

# WELL

## ATITUDE E ESTILO HELENA SILVAROLLI

+ WE LOVE POR LUIZA SOUZA  
TUDO SOBRE WELLNESS

# CONTEÚDO



**CAPA** - HELENA SILVAROLLI | **COMPORTAMENTO** - QUAL É A HORA DE PARAR? |  
**EMPRESA** - KARINA RIBEIRO - OLGIVY | **MEXA-SE** - FUNCIONAL FIGHT |  
**SAÚDE** - MEDICINA CHINESA | **BELEZA** - PERFUMES | **CASA** - CRIS TAMER |  
**GOURMET** - ALIMENTAÇÃO AYURVEDA | **WELL** - CHÁS | **NSPIRA** - FERNANDA BARONE |  
**RECEITAS** - MOUSSE DE BLUEBERRY | **ARTE** - PAULA COSTA | **VIAJA** - MEXICO |  
**LOVE** - LUIZA SOUZA | **DESEJO** - NOSSAS ESCOLHAS

## ATITUDE FASHION

---



Temos sempre uma vontade louca de “estar na moda” e, ao mesmo tempo, cuidarmos de nós. A nossa querida Lê Silvarolli navega com maestria nesses dois aspectos. Dona de uma sensibilidade admirável, um senso de respeito ao próximo, e uma curadoria impecável, além da beleza encantadora. Ela estreia sua primeira capa de revista aqui conosco.

Essa edição reforça o propósito da REVISTA WELL, que é trazer informações de qualidade sobre bem-estar, para que as pessoas busquem seu ponto de equilíbrio e vivam uma vida longa, saudável e feliz. Assuntos atuais e necessários como a hora de parar de trabalhar, em tempos de home office; um esporte que está dando o que falar, tudo sobre medicina chinesa e alimentação Aiyurveda, além dos benefícios do chá e uma receita simples de fazer para a família. E ainda traz uma vitrine incrível de perfumes que trazem memórias de viagem, um perfil da comunicadora Cris Tamer e suas valiosas dicas de autocuidado e o bordado delicado de Paula Costa. E ainda as novas colunas fixas da WELL, com a nossa Publisher Flávia Pacheco e o mundo do wellness, assinado pela talentosa jornalista Luiza Souza.

Wellness se tornou parte de tudo o que fazemos nesse momento! O Global Wellness Summit (GWS) divulgou em janeiro de 2021 um relatório com as tendências de bem-estar para este ano e previsões dos principais players do mercado de bem-estar e um fato ficou claro: a pandemia transformou a qualidade de vida em prioridade. O estudo The Wellness Gap, realizado pela Ogilvy em 2020, empresa que abordamos nessa edição, constatou que, para 73% dos consumidores, o bem-estar é um elemento essencial na estratégia de uma marca. Com o aumento da expectativa de vida, crescimento das doenças crônicas e do estresse, estamos focando nossos esforços no que nos faz bem. Ganham força as viagens wellness, tema que abordamos nessa edição que está deliciosa!

Com amor, S.H

# COLABORADORES

dessa edição

## DANIELA PERONEO

Psicopedagoga Clínica e Institucional, Especialista em Educação Especial e em Educação Inclusiva. Mestre em Educação (UFRGS). Psicodramatista (IDH/IMED/FEBRAP). Especialista em Psicologia Positiva e Coaching. Sigam @coachdanielaperoneo | @clubedeaprendizagem



## PAULA ROSCHEL

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. Sigam @paularoschel



## NININHA LACOMBE

Nutricionista especializada em Cozinha Ayurveda, Fundadora da Small Acts Food, desenvolvida para trazer um pouco da alimentação Ayurveda para seu dia. Sigam: @smallactsfood e @nininhalacombee



## EDUARDO MUNRA

Ex-Atleta de MMA, Fundador do Funcional Fight Club e Master coach FFC  
Sigam: @munrafuncionalfight | @funcionalfight



## ANDREA DIB

Especialista em Medicina Chinesa (MTC) e em Saúde Integrativa, formada pela Northern College of Acupuncture na Inglaterra e certificada pela Escola Superior de MTC, em Lisboa. Já pratica desde 2011 utilizando estratégias naturalistas de cura para direcionar e individualizar cada tratamento e as necessidades de cada paciente. Combinando a MTC e técnicas da Naturopatia, onde teve a formação na Austrália, visa incluir não somente a acupuntura, plantas medicinais, alimentação holística, e sim métodos de expansão energética, auto-cuidado e consciência em liderar novos hábitos de vida. Expandiu-se na área da beleza natural com acupuntura cosmética em Londres, mas é apaixonada pela saúde intestinal, equilíbrio mental e emocional. Sigam: [@andreadibc](#)



## MARINA MANTEGA

Formada em administração pela PUC, mãe da Bella e colunista da revista Watchanish (relógios e luxo masculino) e da Jetsetter Brasil. Apaixonada por viajar, Marina busca em suas viagens sempre compartilhar com seu público suas experiências transformadoras de viagem. Sigam: [@marina](#)



## CAROL SCAFF

Entusiasta das receitas wellness, Carol é original de Cuiabá e radicada atualmente em Miami. Apresentadora, correspondente internacional da Band News Florida, modelo e influenciadora digital, além de editora de conteúdo do [@InsideMiamiChannel](#), canal sobre Miami para brasileiros. Sigam: [@carolscaff](#)



### REVISTA **WELL**

Fundadora/Diretora Criativa e Editorial: Samantha Hackradt

Publisher/Editora: Flavia Pacheco

Redatoras: Nathaly H. T. Nery e Amanda Santiago

Fotógrafa: Vitória Dias

Relações Públicas e Comercial: Spoke RP [@spoke\\_br](#)

Design gráfico: Estudio S.A - [@estudio\\_sa](#)

Sugestões de pauta: [pautas@wellmag.com.br](mailto:pautas@wellmag.com.br)

# LE SILVAROLLI

## ATITUDE NA MODA E NO LIFESTYLE

POR NATHALY H. T. NERY

Hoje nossa conversa é com a incrível Helena Silvarolli. Sempre nos perguntamos como, de fato, as pessoas decidem tornar-se influenciadoras. Para Helena foi fácil e natural, já que sempre foi uma pessoa muito comunicativa. Na faculdade era ela quem sempre apresentava os trabalhos em grupo com seus colegas. E decidiu focar 100% no seu trabalho como influenciadora, quando percebeu que não queria trabalhar na empresa de sua família. Queria começar a compartilhar as suas ideias, algo que surgiu quando seus seguidores da época pediam para que ela compartilhasse mais seu lifestyle.

O seu crescimento foi muito orgânico e nada forçado. Começou a dar dicas de tudo, literalmente! E as pessoas sempre gostaram muito. E agora, em vias de ter sua própria casa própria, com casamento à vista, muita gente tem interesse no assunto e ela está sempre tentando dividir suas experiências e dicas pois sabe o quanto isso ajuda!

A Helena acredita que as pessoas são inspiradas pela forma como ama ser próxima dos seus seguidores, alguns, inclusive, se tornaram bons amigos e até escrevem: “Nossa Lê, você é umas das pessoas mais fofas que já conheci na vida!”.

Para Helena, é realmente incrível o fato de mesmo sem conhecer as pessoas fisicamente, elas podem sentir a essência uma das outras. Em seu perfil do instagram, ela dá conselhos de todos os tipos, até mesmo os amorosos... Principalmente agora, que ela vem ajudando muitas noivas que tiveram que adiar seus casamentos, assim como ela, que adiou três por conta da pandemia... Então várias noivas sempre mandam mensagens pedindo dicas e conselhos.





Look: Blusa Miu Miu calça Alice&Olivia  
Sapato: Acervo Pessoal



Look: macacão Seven  
Camiseta Balmain | Sapato: Acervo pessoal

No dia-a-dia, Lê, como é chamada carinhosamente, gosta de tomar seu café da manhã e ir para o jardim para ter contato com a natureza, o que a faz muito bem! No final da tarde, depois de um longo dia de trabalho, ela gosta muito de tomar chá e ficar em seu quarto vendo tudo o que produziu ao longo do dia e organizando sua agenda da semana.

Helena também adora treinar e faz musculação 4x por semana. “É uma forma de liberar minhas energias. Sempre fiz luta também e amo! Mas rompi o ligamento ano passado esquiando, então tive que dar uma pausa”, entrega.

Durante a semana, sua alimentação é super saudável, inclusive ela adora compartilhar dicas no seu instagram sobre o assunto. Na pandemia se descobriu na cozinha e passou a fazer receitas fáceis que, inclusive, seus seguidores começaram a amar! Foi uma grande descoberta para a nossa querida influenciadora.

Perguntei a Helena como o autocuidado pode inspirar outras mulheres e a resposta dela não podia ser mais inspiradora...

“Uma das coisas que eu acho mais importante é cuidarmos da nossa alma. Cuidar do interior, além do externo! Se nós não estivermos bem conosco, nada funciona. Para isso, eu tenho costume de ir todas às segundas na igreja de São Judas, onde tiro um tempo para momento de paz. Aprendi a fazer isso com a minha mãe e me ajuda muito. Todas as mulheres têm que buscar fazer algo que nos deixe bem com nós mesmas”,

Todos nós estamos cansados dessa pandemia. Mas sempre há algo positivo em tudo. Para ela também teve algo que, mesmo nesse cenário horrível no qual estamos vivendo, afetou positivamente. Uma delas e que a marcou profundamente, foi estar mais perto da família, seus pais, irmão, e de Pedro, seu noivo. Dos avós, infelizmente não conseguiu, exatamente por conta da pandemia.

“Todos acabaram ficando muito unidos. Antes, a rotina era tão acelerada que eles se encontravam somente na hora do jantar. A pandemia fez com que todos nós ficássemos dentro de casa e acabou sendo muito bom essa relação de proximidade, ainda mais nesse ano que antecede minha saída de casa”, diz.

O maior desafio para Helena é ser paciente. O aprendizado de que nós, de fato, não temos controle de nada nessa vida, principalmente com o fato de seu casamento ter sido adiado três vezes. Ela teve que controlar a ansiedade e colocar em sua cabeça que é preciso esperar: “Deus prepara sempre o melhor” foi a frase que precisou repetir durante esse período.

Deixando um pouco de lado a pandemia e voltando para a infância, perguntei a ela quais eram seus interesses quando pequena e o que ainda mantém.

Ela me contou que sempre foi uma menina de personalidade forte. Sempre quis conquistar o seu espaço no mundo, ter a sua própria voz e conseguir o seu próprio trabalho, independente da família.

Sempre teve o sonho de construir uma família.

Desde pequena, ela brincava com a sua mãe que sabia exatamente o lugar em que queria casar. Então esses sonhos se mantiveram tanto no trabalho, como na vida pessoal.

Existem cinco pessoas que a inspiram, suas duas avós, que são diferentes uma da outra e que, cada uma da sua maneira, inspiram muito no fato de serem fortes, guerreiras e por tudo o que já tiveram que passar. Elas a ensinaram, principalmente, na pandemia, ver como elas estão lidando bem com isso.

Já sua mãe, que é sua inspiração tanto nos valores, quanto de wellness, já que sempre foi uma pessoa ligada à alimentação e saúde. Ela entende sobre tudo de alimentação, vitaminas e nutrientes.

Durante a semana, todos em sua casa se espelham na alimentação saudável dela. E, por fim, mas não menos importantes, seu pai e o Pedro, seu noivo, que a inspiram no ramo profissional e em como batalhar para conquistar seu espaço no mundo. Todos eles a ensinam diariamente sobre como ser uma pessoa melhor.

Além de sua família, outra coisa que a inspira é a moda. Os seus pais a inspiram muito a construir uma família de maneira sólida e a moda, se tornou seu trabalho. Como referência de moda, Helena admira a blogueira Chiara Ferragni e acha incrível seu conteúdo super autêntico. “Recentemente ela curtiu uma foto de um trabalho que fiz pra marca dela e quase morri! As pessoas no geral me inspiram, não tem melhor inspiração do que aqueles que estão em volta da gente!”. E para finalizar essa entrevista incrível, perguntei o que a Helena de 25 anos, falaria para a Helena de 50. “É uma frase que pode ser clichê, mas faz total sentido pra mim: nunca desista dos seus sonhos! As pessoas podem falar ou torcer contra, mas se você tiver certeza, consciência e persistência do que quer, você alcança. Podem ter dias difíceis, longos e cinzas, porém nunca desista!”



Look: Miu Miu

# HORA DE PARAR?

## DESAFIOS DO HOMEOFFICE

POR DANIELA PERONEO

Pandemia, trabalho remoto, mudanças na nossa vida e na nossa organização. Há um pouco mais de um ano essa se tornou nossa realidade e necessidade. Não é à toa que os quadros de problemas na área da saúde mental aumentaram muito ao redor do mundo. A pandemia desacomodou a todos em alguma medida, e com ela somos, constantemente, expostos a situações novas com as quais precisamos aprender para viver da melhor forma possível. Nesse cenário, a grande maioria das áreas profissionais sofreu modificações organizacionais ou até mesmo estruturais, como fica evidente em setores como educação, psicologia, medicina ou na área de vendas. Em decorrência disso, essas diferentes áreas profissionais atingiram um cenário diferente em relação ao que tínhamos até o início de 2020. Afinal de contas, demandas novas se formaram. Contudo, como a mudança ocorreu de forma abrupta e contínua, não houve um tempo de planejamento e de adaptação a priori. E, nesse contexto, se desenvolveu a necessidade de mudança no estilo de viver e trabalhar para muitos de nós, de uma hora para a outra.

Esses fatos, associados às expectativas pessoais, aos desejos profissionais, colocaram muitas pessoas em um cenário de insatisfação e até mesmo de desenvolvimento de quadros de depressão e ansiedade. Além disso, para muitas pessoas, uma dificuldade constante, tem sido conseguir equilibrar e delimitar as fronteiras entre trabalho, vida pessoal, familiar e tempo para cuidar de si na pandemia. Entretanto, se o momento histórico que vivemos é formado por uma realidade imposta e não escolhida, precisamos nos adaptar buscando eleger o que existe de mais essencial, pensando, não apenas em nível individual, mas também no bem comum. Sendo assim, aprender a olhar verdadeiramente para o outro, para si próprio, realizar movimentos novos, aprender a lidar com as contingências, exercitar a tolerância, se abrir para o diferente, se sentir e ser útil, assumir papéis novos, colocar nosso foco no que é positivo, são algumas das demandas atuais relacionadas à vida e à saúde mental. Fácil? Não!

Afinal, não é à toa que os níveis de violência doméstica, alcoolismo, trabalho em excesso, por exemplo, aumentaram expressivamente na pandemia. Porém, conforme diversas teorias psicológicas, todo o excesso esconde uma falta, logo, devemos ficar atentos aos nossos excessos. Já parou para pensar quais são os seus excessos? Quando pensamos no aspecto profissional, os fatores estressantes se relacionam à falta de trabalho ou ao excesso dele. Logo, nas situações de desequilíbrio! A parcela das pessoas com demandas burocráticas além do comum, que possuem dificuldades para estabelecer e compreender os seus limites, muitas vezes não conseguem descansar. Algumas delas, na reali-

dade de trabalho remoto passam dias sem tirar o seu pijama ou sem sair na rua. Onde fica o tempo para cuidar de si nesses casos? E ainda, como poderia ser saudável uma vida sem um espaço para cuidar de si e trabalhar o seu desenvolvimento pessoal?

Trabalho constante e sem limites geralmente leva as pessoas a questionarem sua vida e os espaços de falta que não conseguem se manter preenchidos. É no excesso de trabalho que relacionamentos sofrem impactos, a saúde se prejudica e o autocuidado é postergado.

Por isso, se a reflexão desse texto fizer sentido para você e você se perceber nessas palavras, cuidado, você precisa mudar o caminho que está construindo. Nesse sentido, pequenos passos geram resultados. Por isso, procure modificar a forma como você organiza o seu dia, pois somente ações diferentes geram novos resultados. Observe algumas sugestões para te ajudar a encontrar mais equilíbrio em sua vida: 1. organize seu horário de trabalho e mantenha-se dentro dele. 2. Fixe metas prioritárias da semana e distribua essa organização durante os dias em que você trabalha. 3. Procure sair ao ar livre e praticar algum exercício físico. 4. Cuide do seu tempo de sono. 5. Se sentir que precisa de ajuda, procure ajuda.

Essas são algumas formas de você pensar em você e de buscar o seu equilíbrio. Afinal de contas, a pandemia irá terminar. E quando isso acontecer, você precisa estar bem física e psicologicamente para as novas possibilidades que virão!



## WELL | EMPRESA

*“Comecei na Ogilvy com 22 anos e posso dizer que a empresa não só fez parte da construção da minha carreira e ainda faz, mas também me formou como profissional e como pessoa. Pude amadurecer e aprender muito, afinal, fiz toda a minha carreira como publicitária aqui. A estrutura, colegas e chefes que me apoiaram e que me incentivaram. Tenho muita gratidão por essa casa. Como empresa multinacional, a Ogilvy dá uma estrutura muito importante para as pessoas e se preocupa demais com o bem-estar.”*

*Karina Ribeiro*



# KARINA RIBEIRO

CMO E NEW BUSINESS LEADER DA OGILVY BRASIL

**QUAL A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO NO TRABALHO?** Eu sou mãe de dois filhos: a Elena, de 10 anos, e o Pedro, com quase três anos. Mais do que nunca, nesse momento, a importância do autocuidado é total. Faço questão de colocar momentos diários para parar e ter um tempo só para mim. Eu cuido de tantas coisas importantes, como as marcas e clientes da Ogilvy, das pessoas que estão comigo, da família, nada mais justo e necessário do que ter uma hora para mim. Eu faço atividade física todos os dias. É o momento de conectar comigo mesma. É algo que faço para mim, para o meu corpo, para o meu bem-estar e é impressionante como muda meu dia. Me faz render mais porque fico mais disposta. Cada um tem o seu autocuidado. Tem pessoas que preferem fazer uma massagem, meditar, correr, enfim, tem muitos jeitos de se cuidar, o importante é que seja um momento só seu.

**A OGILVY FEZ UMA PESQUISA INTERNACIONAL SOBRE O CRESCIMENTO DO MERCADO WELLNESS. COMO A OGILVY TEM OBSERVADO ESSE MERCADO NO BRASIL?** A Ogilvy tem uma vertical muito grande no mundo inteiro que chamamos de Health & Wellness com profissionais e ferramentas especializadas, além de um centro de behavioral science que estuda o comportamento do ser humano e aplica nas dinâmicas de comunicação de nossos clientes. É uma área que só cresce, ainda mais em um contexto de pandemia, em que o cuidado e o bem-estar cada vez mais vem ganhando protagonismo. As pessoas estão enxergando que o wellness está em todo tipo de mercado e atentos a isso. Temos crescido essa área, inclusive, aqui na Ogilvy Brasil.

**O QUE VOCÊ FAZ PARA GERAR BEM-ESTAR NO SEU DIA-A-DIA?** Tenho momentos de autocuidado, mas também sou uma people person, ou seja, sou uma pessoa que gosta de se relacionar e trocar com o outro. Eu me reenergizo com as trocas, seja no trabalho ou na vida pessoal. Estar junto, trocar, ouvir, é fundamental para gerar bem-estar. Estar com meus filhos também me traz um bem-estar enorme. No fim do dia, parar, estar com eles, brincar, dar risada, esses são momentos que de fato desligo de todas as outras coisas. Isso é muito importante para mim. Cozinhar também é algo que me faz muito bem. Sou formada em gastronomia além de publicidade, então cozinhar também é algo que traz bem-estar para mim. É um momento em que eu relaxo enquanto estou cozinhando.

**QUAL MUDANÇA DE ROTINA A PANDEMIA GEROU EM RELAÇÃO AO TRABALHO/BEM-ESTAR?** A pandemia vem mudando e ainda vai mudar muito a nossa rotina. Há um ano e meio, de uma hora para outra, nos forçamos a mudar radicalmente nossa forma de trabalho. Aqui na Ogilvy estamos nesse tempo todo em home office, e isso funcionou e está indo muito bem. O fato é que ao levar o trabalho para dentro de casa, temos uma série de sentimentos diferentes. Você mora, trabalha, vive e faz tudo no mesmo ambiente. A rotina na pandemia gerou uma necessidade de estarmos muito atentos ao equilíbrio entre o trabalho e o bem-estar.

# JORNADA AROMÁTICA

POR PAULA ROSCHEL



## PERFUME MONTBLANC

Signature, Montblanc

Fragrância floral-oriental almiscarada com notas de tangerina e baunilha oriental. R\$569 (90ml)

Os embarques e desembarques tradicionais, em aeroportos, ainda habitam mais o campo das ideias quando o assunto é viagem. Enquanto isso, nada melhor do que sonhar com novos destinos e culturas através de seus aromas, na segurança do lar. Confira uma seleção de novos perfumes cheios de personalidade que foram criados com ingredientes de diversas partes do mundo.

O destaque entre as notas que compõem as criações? O cassis, arbusto originário no norte da Europa, dá um frutado delicado aos acordes. A tangerina se faz presente também em muitas fragrâncias atuais, levando a potência e o frescor dessa fruta cítrica nativa da Ásia para pulsos, pescoço e dorso. Outra matéria-prima que é um clássico na perfumaria e está muito em alta hoje em dia é a flor de laranjeira, que, como água aromática, é muito usada na gastronomia de Portugal e da Espanha.



## PERFUME GUERLAIN

Flora Salvaggia, Guerlain

Fragrância leve e fresca, com flor de laranjeira, jasmim Sambac, melão e almíscar branco. R\$395



## PERFUME CHLOE

Rose Tangerine, Chloé - Sidonie Lancesseur e Michel Almairac adicionaram à nota signature de Chloé, a rosa, a vibrante tangerina e o cassis na nova eau de toilette da marca. R\$599 (75 ml)



**PERFUME O.U.I**

Scapin 245, O.U.i

Eau de parfum oriental criada pela perfumista Nathalie Lorton que traz o frutado da bergamota e o floral da gardênia. R\$299 (75ml).



**PERFUME PAUL GAULTIER**

So Scandal!, Jean Paul Gaultier  
Perfume com composição de três flores brancas, o jasmim-árabe, a tuberosa e a flor de laranjeira, somadas à suculência da framboesa. R\$ 579 (80ml)



**PERFUME MARC JACOBS**

Perfect, Marc Jacobs

Fragrância que mistura o ruibarbo ao leite de amêndoas e uma base amadeirada, com cedro. Seu toque final, entretanto, é seco, com caxemira. R\$539 (50ml)

WELL | MEXA-SE

# FUNCIONAL FIGHT

POR EDUARDO MUNRA



O Funcional Fight surgiu de um insight de Eduardo MUNRA ao perceber que as academias precisavam de inovação. MUNRA adaptou os exercícios de atletas de MMA ao dia a dia das academias, surgindo o Funcional Fight. O pessoal aprende a dar socos, chutes e joelhadas, fazer movimentação de exercícios para atletas de forma adaptada para se exercitar, suar, produzir endorfina. Os resultados aparecem rápido por ser intenso.

Na Funcional Fight não se aprende uma técnica de luta, é descontração e alívio do estresse.

O Funcional Fight® ganhou força e popularidade, principalmente no meio artístico dado o resultado rápido que as alunas percebem. São entre 800 a 1000 calorias por aula, que dura em torno de 45 a 60 min. Em 10 aulas já percebem resultado acima do esperado na grande maioria. É uma modalidade de alta perda calórica, proporcionando corpo elegante e longilíneo, porque os exercícios com princípios de lutas trabalham força, gás, flexibilidade e postura. O abdômen é a principal mudança visível geralmente, além de melhor disposição e qualidade de vida.

O segmento fitness é bastante dinâmico e em evolução constante. Atualmente as pessoas não querem ir todos os dias no mesmo lugar, como um grande fitness center que possui todos os tipos de aulas, as pessoas acabam perdidas e perdem muito tempo dentro de uma grande academia.

Hoje as pessoas querem praticar exercícios não só pela saúde e sim como um entretenimento, que além de fazer bem para saúde, reúna outras coisas, como se divertir. O funcional Fight já é um lifestyle, agrega todos estes valores!

Acreditamos que trabalhamos com a alegria e motivação das pessoas. Os alunos saem rindo, auto confiantes, desenvolvem até um novo sentido e um novo estilo de vida, uma maneira diferente de lidar com o dia a dia. As pessoas quando praticam Funcional Fight se tornam mais

calmas, tem uma maneira diferente de percepção das coisas. Ensinar técnicas de lutas é bem complicado. As pessoas expõem suas emoções ali, suas insatisfações e tudo que carregam do seu dia a dia ficam no tatame.

Enquanto o aluno aprende a dar socos, fazer movimentação, chutas, dar joelhadas nas sessões de Funcional Fight, mas não para aplicar isso no seu dia, é para descontrair, se exercitar e mandar nossas insatisfações e pressão do dia a dia embora.

WELL | SAÚDE

# MEDICINA CHINESA

## E O BEM-ESTAR

POR ANDREA DIB



Aquele sorriso de canto, olhos descansados de puro relaxamento mental e físico, após alguns minutos deitado, o paciente levanta-se e dá um longo suspiro, dizendo “Ah parece que um caminhão saiu das minhas costas...”

A Medicina Chinesa compõe-se de um diagnóstico com uma observação focada - mindfulness - escuta ativa dos sintomas apresentados e um especialista guiado por princípios filosóficos taoístas que busca estimular à auto cura do paciente através dos seguintes tratamentos; Acupuntura Ventosas Fitoterapia Qi Gong - Moxabustão Massagem Tuina Dietética Chinesa Tai Chi

### **Principais técnicas da Medicina Tradicional Chinesa**

**Acupuntura:** inserção de agulhas finas em pontos específicos do corpo com o objetivo de reestabelecer o fluxo natural de energia (Qi). A acupuntura pode ser dividida em alguns métodos de inserção; sistêmica (utiliza agulhas no corpo inteiro), auricular (na orelha com agulhas ou sementes, esferas e/ou magnetos), Koryo Sooji Chim (agulhas nas mãos), entre outros estilos de manipulação e diagnóstico.

**Moxabustão:** consiste em um bastão da erva prensada - artemísia - para aquecer uma área ou pontos de acupuntura, ativando o fluxo de Qi e expulsando frio externo/interno.

**Ventosas:** usualmente utiliza-se copos de vidro ou acrílico, sobre uma determinada área do corpo gerando uma pressão negativa, promovendo a circulação de sangue, eliminação de tensão e dores locais.

**Massagem Tuina:** através de manipulações, pressão e deslizamentos das mãos, a massagem traz alívio e tratamento para doenças osteo-articulares, entre outros bloqueios energéticos.

**Dietética e Fitoterapia Chinesa:** Alimentos + Plantas medicinais que propiciam a ativação, eliminação e o fortalecimento do Qi e sangue.

**Qi Gong/Tai Chi Chuan:** Posturas, exercícios e meditações baseados na respiração com o objetivo de desenvolver a consciência e o aprimoramento do Qi, além de tratar também patologias.

Cada prática traz um elemento de alinhamento no campo eletromagnético, reorganizando a capacidade física, energética e mental do paciente.

### **Uma consulta na visão da Medicina Chinesa**

Através de um questionário detalhado dos sintomas & estilo de vida, o praticante escolhe os métodos mais apropriados para utilizar no tratamento, de preferência quase todas as técnicas acima para o desbloqueio do Qi\* (energia) e sangue\* (fluidos corporais) manipulando as agulhas usadas na acupuntura, prescrição de uma fitoterapia baseada no diagnóstico energético e uma alimentação individualizada de acordo com a patologia\*

\*Patologia ou doença na filosofia taoista significa uma energia e/ou sangue bloqueados ou deficientes.

\*Energia = o Qi, a emanção vital que dá vida à tudo o que existe.

O Qi é a respiração, é a nutrição que é retirada dos alimentos, sentimentos e pensamentos.

\*Sangue = sangue, matéria e fluidos corporais que devem fluir livremente com o Qi

### Como essa energia flui no corpo?

Através de canais energéticos conhecidos como meridianos que correm abaixo dos músculos e circundam os órgãos e vísceras. Por exemplo, o meridiano do fígado que envolve o próprio órgão possui os pontos de acupuntura que são pontos de congruência energética de deficiência ou excesso ou pontos de tonificação e dispersão de Qi e sangue.

Os meridianos podem ser simbolizados como ruas que estão interconectadas e funcionam em harmonia entre si. Uma vez, desarmônicas por emoções reprimidas e crenças que temos sobre nós mesmos, criamos um terreno biológico tóxico que leva ao nosso corpo alterações químicas e fisiológicas que são produzidas principalmente por estes dois fatores, segundo David Hawkins.

Secundariamente afetado por;

+fator nutricional + pouca oxigenação + toxicidade ambiental & estilo de vida.

“Bernard estava certo, o patógeno não é nada, o terreno é tudo.

Louis Pasteur, em seu leito de morte. (Claude Bernard trazia a teoria do terreno biológico) Os tratamentos são realizados com o olhar nos sintomas mas principalmente na base originária da doença.

### Analogia da vela na Medicina Tradicional Chinesa

Nós nascemos com uma “matéria” conhecida como Jing, a nossa energia essencial recebida dos nossos pais. O Jing essencial é usado aos poucos ou em maior quantidade em situações de grande stress e trauma. Se é esgotado antes da hora ou repentinamente, nos deparamos com doenças de foro autoimune, envelheci-





mento precoce, até cabelos brancos em pessoa jovens e outras patologias. Mas calma. Existe também o Jing pós adquirido - constituídos pela alimentação e respiração (Qi) - os principais fatores que mantêm a chama acesa e forte, além de oferecer suporte à nossa energia ancestral.

Imagine uma vela. Acenda. Pense num vento forte, quase que apaga a vela. Alguns ventos vem e vão, e a cera vai caindo com a combustão causada pelo vento, entortando-a de um só lado. Logo, o fogo e a vela acabam, a chama some porque não teve os cuidados necessários para ter um alicerce forte, protegido e constantemente alimentado devidamente pelo ar e pelo fogo.

O Jing ancestral é a chama (fogo da vida, sopro) que alimenta a vela (corpo físico) e que habita sua energia próxima aos rins. O estilo de vida DETERMINA um bom alicerce, uma chama constante e em equilíbrio, mesmo se a energia vinda dos seus pais não tiver sido determinante para enfrentar grandes ventanias.

A medicina chinesa & o estilo de vida tem elementos suficientes para direcionar e auxiliar nos enfrentamentos da alma, no fortalecimento da sua “chama” e nos cuidados para tratar qual-quer desequilíbrio causados pelas escolhas inconscientes e conscientes, além de trazer alicerces para novos hábitos na construção de uma saúde funcional.

# CUIDANDO DO TEMPLO

CRIS TAMER, COMUNICADORA E CRIADORA DE CONTEÚDO DIGITAL

Cristiane Tamer nasceu em Uberaba, Minas Gerais, e é de lá que vem seu modo gostoso de falar, com expressões locais e muita docilidade. Mãe de dois filhos, Cris se divide entre muitas funções e talentos, entre eles a produção de conteúdo para mídias sociais, compartilhando suas escolhas de beleza, fashion, viagens e dicas de autoconhecimento, e a série de lives que são imperdíveis e abordam de maneira leve, assuntos diversos como meditação, moda, empreendedorismo, fé, mídias sociais, ansiedade. Leitora voraz de livros de vários temas, sua fascinação pela filosofia fica clara quando indica em seus canais os autores, títulos e ensinamentos que gosta de dividir. Coletamos algumas dicas preciosas de quem segue uma rotina wellness e cuida do próprio templo. Para se inspirar!

**O que você não abre mão na sua rotina wellness?** Never, nunca, nunquinha? De meditar religiosamente, todos os dias.

**Quando suas práticas de autocuidado começaram?** Muito cedo. Na verdade, éramos vaidosas, né? O tempo foi trazendo compreensão de que não poderia ser por vaidade, e sim, por compreender que está tudo interligado e que tudo precisa ser cuidado, respeitado. Gosto de dizer que o corpo é o templo onde há o que é de mais precioso em nós, é onde a consciência, a alma habitam. É preciso então honrá-lo.

**O que é a coisa mais importante que podemos fazer por nós a cada dia?** Cuidar da nossa saúde mental. Se ela está sã, o resto acompanha.

**Sua rotina noturna antes de dormir?** Meditar de novo!

**A maior lição aprendida na Pandemia?** A compreensão “na real” que tudo está, de fato, interligado. O que faço, até o que penso, impactam o mundo ao meu redor. E assim, sucessivamente. Nossa responsabilidade é com o todo. E, paradoxalmente, quando nos ocupamos do mundo, das pessoas ao nosso redor, nossa comunidade, família, vizinhos, saímos do nosso umbigo, da nossa limitação, e enxergamos mais beleza e ordem na vida. É possível ser feliz e grata, perceber a beleza da vida mesmo em momentos difíceis e desafiadores.

**Confy look preferido:** Conjuntos de moletom e de tricô. Amo!

**Itens de autocuidado que você não deixa de comprar:** Produtos para o cabelo, protetor labial (sou viciada!) e velas e óleos aromáticos!

**Dicas de autocuidado:** Se ainda não medita, comece. Se já começou e parou, recomece. Se acha difícil, insista. Esqueceu um dia, uma semana? Volte para o hábito. Já medita e adora? Não pare, nunca pare. A meditação, assim como a musculação, é um gosto adquirido. Um dia você se olha no espelho e se vê mais firme, mais forte. Começa a gostar e não quer parar, a sensação é mesmo muito boa. Com a meditação não é diferente: você começa, pratica todo dia e um dia se vê mais resiliente, mais em paz, em plenitude mesmo em um momento crítico. Resolve tudo com mais facilidade e leveza. Pensa: “Quando foi que isso começou?” É uma construção, uma habilidade maravilhosa da qual todos deveriam se beneficiar. Então... medite!

**No seu Instagram e YouTube, você dá várias dicas de livros de filosofia:**

Filosofia (filo: amor, amizade, sophia: sabedoria) é um belíssimo caminho para o autoconhecimento. Não existe autoconhecimento sem amar a sabedoria, sem ser “amiga” da sabedoria. Entendendo e decifrando a si mesmo, somos melhores pessoas para a humanidade.

**Sabemos que vc ama viajar! Qual ou quais destinos já te esperam para quando for seguro viajar?** Louca para explorar grandes capitais com meus filhos, especialmente Londres e Paris. Bater perna, nos “enfurnar” em museus, passeios pelos bairros, bater perna sem destino, prontos para as surpresas e descobertas que as viagens nos trazem. Não vejo a hora!!!

LOOK CRIS: ANSELMINI



# ALIMENTAÇÃO AYURVEDA

QUAIS OS DETALHES DESSA ALIMENTAÇÃO SÃO OS RESPONSÁVEIS POR TRAZER EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL, ALÉM DE NOS DAR MAIS ENERGIA.

POR AMANDA SANTIAGO

Oriunda de uma ciência milenar que significa, em Sânscrito, vida (ayur) e veda (conhecimento/ciência), a ayurveda trata de trazer conhecimentos acerca da saúde e bem-estar. Além disso, a ayurveda é também considerada o sistema medicinal mais antigo e tem como principal objetivo ser uma filosofia de vida que traz equilíbrio e harmonia ao corpo e mente. Por isso, uma dieta ayurvédica não deve ser copiada, uma vez que cada pessoa apresenta seu próprio dosha.

Dosha, no universo da alimentação ayurveda, são os perfis biológicos de cada pessoa, formados pela combinação de 5 elementos da natureza: água, terra, fogo, ar e éter (espaço). Os cinco elementos se combinam para formar os organismos e, cada dosha, é regido por dois desses elementos. Assim, através de um profissional, é possível identificar qual dosha é o seu predominante, para que então, seja prescrita uma alimentação ayurveda.

Ao identificar o dosha dominante, a alimentação ayurvédica trará o equilíbrio necessário para a mente e para o corpo. No entanto, é preciso ter em mente que esse tipo de alimentação promove o bem-estar, equilíbrio e fortalecimento do sistema imunológico, mais do que puramente a perda de peso, que acaba acontecendo por consequência dos hábitos saudáveis.

No total, existem três doshas: Vata, Pitta e Kapha. Por a ayurveda ser considerada uma ciência extremamente ligada ao autoconhecimento, uma vez que é dessa forma que o dosha predominante é revelado para cada pessoa, o primeiro passo para adentrar nesse mundo é estarmos abertos a entender quem somos.

O dosha Vata tem como elementos bases o ar e o éter (espaço). Entre as características comuns desse dosha: ágil, frio, seco e leve, pessoas com estrutura pequena, de metabolismo rápido e pouca estrutura muscular. Uma vez em desequilíbrio, é responsável por causar cansaço, ansiedade, insônia, agitação, inchaço,

entre outros. Já o Pitta, é regido pelo fogo e água. Dessa forma, pessoas com esse dosha costumam ser agitadas, que quase não sentem frio, além de terem pouca paciência, terem muita energia e bastante apetite. Em desequilíbrio, esse dosha se irrita com facilidade, além de apresentar casos de gastrite, acne, intolerância e sede.

Por último, o Kapha, é regido pela terra e água. Entre suas principais características, é um dosha pesado e frio. Por isso, pessoas com esse dosha predominante, tem estrutura corpórea mais robusta. Uma vez em desequilíbrio, cansaço profundo, má digestão e ganho de peso são fatores comuns de acontecer.

Uma vez com um profissional adequado, é possível fazer uma avaliação do dosha predominante para a prescrição de uma alimentação adequada com alimentos e temperos que irão facilitar e ajustar o desequilíbrio do dosha, trazendo uma melhora no bem-estar e qualidade de vida.

A Revista WELL conversou com a especialista em alimentação ayurveda, nutricionista Nininha Lacombe.

**Nininha Lacombe @nininhalacombe**

**WELL: Você tinha um negócio no mundo dos doces com a Nininha Sigrist. Como foi a transição para a ayurveda?**

**Nininha:** Quando eu estava lá na minha cozinha dos doces, eu já tinha uma vontade muito grande de fazer uma linha que fosse livre de glúten, leite e derivados. Então, eu trocava receitas que eu fazia de doces por farinhas sem glúten e leite por água ou algum outro líquido. Nisso, quando eu vendi a minha empresa, que faz 5 anos em 2021, eu voltei a estudar. Eu sou nutricionista de formação e, então, fiz alguns cursos ligados à área de saúde. Um deles, o Ayurveda. Foi aí que pensei que eu poderia ajudar as pessoas no modo como elas iriam se alimentar, com mais simplicidade.

**WELL: Quais os benefícios de uma alimentação ayurveda?**

**Nininha:** É simples e acessível a todos. A ayurveda não proíbe nenhum tipo de alimento, nenhum tipo de carne, de leite, nada. Você pode tudo. E pra mim, os benefícios são que muita gente pode ter a seu alcance esse conhecimento e a ayurveda pode entrar na vida das pessoas como uma prevenção. A pessoa não precisa esperar ficar doente para se alimentar melhor. Ela pode começar a se alimentar melhor e cuidar da saúde para nunca ficar doente.

**WELL: Como uma alimentação ayurveda pode auxiliar no momento atual que estamos passando?**

**Nininha:** Quando você começa a se preocupar com a sua comida, quando passa a ter consciência daquilo que você quer comer, você começa a se conectar com a energia do alimento. Assim, quando você passa a entender que não precisa ser nada complicado e você talvez não precise ter uma enorme variedade numa mesa, você realiza que pode comer apenas alguns legumes no almoço e pode repetí-los no jantar. Você passa a ter muito mais contato com a natureza quando, por exemplo, vai a uma feira. E a Ayurveda fala que as nossas doenças começam a partir do momento que a gente se afasta da natureza. Então, pra mim, você se conectar com esse tipo de alimentação, é ir pro caminho da saúde, tirando alimentos processados, industrializados e embutidos para melhorar o seu processo de digestão. Então, tudo é um ciclo. Eu acho que você começa, primeiro, incluindo coisas boas e, automaticamente, as outras vão saindo, é quando você começa a perceber o que você precisa, o que o seu corpo precisa. É um processo de autoconhecimento.

**WELL: Você acredita que uma alimentação ayurveda pode auxiliar em casos de burnout, estresse e ansiedade tão comuns neste momento?**

**Nininha:** Eu acredito que comida fresca faz a gente entrar em contato com essa verdade que o alimento tem. Isso traz uma mente muito

mais clara e muito mais calma pra gente. Existem alimentos dentro do ayurveda, considerados alimentos que deixam a nossa mente extremamente agitada, apreensiva e fora de foco. Então, nesse momento atual, a gente não pode colocar mais isso para dentro do nosso corpo, a gente tem que equilibrar com o oposto, a gente tem que equilibrar com alimentos que não tragam essa aceleração pra nossa cabeça, essa insegurança e má digestão. Fica ainda mais claro que nada está separado, o nosso corpo não está separado da nossa mente. Está tudo interligado.

**WELL: Quais dicas você daria para quem quer começar a entender e a praticar esse tipo de alimentação?**

**Nininha:** O bom da Ayurveda é que todas as pessoas podem fazer esse tipo de alimentação, porque quando a gente fala de frutas, legumes, verduras, cereais, essa é a base do prato do brasileiro. Eu acho que ir pros orgânicos é um segundo passo.

Maravilhoso quem pode comprar, quem tem alguma produção de orgânicos perto de casa. Agora, quem não tem, se conseguir inserir na alimentação os legumes, frutas e verduras, já é maravilhoso. Eu acredito de verdade que todos nós somos capazes de gastar o nosso dinheiro com esse tipo de alimentação, deixando de fora empacotados, embutidos, produtos industrializados, que podem até num primeiro momento parecer mais barato, mas depois, lá na frente, quando a gente for cuidar da saúde, a gente vai gastar muito mais em médico e em remédio.

**WELL: Como a ayurveda mudou a sua vida?**

**Nininha:** A alimentação ayurveda trouxe pra mim uma mente mais clara. Ela me trouxe uma clareza muito maior dos fatos e das coisas. E vem me ajudado muito a encontrar o meu caminho hoje na vida, fazendo melhores escolhas, eu acredito.





# MOUSSE DE BLUEBERRY

POR CAROL SCAFF

## Ingredientes:

- 1 xícara de blueberry congeladas
- 1/3 xícara de leite de côco
- 2 colheres de sopa de chia
- 1 pacotinho de adoçante stevia (ou adoçar com açúcar de sua preferência)

## Modo de preparo

Bater os ingredientes no liquidificador no modo fraco até consistência ficar homogênea e cremosa.

Colocar em taças pequenas e levar a geladeira por 1 hora.

Rende 3 a 4 porções.

Minha paixão pela culinária começou cedo, assistindo meus pais na cozinha. Era o hobby deles. Um não existe sem o outro. Cozinham em dupla até hoje! A cozinha deles é o que eu chamo de confort food. Já eu, acabei me ligando muito a alimentação saudável. Principalmente quando me mudei para os EUA, onde a indústria desse setor é muito avançada, e nos dá infinitas opções de produtos orgânicos, glúten free, sugar free, non-gmo, entre outros benefícios.

Então mergulhei de cabeça nesse universo e comecei a recriar várias receitas deles, só que do meu jeitinho, sempre saudável, leve, baseada em super alimentos, mas com todo amor e sabor, que levo de herança dos meus pais. É isso o que eu chamo de uma alimentação wellness. Aquela que te traz bem-estar de uma forma gostosa e benéfica pra tua saúde. Acabei me tornando uma entusiasta da cozinha healthy, me aperfeiçoei, e hoje no meu Instagram as minhas receitinhas fazem mais sucesso que eu! Hahaha Essa mousse de blueberry é uma idéia prática para as mães que querem fazer os filhos se alimentarem bem, de maneira saudável e saborosa. Aqui em casa todos amam de lanchinho da tarde no verão. E pra variar sempre deixo congeladas vários tipos de fruta. Ela funciona bem também com qualquer outra fruta vermelha, banana, ou manga congelada.





# PAULA COSTA

## BORDADO DELICADO

POR NATHALY H.T. NERY

### 1. De onde veio a ideia de bordar em flor?

Foi por acaso mas levou uma vida inteira.

Parte do trabalho de qualquer artista é traduzir sensações abstratas em arte tangível. Tenho muito amor pela natureza e genuíno interesse nos seus ciclos e sua infinita beleza.

Acredito que utilizo flores como tela e a linha como tinta e como elo. O simbolismo que estamos todos conectados.

### 2. Hoje vemos a possibilidade de todos terem uma pequena obra sua (16,5 x 16,5 ) essa ideia surgiu de onde? Você acha que a arte deveria ser dissipada à todos de alguma forma?

Acredito na democratização da arte, sem estar restrita aos grandes salões e museus. A identificação do que é belo já começa na infância. Não consumo arte com manual de instruções e tenho muita sorte de conectar tanto curadores, colecionadores, quanto leigos. Esse é meu maior propósito; humanizar a arte. Arte pra mim é sobre sentir.

### 3. Como vc enxerga a arte x bem estar?

A arte é um alívio pro mundo. Seria impossível a humanidade atravessar esse período difícil sem ela. Nem tudo que o espírito compreende conseguimos explicar de forma racional, e é aí que as pessoas se emocionam olhando quadros, ouvindo músicas, assistindo filmes. A arte é o lugar onde tudo é possível, onde nos aproximamos do divino.

### 4. Como é para vc saber que leva uma sensação boa, para as pessoas, que têm uma arte sua pendurada na casa delas?

Tenho muita sorte de cada vez mais pessoas se emocionarem com o que faço. Lembrar quem elas são e de onde elas vem é um dos papéis quanto artista. É uma honra fazer parte da vida das pessoas e entrelaçar nossas linhas do tempo na natureza.



# UNIVERSO WELLNESS

Saiba quais são as novas tendências, dicas e novidades de bem-estar: produtos para queda de cabelo, rituais e tratamentos para fazer em casa, além de um esporte perfeito na pandemia.



**LUIZA SOUZA**

*Inaugura sua coluna mensal na WELL trazendo conteúdo de bem-estar e beleza, tendências e dicas imperdíveis. Jornalista e colunista de beleza, ex-editora da Vogue Brasil, embaixadora da Sisley no Brasil e mãe de Stella, à espera de seu bebê. Criadora de conteúdo de beleza e lifestyle para seu canal no instagram e mantém o perfil @advoguettes, com ideias de looks para o trabalho. @luizamsouza*

## CORPO DESPERTO

Já escovou o seu corpo hoje? A ferramenta hit entre a turma wellness (eu me incluo nessa!) é a dry brush, uma escova com cerdas naturais para esfoliar o corpo a seco. O hábito é inspirado na Ayurveda e os benefícios, inúmeros: estimula a circulação e o sistema linfático, reduz inflamações (melhora o aspecto da celulite), promove renovação celular e diminui o inchaço. O ritual de escovação desperta o corpo e deve ser feito antes do banho – eu gosto de fazer duas vezes na semana e é indicado fazer movimentos suaves começando pelos pés até chegar nos membros superiores. Indico a escova da Holistix (R\$ 89).

## SPA EM CASA

Em tempos de #fiqueemcasa o máximo que puder, a rotina de bem-estar pode e deve ganhar ares de spa para momentos preciosos de autocuidado, a palavrinha mágica tão ouvida em tempos de pandemia. A seguir, sugiro três produtos de skincare que podem transformar seu dia pelo forte apelo sensorial.

### Creme Demaquilante Aux Trois Huiles, , Sisley - R\$ 840

Um bálsamo delicioso à base de três óleos suavizantes que derrete em contato com a pele e se transforma em um óleo delicado e perfumado. Minha dica é aplicar pelo rosto e fazer uma automassagem.

### Aparelho UFO, , Foreo - R\$ 1299

Quer elevar a experiência com máscara facial à vigésima potência? Experimente este gadget, um massageador de máscara inteligente que promove enquanto a maquiagem e as impurezas vão indo embora. pulsações sônicas e sensações de calor e frio enquanto os ativos da máscara são entregues à superfície da pele. Tecnológico e delicioso!



## FORÇA DA GRAVIDADE

Com certeza você já ouviu alguém do seu círculo de amizades reclamando de queda de cabelo no último ano. Fato: o estresse elevado pode ter como consequência a queda capilar. Paralelamente, pessoas se recuperando da COVID-19 relatam o mesmo problema – pesquisas norte-americanas apontam que qualquer doença grave pode causar eflúvio telógeno, a queda de cabelo temporária. A boa notícia é que surgem novos produtos para cuidados, caso do Sérum Antiqueda Capilar com Sandalore (R\$ 175), lançamento da Nioxin, marca de haircare especializada em afinamento capilar. O ativo-estrela é uma versão sintética do sândalo que estimula os folículos capilares, prolongando o crescimento dos fios e retardando a queda. Outra novidade recente é a linha Gênese, da Kérastase, que aposta num kit de tratamento antiqueda para cabelos enfraquecidos (R\$ 658) composto por xampu, condicionador e sérum à base de raiz de gengibre, que protege contra os fatores externos e Aminexil, que ajuda na retenção da fibra no couro cabeludo e reduz a queda de fios da raiz.



## O QUENTE DAS AREIAS

Nos últimos anos, o beach tennis já despontava como um esporte tendência entre os brasileiros, morando eles perto da praia ou não. Com a pandemia, passou a ser rapidamente mais procurado, uma vez que é praticado ao ar livre e há um natural distanciamento entre os participantes. “O essencial para começar o beach tennis é a vontade de jogar. É menos técnico que o tênis convencional e mais fácil de aprender”, entrega o professor Chuck, que dá aulas em academias paulistanas e se prepara para abrir a sua própria, Up Beach Sports, no Jardim Guedala. Para iniciar a atividade, que tem atraído tanto homens quanto mulheres em busca de uma queima calórica considerável (até 600 calorias em uma hora de treino) e clima de descontração, basta um espaço com rede – as quadras de areia oferecem menos impacto, ótimo para preservar joelhos e lombar. O dress code? Raquete de 230 a 280 gramas, biquíni ou roupa de ginástica. Só não esqueça, claro, do filtro solar.



WELL | VIAJA

# MÉXICO

## RESORT PALMAIA

FOI CRIADO PELO FUNDADOR VISIONÁRIO,  
ALEXANDRE FERRI, ONDE O RESPEITO À NATUREZA  
E A COMUNIDADE, TRAZENDO BEM ESTAR A TODOS.

POR MARINA MANTEGA



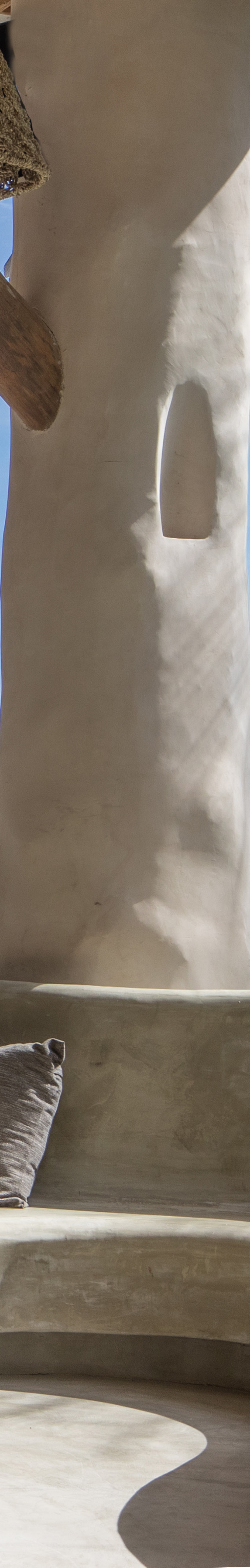




Imagine um lugar místico, nascido da complexidade efervescente do México contemporâneo, onde raízes antigas e rituais sagrados interagem com a natureza exuberante: esse é o Resort Palmaia, The House of AiA, recém-inaugurado em Playa del Carmen, na Riviera Maya, Mexico. Lá os hóspedes podem participar de programas holísticos únicos e rituais musicais de conexão profunda.

Um lugar perfeito para se desligar do MUNDO. Sim, do mundo louco que estamos vivendo, onde você liga a TV e não vê notícias boas. Acredito que todos nós estamos cansados, não apenas fisicamente, mas mentalmente acima de tudo. Por isso esse um lugar perfeito, onde é possível se desligar totalmente. Quando fui convidada para conhecer esse paraíso, estava isolada há quase 9 meses, dentro de casa, com minha filha Bella. Foi o melhor convite que recebi nos últimos tempos, pois precisava renovar minhas energias, mesmo que por pouco tempo.

O fundador e visionário por trás de Palmaia, Alexander Ferri, criou o resort inspirado por suas próprias experiências e crenças de que a exploração in-



terna e o respeito com a natureza e a comunidade são prioritários para que as pessoas se unam e criem mudanças significativas no mundo. Ele trouxe o conceito de AiA, que é a conexão com a natureza, um espelho de dois lados que reflete nosso verdadeiro eu interior, a fonte e o ciclo da vida, a raiz do significado e do propósito. Na casa de AiA, como é chamado o hotel, os princípios são a inclusão natural, equilíbrio, autoexpressão, não violência, participação e respeito absoluto.

O hotel oferece rituais de cura e cerimônias de profunda conexão, entre eles o programa “Architects of Life” realizado por um grupo seleto de professores que lideram rituais como a “Cerimônia do Cacau”, yoga, cura através de sons multi-vibracionais, meditação, cerimônia das plantas e práticas ancestrais que inspiram a reflexão, exploração e conexão.

O spa, no meio da Floresta, o Atlantis é onde cerimônias ancestrais acontecem, como o histórico Temazcal, ritual dos índios Mexicanos. Lá também é possível escolher o tratamento “Livro dos 9 passos para a saúde”, desenvolvido para tratar a raiz das emoções, para o tratamento de dores físicas. Nas salas de tratamento, grandes janelas de vidro, com vista a vegetação natural e lagos utilizados nos rituais e meditações. E até a sala de ginástica fica no meio da floresta. É realmente incrível!

Guiado pela filosofia de que o crescimento pessoal passa pelo contato com a natureza, Palmaia foi construído sem que o meio ambiente fosse alterado no seu original. O resort foi desenhado de maneira sustentável e trabalha para se tornar uma das primeiras propriedades realmente “carbono neutro” do mundo, em 2021, através da compensação de energia que utiliza nos painéis solares do resort e em outras partes do México. E o cuidado com a natureza não termina aí. Os hóspedes não vão encontrar garrafas de água plásticas no hotel e todas as amenities são feitas de ingredientes 100% biodegradáveis, com óleos essenciais, sempre acondicionados em embalagens decorativas artesanais e reutilizáveis.

Esse retiro à beira-mar, recém-construído, é um santuário isolado, na melhor praia do Caribe mexicano, com quatro restaurantes gourmet, cozinha baseada em vegetais de origem sustentável, quatro piscinas infinitas e serviço incrivelmente maravilhoso e extremamente atencioso. Posso dizer que para esse paraíso, é possível ir tanto com filhos, com amigas ou em casal, em “lua de mel” ou não, pois há atividades para todos. Sabe aquele hotel que você não tem a obrigação de sair dele? A energia do santuário te faz querer ficar por lá, pois você se sente em casa.



A tendência de retiro wellness - de bem-estar continua a crescer, conforme a própria indústria explode. De acordo com o Global Wellness Institute, a indústria do bem-estar faturou US \$ 4,2 trilhões em 2017, com US \$ 639 bilhões dedicados ao “turismo de bem-estar”. Depois do ano que todos nós tivemos, as pessoas estão mais uma vez se voltando para retiros de bem-estar, uma chance de escapar, desconectar, reiniciar e começar de novo. [www.thehouseofaia.com](http://www.thehouseofaia.com) @thehouseofaia





Um novo templo wellness na Europa, novidades da nova Miami 2.0, reabertura do Lincoln Center no circuito cultural de NY e meu livro inseparável de pandemia.

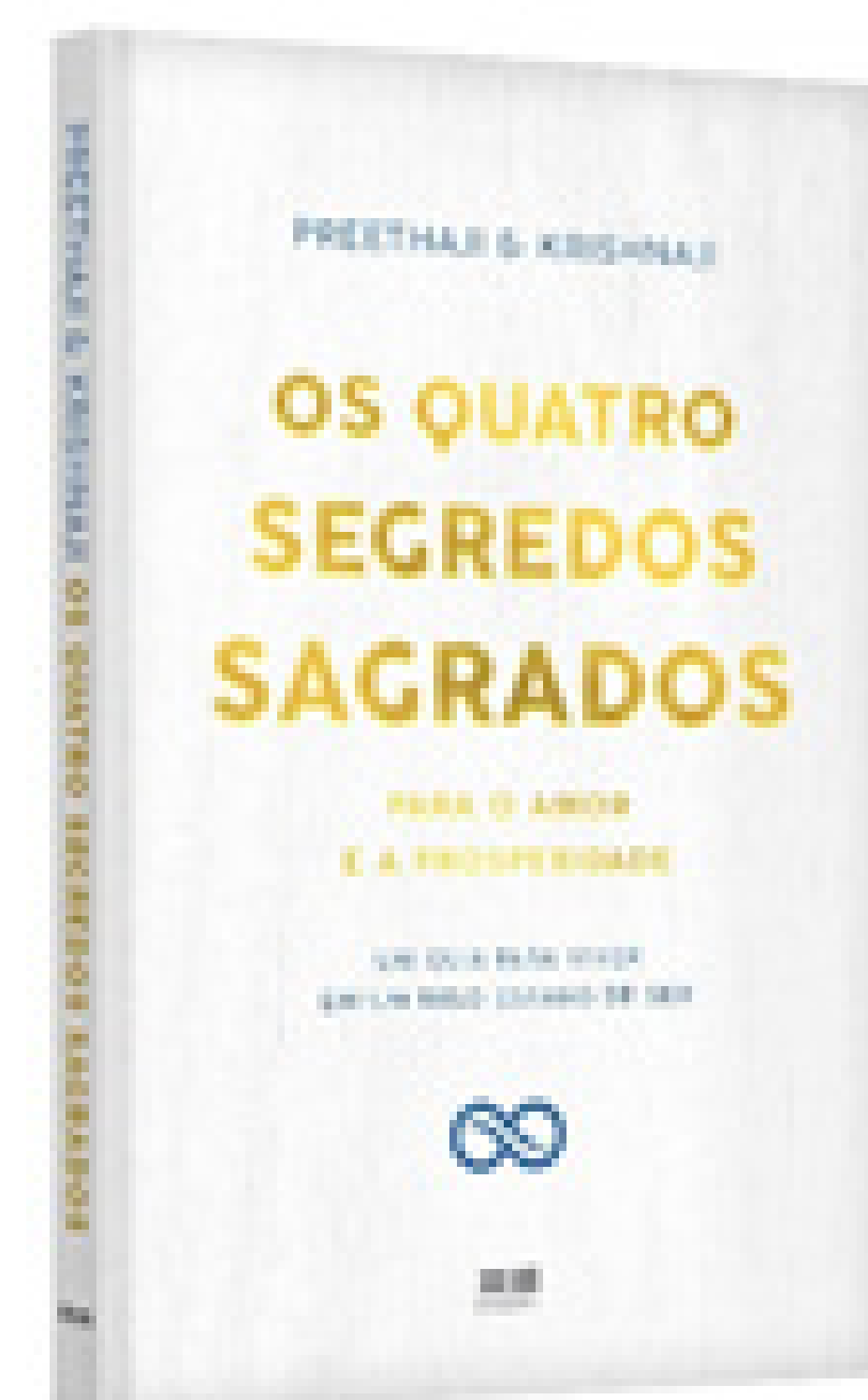


## FLAVIA PACHECO

Com sua coluna mensal na WELL trazendo sua curadoria e turismo wellness, cultura e lifestyle. Flavia é relações públicas há 25 anos atuando no mundo da comunicação, cultura, turismo e lifestyle.  
@flaviapachec

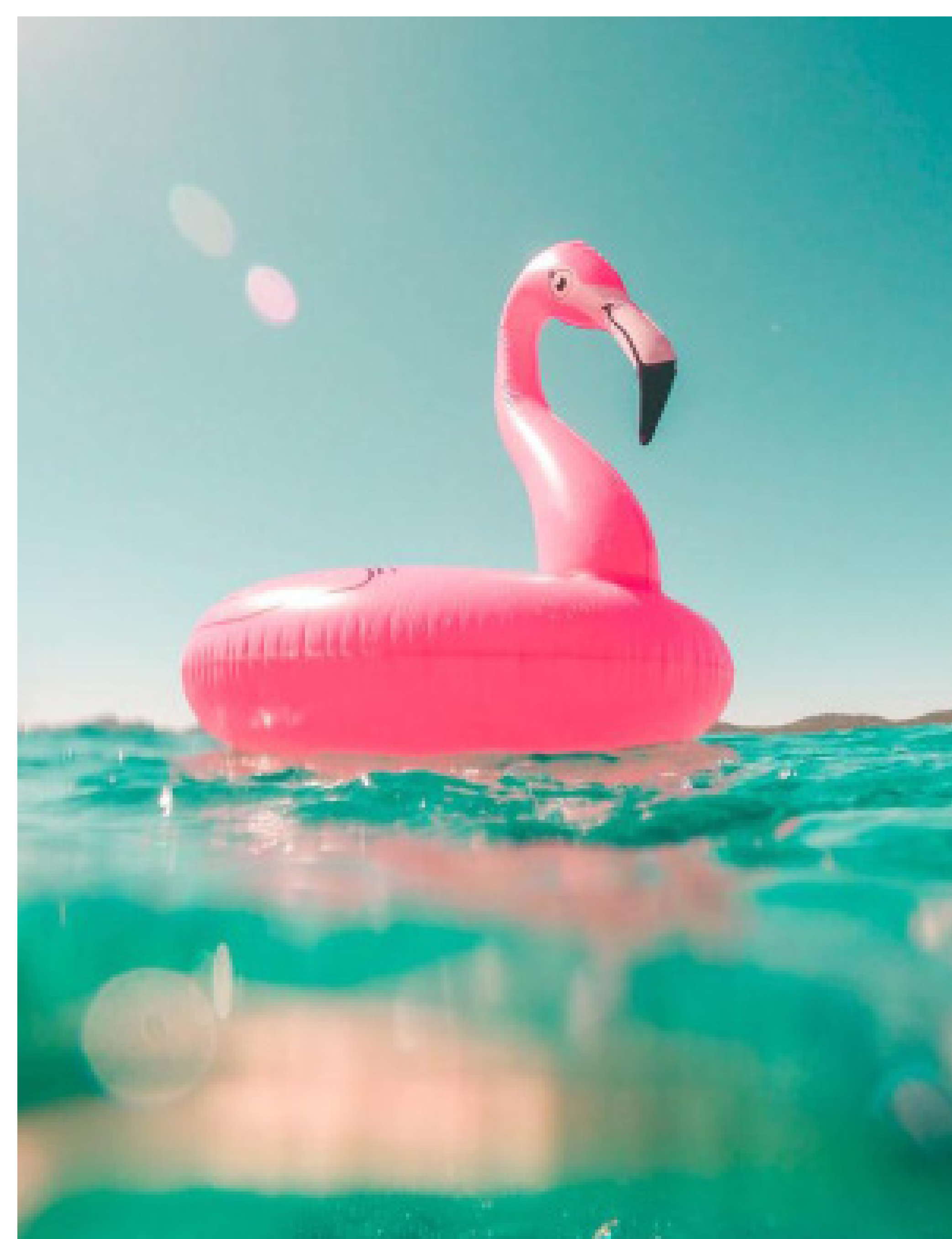
## MEU LIVRO DE PANDEMIA, UM GUIA PARA MANTER O EQUILÍBRIO

“Os quatro segredos sagrados”, esse é o título do livro que me salvou no início da pandemia. Ele combina meditação, com práticas espirituais antigas. O livro, escrito pelos filósofos Indianos Preethaji & Krishnaji, inclui várias fábulas antigas que prendem a atenção e histórias atuais, trazendo insights que ajudam realmente a encontrar novas soluções para antigos desafios. Com instruções fáceis de seguir, as meditações incluídas no livro transformam nossa experiência da realidade e criam espaços para descobrir um lugar de paz e alegria ou, como diz Preethaji, co-autora do livro, um belo estado de ser.  
@PKconsciousness



## MIAMI 2.0

Mesmo de longe, acompanho com curiosidade as mudanças da nova Miami 2.0, como está sendo chamada desde o final de 2020, quando o fundador de uma tech company de Silicon Valey sugeriu via twitter mudar o polo de tecnologia para Miami. Imediatamente, o atual e antenado prefeito de Miami Francis Suarez respondeu “Como posso ajudar?”. A partir daí, uma onda de empoderamento começou para que o destino se torne o novo hub internacional, impulsionado pela pandemia. Não é de agora que Miami vem atraindo cada vez mais pessoas e empresas em busca de qualidade de vida e dos incentivos criados pelo estado da Flórida. Gisele e Tom Brady estão em vias de mudar para lá e várias outras figuras importantes. Seguimos torcendo por esse fenômeno, tão esperado por todos que amam Miami, como eu. Acompanhem o que acontece em Miami pelo @insidemiamichannel





## O PALCO CULTURAL DO RENASCIMENTO DE NY

Particularmente para mim, a reabertura do Lincoln Center, em NY, um dos principais marcos culturais de NY, traz esperança renovada, em tempos difíceis. Como ex-funcionária desse incrível centro cultural, casa do Metropolitan Opera, do New York City Ballet, e da New York Philharmonic, sou também fã do Lincoln Center, que anuncia sua reabertura como um hub para performances da temporada primavera/verão, o programa “Restart Stages”. A série de 10 concertos ao ar livre, no centro do icônico campus, promete ser o pontapé inicial do setor cultural e renascimento de New York City. @Lincolncenter

## ABORDAGEM CIENTÍFICA PARA UMA VIAGEM WELLNESS

É difícil encontrar alguém que não esteja sonhando com seus destinos preferidos e as novidades que surgem no mundo pós pandemia. Enquanto as restrições começam a flexibilizar em alguns países, ainda temos um caminho para percorrer, mas já temos novidades no pedaço e vou começar com uma rede que sou fã e que tive a honra de conhecer cada um dos seus resorts, ao redor do mundo. O One&Only Portonovi, em Montenegro, primeiro resort da rede da Europa (abertura prevista para maio 2021), escolheu uma das marcas mais importantes do mundo dos spas para inaugurar a nova fase wellness pós pandemia da rede. O time de médicos, nutricionistas e terapeutas de beleza criaram um plano de tratamento holístico sob medida que promete “ressetar” e renovar as energias no exclusivo Chenot Espace Health Wellness Spa que mistura a medicina chinesa e a tecnologia ocidental, utilizando uma revolucionária abordagem de bem-estar, com programas detox e tecnologias avançadas de cuidados com a pele. @OOPortonovi



# O UNIVERSO DOS **CHÁS**

A BEBIDA MILENAR É UM DOS TRIUNFOS DE  
UMA ROTINA WELLNESS - POR AMANDA SANTIAGO



Quem nunca ouviu a expressão “chá das cinco”? A tradição inglesa começou com a duquesa de Bedford no século XIX quando a mesma se queixava de fome no período da tarde. A duquesa passou a consumir o tradicional chá e comer algo menor, como um lanche, para não chegar até o jantar com muito apetite. Hoje, os chás, que sempre foi um dos costumes mais antigos do mundo, conquistaram milhares de adeptos e apresentam uma significativa lista de benefícios para o bem-estar e saúde das pessoas.

No Brasil, o costume de tomar chá chegou em 1812, alguns anos após a chegada da Família Real Portuguesa, quando Dom João VI trouxe consigo mudas da *Camellia sinensis*, em uma tentativa de cultivar as ervas por aqui e exportá-las, visto que os chás eram um verdadeiro sucesso na Europa. O local escolhido para dar início a tentativa foi o Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Dois anos depois, aproximadamente 300 imigrantes foram trazidos de Macau, na China, para trabalharem nas plantações brasileiras de chá. No entanto, as sementes chinesas não se adaptaram ao clima da região, dando espaço para o café.

Anos depois, em 1935, Torazo Okamoto foi responsável pela ascensão dos chás no país. Ao viajar para o Sri Lanka, trouxe consigo sementes para plantar em terras brasileiras, mais especificamente no Vale da Ribeira, Registro, em São Paulo, que ficou conhecida como a “capital do chá” no país e que também foi um importante marco da colonização japonesa no estado.

Apesar do Brasil não ser um dos mercados mais importantes de chá do mundo, a bebida versátil é consumida por muitas pessoas tanto nas versões geladas e quentes. Os benefícios de incorporar a bebida no dia a dia são inúmeros, como: acalmar a mente, melhorar a qualidade do sono, diminuir o colesterol, desintoxicar o organismo, controlar a pressão arterial, controlar doenças cardiovasculares, melhorar a digestão e fortalecer a imunidade, além de aliviar o estresse e a ansiedade, por exemplo.

Com tantos benefícios, não à toa surgiram no mercado brasileiro e internacional diversas marcas de chás. Por isso, a Revista WELL separou uma lista com algumas marcas conhecidas de chás:

## DESINCHÁ

Criada por Eduardo Vanzak e Lohran Schmidt, originais de São Paulo, os sócios perceberam um gancho no mercado e uma verdadeira oportunidade, em que o chá poderia ser ponto de partida para mudanças ainda maiores na saúde e estilo de vida.

Especialmente para a Revista WELL, Eduardo Vanzak conta que a Desinchá entra no mercado de chás com a proposta de trazer inovação ao mundo dos chás. Ao todo, foram 2 anos no desenvolvimento do blend ideal para ser comercializado e que trouxesse os benefícios e propriedades de seus ingredientes, sem abrir mão de um sabor agradável, o que é um desafio para muitas pessoas.

“O nosso objetivo é tornar a Desin referência em produtos de Wellness. Estamos expandindo e inovando cada vez mais nosso portfólio de produtos e serviços, no Brasil e internacionalmente. Com o universo dos chás, descobri que são as pequenas ações, de forma consistente, que fazem grandes diferenças. Como o próprio Desinchá: é aquele pequeno ritual sagrado diário, que torna você 1% melhor que ontem, é o famoso juros compostos. E isso é o caminho do sucesso”, conta Eduardo.

## SOULCHÁ

A marca mineira criada por Ana Paula Baptista, nasceu da necessidade de oferecer produtos que fossem não só acessíveis a todos, mas também que gerasse impacto positivo na vida de cada pessoa que o consumisse, atrelado a uma melhora na qualidade de vida. Como balancear a rotina corrida com um estilo de vida wellness não é uma missão fácil, os chás representam pequenos truques saudáveis que podemos inserir em nosso dia a dia. Para a empresária Ana Paula, os chás precisam ser associados a hábitos saudáveis e a um estilo de vida também mais consciente como uma forma de ajudar no desenvolvimento do equilíbrio mental com menos ansiedade e estresse.

“Alguns tipos dessas bebidas ainda possuem ações diuréticas, calmantes, laxativas, termogênicas e desintoxicantes que são determinantes para a perda de peso. No entanto, a sua ingestão deve ser aliada à alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas para o alcance de um emagrecimento efetivo, gradual e saudável”, compartilha Ana Paula.





## ESPIRITO DO CHÁ

A marca carioca foi criada pelas sócias Cláudia Santana e Daniela Monteiro, amigas e amantes do chá. Quando uniram amizade e paixão pela bebida milenar, a dupla tinha como objetivo principal democratizar o universo dos chás. Como Cláudia afirma, “chá não é remédio, apesar de fazer muito bem à saúde. Chá é hospitalidade, afeto e, principalmente, uma bebida saborosíssima”.

No Espírito do Chá, há uma linha de blends especiais e artesanais inspirada na Cidade Maravilhosa, como Arpoador, Pedra da Gávea e Paineiras. Os blends são artesanais, naturais, autorais, sem conservantes e nem aromatizantes. Além disso, os ingredientes, em sua maioria, são obtidos através de uma curadoria entre pequenos produtores que usam técnicas de plantio naturais e que envolvem a redução ou eliminação de agrotóxicos no processo.

As amigas e sócias destacam que as bebidas podem ser tomadas em qualquer momento do dia, quente ou fria. Apesar de carioca, todos os chás da marca podem ser comprados pelo site, que realiza entregas para todo o país.



IMAGEM: ESPIRITO DO CHÁ

# DO TÊNIS PARA O MUNDO

FERNANDA C. BARONE, VIAJANTE POR PROFISSÃO QUE PERCORREU O MUNDO. NOS CONTA SUA CARREIRA E EXPERIÊNCIA EM TURISMO POR FLAVIA PACHECO

Fernanda Cecco Barone é empresária do turismo, há 10 anos à frente da Concierge de Viagem e sócia do São Paulo Experience Tour, retiro urbano com foco no destino São Paulo. @concierge\_viagem @spexperiencetour

**Como foi seu começo no turismo?** Tenista desde os 5 anos, comecei a viajar cedo, para participar de competições. Na faculdade me apaixonei pela história da arte e urbanismo, que são conhecimentos e paixões que concentro o meu olhar, além da criação de viagens e roteiros personalizados. Meu primeiro contato com o mundo corporativo do turismo foi quando trabalhei para a Equipotel e a feira era uma grande vitrine. Conheci grandes hoteleiros e trabalhei em diversos hotéis, depois na Gol Linhas Aéreas, até abrir a agência de turismo Concierge de Viagem, há 10 anos.

**Destino top wellness:** Bom, meu destino do coração é Los Cabos na Baja California – México, com uma natureza impactante. A calma que este santuário nos traz, as vibrações do mar intocado e foi aí que aprendi a contemplar o nascer do sol, apreciar a natureza meditando pela manhã ou em uma aula de yoga durante o dia.

**Descoberta de viagem no Brasil:** um roteiro super personalizado, pelas vinícolas de Pinto Bandeira - Rio Grande do Sul, região tradicional de produção de figos e pêssegos, e que vem se despontando no cenário mundial, por ali residem as melhores casas, caves ou vinícolas produtoras de espumantes brasileiros, premiados mundialmente.

**Wish list quando puder viajar:** Terra Santa

**Causa com a qual se conectou na Pandemia:** A minha causa é por um turismo brasileiro altamente qualificado. Comecei a participar de grupos de agentes de viagem, para dividir minhas experiências e compartilhar, com o objetivo de desenvolver o mercado como um todo.

**Lições valiosas aprendidas durante a pausa nas viagens e uma frase que marcou na pandemia?** “A cada porta que se abriu para mim, procurei abrir a minha para os outros” Michelle Obama. Somos interdependentes, de nossas relações pessoais, familiares, profissionais e aprendi a ouvir mais e assim entender as pessoas que amo e que somam no meu dia a dia. Estive muito mais aberta e neste caminho, reforcei e redescobri amizades adormecidas, com o simples fato de estar, ou tentar estar, 100% em cada relação e no momento. Deste aprendizado surgiram projetos lindos, como o São Paulo Experience Tour, e por causa dele, outras portas se abriram.

**Restaurante que tenha surpreendido por ser saudável e incrível:** Empório dos Mellos, na Serra da Mantiqueira, slow food de altíssima qualidade, uma joia entre Campos do Jordão e Santo Antônio dos Pinhais.

**O que mais se orgulha de ter realizado no turismo?** aplicar os preceitos do turismo regenerativo, com envolvimento social, econômico e cultural. O oposto do overtourism. Nós agentes de viagens somos grandes mensageiros e incentivadores e cabe a nós mostrar aos nossos viajantes o que cada destino oferece, muito além dos tradicionais pontos turísticos “must go”, altamente divulgados.

**Qual a sua rotina wellness para se manter equilibrada?** Jogar tênis e beach tênis. São minha força para manter o equilíbrio. Nada como sair de uma quadra, com aquela sensação de que se concentrou no exercício e por algum tempo deixou a correria do dia a dia de lado. É como apertar o botão de RESET e iniciar do zero. Me sinto renovada.



# NOSSAS ESCOLHAS



**PERFUME SI ARMANI INTENSE - SEPHORA** - Chipre oriental frutado com néctar de cassis, rosa Isparta, patchuli e resina de benjoim. R\$529 (50ml).



**LIMPADOR DE LÍNGUA - YOGATERIA**  
R\$59,00



**UFO - FOREO** - R\$1.299,00



**DESINCOFFEE - DESINCHÁ**  
R\$199,90



**CHIPS DE COUVE - GREENPEOPLE**  
R\$16,00



**PUFES PARA MEDITAÇÃO - YOGATERIA - R\$219,00**

**WELL**

WELL MAGAZINE É UMA PUBLICAÇÃO MENSAL  
PARA ANUNCIAR: E-MAIL: [COMERCIAL@WELLMAG.COM.BR](mailto:COMERCIAL@WELLMAG.COM.BR)

[WELLMAG.COM.BR/LOJA](http://WELLMAG.COM.BR/LOJA)

WELL

#WELLNESSLIFESTYLE

**ALL YOURS IN ONE CLICK!**

WELLMAG.COM.BR

@BYWELLMAG