

WELL

GIRL POWER
ANA CARVALHO PINTO

+ COSTANZA PASCOLATO
MANIFESTO: GENTLE LIVING
TUDO SOBRE WELLNESS

CONTEÚDO

you've showered stars on my path



Look Capa: Vestido | Blazer: Iorane | Sapato: Ginger
Look: Macacão Paula Raia | Cinto: Fe Yamin

CAPA - ANA ISABEL CARVALHO PINTO | **COMPORTAMENTO** - COSTANZA PASCOLATO
MEXA-SE - YOGA | **SAÚDE** - MINDFULNESS | **BELEZA** - SEU SPA EM CASA |
CUIDANDO - DORMIR BEM | **GOURMET** - RESTAURANTES VEGANOS |
WELLNESS - RENATA ABREU | **INSPIRA** - DICAS DE BEM ESTAR | **RECEITAS** - MUFFIN |
EMPRESA - BRUNA TONI | **ARTE** - BEATRIZ MILHAZES | **VIAJA** - RECONNECTAR |
NAO PIRA - DICAS DE LUGARES PELO MUNDO | **DESEJO** - ESCOLHAS WELLNESS

EQUILIBRANDO PRATOS

Primeiramente, estamos dedicando essa nossa edição à todas as mulheres incríveis que participaram dessa edição. Como março é o mês das mulheres, escolhemos mulheres que admiramos para nos inspirar nessa 13ª edição.

Continuamos nessa nossa vidalouca de equilibristas. Com a pandemia na fase roxa, os filhos continuam em casa, as tarefas de casa ficam por nossa conta, o trabalho (de casa) continua tomando um bom tempo, tem o “*home schooling*” das crianças para supervisionar, cuidar da comida, compras no supermercado, fazer exercícios físicos, relaxar, auto-cuidado.... ufa!

Como TANTOS afazeres será que teremos estrutura para continuarmos equilibrados? Alguns sim, outros nem tanto e claro que teremos quem não conseguirá dar conta do recado.

O importante é tentarmos, SEMPRE!

Convidamos a Ana Isabel Carvalho Pinto para nos contar como ela consegue cuidar de 3 sites de compra, da casa, filhos, se cuidar e cuidar do marido.

Essa edição está completamente diferente das demais, estamos em uma nova fase. Essa é a primeira edição de um novo ano para a WELL. Espero que gostem das mudanças.

Com amor,
S.H

REVISTA **WELL**

Fundadora/Diretora Criativa e Editorial: Samantha Hackradt

Publisher/Editora: Flavia Pacheco - @flaviapachec

Redatoras: Nathaly H. T. Nery e Amanda Santiago

Fotógrafa: Vitória Dias - @vitoriadiasfotografia

Relações Públicas: Spoke RP @Spoke_rp

Comercial: Spoke - comercial@spoke.com.br

Design gráfico: Estudio S.A - @estudio_sa

Sugestões de pauta - pautas@wellmag.com.br

COLABORADORES

dessa edição

LUCIA BARROS

@luciacbarros

Autora de livros sobre mindfulness, felicidade e bem-estar, com obras publicadas no Brasil e EUA. Fundadora da Bindu Escola de Valores, ela capacita executivos, professores e indivíduos em mindfulness, dando cursos e palestras. É professora da ESPM e professora convidada da Escola de Negócios da Universidade de Nottingham Trent, na Inglaterra, onde treina em mindfulness alunos de MBA e MSc. Entre seus clientes estão Saint Paul's (Escola Britânica de São Paulo); Votorantim; Russell Reynolds.



LUCIANO GARCIA

@lucianotlc

Jornalista, documentarista e diretor de tv desde 1994. É fundador da TLC, produtora de conteúdo especializada em reportagens e documentários para grandes emissoras e corporações, como National Geographic, CNN International, BBC, History Channel e Discovery. Ao longo de 27 anos, percorreu mais de 75 países gravando matérias, realizando entrevistas e buscando boas histórias. Fotógrafo, mergulhador e apaixonado por aventura e natureza, em 1996 criou o ECOTV, um dos primeiros programas televisivos a divulgar roteiros turísticos com foco no turismo ambiental, numa época em que pouco se falava do tema.



PAULA ROSCHEL

@paularoschel

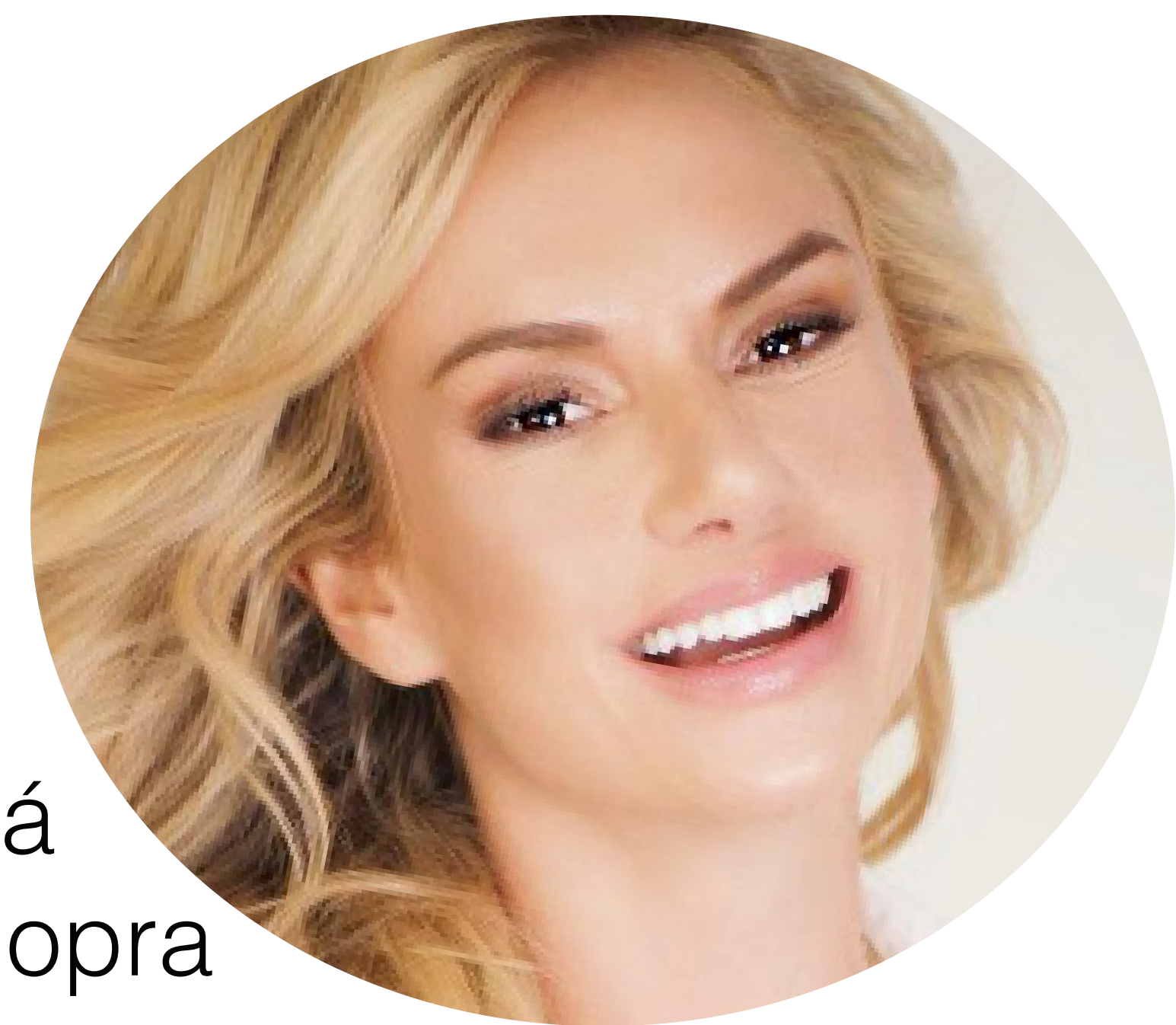
Paula Roschel é jornalista e escritora, apaixonada pela área de turismo e pelo mundo da beleza. Editora de beleza e lifestyle da Revista L'official, atua na área de beleza, bem-estar e saúde feminina há mais de 15 anos, com passagens por veículos nacionais e internacionais, na Inglaterra. Em 2020, lançou seu primeiro livro - #Sororidade quando a mulher ajuda a mulher e, do guia virtual Sororidade na quarentena.



BIBBA PACHECO

@bibbapacheco

Professora de Yoga/Meditação, praticante da filosofia yogue há 20anos, educadora de Bem Estar & Saúde certificada pelo Chopra Center/EUA, Mestre de Reiki, Life Coach da Harvard University e autora Best Seller de livros dos desenvolvimento pessoal O PODER DA ALEGRIA, THE POWER OF JOY e RITUAIS DE PODER. Durante a Pandemia, vem oferecendo o curso on-line Jornada Infinita de Amor Próprio, Poder & Prosperidade, Mentorias de Life Coaching, meditações guiadas, canalizações de guias espirituais, aulas de yoga, curas de reiki, palestras motivacionais. Formada em publicidade, fez pós graduação em marketing, produção de televisão e cinema.



CAROL SCAFF

@carolscaff

Original de Cuiabá e radicada atualmente em Miami, Carol é correspondente internacional da Band News Florida, modelo, influenciadora digital e editora do @InsideMiamichannel, canal no instagram sobre Miami, para a comunidade Brasileira nos EUA e Brasil.

Começou sua carreira como modelo e estrelou campanhas para as principais marcas de moda e beleza internacionais. Descobriu sua paixão pela TV e em 2012 foi selecionada pelo E! Entertainment para fazer as coberturas dos Red Carpets internacionais, e teve a chance de entrevistar estrelas como a modelo Kate Moss, o ator Adrien Brody, o estilista Valentino, entre outros. Em 2014, teve sua primeira chance em um canal aberto, e passou a integrar o time de repórteres do icônico Programa Amaury Jr.



FERNANDA VIDIGAL

@2.artlovers

A Art Advisor e colecionadora Fernanda Ingletto Vidigal está à frente da 2 Art Lovers desde setembro de 2017. O que começou como hobby no instagram, transformou-se em um negócio de consultoria em arte contemporânea. Hoje, Fernanda orienta novos colecionadores na compra e formação de coleções com identidade, buscando como referência os principais destaques em feiras internacionais do segmento. Além de organizar grupos de viagens para bienais, feiras, e ateliês de artistas nas cidades mais artsy da Europa.



WELL | CAPA



Look: CACHE

ANA ISABEL

A FRENTE DE 3 MARKET PLACES

COMO ELA EQUILIBRA SEU TEMPO? EMPRESÁRIA, MÃE, ESPOSA, CUIDADOS COM A CASA E AUTOUIDADO

POR NATHALY H. T. NERY

Quem não conhece os sites Shop2gether e O que vestir? A Ana é a CFO e co-founder desses sites de compra pela internet.

Além de ser formada em Administração, também tem MBA em Marketing e sempre trabalhou com moda.

O shop2Together foi criado em 2012, na época o “Oqvestir” já existia e era sua principal concorrente.

A ideia no entanto do shop2gether era reunir em um único ambiente, lojas das principais marcas de moda luxo brasileiras e, para isso, decidiram oferecer através de sua empresa de tecnologia própria o desenvolvimento do primeiro e-commerce das principais marcas nacionais.


A ideia era digitalizar essas marcas e reuni-las em um único ambiente, onde o cliente pudesse ter uma experiência personalizada de compra de acordo com a identidade das marcas que escolhesse.

Com o passar dos anos, o formato também foi mudando, e passaram a investir cada vez mais em sua curadoria com a escolha de produtos e conteúdo de moda, principalmente depois do lançamento da plataforma digital costanzapascolato.com.br;

Viraram então, um grande hub de moda, conteúdo, produto e lifestyle. Com a expansão do mercado, a fusão foi a melhor solução de expansão;

Já que o mercado de compras de moda on-line finalmente estava se





desenvolvendo em preço cheio. Lembrando que a entrada da venda de moda pela internet no Brasil se deu através de clubes de compra e ofertas promocionais.

Passados três anos da fusão, a sua vontade de digitalizar a moda brasileira presente em suas origens continuou latente e muito forte.

Agora, já mais experts na estrutura do e-commerce, puderam focar 100% em seus objetivos primordiais e decidiram criar o 2collab;

O primeiro marketplace de moda independente brasileira que tem como objetivo, unir pequenas marcas ao consumidor.

Compartilham nosso know-how, sua tecnologia e seus serviços para impulsionar essas marcas, que passam a focar seus esforços naquilo que melhor sabem fazer: criar seus produtos, suas coleções e suas campanhas, deixando toda comercialização digital a cargo do 2collab.

Em março de 2020, o marketplace foi lançado, cumprindo ainda mais com o seu propósito inicial, devido a infeliz situação Pandêmica mundial que estava começando no Brasil. E afinal, como é a Ana, empresária de três empresas?

Qual sua função favorita dentro da empresa? Implantou algum conceito wellness na mesma?

O Icomm Group, tem como pilares o comprometimento, a objetividade e simplicidade. Trabalha seu dia a dia dentro desses princípios, somados a sinceridade.

“A transparência para mim diminui pontes e encurta caminhos.” Sua função predileta é o planejamento estratégico, costuma dizer que todo negócio de sucesso, é o resultado da soma de um propósito genuíno com uma boa estratégia planejada.

Pequenas rotinas de bem-estar fazem parte de sua forma simples de encarar o cotidiano um grande grupo digital; já implementaram massagens durante o Blackfriday, por exemplo, no escritório possuem uma sala de decompressão com televisão e puff para seus funcionários, presenteiam com cremes para selfcare no dia das mulheres, além de talks promovidos pelo RH em prol do bem-estar através de uma sociedade mais justa e igualitária.

Sua mais recente implementação wellness foi o manifesto “viver gentil”, nele incentiva as pessoas a reconhecer e valorizar pequenas atitudes e rotinas do dia a dia e

praticá-las. Afinal, devemos ser mais gentis com nós mesmos, para que possamos refletir no próximo essa atenção e cuidado.

Por exemplo, existe uma área no site que é a seleção wellness, que, mais que uma ideia, é um movimento natural que vem concomitante ao comportamento de seus consumidores mais conscientes e fazendo escolhas em direção a uma existência com mais propósito.

Ana acredita que esses produtos já estão presentes na casa de grande parte das pessoas, seja através de um sabonete natural, de uma rotina de bem-estar, ou na alimentação.

Com a pandemia, a preocupação com a longevidade aumentou ainda mais. A prática do autocuidado físico e mental e o cuidado com o bem-estar é um exercício que acreditamos fazer parte do viver mais gentil.

Aproveitando o assunto “pandemia”, surgiu uma dúvida de como ficou a moda no meio disso.

Espiem só o que a Ana está presenciando com isso;

“Acredito que o ficar mais em casa pede roupas mais fáceis e confortáveis, o que não significa roupas menos charmosas ou encantadoras. Imagina uma camisola de seda linda que você pode usar confortavelmente em casa como um vestido e colocar um paletó por cima para ir às ruas com um mocassim como complemento; O look fica super moderno e atual! Ou mesmo um pijama que com os acessórios certos passa facilmente por um macacão super street. Ano passado as marcas investiram sim nesse segmento de Comfywear. Mas os próprios consumidores também já estão buscando novas alternativas, e é aí que entra a criatividade das marcas em oferecer essa roupa que ao mesmo tempo traga conforto e charme ao vestir.”

Por incrível que pareça, a Ana tem vários momentos para ela mesma. Organiza sua rotina realmente por momentos, mais curtos, devido a quantidade de tarefas, porém mais intensos.

Começa o dia acompanhando as crianças à aula, seja em casa ou na escola, quando possível.

Esse é um momento que ela não abre mão.

Continua na ginástica e na massagem, dois momentos que fazem muito bem ao seu corpo, mesmo que esteja desmotivada e, aí sim, vai para o office, home ou presencial.

Ela tem algumas regras, em períodos que não exigem isolamento:

Sair do escritório até 19h.

Jantar com amigas uma vez na semana.

Viajar com família aos finais de semana.

Curtir a família no jantar e até a hora de dormir.

A organização, e cumprir sua rotina, que é bem corrida, é um hábito que lhe traz



Look: LE LIS BLANC |
Tenis: Bensimon



Look: Calça: MArina Bitu |
Camisa: Betina de Luca |
Cinto: Fe Yamin | Sandalia: Room



bem-estar.

O autoconhecimento: ter clareza sobre quais pilares são fundamentais para sua vida, de quais não abre mão, o que não pode faltar e o que é dispensável, ajuda no seu planejamento para uma vida mais saudável e para o bem estar de sua família.

E para finalizarmos essa entrevista incrível com essa mulher para lá de especial, perguntamos aquele “segredinho”, conselhos para quem quer empreender e ter sucesso.

Parafraseando Cinderela:

“Tenha coragem e seja gentil!”

“Não é fácil empreender e haverá mais dificuldades que facilidades em sua jornada, então seja gentil, principalmente com você, aceitar suas fraquezas é, também, uma forma de potencializar suas forças.

“Cerque-se de quem pensa diferente, porque é na divergência que encontramos os melhores resultados. Trabalhe com pessoas complementares as suas habilidades”.

“A gente raramente precisa de outro igual a gente.”

MANIFESTO

COSTANZA PASCOLATO

O QUE O MANIFESTO ENTRE COSTANZA E O SHOP2GETHER SIGNIFICA PARA A NOSSA SOCIEDADE?

Na literatura e nas artes, manifesto é um texto de natureza persuasiva, uma declaração pública de princípios e intenções, com o objetivo de alertar um problema. Generosidade, positividade, acolhimento e resguardo, além dos ideais de sustentabilidade e biodiversidade, são alguns dos temas que no último ano, com a pandemia, ganharam mais força no comportamento das pessoas e resultaram em um manifesto chamado Gentle Living, encabeçado pela icônica Costanza Pascolato, um dos nomes mais influentes no meio da moda, em parceria com o site de compras Shop2gether. O movimento Gentle Living, que em português quer dizer viver a vida de maneira gentil, visa reunir e incentivar a moda consciente e com propósito, valorizando marcas e produtores nacionais, sem deixar de lado a generosidade, a sutileza, a consciência e também a positividade para dias melhores.

Em entrevista exclusiva para a Well, Costanza Pascolato, uma referência no mundo da moda e comportamento no Brasil, conta sobre essa parceria de 8 anos com o Shop2gether e como o manifesto Gentle Living é necessário para entendermos a moda atual. Durante a conversa, Costanza fala da importância da mudança de comportamento, em todos os sentidos, principalmente quando o assunto é o direito das mulheres. Observadora nata, com um pensamento crítico, ela faz um contraponto entre a mulher de hoje e a de 1939, que não tinha voz.

WELL: Como surgiu o Manifesto Gentle Living?

Surgiu da necessidade urgente das pessoas repensarem a própria vida. Surgiu da filosofia que sigo, de “viver o melhor possível”. Temos que encontrar o melhor e o mais positivo nas nossas vidas. E este último ano trouxe justamente isso com o isolamento, a necessidade de olharmos para dentro.



WELL: O que o manifesto declara?

O Gentle Living indica uma nova era no comportamento das pessoas, onde todos nos respeitamos, onde existe uma necessidade enorme em mantermos o foco, a disciplina, a determinação, a paciência e, principalmente, a perseverança para otimizar a nossa qualidade de vida.

WELL: Como um manifesto comportamental se aplica à moda?

Não tem como falar sobre as tendências de moda sem falar do comportamento. Nos meus 50 anos trabalhando com moda, ela nada mais é do que o retrato comportamental de épocas e é essa percepção que alimenta a alma. Ao compor esse manifesto com o Shop2gether, sinto uma necessidade crescente de que exista um propósito na criação de cada peça, de que haja mais personalidade nas marcas, levando em consideração o comportamento e o lifestyle.

WELL: Como foi sua parceria com o Shop2gether na criação do manifesto?

São oito anos com o Shop2gether, um marketplace que traz o frenesi da imagem, além da fala voltada para o humanismo. A Ana Isabel, CFO e co-fundadora do Shop2gether me pediu que interpretasse esse novo momento do consumo e da moda e criou uma nova linguagem para o consumidor final baseado na gentileza, em primeiro plano, o aconchego, o autocuidado, e o se sentir bem dentro de casa.

WELL: Quais os pilares do Gentle Living?

Generosidade, Positividade, Acolhimento e Resguardo. Quando o assunto é Generosidade, destacamos os laços comunitários, onde é importante incentivar e apoiar o comércio local e artesãos, como a produção do crochê e bordado. Matérias-primas como a madeira e a palha também integram essa tendência, assim como estampas étnicas e campestres que remetem à valorização da simplicidade.

Outro pilar é a Positividade, onde a saída é olhar para o futuro de forma positiva e manter as esperanças. Na moda, a positividade é refletida nas peças coloridas, ousadas e impactantes.

Já o Acolhimento, aborda sobre o momento que a maioria viveu no último ano: isolados e confinados em casa, o ambiente passa a ser o local onde a pessoa dorme, trabalha, descansa e se diverte. Por isso, a necessidade da moda em oferecer, cada vez mais, peças versáteis e confortáveis que imprimam esse sentimento de acolhimento. Nas mais diversas marcas, vimos o boom de pijamas de seda, peças oversized, alfaiataria mais larga e despojada. Por último, mas não menos importante, é o Resguardo. De 2020 para cá, é inegável a mudança do nosso comportamento e a busca incessante pelo bem-estar do corpo e da mente. Uma das principais lições do último ano é que ao cuidar de si estamos cuidando também do

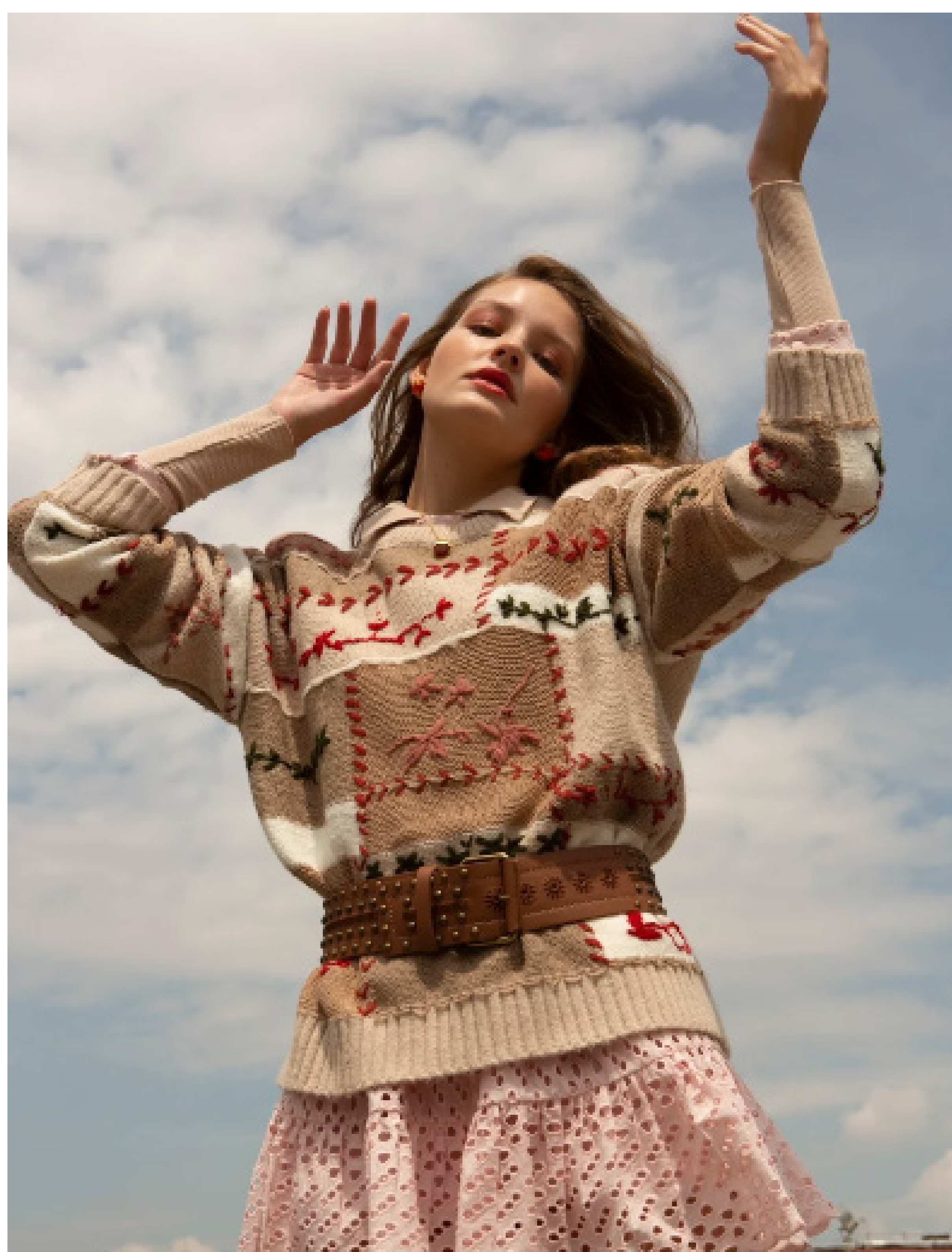
próximo. O tempo que estamos resguardados em casa, nos protegendo, também influenciou a moda: criaram-se peças esportivas feitas com tecidos resistentes, peças versáteis e com utilidades, como bolsos grandes, dominaram as vitrines digitais deste universo.

WELL: É inquestionável sua adaptação ao mundo digital, tendo passado por tantos momentos na história da moda. Como foi isso?

Com toda a minha trajetória, sempre tive uma imagem muito sólida e clara neste mundo da moda, mas dentro de mim havia uma necessidade muito grande de entender o universo digital, que só cresce e, com a pandemia, se tornou ainda mais forte. Precisamos entender que moda vai muito além da peça que vestimos. Acredito que precisamos imprimir nossa alma em tudo o que fazemos, e é isso que nos torna autênticos e únicos. Claro que não seria diferente com o mundo digital.

MANIFESTO DO VIVER GENTIL

“Suave, gentil, delicado, cuidadoso. Tudo que faz sucesso na moda de hoje é confortável, é gostoso de usar. Isso, naturalmente, tem a ver com o contexto que pede calma, tem a ver com roupas e atitudes que nos ajudam a manter o equilíbrio, a presença de espírito, a nova rotina. A vida não vai mudar de uma hora para outra. Ela vai seguir devagar e sempre, dentro de uma nova realidade, que precisará de cuidado na análise, respeito às condições alheias e a todo o tipo de contato com o outro. Atualizar-se agora significa incentivar o consumo local, o designer nacional, o trabalho criativo e autoral, de quem tem sensibilidade e consciência. Inclua suavidade na maneira de vestir. Você vai ver, isso lhe fará bem. Inclua delicadeza no trato. E mantenha-se presente. Entregue-se ao presente!”, Costanza.



WELL | MEXA-SE

YOGA SAÚDE E LIBERDADE

POR BIBBA PACHECO



A yoga traz liberdade. É a ciência do equilíbrio entre os opostos, entre o dualismo que vivemos neste planeta. É o caminho mais curto para a cura, uma prática disponível para a evolução de quem estiver pronto para utilizá-la com consciência. Seu verdadeiro propósito é criar uma conexão profunda de concentração, para assim desenvolver a transformação positiva interior. Ela tem também uma habilidade mágica de trazer serenidade. Há tanta ansiedade, competição e medo no mundo que alguns já estão conscientes da importância da busca pelo equilíbrio, paz de espírito e poder pessoal.

Estamos em transição planetária severa, na qual a pandemia e o distanciamento social acarretam diversos problemas - depressão, ansiedade, insônia, medo, luto, angústia, abusos, agressões, suicídio. O trabalho dentro da yoga tem o firme propósito de acabar com a dor, para elevar a frequência energética de quem quer se conectar com essa energia, transmitindo saúde, paz, amor, coragem, esperança, fé, prosperidade, felicidade plena.

Aos dezesseis anos realizei minha primeira prática de yoga com uma sensação de plenitude extra-humana. Naquele momento descobri uma das chaves para a longevidade. A Yoga trabalha a disciplina e a determinação, que são habilidades fundamentais para se manter equilibrado por toda uma existência. A prática resgata a simplicidade do ser, voltar a ser aquilo que já se é por essência. Por meio dela se desenvolve o amor-próprio e, então, o amor por todos. É assim que nos tornamos um. Tudo à nossa volta provém do que cultivamos no nosso interior. Somos um reflexo do que transmitimos. Portanto, apenas nós mesmos podemos nos curar, ninguém mais tem essa responsabilidade. A melhor ajuda que podemos prestar à humanidade é simplesmente sermos capazes de manter nossa energia elevada. É assim que entramos em comunhão com o fluxo divino de milagres

Por isso a importância de exercitar a fé e a espiritualidade diariamente, para desenvolver força, coragem e poder pessoal. E tudo isso se torna acessível através das ferramentas espirituais. Criei, com todo o meu coração, um novo método de prática chamado LIGHT YOGA: YOGA DE LUZ. Acessível a todas as pessoas, idades, gêneros, credos. O meu dharma - propósito de vida - é direcionar quem busca a cura, libertação e evolução ao encontro do seu PODER! Sou uma trabalhadora da luz e estou a serviço da evolução da humanidade.

Invista na pessoa mais importante do mundo: você! Namaste!

WELL | SAÚDE

MINDFULNESS

PERSEVERANÇA E CONFIANÇA
NO FUTURO

POR LUCIA BARROS



IMAGEM: Espen Bierud

Uma porta azul e uma mulher chamada Perseverança. Pedi a ela que repetisse o nome, já achando que tinha ouvido errado, enquanto admirava a porta bonita naquele lugar feio. Ela confirmou, Perseverança era seu nome, escolhido pela mãe porque o que a vida nos pede é essa capacidade.

A cena tem mais de 20 anos e já me veio à cabeça várias vezes durante a pandemia.

Uma vez instalado o pandemônio no nosso dia a dia, o susto coletivo aos poucos se transformou em respostas muito diferentes para cada pessoa, diante dos desafios inusitados e, agora sabemos, de longo prazo.

Estamos todos cansados, sim. Dona Perseverança também estava quando me abriu um sorriso de menina no rosto envelhecido e me deu sua receita de sobrevivência em meio ao caos: lidar com o presente e confiar no futuro.

Basicamente o oposto do que a mente tende a fazer.

A evolução da nossa espécie nos equipou com uma mente que não está no aqui e agora cerca de metade do tempo, e que ao perder-se no passado ou no futuro, em geral cria histórias infelizes. A boa notícia é que nós podemos nos treinar para fazer diferente – e, assim, sofrer menos.

Mindfulness é uma palavra que se tornou muito conhecida agora, mas tem milhares de anos a educação da atenção para estarmos intencionalmente presentes no aqui e no agora, sem julgamento, com compaixão e curiosidade – o que vem a ser a definição desse conceito.

E nós nunca precisamos tanto desenvolver essa capacidade! Porque mindfulness abre espaço para encontrarmos as melhores respostas aos desafios com que nos deparamos, substituindo reações automáticas que serão guiadas por raiva, ou medo, ou seja lá o sentimento que estiver nos dominando em dado momento, por respostas inteligentes a partir do nosso equilíbrio emocional.

E você pode começar hoje mesmo, aqui e agora, prestando atenção plena à sua respiração, espécie de controle remoto das nossas emoções e pensamentos. O que eu mais amo no mindfulness é que aquilo que aprendemos ao parar tudo para praticar, nós depois levamos para tudo o que fazemos na nossa vida. Tomar um banho em atenção plena, comer um alimento em atenção plena, olhar as nuvens no céu em atenção plena faz com que nosso dia seja permeado de instantes de autocuidado, de regulação do sistema nervoso – e isso faz toda a diferença para nossa saúde e bem estar. É Ok não estar Ok, é parte da nossa experiência humana compartilhada. Mas é possível atravessar mesmo os caminhos mais difíceis, causando menor sofrimento a nós mesmos e a todos que convivem conosco. Mindfulness não exige talento nem crença. É uma prática com comprovação científica e que você também pode aprender. Com ela, fica mais fácil ter perseverança e confiança no futuro.

HOME SPA

POR PAULA ROSCHEL

Fazer rituais em casa, utilizando ingredientes naturais, não é algo novo. Desde o Antigo Egito, protocolos de autocuidado são notados pela sociedade como uma ferramenta que promove saúde física e mental. Como estamos caminhando para o inverno do Hemisfério Sul, com uma diminuição da umidade relativa do ar que resseca a pele, uma máscara hidratante com lavanda pode ser uma ótima opção para fazer um verdadeiro spa em casa. A ideia é equilibrar rosto, pescoço e colo - tudo de uma só vez! A receita veio direto do Alchemy Bar, espaço de experiências dentro do hotel Six Senses Botanique, pelas mãos do terapeuta Julio Arias.

MÁSCARA HIDRATANTE DE LAVANDA

Ingredientes:

2 colheres de sopa de seiva de babosa

2 colheres de sopa de água de lavanda (você consegue fazê-la com uma infusão de três flores de lavanda em uma xícara de água fervente, ou duas gotas de óleo essencial de lavanda para cada 250 ml de água mineral)

1 colher de chá de mel orgânico

2 ½ colher de sopa de argila verde

Modo de preparo e uso:

Misture bem todos os ingredientes. Coloque a mistura no rosto em movimentos circulares, suavemente. Evite orifícios e mucosas. Deixe a máscara agir por até 20 minutos. Limpe a região com água morna.

A máscara deve ser usada fresca, portanto, não deve ser armazenada para posteriores rituais de day spa.

“A argila ajuda a retirar as toxinas superficiais da pele, além de eliminar a oleosidade excessiva. O mel faz uma limpeza profunda, com ótimo potencial hidratante. A babosa também é bem hidratante, além de ser antioxidante, cicatrizante e tonificante. Por fim, a lavanda perfuma e purifica”, diz Julio Arias.



DORMIR BEM

O QUÃO IMPORTANTE É A ESCOLHA DO COLCHÃO PARA SUA COLUNA?

Em um consultório de um cirurgião de coluna, as pessoas frequentemente perguntam qual colchão comprar. Querem saber se os mais caros são os melhores, ou aqueles considerados magnéticos. Alguns querem aqueles duros, “ortopédicos”, pois chegam a dormir no chão e acreditam que seja bom para a coluna! Duro, macio, feitos de mola ou espuma? Existem dúvidas e vou tentar esclarecer alguns pontos que considero importantes para uma boa compra.

Pessoas com problemas de coluna como artroses, hérnias de disco, desvios podem agravar suas dores em colchões escolhidos de maneira errada. Aqueles que tem uma coluna saudável e sem dor, podem começar a queixar-se de dor. Não compramos um colchão para tratar da coluna, mas precisamos que ele seja adequado para nos dar conforto e uma boa noite de sono. Dormir bem faz parte de uma vida saudável e dormindo 8 horas por dia, seria igual dizermos que 120 dias por ano estamos na cama! Muito tempo para termos um colchão inadequado, não?!

Um colchão adequado deve oferecer um bom alinhamento para a coluna, independente do tipo corporal. Ele deve moldar de maneira adequada a cintura escapular, a coluna vertebral e a cintura pélvica quando nos deitamos de lado. Para isso, o colchão deve se deformar de tal maneira que mantenha a coluna como uma linha reta, isto é, afundar no quadril e ombro. Devemos também lembrar que a posição mais aconselhável para dormir é a de lado, usando um travesseiro que mantenha toda a coluna vertebral em uma linha errada, sendo bem acomodado e ocupando o espaço entre ombro, pescoço e cabeça. O travesseiro ideal não pode ser tão alto que empurre a cabeça, nem tão baixo que permita a cabeça ficar abaixo do pescoço.

Todo colchão tem data de fabricação e validade que estão na sua etiqueta, sendo exigências do Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia. Devemos também consultar estes dados na hora da compra.

O colchão de molas é mais macio e confortável, oferecendo uma melhor adaptação aos contornos do corpo durante às mudanças de posição na cama. Já os de espuma são mais firmes e menos macios, porém na densidade adequada ao peso, ambos podem ser utilizados sem prejuízo à saúde de nossa coluna. A densidade é utilizada quando nos referimos aos colchões de espuma e nos de mola existe uma espuma (pillow top) que vai sobre o colchão, podendo oferecer diferentes tipos de conforto.

É recomendado fazer rodízio dos colchões, rodando-o em sentido horário por exemplo a cada 15 dias, sendo que os de espuma podem ser usados dos dois lados.

Oriento que na sua compra tenha uma boa conversa com um vendedor experiente, fale sobre sua preferência, teste o colchão em sua casa por alguns dias, troque-o caso não seja confortável. Como um sapato de número errado que aperta o pé, o colchão também deve estar adequado ao nosso “número”.

Dr Flávio Porto Franco Piola, cirurgião de coluna, é mestre e doutor em Ciências da Saúde Aplicadas ao Aparelho Locomotor (Ortopedia e Traumatologia) – USP

Instagram: @drflavioporto | Facebook: Dr. Flávio Porto



GASTRONOMIA

O OLHAR DA CHEF TATI LUND

VEGANA

PROPRIETÁRIA DO RESTAURANTE VEGANO .ORG
BISTRÔ DA DICAS DE 3 LUGARES QUE PRECISAM
SER CONHECIDOS

POR AMANDA SANTIAGO

Ao procurar na internet sobre o significado de veganismo, uma das primeiras definições que surge é da Vegan Society, que explica o veganismo como “modo de viver ou escolha que busca excluir todas as formas de exploração e crueldade contra os animais na alimentação, no vestuário ou em outras esferas do consumo, como beleza”. Com o objetivo de trazer à luz um movimento de alimentação consciente e saudável, a chef Tati Lund abriu seu restaurante .Org Bistrô, em 2011, no Rio de Janeiro.

Destino certo para quem procura pratos saudáveis e orgânicos, Tati é nutricionista formada pela UFRJ, além de ser chef vegetariana formada pelo Natural Gourmet Institute for Health and Culinary Arts, em NYC. Com toda a sua expertise e especialização em queijos veganos, fermentados, chocolates e sobremesas raw pelo PlantLab, na Califórnia, a chef Tati Lund selecionou 3 restaurantes veganos pelo Brasil que merecem ser visitados.

- Org. Bistrô

No Rio de Janeiro, mais especificamente na Barra da Tijuca, o .Org Bistrô foi criado, em 2011, pela própria chef, que é pioneira no país quando o assunto é comida consciente e elegante. O Org. Bistrô nasceu da busca incessante de Tati em achar a origem dos alimentos e de oferecer aos clientes o melhor da gastronomia consciente, sem contar na preocupação da chef em valorizar as práticas agrícolas sustentáveis e hábitos alimentares saudáveis.

Aberto em 2011, todos os ingredientes usados no Org são orgânicos, locais, sazonais, frescos e não processados. Com essa proposta, o restaurante caiu nas graças do público, incluindo famosos. Ao longo dos anos, o sucesso foi sendo construído e o reconhecimento veio: o Org passou por uma reforma que dobrou seu tamanho, ganhando ares com o conceito de economia colaborativa, uma vez que as paredes do restaurante exibem quadros e objetos de artistas, como Gabriel Oliveira, Mana Bernardes e Casa na Árvore, que estão disponíveis para venda.

É impossível não sentir o clima aconchegante e a preocupação nos detalhes sustentáveis: a varanda possui uma “parede viva”, onde é possível apreciar a horta comunitária, criada pela Organicidade, coletivo focado na agricultura urbana e na prática permacultural. E é justamente dessa horta que saem os temperos e PANCS (plantas alimentícias não-convencionais) diretamente para a cozinha da chef.

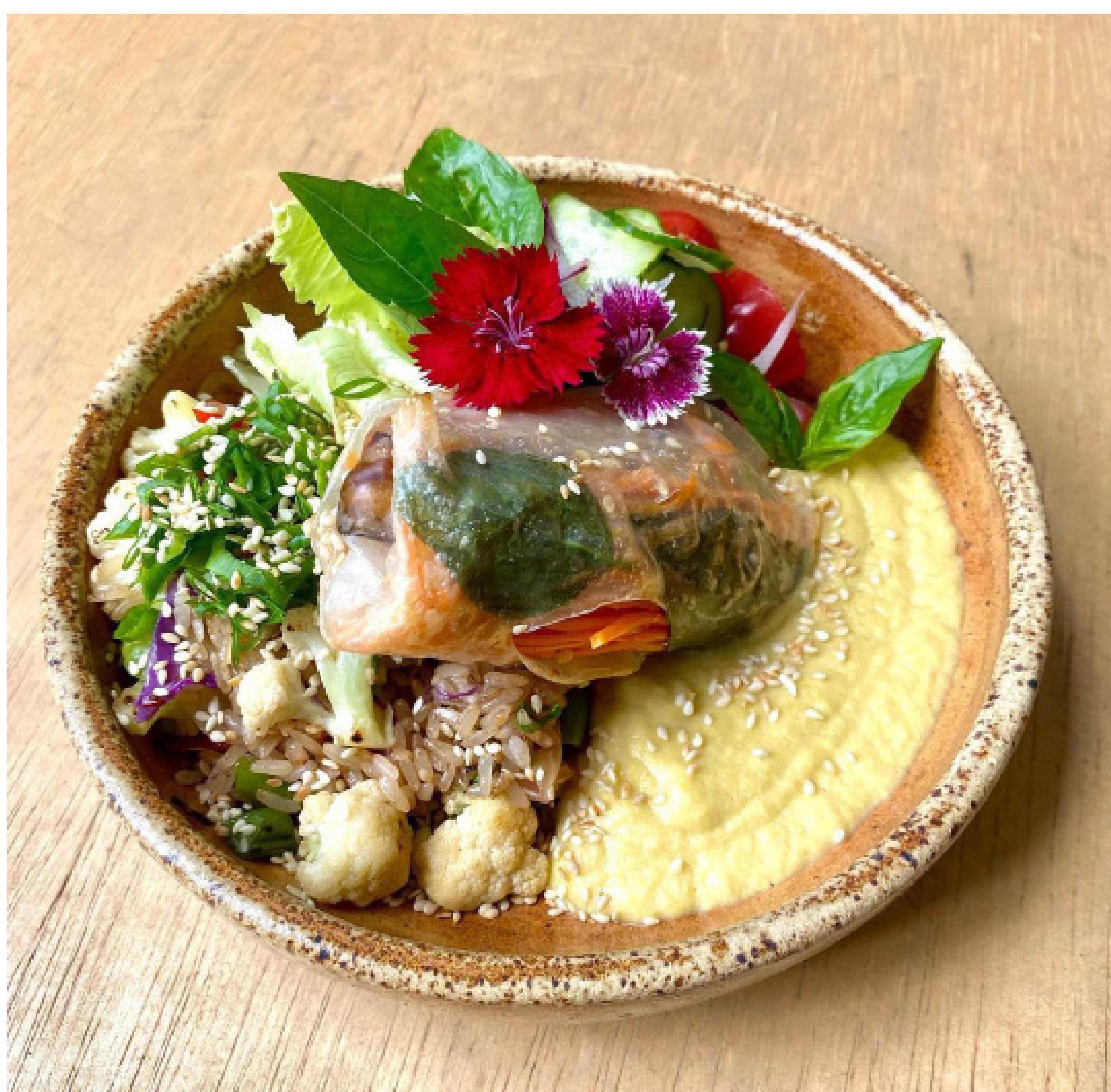
No cardápio do Org, há pratos que são



verdadeiros sucessos, como a Feijoada vegetariana, com farofa de be-terraba, arroz integral e couve servida sempre às sextas e sábados e o Salpicão com vegetais coloridos da horta, maionese de castanhas e chips de batata doce. Entre os bowls, a chef ressalta o Poke Havaiano - “atum” selado no molho ponzu com arroz negro, raspinhas de limão e gergelim, ceviche de manga com vegetais e kale tostada com pepino e maionese de wasabi com poeira de alga e, dentre as sobremesas, o sucesso chamado Surra de Prazer, uma tortinha de “Twix” com biscoito de castanhas, caramelo vegan, calda de chocolate e toque de café.

- Green Kitchen

Em São Paulo, a chef Tati Lundi selecionou a Green Kitchen, que tem um menu feito totalmente de plantas, além de não utilizar nenhum produto de origem animal na cozinha. Como a preocupação pela a origem de cada alimento é grande, a chef ressalta a importância da Green Kitchen: é a primeira Cloud Kitchen 100% Plant Based do mundo, ou seja, é uma cozinha compartilhada por marcas que são totalmente veganas, livres de ingredientes de origem animal. A Green Kitchen abriu em 2020, no formato delivery, mas com o sucesso conquistou sua loja física com um salão. Entre os itens do cardápio, destaque para o arroz caldoso de linguiça feito com arroz de pequena produção da Serra da Mantiqueira, vegetais, ervas, especiarias e a linguiça produzida na casa com ingredientes 100% vegetais, além da feijoada vegana.



- La Rouge Bistrô

No sul do Brasil, em Porto Alegre, a chef Tati Lundi destaca o vegano La Rouge Bistrô, comandado pela chef Roberta Kleber, que chama a atenção com seus pratos coloridos, com foco em uma culinária orgânica, criativa e saudável, sem abrir mão da sofisticação e do sabor. O La Rouge tem ambiente aconchegante, sem falar na cozinha, toda de vidro, onde é possível observar o seu prato sendo elaborado. Ao andar pelo ambiente, é possível também se deparar com a horta própria do La Rouge, onde são retiradas algumas plantas para produzir os alimentos. Entre as opções do menu, destaque para as Koftas Árabes, grelhadas e servidas com molho de iogurte de castanhas, alho e hortelã; mujadara (arroz e lentilha com bastante cebola caramelizada); tabule de couve-flor (saldada de couve flor triturada, misturada com tomate, pepino, muita salsinha e hortelã); berinjelas assadas e pepitas de girassol tostadas com azeite de carvão. Para quem gosta de massa, nada como o Nhoque de batata-doce com bolognese de lentilha e ao molho de tomates orgânicos e o Fusilli ao molho de queijo sem glúten feito com grão de bico e servido ao molho de queijo de castanha de caju fermentada, com cogumelos salteados e tomate cereja.

Com essas três dicas de restaurantes veganos pelo Brasil, é impossível não sentir vontade de experimentar os sabores. A diversidade de receitas e opções são inúmeras, além de serem benéficas para o corpo e mente. Sendo assim, o veganismo tem sido uma prática que tem ganhado força e conquistado cada vez mais adeptos que prezam por um estilo de vida mais saudável e prezando o seu bem-estar. Como a chef Tati Lundi acredita, a alimentação mais consciente é para todos. Com seu perfil inovador e pesquisador, a chef está sempre viajando pelo mundo, explorando novos sabores e trazendo para o seu restaurante referências que encontra pelo mundo, as quais acredita que são fundamentais para o bem-estar.





MUFFIN

BANANA COM BLUEBERRY

POR CAROL SCAFF

Apaixonada por alimentação saudável, Carol Scaff divulga suas receitas de sucesso em seu canal no instagram.

Agora estreia na WELL com uma coluna de receitas saudáveis e vídeos no site e instagram, exatamente ao mesmo tempo em que decidiu mergulhar fundo no mundo wellness, através de cursos e especializações.

“Estou muito entusiasmada com esse meu novo momento, descobri uma nova paixão durante a pandemia: o estudo do bem-estar através da alimentação, meditação, exercícios físicos e autocuidado”, ressalta Carol.

Sua primeira receita é um muffin de banana com blueberry, que pode ser substituído por amora ou morangos. É deliciosa e vale a pena ser feita em casa, durante o período de confinamento.

RECEITA:

2 bananas bem maduras
1 xícara de mirtilos
2 ovos
1 xícara de farinha de arroz
1 xícara farinha de aveia
1/3 xícara de óleo de nozes
1/3 de xícara de leite de amêndoas
1/3 xícara de adoçante stevia
1 colher de sobremesa de essência de baunilha
1 colher de sobremesa de fermento em pó
1 pitada de sal | Canela e gengibre a gosto

Modo de preparo:

Bater os ingredientes líquidos no liquidificador e depois juntar aos ingredientes, até formar uma massa homogênea e bem cremosa. Por último colocar o fermento e mexer bem delicadamente. Colocar em forminhas de muffin e levar ao forno pré-aquecido a 170° por 45 minutos. Rende de 5 a 6 bolinhos normalmente, dependendo do tamanho da forma de muffin.



BRUNA TONI

MARKETING DO PINTEREST LATAM

Como estamos comemorando o dia Internacional da Mulher, que acontece em março nossa sessão EMPRESAS é dedicado a uma mulher incrível, preocupada com o bem estar.

WELL- Como é trabalhar no Pinterest?

BT: Trabalhar no Pinterest trouxe diversas mudanças na minha vida profissional e pessoal. Por ser uma empresa americana com escritórios em todo o mundo, tive a oportunidade de trabalhar com profissionais de diferentes backgrounds, experiências e culturas. Além disso, por ser uma empresa de tecnologia, tem uma dinâmica bem diferente em relação a empresas tradicionais, desenvolvendo uma habilidade de adaptação constante a projetos, estratégias e, especialmente, o dia a dia de trabalho.

WELL - Como você tem observado a procura de bem estar durante a pandemia?

BT: Acredito que a pandemia nos forçou a desacelerar e, conseqüentemente, a refletir como cuidamos de nós mesmos, como estamos nos sentindo de forma geral e, também, qual nosso lugar no mundo. Com isso, as pessoas vêm cada vez mais tentando reorganizar a rotina em busca de bem-estar e qualidade de vida, atrelada as atividades diárias, claro. Mesmo isso tendo iniciado em tempos reclusos e difíceis, acho que isso trará um impacto positivo na vida das pessoas para sempre.

WELL - O que você faz para gerar bem estar no seu dia a dia?

BT: De forma geral, eu sou bem disciplinada, mesmo em tempos pré-pandemia. Mas, hoje, teho uma rotina muito mais organizada e realizada do que antes, especialmente por estar mais preocupada com este bem-estar, uma vez que temos nossas atividades listadas. Por conta disso, por semana, pratico exercício físico em casa menos 5-6 vezes, tento meditar umas 3, comer um docinho e uma gordice sem peso na consciência, e contato com a natureza também com certa frequência. Pra mim, isso me traz paz e bem estar, além de saúde e equilíbrio.

WELL - Qual a mudança de rotina a pandemia gerou em relação ao trabalho/ bem estar?

BT: A pandemia me trouxe mais frequência no exercício físico e, principalmente, ainda mais cuidado com a saúde mental. No trabalho, eu sempre tive uma rotina equilibrada então não sofreu grandes alterações.





BEATRIZ MILHAZES

UMA MULHER `A FRENTE DO SEU TEMPO

POR FERNANDA VIDIGAL

Beatriz Milhazes é um desses fenômenos de artista, suas telas são vendidas mundialmente, por cifras milionárias. Ela nunca perdeu sua brasilidade e faz história, igual a Tarsila do Amaral, que também não abandonou a cultura local Brasileira, estampada em seus trabalhos. Beatriz começou sua carreira artística no final da ditadura militar, em um momento em que não era nada sexy pintar sobre o Brasil, mas a artista seguiu o conselho de seu professor francês, na época, e não abandonou sua maior característica que a tornou famosa até os dias de hoje.

A exposição da artista no Museu de Arte de São Paulo Assis Chateaubriand - Masp, em cartaz até maio, é uma das mais esperadas e inéditas dos últimos tempos no Brasil, um deleite para a alma e os olhos, diante de todo cenário que estamos vivendo. A experiência vivida dentro do museu é de pura alegria, um refúgio dos problemas do dia a dia. Eu sempre falo que os museus possuem essa qualidade, como as igrejas, são silenciosos e quase entramos em estado meditativo. Não faz bem somente bem para os olhos, mas alimenta a alma!

Nos últimos anos, o Masp tem feito as exposições mais visitadas e faladas da cidade, com excelente curadoria de Adriano Pedrosa e a riqueza das obras expostas. Desta vez, foi o momento de apresentar a maior retrospectiva da carreira da artista Beatriz Milhazes, com mais de 750 obras, no primeiro e segundo subsolo do Museu. E o Masp só ganhou com tudo isso já que Beatriz criou uma tiragem de 500 serigrafias, feitas por ela durante a pandemia, com renda revertida 100% ao museu e ainda doou uma linda obra para o acervo do Masp. O nome? Avenida Paulista, apresentada no segundo andar, junto com trabalhos de Erika Verzutti, Sonia Gomes e Lucia Laguna. Beatriz é uma das maiores e mais centrais artistas brasileiras vivas no panorama global da arte, e seu trabalho faz muito mais sentido quando visto ao vivo. A exposição, intitulada, Av. Paulista, acontece

simultaneamente, em dois espaços da mesma avenida: Masp, com materiais de arquivo e pinturas e Itaú Cultural, onde estão expostos desenhos, colagens e gravuras.

A artista nasceu e vive até hoje no Rio de Janeiro. Da geração dos pintores do Parque Lage dos anos 80, que se uniram em um movimento para resgatar a pintura que havia sido deixada de lado, pelos artistas dos anos 60 e 70, seu ateliê fica no Jardim Botânico, local com grande riqueza de fauna e flora e inspiração para toda brasilidade que aparece em suas obras. No acerto da artista, estão também suas pesquisas com tecidos e materiais, utilizados para criar a cenografia dos espetáculos de sua irmã Marcia Milhazes, coreógrafa, compradas em lojas de materiais carnavalescos no Rio de Janeiro.

Beatriz é uma cientista em seu próprio ateliê. Foi no final dos anos 80, após um momento de crise em sua carreira, que iniciou a técnica de monotransfer, segundo ela um divisor de águas. A técnica continua sendo usada pela artista e abriu um universo de possibilidades sendo a principal fonte de seu grande sucesso. Suas pinturas são intensas e complexas e por este motivo Beatriz pinta poucos quadros por ano e entre uma pintura e outra, a colagem e a serigrafia entram em cena, como uma fuga do estado de exaustão mental que a artista fica após terminar uma tela. Beatriz pratica a reciclagem bem antes de virar quase uma obrigação nos dias de hoje, guardando tudo o que já usou e muitas vezes reutilizando materiais, resgatados de décadas atrás.

Na exposição, é possível visualizar com clareza a evolução da artista, nos últimos 30 anos de sua carreira. Desde os anos 80, a pintura se sobressai, mas foi a partir do início dos anos 90 que seus trabalhos começam a criar intensidade e ficam cada vez mais geométricos. É perceptível notar que a artista traz toda a história do quadro anterior e adiciona mais elementos a cada tela que pinta e linhas e pautas musicais são incorporadas depois dos anos 2000.

O espaço mais interessante da exposição é a sala do primeiro andar, onde é possível ver todas as formas e técnicas usadas pela artista, desde uma linda tapeçaria, até os famosos desenhos que ela fez durante a pandemia. A exposição fica em cartaz até final de maio deste ano e apesar de neste momento estar fechada, o Masp está seguindo todos os protocolos de saúde e deve reabrir em breve. Nas terças a entrada é grátis. Para mais informações, confira no site do www.masp.org.





VIAGEM DE REFLEXÃO, ESPERANÇA E OTIMISMO

EM MEIO AO CAOS ALGUMAS VIAGENS INSPIRADAS
EM AUTOCONHECIMENTO E BEM ESTAR FÍSICO E MENTAL
POR LUCIANO GARCIA

Tempos atrás, em viagem pela ilha de Bali, mais especificamente em seu refúgio meditativo Ubud, me indaguei sobre o que inspirou a romancista Liz Gilbert a fazer sua jornada de autoconhecimento para a Itália, Índia e Indonésia, em “Comer, Rezar e Amar”. Lá, do outro lado do mundo, tive a certeza de que viagens podem mesmo transformar pessoas. Já acreditava nas conhecidas viagens de imersão, muito antes deste livro, e também depois do filme. Mas em 2020 (depois da quarentena quase eterna) e revivendo 2021, “A Segunda Onda”, é que reavaliei tudo. Viver é experimentar, caso não fosse assim, não estaríamos vivendo, mas somente ocupando espaço. E me perdoem os que conseguem meditar em um apartamento, em alguma metrópole... Mas viagem para dentro de nós mesmos, não se faz dentro de casa, com barulho de trânsito pela janela, crianças gritando ou com as nossas tarefas do dia na cabeça. Impossível. Mas, claro, também é inviável largar tudo e investir em uma trip sem data de retorno, como a autora fez. O que penso ser possível é a união das duas coisas. A viagem interna começa com um deslocamento do seu ambiente habitual para lugares onde se possa estabelecer contato mais próximo com a natureza, com a história e a cultura locais e que se possa, principalmente, aquietar a mente para refletir. E quando o mundo estiver “menos em lockdown”, você pode escolher que tipo de experiência será essa.

“Não habite no passado, não sonhe com o futuro. Concentre a mente no momento presente.” – Sidarta Gautama, o Buda



É bem verdade que o autoconhecimento e a espiritualidade estão em alta, principalmente no momento que vivemos. Parece que todos, de certa maneira, querem ressignificar valores e sentimentos que realmente importam. E aí entram os destinos exóticos, os rituais, os templos e os spas e hotéis de relaxamento com tradições hinduístas, tibetanas ou budistas, por exemplo. Desconectar-se do mundo externo, para se conectar com você mesmo, ainda que a programação seja adiada por alguns meses. O importante é não perder o otimismo.

BUTÃO: joia inesperada na Ásia
Fazer uma viagem para o Butão é uma viagem à paz no sentido mais amplo do significado. Estar em plena Cordilheira do Himalaia, entre Índia, China e Nepal, nos remete aos templos silenciosos e a muita reflexão. Lugar único no planeta, este país místico restringe a entrada de visitantes: viajar, ali, só com guia. Do tamanho da Suíça e interligado por uma única rodovia, o reino do Butão é pátria de apenas 700 mil habitantes, fiéis às tradições e dedicados basicamente à vida no campo.

Em vez de metas econômicas, o sucesso da nação é medido pelo Índice de Felicidade Interna Bruta e guiado pelos valores espirituais do budismo. Seus templos e monastérios são tão surreais, que volta e meia você faz questão de lembrar que ainda está no século XXI, tal é a magnitude de suas paisagens emolduradas pelos templos.

A preocupação com o futuro das próximas gerações, está evidente também na lei, que protege 60% das florestas. Trata-se de mais um sinal de que vale a pena encarar o turismo controlado para ter a chance, única, de fazer um roteiro pelo Butão e conhecer uma cultura fascinante, singular e sem interferências do mundo globalizado e em pandemia.



AERIAL - Beach view

CAMBOJA: para refletir ainda mais

Em uma viagem imersiva pelo Camboja transparecem as profundas marcas de seu passado e de sua história, ao mesmo tempo fascinante e traumática. Desde o majestoso complexo de templos, ao redor de Angkor Wat, do Império Khmer, que reinou dos séculos 10 ao 13, às heranças das ocupações francesa, japonesa e vietnamita, à tenebrosa ditadura do Khmer Rouge. Aqui, 90% da população é budista. Povo gentil, pacífico e otimista. E que, de quebra, fala o melhor inglês da região. O país é pequenino, tem menos atrações que os vizinhos, mas surpreende: o Camboja oferece desde praias idílicas

até cidades extremamente interessantes.

“Somos o que pensamos. Tudo o que somos, surge com os nossos pensamentos, com eles fazemos o nosso mundo.” – Sidarta Gautama

Para quem acha que uma viagem ao Camboja se resume ao templo Angkor Wat, o Six Senses Resort em Krabey Island redefine a agenda por aqui. “O clima de romantismo está presente o tempo todo, bem como o cuidado com a preservação ambiental e a sustentabilidade, marcas da rede de luxo. Na capital Timphu há outra propriedade, com ênfase na cultura. E em Punakha você fica hospedado em uma fazenda flutuante envolvida por plantações de arroz. “Eu não estive em todos os lugares, mas está na minha lista.” – Susan Sontag,



ATRIUM SPA- Marrocos

MARROCOS:

A nova tendência do wellness. Quando as pessoas pensam em destinos de bem-estar, a maioria lembra de resorts no México, desertos em Utah e Arizona ou retiros exclusivos na Ásia, mas um destino se estabeleceu rapidamente como o epicentro do wellness na África - o Marrocos. Um



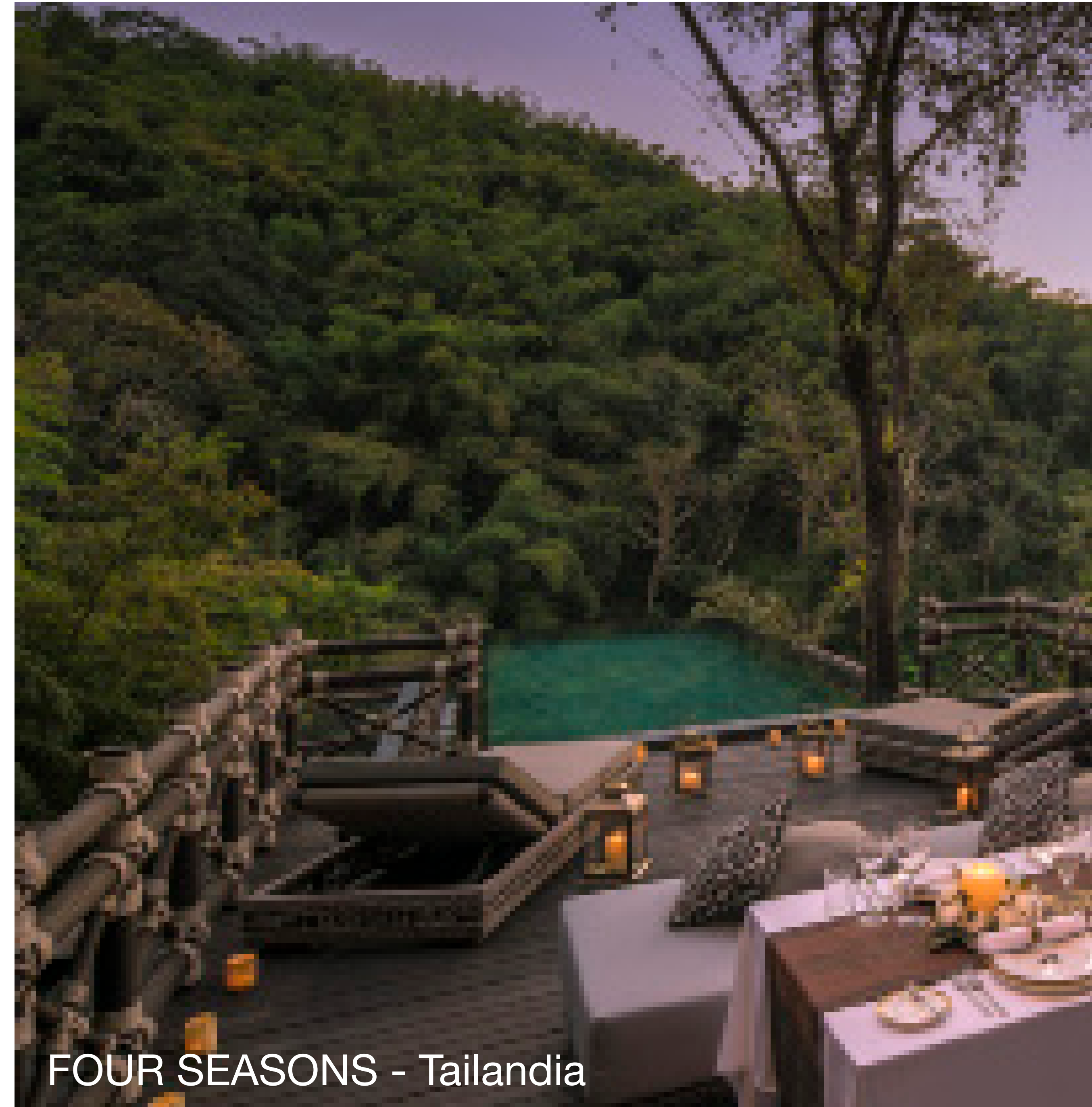
País deslumbrante com uma mistura única de influências árabes e francesas, todo sentido wellness no Marrocos está centrado em torno do Hammam marroquino, um ritual enraizado nas antigas tradições das culturas romana e árabe.

O bem-estar não é novidade no Marrocos, está presente na cultura há centenas de anos. A palavra Hammam é uma palavra árabe conhecida por espalhar calor. Essencial para a experiência autêntica de spa marroquino, o ritual de purificação tradicional começa em uma sala úmida, sobre uma placa de mármore aquecido, com uma esfoliação de sabão preto. Este ritual, rico em simbolismo, acalma, regenera e revigora a alma através da experiência de relaxamento profundo. Esfregada e massageada, limpa e purificada, a pele recupera o brilho e a suavidade e está pronta para se beneficiar de novos tratamentos.

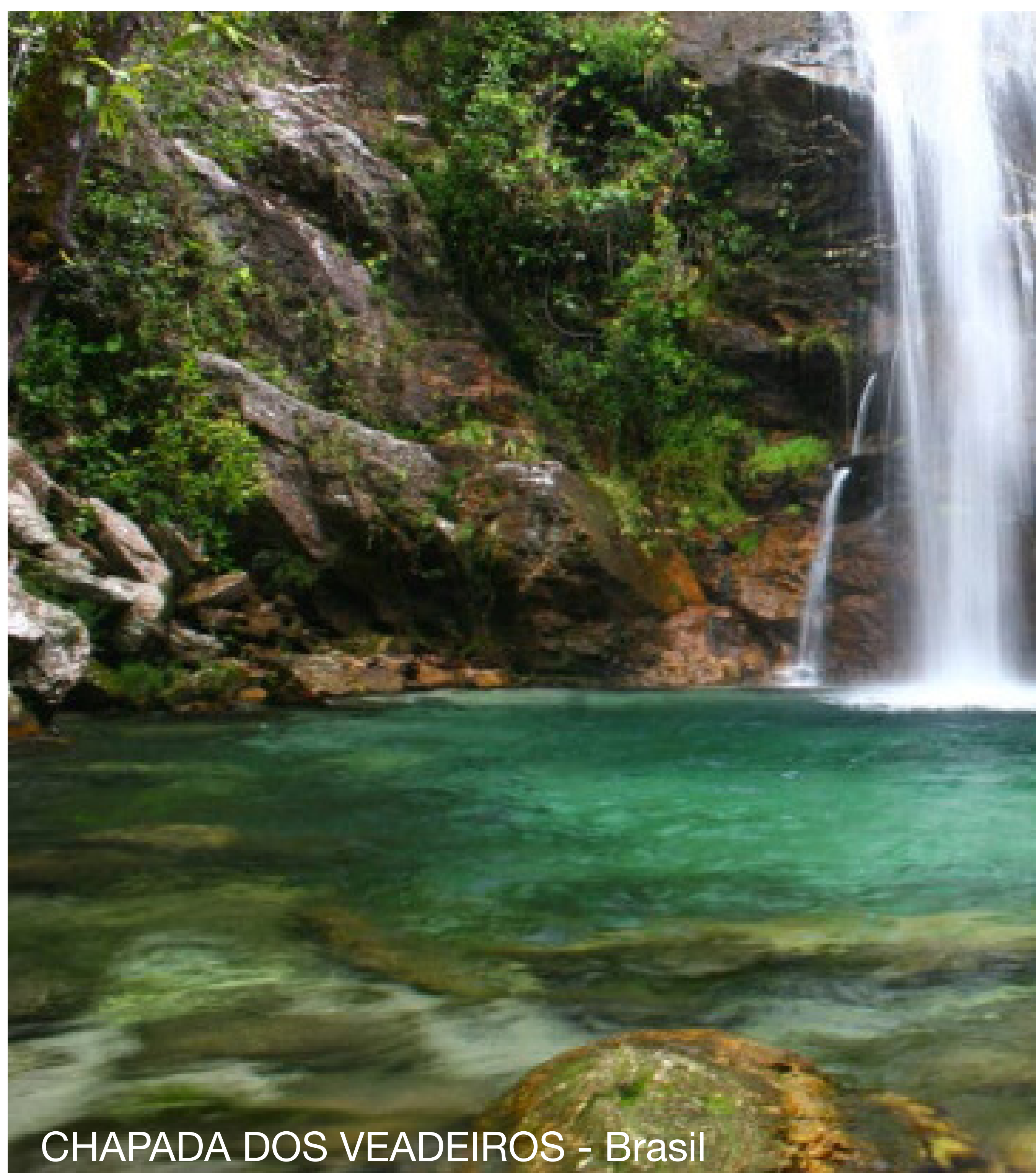
Durante o recente World Spa Awards, a iniciativa global para reconhecer a excelência no setor de spa e bem-estar – o Marrocos levou o prêmio de Melhor Destino de Spa da África. O prêmio é o resultado de uma pesquisa de um ano para identificar as melhores marcas de spa e bem-estar do mundo. Votos foram dados por profissionais que trabalham na indústria de spa e bem-estar, com um número recorde de votos expressos por viajantes de luxo que procuram serviços de bem-estar, demonstrando o crescente apetite por experiências de viagens voltadas para esse fim.

“Um bom viajante não tem planos fixos e não pretende chegar de viagem.” – Lao Tzu, filósofo fundador do taoísmo.

Uma parte fundamental do sucesso do destino de bem-estar pode ser atribuída ao icônico Royal Mansour Marrakech e ao seu incrível SPA, que levou para casa o prêmio



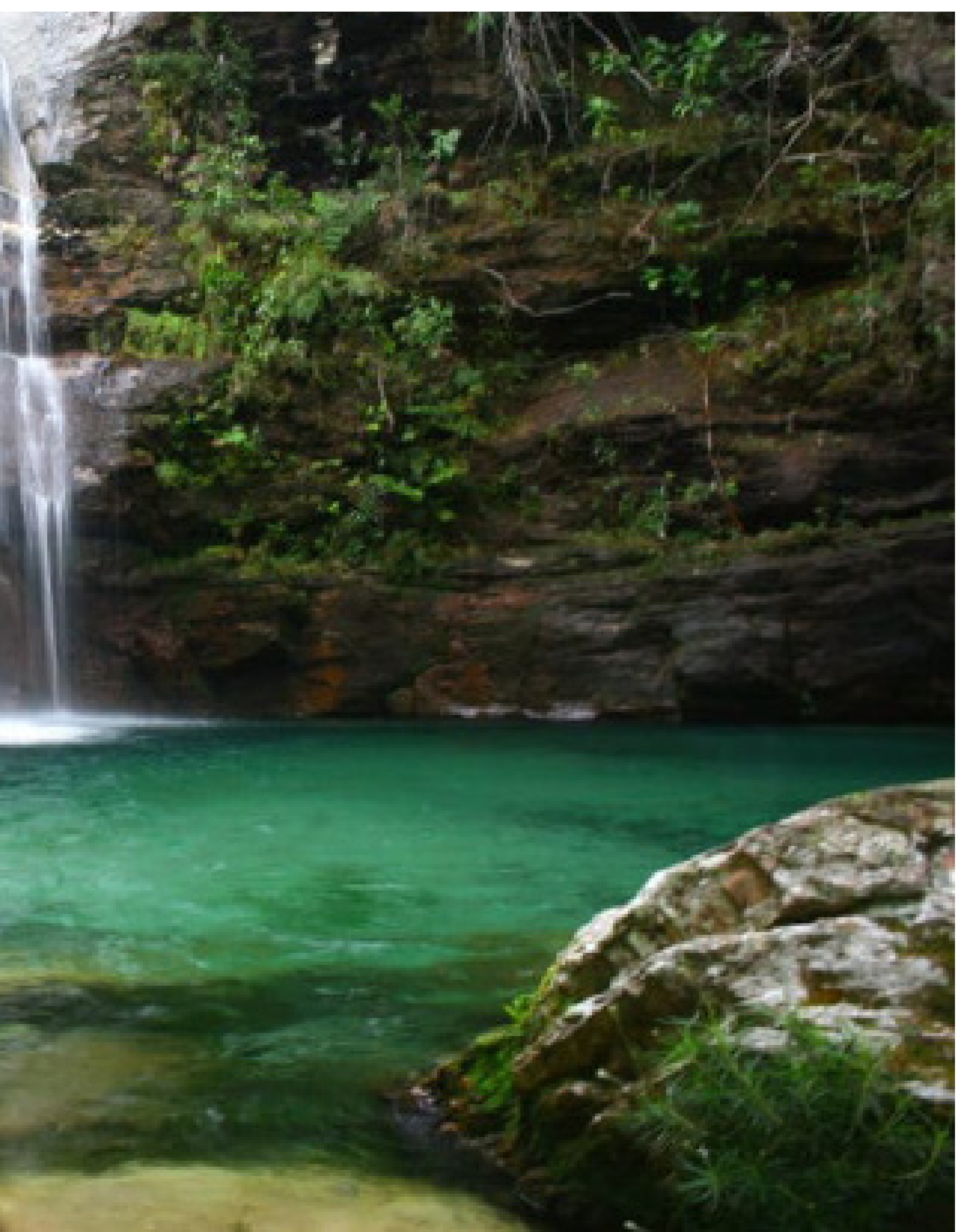
FOUR SEASONS - Tailândia



CHAPADA DOS VEADEIROS - Brasil



NIJAMA PRIVATE ISLAND - Maldivas



de Melhor Spa de Hotel do Marrocos. Eles acabam de anunciar a estreia de um spa revitalizado, caracterizado por três marcas renomadas de cuidados com a pele - Intraceuticals, Subtle Energies e Dr. Burgener Switzerland - cada uma conhecida por suas técnicas inovadoras, práticas sustentáveis e tratamentos voltados para resultados. Tratamentos Intraceuticals estão disponíveis atualmente e Subtle Energies e Dr. Burgener Switzerland estreiam em 2021.

INTRACEUTICALS: Após anos de pesquisa, a equipe de bioquímica da Intraceuticals combinou ciência médica e cosmética para desenvolver uma marca revolucionária de cuidados profissionais com a pele. Lançada em 15 de dezembro de 2020, a marca australiana de cuidados com a pele oferece no Spa Royal Mansour três tratamentos personalizáveis com base em seu método de estratificação hialurônica de três etapas, que usa oxigênio terapêutico sob pressão. Programas de bem-estar para vários dias além das novas parcerias com a marca, Royal Mansour também oferece programas de bem-estar de vários dias com tudo incluído, permitindo que os hóspedes mergulhem em uma experiência transformadora. Disponíveis em retiros de três, cinco, sete ou 14 dias, os hóspedes podem escolher entre quatro programas - Rebalance, Controle de Peso, Rejuvenescimento e Reforço da Imunidade - com o objetivo de melhorar a saúde física e mental. Novos programas também serão lançados em 2021, liderados por especialistas do setor, incluindo a osteopata e massagista Ana Mattos, o terapeuta holístico Isaac Vidjrakou, o aromaterapeuta ayurvédico Suraj Varma, o acupunturista e massoterapeuta John Sanchez e o famoso instrutor de Pilates, Hollie Grant.

“O coração em paz vê uma festa em todas as aldeias.” – Provérbio hindu

Serviço - Hotéis na Ásia e África
www.mandalatours.com.br

LIVRE PARA VOAR

NOSSA COLUNA "INSPIRA", APRESENTA MULHERES VIAJANTES QUE JÁ PERCORRERAM O MUNDO E CONHECERAM DESTINOS E EXPERIÊNCIAS WELLNESS

POR FLAVIA PACHECO



MARI CAMPOS

Jornalista formada e colaboradora especialista em turismo de luxo para diversos jornais, revistas e websites nacionais e internacionais. Autora de três livros e diversos guias de viagem, já recebeu diferentes prêmios de jornalismo e foi eleita em 2020 uma das 100 pessoas mais influentes do turismo no Brasil.

@maricampos

O começo no turismo: Eu viajo o Brasil e o mundo desde sempre. Viajante de carteirinha mesmo, apaixonada da vida toda. Tudo pra mim sempre foi pretexto para viajar. Sou formada em jornalismo e, quando resolvi virar freelancer, as muitas viagens pessoais que sempre fiz eram tudo o que eu tinha para oferecer aos jornais e revistas. Acabei me especializando nisso, escrevendo sobre viagem&lifestyle para diversas publicações no Brasil e em outros seis países. Hoje viajo o mundo tanto a trabalho quanto a lazer.

Destino top wellness: Acho que toda viagem minha tem detalhes focados em bem-estar, e eu enxergo “wellness” de uma maneira holística. Entendo como bem-estar de verdade e não esse papo de “shots de imunidade bla bla bla”. Então são muitos os meus destinos favoritos da vida toda; impossível escolher um só.

Descoberta no Brasil: Eu sempre viajei pelo Brasil. Conheci bem demais o Brasil antes de sair conhecendo o mundo. Não curto muito essa coisa de “descobertas”. Mas fico feliz demais que destinos nossos surrealmente incríveis como os Lençóis Maranhenses e a Amazônia estejam finalmente sendo mais visitados pelos brasileiros.

Causa com a qual se conectou na pandemia: Acho que não tenho. Tudo o que sempre defendi no turismo a vida toda eu continuo defendendo durante a pandemia. Sempre pensei o turismo pelo lado humano, do equilíbrio ambiental e da conservação cultural, e isso jamais mudará. Mas fico feliz que a sustentabilidade no turismo e turismo regenerativo em geral estejam finalmente entrando nas prioridades de muita gente.

Lições valiosas aprendidas durante a pausa nas viagens: Nunca mais tomar absolutamente nada como garantido.

Orgulho de ter realizado no mundo do turismo: De ter sempre tentado ao máximo ser uma viajante responsável e de, pouco a pouco, inspirar outros viajantes a serem cada vez mais responsáveis em suas viagens também.

Experiências Wellness ao redor do mundo: Talvez a mais intensa tenha sido passar uma semana toda no Ananda in the Himalaias. Um hotel-spa em Rishikesh, na Índia, 100% focado (vivências, alimentação, tratamentos, atividades, etc) nos princípios da medicina ayurvédica.

Rotina wellness: Minha receita pessoal de equilíbrio é nunca, nunca, nunca ter rotina.

EM BUSCA DO **BEM ESTAR**

RENATA ABREU, EMPRESÁRIA E COACH AYURVEDA
POR NATHALY H. T. NERY



Hoje o nosso papo é para lá de especial com a Renata Abreu. Empresária e coach Ayurveda, nascida em Belo Horizonte mas atualmente morando em Miami.

Renata é ex-triatleta e maratonista, atua como terapeuta corporal e líder empresarial na indústria de SPAs há mais de 15 anos.

Carrega em seu currículo uma vasta imersão em estudos na área de terapias de tratamento corporal e da medicina preventiva Ayurvédica, incluindo certificação pelo The Chopra Center, além de ser proprietária de um spa em Miami e prestar consultoria para vários spas no Brasil e ao redor do mundo.

Todos os dias ao acordar, ela tem suas práticas matinais como, limpeza da língua após oil pulling - bochecho com óleo de coco para remoção de toxinas da boca e língua, escovação da pele a seco em movimentos sentido linfático, prepara água morna com limão, Aloe Vera e glutamina e encerra com a meditação.

Desde pequena já aprendeu a ter suas práticas pessoais com sua mãe, que ensinou a fazer a auto massagem e massagem na sua irmã Paula, que na época era criança.

Para ela, a coisa mais importante que podemos fazer por nós mesmos a cada dia é a meditação, ela acredita que é o maior presente que podemos dar a nós mesmos.

Essa prática constante, sendo feita diariamente vai ampliar nossa capacidade de percepção de tudo o que acontece dentro de nós mesmos e ao redor. Através disso, tendemos a fazer melhores escolhas para nossas vidas em todos os âmbitos.

O segredo da Renata para uma excelente noite de nosso é um ritual noturno de banhos aromáticos com auto massagem e roll-on de Frankinsence na sola dos pés.

Pedimos para que ela nos listasse, os cinco produtos que são imprescindíveis no autocuidado:

Óleo para oil pulling, luvas para escovação a seco da pele, produtos de limpeza naturais da linha OnGuard Doterra, sais de banho.

E pensando em nosso bem estar dentro de casa, o que não podemos deixar de comprar no supermercado?

Manteiga ghee, semente de erva doce, pizza de couve-flor e kombucha.

Se pensarmos em um “superfoods” quais são os seus favoritos?

Amora, cúrcuma, aloe vera, goji berries e açaí.

No seu momento “relax”, a Renata gosta de fazer atividade física,

corrida com seus cachorros, massagem e sauna com infravermelho.

Para quem não está acostumado com a meditação e a respiração, ela nos conta que os benefícios que trazem a nós, são inúmeros. Ambos centram a mente, reduzem a reatividade aos acontecimentos da vida. Nos deixam mais tranquilos e focados. Já para administrar de forma positiva a nossa ansiedade, o uso dos óleos essenciais Frankinsence e Camomila Romana são excelentes para prevenir a ansiedade. Atividade física e meditação também não devem faltar.

A dica de ouro dela é aproveitar alguns dias em casa para fazer uma semana anti-inflamatória, ingerindo alimentos limpos, bebendo bastante água, bastante chá e evitando alimentos que contenham glúten, açúcar, lactose ou qualquer proteína animal. E durante a pandemia, como será que foi para a Renata? Essa é uma pergunta bastante questionada pelos nossos seguidores. Ela teve bastante contato com a natureza, porque mora ao lado de um parque enorme de cachorros.

Também criou o método Ananda Body Work, baseado em seus treinos e auto massagens durante a quarentena. Essa técnica nos permite realizar 30 minutos de treino funcional em qualquer lugar: parque, praia, casa, escritório.

O treino é realizado com resistências especiais e uma preparação, liberação da fáscia do músculo, feita com pedras Bian que aumentam o tônus muscular e da pele.

E a maior lição que ela aprendeu durante essa pandemia mundial que estamos vivendo, em suas palavras foi:

“Em todo momento difícil existe uma enorme energia de transformação e evolução. A pandemia para mim, foi um dos momentos mais produtivos pessoalmente, foi uma grande oportunidade de superar meus medos, minha solidão, minhas dificuldades e transformá-los em evolução. Antes da pandemia não sabia fazer uma planilha de Excel, por exemplo e, durante a pandemia sozinha, gravei mais de 200 vídeos para meu curso on-line, aprendi a editar, alimentar uma plataforma de ensino, fazer planilhas e muito mais: me senti grata por ter tido tempo para tudo, por poder estar sozinha, por poder ficar na minha casa quietinha e com desculpa. Sou canceriana, super caseira, e na pandemia ninguém podia reclamar.”



COMO FICA O BEM ESTAR EM CASA

Convidamos duas adeptas das práticas de bem-estar para dividir sua rotina diárias, seja com foco no exercício físico, contato com a natureza, meditação ou alimentação, cada uma com seu jeito próprio de viver esse momento.

MARCELA NARDEZ, influenciadora digital e empresária - @marcelanardez

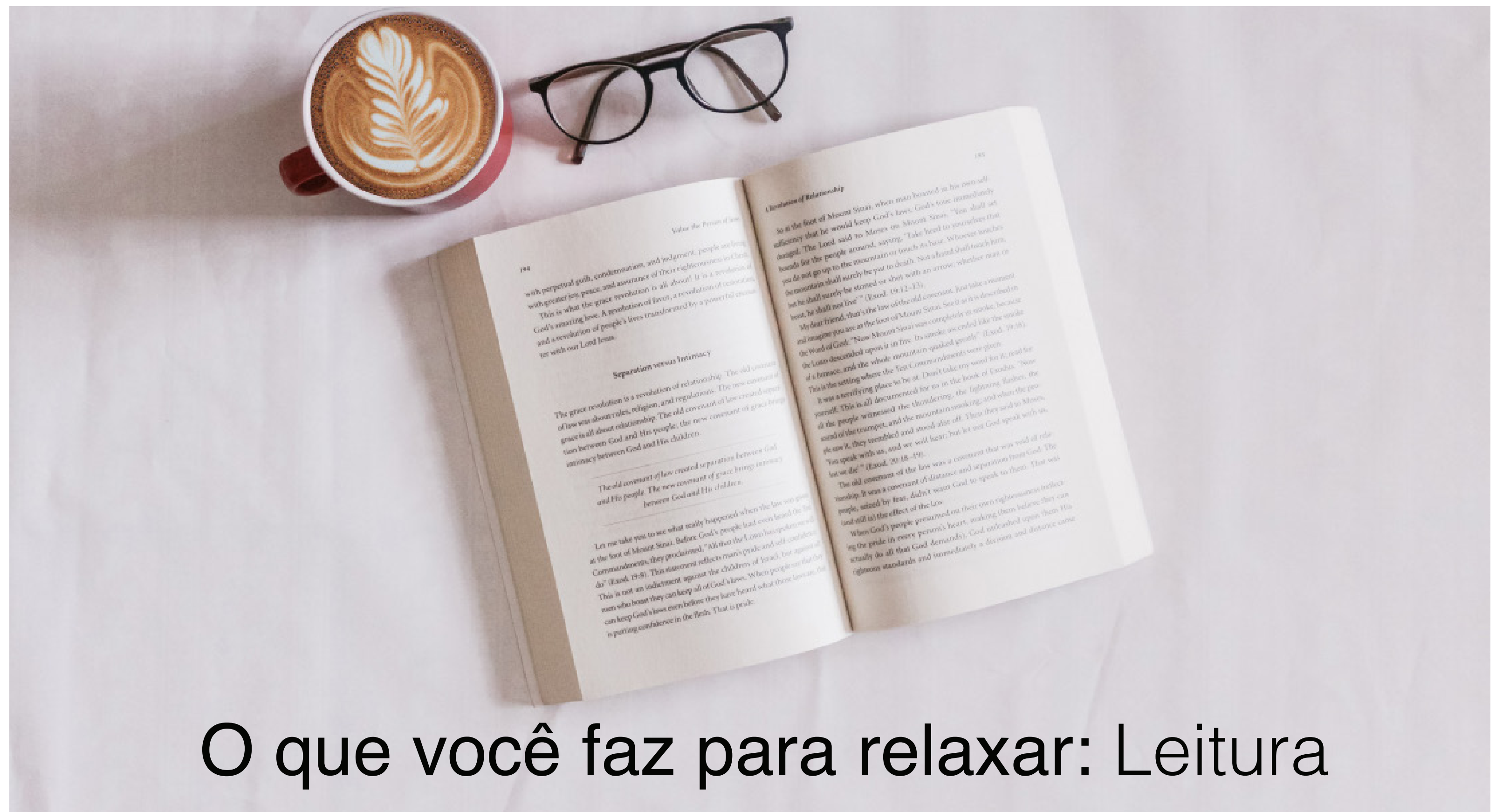
Onde Nasceu: Cuiabá, Mato Grosso

Apaixonada por corrida, foi por este motivo que começou a publicar suas dicas relacionadas ao esporte em sua rede social. A criadora da hashtag #vicioporcorrida é formada em administração e corre há 10 anos, já participou de diversas provas e é reconhecida pelo seu carisma e determinação. Atualmente, além das dicas relacionadas à corrida, Marcela compartilha mais da sua vida em Cuiabá com muita informação de moda e beleza, além de receitas com opções de ingredientes mais saudáveis.





5 produtos que são imprescindíveis na nossa dispensa: Frutas, Verduras, Cereais, Proteína, Azeite.



O que você faz para relaxar: Leitura

Dica de como lida com a ansiedade nesse momento: Fazendo exercício, principalmente a prática da corrida

Descoberta de algum método novo durante a Pandemia: Como já tinha uma prática disciplinada de fazer exercícios, a única coisa que mudou é que tive que adaptar meus treinos.

O mais importante que podemos fazer por nós a cada dia: Cuidar da saúde física e mental.

Quando suas práticas de auto cuidado/cura começaram: Comecei meus hábitos alimentares saudáveis e a prática de exercícios disciplinadamente com 21 anos.

Segredo para uma excelente noite de sono: Desconectar de tudo que seja eletrônico e criar um ambiente escuro e aconchegante no quarto.

A maior lição aprendida na Pandemia: Empatia. O combate ao coronavírus deixou claro que cada gesto individual tem um impacto enorme no bem-estar coletivo.

Itens que vc não deixa de comprar quando faz supermercado: Ovos, frutas, verduras, queijo branco, aveia.

Qual o superfood que vc mais gosta: Brócolis





ANA MONTEIRO, designer e paisagista

@monteiroanac

Onde nasceu: Piracicaba, São Paulo

Ana é formada em Design de Interiores e Paisagismo. Atua como modelo há 6 anos possuindo uma carreira consolidada no mundo da moda. A modelo compartilha nas suas mídias sociais seu lifestyle natural e cuidados com o corpo e a mente, como atividades físicas e yoga. Gosta de estar em contato com a natureza, ter uma rotina saudável de tudo relacionado ao mundo wellness.

Como seu dia começa: me espreguiçando e com rituais matinais como aromaterapia, ritos tibetanos, meditações, afirmações, oil pulling e técnica Ayurveda de raspagem da língua, seguido de um bom shot para imunidade e vitalidade. Quando suas práticas de auto cuidado/cura começaram: acredito que em 2017 quando resolvi me dedicar a uma alimentação mais limpa e consciente, aí uma coisa foi puxando a outra... alimentação, exercícios físicos e então auto cuidado em geral.

Para vc, o que é a coisa mais importante que podemos fazer por nós a cada dia: praticar gratidão e começar o dia com intenções positivas.

Segredo para uma excelente noite de sono: óleo essencial de lavanda e uma sequência de respiração consciente para entrarmos em uma frequência de relaxamento.

5 produtos que são imprescindíveis na nossa dispensa: se você não tiver um filtro em casa - água, mel, nuts/granola, café e chás.



Sua pandemia foi de contato com a natureza? ou presa em casa?

Em contato com a natureza, quando vimos o caos começar, nos organizamos e “mudamos” para a fazenda no Pantanal, foram 107 dias seguidos.

Descobriu algum método novo ou começou uma nova modalidade de exercício durante a Pandemia?

Sim, comecei aulas de ballet build e barre (uma mistura de ballet clássico com alguns exercícios de pilates e ginástica) demais!!! Além de usar muito mais apps e aulas on-line, me dei super bem assim. Exige mais determinação pois tudo só depende do seu comprometimento em fazer as aulas, mas gosto de poder fazer meus horários.

Melhor planta para se ter em casa: sou fã da Espada de São Jorge pois é uma planta de fácil cuidado, bastante resistente e mística pela sua energia e proteção.



A maior lição aprendida na Pandemia: Foram muitas, mas acredito que confiar que tudo acontece da maneira que precisa e porque precisa acontecer, que estamos aqui nesse plano para aprender, crescer e somar - vivências, experiências, desafios, erros que se tornam aprendizados e muito mais, tudo faz parte de um plano maior e da nossa evolução.



Qual o superfood que você mais gosta: meu bulletproof coffee de todos os dias.

O que você faz para relaxar: tiro um tempo só para mim, nem que seja por 15 minutos, relaxo mesmo quando estou sozinha e em silêncio.



Quais são as ervas que todos deveríamos ter em nossos jardins: lavanda, aloe vera, alecrim, capim cidreira e hortelã.

ESCOLHAS

WELLNESS

à venda no site da WELL
wellmag.com.br



MONCLOA - infusor para chá esquilo



MONCLOA - infusor para chá trendy



MONCLOA - chá toronto nights



PACCO BY - garrafa food 530ml



HOPU YOGA - tapete de borracha ECO



AROMASTICK - inalador nasal



OLEÔ NATURE - óleo essencial



VELA MADE IN SP - centro marrom | Concreto



WELL

#WELLNESSLIFESTYLE

ALL YOURS IN ONE CLIK!

WELLMAG.COM.BR

@BYWELLMAG