



## TABELA ABRIL 2011



### ESPECIAL CORRIDAS

1. Os 10 corredores "top" do Brasil, entre eles Marilson Gomes dos Santos e Adriano Bastos, ensinam o que comem no dia antes da prova e no dia da competição. Nutricionistas analisam o cardápio das estrelas, indicando o que precisam melhorar ou mudar.
2. Você nasceu para correr maratona? Acredite, nem todo corredor tem perfil para disputar provas longas. Faça o nosso teste e veja se você tem jeitão de maratonista.
3. 15 perguntas que você faria ao seu frequencímetro. Tiramos todas as dúvidas a respeito dos monitores cardíacos
4. Correr em grupo faz bem. Novos estudos mostram que os benefícios de correr em grupo vão além dos psicológicos. O corpo também responde diferente.

### RUGBI

O esporte vem crescendo muito no Brasil. A seleção feminina, por exemplo, carimbou passaporte para o Pan do México, em outubro. Aprenda as regras dessa modalidade que estreiará nas Olimpíadas do Brasil, em 2016.

### LEITE

Novos estudos apontam o leite como importantíssimo para a recuperação muscular depois dos treinos e para a hidratação do corpo.



### PROGRAME-SE

**Fechamento: 22/03**

**Material: 25/03**

**Circulação: 04 de março**

**Contato:**

Rua Bragança Paulista, 284, Vila Cruzeiro - São Paulo SP.  
CEP: 04727-000 - Tel.: (11) 2165-8700 / Fax.: (11) 2165-8723  
E-mail: publicidade@motorpressbrasil.com.br



**Pág. dupla**  
266X404mm  
R\$ 50 820,00



**Pág. simples**  
266X202mm  
R\$ 25 410,00



**1/2 Página**  
133X202mm  
R\$ 13 860,00



**Rodapé simples**  
202X55mm  
R\$ 15 015,00



**1/2 Pág. vertical**  
266X101mm  
R\$ 13 860,00



**1/4 Página**  
125X92mm  
R\$ 8 085,00



**1/8 Página**  
60X92mm  
R\$ 5 544,00

\*Sangria de 5mm