

WELL

O LIFESTYLE DE MARCOS PROENÇA

+ TUDO SOBRE
WELLNESS



CONTEÚDO



IMAGENS: VITORIA DIAS

CAPA - MARCOS PROENÇA | **WELLNESS** - BIA DE LUCA | **SAÚDE** - VITAMINAS |
ARTE - ESTHER CONSTANTINO | **MEXA-SE** - BIKE - LUCIANO GARCIA |
EMPRESA - XP - MARINA CANÇADO | **BELEZA** - PAULA ROSCHEL | **RECEITA** - LUISA
MAFEI | **INSPIRA** - LE BRONSTEIN | **VIAJA** - SEYCHELLES | **CUIDADO** - CABELOS
COMPORTAMENTO - CAMPANHA ALWAYS | **CURADORIA** - FLAVIA PACHECO |
LOVE - LUIZA SOUZA | **DETOX** - RENATA ABREU | **DESEJO** - ESCOLHAS

ALÉM DAS TESOURAS

EDIÇÃO #15 | MAIO 2021



Passamos a nossa vida “rotulando pessoas” através de suas profissões. Mas será mesmo que as pessoas são somente o que elas fazem? Me peguei refletindo nesse tema. Somos ou “estamos” em determinada profissão? Somos muito mais do que nossa profissão... temos talentos, valores, hobbies, relações sociais, somos parte de nossa família, fazemos atividades, cursos durante nossa trajetória - Faz sentido para vocês? Em entrevista, com o nosso talentoso “mago das tesouras”, descobrimos que seu talento é somente uma parte do seu SER. Quem conhece o Marcos Proença sabe do que eu estou falando... ele é pura energia boa, divertido e que quer ajudar todos à sua volta, dono de um coração maravilhoso.

Passamos uma manhã fotografando, nos divertindo, rindo, conversando e almoçamos juntos. Que delícia por conhecer o Marcos, “na real”, fora do salão. Que ser humano encantador. Ele nos contou tudo o que já fez, cursos, hobbies, trabalho, bem-estar... tudo sem perder a simplicidade e a vontade de se “doar” e nos ensinou a importância do RECEBER. A matéria ficou LINDA! Espero que gostem!

Com amor,

Sam Hackradt.

WELL

Fundadora/ Diretora Criativa & Editorial: Samantha Hackradt

Editora-chefe: Flavia Pacheco

Jornalistas: Nathaly H. T. Nery e Amanda Santiago

Fotógrafa: Vitoria Dias

Revisão: Veridiana Cunha

Publisher/ Relações Públicas: Spoke RP @spoke_br

Design Gráfico: Estudio S.A - @estudio_sa

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

COLABORADORES

dessa edição

BIA DE LUCA

Terapeuta vibracional e advogada de formação, trabalhou no ramo da moda, foi empresária, e um problema de saúde a fez parar e refletir. Iniciou estudos em psicossomática, metafísica, radiestesia, radiônica, cromoterapia, florais, física quântica, medicina tradicional chinesa, acupuntura, se especializando em biocomunicação instrumental através do equipamento Quantec. Com formação no Brasil e exterior, participou de alguns trabalhos envolvendo técnicas, exercícios e meditações nos Estados Unidos e Hawaii. Ministra workshops e palestras visando a expansão de consciência. Tem um canal no YouTube e um curso online. **@biadeluca**



PAULA ROSCHEL

Paula Roschel é jornalista e escritora, apaixonada por aventuras ao redor do mundo e pelo mundo da beleza. Escreve para revistas especializadas e 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 o guia virtual Sororidade na quarentena. **@paularoschel**



LUCIANO GARCIA

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, Luciano percorreu mais de 75 países gravando matérias, realizando entrevistas e buscando boas histórias. Fotógrafo, mergulhador e apaixonado por aventura e natureza. **@lucianotic**



FOLLOW US: **@bywellmag**

FILIPPO PEDRINOLA

Formado pela USP, fez residência médica em clínica e endocrinologia no Hospital das Clínicas; Fellowship Program do Cedars Sinai Medical Center da University of California (UCLA); Doutorado em Endocrinologia pela Faculdade de Medicina de SP (USP); Membro da The Endocrine Society dos Estados Unidos, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabólica (SBEM) e da Associação Brasileira de Estudos sobre Obesidade (ABESO); Certificado em medicina mente-corpo pelo Body-Mind Institute da Harvard Medical School, pela International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR) e pela University of Texas em Arlington (UTA); Membro do corpo clínico do Hospital Albert Einstein e do Hospital São José. **@drfilippopedrinola**



LUISA MAFEI

Chef e mentora em alimentação plant-based, atualmente vive em Portugal onde oferece cursos, mentorias e treinamentos para pessoas, famílias, escolas e empresas curiosas em experimentar um jeito de se alimentar prático, saudável, divertido e que vai além do prato. Também realiza brunchs, almoços, jantares e serviços de catering com comida criativa e sustentável. Fez parte da primeira turma de Plant Based Culinary Arts da Le Cordon Bleu (Londres), onde adquiriu conhecimento e prática sobre culinária 100% vegetal. Sua escola foi o Maní, restaurante Estrela Michelin em São Paulo. Health Coach certificada pelo Institute of Integrative Nutrition (Nova York), participou de aulas de culinária vietnamita na Brooklyn Kitchen (Nova York) e de culinária italiana no Institute of Culinary School (Nova York) e também fez curso de confeitaria vegana com a chef Kamili Picoli. Luisa também é colunista da *Folha de São Paulo*, onde escreve toda sexta na coluna Terra Vegana. **@luisamafei**



CARLOS MARCONDES

Desbravador eclético, cidadão do mundo. Jornalista há 25 anos. Roda o planeta convidado por escritórios de turismo e hotéis upscale, convocado a desvendar as nuances que envolvem luxo, enogastronomia e pitadas de aventuras. Viveu na Austrália, Espanha, Inglaterra e Itália visitando mais de 60 países. De suas andanças pelo universo do lifestyle, surgem reportagens para algumas das principais revistas e jornais do país. Inquieto, toda vez que pensa em diminuir as viagens, logo desiste. **@carlosmarcondes**



O LIFESTYLE DE MARCOS PROENÇA

POR NATHALY H. T. NERY

Hoje a nossa capa é conhecida por muitos de vocês, temos certeza! O nosso amado e talentosíssimo Marcos Proença veio nos contar um pouco sobre ele...

Marcos brinca que é casado com seu trabalho, se diz workaholic com orgulho, já que faz o que ama e não gera nenhum esforço a ele, claro que existe o cansaço físico por ficar em pé durante muitas horas, mas para ele, sair do salão ao final de seu expediente, é sair realizado.

Ele nos diz que todo executivo ou pessoa de high performance precisa se preparar para as atividades, então ele faz academia, coaching, curso de meditação, fez terapia análise por quase 20 anos e tentou fazer faculdade de psicologia.

Sobre a alimentação, ele nos conta sobre o Pondé, professor de filosofia, que falou uma coisa engraçada... Ele disse que tem medo de gente que come tudo certinho, que nunca comeu nada errado e que faz tudo corretamente.

Ele tem medo dessas pessoas, quer ficar longe. Marcos acha que a vida fica mais interessante quando você experimenta comida saborosa, os temperos, quando você se alimenta bem.

“É claro que se alimentar saudável é importante! Mas nunca comer nada de errado, que são os carboidratos em excesso... parece que não é viver intensamente.”

Ele acredita que a alimentação é matemática mesmo, de segunda a sexta ou nos 30 dias do mês está sendo contabilizado o que você faz. Ele acredita que isso é viver em equilíbrio, tranquilo, sem neurose e sem esses modismos de alimentação extraordinária. Para o Marcos, a imagem é o passaporte para um indivíduo ser inserido em um grupo.

Então pela filmagem, você já imagina em qual grupo essa pessoa, pertence e isso é muito importante, o processo de escolher e de desenhar essa imagem para o cliente. Ele tem a consciência disso.



IMAGENS: VITORIA DIAS

Presidentes de empresas, executivos, donas de casa, mães, pais, estudantes... cada qual tem sua personalidade e o seu próprio estilo, e isso é muito importante.

Então mais do que ele impor o que acredita, ele acha importante respeitar o cliente e como ele se sente bem. Ele acredita no aspecto psicológico e no aspecto vibracional também, diz que é supercomum ouvir os clientes falando que se sentiram bem. Que ficaram mais felizes. “Que delícia cortar o cabelo!”

Fisicamente parece ser só estética, quando você corta o cabelo, a cor. Mas ele acredita que de forma vibracional, você fica melhor, mais leve; é como se você tivesse cortado memórias que ficaram no cabelo de coisas do dia a dia. “Eu acredito que o cabelo é como se fosse uma antena que capta o tempo inteiro coisas que a gente vive. A moda e a beleza não mudam vidas, mas se pode melhorar e fazer uma pessoa mais feliz... por que não?”

Pensando nessa consciência, nessas crenças de energia ou de vibração, ele foi fazer um curso de reiki e amou. Gosta de pensar que quando está cortando o cabelo, as pessoas vão ficando mais leves, se distraem, esquecem os problemas.

Sobre o ritual de bem-estar do Marcos, ele nos contou que uma vez ele fez uma lista de dez coisas que traziam bem-estar a ele. Percebeu que quando ele toma sol, o que quase nunca faz, é bom e necessário, então tomar sol de vez em quando, é bom. Fazer meditação que, inclusive ele fez curso de meditação transcendental e de mindfulness, que gosta bastante, mas pratica muito mais a transcendental.

Também gosta de acordar um pouco mais cedo, e ficar tranquilo... fazer as coisas com calma.

E, como nos contou no início da matéria, ele vai à academia pois é um momento para si mesmo, e é muito especial, porque ele dá um presente para ele mesmo, que é ficar sozinho, cuidando só dele e fazendo algo que somente ele está sentindo.

“Se doar e receber eu acho que é uma forma de viver em equilíbrio, porque uma mãe se doa a um filho, ao marido, e o marido se doa para a mãe, para a esposa, para o filho, para o trabalho. A gente tem que dosar e desenvolver o costume de dar e receber. É um exercício que a gente tem que praticar! Então receber massagem, receber esse tempo só para você na academia, receber carinho das pessoas, receber escova de cabelo, corte, cuidar de você, manicure. tudo isso é receber; é como se você colocasse moedas no seu cofrinho de bem-estar. São coisas que você faz para você.”

Perguntamos também, em que momento ele sentiu a necessidade de fazer o “corta”, e qual a mensagem que ele gostaria de passar às pessoas com o seu programa?

Marcos nos contou que começou a trabalhar em uma garagem, pois seu pai não tinha dinheiro, então ele montou na garagem da casa da vizinha. E, sempre nos surpreendendo, ele nos conta que foi muito feliz em toda essa trajetória.





TECIDOS: ENTREPOSTO

Acabou que ele veio a São Paulo, já tem alguns salões, tem sucesso, mas considera muito redundante cortar cabelo todos os dias e achar que veio ao mundo somente para isso. Ele quer mais!

Ele não acha pretensioso desejar mais e percebe que no Brasil existe um preconceito por pessoas que fazem coisas diferentes, por exemplo, profissões diferentes; enquanto nos países de primeiro mundo isso é muito comum, as pessoas fazem duas ou três coisas diferentes durante a vida, às vezes até mudam totalmente de profissão. Ele acredita que isso é possível. Longe de querer deixar de cortar cabelo, o que ele ama, mas o “corta” tem exclusivamente o objetivo de dar voz para pessoas interessantes, que possam somar na vida de quem está assistindo.

Considerando que o celular é uma TV e as pessoas escolhem o que elas querem assistir, o “corta” é para distrair e destacar pessoas legais, que falam de coisas legais para a sociedade.

Marcos desenvolve produtos para a marca *Eudora* há sete anos, e também tem uma marca com o seu nome e sua assinatura. Esse é um dos hobbies dele, ficar estudando químicas, produtos e novidades.

“Conversando com a Luiza Trajano, que eu superadmiro, ela falou que não dá para a gente ficar questionando, falando mal do governo ou do presidente, do país ou da pandemia e não fazer nada.”

Alguém também falou para ele que fez uma pergunta a uma pessoa sobre o que ela estava fazendo durante a pandemia, que respondeu que nada, estava esperando que ela acabasse.

E então, nos surpreendendo mais uma vez, indagou, “Onde você vai estar quando isso tudo passar? O que você vai ter feito? Porque tem muita gente fazendo muita coisa!”.

É claro que é triste, impactante e revoltante ver o descaso ou o despreparo que nós estamos tendo para conseguir resolver rápido isso.

“Mas temos que continuar, criar, ousar, pensar fora da caixa, inovar aproveitar o tempo que a gente é obrigado a ficar em casa, que também é um grande exercício não fazer nada, porque a gente faz tanta coisa todo dia.”

Marcos não acha que é muito bom para dar conselhos de vida. Acha muito grandioso, mas considerando de onde saiu e onde chegou, acredita que o conselho é, que tenhamos paciência, que continuemos caminhando, porque essa caminhada é o que vai realmente nos ajudar a atravessar a tempestade.

Então não existe outra maneira a não ser continuar caminhando, mesmo no meio da tempestade, porque uma hora ela vai passar.

“O grande desafio, eu acho, que é que todos saiam com a cabeça boa vivendo o que estamos vivendo hoje. Se a gente sair com a cabeça boa, no lugar, isso é uma vitória! Esse é meu desejo para todos.”



#CORTA! COM PROENÇA

E por falar nos episódios de sucesso do CORTA, programa IGTV criado pelo Marcos Proença, já sabemos que além do prazer de sentar-se na cadeira do Pro, como chamam os amigos, e conversar, contar as novidades e abordar temas que vão desde culinária, beleza, mundo editorial, empreendedorismo e muito mais, os convidados adoram ser presenteados com os secadores iQ Perfetto, grande lançamento da GA. MA Italy Professional. O secador é super inovador, autêntico e disruptivo. Nossa Diretora Editorial, Samantha Hackradt, participou do último corta e o testou, e ele é realmente impossível de se comparar com o que já existe: resultado profissional e cabelos secos mais rápido, metade do tamanho de um tradicional, design minimalista, tecnologia de ponta e ainda pesa o mesmo que um smartphone. Gostou? E tem mais... o iQ ainda tem o som mais suave. Realmente perfetto!

ONDE VOCÊ ESTARÁ? QUANDO A CRISE PASSAR

POR BIA DE LUCA

Não somos os mesmos desde 2019.

A crise veio para todos. A vida da humanidade mudou.

A doença, a tristeza, a tensão, a angústia, o medo, a negatividade e a crise econômica se espalharam por todos os cantos do nosso planeta, mas o sol ainda brilha, as amizades não foram canceladas, o maior existe e é mais forte que o medo e a felicidade não está proibida.

Não é a crise que faz diferença. É sua reação diante dela. Problema não é problema. Problema é como vc lida com o problema.

Apesar da insegurança e imprevisibilidade, você tem o poder de modificar a sua vida e manifestar a realidade que você deseja.

O futuro vai depender das decisões que você tomar hoje.

Mudar é difícil, não mudar é fatal.

Para fazer esta mudança, é preciso mudar o paradigma e buscar o autoconhecimento, mudando os pensamentos, sentimentos, emoções, crenças e ações. Tudo isso, compõe a nossa vibração.

Você atrai tudo o que você vibra. Semelhante atrai semelhante.

Para mudar sua vida, criar uma nova realidade, vc precisa mudar sua vibração. Como fazer isso? Viva no aqui e agora.

Afaste-se de tudo o que é negativo, inclusive pessoas.

Pare de reclamar – reclamar é clamar (pedir) o mesmo

Pare de culpar os outros e tenha a consciência que você é o único responsável por tudo o que manifesta na sua vida

Livre-se de pensamentos e sentimentos negativos e insira pensamentos e sentimentos positivos.

Livre-se de crenças limitantes e insira crenças libertadoras.

Faça afirmações positivas. A palavra tem poder.

Tome decisões e aja. O tempo que você gasta entre a decisão e a ação, determina a velocidade da transformação.

Pratique incessantemente amor e gratidão.

Não importa qual é a pergunta.

A resposta é sempre o **AMOR**.



O BOOM DAS VITAMINAS

INTENSIFICADA PELA PANDEMIA, AS PESSOAS COMEÇARAM A PRESTAR MAIS ATENÇÃO AO CORPO E MENTE
POR AMANDA SANTIAGO

No último ano, o consumo de vitaminas sofreu um aumento considerável no Brasil e no mundo. Segundo o relatório da IQVIA – líder global no uso de informação, tecnologia, análises avançadas e expertise humana –, só no Brasil o aumento foi de 58%, em relação ao mesmo período de 2019. E esse aumento está exclusivamente associado à pandemia causada pela Covid-19.

A busca pelos suplementos vitamínicos é uma forma de as pessoas tentarem manter ou melhorar a imunidade. Apesar do uso de vitaminas não ter nenhum tipo de efeito direto com a Covid-19 ou outra doença, é sabido que os benefícios das vitaminas e também sais minerais são extremamente importantes para manter as suas funções vitais e além de oferecer nutrientes que fazem parte da mecânica do bom funcionamento do nosso corpo. Para garantir o bem-estar, adicionar à rotina o uso dos suplementos vitamínicos significa melhorar a imunidade do corpo, uma vez que eles oferecem substâncias que são encontradas nos alimentos ou produzidas pelo corpo, mas que, pela rotina, estilo de vida ou até mesmo pelo tipo de alimentação, acabam não sendo ingeridas e produzidas nas quantidades necessárias.

“As vitaminas são compostos orgânicos essenciais para o organismo. E na nossa alimentação diária, a gente pode encontrar as vitaminas nas frutas, verduras, aves, carnes, peixes, legumes, grãos, entre outros. A carência dessas vitaminas pode levar a uma série de situações delicadas para o nosso organismo”, explica o endocrinologista Dr Filippo Pedrinola.

Apesar do boom no último ano, o cenário nem sempre foi tão promissor quando o assunto é vitamina. Isso porque os brasileiros não se preocupavam tanto em usá-la, é o que revelou o IBGE com a POF 2017-2018. Na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), foi revelado que as pessoas apresentavam um consumo abaixo da necessidade média.

“Precisamos ter em mente que as vitaminas são extremamente importantes para proteger nosso organismo de doenças crônicas e degenerativas. Todas são fundamentais para o bom desempenho do nosso corpo, mas citarei cinco fundamentais. A vitamina D, que melhora a imunidade e a maior fonte dessa vitamina é o sol; a vitamina C, que é uma vitamina antioxidante; a vitamina E, também oxidante; vitaminas do complexo B; e a vitamina K2, muito importante na absorção do cálcio”, explica o endocrinologista.

No entanto, o que todos nós devemos saber de cor é que sem as vitaminas nosso corpo perderia uma boa parte das suas funções vitais. Nas quantidades adequadas, elas participam das reações no metabolismo, no processo de emagrecimento e ganho de massa magra – o que a maioria busca. Além disso, elas desempenham importantes funções vitais, como contração muscular, formação dos ossos e dentes (pelo cálcio), manutenção do sangue feita pela vitamina K, participando também do fortalecimento do sistema imunológico - vitamina C, zinco e complexo B. De forma bem leiga, por exemplo, para que você consiga ler esta matéria, estão em ação algumas vitaminas e minerais.

“De acordo com a Anvisa, os suplementos são destinados a pessoas saudáveis como uma opção para complementação nutricional, no caso de dietas restritivas, alterações metabólicas, atividade física intensa, entre outros. O órgão ainda determina que pessoas doentes ou com deficiência de nutrientes, devem procurar um profissional de saúde habilitado para receber orientações de consumo”, explica Flávia Rodrigues, nutricionista.

CHEGA AO BRASIL A PRIMEIRA PLATAFORMA DE SUPLEMENTAÇÃO - COM INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Com o objetivo de mergulhar ainda mais no mundo da suplementação vitamínica, a WELL conversou com Augusto Cruz Neto, CEO da Vitamine-se, empresa que acaba de ser lançada e que auxilia brasileiros a terem acesso a suplementos que fortalecem as funções cognitivas, a imunidade e o bem-estar. Em 2019, Augusto resolveu unir sua expertise em publicidade e business para empreender, juntamente com seus sócios e montar a startup que promete revolucionar o comportamento do consumidor que tem se preocupado cada vez mais com bem-estar.

A Vitamine-se chegou ao Brasil para ser a primeira plataforma de suplementação inteligente da América Latina. O campo de atuação da empresa é simples: conquistar o mercado de 60 milhões de pessoas que precisam fazer suplementação vitamínica, onde apenas 30% o fazem. A população brasileira está sendo a primeira a se beneficiar da tecnologia inovadora que utiliza inteligência artificial aliada a estudos clínicos, e que possibilitam a indicação de vitaminas e minerais, de acordo com o estilo de vida de cada indivíduo. “A Vitamine-se é um sonho. Uma vez eu li um case de Harvard sobre Inteligência Artificial e fiquei encantado com os resultados. Isso me instigou a trabalhar com tecnologia e saúde. Hoje, no Brasil, temos 60 milhões de pessoas aptas para tomar vitaminas e, destas, apenas 20 milhões tomam. O mercado é carente de um formato mais acessível para os suplementos vitamínicos e de uma experiência personalizada do início ao fim”, conta Augusto Cruz Neto.

A plataforma utiliza algoritmos que cruzam dados dos usuários, a partir da resposta a 20 perguntas e que indicam a combinação de vitaminas que são fundamentais para a melhoria da qualidade de vida, de maneira personalizada, de acordo com gênero, idade, tabagismo, hábitos alimentares, prática de exercícios físicos, doenças genéticas e atividades rotineiras, como a exposição à luz azul dos aparelhos eletrônicos e à luz solar.





“Nossa missão é educar o brasileiro sobre o papel da suplementação para a saúde e nosso diferencial é que nascemos para oferecer a experiência do consumo de vitaminas e minerais de maneira personalizada, com apoio de novas tecnologias”, explica Augusto.

A Vitamine-se possui um portfólio de 19 produtos, entre eles os minerais mais popularmente conhecidos, como zinco e magnésio quelatos e o Cálcio malato, que são um diferencial da marca. Em sua gama de suplementos, somam-se ao portfólio: vitamina C, ômega 3, fosfatidilserina, vitamina D3, própolis verde, cafeína, luteína, triptofano, biotina, ácido hialurônico, astaxantina, CoQ10 + complexo B, vitamina K2, arginina, e os polivitamínicos para homem e para mulher. Uma vez na plataforma da Vitamine-se, é possível adquirir quatro packs prontos com quatro frascos de vitaminas e minerais cada. São eles, fortalecimento das funções cognitivas, para quem está trabalhando home office, para imunidade e para auxílio nos tratamentos de beleza, suplementação e energia. Em breve a plataforma entrará em uma segunda fase com o lançamento de novos produtos, para necessidades futuras apontadas pelo machine learning, como a linha em pó, que vai contar com colágeno, glutamina e whey protein.

CAMPANHA ALWAYS

MENINA AJUDA MENINA

POR AMANDA SANTIAGO

A pobreza menstrual, infelizmente, ainda é uma realidade não só no Brasil, mas no mundo. Com o objetivo de dar voz à discussão e trazer à luz uma temática extremamente necessária sobre a falta de acesso a produtos de higiene durante o período menstrual a meninas e mulheres de baixa renda, a Always, marca da P&G de cuidado íntimo feminino que inspira e empodera meninas e mulheres há gerações, lança a campanha #MeninaAjudaMenina para combater a pobreza menstrual.

Com a missão de contribuir junto à sociedade, a Always sela seu compromisso de dar espaço e voz para ajudar a aumentar a conscientização deste problema. Assim, reforça seu comprometimento com a causa para realizar um trabalho sério de combate à pobreza menstrual doando produtos para aquelas que não têm acesso durante o período menstrual, o que impacta negativamente a vida dessas jovens.

“A pobreza menstrual é um problema que impacta a vida de muitas brasileiras e mulheres no mundo todo, principalmente aquelas com menor poder aquisitivo. Além de ser uma questão séria de saúde, ela afeta a confiança de meninas e causa a evasão escolar. Como parte da solução, precisamos trazer à tona o problema para juntos tentarmos dar um fim a ele. O acesso a itens básicos de higiene durante a menstruação não precisa ser uma das muitas barreiras que meninas têm que superar ao longo da sua vida”, diz Laura Vicentini, vice-presidente de marketing de cuidados femininos da P&G Brasil.

Nesta pesquisa, que teve os dados analisados pela pesquisadora e antropóloga Mirian Goldenberg, é mostrado que a falta de dignidade na menstruação é um reflexo da desigualdade de gênero e é agravado pelo tabu em torno da menstruação, visto que uma entre quatro jovens não se sente, por exemplo, confortável para falar sobre a menstruação.

Além disso, a pesquisa ainda revela um dado alarmante: o índice de mulheres sem acesso a absorventes no Brasil ultrapassa a estimativa global da ONU. Ainda assim, traz à luz de forma evidenciada as limitações financeiras de muitas jovens para comprar absorventes. Por não ter recursos para adquirir tais produtos higiênicos, as jovens recorrem a alternativas que não são seguras, como papel higiênico, toalha de papel e até mesmo roupa velha. É importante esclarecer que tais itens não são seguros para a saúde feminina e que absorventes precisam ser considerados itens de higiene básica, uma vez que trazem não só dignidade, como previnem doenças.

Soma-se à pesquisa, dados da ONU que afirmam que 1 em cada 10 meninas faltam a escola durante a menstruação, e no Brasil esse índice piora ainda mais. Com a pesquisa da Always, no Brasil, uma em cada quatro mulheres já faltou a aula por não poder comprar absorventes, em que 48% tentam esconder que o motivo pela ausência escolar foi por falta de absorvente. Na outra ponta, 45% acreditam que não ir à aula por falta de absorventes impactou negativamente o seu rendimento escolar. Além do período menstrual ter um impacto negativo na confiança pessoal, para as jovens que não têm acesso aos produtos de higiene, o impacto é ainda maior e torna-se um ciclo vicioso, visto que, ao faltar aula, elas ficam para trás no desenvolvimento escolar, o que impacta na confiança e habilidade.

“De todos os dados da pesquisa, o que mais chama atenção é como a falta do absorvente abalou a confiança de 51% das mulheres, trazendo vergonha a 37%. Além disso, elas não se sentem confortáveis em falar sobre o assunto nem mesmo com pessoas próximas e ainda se sentem culpadas e inseguras com um fenômeno natural do corpo feminino, que é a menstruação. Elas escondem esses sentimentos, mas, quando perceberem que não estão sozinhas, conseguirão enfrentar juntas esse problema”, conta Mirian.

Dessa forma, a Always, que é referência em projetos contra a pobreza menstrual e que já destinou mais de 80 milhões de absorventes às meninas que mais precisam, lançou a campanha #MeninaAjudaMenina para doar a essas meninas e jovens de baixa renda produtos de higiene durante o período menstrual. Assinada pela Integer\OutPromo, Always convida a todas a abraçarem a causa, dando a sua voz para ajudar a aumentar a conscientização sobre o problema.

Além disso, por meio da campanha compre e doe de Always, ao comprar um pacote Always, as mulheres também estão doando absorvente para quem não tem acesso. A doação de mais de 1 milhão de absorventes pela marca será destinada para as instituições Cruz Vermelha, com distribuição no Sudeste e Nordeste, Fluxo sem Tabu, projeto sem fins lucrativos que luta pela democratização do conhecimento sobre menstruação e pelo acesso a higiene íntima, e para Mulheres Pela Justiça, grupo de profissionais do judiciário que fazem atendimento e acolhimento a mulheres em situação de violência.

Para ajudar na conscientização e reunir ainda mais apoio pelo fim da pobreza menstrual, a Always lança o manifesto com a participação de suas embaixadoras Sabrina Sato, Thelma Assis, Gleici Damasceno e Maíra Azevedo trazendo dados sobre a temática da pobreza menstrual. A marca também convidou a fotógrafa Maria Ribeiro, reconhecida por explorar em seus trabalhos o empoderamento feminino por meio de ensaios naturais, artísticos e isentos de manipulação de imagens, para retratar em fotos um pouco da realidade das meninas que sofrem com a pobreza menstrual.



IMAGEM: ANNIKA GORDON

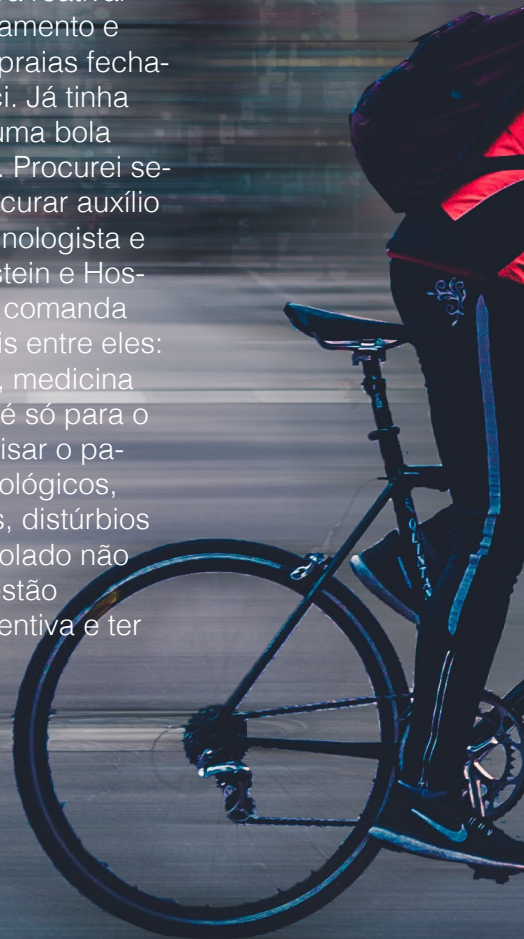
MILAGRES DA MANHÃ

POR LUCIANO GARCIA

Em dezembro de 2020, com a balança batendo quase 100 kg e colesterol em níveis estratosféricos, percebi o quanto havia descuidado da saúde e da alimentação após terminar um relacionamento e enfrentar longos períodos de isolamento social. Antes disso, no ápice da pandemia havia caído em depressão aguda. Cinco semanas prostrado, sem conseguir sair da cama. Eu, um jornalista hiperativo, apaixonado pela profissão que nos últimos anos me levou a conhecer mais de 400 cidades em 71 países produzindo reportagens para diversos veículos de comunicação, estava aceitando que o pior estava à espreita. Com a Covid 19, o mundo fechou suas fronteiras. Viajar era (e ainda é) quase proibido. O turismo despencou. Meu trabalho estava sem significado. Iniciei tratamentos psiquiátricos que rapidamente surtiram efeito, me tiraram da crise, mas o corpo físico estava debilitado: sintomas de refluxo, colite, esofagite grau II, gastrite e pancreatite foram apenas algumas das inflamações que apareceram nesse período. Resolvi dar um basta em tudo isso.

Como sempre gostei muito de esportes e treinos, precisava reativar o “gosto” pelos exercícios novamente após meses de isolamento e inatividade. Com tantos meses de parques, academias e praias fechadas, estava enlouquecendo dentro de casa. Não esmoreci. Já tinha alguns equipamentos: barras, halteres e anilhas. Adquirit uma bola suíça, que fez desaparecer minhas fortes dores lombares. Procurei seguir uma rotina, mas era difícil manter... Resolvi então procurar auxílio com o Dr. Maurício Hirata, que atua como médico endocrinologista e faz parte do Corpo Clínico do Hospital Israelita Albert Einstein e Hospital Sírio Libanês. Na clínica que leva o seu nome, Hirata comanda uma equipe médica composta por mais de 40 profissionais entre eles: clínicos gerais, ginecologista, ortopedista, dermatologista, medicina do esporte, fisioterapeutas e nutricionistas: “A clínica não é só para o paciente emagrecer ou cuidar da estética. Procuro pesquisar o paciente como um todo, tratando eventuais problemas cardiológicos, gastrointestinais, psicológicos ou psiquiátricos, hormonais, distúrbios do sono e outras subespecialidades. O emagrecimento isolado não resolve nada. Na verdade, atendo muitos pacientes que estão saudáveis e no peso, mas desejam fazer a medicina preventiva e ter uma vida mais saudável”, conta o médico.

“Nunca é tarde para nos cuidarmos.” -
Dr. Maurício Hirata, médico endocrinologista



8 BENEFÍCIOS DE PEDALAR

- Emissão zero de CO2;
- Diminui custos de transporte;
- Tira você do trânsito e poupa o tempo;
- Previne doenças;
- Reforça valores sociais, como respeito, tolerância e o sentimento de pertencimento ao lugar;
- Auxilia na perda de peso;
- Reduz a ansiedade e o estresse;
- Promove a sensação de liberdade.



Abandonei de vez os constantes pedidos de delivery de restaurantes e passei a cozinhar minha própria comida. Mais do que isso: estudar, escolher melhor alimentos in natura e não cair na cilada de redes de supermercados que fazem você gastar fortunas num carrinho, com poucas opções saudáveis. A dieta da proteína, deu um excelente resultado. Por dois meses, cortei totalmente bebidas alcoólicas, fracionei as refeições e aboli (quase em definitivo) os noticiários diários e telejornais sobre a pandemia. Percebi que era um gatilho para a depressão. Não me alienei, mas respeitei o meu momento. **“Fui percebendo a transformação no corpo, na disposição, na alegria e no entusiasmo pela vida.”**

Notívago assumido, com o decreto do toque de recolher no estado e a proibição e fechamento de comércio, bares e restaurantes, percebi que só havia uma saída: acordar bem cedo e aproveitar o dia. A partir das 5h da manhã, já dava para circular. Já fazia um frio congelante em março e abril, mas isso pouco importava. A motivação em me reconstruir era maior.

“Durante a pandemia, uma das mais drásticas decisões foi alterar meu próprio fuso horário particular” Ao invés de caminhar ou correr, resolvi pedalar. Por toda a infância e adolescência morei no litoral, praticando muitos exercícios e pedalando bicicleta. Quase toda plana, Santos é até hoje uma das cidades com melhor qualidade de vida do Brasil. Após um treino intenso ou uma boa pedalada, era revigorante dar mergulhos no Guarujá ou nas praias do litoral norte. Mas isso fazia parte do passado... Em 2021, me via morando (aprisionado, talvez) numa megalópole sufocante, mas em um hotel confortável, a poucos metros de sua principal avenida, a Paulista. E foi ali nela que me reencontrei. *“Andar de bike em SP foi uma ótima ideia.”*

Baixei o aplicativo Tembici (aquele das bicicletas laranjinhas) e comencei a pedalar na ciclovia. Minha meta era pelo menos 30 minutos por dia. Usei as ciclovias tão criticadas em sua implantação e ADOREI. Sem mentira, não deixava nada a desejar para qualquer cidade europeia como Montreux, Zurique ou Lisboa. Tudo nivelado, sinalizado, sem buracos e crateras, e o melhor de tudo: pessoas e motoristas civilizados às 5h da manhã que respeitam os ciclistas. E ciclistas que te respeitam também, não é maravilhoso? Mas sem dúvida para mim, além dos benefícios cardiovasculares, voltar a ficar em forma, andar de bike virou minha terapia diária. Montei uma playlist com as músicas que mais gostava e encaixava nas trilhas no quilômetro certo, na ladeira adequada, na esquina que me fazia lembrar de alguma canção. Na transição da alvorada, tocava “Águas de Março” com Tom e Elis, além de Bethânia, Skank, Deep Purple e Frank Sinatra, uma salada deliciosa. E o frio? Não importa se está 14 graus: como sempre diz minha grande amiga, a jornalista Mariuccia Ancona: “não existe frio”, existe roupa inadequada”. A orquestra pulsa no asfalto e me faz ir mais longe. *“De bicicleta foi possível enxergar uma nova cidade, com lugares, cheiros, cores, formas e experiências que só quem está fora do carro pode perceber”*

Hoje em minhas pedaladas, faço com a maior tranquilidade 22 km em menos de duas horas, partindo da Paulista em direção ao Aeroporto de Congonhas, descendo a Avenida Indianópolis, passeando pelo Ibirapuera, cruzando a Avenida Brasil e retornando pelos Jardins e suas ladeiras apavorantes, mas que a cada dia se tornam mais fáceis e desafiadoras. Temos um embate diário, mas vale a pena. Volto para casa feliz.



MARINA CANÇADO

SÓCIA DA XP INC. E HEAD DE
SUSTENTABILIDADE WEALTH

COMO É TRABALHAR NA XP DO PONTO DE VISTA DO BEM-ESTAR?

A realidade da XP é bastante intensa e acelerada. No entanto, como a cultura da empresa é baseada no espírito empreendedor, todos têm bastante autonomia para desenvolver seu trabalho com base nas metas pactuadas. Essa autonomia possibilita que você organize sua agenda de acordo com sua realidade e objetivos/necessidades pessoais. Então, por mais que se trabalhe bastante, é possível reservar tempo para terapia, esportes, hobbies, leituras, etc. Recentemente, foi divulgada a diretriz de se terminar a sexta-feira mais cedo e de não se marcar reunião depois das 12h nesse dia, para desacelerar para o fim de semana e planejar a próxima. Inclusive, o fundador da XP Guilherme Benchimol estimula bastante a importância do esporte e da saúde física para estar bem e manifestar todo potencial. Isso foi ainda mais reforçado com a pandemia, com a adoção do "XP Anywhere", em que os colaboradores podem trabalhar literalmente de qualquer lugar. Também foi criado um canal interno para se compartilhar dicas de bem-estar, sem contar, uma agenda de eventos virtuais para que os times possam se conectar sobre a vida e nutrir os vínculos pessoais. Outra coisa bacana que temos são os grupos de afinidades, como o MLHR3, que reúne as mulheres colaboradoras, um espaço para dividirmos nossas questões e nos apoiarmos.





“Como eu trabalho com o que acredito, sinto que estou desempenhando minha missão de vida todos os dias da semana e isso por si só é uma fonte enorme de bem-estar”. Marina Cançado

O QUE VOCÊ FAZ PARA GERAR BEM-ESTAR NO SEU DIA A DIA?

Como eu trabalho com o que acredito, sinto que estou desempenhando minha missão de vida todos os dias da semana e isso por si só é uma fonte enorme de bem-estar. O fato de trabalhar com pessoas bacanas, muitas das quais viraram minhas amigas também, torna o dia mais gostoso. Ademais, diariamente dedico um tempo para meditar ou escrever no diário as reflexões, aprendizados e sentimentos. Nos pequenos intervalos durante o dia, sempre paro para brincar com meus cachorros. E no período da noite tento ter tempo de qualidade com meu marido ou amigos, e ainda conseguir ler um pouco. Tenho tentado desconectar totalmente nos fins de semana para conseguir recarregar as energias, de fato. Ainda estou com dificuldade de estabelecer uma rotina de exercício e, sem dúvida, esse é um ponto que preciso avançar para gerar mais bem-estar.

QUAIS OS PROJETOS QUE VOCÊ LIDERA NA XP E QUE CAUSAM IMPACTO POSITIVO?

Como sócia da XP Inc. e head de Sustainable Wealth na XP Private, eu tenho alguns projetos prioritários, como gerar conteúdo e promover eventos focados em educar investidores e assessores sobre investimentos sustentáveis e de impacto; realizar projetos de assessoria para clientes que querem repensar seu portfólio de investimento, visando alinhar suas alocações com seus valores e temas que consideram importantes para um futuro sustentável; fazer a curadoria de fundos e produtos financeiros sustentáveis ou orientados a impacto para que haja cada vez mais opções disponíveis. Também busco contribuir para a agenda ESG (ambiental, social e de governança) da XP Inc. como um todo. Queremos nos tornar a maior plataforma de investimentos sustentáveis e ser os melhores advisors no que diz respeito a esse tipo de investimentos.

COMO É O CONCEITO ESG NAS EMPRESAS? COMO A XP E VOCÊ OBSERVAM ESSE FENÔMENO?

O termo ESG (acrônimo que diz respeito aos pilares ambiental, social e de governança) é um framework que propõe que o mercado financeiro analise como as empresas e investimentos endereçam e performam em uma série de questões relacionadas a esses três pilares. A ideia central é que, num mundo interdependente e de transformações aceleradas, cada vez mais as mudanças climáticas, as agendas socioambientais e as mudanças de comportamento da sociedade têm o potencial de afetar a capacidade de uma empresa ou investimento prosperar. Por isso, as empresas precisam estar atentas a todos esses fatores a fim de mitigar e antecipar eventuais riscos, e, principalmente se tornarem parte da solução dos inúmeros desafios ambientais e climáticos. Na nossa visão, o futuro pertence às empresas que buscarem gerar valor não só para seus consumidores e colaboradores, como também para o planeta. E queremos ajudar as empresas nessa jornada na direção de práticas e modelos de negócio alinhados a um futuro sustentável.

O MELHOR SECADOR DO MUNDO



() **MENOS RUÍDO**
Som mais suave e ambientes mais agradáveis.

() **DURABILIDADE**
Vida útil 3x maior.
Motor inteligente, auto clean e auto diagnóstico.

() **LEVEZA**
294g. 54% mais leve que um secador tradicional.

() **POTÊNCIA**
2000W e Venturi System.
3 níveis de temperatura, 3 velocidades.
Performance equivalente a de um secador de 2400W.

iQ
perpetto



O futuro chegou.
Aponte a câmera do seu celular para o QR Code e saiba mais.

Acompanha **2 bicos direcionadores e difusor**

 gamaitaly.com.br  [/gamaitaly.br](https://www.instagram.com/gamaitaly.br)  [/iqperpetto](https://www.instagram.com/iqperpetto)

BELEZA TÁ ON

POR PAULA ROSCHEL

A beleza é um mercado muito consolidado no Brasil. Ele ultrapassou, em alta, crises e flutuações. Depois da enxurrada de marcas internacionais entrarem no país na última década, agora é a vez de apreciar sua ampliação com o empreendedorismo feminino de influenciadoras locais. Elas extrapolaram seus limites do virtual e lançaram labels com propostas disruptivas e que conversam perfeitamente com seus seguidores hiperconectados.

CAMILA COELHO & ELALUZ

Grande fenômeno dos tutoriais de maquiagem no YouTube, Camila Coelho sente que seu ciclo está completo ao começar a vida admirando maquiagem, trabalhando na área, virando uma estrela do segmento e agora devolvendo toda a sua expertise com uma marca de beauté. “A Elaluz abrange produtos de maquiagem, cuidados com a pele e cuidados com os cabelos, todos projetados para ajudar a destacar sua luz natural”, diz Camila no manifesto da label.



BRUNA TAVARES & BT

A jornalista Bruna Tavares se tornou uma das influenciadoras com maior engajamento no mercado de beleza nacional. Ela foi pioneira na assinatura de uma série de produtos de beleza colaborativa e, em 2016, começou a desenvolver a Linha Bruna Tavares (BT). Seus diferenciais são o ótimo custo-benefício e a pigmentação extrema. “Eu e minha equipe ouvimos nossa comunidade todos os dias para trazer o que é mais desejado, o que nós mesmos queremos usar. É um trabalho em conjunto, com muita sintonia, autenticidade e amor por esse universo”, diz Bruna.

HELENA BORDON & HELA BEAUTY

A empresária e influenciadora Helena Bordon se uniu aos conhecimentos técnicos da dermatologista Dra. Alessandra Fraga para entrar no segmento de skincare com a Hela Beauty. A marca tem foco em cosméticos com alta concentração de princípios ativos naturais e de alta performance. Atualmente, são seis produtos para o cuidado básico da pele no portfólio, porém com expansão para mais itens ao longo de 2021.



CAMILA COUTINHO & GE BEAUTY

O blog Garotas Estúpidas foi um dos primeiros a ganhar notoriedade no segmento de moda no Brasil. Camila Coutinho, alma desse canal de conteúdo, após uma série de parcerias com marcas, resolveu virar protagonista no projeto da GE Beauty. A marca, de produtos veganos para os cabelos, tem como proposta a customização de fórmulas pelo consumidor, além de fazer do banho um momento de prazer e relaxamento. “A GE Beauty quer que você faça do banho não só um hábito diário automático, mas uma oportunidade para relaxar, observar seus pensamentos, intenções e, principalmente, se curtir”, afirma Camila, CEO e fundadora. As fórmulas também estão alinhadas com os mais novos desejos dos consumidores, pois são livres de sulfatos, silicones, parabenos, corantes, conservantes e crueldade animal.

O mercado das marcas e linhas assinadas ou desenvolvidas por influenciadoras é vasto. Mari Maria, Niina Secrets, Mari Saad, Boca Rosa, Julia Petit, Mica Rocha, Chata de Galocha e Alice Salazar são outros nomes que trilharam esse caminho.



Após 15 anos vestindo noivas antenadas e criando vestidos prêt-à-porter de algumas das mulheres mais conhecidas do Brasil, entre elas personalidades mundo afora, a estilista Lethicia Bronstein se lança em novos desafios: uma marca de moda casual, a Le Bronstein e “casa nova” no Shopping Iguatemi São Paulo. Le, como chamam os amigos, divide com a WELL alguns de seus hábitos e ensinamentos wellness, neste momento de maior recolhimento e de toda uma vida de autocuidado.

@LeBronstein @Lethiciabronsteinoficial

I'M LE BRONSTEIN

ESTILISTA

O que você não abre mão na sua rotina wellness?

Uma boa drenagem linfática. Sou viciada!

Quando suas práticas de autocuidado começaram? Desde sempre. Como dancei desde os 3 anos, a boa alimentação, o contato com maquiagens, acupuntura entre outras demandas que a dança te traz sempre foram parte do meu dia a dia.

O que é a coisa mais importante que podemos fazer por nós a cada dia?

Escolhas que nos fazem bem e não apenas agradam aos outros.

Sua rotina noturna antes de dormir? Meu vinho, e algo bem relaxante na TV que ajude a cabeça a relaxar do dia a dia de trabalho.

Comfy look preferido? Moletom

A maior lição aprendida na Pandemia? Que poder equilibrar a rotina entre home office e atelier era mais fácil do que eu imaginava. E os ganhos com isso são incalculáveis. Nas semanas que não consigo tirar nenhum dia de home office (que são bem atribulados também), sinto falta desse tempo para raciocinar melhor. Enxergar de fora sabe?

Por que decidiu criar uma marca casual? O momento pediu e ouvi meu coração. O DNA da marca segue muito forte. A exclusividade, o handmade, a atemporalidade e as cobiçadas rendas estão presentes.

Itens de autocuidado que vc não deixa de comprar? Protetor solar de rosto com fator 99, maquiagem boa, e meu power coffee que tomo diariamente.

Dicas de autocuidado que quer dividir com os leitores WELL:

Organize seu tempo. Isso é a fonte do sucesso para se ter equilíbrio e conseguir fazer de tudo, inclusive cuidar de você em meio a uma rotina maluca que temos. Tire tempo nos fins de semana para se dedicar a sua família e amigos, e nesses momentos desligue mesmo! Só assim esse tempo deixará memórias boas e irá recarregar suas energias para a semana! Escolha um trabalho que te dê prazer, isso emana energias boas e atrai coisas melhores ainda! E cuide de você! Invista no que te traz felicidade: uma massagem, uma roupa linda, um cuidado com os cabelos, uma alimentação saudável.

WELL \ VIAGEM



SEYCHELLES

UMA ILHA PARA SORRIR

POR CARLOS MARCONDES



Entre as 115 ilhas que formam o arquipélago de Seychelles, o Six Senses Zil Pasyon é daqueles refúgios únicos no mundo. Praias intocadas, filosofia de sustentabilidade admirável e um dos mais charmosos e exclusivos hotéis do Índico. O nome inspira: La Felicité! Predicados não faltam para que a ilha privada do resort Six Senses Zil Pasyon provoque as mais intensas sensações de relaxamento e integração, em um ambiente que reflete a sinergia entre sustentabilidade, privacidade, luxo e natureza hipnotizante. O destino é um dos mais cobiçados de Seychelles, a pequena nação insular com o melhor IDH da África, que se tornou exemplo de preservação ambiental, com mais da metade de seu território protegido. Ela também figura no holofote midiático mundial por ser um dos melhores cases no controle da pandemia, sendo o que mais vacinou sua população, embora ainda registre cerca de 20 casos ativos. O arquipélago de quase 100 mil habitantes, a nordeste de Madagascar, virou sinônimo de oásis ecológico e destino de resorts exclusivos, desenhados para o romance e bem-estar.



COVID - UPDATE

Para brasileiros visitarem Seychelles, é preciso cumprir quarentena de 14 dias em um país que esteja na lista do arquipélago como 'baixo risco', além de apresentar um teste do tipo PCR ao final do período.

Um dos mais aclamados é o Six Senses Zil Pasyon, uma ultraexclusiva propriedade, de apenas 30 vilas e 4 residências, todas com piscinas privadas.

Pouco mais de uma hora em lancha rápida separam a ilha de Mahé (capital), de La Felicité, porém, muitos hóspedes VIPs preferem desembarcar nesse pequeno éden de helicóptero privativo. E, uma vez instalado, é como se a ilha fosse sua. O projeto das modernas vilas preza por garantir privacidade absoluta, tendo sido minuciosamente espaçadas e separadas, quase que naturalmente, pelos imensos platôs de granito, em sintonia com a geologia única da região.

As charmosas e modernas acomodações, como a One Bedroom Vila, chegam a custar cerca de US\$ 2.000 dependendo da época do ano. São equipadas com sistemas inteligentes de iluminação e de controle de ar-condicionado, com amenities orgânicos, produzidos com exclusividade para a propriedade.

WELLNESS E PRESERVAÇÃO

A marca Six Senses é célebre por ser uma das mais comprometidas com projetos de sustentabilidade em seus hotéis. A Zil Pasyon se tornou referência ao ser uma das primeiras a implantar um sistema de purificação de água potável, que elimina a necessidade do uso de garrafas plásticas. Também possui um projeto admirável de repovoar áreas de corais no entorno da ilha, além de investirem em capacitores de energia solar, fonte abundante na região que está praticamente na Linha do Equador.

Dois restaurantes de roupagem descontraída e tropical, privilegiam um menu leve, sazonal e de ingredientes orgânicos. Há ainda um espaço para jantares privados, com vertentes de influência das cozinhas africanas, indianas, chinesas e francesas que formam o pote eclético que é Seychelles.

O local onde foi desenhado o spa é simplesmente um dos mais impressionantes já propostos por um resort. Erguido em simbiose com os rochedos de granitos gigantescos, visitá-lo por si só, já é uma experiência única. No menu, um portfólio de tratamentos que privilegiam o uso de produtos éticos e orgânicos. O espaço wellness para relaxamento, com piscina e práticas de ioga também é proposto em um cenário magnífico. Foi verdadeiramente um dos mais interessantes spas que já visitei, mundo afora. Não distante dali, há uma pequena praia convidativa para a prática do snorkel. É quase garantida a experiência de nadar com uma meiga tartaruga que vive nesse canto da ilha. A pequena nadadora, supersociável, estará por perto, fazendo questão de lembrar ao hóspede que aquela ilha leva o nome de Felicidade. sixsenses.com

** O jornalista teve o apoio do Seychelles Tourism Board - seychelles.travel*





FLAVIA PACHECO

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



CULTIVANDO A CALMA

Sem o intuito de prescrever qualquer tratamento – quem sou eu!, quero dar meu testemunho sincero. O nome Bryophyllum Argento Cultum é enorme, esquisito e assusta, mas quando dizemos que é um medicamento da Weleda, aí sim as pessoas começam a confiar. Isso porque essa empresa, de 100 anos cravados - foi fundada em 1921, pelo filósofo austríaco e cientista Rudolf Steiner - tem credibilidade e base na ideologia e valores da antroposofia. Comecei a usar o Bryo, como chamo carinhosamente, no começo da pandemia, ao mesmo tempo em que corria pelas ruas para espantar a ansiedade. A fórmula é produzida à base da planta Bryophyllum e é indicado no tratamento auxiliar da ansiedade, irritação e angústia. O post no Instagram da marca diz tudo: viva o agora sem medo do futuro. @weledabrasil



CHANCELA DE EXPERT EM SPA

Um lançamento que é a cara da Revista WELL é o livro “SPA em Casa”, mais novo projeto editorial de bem-estar e beleza da jornalista, escritora e nossa colaboradora Paula Roschel, com a Editora Europa. Paula estreou como escritora este ano, com o livro sucesso de vendas “Sororidade - Quando a Mulher Ajuda a Mulher”. “SPA em Casa” é um guia de práticas para fazer de seu lar um ambiente wellness – amamos por aqui! Todos os tópicos possuem a chancela de experts da área da dermatologia, tricologia e cosmiatria e é parte de uma série de bookzines sobre beleza que serão lançados entre 2021 e 2022. O guia, que une beleza ao embasamento científico, pilares do bem-estar, responsabilidade e performance, está à venda pela Amazon.

COMPRE COM *propósito*

21 DE JUNHO

SINTA-SE INSPIRADO
PARA COMPRAR COM
SEU CORAÇÃO



JK IGUATEMI

Realização

SÃO PAULO
EXPERIENCE
TOUR

Iniciativa


AFESU
Instituição
beneficiada


PALÁCIO TANGARÁ
SÃO PAULO

Apoio

WELL

Mídia
partner

MULHERES PROTAGONISTAS DAS SUAS VIDAS

O Experience TOUR - minha plataforma de lifestyle para mulheres, junto com Fernanda Barone - tendo como palco a cidade de São Paulo, hospedagem no Palácio Tangará e talks no Cubo do JK Iguatemi, de 20 a 23 de junho. E a novidade é uma campanha beneficente que criamos para o shopping, intitulada “Compre com propósito”, em prol da AFESU, com as madrinhas Isabella Fiorentino, Andrea Bartelle e Stella Jacintho. Além de doarmos uma cesta básica para cada inscrição no tour, parte das vendas das lojas do shopping, no dia 21 de junho, serão revertidas para a instituição, criada com a missão de qualificar e inserir meninas no mercado de trabalho – uma causa que me encanta e motiva demais! Ela atende anualmente cerca de 1.000 meninas, de 7 a 19 anos, em situação de vulnerabilidade social, através de apoio escolar e profissionalização em áreas diversas. Segundo dados da instituição, @spexperiencetour.

AMIGOS VIAJANTES VERDES

A Greenpress – Rede de Turismo Consciente, comemora seu primeiro ano de vida este mês. A organização foi criada por meus queridos amigos jornalistas e formadores de opinião especializados no setor de viagens, um projeto sem fins lucrativos e com o propósito de fomentar o turismo sustentável, ser fonte de inspiração e de informação confiável para viajantes que buscam deixar pegadas sustentáveis pelo Brasil e pelo mundo. Como maus exemplos, o *overturismo* e atrações que escravizam animais, e como bons exemplos, cidades que já apostam no carbono-neutro e hotéis que apoiam as comunidades em seu entorno. Essas são atitudes fundamentais para proteger o meio ambiente e melhorar as condições de vida de todos nós – acredito muito nessa causa, nós viajantes podemos ajudar a espalhar esta mensagem transformadora e urgente. A GreenPress traz dicas práticas que colaboram com aspectos ambientais, econômicos e socioculturais e pretende unir esforços com o setor privado para captar recursos que serão aplicados em ações de desenvolvimento sustentável. Esses são apenas alguns dos temas que a GreenPress aborda nas suas mídias sociais Instagram (@greenpressbr), Facebook e Twitter (@greenpress) e no LinkedIn (GreenPress Brasil), além do conteúdo completo no site greenpress.com.br. Se você ainda não conhece, dê uma passada lá.

**green
press**
Rede de Turismo Consciente

WELL \ ARTE



ESTHER CONSTANTINO
ARTE QUE ACONTECE

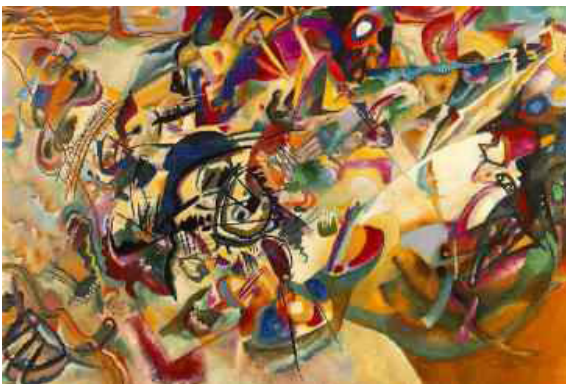
POR FLAVIA PACHECO

“A arte é wellness. O ato contemplativo, tanto de quem observa a arte, como de quem a cria, tem um aspecto de bem-estar”. Esther Constantino

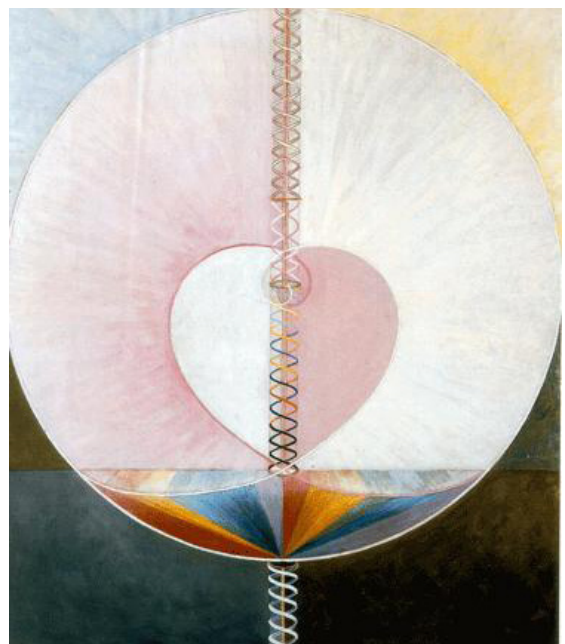
Convidamos Esther Constantino, colecionadora de arte e criadora da plataforma **ARTE QUE ACONTECE** para dividir seus insights sobre artes e bem-estar. Durante nosso delicioso encontro virtual, logo de cara percebo que colecionar arte é somente um viés do seu trabalho. Esther tem o desejo genuíno de dividir todo seu conhecimento e paixão pela arte com as pessoas, tornando-a acessível e promovendo sua essência curativa, mesmo para quem não pode comprar.

Em nossa conversa para a Revista WELL, faz todo sentido esse pensamento “curativo” das artes, principalmente neste momento em que precisamos investir no nosso bem-estar. “O artista externa sua mais pura essência através de seus trabalhos. Percebo uma reflexão por parte deles durante a pandemia e já observo uma produção pós-pandemia bastante rica e transformada”, atesta a colecionadora, com seu olhar experiente e sensível.

Como patrona de instituições, como a Pinacoteca do Estado de São Paulo, e de projetos sociais voltados ao incentivo de novos talentos, Esther Constantino iniciou seu caminho no mundo das artes através de graduação em História pela Unicsul, em São Paulo. Depois, foi estudar História da Arte no Instituto Médici, em Florença, especializando-se em arte contemporânea. É criadora da plataforma ARTE QUE ACONTECE, lançada em 2017, que surge como fruto de sua experiência de mais de 15 anos com o mundo das artes. A plataforma oferece conteúdo gratuito, cursos online e presenciais, viagens para destinos repletos de artes, visitas guiadas a feiras do mercado, coleções privadas, leilões e exposições especiais. “Através de informações simples, descomplicadas e democráticas, falamos sobre o mundo das artes na nossa plataforma para quem gosta de arte, não apenas especialistas, sempre com o objetivo de desinibir as pessoas. A grande missão é fazer com que as pessoas deixem de se sentirem intimidadas ao entrar em uma galeria de arte ou museu”, explica Esther. A seguir, duas obras selecionadas por Esther e que retratam bem-estar e cuidado, de artistas que com suas obras curam a si mesmos e aos outros.



“Composição VII”, de WASSILY KANDINSKY



“What a Human Being Is”, de Hilma Af Klint

MINHA COZINHA

AFETIVA

POR LUISA MAFEI

Eu acredito que a alimentação transforma tudo, do nosso corpo à nossa sociedade e o planeta. O que antes era uma terapia virou minha profissão quando percebi que a comida que faço é boa, não apenas para mim, mas para outras pessoas que também querem mudar sua relação com a alimentação ou que simplesmente se surpreendem com um prato delicioso sem nada de origem animal, de fritura ou de trigo.

Minha cozinha nasce do carinho e respeito que tenho por cada alimento, pela terra, pelos animais e pela prioridade que tenho com minha saúde e com a saúde de quem eu cozinho diretamente, em eventos, cursos e oficinas, ou indiretamente através das minhas receitas. Por isso a chamo de Cozinha Afetiva. @luizamafei

STROGONOFF DE COGUMELoS

INGREDIENTES

300 g de cogumelos frescos (portobello, marrom, paris, shimeji ou shitake).

1 xícara de grão-de-bico já cozido.

1 cebola.

2 dentes de alho.

½ xícara de castanha-de-caju crua.

1 xícara de água.

2 colheres de sopa de azeite.

1 colher de chá de páprica defumada.

1 colher de chá de açúcar demerara.

1 colher de chá de sal.

1 colher de chá de mostarda em pó dissolvida + 2 colheres de chá de água (ou 1 colher de chá de mostarda dijon).

2 colheres de sopa de extrato de tomate.

PREPARO

Deixe a castanha-de-caju de molho na água por pelo menos 6 horas antes de fazer a receita. Caso isso não seja possível, ferva as castanhas em água





durante cinco minutos. Descarte a água do molho ou da fervura e transfira para o liquidificador. Acrescente 1 xícara de água e bata durante dois minutos. Reserve este leite.

Em uma panela ou frigideira wok, refogue a cebola picada em 1 colher de azeite (reserve a outra) com o sal e a páprica defumada. Refogue por 2 minutos e, em seguida, acrescente o alho picadinho e os cogumelos fatiados. Acrescente mais uma colher de sopa de azeite e mexa durante 4 minutos em fogo médio, até os cogumelos reduzirem bem de volume.

Acrescente o açúcar, mexa até dissolver completamente e, em seguida, acrescente o grão-de-bico. Refogue por mais 3 minutos. Acrescente o leite, mexa bem e em seguida acrescente a mostarda dissolvida em água e o extrato de tomate. Misture por mais um minuto, baixe o fogo completamente e tampe a panela. Deixe cozinhar por mais 3 minutos, desligue o fogo e aguarde mais cinco minutos com a panela tampada antes de servir.

TRATAMENTO POWER

POR AMANDA SANTIAGO

TRATAMENTO PARA DESINTOXICAR E ESTIMULAR O ORGANISMO

Fundadora do Spa Home Life em Miami, do The Bliss Retreat (viagem de experiências de bem-estar) e consultora do Thriv MedSpa, Renata de Abreu é líder de negócios no ramo de spas, há mais de 20 anos. Na sua trajetória como coach ayurveda, terapeuta corporal e Instrutora Certificada do Programa Saúde Perfeita Chopra Center, Renata criou uma série de técnicas de massagens, protocolos de desintoxicação e rejuvenescimento, entre elas o Yauvana Facial Yoga, Spice Up Your Love, Shat Pelvic Yoga. O programa Detox Power é a sua mais nova criação e reúne técnicas de 4 terapias Ayurvedas, que promovem a desintoxicação do organismo e estimulam o sistema linfático e digestivo, potencializando a eliminação de toxinas e funcionamento do intestino.

“No Detox Power, as receitas são selecionadas com o objetivo de promover a limpeza e o rejuvenescimento. Por isso, todas as refeições do programa levam em conta os seis sabores principais para saciarmos todos os nossos receptores e, claro, nos sentirmos satisfeitos. Assim, esse tipo de alimentação ajuda a reduzir a inflamação do corpo, aumentando a energia e, por fim, ajudando a secar”, explica Renata de Abreu.

Renata de Abreu aplica os conhecimentos milenares indianos no seu Detox Power, como o Panchakarma e a Abyanga, que unem movimentos da massagem modeladora, ervas e óleos aquecidos para ajudar na desintoxicação do organismo. O grande foco do programa é a digestão e a forma correta da eliminação para ajudar na desinflamação dos tecidos, que acumulam as toxinas do corpo. Com os movimentos modeladores, o bombeamento faz com que o sistema linfático seja ativado. “Quem recebe o tratamento em um dos locais licenciados no Brasil e em Miami pode (e precisa!) repetir em casa, alguns itens essenciais, como a limpeza da língua e a escovação da pele do corpo com um tipo de bucha especial que estimula a circulação linfática, uma das técnicas mais antigas da Ayurveda”, explica.

Fizemos um bate-bola com Renata, sobre seu Detox Power:





WELL: Como funciona o seu programa Detox Power?

Renata: O programa consiste em uma semana sem proteína animal, sem glúten, sem açúcar e com especiarias e alimentos muito bem escolhidos para, ao mesmo tempo, limpar, desintoxicar e nutrir. É uma semana também de muito aprendizado. Criamos uma plataforma onde todos os participantes podem aprender como fazer a limpeza da língua, preparar sua água morna de diferentes formas, conforme seu Doshá, fazer a meditação, usar os óleos, explorar os rituais de rejuvenescimento e aromaterapia, ao mesmo tempo que estão ali ingerindo por uma semana as comidinhas certinhas para desinflamar o corpo.

WELL: Como você aplica o Detox Power no seu dia a dia?

Renata: Eu aplico desde o momento que eu acordo. No fluir do meu dia, eu tento estar sempre muito consciente em relação a tudo que eu faço, porque é do meu dosha, é uma característica minha fazer tudo muito rápido, fazer três coisas ao mesmo tempo, não estar tão presente no momento, pensando o que vai fazer depois. Essa foi uma das maiores lições da Ayurveda para minha vida, além de mastigar e escolher bem os alimentos, por exemplo. Além disso, procuro sempre estar em harmonia e em contato com a natureza.

WELL: Quais os benefícios?

Renata: Os benefícios são inúmeros. Os alimentos devem sempre ser naturais, orgânicos e próximos de onde a gente vive. Então, todo esse conceito de uma alimentação mais limpa é maravilhoso, ajudando na melhora do sistema imunológico e digestivo. E, mais que tudo, comer de acordo com o seu organismo. Em todas as refeições, busco comer o que está de acordo com o meu dosha.

WELL: Qual dica você daria para quem quer fazer um programa como o Detox Power?

Renata: Para uma pessoa que quer entrar no mundo ayurveda é muito simples. O mais indicado é você fazer uma consulta com um especialista. Entender mais sobre você mesmo, aprender ferramentas de autocura, autocuidado e a partir daí é muito tranquilo. À medida que você vai seguindo o plano que foi estabelecido pelo seu profissional, você vai percebendo melhoras no seu corpo e na sua rotina. E uma coisa que é importante dizer é que nada deve ser feito sob estresse: são mantras e posturas de ioga, de receitas, de rituais com aromaterapia e eu sempre falo: “olha não é pra fazer tudo na primeira semana”. As pessoas precisam ser menos exigentes com elas mesmas, não pensarem que não é porque não fizeram exatamente 100% do que tá escrito, que elas precisam desistir por causa disso. Começar devagar, de pouco a pouco. No final, de repente, o ayurveda já invadiu sua vida e é um caminho sem

UNIVERSO WELLNESS



LUIZA SOUZA

Com sua coluna mensal na WELL traz conteúdo de bem-estar, beleza, tendência e dicas imperdíveis. Jornalista e colunista de beleza, ex-editora da Vogue, embaixadora da Sisley no Brasil. Criadora de conteúdo de beleza e lifestyle para seu canal @advoguettes, com ideia de looks para o trabalho @luizamsouza

EXERCÍCIO FACIAL GANHA FORÇA - ADEPTOS DO ESTICA E PUXA

Uma turma de belas tem mantido o rosto lisinho e naturalmente esticado com sessões semanais de Face Lifting, método criado pela esteticista Camila Junqueira (Colunista da WELL), que se mantém longe de agulhas e tratamentos invasivos. Com dedos ágeis e suaves, ela vai realizando movimentos sincronizados (parece um balé sobre a pele!) promovendo relaxamento e manobras de drenagem que vão eliminando toxinas e definindo o contorno facial. Também reduz a flacidez da pele, aumenta a produção natural de colágeno e elimina células mortas. Eu testei e digo: quando acaba, a pele está outra: radiante, maçãs do rosto mais gordinhas, menos papada. Mas funciona como ginástica, tem que praticar regularmente para seguir vendo benefícios. A Camila atende no Itaim, em São Paulo. @camilajunqueiraoficial

BEM-ESTAR SEXUAL - ALÉM DO PRAZER

Sexual wellness define um novo capítulo ascendente no mercado de bem-estar. E a tendência é que só aumente – de acordo com o instituto Research and Markets, o setor deve movimentar US\$ 121,1 bilhões até 2026. A sexualidade deixa de ser tabu para ser tratada como ferramenta de saúde, autoconhecimento, autocuidado e inclusão. Sim, hoje a oferta é grande e diversa: das lojas digitais que oferecem os mais variados tipos de vibradores e brinquedos sexuais (caso da @nuasisnuasis e da @lojaclimax, focada no prazer feminino), às labels que desenvolvem lubrificantes veganos feitos com ingredientes naturais e livres de substâncias tóxicas – como a Lubs, que tem versão neutra e com jambu, planta encontrada na Amazônia que provoca vibrações intensas – e a Feel com seu Gel Moist & Feel deslizante para massagem à base de aloe vera e essência de limão e baunilha.





GOT MILK?

O que antes era produto exclusivo de lojas especializadas ganhou as gôndolas – e as mesas – brasileiras. Estou falando de leites vegetais, feitos de oleginosas, escolha entre veganos, flexitarianos, alérgicos e intolerantes às propriedades do leite animal. Às boas:

A Tal da Castanha Mini – Uma das marcas pioneiras em trazer leites à base de nuts agora surge com versão mini para as crianças, com frutas como morango ou maçã, banana e também chocolate, à base de cacau e açúcar demerara orgânicos.

Possible – Com sabor e textura semelhantes ao leite da vaca, o lançamento oferece 40% da necessidade de cálcio por copo, é orgânico e livre de ingredientes artificiais – água, açúcar demerara, castanha-de-caju, carbonato de cálcio, sal marinho e espessantes.

Nude. Marca criada durante a pandemia, os leites da Nude. são desenvolvidos com aveia – há versões puras e saborizadas com baunilha e cacau. No rótulo, outra bandeira: a do carbono neutro. A marca neutraliza as emissões de gases de efeito estufa relativas ao produto.

CAMINHO SEM VOLTA

Avaliar a procedência dos produtos que aplicamos no nosso corpo, dos ingredientes das fórmulas ao tipo de embalagem, tem sido cada vez mais comum entre as beauty lovers. O mercado, que bom, vai andando nesta direção – cada pequena mudança faz sim diferença para o futuro planeta. A seguir, duas novidades que me chamaram a atenção recentemente. 1. **Grande passo da @Caudalie** – A marca francesa nascida nas vinícolas de Bordeaux tem como objetivo se tornar a primeira marca de beleza Lixo Zero no mundo. Para isso, está relançando todas as coleções de tratamento faciais com embalagens ecodesenvolvidas e sustentáveis. As fórmulas não ficam de fora e vêm mais naturais e limpas – a linha best-seller Vinoperfect, por exemplo, agora atinge ao menos 95% de ingredientes de origem natural.

2. **Reutizar é preciso - A brasileira @CareNaturalBeauty** muitos selos e certificações “do bem”. Feitos com ingredientes naturais, livres de toxina e componentes químicos e desenvolvidos com menor impacto ambiental possível. As embalagens vêm como selo Eu Reciclo e, recentemente, quatro itens de seu portfólio ganharam versão com refil.



ROTINA VEGANA DE CUIDADOS COM CABELOS

POR FLAVIA PACHECO

CONFIRA OS BENEFÍCIOS DE UTILIZAR COLORAÇÃO VEGANA, PARA QUEM AMA UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL

Não há como negar: as pessoas estão cada vez mais atraídas por produtos de beleza naturais, não testados em animais e sustentáveis. E há muito espaço para diferentes tipos de cosméticos. A WELL descobriu uma linha cruelty-free, específica de coloração, e que chama a atenção por garantir através de seus ingredientes naturais, um resultado impecável e o menor impacto possível à saúde do cabelo.

O So Pure Color, da marca holandesa Keune Haircosmetics.

So Pure Color é uma coloração permanente e 100% vegana, ou seja, sem qualquer ingrediente de origem animal. Um dos principais ingredientes ativos, por exemplo, é a fitoqueratina, uma versão vegetal da tradicional queratina que já conhecemos e que é extraída de plantas, com penetração profundamente nos fios, trazendo mais força e resistência aos cabelos. A coloração vegana da Keune também é livre de amônia, um componente altamente alergênico, geralmente incluído nas colorações para abrir as cutículas e permitir que os pigmentos entrem. No lugar está a etanolamina, um agente alcalinizante muito mais suave.

Ao mesmo tempo em que cumpre a função principal de colorir os fios, So Pure Color também os trata. Graças ao poder nutritivo de ingredientes naturais como óleo de argan, extrato de coco, de jasmim e sândalo. O óleo de argan, por exemplo, é altamente hidratante, dá brilho, maciez e até evita a queda do cabelo. E o extrato de coco é o que garante um condicionamento máximo sem manchar o couro cabeludo ou a pele. Tudo a ver com quem busca um estilo de vida mais natural. Keune também a linha vegana So Pure Moisturizing, focada em recuperar profundamente a hidratação natural do cabelo e do couro cabeludo, com shampoo, condicionador, máscara e sérum de reparação noturna

Adotar hábitos veganos pode ser mais fácil do que se imagina, sabia? Que tal começar com a rotina de cuidados com o cabelo? Para começar, é importante deixar claro que você não precisa ser vegano ou vegetariano para investir em marcas com essa proposta sustentável e cruelty-free.

Vamos mudar nossos hábitos para melhor?



NOSSAS ESCOLHAS

TODOS OS PRODUTOS SÃO ENCONTRADOS NA LOJINHA DO NOSSO SITE.



CAUDALÍE - VINO PERFECT

Rotina Antimanchas - O ritual de luminosidade inspirado na rotina de beleza asiática entre o tônico e o sérum.- R\$ 229,00



IQ PERFETTO - GA.MA

Secador Profissional - Superinovador, autêntico e disruptivo, metade do tamanho, tecnologia de ponta com peso de um smartphone. R\$ 2.099,00



CAUDALÍE - VINO PERFECT

Creme hidratante antimanchas - Creme diário oil-free garante uma pele mais uniforme e instantaneamente luminosa, mesmo sem maquiagem.- R\$ 299,00



KEUNE - SO PURE

Conditioner 200ml - R\$ 177,90

Moisturizing Shampoo 250ml - R\$ 188,90



HELA BEAUTY

Skin Oil - óleos naturais concentrados para uma hidratação profunda. A vitamina E tem alto poder antioxidante que combate radicais livres e a vitamina B5 protege a pele contra os danos do dia-a-dia (radiação solar, poluição e outros agentes agressores).
R\$ 229,00

GE BEAUTY

Finalizador Leave-in - com o ativo Sensactive Veg*, que aumenta a sensação de bem-estar a partir do toque do produto com a pele. A fórmula também possui Thermoshield premium, uma tecnologia poderosa que contém chia, trehalose e xilitol. Esse trio forma uma camada que hidrata e protege os fios contra danos térmicos sem acumular resíduos. - R\$ 177,90



WELL

WELL MAGAZINE É UMA PUBLICAÇÃO MENSAL
PARA ANUNCIAR: E-MAIL: COMERCIAL@WELLMAG.COM.BR

WELLMAG.COM.BR/LOJA

WELL

WELLMAG.COM.BR

@bywellmag