade é baseado na premissa de que ninguém deve ter menos chances em razão da forma como nasceu, do lugar de onde vem, das suas crenças e convicções, nem por nenhum outro fator desse tipo.
escolakoru · Seguir
escolakoru No contexto da Diversidade & Inclusão, a distinção entre equidade e igualdade é fundamental, pois mostra como agir para respeitar verdadeiramente as diversidades e ser, de fato, inclusivo.
Arraste para o lado e confira!
Aqui na Korú oferecemos consultoria em diversidade e inclusão, acesse escolakoru.com.br e conheça nossa escola ou envie um direct.
#Equidade #Igualdade #Diversidade #Inclusão #EscolaKorú
24 sem Ver tradução
Curtido por barbaradsilva e outras 33 pessoas
DEZEMBRO 10, 2022
Adicione um comentário...

ESCOLA KORÚ

EQUIDADE
Reconhece que não somos todos iguais, que nem todos começamos do lugar e que é preciso ajustar esse "desequiíbrio".
A noção de equidade está relacionada a dar às pessoas o que elas precisam, de modo que, assim, todos tenham, realmente, acesso às mesmas oportunidades.
escolakoru · Seguir
escolakoru No contexto da Diversidade & Inclusão, a distinção entre equidade e igualdade é fundamental, pois mostra como agir para respeitar verdadeiramente as diversidades e ser, de fato, inclusivo.
Arraste para o lado e confira!
Aqui na Korú oferecemos consultoria em diversidade e inclusão, acesse escolakoru.com.br e conheça nossa escola ou envie um direct.
#Equidade #Igualdade #Diversidade #Inclusão #EscolaKorú
24 sem Ver tradução
Curtido por barbaradsilva e outras 33 pessoas
DEZEMBRO 10, 2022
Adicione um comentário...
Publicar

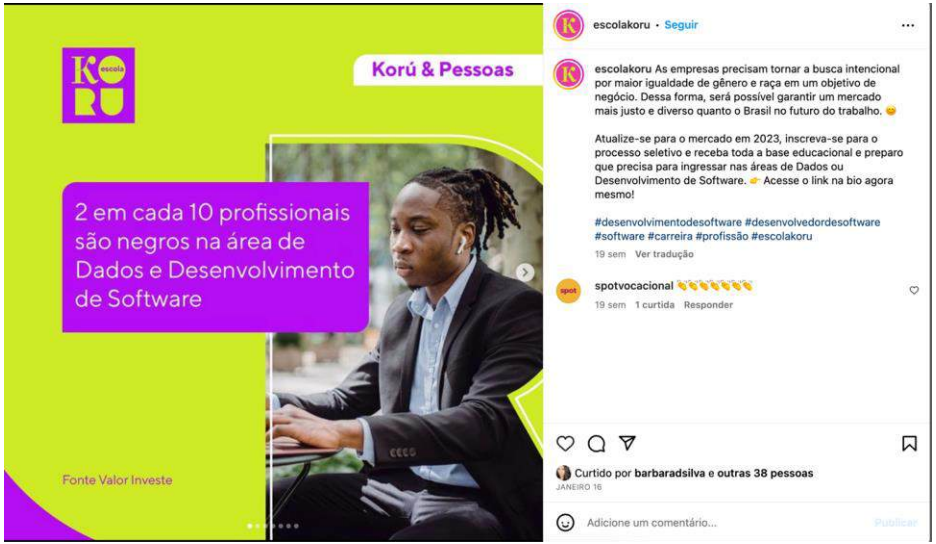
≠
DIFERENÇA ENTRE UMA E OUTRA
A igualdade busca tratar todos da mesma forma, independentemente da sua necessidade, a equidade trata as pessoas de formas diferentes, levando em consideração o que elas precisam.
escolakoru · Seguir
escolakoru No contexto da Diversidade & Inclusão, a distinção entre equidade e igualdade é fundamental, pois mostra como agir para respeitar verdadeiramente as diversidades e ser, de fato, inclusivo.
Arraste para o lado e confira!
Aqui na Korú oferecemos consultoria em diversidade e inclusão, acesse escolakoru.com.br e conheça nossa escola ou envie um direct.
#Equidade #Igualdade #Diversidade #Inclusão #EscolaKorú
24 sem Ver tradução
Curtido por barbaradsilva e outras 33 pessoas
DEZEMBRO 10, 2022
Adicione um comentário...

ESCOLA KORÚ

Em resumo, podemos dizer que a diferença central entre equidade e igualdade reside no fato de que a primeira reconhece a diversidade e, considerando esses diferentes contextos, aloca os recursos necessários para que todos possam alcançar os mesmos resultados.
IGUALDADE
EQUIDADE
escolakoru · Seguir
escolakoru No contexto da Diversidade & Inclusão, a distinção entre equidade e igualdade é fundamental, pois mostra como agir para respeitar verdadeiramente as diversidades e ser, de fato, inclusivo.
Arraste para o lado e confira!
Aqui na Korú oferecemos consultoria em diversidade e inclusão, acesse escolakoru.com.br e conheça nossa escola ou envie um direct.
#Equidade #Igualdade #Diversidade #Inclusão #EscolaKorú
24 sem Ver tradução
Curtido por barbaradsilva e outras 33 pessoas
DEZEMBRO 10, 2022
Adicione um comentário...

Esse conteúdo foi útil pra você?
Deixe seu like | Comente
KORU
escolakoru · Seguir
escolakoru No contexto da Diversidade & Inclusão, a distinção entre equidade e igualdade é fundamental, pois mostra como agir para respeitar verdadeiramente as diversidades e ser, de fato, inclusivo.
Arraste para o lado e confira!
Aqui na Korú oferecemos consultoria em diversidade e inclusão, acesse escolakoru.com.br e conheça nossa escola ou envie um direct.
#Equidade #Igualdade #Diversidade #Inclusão #EscolaKorú
24 sem Ver tradução
Curtido por barbaradsilva e outras 33 pessoas
DEZEMBRO 10, 2022
Adicione um comentário...

ESCOLA KORÚ


Korú & Pessoas
2 em cada 10 profissionais são negros na área de Dados e Desenvolvimento de Software
Fonte Valor Investe
escolakoru · Seguir
escolakoru As empresas precisam tornar a busca intencional por maior igualdade de gênero e raça em um objetivo de negócio. Dessa forma, será possível garantir um mercado mais justo e diverso quanto o Brasil no futuro do trabalho.
Atualize-se para o mercado em 2023, inscreva-se para o processo seletivo e receba toda a base educacional e preparo que precisa para ingressar nas áreas de Dados ou Desenvolvimento de Software. Acesse o link na bio agora mesmo!
#desenvolvimentodesoftware #desenvolvedordesoftware #software #carreira #profissão #escolakoru
19 sem Ver tradução
spotvocacional
19 sem 1 curtida Responder
Curtido por barbaradsilva e outras 38 pessoas
JANEIRO 16
Adicione um comentário...
Publicar

Korú & Pessoas
Camarão que dorme a onda leva.
Aprenda a analisar dados!
escolakoru · Seguir
escolakoru Pensamento analítico é tão importante quanto saber dados e acaba sendo uma das habilidades mais valorizadas no mercado e todo profissional que deseja se manter relevante no futuro do trabalho (e no presente) precisa estar atento!
DESENVOLVIMENTO DE SOFTWARE: para profissionais de qualquer área que desejam aprender linguagens de programação, criar e implementar soluções de informática.
ENGENHARIA DE DADOS: para pessoas que querem ser responsáveis pelo armazenamento e distribuição dos dados, gerenciar, otimizar, supervisionar e monitorar a recuperação em toda a organização.
Inscreva-se para o PROCESSO SELETIVO no link da bio. Transforme sua carreira!
Vem pra Korú! #processoseletivo2023
17 sem Ver tradução
isisdealmeida
17 sem 1 curtida Responder
Curtido por barbaradsilva e outras 36 pessoas
JANEIRO 26
Adicione um comentário...
Publicar

ESCOLA KORÚ

Korú & Pessoas
3
Livros
para iniciantes em
ciência de dados
escolakoru · Seguir
escolakoru O ano começou com tendência boa para o mercado de trabalho. Se você quer conquistar seu destaque em uma das profissões que está em alta, corre e já se inscreve no processo seletivo! Ainda temos vagas.
Acesse: escolakoru.com.br
#escolakoru #koru #ciênciadedados #bigdata #dados #datascience
17 sem Ver tradução
maaleocadio Animal!!!
17 sem Responder
gus.br
17 sem 1 curtida Responder
Curtido por barbaradsilva e outras 33 pessoas
JANEIRO 27
Adicione um comentário...

KO·RÚ (sem gênero)
do latim: aceleradora de pessoas
1. Escola que desenvolveu uma metodologia de ensino inovadora e pensada para acelerar pessoas nas habilidades necessárias;
2. Atuante forte em Diversidade e Inclusão de Pessoas no Mercado de Trabalho;
3. Potencializadora de carreiras com RH + Humano.
Uso em uma frase: "A Escola Korú mudou minha trajetória e melhorou minha reputação no mercado profissional."
escolakoru · Seguir
escolakoru Somos mais do que uma escola que oferece cursos para pessoas e treinamentos para empresas, pois preparamos pessoas para qualquer adversidade profissional, desenvolvendo suas skills da maneira certa.
Tudo, baseado em uma metodologia própria educacional inovadora, com professores qualificados e um time de peso 100% voltado para o seu desempenho e resultado, seja na escola como aluno ou na empresa como cliente.
Venha nos conhecer: escolakoru.com.br
#EscolaKoru #Koru #AceleradoradePessoas
15 sem Ver tradução
claudiat.t
13 sem 1 curtida Responder
isisdealmeida Vai Brasil
15 sem 1 curtida Responder Ver tradução
Curtido por barbaradsilva e outras 53 pessoas
FEVEREIRO 14
Adicione um comentário...

ESCOLA KORÚ

4
CURSOS
que você precisa
colocar no seu
plano de estudos
deste ano!
KORU
escolakoru • Seguir
escolakoru O mês de março está chegando ao fim, mas os seus estudos podem começar o quanto antes. Já escolheu o curso que você tá a fim de fazer ou ainda tem algumas dúvidas? Confira os cursos da Escola Korú. Inscreva-se para o processo seletivo e garanta bolsa de até 75%. Saiba mais: escolakoru.com.br #ProcessoSeletivo #EscolaKorú
9 sem Ver tradução
Curtido por barbaradsilva e outras 41 pessoas
MARÇO 29
Adicione um comentário...
Publicar

SOMOS APAIXONADOS
pelo APRENDIZADO
pelas PESSOAS
pela DIVERSIDADE
pela ESCOLA KORÚ
KORU escola
escolakoru • Seguir
escolakoru Aqui a gente não guarda conhecimento e se dedica muito para ajudar você em sua jornada por meio dos estudos.
A educação possibilita a transformação do ser humano e a evolução da sociedade e é nisso que acreditamos todos os dias.
Isso é fazer parte e acreditar numa escola. Obrigado por cultivar com a gente esse broto tão especial chamado Escola Korú. Uma homenagem ao Dia da Educação
#escolakoru #koru #diadaeducacao #escola #aprendizado #experiencia #oportunidades #educacao #educar
4 sem Ver tradução
damaziolari
4 sem 1 curtida Responder
Curtido por barbaradsilva e outras 46 pessoas
ABRIL 29
Adicione um comentário...
Publicar

ESCOLA KORÚ

Aqui tem processo seletivo para mentores!
Você já pensou em se tornar mentor(a)?
escolakoru • Seguir
escolakoru Olha que legal essa iniciativa da Korú! Saiba mais e clique no link da bio para se inscrever. Prazo até dia 19/05 #MentoriaKoru #EscolaKoru
3 sem Ver tradução
virginiabittencourt Que legal a iniciativa! Vocês fazem as mentorias através de uma plataforma onde os mentorados podem escolher com quem falar?
3 sem Responder Ver tradução
claudiat.t
3 sem 1 curtida Responder
Curtido por barbaradsilva e outras 33 pessoas
MAIO 9
Adicione um comentário...
Publicar

BASH BEAUTY

BASH LOVER
NO MEU FEED♥
BASH
bashbeautybrasil
bashbeautybrasil Estamos no mês do amigo e em forma de carinho, eu vou publicar as fotos que vocês tiram e me marcam nos stories com meus produtos aqui no meu feed. Pra começar, vejam só que foto linda que o @carloslessabeauty tirou.
Ai, nem preciso dizer que amei, né? ❤
#BASHBeauty #beleza #maquiagembrasileira #maquiagemvegana #maquiagemcrueltyfree #cosméticos #skincare #bashlovers
1 sem Ver tradução
priscilamenezs 😍😍😍😍
Ver insights
Turbinar publicação
Curtido por micheletti e outras 28 pessoas
JULHO 9
Adicione um comentário...
Publicar

BASH BEAUTY

A BASE MAIS QUE BASIQUINHA PARA UMA MAKE LINDA
/
BW25
bashbeautybrasil
SooK • Messier Remix (Sam Marshall)
bashbeautybrasil De básica eu não tenho nada, meu amor. Quem já usou pode provar. Eu deixo a pele aveludada, linda e pronta pro dia a dia corrido! Vem experimentar. Link na bio ou direto no site bashbeauty.com.br. 💛
#BASHBeauty #beleza #maquiagembrasileira #maquiagemvegana #maquiagemcrueltyfree #baselíquidafacial
2 sem Ver tradução
palowa30 Preciso testar essa belezinha 💛
2 sem 1 curtida Responder Ver tradução
Ver insights
Turbinar publicação
Curtido por marciafrug e outras 32 pessoas
JULHO 4
Adicione um comentário...
Publicar

BASH BEAUTY

#BASHBEAUTYBRASIL
BENEFÍCIOS
DA VITAMINA E
PARA PELE
/
BASH
Máscara para Cílios/8g
BASH
BASH

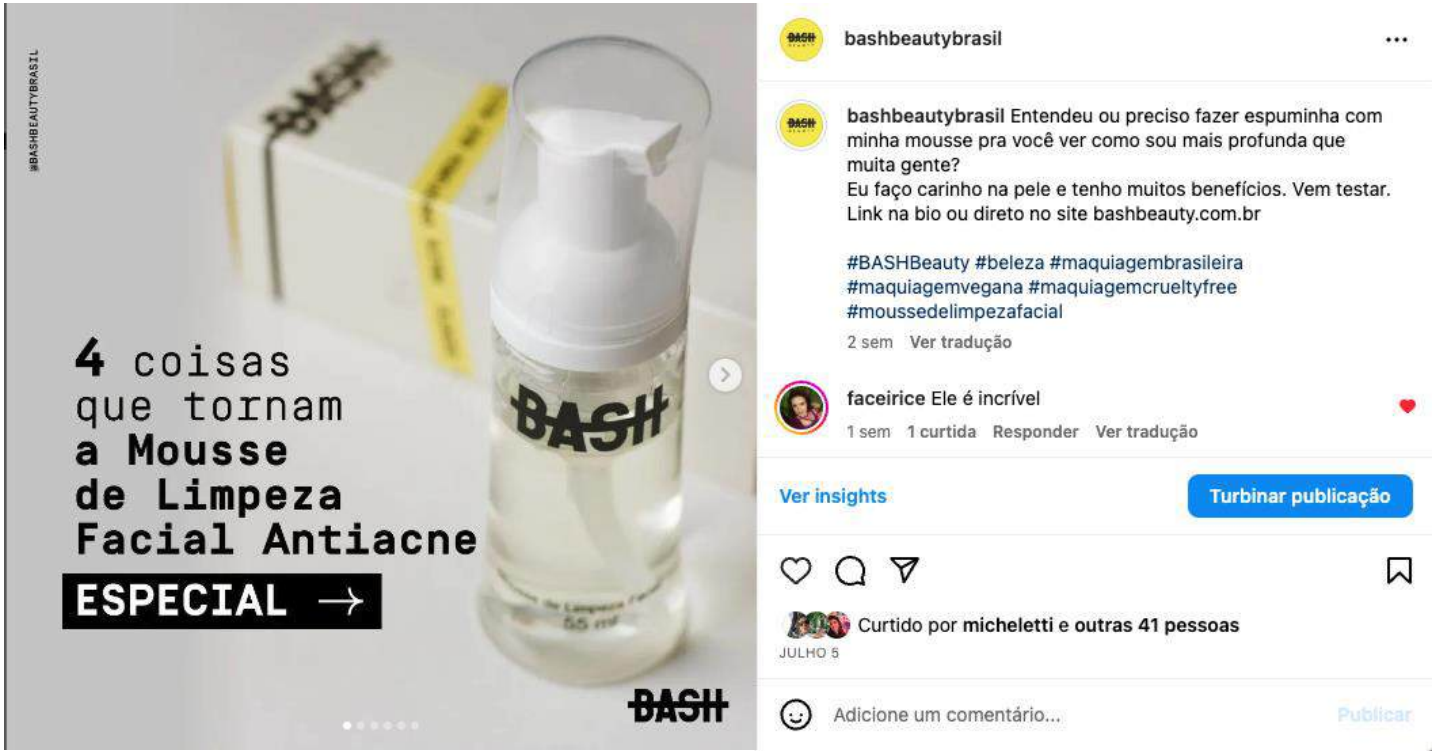
bashbeautybrasil
bashbeautybrasil Amiga, a vitamina E é uma grande aliada da pele que fica exposta ao sol, além de servir como preventiva e protetora da pele contra o estresse provocado por agentes externos como sol, poluição e má alimentação.
E olha que tem mais: ela contém propriedade anti-inflamatória e o fortalecimento do sistema imunológico e sabe em quais dos meus produtos você encontra essa belezura?
Sérum Facial Ultra
Base líquida
Máscara para cílios
Vem de link na bio ou direto no site bashbeauty.com.br
Ver insights
Turbinar publicação
Curtido por marciafrug e outras 14 pessoas
HÁ 18 HORAS
Adicione um comentário...
Publicar

BASH BEAUTY

@BASHBEAUTYBRASIL
MAKE PARA INVERNO
E DIAS FRIOS:
NO QUE APOSTAR?
BASH

bashbeautybrasil
bashbeautybrasil O friozinho tá aí e não é por isso que você vai ficar sem se maquiar. Dá uma olhada nas sugestões que trouxe para você apostar, amiga! Comenta aqui o que achou.
#BASHBeauty #beleza #maquiagembrasileira #maquiagemvegana #maquiagemcrueltyfree #cosméticos #skincare #makeinverno
1 sem Ver tradução
gisele_gbarros Já fiz o.pedi
1 sem 1 curtida Responder Ver tradução
Ver respostas (1)
Ver insights
Turbinar publicação
Curtido por micheletti e outras 32 pessoas
JULHO 10
Adicione um comentário...
Publicar

BASH BEAUTY


#BASHBEAUTYBRASIL
4 coisas
que tornam
a Mousse
de Limpeza
Facial Antiacne
ESPECIAL →
BASH
BASH
bashbeautybrasil
bashbeautybrasil Entendeu ou preciso fazer espuminha com minha mousse pra você ver como sou mais profunda que muita gente?
Eu faço carinho na pele e tenho muitos benefícios. Vem testar.
Link na bio ou direto no site bashbeauty.com.br
#BASHBeauty #beleza #maquiagembrasileira #maquiagemvegana #maquiagemcrueltyfree #moussedelimpezafacial
2 sem Ver tradução
faceirice Ele é incrível
1 sem 1 curtida Responder Ver tradução
Ver insights
Turbinar publicação
Curtido por micheletti e outras 41 pessoas
JULHO 5
Adicione um comentário...
Publicar

BASH BEAUTY

@BASHBEAUTYBRASIL
BASH LOVER
NO MEU FEED
BASH
bashbeautybrasil
bashbeautybrasil Gente, olha essa foto que linda que ficou! Quem tirou foi a @renatavanzetto. Amiga, que olho pra fotografar, hein?
#BASHBeauty #beleza #maquiagembrasileira #maquiagemvegana #maquiagemcrueltyfree #cosméticos #skincare #bashlovers
1 sem Ver tradução
Ver insights
Turbinar publicação
Curtido por micheletti e outras 33 pessoas
JULHO 11
Adicione um comentário...
Publicar

BASH BEAUTY

@BASHBEAUTYBRASIL
SER VEGANA
E CRUELTY-FREE
NÃO É UM LUXO.
É O MÍNIMO.
BASH
bashbeautybrasil
bashbeautybrasil E assim eu vou levando minha beleza por onde eu for, sem peso na consciência e sem fazer mal ao meio ambiente e claro, aos animais fofinhos né?
#BASHBeauty #beleza #maquiagembrasileira #maquiagemvegana #maquiagemcrueltyfree #cosméticos #skincare
1 sem Ver tradução
Ver insights
Turbinar publicação
Curtido por micheletti e outras 34 pessoas
JULHO 6
Adicione um comentário...
Publicar

BASH BEAUTY

@BASHBEAUTYBRASIL
PIGMENTADO
DE FÁCIL APLICAÇÃO
VEGANO E CRUELTY-FREE
EMBALAGEM RECICLÁVEL
BASH
bashbeautybrasil
bashbeautybrasil Tá bom ou quer mais? Então vai, ele não tem chumbo e nem parabenos. Ou seja, ele é perfeito para seus olhos.
#BASHBeauty #beleza #maquiagembrasileira #maquiagemvegana #maquiagemcrueltyfree #cosméticos #skincare #lápisdeolhoscomesfumador
1 sem Ver tradução
gisele_gbarros Perfeito o mais pretinho que já usei
1 sem 1 curtida Responder Ver tradução
Ver respostas (1)
Ver insights
Turbinar publicação
Curtido por marciafrug e outras 17 pessoas
HÁ 7 DIAS
Adicione um comentário...
Publicar

BASH BEAUTY

bashbeautybrasil

bashbeautybrasil Você é nova aqui e quer aprender a se maquiar? Arrasta pro lado e veja a relação de produtos que eu fiz para começar e depois dá um pulo no link da bio ou direto no site bashbeauty.com.br pra colocar na sacola.

#BASHBeauty #beleza #maquiagembrasileira #maquiagemvegana #maquiagemcrueltyfree #cosméticos #skincare

1 sem Ver tradução

analuizatorresc Porque as embalagens e a identidade são tão tão 😍

1 sem 1 curtida Responder Ver tradução

Ver insights | Turbinar publicação

Curtido por **micheletti** e **outras 30 pessoas**

JULHO 7

Adicione um comentário... Publicar

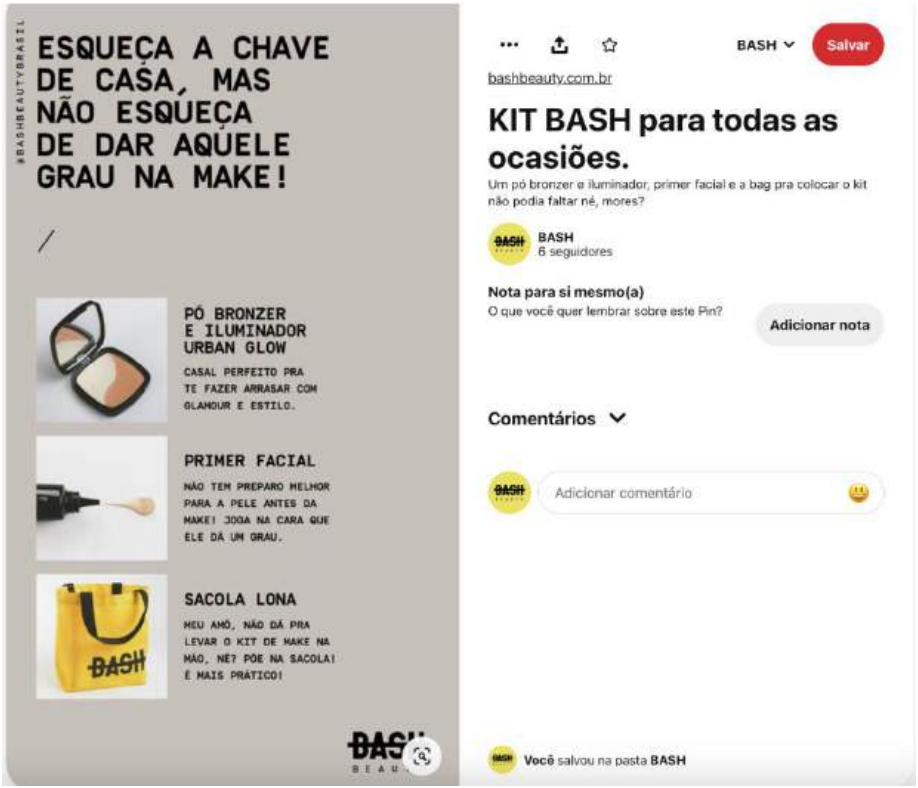
BASH BEAUTY

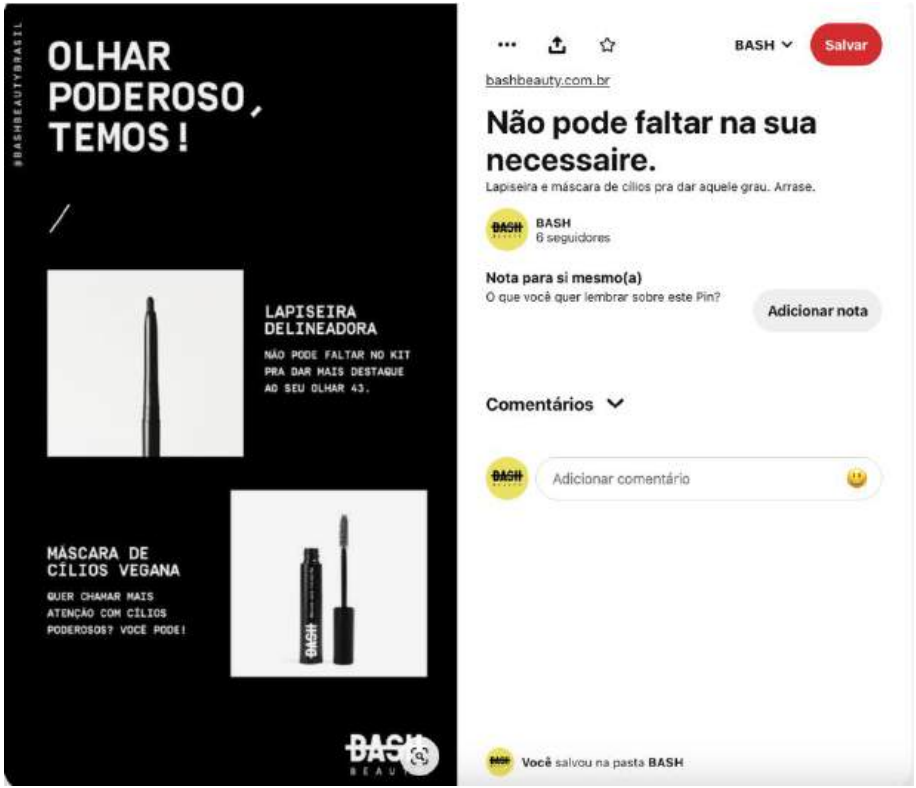
#BASHBEAUTYBRASIL
MAKE CRAQUELADA,
NINGUÉM MERECE!
BASH
bashbeautybrasil
bashbeautybrasil Amiga, quando a make craquela é sinal de que alguma coisa não está sendo feita ou não foi feita direito. Mas calma, nada como uma dica boa pra te ajudar. Arrasta pro lado e vem!
#BASHBeauty #beleza #maquiagembrasileira #maquiagemvegana #maquiagemcrueltyfree #cosméticos #skincare #aguamicelar #moussedelimpezafacial
5 d Ver tradução
priscilamenezs Dicas incríveis
4 d 1 curtida Responder Ver tradução
Ver insights
Turbinar publicação
Curtido por micheletti e outras 24 pessoas
HÁ 5 DIAS
Adicione um comentário...
Publicar

BASH BEAUTY

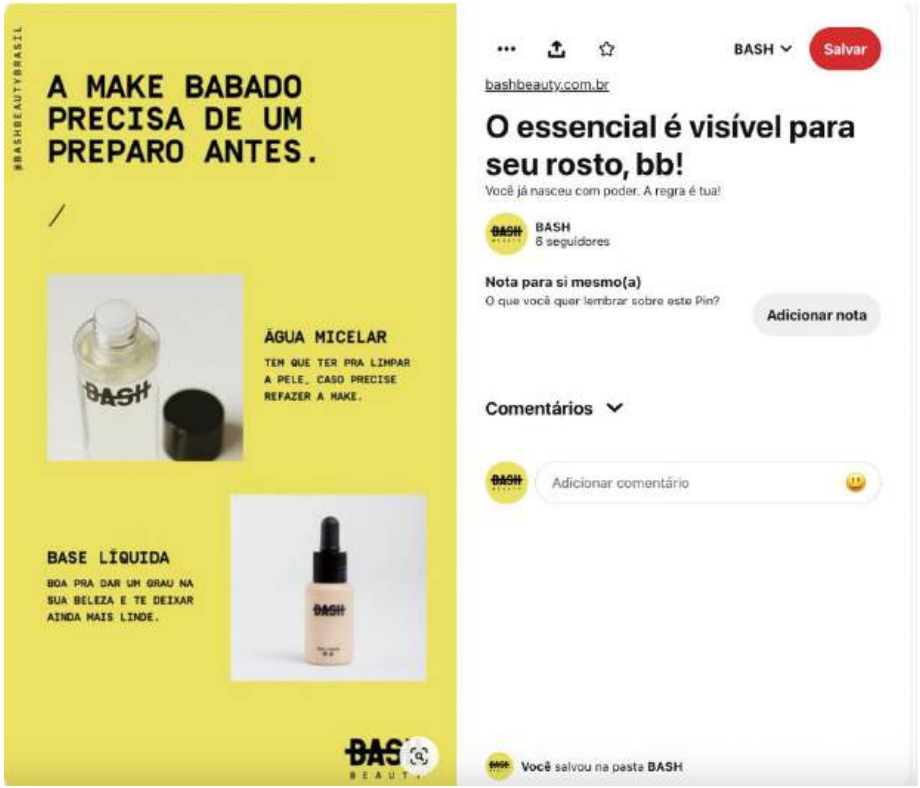
@BASHBEAUTYBRASIL
VEJA ONDE APLICAR O ILUMINADOR URBAN GLOW. FACINHO!
ARRASTA MAIS UM
BASH
bashbeautybrasil
bashbeautybrasil Fala sério... Depois de passar o iluminador, a make fica um escândalo né, meu amôoo? Ainda mais quando o iluminador tem partículas extrafinas de brilho que dão aquele efeito de quem pegou um bronze. Aiiii eu adoro, e você?
#BASHBeauty #beleza #maquiagembrasileira #maquiagemvegana #maquiagemcrueltyfree #cosméticos #skincare #iluminadorfacial
1 sem Ver tradução
pretty_carvalho
1 sem 1 curtida Responder
Ver insights
Turbinar publicação
Curtido por micheletti e outras 26 pessoas
JULHO 8
Adicione um comentário...
Publicar

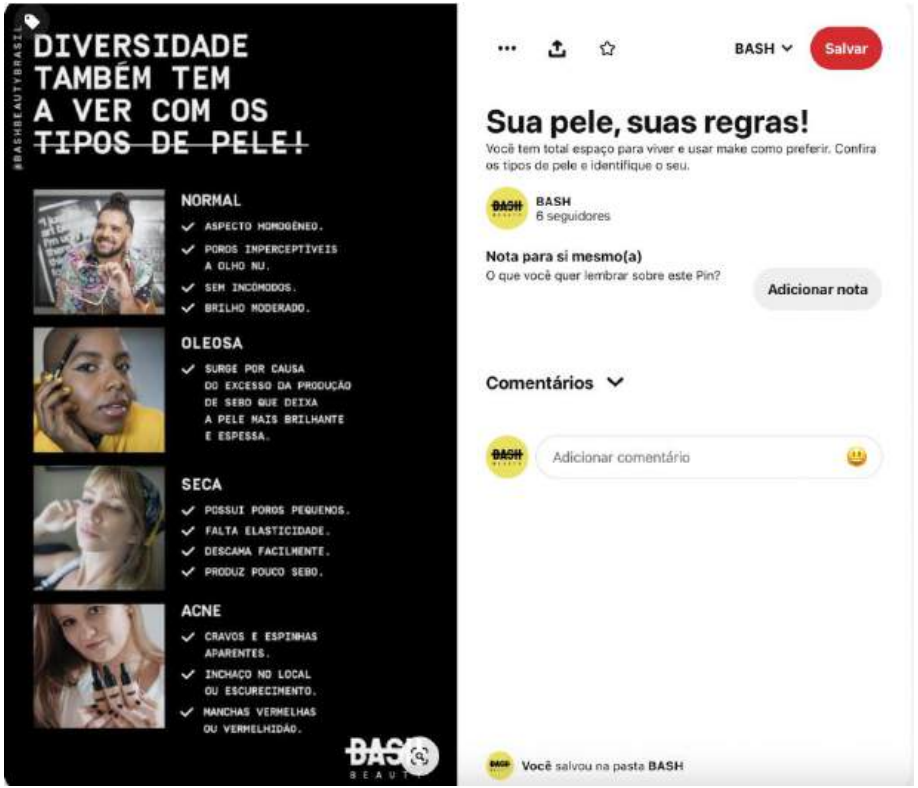
BASH BEAUTY


#BASHBEAUTYBRASIL
ESQUEÇA A CHAVE DE CASA, MAS NÃO ESQUEÇA DE DAR AQUELE GRAU NA MAKE!
PÓ BRONZER E ILUMINADOR URBAN GLOW
CASAL PERFEITO PRA TE FAZER ARRASAR COM GLAMOUR E ESTILO.
PRIMER FACIAL
NÃO TEM PREPARO MELHOR PARA A PELE ANTES DA MAKE! JOGA NA CARA QUE ELE DÁ UM GRAU.
SACOLA LONA
MEU AMÔ, NÃO DÁ PRA LEVAR O KIT DE MAKE NA MÃO, NÉ? PÕE NA SACOLA! É MAIS PRÁTICO!
BASH
Salvar
bashbeauty.com.br
KIT BASH para todas as ocasiões.
Um pó bronzer e iluminador, primer facial e a bag pra colocar o kit não podia faltar né, mores?
BASH
6 seguidores
Nota para si mesmo(a)
O que você quer lembrar sobre este Pin?
Adicionar nota
Comentários
Adicionar comentário
Você salvou na pasta BASH


#BASHBEAUTYBRASIL
OLHAR PODEROSO, TEMOS!
LAPISEIRA DELINEADORA
NÃO PODE FALTAR NO KIT PRA DAR MAIS DESTAQUE AO SEU OLHAR 43.
MÁSCARA DE CÍLIOS VEGANA
QUER CHAMAR MAIS ATENÇÃO COM CÍLIOS PODEROSOS? VOCÊ PODE!
BASH
Salvar
bashbeauty.com.br
Não pode faltar na sua necessaire.
Lapiseira e máscara de cílios pra dar aquele grau. Arrase.
BASH
6 seguidores
Nota para si mesmo(a)
O que você quer lembrar sobre este Pin?
Adicionar nota
Comentários
Adicionar comentário
Você salvou na pasta BASH

BASH BEAUTY


#BASHBEAUTYBRASIL
A MAKE BABADO PRECISA DE UM PREPARO ANTES.
/
ÁGUA MICELAR
TEM QUE TER PRA LIMPAR A PELE, CASO PRECISE REFAZER A MAKE.
BASE LÍQUIDA
BOA PRA DAR UM GRAU NA SUA BELEZA E TE DEIXAR AINDA MAIS LINDE.
BASH
BEAUTY
BASH
Salvar
bashbeauty.com.br
O essencial é visível para seu rosto, bb!
Você já nasceu com poder. A regra é tua!
BASH
6 seguidores
Nota para si mesmo(a)
O que você quer lembrar sobre este Pin?
Adicionar nota
Comentários
Adicionar comentário
Você salvou na pasta BASH

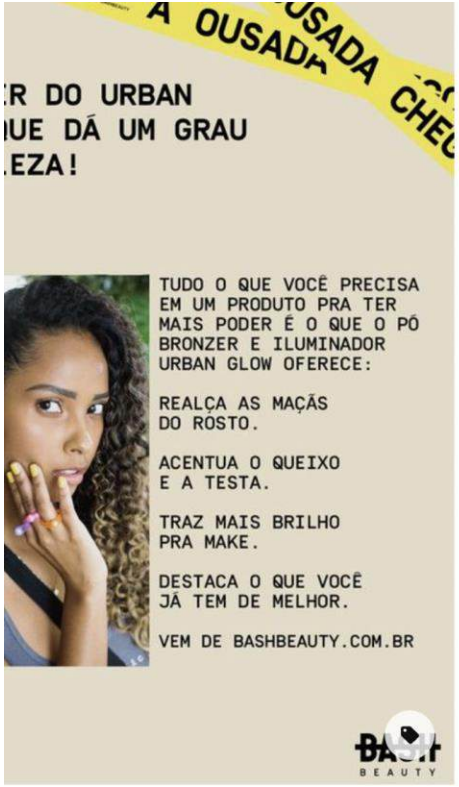

#BASHBEAUTYBRASIL
DIVERSIDADE TAMBÉM TEM A VER COM OS TIPOS DE PELE!
NORMAL
ASPECTO HOMOGÊNEO.
POROS IMPERCEPTÍVEIS A OLHO NU.
SEM INCÔMODOS.
BRILHO MODERADO.
OLEOSA
SURGE POR CAUSA DO EXCESSO DA PRODUÇÃO DE SEBO QUE DEIXA A PELE MAIS BRILHANTE E ESPESSA.
SECA
POSSUI POROS PEQUENOS.
FALTA ELASTICIDADE.
DESCAMA FACILMENTE.
PRODUZ POUCO SEBO.
ACNE
CRAVOS E ESPINHAS APARENTES.
INCHAÇO NO LOCAL OU ESCURECIMENTO.
MANCHAS VERMELHAS OU VERMELHIDÃO.
BASH
BEAUTY
BASH
Salvar
Sua pele, suas regras!
Você tem total espaço para viver e usar make como preferir. Confira os tipos de pele e identifique o seu.
BASH
6 seguidores
Nota para si mesmo(a)
O que você quer lembrar sobre este Pin?
Adicionar nota
Comentários
Adicionar comentário
Você salvou na pasta BASH

BASH BEAUTY

OUSADA
CHEGOU
LIMPAR, HIDRATAR E PREPARAR A PELE COM PRIMER JÁ FAZ PARTE DO RITUAL DA MAKE PERFEITA...
AGORA, TER UMA BASE VEGANA COM VITAMINA E É OUTRA HISTÓRIA, NÉ BB?
A BASE NADA BASIQUINHA DA BASH CONTA COM UMA TEXTURA LEVE E NÃO OLEOSA, COBERTURA IMPECÁVEL E O ACABAMENTO NATURAL DE LONGA DURAÇÃO. AÍ, EU ACHO QUE VOCÊ VAI SE APAIXONAR!
ESSA, COM CERTEZA, É A BASE QUE VAI TE FAZER HITAR ONDE QUER QUE ESTEJA.
A REGRA É TUA.
BEAUTY
BASH
bashbeauty.com.br
Muuuuuito mais que basiq
Ver o preço
Detalhes do produto
Nota para si mesmo(a)
O que você quer lembrar sobre este Pin?

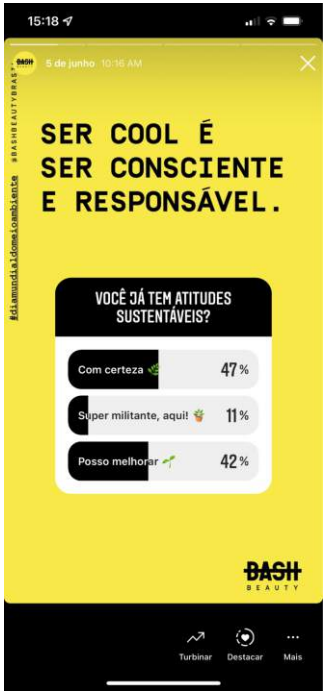
#BASHBEAUTYBRASIL
PELE LIMPINHA E HIDRATADA? VAI DE ÁGUA MICELAR QUE É SUCESSO!
HIDRATA. SUAVIZA A PELE.
ESTIMULA A PRODUÇÃO DE COLÁGENO.
LIMPA PROFUNDAMENTE SEM COMPROMETER A PROTEÇÃO NATURAL DA PELE.
BASH
Salvar
bashbeauty.com.br
Se for pra jogar na cara, que seja a Água Micelar da BASH.
Ver o preço
Detalhes do produto
Nota para si mesmo(a)
O que você quer lembrar sobre este Pin?
Adicionar nota

BASH BEAUTY


A OUSADA
R DO URBAN
UE DÁ UM GRAU
EZA!
TUDO O QUE VOCÊ PRECISA EM UM PRODUTO PRA TER MAIS PODER É O QUE O PÓ BRONZER E ILUMINADOR URBAN GLOW OFERECE:
REALÇA AS MAÇÃS DO ROSTO.
ACENTUA O QUEIXO E A TESTA.
TRAZ MAIS BRILHO PRA MAKE.
DESTACA O QUE VOCÊ JÁ TEM DE MELHOR.
VEM DE BASHBEAUTY.COM.BR
BASH
BEAUTY

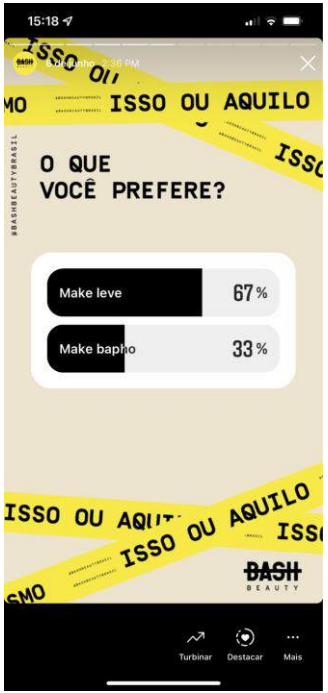
BASH
bashbeauty.com.br
Migue, dá um close n
make!
Dê um grau na sua beleza com pó bronzer e iluminac
BASH
7 seguidores
Nota para si mesmo(a)
O que você quer lembrar sobre este Pin?
Ad
Comentários
Adicionar comentário

BASH BEAUTY


SER COOL É
SER CONSCIENTE
E RESPONSÁVEL.
#diamundialdomeioambiente
VOCÊ JÁ TEM ATITUDES SUSTENTÁVEIS?
Com certeza 47%
Super militante, aqui! 11%
Posso melhorar 42%
BASH BEAUTY
Turbinar
Destacar
Mais

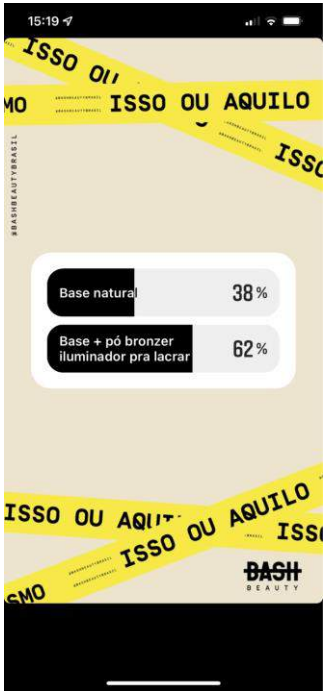
SOU OUSADA E SUSTENTÁVEL
JÁ PASSOU DA HORA DE TODO MUNDO SABER A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DO NOSSO PLANETA. VAMOS DAR UM GRAU NA NOSSA RESPONSABILIDADE!
/
BJS DE LUZ!
#DiaMundialdoMeioAmbiente
BASH BEAUTY
Turbinar
Destacar
Mais

PRONTE PRA ARRASAR, MEU ANJO?
/
BASH BEAUTY
Turbinar
Destacar
Mais


ISSO OU AQUILO
O QUE VOCÊ PREFERE?
Make leve 67%
Make bapho 33%
BASH BEAUTY
Turbinar
Destacar
Mais

ISSO OU AQUILO
Máscara de cílios, sombra e lip gloss 78%
Máscara de cílios leve 22%
BASH BEAUTY
Turbinar
Destacar
Mais

BASH BEAUTY


15:19
ISSO OU AQUILO
Base natural 38%
Base + pó bronzer iluminador pra lacrar 62%
BASH BEAUTY

15:19
COLOQUE ESSE BRILHO NATURAL PRA FORA COM O URBAN GLOW, LINDEZA!
A BASH ESTÁ COM FRETE GRÁTIS EM JUNHO!
CORRE, PRA GARANTIR.
BASHBEAUTY.COM.BR
BASH BEAUTY

15:19
O AMOR ESTÁ NO AR ACOMPANHADO DE DRAMA.
BASHBEAUTY.COM.BR
BASH BEAUTY

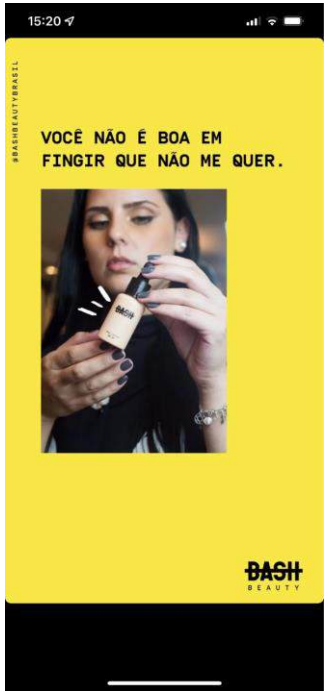
15:19
DRAMA! DRAMA! DRAMA!
QUAL É O RELACIONAMENTO QUE VIVE SEM UM DRAMA SAUDÁVEL?
Eu amo um draminha 50%
Para, não tem graça! 50%
DRAMA! DRAMA! DRAMA!
BASH BEAUTY

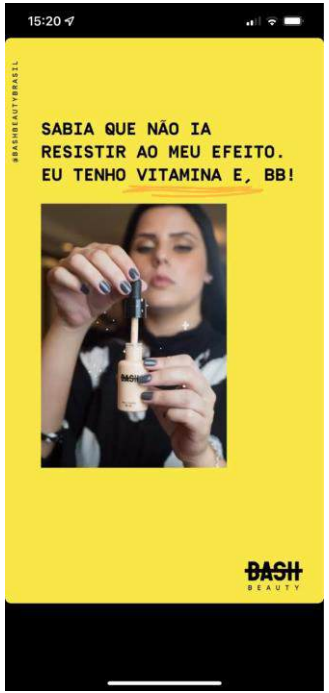
15:19
FALOU EM SKINCARE, BB? A GENTE AMA! NADA MELHOR DO QUE CUIDAR DA PELE COM O MOZÃO!
ÁGUA MICELAR
JOGA NA CARA, LINDEZA!
BASH BEAUTY

BASH BEAUTY

15:20
#BASHBEAUTYBRASIL
CASAL QUE
TOPA VÁRIOS
ROLÊS, É IGUAL
À BASE DA ~~BASH~~
BASHBEAUTY.COM.BR
~~BASH~~
BEAUTY

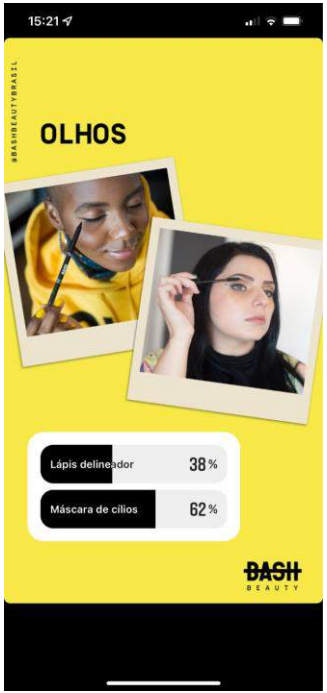
15:20
#BASHBEAUTYBRASIL
A DUPLA PERFEITA!
BASE + PRIMER
FELIZ DIA DOS NAMORADOS
~~BASH~~
BEAUTY

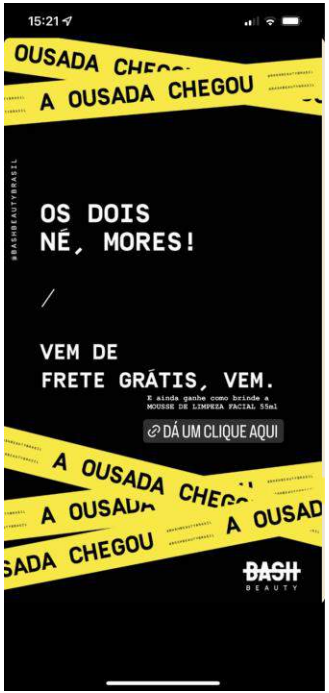

15:20
#BASHBEAUTYBRASIL
VOCÊ NÃO É BOA EM
FINGIR QUE NÃO ME QUER.
~~BASH~~
BEAUTY

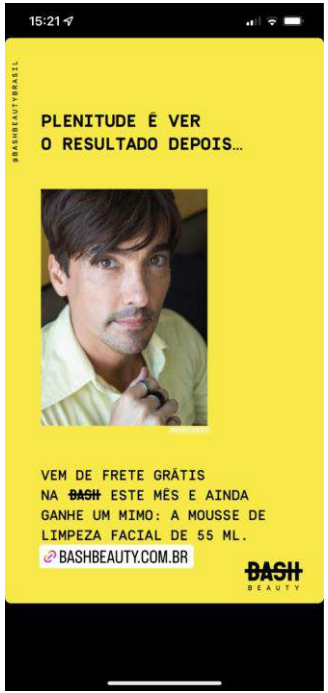

15:20
#BASHBEAUTYBRASIL
SABIA QUE NÃO IA
RESISTIR AO MEU EFEITO.
EU TENHO VITAMINA E, BB!
~~BASH~~
BEAUTY

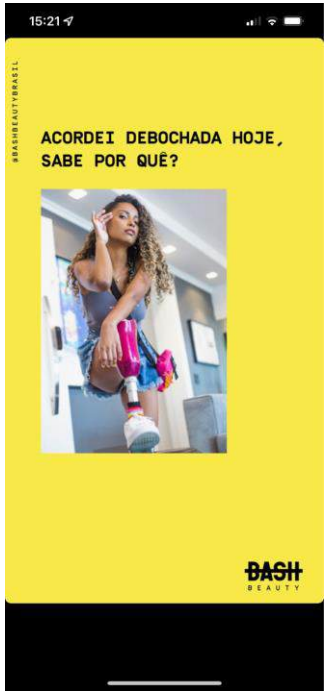
15:20
#BASHBEAUTYBRASIL
OLHA COMO VOCÊ
FICOU LINDE!
~~BASH~~ COMIGO PRA
VER COMO EU VICIO.
VEM DE FRETE GRÁTIS NO SITE, BB
~~BASH~~
BEAUTY

BASH BEAUTY


15:21
#BASHBEAUTYBRASIL
OLHOS
Lápis delineador 38%
Máscara de cílios 62%
BASH BEAUTY


15:21
#BASHBEAUTYBRASIL
A OUSADA CHEGOU
OS DOIS
NÉ, MORES!
/
VEM DE
FRETE GRÁTIS, VEM.
E ainda ganhe como brinde a MOUSSE DE LIMPEZA FACIAL 55ml
DÁ UM CLIQUE AQUI
A OUSADA CHEGOU
BASH BEAUTY


15:21
#BASHBEAUTYBRASIL
PLENITUDE É VER
O RESULTADO DEPOIS...
VEM DE FRETE GRÁTIS
NA BASH ESTE MÊS E AINDA
GANHE UM MIMO: A MOUSSE DE
LIMPEZA FACIAL DE 55 ML.
BASHBEAUTY.COM.BR
BASH BEAUTY


15:21
#BASHBEAUTYBRASIL
ACORDEI DEBOCHADA HOJE,
SABE POR QUÊ?
BASH BEAUTY

15:21
#BASHBEAUTYBRASIL
UMA PELE DEPOIS DO
BRONZER E ILUMINADOR
URBAN GLOW NÃO PRECISA
DE MAIS NADA E TE DÁ
ESSE PODER!
BASH BEAUTY