

A black and white photograph of a woman, Betina Dantas, in a ballet pose. She is leaning forward with her hands clasped under her chin, looking directly at the camera with a slight smile. Her hair is pulled up into a bun. The background is dark, and the lighting highlights her face and shoulders.

WELL

BALLETFITNESS
BETINA DANTAS

CONTEÚDO



IMAGENS: VITORIA DIAS

CAPA - BETINA DANTAS | **VIBES** - BIA DE LUCA | **SAÚDE** - FILLIPO PEDRINOLA | **MEXA-SE** - SKATE | **DERMA** - DRA. MARCELLA DELCOURT | **BELEZA** - CAMILA JUNQUEIRA | **RECEITA** - DUDA COOKS | **NUTRIR** - ISA VORCCARO | **INSPIRA** - NATHAN SANCHES | **EMBARQUE** - LUCIANO GARCIA | **EXPERIÊNCIA** - CABELOS - SPA | **AUTOCUIDADO** - ESCALDA PÉS | **LOVE** - SAM HACKRADT | **WELLNESS** - BEM-ESTAR PET | **EMPRESA** - FOCO NA ALIMENTAÇÃO | **DESEJO** - ESCOLHAS

LEVE COMO PLUMA

EDIÇÃO #18 - AGOSTO 2021



Quem conhece a Betina vai saber do que eu estou falando...

Sabe aquela pessoa "leve", gostosa de se ter por perto? Pois bem, ela é assim... apresentada pelo meu amigo Marcos Proença, nosso "Santo bateu", de um convite para ser a minha capa, nos tomamos grandes amigas (meu grude - rs).

Fui conhecer e fazer uma aula de balletfitness com a Betina, Para quem estava acostumada a treinar Crossfit, passei mal com a aula. Pensa em um treino forte, daqueles que a dor nos dias seguintes te faz lembrar o quanto o treino é forte. Ela promete transformar seu corpo em 2 meses fazendo 3x por semana suas aulas.

Mas, e quem não faz nada consegue acompanhar? Sim! Eu estou parada desde o começo da pandemia, foi difícil? Foi.

Mas muito prazeroso.

Então o desafio foi aceito! Vou me inscrever nas aulas online da Betina, e prometo compartilhar com vocês a minha evolução nos stories.

Trabalharemos o corpo e a mente, para um final de ano de arrasar.

Esse mês eu fiz 44 anos, como tudo muda, pensei que nessa edição poderíamos recheiar de informações importantes... Metabolismo depois dos 40 anos, nutrição total do ser, a importância de tirarmos tempo para nós - dica prática de meditação, embarque imediato, para recarregarmos as energias, o poder da gratidão na sua rotina diária - quero saber quem vai praticar, hein? Além de experiências capilares, receitinha, entre outros assuntos bacanas.

Espero que gostem do que preparamos para vocês.

Com amor,

Sam Hackradt.

sam@wellmag.com.br



Dr. 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 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



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

Dra. ISABELLA VORCARRO

Nutricionista, especializada em Nutrição Personalizada & Holística, Facilitadora de ThetaHealing, Cuidados com a Beleza, Saúde, Bem-estar, Energia e Naturopatia - Cuidados do SER de forma integrada e personalizada. Além de colunista da Well Mag

@isabellavorcarro | @cliniclys



MARIA EDUARDA MUSA

Natural de Ribeirão Preto, apaixonada por gastronomia e pela arte de receber. Formada em Publicidade pela FAAP e com Pós em Moda pelo Instituto Marangoni em Milão.

Desde 2018 se aventura na gastronomia, onde de forma leve, compartilha conteúdo, mostrando receitas que surpreendem pela beleza e praticidade, dicas de produtos, viagens e restaurantes ao redor do mundo. @musacooks



WELL \ TEAM

Fundadora | Diretora Criativa: Samantha Hackradt

Diretora Editorial | Editora Chefe: Nathaly Nery

Fotógrafa: Vitoria Dias

Mídias: Marina Weissaupt | Marianna Morales

Relações Públicas: Prestige Comunicação

Projeto Gráfico: Estudio S.A

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag

A LEVEZA DE BETINA DANTAS

POR NATHALY NERY

Nossa capa do mes é a querida Betina Dantas, que decidiu iniciar a vida no balletfitness quando, após uma contusão no tornozelo, teve que parar as aulas de ballet infantil por um tempo, ja que trabalhava dentro de uma academia em Goiania. Como sempre odiou musculação, sentiu que seu corpo foi perdendo a definição e ficando mole. As mães de suas alunas do infantil ficavam sentadas em frente a sala para assistir as aulas e ela sempre brincava “Gente, vao malhar! vocês estão dentro de uma academia e ficam uma hora aqui sentadas!” e elas sempre respondiam que tinham pavor de academia e musculação mas que, se a Betina desse uma aula de ballet adulto, elas fariam! Nessa época, 2003, nem falava sobre ballet adulto. Não era moda como hoje em dia, era aquele básico “Se não começou pequena, nem adianta tentar agora!”

Assim então, decidiu usar os movimentos do ballet a seu favor e criou o então Ballet Fitness, pois ela sabia e sentia em seu corpo como os movimentos e exercícios do ballet malhavam muito e, para ela, o corpo fisico de uma bailaria sempre foi o mais bonito e harmônico. Começou então a dar estas aulas para as mães e foi um sucesso.

De lá pra cá, foi estudando, dedicando e construindo uma aula com exercícios específicos para cada parte do corpo.

Além disso, a Betina também é educadora física, o que a ajudou bastante na formatação das aulas.

“Pensava assim: qual exercício do Ballet pega bastante os glúteos? Aí montava uma sequência de pliês com agachamentos. Como sempre achei lindo um glúteo redondinho e empinado e uma barriga sequinha, minha aula tem muito foco nisso, então é um sucesso! Falo que é aula pro biquíni!”

É claro que a definição e todas as mudanças, acontecem mais rapidamente se a aluna cuidar da alimentação. Em um mês já dá para sentir diferença.

Uma aula para quem está no nível avançado, pode gastar até 794 calorias em apenas meia hora.

Betina nos conta isso com embasamento na medicina esportiva.

“Pelos laudos, descobri todos os benefícios da minha metodologia e me liberei da esteira, pois, até então, achava que impossibilitada de dançar, só a corrida me deixaria sequinha e definida!”





De acordo com os testes metabólicos realizados nesta metodologia específica de BalletFitness que ela criou, além de existir menor catabolismo (desgaste) comparado com os mesmos 30 minutos de corrida, ha ainda um menor predomínio do tônus simpático (stress cardiovascular) e maior oxidação de gordura!

Concluindo, constatou-se uma otimização de oxidação de gorduras na aula de Ballet Fitness e ainda que a variabilidade de frequência cardíaca sugere menor estresse do ballet frente à corrida.

Diferente das aulas convencionais, sua metodologia mescla passos técnicos do Ballet Clássico (barra), aliados à exercícios específicos de fitness, como agachamentos, abdominais e flexões (barra e chão). O grande foco é o aumento no número de repetições dos passos e no tempo de isometria e sustentação muscular nos exercícios.

Todo dia ela cria uma aula diferente. Uma aula nunca sera igual à outra, e isso ajuda a fugir da mesmice e da monotonia... Fazer todo dia a mesma sequência cansa e desestimula qualquer um.

O BalletFitness ajuda a trabalhar a postura e deixa o corpo longilíneo, bem diferente do “visual trincado” das aulas triviais de musculação e localizada.

A aluna melhora o tônus muscular, a flexibilidade, a respiração e o equilíbrio, além de adquirir agilidade, músculos alongados, alinhamento corporal, força abdominal e lombar e, também, trabalhar com a memorização.

Os resultados são absurdos e surpreendentes, pois a aula mescla o aeróbio com o anaeróbio, trazendo força e ao mesmo tempo leveza e graciosidade como poucas modalidades conseguem! É uma aula que trabalha bastante com o cardiovascular, promovendo a queima de calorias e, conseqüentemente, perda de peso.

Por ser uma aula muito dinâmica (tipo circuito e “estações” de exercícios), a aluna consegue resultados incríveis no físico. Esta técnica constrói realmente um corpo diferenciado e esculpido, tonificado, elegante e flexível. A aluna trabalha com o peso do próprio corpo. Além disso tudo, ainda é uma forma de expressão e de arte, as músicas são deliciosas (tanto as clássicas, quanto às animadas), o que promove um super bem-estar. Dependendo do ritmo, empenho e dedicação da aluna, o balletfitness pode mesmo substituir o aeróbio e a musculação, mas claro, o ideal são de 2 a 3 aulas por semana. Neste ritmo, os exercícios proporcionam um fortalecimento muscular absurdo, mas sem utilizar pesos. A aula é aeróbica também e queima bastante, principalmente nos exercícios rápidos e nos saltos.

Mas não foi fácil a aceitação do BalletFitness e até hoje, ela ainda recebe críticas, o que acha normal...

“É difícil para as escolas e companhias tradicionais de ballet, esta mistura. Parece uma ofensa ao ballet e à arte. Mas quando explico que vim desta tradição, vivi da arte pura do Ballet Clássico e me formei pelo método inglês da Royal Academy, as pessoas acabam se interessando e compreendendo que não se trata de uma ofensa.

Amo a arte em toda e qualquer manifestação que ela nos proporciona, amo o clássico convencional, tanto que até hoje faço aulas. Mas acho maravilhoso usufruir da técnica clássica com uma pegada de malhação. A aula de Ballet Fitness que criei e estruturei é realmente genial e eu sou fã número 1, sou a prova do que faz pelo corpo. E quando vejo as minhas alunas me agradecendo pois sentem a diferença no físico, não tem preço!” Agora a pergunta que não calou nem por um segundo dessa entrevista, será que quem nunca fez ballet na vida pode fazer sua aula?

Ela nos conta que precisamos sim estar condicionadas e, para quem já tem base de ballet, acompanha mais facilmente os exercícios e, com isso, a aula realmente funciona. Quem vai e não sabe os nomes dos passos, acaba ficando bem perdida e não tendo o aproveitamento que a aula poderia proporcionar 100%, ainda correndo o risco de se machucar. “Postura errada, lesão na certa.” Quem pretende começar as aulas, ela indica a ter um conhecimento básico de ballet e sugere pelo menos um mês de ballet clássico. Além da dança, a Betina cuida de seu corpo com uma boa alimentação que, desde pequena, seus pais sempre tiveram em sua casa. Além disso, praticou esportes sua vida toda então a alimentação correta sempre foi essencial. Também faz musculação e esportes na praia (stand up e surfe) e corre na areia com o King, seu golden retriever. Isso faz com que ela descanse um pouco da dança e o corpo da uma respirada necessária, sem perder o ritmo. Além disso, ela nunca deixa de se alongar. Também faz massagem, no mínimo, uma vez na semana. Como fica o dia inteiro em pé, faz uma super diferença.

Bem estar para essa querida e talentosa mulher, é estar saudável e ter saúde! pois, sem isso, nada fazemos. Já em sua rotina, o bem estar esta inserido nela quando não abre mão das atividades físicas e boas escolhas.



UM POUCO DA BETINA - SEM PENSAR!

- Quem te inspira: Minha família
- Quem admira: Minha mãe
- Uma bailarina: Roseli Rodrigues
- Ballet é bom porque... Lava a alma, te deixa leve e com um físico perfeito.
- Uma dica de beleza: Tomar muita água
- Um conselho para quem vai começar o ballet: Paciência, ânimo, persistência, muita vontade, um bom professor e acima de tudo tentar se divertir!

Por este motivo criei esta aula mais dinâmica, divertida, com músicas animadas e não só clássicas - Senão, a aula fica monótona, desanimada e o ballet pode virar um drama em pouco tempo!

Já dói tudo, se não tiver diversão, as alunas páram em um mês... Sou contra a rigidez e severidade extremas que alguns métodos e professores usam. Eu vim disso e busco o oposto. Claro, que com bom senso, consciência e profissionalismo.





BIA DE LUCA

Com sua coluna na WELL, traz seu olhar cirurgico sobre vibração e energia em nossas vidas.

Terapeuta vibracional. Iniciou os estudos em psicossomática, metafísica, radiestesia, radiônica, cromoterapia, florais, física quântica, medicina tradicional chinesa, acupuntura, se especializando em biocomunicação instrumental através do equipamento Quantec. @BIADELUCA

O PODER DA GRATIDÃO



Para entrar e permanecer num estado de gratidão você precisa: Parar de reclamar!!!

Pare de culpar os outros. Pare de criticar e focar no que tem e não no que falta (o foco da atenção tem que estar em você)

A Gratidão, além de um sentimento de reconhecimento profundo, é uma mudança de olhar. É uma escolha e uma decisão de focar mais na solução do que no problema. É um sentimento mágico que muda um momento, um dia, uma vida. É uma ferramenta poderosa de transformação de vida. A gratidão faz com que tudo o que você tem hoje, e não o que já teve ou terá, seja suficiente para você. Faz você se sentir um privilegiado.

Gratidão não é apenas o reconhecimento de algo que recebeu.

Ex: "Obrigada por ter me ajudado" – Isso é educação, uma obrigação.

Gratidão é muito mais. Gratidão, além de um agradecimento, é um estado perene da alma. Ela é responsável por alinhar nossa energia e colocar você alinhado com as bênçãos e não com os problemas. Quem é mais grato, é mais saudável.

Já existem várias pesquisas científicas demonstrado o poder da gratidão para: Controlar a pressão arterial; Ter menos risco de infarto do miocárdio; Menos risco de AVC; Diminuir a ansiedade; Tratar a depressão. Isso porque, quando você sente gratidão, seus neurotransmissores disparam o hormônio da oxitocina que faz você se sentir mais feliz. Este hormônio é conhecido como o hormônio da felicidade. Ela traz uma sensação de pertencimento, traz mais foco e clareza e a permanência no aqui e agora. Também faz você se sentir acolhido e amado. Gratidão é como um músculo – precisa ser exercitado. A repetição é o pai da sabedoria.

Ao repetir, você instala um padrão e uma crença, aí sua vida incorpora a gratidão, você se torna grato. E é um impulso para mudar tudo na sua vida. Ela traz resultados para a vida afetiva, relacionamentos em geral, vida financeira, saúde, trabalho e qualquer área da sua vida.

O maior segredo para uma transformação imediata é a gratidão. Agradeça tudo, todos os dias e verá que sua vida muda completamente. Sua frequência sobe e cria um campo de energia nesse nível e atrai mais disso.

A dandelion seed head is positioned on the right side of the image, its stem extending downwards. The background is a soft, blurred gradient of colors, transitioning from a light blue at the top to a warm orange and red at the bottom, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is serene and natural.

**WELLNESS
LIFESTYLE**

**EXPERIENCES
PODCAST
VIDEOS
NEWS
SHOP**

WELL

ALL YOURS IN ONE CLICK!

@BYWELLMAG



METABOLISMO APÓS OS 40 ANOS

É POSSÍVEL MELHORAR O METABOLISMO DEPOIS DOS 40 ANOS?

POR DR FILLIPO PEDRINOLA

Todos os dias escuto de pacientes a seguinte frase em meu consultório: “Doutor, como sempre comi quando era mais jovem, faço atividade física e estou engordando, devo estar com o metabolismo lento...” O que de fato acontece com o nosso corpo com o passar dos anos?

Primeiro vamos entender o que é metabolismo! Esse é um termo que se refere ao consumo de energia (calorias) como resultado das reações químicas do corpo para se manter vivo. Isso mesmo, para manter os batimentos cardíacos, a respiração, assim como quebrar e juntar moléculas a partir daquilo que você come para poder renovar as suas células. É verdade que algumas pessoas têm o metabolismo mais acelerado ou mais lento? É sim, e isso depende de vários fatores como genética, gênero, atividade física, sono, hidratação, alimentação e

hormônios. Apesar da genética soar como algo imutável, hoje sabemos que, dependendo do estilo de vida e das escolhas individuais, é possível sim alterar a expressão dos nossos genes, ligando ou desligando genes bons e genes ruins.

É o que se chama de epigenética!

Com relação ao gênero, é fato que os homens têm, em geral, o metabolismo mais acelerado que as mulheres pelo fato de terem maior quantidade de massa muscular. Isso faz muita diferença porque nossas fibras musculares são cheias de mitocôndrias. Quem lembra delas? São as nossas “torradeiras”, usinas geradoras de energia e quanto maior a atividade e quantidade dessas estruturas celulares, maior será a queima de calorias (metabolismo). Pode parecer injusto com as mulheres e por isso é tão importante praticar exercícios regularmente para “turbinar” o metabolismo, tanto exercícios aeróbicos como musculação. O exercício aeróbico do tipo HIIT (alta intensidade, intervalado) é uma ótima opção para recrutar mais vias metabólicas e em menor tempo. Já a musculação é fundamental porque atingimos o auge da massa muscular por volta dos 30 anos e depois ela começa a diminuir gradualmente. A famosa troca de músculo por gordura...O que os hormônios têm a ver com isso? Tudo! São vários os hormônios anabólicos que o corpo produz, entre eles os esteroides sexuais como testosterona e estrogênio, assim como o hormônio do crescimento (GH). Daí surge mais uma pequena “injustiça” com as mulheres que produzem 20 a 40 vezes menos testosterona que o homem. Apesar de ser conhecido como hormônio masculino as mulheres também produzem testosterona pelos ovários e pelas glândulas suprarrenais e é fundamental para libido, proteção dos ossos, energia e massa muscular. Fica aqui um alerta para as mulheres que usam pílulas anticoncepcional que, apesar de útil, reduz muito os níveis de testosterona e por isso é muito comum as usuárias se queixarem de diminuição de libido e dificuldade de ganho de massa muscular com o exercício. Infelizmente a produção desses hormônios anabólicos vai diminuindo com o passar do tempo e tudo fica mais complicado ainda para a mulher após os quarenta e poucos anos de idade, quando o fantasma do climatério e da menopausa começa a surgir no horizonte. Daí a importância de um médico especialista para acompanhar de perto essa evolução e interferir caso necessário. Outro ponto muito importante para equilibrar o metabolismo e os hormônios é o sono, descansar é fundamental! A privação do sono faz uma tremenda bagunça nos hormônios, como aumentar a produção de grelina (aumenta a fome), diminuir a produção de leptina (diminui a fome), aumentar a produção de cortisol (acúmulo de gordura abdominal) e diminuir a produção de GH (hormônio do crescimento). Por último, mas não menos importante, é importantíssimo manter uma boa hidratação e ter uma dieta equilibrada.

Quanto tomar de água? O ideal seria por volta de 35ml por quilo de peso (Exemplo: uma pessoa de 70KG deveria beber por volta de 2500ml por dia). A água é fundamental para possibilitar o bom funcionamento do metabolismo.

E a dieta? Existem inúmeras estratégias de dieta disponíveis, mas o que não podemos perder de vista quando se fala em melhorar o metabolismo é o consumo adequado de proteínas. Como vimos, vamos perdendo massa muscular com a idade e as proteínas (aminoácidos) são “matéria-prima” para sua construção. Recomenda-se ingerir por volta de 1,2 gramas de proteína por quilo. (Exemplo: uma pessoa de 70KG deve ingerir pelo menos 85g de proteínas). Para se ter uma ideia, 100g de frango tem 23g de proteína, 100g de carne vermelha tem 21g e ovos tem 6g por unidade. Uma boa fonte também seriam os suplementos à base de whey (25 a 30g por porção).

Esse é um tema muito interessante e ao mesmo tempo muito complexo, mas trocando em miúdos, para cuidar bem do seu metabolismo após os 40, procure fazer atividade física regular (aeróbica e musculação), cuide bem do seu sono e da sua dieta (lembre das proteínas) e fique de olho na sua saúde hormonal.

Afinal, sua idade cronológica pode ser diferente de sua idade metabólica.



A nutrição holística tem um olhar abrangente, se preocupa com alimentação do indivíduo, mas o compreende como um todo. Consideramos seus aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais. O termo holístico significa “todo” ou “totalidade”. Nos mostra que o ser humano deve ser compreendido como um todo. O homem não é apenas corpo físico. Ele é um ser dotado de emoções, pensamentos e sentimentos. Vários estudos já nos provaram que os aspectos citados acima têm forte influência em nosso estado de saúde. Um desequilíbrio pode afetar o funcionamento do organismo, desde a produção de hormônios até o funcionamento ideal dos nossos órgãos. O alimento fornece a energia necessária para o organismo funcionar corretamente. Fortalece os ossos, sangue, músculos e órgãos vitais, incluindo o coração, o fígado, estômago e intestinos.

NUTRIÇÃO TOTAL

NUTRIÇÃO HOLÍSTICA É UM ESTILO DE VIDA
POR DRA ISABELLA VORCCARO

Para a nutrição holística, saúde plena e peso ideal são consequências naturais de um estilo de vida. Naturalmente essas conquistas passam a ser a realidade a partir de uma maior consciência e também consistência nestes processos.

As necessidades nutricionais e energéticas dos pacientes são respeitadas em um planejamento alimentar funcional e personalizado, de acordo com seus exames bioquímicos e marcadores, exames genéticos e de intolerância alimentar, assim como peso, altura e demais parâmetros visto em anamnese.

Além disso, leva-se em consideração seus relacionamentos, trabalho, estresse, ansiedade, sono, hábitos alimentares, nível de consciência, objetivos, metas e expectativas quantos aos resultados.

Os alimentos estão intimamente ligados à energia vital.

A individualidade bioquímica é outro conceito fundamental da nutrição holística.

Cada pessoa tem sua própria genética. Somado a isso, o estilo de vida influencia a maneira como o corpo vai responder às diferentes opções de alimentos.

Daí, a importância de se considerar não apenas os fatores físicos do paciente.

Nutrição holística une a alimentação com o equilíbrio do corpo e da mente.

Oriento sempre o indivíduo a encontrar a harmonia dentro de si mesmo.

Isso se inicia com atitudes positivas para alcançar e ter sempre bem-estar.

A alimentação natural, funcional e protocolos flexíveis fazem parte, levando em consideração a individualidade bioquímica e o que faz bem para cada um de nós geneticamente e não só apenas por números e matéria. O processo nos leva ao sucesso em diversos aspectos do ser.

Afinal ninguém consegue passar o resto da vida seguindo um cardápio estático, existem ciclos e somos seres cíclicos, para isto acompanho estes clientes e pacientes em cada fase da vida, nos levando a saúde plena, melhora de performance, bem estar e disposição.

Existem, claro, ferramentas para facilitar o alcance dos objetivos.

E algumas estratégias podem ser incorporadas a um plano alimentar personalizado.

Como a fitoterapia, a aromaterapia, o thetahealing, radiestesia, meditação, bioressonância e o uso de florais.

Vamos explicar ao longo das matérias algumas destas estratégias que uso com muito sucesso na prática clínica há muitos anos.

O grande número de pessoas que adoece por causas ligadas à má alimentação, motiva uma série de estudos sobre o assunto.

O que colocamos para dentro do nosso corpo está diretamente ligado à saúde, não só do corpo físico, mas também da mente e de nossas emoções.

Nutrição holística é o assunto que surge com muita força já no Canadá, Estados Unidos e Austrália e ganha adeptos aqui no Brasil. As pessoas começam a questionar a nutrição pura e simplesmente focada na matéria e não no ser integral ou holístico.

Quando ingerimos um determinado alimento, devemos considerar não apenas o seu valor calórico ou nutricional, mas também os aspectos

físicos, como cor, textura, sabor e cheiro. Dentre estas características a que mais se destaca na relação mente-corpo é o sabor. Sabores determinam reações no corpo que, por sua vez, influenciam sutilmente nossas emoções e nossos pensamentos.

O sabor doce, por exemplo, influencia na produção da serotonina. E substância promove a liberação de alguns hormônios importantes e regulam o humor. Assim como o doce causa essa sensação de bem-estar, outros alimentos podem influenciar o estresse, a ansiedade e a perda do sono.

Sendo assim, o alimento, a mente e o corpo estão plenamente conectados.

Na nutrição holística, o alimento pode trazer harmonia ao funcionamento da mente e do corpo.

Aqui seguem alguns benefícios ao incorporar a nutrição holística no dia a dia:

- Perda e manutenção do peso;
- Ganho de massa muscular;
- Desintoxicação do corpo;
- Desinflamação celular;
- Longevidade e disposição;
- Recuperação e manutenção da energia vital;
- Reequilíbrio das funções do organismo;
- Recuperação da saúde física, mental e emocional;
- Alcance de uma ótima qualidade de vida;
- Evolução pessoal;
- Auto conhecimento;
- Aumento de performance, foco e concentração; Além de outros inúmeros benefícios.

Para que todos possam alcançar tudo que a nutrição holística pode oferecer, criei os 9 Pilares Fundamentais da Saúde e bem estar a Metodologia SSERMAAPP: Sono, Sol, Exercício, Respiração, Meditação, Água, Alimentação, Pensamento Positivo e Propósito.

Devemos deixar claro para todos que se algumas destas áreas não estiverem em equilíbrio sua saúde não estará 100% completa.

De nada adianta alguém ter algum destes requisitos em falta, se alguém busca saúde integral e verdadeira temos que buscar cuidar de todas as áreas. Esta sem dúvida é uma das chaves do sucesso, quando falamos de saúde e nutrição holística.



**DRA MARCELLA
DELCORT**

Com sua coluna mensal na WELL, traz seu olhar clínico para uma dermatologia foca na beleza natural. Médica com residência médica em Clínica Geral e Dermatologia e especialização em Alergia pela Santa Casa de São Paulo.

@dramarcelladelcort



PELE & INFLAMAÇÃO

COMO AS DOENÇAS INFLAMATÓRIAS PODEM TRAZER PROBLEMAS?
POR DRA. MARCELLA DELCORT

Há aproximadamente um ano, após o início da pandemia, comecei a perceber que muitos dos meus pacientes chegavam para as consultas com queixas de queda de cabelos, alergias, dermatites e piora de quadros prévios de doenças inflamatórias como acne, psoríase e vitiligo, além das queixas estéticas, como olheiras, flacidez, pele opaca e aspecto cansado do rosto, entre outras. Até mesmo os diagnósticos de câncer de pele estavam mais frequentes. O que será que estava acontecendo? O que todas essas pessoas tinham em comum além de estarem com uma vida mais restrita? Elas estavam todas “inflamadas” internamente e o corpo estava, de uma certa forma, pedindo socorro através da pele; cada organismo à sua maneira.

O Inflammaging é um termo novo para um conceito já muito estudado, que identifica um estado de inflamação crônica, lenta e persistente relacionado com

o envelhecimento. A inflamação é um processo normal do organismo quando ocorre de maneira esporádica e controlada. Mas quando o corpo é exposto a diferentes tipos de gatilhos (internos e externos) de maneira constante e repetitiva ao longo do tempo, a imunidade é ativada demasiadamente para lutar contra essa inflamação incessante. Desta forma, o corpo não consegue reparar de forma equilibrada os danos causados e ocorre um acúmulo progressivo de toxinas e mutações nas células e tecidos, levando ao desenvolvimento de diversas doenças e ao envelhecimento precoce.

As escolhas e os hábitos que adotamos ao longo da vida são os gatilhos que definem a qualidade do envelhecimento. A interação e a sinergia entre alimentação e estilo de vida e saúde, bem-estar e longevidade são determinantes para definir se vamos envelhecer bem ou mal. A seguir, uma pequena lista do que devemos prestar atenção e incorporar aos nossos hábitos diários:

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA:

Estudos recentes mostram que a restrição calórica (comer pouco e poucas vezes ao dia) aumenta a longevidade. O ato de beliscar, mais frequente durante a pandemia ao ficar mais tempo em casa, sobrecarrega o sistema digestivo levando ao aumento da inflamação.

A qualidade dos alimentos também é muito importante. Sempre dar preferência a produtos orgânicos e naturais, reduzir a ingestão de açúcar, farinha, pão, glúten, leite de vaca, carne de vaca e dos terríveis óleos de cozinha, que podem ser substituídos por óleos vegetais como coco e oliva.

O açúcar, assim como alimentos de alto índice glicêmico como farinha, pão, massas e batata, entre outros, merece uma atenção especial. Já foi comprovado que o açúcar é um imunossupressor, ou seja, ele diminui nossa capacidade imunológica por até 6hs após ser ingerido. Ele também é responsável por um processo chamado Glicação, que ocorre quando uma molécula de açúcar em excesso (por aumento da ingestão ou por lentidão do metabolismo da glicose) se adere à uma molécula de proteína (colágeno e elastina, entre outras) formando os AGEs, um complexo açúcar-proteína rígido que altera a estrutura dessas proteínas, impedindo o desempenho com eficiência de seus papéis mais importantes e, na pele, causando as rugas. Os AGEs são ainda verdadeiras fábricas de radicais livres: uma das principais forças por trás da velha inimiga, a inflamação. Eles ainda se acumulam ao longo do tempo, piorando seus efeitos maléficos no organismo como um todo e deixando a pele com aspecto opaco e envelhecido, além de estimular o aparecimento das temidas espinhas e celulite. Para combatê-los e evitá-los existe uma fórmula simples: suplementos, produtos tópicos e bons hábitos alimentares, como:

- Iniciar toda refeição com uma proteína, pois ela regula o metabolismo da insulina.
- Incluir ovos ou pão proteico no café da manhã.
- Peixes de água gelada (salmão, sardinha, truta e atum) são ótimas fontes de omega-3, além dos ovos enriquecidos.
- Para fazer peixe ou frango à milanesa usar castanhas moídas ou farelo de aveia para a crosta.
- Incorporar amêndoas, quinoa, chia e cereais do bem nas refeições.
- Não esquecer as fibras: feijões, lentilhas e ervilhas. São estabilizadores do açúcar por horas e ajudam a queimar a gordura.
- Aumentar o consumo de gorduras boas como castanhas, coco e abacate.
- Usar temperos frescos. Açafrão e canela também são ótimos estabilizadores do açúcar.
- Beber bastante água ou chás.
- Trocar os sucos por frutas frescas e ricas em antioxidantes, como a maçã.
- Tentar substituir o excesso de café por chá-verde.
- Se precisar de adoçantes, preferir os naturais como Stevia e Xilitol.

-Tomar suplementos com antioxidantes, substâncias anti-AGEs de última geração e/ou probióticos.
- Evitar o álcool, que além do alto índice glicêmico, ainda desidrata o organismo tornando a pele mais propensa a linhas finas e rugas, poros abertos, descoloração, flacidez, menos elasticidade, rompimento de vasinhos do rosto e inchaço; e evitar o cigarro, que esgota o estoque de oxigênio e nutrientes vitais da pele, como as vitaminas A e C, essenciais para manter a pele jovem, hidratada e cheia de vida. O fumo acrescenta algo entre 10 a 20 anos à idade natural de uma pessoa, acelera o processo de diminuição do colágeno, resseca e enrugando a pele, além de todas as substâncias tóxicas e cancerígenas inaladas junto com ele.

CONTROLE DO “STRESS”:

O estresse permanente e crônico leva a uma infinidade de problemas de saúde e ao envelhecimento precoce. Esse estado de alerta constante estimula o hormônio cortisol e a adrenalina, e desencadeia o processo de inflamação. É importante tomar uma atitude para prevenir ou aliviar o estresse, mesmo através de técnicas de relaxamento e meditação com profissionais qualificados. Exercícios físicos e uma boa alimentação, rica em antioxidantes, também são aliados ao combate do estresse e seus malefícios.

SONO REPARADOR:

Quando somos privados de sono a pele fica mais pálida, inchada e enrugada, além de impedirmos a liberação do hormônio da juventude, o GH, que é liberado durante o sono. A falta de sono também estimula a liberação do cortisol, assim como no estresse, estimulando o processo de inflamação crônica. O “sono da beleza” é muito importante para que as células se auto-regenerem resultando numa pele mais macia e radiante, além de evitar inchaço na área dos olhos e o envelhecimento precoce.

ATIVIDADE FISICA REGULAR:

Qualquer tipo de exercício tem um efeito poderoso, positivo e anti-inflamatório sobre todas as células, garantindo também uma pele bonita e mais





HISTÓRIA DO SKATE

POR NATHALY NERY

O novo esporte que nos garantiu uma medalha de prata, concedida pela nossa fadinha, de apenas 13 anos!

O skate surgiu no final dos anos 1800, quando as pessoas passaram a colocar rodinhas em pedaços de tábuas ou caixas, o skate já era cultura maker, antes do próprio termo existir. Mas foi apenas nos anos 40 e 50 onde deixou de ser um meio de transporte precário para se tornar um lazer. em 1959, na Califórnia, começaram a ser produzidos em massa.

A primeira competição oficial de skate realizada no Brasil foi em 1974, no Rio de Janeiro. Depois, apenas quase 20 anos depois, em 1995, acontecia uma competição somente para mulheres em São Paulo.

E claro, o Brasil, recheado de talentos, não poderia nos deixar na mão. Trazendo a nós, diversos prêmios no skate, como Larissa Carollo, Karen Jonz, Leticia Bufoni (que nos traz 5 ouros, 3 pratas e 3 bronzes nos X-Games) e nossa querida Rayssa Leal!

Em 2016, foi anunciado pelo COI (Comitê Olímpico Internacional) que o skate, a partir de 2020 (antes da pandemia), seria um esporte olímpico! Um importante reconhecimento para uma atividade que surgiu através da criatividade de alguns jovens.

BEM-ESTAR PET

QUEM MELHORA O BEM-ESTAR DE QUEM?

POR NATHALY NERY

O bem-estar animal, muitas vezes, não é um conceito tão simples de ser compreendido. Ele pode ter diferentes significados para diferentes pessoas. De modo geral, 'bem-estar' se refere à qualidade de vida de um animal – se ele tem boa saúde, se suas condições física e psicológica são adequadas, e se pode expressar seu comportamento natural.

Segundo o pesquisador Donald Broom, o bem-estar é uma qualidade inerente aos animais, e não algo dado a eles pelo homem.

Na prática, isso significa que ninguém é capaz de oferecer bem-estar a um animal, mas sim condições para que ele possa se adaptar, da melhor forma possível, ao ambiente. Quanto melhor a condição oferecida, mais fácil será sua adaptação. Deixo aqui 7 dicas para a melhoria do bem-estar do seu pet!

1. Conheça as necessidades dele!

Hoje em dia existem diferentes espécies de animais de estimação, cada uma delas com suas peculiaridades.

Por exemplo, enquanto a maior parte das atividades dos cães são realizadas no chão, os gatos gostam muito de andar e de pular de prateleiras.



2. Ofereça uma alimentação balanceada!

Já ouviu falar que “você é o que você come”? A alimentação, é o que lhes dá energia e todos os nutrientes necessários. Não é à toa que ela afeta desde a imunidade até a aparência da pele e/ou da pelagem, que também refletem a saúde. *

3. Estimule a prática de atividades físicas!*

Essencial para o desenvolvimento de músculos e para o bom funcionamento das articulações, a prática de atividades físicas é fundamental. Ela ajuda a prevenir uma série de doenças, como obesidade, diabetes e cardiopatias.

4. Promova o enriquecimento ambiental!

O conceito de enriquecimento ambiental ganhou popularidade nos anos 70, pois, nessa época, biólogos, zoólogos e veterinários notaram que animais que passavam o tempo todo confinados, como os de zoológicos por exemplo, tendiam a apresentar comportamentos estereotipados. A fim de evitar esses comportamentos, um grupo de estudiosos propôs que os zoológicos passassem a estimular os instintos desses animais. Por exemplo, em vez de receber a comida pronta, os animais eram estimulados a procurá-la. De lá para cá, o conceito de enriquecimento ambiental foi expandido e é muito recomendado também para os animais de estimação.

5. Leve o pet para um check-up com regularidade!

Quem já esteve doente sabe que nenhuma atividade é prazerosa quando se está com dor ou com algum mal-estar devido a problemas de saúde. E a única maneira de garantir que a saúde do pet está em dia é levando-o ao veterinário para um check-up periódico.

6. Não se esqueça de manter a higiene!

Ambientes sujos favorecem a proliferação de agentes perigosos, como fungos e bactérias. Dependendo do grau da sujeira, ela também pode atrair moscas, que, por sua vez, são responsáveis por transmitir doenças, como a berne. É importante destacar que a higiene não deve ficar restrita apenas ao ambiente. Dependendo da espécie, banhos regulares também são fundamentais para evitar problemas de pele, entre outras condições. Lembrando que o ideal é que esses banhos sejam dados apenas em locais especializados e de confiança.





7. Fique atento a medidas preventivas, como vacinação e vermifugação!

Todas as espécies de animais de estimação dependem de medidas preventivas para a manutenção do bem-estar. É o caso, por exemplo, de oferecer uma alimentação balanceada, proporcionar um ambiente adequado, levar o pet para check-ups, etc.

No entanto, alguns pets, como cães e gatos, precisam também de outras medidas regulares, como vacinação e vermifugação.

Dito isso, podemos dizer, que podemos prover algum tipo de bem-estar para os nossos “filhos peludos ou anjos de 4 patas”.

Mas como eles nos ajudam com nosso bem-estar?

Em uma pesquisa recentemente realizada mostra que a convivência com os animais reduz níveis de estresse e da depressão, além de auxiliarem diretamente na atividade física humana (famosas caminhadas diárias), e o contato social diminuindo com isso, a ansiedade (tanto humana, quanto canina) e reduzindo significativamente a pressão arterial.

Nos dias de hoje é possível notar que o universo Pet vem ganhando seu lugar de forma expoente nos lares ao redor do mundo.

FOCO NA ALIMENTAÇÃO DOS PETS

POR NATHALY NERY



“Poder oferecer ao seu ao seu animalzinho todo cuidado e qualidade de vida que ele merece, tudo o que for preciso para que eles tenham uma vida tranquila e saudável. Eu por exemplo tenho cães idosos que necessitam de cuidados especiais, e exatamente para terem qualidade de vida, eles precisam acompanhamento médico, nutricional, além dos cuidados físico e mental. “ - Elizabete Diniz

Conversamos com a Elizabete Diniz, que criou uma linha de petiscos naturais para seus pets e acabou se tornando um negócio, chamado, carinhosamente de “Focinhos na cozinha”.

1. Você acredita que as pessoas tem se importado mais com a alimentação dos seus pets?

Antigamente, algumas pessoas ofereciam sobras de comida para seus pets ou mesmo rações de baixa qualidade. Hoje em dia isso mudou bastante, nos importamos com o que oferecemos para eles, entendemos que cada pet possui uma necessidade nutricional, ou mesmo algum tipo de intolerância alimentar que nos faz buscar mais informações e ajuda profissional.

2. Como surgiu a ideia do “focinhos na cozinha”?

A idéia da Focinhos na Cozinha surgiu inicialmente da necessidade de poder oferecer aos meus cães petiscos saudáveis, antigamente isso era um produto quase impossível de encontrar, meus cães tinham alergias e passavam muito mal ingerindo petiscos industrializados, foi então que comecei a buscar meios de produzir de forma caseira petiscos naturais para eles, e a idéia foi crescendo. Passamos a oferecer para outros pets os biscoitos, bolos, coxinhas e até brigadeiros, tudo feito com ingredientes permitidos para eles, saudáveis e naturais de verdade.

3. Todos os seus ingredientes são naturais? Qual é o processo?

Todos os ingredientes são naturais e o nosso processo de fabricação é artesanal. Utilizamos frutas, legumes e proteínas sempre frescos, não adicionamos nenhum tipo de corante ou conservantes nos biscoitos, e eles adoram, porque estão ingerindo comida de verdade, de forma fracionada e com segurança.

4. Se você pudesse dar uma dica sobre o bem estar pet, qual seria?

A minha dica é, cuidem dos seus bichinhos como você cuida de você, se preocupem com o bem estar físico e mental deles, esses seres são muito especiais, nos trazem muita alegria durante toda a vida, vamos retribuir com amor e com o cuidado que merecem.





**CAMILA
JUNQUEIRA**

Com sua coluna na WELL, traz seu foco na beleza natural da pele, nutrição, exercícios faciais, fortalecimento, etc.

@camilajunqueiraoficial

PELE NUTRIDA

TODA PELE TEM QUE HIDRATAR E NUTRIR?

Sobre hidratação da pele você provavelmente já ouviu falar, mas e sobre Nutrição da pele?

Sim, são coisas distintas, mas que se complementam!

Nossa pele é um órgão vivo em constante mudança e, para ter uma pele saudável e bonita, é necessário hidratar e nutri-la diariamente!

A pele é o que nos reveste e, quando ela está hidratada e nutrida, da sustentação para nosso rosto e entrega um aspecto mais jovem, viçoso e descansado!

Para hidratar e nutrir sua pele é simples, existe dois jeitos básicos que você pode realizar:

- 1- através de uma boa alimentação com ingestão de 3 litros de água por dia e nutrientes de boa qualidade
- 2- através dos cuidados diários com o uso de tônicos, hidratantes e seruns.

O que difere um produto de nutritivo ou hidratante é sua composição de ativos.

Segue abaixo uma lista de nutrientes que deixam sua pele mais bonita:

- Colágeno
- Biotina
- Niacinamida
- Resveratrol
- Vitamina C
- Ômega 3
- Silício orgânico
- Betacaroteno
- Ácido hialurônico

Vale lembrar da importância de ter um ótimo profissional para lhe dar todo suporte para conquistar a pele dos sonhos!

RESUMO:

Beba muita água, alimente-se de forma saudável e faça escolhas de produtos naturais!



ESCALDA PÉS



PASSAMOS POR UMA EXPERIÊNCIA DE ESCALDA PÉS MARAVILHOSA NO **SPA DEIA E RENATA** NO ITAIM
POR SAMANTHA HACKRADT

Perguntamos aos especialistas como reproduzir o escalda pés em casa. Claro que vocês não terão a reflexologia MARAVILHOSA, que tivemos no Spa. Mas sim, é possível aproveitar os benefícios de um escalda pés depois de um dia cansativo de trabalho no conforto do seu lar.

Para que serve um escalda pés?

O escalda-pés é indicado para tratar estresse, nervosismo, micoses, dores nas pernas, cansaço, frieiras, problemas de circulação, calos, gripes, resfriados, insônia e muitos outros males.

Por que colocar sal na água?

Só de colocar os pés na água morna já é possível sentir uma ótima sensação de relaxamento. Experimente fazer um escalda pés com sal. Quando o ingrediente é incorporado à água, há uma melhora da bioeletricidade do corpo. Isso auxilia na redução dos níveis de estresse.

Como fazer o escalda pés em casa?

Ferva 3 litros de água e, no recipiente escolhido, acrescente duas gotas de óleo essencial de lavanda, meia xícara de sal grosso e várias bolinhas de gude. A lavanda e o sal reduzem o inchaço dos pés, enquanto as bolinhas de gude proporcionam um efeito relaxante que ajuda a amenizar o estresse diário.

Por que acrescentar alecrim na água?

Além disso, alecrim e hortelã também são bem-vindos, pois ajudam na melhora da circulação sanguínea, explica a massoterapeuta do Espaço Renata Dios, em São Paulo. Essa técnica deve, preferencialmente, ser feita antes de ir para a cama.

Para criar um escalda pés hidratante?

É necessário uma bacia com água morna e duas colheres de creme hidratante. Basta misturar e deixar o pé de molho por 5 a 10 min. A água não pode ser muito quente para evitar que resseque ainda mais a pele.

Para os pés ressecados, o que fazer?

Azeite de oliva é um ingrediente que pode ser usado tanto em máscaras capilares e faciais quanto em métodos de hidratação de outras partes do corpo. ...além dele pode usar: Vaselina + soro fisiológico, Bepantol, Aloe vera + mel, Leite + manjerição ou Óleo de coco.

Uma dica de pomada para os pés rachados?

Lavar e esfoliar bem os pés e calcanhares e em seguida passar Bepantol Derma para hidratá-los profundamente, promovendo a renovação natural da pele e mantendo-a saudável e macia. A hidratação diária é recomendada para evitar o endurecimento e ressecamento da pele.

WELL \ EMBARQUE



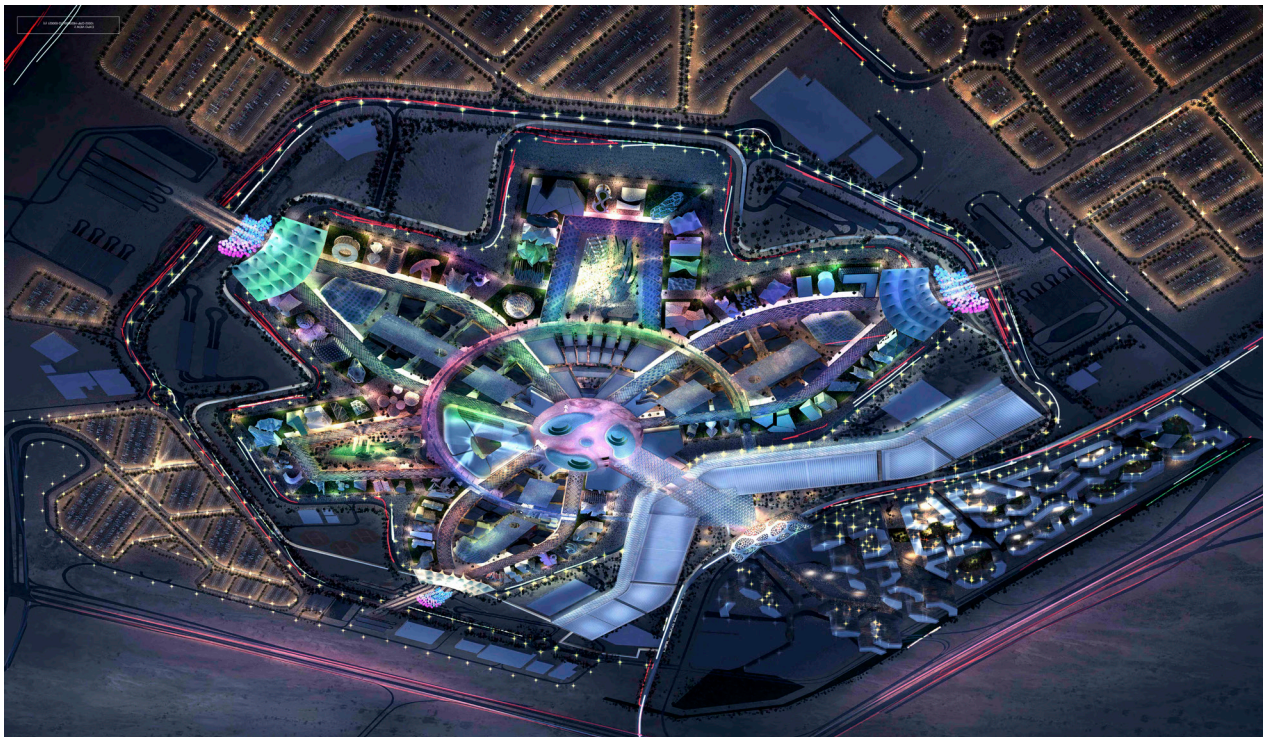
DUBAI

SUSTENTAVEL

POR LUCIANO GARCIA



Estava tudo pronto para 2020... Na bilionária e excêntrica Dubai, países apresentariam ao planeta suas ideias para sustentabilidade, avanços científicos e como pensam o futuro. Mas, de repente o mundo parou. E a Expo 2020 Dubai (sim, o 2020 foi mantido) foi adiada e já está 100% confirmada para iniciar em 1º de outubro de 2021. O evento internacional de cultura, tecnologia, inovação e design é o maior e mais antigo que existe, realizado a cada 5 anos em inúmeras cidades desde 1851.



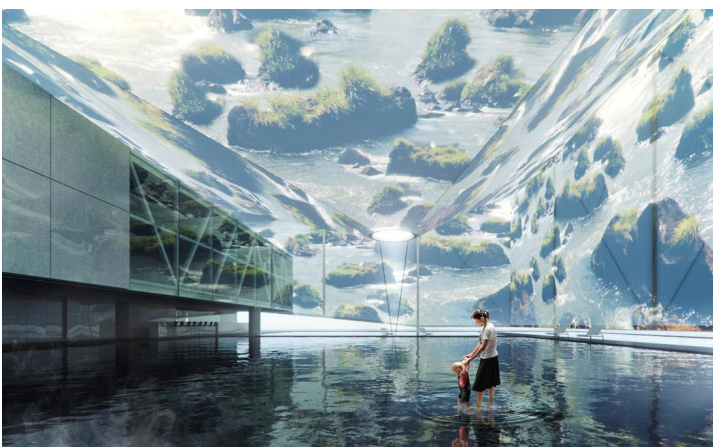
A exposição contará com a participação de 192 países que se reunirão por seis meses em um gigantesco espaço que une mentes, ideias e inovações. O intuito é criar legados que possam fazer a diferença para as próximas gerações.



Segundo Daniel Gozalo, Head of Products da operadora CT, o evento vai muito além de uma feira de negócios. “A Expo Dubai permite que seus visitantes mergulhem em diferentes experiências culturais em mais de uma centena de pavilhões. Visitá-la é ter a oportunidade de criar, colaborar e inovar. Além de trazer novas perspectivas para a própria vida”.

www.ctoperadora.com.br

Ele conta que já estão disponíveis diversos tipos de pacotes para esta viagem, com nichos diferenciados: arquitetos, amantes de arte e cultura, moda e programação para famílias. A exposição vai até 31 de março de 2022 e terá 192 países representados em seus pavilhões.



Pavilhão Brasil: Para mostrar a riqueza delicada do país conhecido por sua reserva de água doce e aquíferos, a instalação traz no chão de concreto preto uma fina lâmina d'água que evoca a imagem do Rio Negro, no Amazonas



SAM HACKRADT

Com sua coluna mensal na WELL, traz sua curadoria em wellness e lifestyle. Editora-chefe da WELL e sempre atenciosa nas novas tendências e experiências para lá de encantadoras.

@SAMHACKRADT

LINHA BIO MUSTELA: Para toda a família, desde o nascimento.

Dermocosméticos feitos para minimizar o impacto no meio ambiente. Linha Vegana, Orgânica Certificada, Sem Fragrância e com média de 99% de ingredientes de origem natural. Embalagens feitas à base de cana-de-açúcar brasileira e 100% recicláveis. Fórmulas naturais feitas com Azeite de Oliva, diretamente de plantações orgânicas do Sul da França. A linha conta com 4 produtos (sem perfume): Creme Hidratante, Água Micelar, Gel Lavante - cabelo e corpo e Creme de Assaduras.



COLAGENO - SPA DEIA E RENATA

Esse tratamento tem o intuito de fazer a reconstrução profunda dos fios com uma das proteínas mais importantes, o colágeno. Devolvendo brilho, maciez e resistência, ele é indicado para cabelos frágeis e quebradiços.



SOUL BIKE - SL129 MICROSHIFT 24V BRAVE HIDR TEKTRÖ

O quadro da SL129 foi desenhado pensando no ciclista iniciante e no intuito de que ele tenha ótimas experiências com sua Soul e se apaixone pelo esporte.

A geometria garante bom rendimento em subidas, arrancadas e uma fácil pilotagem em descidas velozes.

O acabamento 'Smooth Welding' garante um visual limpo, sem as soldas aparentes - se assemelhando ao visual de um quadro de carbono nas junções dos tubos.



LAUF SPORTS - LINHA CRISTAL

Possui o tecido Emanax que absorve o calor do corpo para seus fios e o devolve em forma de raios infravermelhos longos, que atingem a pele melhorando a circulação sanguínea e o metabolismo celular. Dessa forma, promove benefícios, como rápida recuperação muscular, aumento da performance esportiva, melhora da firmeza da pele e redução dos sinais da celulite.

Além disso, é bacteriostático, que reduz odores e baixa transparência do tecido. que tem diversos benefícios, como equilíbrio térmico, auxilia a circulação.

- www.lauf.com.br



DUDA MUSA

Com sua coluna mensal na WELL, traz receitas deliciosas para fazermos em casa.

@MUSACOOKS

CACIO PEPE

INGREDIENTES:

- 200g massa
- 120g queijo pecorino
- Pimenta do reino preta
- 2 a 4 conchas água do cozimento

Modo de preparo

01- Ferver a água e colocar a massa. Não exagerar na quantidade de sal pois o pecorino já é salgadO;

02- Em uma frigideira grande, colocar a pimenta do reino moída na hora, fogo baixo e água do cozimento. Mexer para já começar a formar molho;

03- Fazer uma pastinha com o pecorino e água do cozimento. Muuuito importante adicionar água aos poucos e misturar bem;

04- Retire a massa da água e adicione direto na frigideira. Adicione pasta de pecorino e mexa bem. Coloque mais um pouco de água para formar o creme;

05- Finalize com as raspas de limão siciliano para trazer frescor. Quem gostar, pode fazer cacio e pepe trufado ou colocar raspas de bottarga.





**NATHAN
SANCHES**

Com sua coluna mensal na WELL traz conteúdo de bem-estar. Professor de meditação e especialista em Mindfulness UNIFESP. Estudou teologia e um aprofundamento em neurociências da meditação na Universidade de Toronto no Canadá.

@NSANCHES

RECALIBRAR O CORACÃO

COMO A MEDITAÇÃO PODE TE AJUDAR?

Uma das coisas que mais me perguntam é porque eu medito. Motivos não faltam, afinal a prática tem muitos benefícios para a saúde: acalma a mente, ajuda a lidar com as emoções difíceis, diminui os níveis ansiedade e melhora o sono. Mesmo precisando de todas essas coisas - sou inquieto e lido com a ansiedade - não é por isso que pratico todos os dias.

“Eu medito para recalibrar meu coração“.

Calma, eu explico.

Tudo começou com uma viagem ao Marrocos em 2017. Foi sentado nas ruínas de um palácio de rochas amarela em Marraquexe, que percebi que tudo passa. A beleza incomparável do pátio com sua fonte enorme e quatro jardins rebaixados, cheios de laranjeiras abundantes, só faziam imaginar a imponência do império que não estava mais andando por ali, pelo suntuoso palácio El Badi - ou palácio do incomparável, em árabe. Ele foi construído pelo sultão saadiano Amade Almançor pouco depois de ter subido ao trono em 1578, para comemorar a sua vitória na batalha de Alcácer-Quibir sobre o império de Portugal. Eu medito porque se nem o império, nem o sultão, nem o palácio estão mais ali, é preciso reconhecer o óbvio: tudo passa, e eu também passarei. Eu medito para recalibrar meu coração.

Tudo muda, tudo acaba, e muito rápido. Medito porque é assim que me treino para viver a vida real diante do tempo que voa nessa velocidade, e nada, nem mesmo os mais poderosos impérios do mundo persistem. O tempo muda tudo com uma velocidade implacável. Medito porque assim aprendo a viver o momento presente, a vida real, sem tentar vencer a velocidade com a qual tudo acaba – até mesmo os mais poderosos impérios do mundo. Foi olhando para aquelas ruínas de pedra que entendi algo que já acreditava saber filosoficamente: tudo é vaidade. Por isso, minha prática é



mais do que trazer a atenção para o momento presente, observar minhas sensações corporais e a respiração, é trazer de volta meu coração para o presente de onde ele nunca deveria ter saído.

Costumo perguntar para meus amigos: que nota você dá para sua vida nesse instante? Depois de ouvir muitas respostas posso dizer: a grande maioria das pessoas dão nota 7 (talvez um pouquinho a mais ou um pouquinho a menos). Mas ninguém dá nota 10, como se encontrar a perfeição no presente fosse algo perigoso, uma afirmação pecaminosa de que não é preciso procurar um futuro melhor. Então, onde está o 10? Onde está a perfeição? Quase sempre no futuro, em um dia melhor, onde sonhos e expectativas serão alcançados. Ou até mesmo no passado, em uma memória idealizada de dias aparentemente mais confortáveis.

E no presente sempre a nota 7, mediana. Pois é, eu medito para recalibrar meu coração, a verdade de que o futuro em que apostamos toda nossa felicidade pode não chegar. Por isso me treino para ser feliz agora, contente e satisfeito, respirando e sentindo cada sensação como se fosse a última.

Agora para encerrar, pensa comigo: será que quando você chegar ao futuro e conseguir aquilo que tanto quer terá sua nota 10? Quanto tempo isso irá durar? Você será feliz para sempre? Eu acho que não. Em questão de dias, talvez até mesmo horas, seu coração voltará a avaliar seu presente apenas como normal, como um 7. É uma pena, afinal os dias estão passando, rápido, e assim como impérios, palácios e o sultões, logo não estaremos mais aqui. Será que vivemos realmente ou apenas nos arrastamos pelo tempo esperando o futuro? É, talvez nunca chegue. Não digo isso para te desestimular, apenas para explicar o porquê eu medito, e talvez te estimular a olhar para sua vida agora e perceber que esse momento é tudo que você tem. Viva-o intensamente, ele é nota 10.

Sei que é um processo difícil esse de trazer o coração para o presente. Por isso, que tal começar com o primeiro passo: trazer a sua atenção a sua respiração.





NOSSAS ESCOLHAS

TODOS OS PRODUTOS SÃO ENCONTRADOS NA LOJINHA DO NOSSO SITE.

SISLEY - CELLULINOV

Cellulinnov é um tratamento corporal anticelulite para todos os tipos de pele. Ele combate e previne o aparecimento de celulites além de nutrir a epiderme enquanto a mantém firme e suave graças a ativos vegetais e óleos essenciais, na, de Alga Vermelha e de Lótus das Índias que. A textura da pele se torna suave e a silhueta remodelada. Além de proporcionar um toque macio e aveludado, minimiza e previne o aparecimento das celulites. Sephora R\$1.424,00



RE-FRESH - CLARINS

*Gel para Área dos Olhos
My Clarins Roll On Eye De Puffer.
Este roll-on para o contorno dos
olhos desperta o olhar e elimina
num piscar de olhos as olheiras,
os inchaços e os sinais de fadiga.
Para todos os tipos de pele.
R\$149,00*



KIT BOCA - MAC

*Kit para lábios MAC Award-win Red -
HINT OF HOLLYWOOD
Exclusividade - Sephora R\$229,00*



RECEITAS PARA
RECEBER

MUSACOOKS
MARIA EDUARDA MUSA



MUSACOOKS

MARIA EDUARDA MUSA

RECEITAS QUE SURPREENDEM
VOLUME 1

LIVROS DE RECEITAS - MUSACOOKS

São três exemplares de receitas para você ter em casa e inovar suas receitas. - R\$109,00, R\$149,00 R\$179,00



**KIT SHAMPOO / PROTEÍNA/ CONDICIONADOR
SPA DEIA E RENATA - R\$ 29,50 R\$37,50 R\$43,50**

WELL

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

WELLMAG.COM.BR/LOJA

WELL

WELLMAG.COM.BR

@bywellmag