

WELL



NININHA LACOMBEE
ALIMENTAÇÃO AYURVEDA

CONTENT

NININHA LACOMBEE

Dos doces das festas mais badaladas,
para uma alimentação ayurveda e saudável.
FOTOS: VITORIA DIAS - GLOSS MODEL

TUM DUM

Um novo DELIVERY com os mais diferentes
cafés em São Paulo. Cinco amigos, um
sonho e muita disposição para empreender.



FOCO NA ALIMENTAÇÃO

Nosso foco é a alimentação consciente, ou pelo menos tentar adicioná-la em nosso cardápio.

Dessa forma convidamos a querida Nininha Lacombee a nos contar um pouco da sua mudança de estilo de vida, onde trocou os doces famosos por uma alimentação saudável, com menos açúcar, menos farinha.

Descobrimos uma cafeteria "TO GO" maravilhosa chamada TUNDUM, que promete ser uma rede de cafeteria diferenciada.

Os doces saudáveis da Loli e a alimentação a base de vegetais.

Espero que gostem da nossa última edição do ano. Desejamos a todos um Feliz Natal e um ótimo 2021.

Com amor,

S.H

SMALL ACTS FOOD

DE NININHA LACOMBEE

TEXTO: NATHALY NERY • FOTOS: VITORIA DIAS | GLOSS MODEL

Depois de se separar Nininha Lacombee, conhecida em São Paulo por Nininha Sigrist (sim! dos doces mais cobiçados de festas de casamento), se reinventou e criou a SMALL ACTS FOOD, comidas Ayurveda.

Hoje ela se dedica a entregar programas de 3 dias de uma alimentação totalmente saudável e sem proteínas, para um grupo máximo de 10 pessoas por vez.



dezenas de estrelas no meu caminho





Hoje o nosso bate papo é com uma amiga que ganhei em 2021, a queridíssima Nininha Lacombee!

Acredito que a maior dúvida, é saber como foi trocar o mundo dos doces para começar um mundo saudável e consciente; Seguida de outras perguntas... de onde surgiu a vontade de mudar completamente o estilo de vida; qual foi a parte mais difícil de tirar o açúcar e as dicas para quem quer entrar nisso de cabeça.

Nininha nos conta, que trocar o mundo dos doces pelo mundo consciente, não foi uma escolha consciente! É até engraçado dizer isso, mas foi uma escolha que a vida levou ela a fazer. Ela trabalhava em uma empresa de doces, da qual já não estava mais tão satisfeita por motivos pessoais. Então de festa (Nininha Sigrist), decidiu vender a sua parte da empresa e voltou a estudar, Formada em nutrição, voltou a estudar, se deparou com um mundo muito doente, com pessoas perdidas, pessoas com muitas informações querendo ter saúde, sem saber qual caminho seguir. E então, foi por esse o caminho, que ela decidiu seguir pensando como ela poderia ajudar as pessoas. Com tempo para pensar, estudando, ela foi se conhecendo, tentando entender o que havia acontecido com sua vida, tentando entender quem ela era de fato e para onde queria ir.

Foi aí que tomou uma consciência maior do que queria, percebendo que gostaria de comer alimentos mais saudáveis e viver em um mundo mais consciente.

Aos poucos foi direcionou-se para fazer o que ela faz hoje conseguindo patrocinar sua própria marca, a Small Acts Food.

As memórias de infância eram sempre dentro da cozinha, ajudando a sua mãe a cozinhar. Então, a cozinha sempre foi uma coisa muito presente em sua vida. Ela nos contou, que também tem memórias claras de sua tia, que fazia uma dieta macrobiótica e dava para ela arroz integral com salsinha e girassol, tinha que mastigar 40 vezes e até comia de hashi no bowl de comida japonesa.

Vem uma lembrança de criar uma alga em casa, que se reproduzia e soltava uma água. Essa água tinha um gosto de vinagre, que hoje em dia é conhecida como os fermentados.

Esse mundo da cozinha e o mundo do que “não é o convencional”, sempre foram muito presente em sua vida. Além de sempre ser curiosa e gostar muito de cuidar de si mesma, e da sua saúde com coisas diferentes, ela guarda essas memórias afetivas, um lado mais consciente, mais saudável.

Adepta a prática de yoga, conhece a Marcia de Luca, sua amiga de longo tempo, foi sua primeira professora de yoga.

A parte mais difícil de entrar nesse mundo consciente, é mudar nosso es-

tilo de vida. É quando não nos conhecemos o suficiente para entender o quanto somos capazes de mudar. O pequeno passo que somos capazes de dar.

Porque se nós queremos chegar a um lugar que parece ser muito longe de onde estamos, aí é difícil de mudar. Mas se a gente entende que a gente pode dar um pequeno passo e que esse passinho já é uma mudança, já passamos a valorizar, e aí já estamos mudando nosso estilo de vida... seja ele qual for.

Seja ele passar a beber mais água durante o dia, começar a fazer um esporte, reduzir a quantidade de açúcar do qual vínhamos comendo. Tudo isso já é uma mudança de estilo de vida! “O grande segredo é você saber aonde está e saber quais são as mudanças pequenas que pode fazer. As reduções que pode fazer para conseguir chegar em algum lugar.

Ninguém vai percorrer 400km e chegar no destino final do dia para a noite, você passa quilômetro por quilômetro para chegar lá, então é esse quilômetro por quilômetro que as pessoas precisam conhecer. E não adianta você também se comparar com outras pessoas que já estão, talvez, no quilômetro 300. Você está mais no começo, e você vai chegar, mas cada um tem um tempo para isso”. Dentre tantas questões que temos, uma que nos instigava era sobre o detox!

Atualmente ela atende poucas pessoas (no máximo de 10), porque é ela mesma quem faz a preparação do detox! Quem sabe para 2021, ela não consiga arranjar alguém para ajudá-la para que, assim, consiga aumentar o seu público detox!

As pessoas precisam de menos dias de restrições. Não que o detox seja de fato, uma restrição, mas nos faz seguir uma regra, e claro que sempre temos um dia que queremos sair, jantar fora, almoçar com uma amiga. Ter uma vida fora daquela comida que você está acostumado todos os dias. Então a sua proposta do detox é de apenas três dias, Segunda, Terça e Quarta-feira.

Três dias é o suficiente para que as pessoas consigam fazer, se parabenizam e ficam felizes, porque já vêem um resultado!

Nininha criou um curso on-line com a Pugliesi, onde ensinavam a fazer alguns doces, onde gravaram esse curso e que foi muito legal já que ambas amam comer doce, as





duas vieram de uma trajetória onde sempre comiam muito e tudo o que queriam. E, atualmente, entendem que querem continuar comendo, mas existem opções com ingredientes muito mais saudáveis.

Porque ela acredita que não podemos ficar comendo açúcar refinado, farinha branca, o leite... então ela irá focar nisso nesse curso que

A Nininha acredita que com a parceria com a Well, mostrando seus vídeos curtos com receitas fáceis, vá começar a descomplicar a cozinha natural, já que nesse canal de mídia a gente pode ir para a cozinha e mostrar como é fácil fazer as coisas.

Ela espera que, através daqui, ela consiga chegar em mais pessoas para mostrar, incentivar e fazer com que tenham ânimo e queiram ir para a cozinha preparar seu próprio alimento.

Quem já está na cozinha, terá mais ideias e, quem ainda não está, passará a olhar e falar:

“Poxa, como eu faço?”

Será que eu também posso fazer?”

E pode!

Não é necessário fazer todos os dias, mas para quem nunca faz, uma vez, já é um grande avanço. Esse é o objetivo dela, incentivar ainda mais pessoas!

E é claro, não poderia faltar a nossa perguntinha de sempre, com diversas opiniões e crenças diferentes sobre bem-estar.

Ela nos contou que sua percepção sobre bem estar mudou.

Que, para ela hoje, é termos saúde em primeiro lugar, principalmente depois desse ano que vivemos.

“Bem-estar é ter um corpo protegido, forte e saber que esse corpo forte, ele não vem de restrições, não vem de beleza... vem de uma vida saudável, de respeitar a sua natureza, de fazer o que é bom para você, e isso vem tanto fisicamente como do que você come, do que você pensa, do que gera de emoções, do que você faz de bem para você.”

Ela acredita que isso vai gerar um total bem-estar para a sua vida.

Então o modo como você se alimenta, como pensa, como você libera suas emoções e principalmente o modo como você se aceita.



TUNDUM

A BATIDA DO CORAÇÃO E A PAIXÃO POR CAFÉS

IMAGENS: TUNDUM

CINCO AMIGOS, UM SONHO E MUITA VONTADE DE EMPREENDER. PESQUISARAM MUNDO A FORA, OS MAIS DIFERENTES SABORES E COMBINAÇÕES DE CAFÉS E MONTARAM UM DELIVERY MUITO ESPECIAL. HOJE COM 5 LOJAS FUNCIONANDO, ELES ESPERAM SE TORNAR A MAIOR REDE DE CAFETERIAS DO BRASIL.

but
first
coffee

Olá, muito prazer! Somos TunDum.

Considerando uma grande oportunidade de mercado, Tundum vem para inovar no segmento com o objetivo de massificar o consumo de café gostoso com qualidade, garantindo preços justos e conveniência sempre pertinho de você.

Nosso conceito não é ser o destino final e sim ser o “café no caminho” ou `to-go` (para quem prefere um termo estrangeiro), uma vez que as lojas serão pequenas e simpáticas, nossos produtos e embalagens serão para viagem e utilizaremos a tecnologia para realizar pedidos e pagamento. Assim agilizamos o dia a dia dos nossos consumidores que estão no corre e também da nossa operação de baristas.

A idéia era criar um café gostoso, a um preço justo e sempre pra levar, ainda antes disso se tornar mais seguro e viável de acordo com o momento delicado que estamos vivendo.

Há alguns meses, com toda a cautela necessária, nossa operação em São Paulo e hoje estamos com 5 lojas funcionando oficialmente: na Rua João Cachoeira (Itaim), na Al. Santos, na Rua São Bento no Centro, na Faria Lima e próximo a Rua Augusta, na Rua Luis Coelho.

É muito gratificante enxergar Tundum acontecendo, ainda que aos poucos e com as calçadas mais vazias que de costume, mas mesmo assim com toda a força, cuidado e energia necessários para despertar caminhos mais gostosos, conscientes e inclusivos pela cidade, pelas mãos de um time inclusivo e diverso, parceiros e fornecedores que nos apoiam e confiam no nosso trabalho e com muito gás para nos adaptarmos às mudanças necessárias e urgentes no mundo “novo” que está por vir.

“Estamos prontos, confiantes e positivos. E haja café!”, dizem os Sócios. Uma pena não podermos tomar um cafezinho juntos ainda, mas vamos aproveitar esse espaço e tempo para compartilhar um pouco dos nossos primeiros passos, rotinas e trabalhos rumo ao nascimento oficial de Tundum.

Nossos primeiros sonhadores e sócios, Bruno de Araújo Soares, ex CFO Kraft Heinz e Paulo Sigrist, ex executivo de finanças e vendas também na Kraft Heinz, já tinham a preocupação e a responsabilidade de criar uma empresa consciente e que gerasse valor para a sociedade como um todo. Assim definimos o nosso propósito “Despertar caminhos mais gostosos, conscientes e inclusivos na cidade”.

A preocupação com nosso impacto sócio-ambiental é um dos principais pilares estratégicos na concepção de Tundum, mas é importante explicar como isso sai do discurso e acontece na vida real: o grão, nossos talentos e os copos de café.

Temos consciência de que as oportunidades são muitas em toda a





FEITO COM AMOR

cadeia de produção, na qual atuaremos por meio de parcerias, garantindo um plano de negócios consciente com compromissos com 9 dos dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU e com intenção de já nascer com o Selo B Pendente do Sistema B, rede da qual temos muito orgulho de fazer parte.

Começamos nosso processo seletivo de Baristas sob o comando do nosso sócio José Azevedo, ex executivo de operações do Burger King: “Nossa proposta cria uma cultura de valorização dos baristas, uma vez que ele será o

principal ponto de contato com o consumidor, estabelecendo um plano de carreira não só baseado em remuneração, mas também com oportunidade de desenvolvimento pessoal e profissional através de treinamentos envolvendo toda a cadeia do café”.

Hiago Maia, nosso sócio e ex executivo de expansão em grandes empresas de varejo, aposta no enorme potencial de um modelo de lojas próprias altamente replicável: “Nossa estratégia de expansão e lojas permite um crescimento rápido e com investimentos menores que modelos tradicionais”.

OS DIFERENTES T



TIPOS DE CAFE

Empresa



Certificada



CAFÉ PARA LEVAR (To Go)

Richard Hagger, nosso sócio e empreendedor e executivo de negócios digitais, acredita na tecnologia a favor da humanização: “Estamos investindo em ferramentas e inovação que nos ajudem a tornar a operação mais eficiente e mais positiva, gerando valor para o consumidor e para os negócios”.

Desenvolvemos um aplicativo para que os clientes possam fazer seus pedidos sem fila. O app apresenta as lojas próximas e tem uma navegação fácil e gostosa pelo cardápio, no qual pode-se escolher e personalizar cada

item. Nele também oferecemos promoções, novidades e informações sobre Tundum e seu propósito. A equipe da Savoir está conosco na empreitada de humanizar a tecnologia a favor de todos, sem deixar a parte gostosa do encontro de lado!

Sob o comando de André Luiz Lopes da Silva, sócio de TunDum e ex Diretor de Ben & Jerrys na Unilever, garantimos ousadia e inovação impressas no DNA de Tundum, criando uma empresa relevante, sustentável e inclusiva desde o seu dia 1.

DIETA A BASE DE VEGETAIS

MUITO MAIS SAUDÁVEL MAS
NECESSITA DE CUIDADOS

TEXTO: DRA. DANIELA CYRULIN

Existem várias abordagens de alimentação que podem te fazer alcançar uma saúde melhor. Entretanto, não importa o tipo de alimentação que você siga, hoje já é amplamente aceito que uma alimentação a base de vegetais tem benefícios incríveis para a nossa saúde. O famoso “plant based” é riquíssimo em vitaminas e minerais essenciais, fibras que ajudam o intestino a funcionar melhor e também muitos polifenóis e antioxidantes. Mas como tudo, sempre temos prós e contras e por isso estamos aqui para trazer algumas informações importantes e te ajudar a ter uma alimentação saudável de acordo com a sua individualidade.

Recentemente, veio a tona um estudo que mostra quando as plantas podem se tornar venenosas. Nesse estudo fala-se sobre as lectinas presentes nesses alimentos, que elas podem ser inflamatórias e também influenciar na absorção e digestão de vitaminas e minerais.

A Ciência por trás das Lectinas:

As lectinas são encontradas naturalmente nos vegetais, grãos e plantas e eles agem como um escudo contra insetos, pragas e outros vários microorganismos. Elas são moléculas de proteína, que se ligam na membrana das nossas células através dos carboidratos ou do açúcar. Podem conter anti-nutrientes, que são compostos naturais que inibem a produção natural de enzimas que ajudam na digestão e absorção dos nutrientes. Anti-nutrientes são inflamatórios, um gatilho para ativar o seu sistema imune e também alimentam o tipo errado de bactéria no seu intestino.

Pesquisas mostram que incluir uma grande quantidade de lectinas na sua dieta pode trazer problemas de digestão (incluindo o aumento da permeabilidade intestinal), ganho de peso e memória ruim.

As lectinas podem influenciar na digestão e absorção de vitaminas, como as do complexo B – ácido fólico, tiamina, niacina, riboflavina e minerais como – magnésio, selênio e ferro.

Fontes de Lectinas:

Comidas as quais nós consumimos há mais de anos como frutas e vegetais tem uma menor concentração de lectinas. Por outro lado os grãos e legumes tem uma quantidade bem maior de prolaminas e aglutininas (classes de lectinas) e podem influenciar sua digestão e permeabilidade intestinal.

ALTAS QUANTIDADES DE LECTINAS:

Milho (incluindo o da ração dos animais);

Leite de Vaca;

Amendoim (incluindo pasta e óleo de amendoim);

INTERMEDIÁRIOS:

Frutas, feijões, legumes, grãos (os que contém glúten), abóbora, tomate, pimentão e berinjela.

BAIXA QUANTIDADE:

Azeitonas, azeite de oliva, folhas verdes, batata doce, cenoura, inhame, mandioca, beterraba, brócolis, repolho, couve, brotos e couve flor.



COMO REDUZIR SUA INGESTÃO DE LECTINAS:

A nossa sugestão é que você não elimine esses alimentos por completo da sua alimentação, afinal eles podem ser saudáveis se consumidos de maneira adequada. O ideal é diminuir a exposição as lectinas, enquanto você melhora a sua digestão através de enzimas, presentes em outros alimentos e também com suplementação quando necessário.

Fermentação:

Esse método pode reduzir as lectinas dos alimentos. Comidas fermentadas como soja, kefir, kombucha, chucrute (fizemos um post só sobre os alimentos fermentados) podem ser muito importantes para o seu microbioma e aumentar a quantidade de bactérias benéficas e também aumentar a ativação de enzimas digestivas que ajudam a digerir os alimentos.

Demolho e Germinação:

São ótimos para desativar e reduzir a concentração de lectinas em sementes, grãos e castanhas. Nós sempre recomendamos aos nossos pacientes que retirem a pele, deixem de molho ou germinem as castanhas, fazendo com que elas sejam muito melhores digeridas (aumentando também a biodisponibilidade de proteínas). Isso é especialmente útil se você é aquela pessoa que consumir castanhas, sementes e grãos sente-se estufado ou com gases.

Panelas de pressão:

Cozinhar os alimentos na pressão pode ajudar a neutralizar as lectinas presentes nas plantas, sementes e grãos. Você deixar seus grãos, feijões e sementes de molho antes de cozinhar na pressão e com certeza destruirá toda a lectina presente neles.

Enzimas digestivas:

Elas podem ajudar a “quebrar” alguns alimentos e facilitar a sua absorção, incluindo os que tem um alto teor de lectinas. Elas podem ser compradas prontas ou receitas pelo seu Nutricionista que irá mandar manipular.

Bio-individualidade:

Nós sempre falamos sobre a individualidade de cada um de nossos pacientes, sempre fazendo um plano alimentar único e personalizado. Sempre levando em consideração como você reage e se sente ao consumir certos alimentos. Cada pessoa responde de forma diferente a comidas e mudanças no estilo de vida, por isso que nada nessa vida é para todo mundo. Lembre-se sempre de ouvir o seu corpo e contar ao seu Nutricionista e/ou Médico como se sente, para que as adaptações necessárias sejam feitas.

Mas se você apresenta marcadores inflamatórios elevados, doença autoimune, dor crônica, problemas digestivos e intestino permeável é uma ótima ideia seguir as dicas acima e evitar um grande consumo de lectinas.

COZINHA DA LOLI

DOCES SAUDÁVEIS

ALIMENTOS NATURAIS E FUNCIONAIS, MAS SEM ABRIR MÃO DO SABOR.
TODOS OS DOCES SÃO 100% LIVRES DE GLUTEN, LEITE ANIMAL E CONSERVANTES.



TUDO COMEÇOU COM BRIGADEIRO

Em 2017, a Loli já adotava e pensava em formas de levar um estilo de vida mais saudável. Mas a falta de doces tradicionais, saudáveis e veganos no mercado, que tivessem um sabor gostoso. Foi então que decidiu estudar e se dedicar à gastronomia funcional e natural. Começou a criar e desenvolver brigadeiros, pensando na seleção especial de ingredientes e sempre sem abrir mão do sabor.

Dos brigadeiros foi desenvolvendo novas receitas e hoje o cardápio tem uma grande variedade de doces: pães de mel, bolos veganos, doces de casamento e sobremesas personalizadas para restaurantes.

As receitas são criadas para substituir o consumo de açúcar, farinha branca e ingredientes vazios em nutrientes que não trazem benefícios para nosso corpo.

“Colaboramos assim, na transformação do presente e de um futuro mais consciente, saudável e sustentável, sempre pensando no bem estar dos clientes, dos animais e do planeta”, diz Loli.



WELL

#WELLNESSLIFESTYLE

ALL YOURS IN ONE CLICK!

WELLMAG.COM.BR

BR.PINTEREST.COM/WELL_MAG

INSTAGRAM.COM/BYWELLMAG