

WELL



ROCK
SERVICE

Cjormaq

RICHARD MILLE



LUBRA



BRASIL
2016

PÁTRIA AMADA
BRASIL

FELIPE MASSA

CONTEÚDO



IMAGENS: VITÓRIA DIAS

CAPA - FELIPE MASSA | **VIBES** - BIA DE LUCA | **SAÚDE** - WILMAR VILLAS |
MEXA-SE - JUDÔ | **DERMA** - DRA. MARCELLA DELCOURT | **RECEITA** - DUDA
COOKS | **PLÁSTICA** - DR EDUARDO KALIL | **NUTRIR** - ISABELLA VORCCARO |
INSPIRA - NATHAN SANCHES | **EMBARQUE** - NATHALY NERY | **EXPERIÊNCIA** -
MARKET PLACE | **WELLNESS** - FERNANDA MASSA | **EMPRESA** - SYMRISE |
LOVE - SAM HACKRADT

AMOR POR CORRIDA

EDIÇÃO #20 - OUTUBRO 2021



Poucas mulheres gostam de assistir F1 e acompanhar esse esporte fascinante, porém me incluo nessa pequena fatia. No começo do ano de 2021, minha meta era ter o meu ídolo Felipe Massa na capa da Well, e não é que antes mesmo do ano terminar conseguimos!!! Poder fotografar o seu ídolo é algo indescritível... Felipe é um querido, acessível, batemos papo durante a nossa sessão de fotos. Fiquei encantada com ele. Amo velocidade, acompanho treinos, as classificações, a corrida... todo o campeonato. Velocidade e carros sempre foi uma paixão. Mas a minha pergunta sempre foi... Como será que fica o bem-estar, os treinos, a alimentação dos pilotos com tantas viagens por ano? Pois bem, o Felipe nos contou toda essa parte.

Hoje, ele corre pela LubraxbPodium Stock Car Team, e contou que a emoção da competição segue existindo, porém em categoria diferente. Além disso, Felipe virou Embaixador Oficial da F1, participando de algumas corridas, fazendo contato com os fãs e os clientes e patrocinadores da F1.

Teremos uma viagem por NY através dos olhos da nossa jornalista, uma experiência com Steve Spielberg no Shopping Market Place, um artigo sobre cirurgia plástica e Arte, A nossa idade biológica pela Dra Marcela, entre outras matérias incríveis.

Espero que gostem do que preparamos para vocês.

*Com amor,
Sam Hackradt.*

sam@wellmag.com.br

COLABORADORES

dessa edição



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**



FERNANDA MASSA

Fisioterapeuta especializada em massagens para bebê **@fefe_massa**



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**

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



Dr. EDUARDO KALIL

Médico Cirurgião Plástico Chefe da equipe de retaguarda de Cirurgia Plástica do Hospital Israelita Albert Einstein -Médico Cirurgião Plástico referenciado pelo Hospital Israelita Albert Einstein - Especialista em Cirurgia Plástica pela Associação Médica Brasileira (AMB), pelo Conselho Federal de Medicina), pelo Ministério de Educação e Cultura (MEC) - Especialista em Cirurgia Geral pelo Conselho Nacional de residência Médica / Ministério de Educação e Cultura - Continuing Medical Education in Rhinoplasty – Dallas – SOUTHWESTERN MEDICAL CENTER
Sigam: @dreduardoKalil



WELL \ TEAM

Fundadora | Diretora Criativa: Samantha Hackradt
Diretora Editorial | Editora Chefe: Nathaly Nery
Fotógrafa: Vitoria Dias
Mídias: Marina Weisshaupt | Marianna Morales
Relações Públicas: Prestige Comunicação
Projeto Gráfico: Estudio S.A
Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br
FOLLOW US: @bywellmag

WELL \ CAPA

VELOCIDADE À PROVA FELIPE MASSA

POR NATHALY NERY





A nossa capa do mês de Outubro, Felipe Massa, dispensa apresentação, nosso automobilista brasileiro favorito, vice-campeão Mundial de Fórmula 1 em 2008 pela Ferrari, 272 GP's disputados em 16 anos, 15 temporadas, 41 pódios e 11 vitórias.

Hoje corre pela equipe Lubrax Podium Stock Car Team (Os Stock Cars, em seu senso original, descrevem um automóvel de passeio usado em competições que não possuem modificações especiais para corrida.

Posteriormente, passaram a ser carros de passeios modificados para corridas. Atualmente, muitas categorias usam carros especiais feitos, exclusivamente, para as corridas, mas mantendo o design parecido com os carros de passeio, ao contrário dos carros de monoposto, com pneus a mostra.)

Perguntei ao Felipe como é o preparo físico e médico de um corredor automobilístico, se segue uma rotina específica, como são os treinos, dieta, acompanhamento nutricional e, como pouco conhecedora desse esporte, fiquei impressionada.

O preparo físico é extremamente importante na Fórmula 1, o condicionamento físico, muscular e aeróbico, para ter uma condição de correr e terminar a corrida bem, já que, em cada corrida, se perde de 2 a 3 kilos por conta do

calor e da perda de líquido. Tem médico, fisioterapeuta para fazer massagem pós corrida/treino que fazem parte do preparo físico. Sem contar que o lado nutricional é muito importante, pois o piloto precisa ter noção do que comer, sempre comidas saudáveis, já que o peso influencia muito - Felipe nunca teve problema por ter baixa estatura e ser magro - mas nos conta que tem pilotos que sofrem bastante, tem que fazer uma dieta rígida a todo momento para não subir de peso, pois se passar 5kg do peso mínimo que os pilotos precisam ter junto do carro, perdem de 1 décimo e meio a 2 décimos de tempo.

Já pensando no bem-estar do piloto, a maior diferença entre a Fórmula 1 e a StockCar, é, sem dúvida, o tempo de trabalho. A Fórmula 1 tem 22 corridas (ano que vem, serão 23), onde, fora as corridas, envolve muito o trabalho em equipe, reuniões, simuladores, trabalhos promocionais e muitas viagens internacionais, que tomam muito mais tempo.

E, durante a pilotagem, há grande diferença também; Os carros da Fórmula 1 contam mais com o peso do piloto, os da StockCar são muito mais quentes. Inclusive nos contou que em uma corrida em Goiânia, a temperatura dentro de seu carro foi de 62 graus celsius.



IMAGENS: VITORIA DIAS



IMAGENS: VITORIA DIAS

E as diferenças e dificuldades exigidas nas categorias Fórmula 1 e StockCar para um piloto conseguir ser bem sucedido, será que são grandes? Felipe nos conta que a diferença entre a performance dos carros não são tão diferentes; o trabalho para ter o máximo proveito do carro e andar no limite. Claro que, cada categoria e cada carro, tem suas dificuldades, mas é a mesma característica. A StockCar é bem disputada, o nível dos pilotos bem disputados comparados a Fórmula 1.

Sem dúvida, os pilotos que não conseguiram chegar na Fórmula 1 não tiveram a oportunidade ou o dinheiro para chegar ali. As vezes nem mesmo almejavam a Fórmula 1, correm StockCar por paixão mesmo. Pois são pilotos extremamente talentosos, conhecem muito bem o carro; então no final, para chegar no limite de entender o carro, a equipe e as pistas, é bem parecido. São difíceis em ambas.

Esse ano, Felipe passou a ocupar o cargo de Embaixador da Fórmula 1, convite feito pelo CEO da Liberty Media, Stefano Domenicali.

Nesta função Massa participa de agendas de eventos da categoria e seus parceiros.

“Fico feliz em ter acertado um acordo com a Fórmula 1 como embaixador da mesma, isso sem dúvida é gratificante demais!” O trabalho dele é conversar com fãs, clientes, patrocinadores, ter contato com os pilotos tanto em entrevistas quanto no grid. É incrível misturar a imagem de um ex piloto de Fórmula 1 com os atuais e eventuais corredores.

Mas e o equilíbrio emocional dos corredores antes das corridas? Como será que eles se mantêm são durante as corridas? E quando há um acidente com outro competidor e são obrigados a esperar a liberação da pista - como fica o emocional para retornar à competição?

Felipe confessa que o emocional antes da corrida, é bem pior... porque tem aquela ansiedade de estar lá, de começar e saber se vai dar certo. O esperar é horrível. Mas quando senta no carro, ali na largada, fica mais tranquilo, mais focado no trabalho. Você está preparado, em contato com a equipe e todas as pessoas trabalhando com você e dando todo o suporte e dicas importantes. Agora quando tem um acidente grave, a preocupação é sempre saber como está o piloto, o que aconteceu e entender o porque do acidente, até porque, eles sabem que correm em esporte de risco, assim como ele veio a perder um amigo, o Jules Bianchi, que faleceu na corrida do Japão em 2014.

Felipe Massa sofreu um grave acidente durante o treino classificatório para o Grande Prêmio da Hungria, em

foto: Rodrigo Guimarães / Lubrax Podium



2009. Ele foi atingido na cabeça por uma mola que soltou do carro de Rubens Barrichello. Ele ficou inconsciente e colidiu contra a proteção de pneus. Após o resgate de helicóptero, foi levado para o Hospital Militar de Budapeste, onde foram diagnosticadas fraturas no crânio e uma pequena lesão cerebral. Passou por cirurgia e chegou a ficar em coma induzido, respirando com a ajuda de aparelhos. O impacto foi equivalente a 152 kg, considerando a velocidade do carro a 280 km/h. Após alguns dias do acidente, o piloto deixou o Hospital de Budapeste caminhando e embarcou para o Brasil.

“O emocional após acidente pesou um pouco, pois perdi a segunda parte do campeonato, de Julho a Dezembro, ali foi pesado, pois queria voltar o mais rápido possível, mas tinha que esperar e me recuperar. A família, me apoiou e me ajudou muito, foram a peça chave da recuperação e do meu emocional voltar à normalidade.”

A nossa perguntinha de sempre, o que é bem estar para o Felipe.

E a resposta dele é certa: fazer o que ama! Quando você faz o que ama, no caso dele, correr e conseguir ir além do que imaginava, é sentir o bem estar. Trabalhar com prazer, amar tanto o trabalho a ponto de passar rápido o tempo, ter uma vida em família e ser feliz independente das dificuldades, faz sim parte do bem estar!

Sabemos que o trabalho de um piloto vai muito além de somente sentar, além de guiar o carro, de correr, estar nas pistas e competir. É o desenvolvimento do carro, o trabalho junto à equipe, e a sensação de trabalhar em equipe com patrocinadores fantásticos, é ter carinho com os fãs, com as pessoas que torcem e vibram por eles. Que estão lá, acompanhando e dando força; é ter uma relação muito boa com a família, porque a família sofre, talvez até mais do que o piloto, com situações difíceis, acidentes, etc.

O trabalho é intenso. Viajar o mundo, ir de um lugar a outro, é difícil, duro, mas legal e gratificante. Sem contar o trabalho com a equipe, com a oficina, os engenheiros, na fábrica, desenvolver reunião, simuladores... tem um trabalho intenso.

“Isso sem dúvida é ser um piloto.” Finaliza Felipe.



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

PROBLEMA NÃO É PROBLEMA

Problema não é o problema. O problema é como vc lida com o problema.

Terapia vibracional é uma mudança de paradigma.

A terapia vibracional é verdadeiramente um convite para o autoconhecimento e expansão da consciência. É uma mudança de olhar. É entender que nossos problemas são oportunidades de crescimento. É descobrir seu próprio poder, tendo em vista que vc é o cocriador da sua vida. É perceber que fazemos parte do todo e que o todo faz parte de nós. É ter a certeza que podemos mudar qualquer coisa em nossa vida (pessoal, amorosa, familiar, profissional, financeira e espiritual) e que sempre temos a oportunidade de nos transformar em seres melhores. É pensar, sentir e agir em conexão com o Universo. É aprender a materializar seus desejos. É levar uma vida saudável, plena, próspera e feliz. É ter clareza de quem você é, o que você quer, quem quer se tornar, onde quer chegar com quem quer chegar e quais são seus objetivos. Como mudei minha vida;

Tudo o que você vai ler aqui, além das comprovações científicas, foram vivenciadas intensamente por mim.

No ano de 1997, eu estava trabalhando numa empresa no ramo da moda. Exercia um cargo de gerência com muita responsabilidade e alta remuneração. Uma decisão repentina do diretor geral, encerrou as atividades da empresa do dia para a noite. Fiquei desempregada, perdida e com muitos compromissos financeiros.

Uma semana após o ocorrido, senti uma dor intensa na perna esquerda e percebi que estava perdendo os movimentos da perna e do pé. Fui ao médico, fiz exames e após o resultado o médico diagnosticou uma hérnia de disco, com comprometimento motor da perna esquerda. Fiz uma cirurgia e recuperei os movimentos.

Imediatamente após a cirurgia já estava trabalhando normalmente, numa outra empresa, com o mesmo ritmo acelerado.

No ano de 2000, comecei a sentir muita dor na coluna, nas pernas e se espalhou para o corpo todo. Não conseguia ficar em pé muito tempo, nem sentar, até que parei de andar.

Resolvi então, estudar o porquê desta minha doença e iniciei minhas formações em metafísica, psicossomática, radiestesia e radiônica.

Fiquei 1 ano e 3 meses sem conseguir andar, sem trabalhar e estudando muito, e me tornei uma terapeuta vibracional.

Estava quebrada, com dívidas, sem saúde, tomando morfina e corticoide, tinha engordado quase 30 kilos, e minha auto estima estava baixa, além de me sentir muito insegura.

Comecei do zero minha carreira de terapeuta vibracional, em condições muito precárias. Foram 8 anos de dor, inúmeras intervenções cirúrgicas, intoxicada de tanto remédio e com uma grande limitação física.

Ao longo desse período, comecei a aplicar em mim todo o conhecimento que estava adquirindo, visando minha melhora.

Em 2008, encontrei um médico que fez meu diagnóstico e me disse que meu caso era cirúrgico, porém eu ficaria com sequelas, pois eu tinha tido uma lesão nervosa, e pela medicina “nervo não regenera”. Ele disse também, que não existia nenhum caso anterior como o meu que não tenha tido sequelas.

Foi aí que eu respondi: Doutor, então eu serei a primeira e escreva por favor “Não vou sair daqui mancando, vou sair daqui dançando”.

Hoje, no ano de 2021, já com 62 anos eu danço todos os dias!

Você deve estar se perguntando: Como isso é possível? O que foi feito? Como você conseguiu?

A resposta é autoconhecimento e expansão da consciência. Mudança de vibração

Coloquei em prática todo o conhecimento que tinha adquirido. Fiz exercícios de visualização criativa, trabalhei na limpeza das minhas crenças limitantes e instalação das crenças libertadoras, pratiquei meditação e afirmações positivas, tomei consciência dos meus pensamentos, sentimentos, emoções e palavras e fiz a mudança que precisava. Mudei minhas crenças, meus hábitos e minha vibração, logo, mudei o ponto de atração e conseqüentemente mudei minha vida.





DIETA CETONICA

POR DR FILLIPO PEDRINOLA

Procurando uma nova dieta ou programa de nutrição para ajudá-lo a perder peso, ter mais energia, resolver um problema de saúde relacionado à dieta ou simplesmente se sentir mais saudável em geral? Você pode ter encontrado a dieta cetônica. Abreviação de cetogênica, pode ser uma forma eficaz de perder alguns quilos, aumentar a energia e até mesmo aliviar os sintomas de certas condições de saúde.

Dito isso, alguns especialistas em nutrição questionam se é uma boa dieta a longo prazo. Então, vamos dar uma olhada mais de perto no que é a dieta cetônica e se é ou não a estratégia dietética certa para você!

Qual é a dieta cetônica?

Basicamente, é um plano de nutrição onde você ingere grandes quantidades de gordura e baixas quantidades de carboidratos. Isso o torna semelhante ao Atkins e outras dietas de baixo teor de carboidratos, mas com uma diferença.

Com Atkins, você eventualmente aumenta sua ingestão de carboidratos após as primeiras fases

do plano. Você também pode comer tanta proteína quanto quiser. Com a dieta cetônica, no entanto, a ingestão de carboidratos permanece baixa o tempo todo e a ingestão de proteínas é limitada a 20% de suas calorias diárias.

Como funciona a dieta cetônica para perda de peso?

Coloca seu corpo em um estado denominado cetose. Esse é um estado metabólico natural em que seu corpo quebra a gordura e a converte em cetonas para usar como energia.

Normalmente, seu corpo usaria apenas a glicose dos carboidratos para obter energia, mas se você não está comendo muitos carboidratos, ele usa a gordura armazenada em seu corpo. É assim que a dieta cetônica leva à perda de peso.

Seu corpo não entra nesse estado de cetose imediatamente. Demora cerca de três a quatro dias para seu corpo ficar sem combustível normal, após o qual você entrará em cetose e começará a queimar gordura como energia para as atividades diárias.

Para fazer seu corpo entrar em cetose, normalmente é recomendado comer menos de 50 gramas de carboidratos por dia. Isso significa cortar alimentos ricos em carboidratos, como pães, massas, batatas, alimentos açucarados e similares. Também significa sem álcool - infelizmente!

Para referência, 50 gramas de carboidrato equivale cerca de ½ xícara de arroz ou meio pão. Em outras palavras... não é preciso uma tonelada de comida para atingir o limite de carboidratos. Portanto, ao seguir a dieta cetônica, é essencial planejar refeições, lanches e carboidratos diários com antecedência para se manter na linha.

O que você pode comer na dieta cetônica?

Você desejará principalmente comer alimentos que são ricos em gorduras saudáveis (pense em gorduras insaturadas como ômega-3). Coisas como nozes, sementes, queijo, iogurte, manteiga e abacate estão todos na lista. Alimentos com alto teor de proteína de qualidade também são importantes, incluindo ovos, aves, peixes gordurosos e carnes criadas com ética.

Existem alguns métodos diferentes, mas o principal envolve a divisão da comida entre gordura, proteína e carboidratos: Em geral, a dieta cetônica significa seguir uma dieta de cerca de 70% de gordura, 20% de proteína e 10% de carboidratos.

Benefícios para a saúde da dieta

Os especialistas em saúde também descobriram que ele oferece uma série de outros benefícios à saúde. Alguns dos benefícios de comer uma dieta baixa em carboidratos incluem:

Perda de peso: Por ajudar o corpo a usar a gordura armazenada como energia, a dieta cetônica é uma forma eficaz de queimar gordura, melhorar a composição corporal e perder peso. (Além de manter um peso corporal saudável.)

Gerenciando o açúcar no sangue para tratar diabetes e pré-diabetes: Com diabetes (ou pré-diabetes), os níveis de glicose no sangue estão muito altos porque o corpo tem problemas para produzir ou utilizar insulina. Uma dieta cetogênica pode ajudar com isso, melhorando a sensibilidade à insulina e reduzindo os níveis de glicose no sangue.

Protege contra doenças cardíacas: a ingestão de uma dieta cetogênica tem sido associada a níveis mais elevados de colesterol HDL, que é o colesterol bom que reduz o risco de derrame e doenças cardíacas. Ele também pode reduzir a pressão arterial e a gordura corporal, fatores que também afetam a saúde do coração.

Melhora a saúde do cérebro: há um equívoco comum de que seu cérebro precisa de carboidratos para sobreviver. Isso realmente não é verdade! As cetonas podem fornecer uma tonelada de energia para o cérebro. A pesquisa também mostra que uma dieta cetônica pode ajudar a reduzir os sintomas da doença de Alzheimer, epilepsia e Parkinsons.



IMAGEM: NATHALY NERY

JET LEG

O QUE É E COMO EVITÁ-LO?

POR DRA ISABELLA VORCCARO

Viajar para outro continente depois de tanto tempo, seja de férias ou trabalho é realmente emocionante.

Entretanto, a situação muda quando você se sente desconfortável com o fuso horário diferente e seu sono sofre alterações.

O famoso “jet lag”, acomete a todos mas ainda sim é possível encontrar maneiras de diminuir o desconforto e aproveitar melhor a viagem.

Para entender o que é jet lag, explicamos tudo sobre o problema, os sinais do distúrbio e o que fazer para evitá-lo.

O jet lag é um distúrbio do sono causado pela mudança de fuso horário em viagens, de longa duração a outros continentes.

O jet lag ocorre quando o nosso relógio interno (ciclo circadiano) é interrompido devido ao cruzamento de fusos horários e isso pode realmente mexer com a gente nos primeiros dias em um novo país.

Esse relógio interno dita o nosso 'ritmo circadiano', que está em sincronia com um período típico de 24 horas. Este ritmo fornece sugestões para dizer aos nossos corpos quando acordar e quando ir dormir. Com o fuso diferente, há uma "bagunça" nesse mecanismo e por isso a confusão com o sono.

Quais sintomas?

Se você ainda não sentiu o que é jet lag, é porque, na verdade, não deve ter sentido nenhum dos sintomas nas suas viagens ou não tenha associado esses traços ao problema. No entanto, os sinais variam de pessoa para pessoa.

Para identifica-lo, conheça agora os sintomas:

- Dores no corpo e dores de cabeça;
- Cansaço e sonolência;
- Problemas digestivos;
- Dificuldade de concentração;
- Falha momentânea de memória;
- Insônia;
- Variação de humor;
- Irritação na pele.

Como evitar?

Para você não sofrer com esse problema que pode atrapalhar seu bem estar e sua viagem, tenho dicas importantes, como por exemplo: uma boa noite de sono, antes e depois da viagem, alimentação controlada e exercícios físicos que ajudam a diminuir o desconforto.

Veja aqui alguns passos úteis:

- **Descanso:** Tenha um boa noite de sono antes da viagem. Viajar descansado é muito importante para quem ficará muitas horas dentro do avião.
- **Cochilos:** Em viagens muito longas o ideal durante o voo é tirar cochilos, evitando dormir profundamente. Isso ajuda você a não chegar tão cansado e desgastado ao destino.
- **Organização:** Os sintomas podem ser provocados pelo estresse antes e depois da viagem. Para minimizar isso, se planeje com antecedência. Separe a documentação necessária e organize as bagagens.
- **Remédios:** Recomenda-se não ingerir medicamentos relaxantes ou para dormir, se não forem receitados pelo médico, porque eles podem até piorar a situação. Uma boa alternativa é tomar chás naturais durante a viagem.
- **Movimente-se:** O ideal é se manter ativo durante o voo. Levante e caminhe dentro do avião. Isso ajuda a manter a boa circulação

do sangue.

- **Bebidas alcoólicas:** Evite o consumo de álcool, pois as bebidas atrasam a adaptação do seu corpo e aumentam as chances de jet lag.

- **Alimentação e hidratação:** Durante a viagem, dê preferência a pratos leves, frescos, saudáveis e ricos em proteínas, porque ajudam a eliminar a sonolência. Além disso, se hidrate, tome bastante água e chás para diminuir os efeitos do jet lag.

Adaptação ao novo fuso horário:

Outras orientações para evitar o jet lag estão relacionadas à se habituar ao fuso horário do seu país de destino. Entenda como:

- Ao comprar a passagem, reserve voos com a chegada prevista para o dia. Assim, você terá melhor adaptação.
- Antes de viajar a um lugar com outro fuso horário, programe-se nas semanas anteriores.

- Será mais fácil se adaptar ao novo horário, alterando o seu relógio para a hora do local de destino, logo depois de entrar no avião. E se programe para comer e descansar conforme o horário de destino.

- Ao chegar ao seu destino, evite dormir. Faça as atividades que precisar, vá deitar só à noite e tenha uma boa noite de sono. Na manhã seguinte, tome um café reforçado e faça um exercício físico leve para ajudar na recuperação do corpo.

Alimentos aliados contra o jet lag:

Estudos sugerem que lanchinhos ou refeições feitas em horários certos podem tirar a sensação de cansaço. Alimentos que influenciam os níveis de insulina são ideais, pois a substância ajuda o relógio do estômago a se sincronizar com os horários das refeições.

Confira algumas possíveis soluções:

Amêndoas: atuam como um relaxante muscular. Ricas em proteína e magnésio, é um bom elemento para trazer o sono de volta à tona, além de ser um lanchinho saudável para comer durante o voo.

Aveia: um mingau de aveia antes de uma longa viagem pode ser uma boa pedida. Com cálcio, magnésio, fósforo e potássio, é ideal para uma boa noite de sono.

Banana: Fonte de potássio, triptofano e magnésio, relaxa os músculos e contribui ainda com a serotonina, deixando a pessoa mais

tranquila. A fruta é ótima para um lanche, combate câimbras e libera a melatonina cerca de 1 hora após o consumo, trazendo a sensação de sonolência.

Ovos: Fonte de triptofano, que promove a sensação de que você está pronto para ir para cama. O ovo também combate a azia, promovendo um sono mais agradável. Ovos também são uma grande fonte de vitamina B12, conhecida como uma vitamina de energia, mas também tem papel na regulação de nosso relógio interno e no ritmo circadiano. A vitamina B12 pode ajudar a maximizar nossa resposta à luz externa e à volta da sinalização da melatonina em nosso cérebro.

Peixes: são uma boa fonte de vitamina B6, que é necessária para fazer a melatonina, um hormônio que ajuda o sono. Tente comer um pouco de atum, salmão ou tilápia para o jantar.

Suco de Cereja: “fonte natural de melatonina”. Essa substância influencia o relógio biológico para ajudar com o sono. Um estudo mostrou que o consumo de suco de cereja duas vezes por dia pode aumentar o tempo de sono em mais de 90 minutos por noite.

Kiwi: De acordo com um estudo, um kiwi por dia também está associado a melhorias na qualidade do sono. “O kiwi é uma fruta rica em um hormônio que está relacionado com a felicidade, a serotonina”. A serotonina converte-se na melatonina, que por sua vez ajuda com o sono e realiza muitas funções biológicas importantes em relação ao ritmo circadiano.

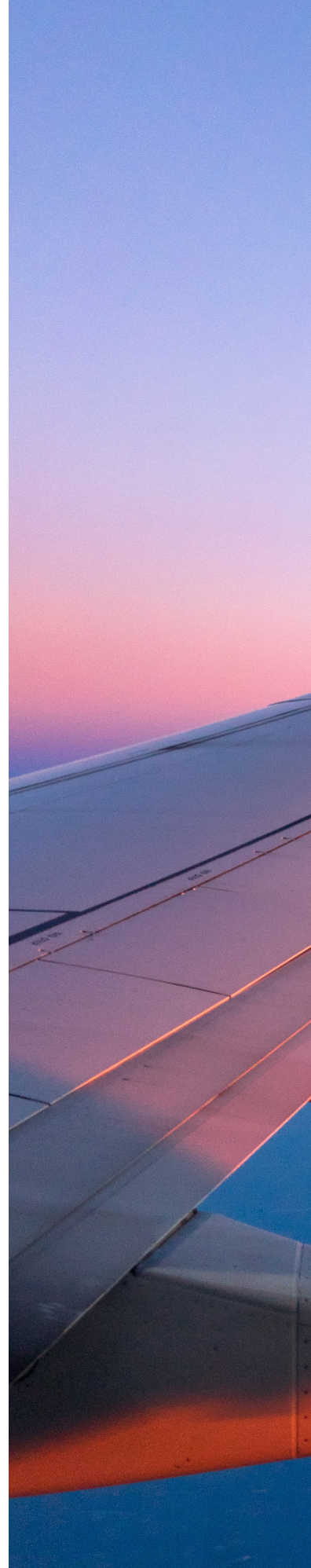
Folhas verdes: Todas as folhas verdes escuras são uma grande fonte de magnésio, um mineral calmante pode ajudar a ter um sono melhor. Além disso, a ciência também tem mostrado que os níveis de magnésio nas células impactam o relógio interno.

Carboidratos: O consumo de hidratos de carbono estimula a liberação de insulina na corrente sanguínea. Isso significa que um pico de insulina durante a noite pode afetar o nosso ritmo circadiano para induzir o sono. Portanto, se você quiser dormir no desembarque, não se esqueça do componente de carboidratos na sua refeição.

Chá de camomila: A camomila é um chá muito calmante e evidências têm mostrado que ele pode ajudar a reduzir a ocorrência de insônia e promover um ciclo de sono saudável”.

Cuidado com a Cafeína pode ser tentador quando você está enfrentando o “jet lag”, no entanto um estudo descobriu que essa substância pode bagunçar seu ritmo circadiano também. A cafeína atrasa a liberação da melatonina, hormônio do sono, em 40 minutos, atrasando assim também o início de sua “noite biológica”. “Além do mais, a cafeína é um estimulante e pode permanecer no sistema por até muitas horas após o consumo, o que pode perturbar ainda mais o sono.

Alguns suplementos podem ajudar Bio PQQ, CoQ10 e ácido alfa lipóico ajudam na produção de energia para as mitocôndrias e melhora o cansaço físico e aumenta o vigor. Glutathione, apoia a desintoxicação do natural do fígado.





E lembre-se sempre dos antioxidantes nas refeições, vitamina C, D e zinco para imunidade também.

Fazer aterrramento e grounding ajuda, a conexão com a terra (pisar na grama) nos conecta e elimina a poluição eletromagnética causada pelo voo.

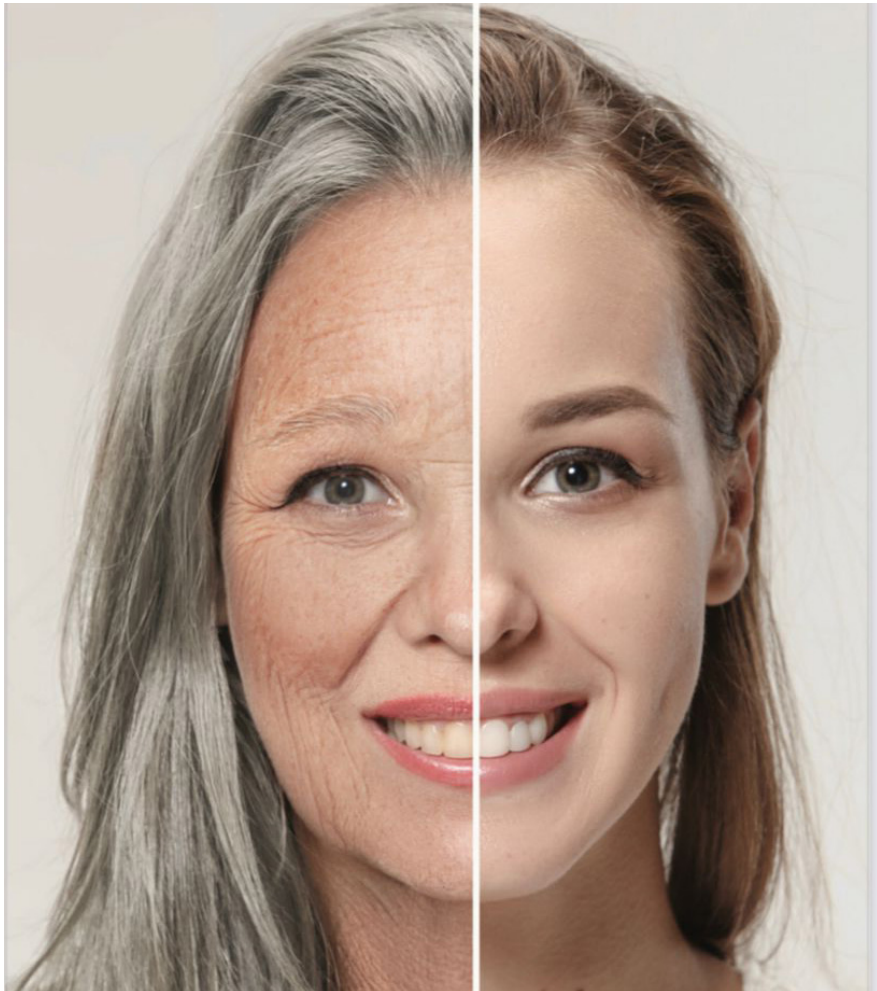
Procure sempre a indicação de um especialista para dosagens e indicações individuais.

Bons voos e ótimas noites de sono, nos vemos na próxima edição!



**DRA MARCELLA
DEL COURT**

Com sua coluna mensal na WELL, traz seu olhar clínico para uma dermatologista focada na beleza natural. Médica com residência médica em Clínica Geral e Dermatologia além de especialista em Alergia pela Santa Casa de SP @dermatologiaconsciente



IDADE BIOLÓGICA

VOCÊ CONHECE A SUA IDADE BIOLÓGICA?

POR DRA. MARCELLA DELCOURT

Você já reparou que, muitas vezes, ao olharmos pessoas da mesma idade, percebemos que algumas parecem ser bem mais velhas do que as outras? Algumas se sentem cansadas, tem a pele enrugada e podem até ter cabelos mais grisalhos, enquanto outras estão cheias de vida, de projetos e aparentam ser mais jovens do que sua Idade Cronológica, aquela da certidão de nascimento. Esta diferença se explica pela Idade Biológica, uma espécie de medida da saúde interna, do quanto o organismo envelhece por dentro. Esta medida leva em consideração vários fatores: as complexas interações entre os genes, os relacionamentos sociais e o meio ambiente, os estilos de vida, as reviravoltas do destino e, acima de tudo, como a pessoa reage a essas mudanças todas. Cada um nasce com um conjunto específico de genes, mas o modo como vivemos é quem molda a nossa saúde influenciando como esses genes se manifestam. E a nossa aparência revela como anda a nossa idade interna.

O biomarcador mais preciso da Idade Biológica é o comprimento dos Telômeros e, quanto mais longos eles forem mantidos, maior o tempo de vida saudável e da aparência jovial. Os Telômeros são como capinhas nas pontas dos cromossomos e evitam que o material genético se

desenrole. Você se lembra daquela proteção de plástico nas pontas dos cadarços dos sapatos, as agulhetas? Os Telômeros são as agulhetas do envelhecimento. E eles tendem a encurtar com o passar do tempo, levando à perda da função celular, assim como as agulhetas danificadas fazem com o cadarço. As pessoas que aparentam ser mais velhas têm em média Telômeros mais curtos. Atualmente, a avaliação do comprimento dos Telômeros é feita através de testes genéticos específicos e por testes de avaliação de fatores que sabidamente protegem ou danificam esses Telômeros, como stress, apoio social ou sono, por exemplo. Com os resultados dos testes, são tomadas medidas que tentam alterar aspectos do dia-a-dia para protegê-los. A boa notícia é que hoje já é comprovado que, além de prevenir, podemos aumentar o tamanho dos Telômeros fazendo algumas mudanças em nossos hábitos e estilo de vida. Elizabeth Blackburn, vencedora do Prêmio Nobel de Medicina em 2009 pela descoberta do papel dos Telômeros no processo do envelhecimento, escreveu um manifesto descrevendo resumidamente os elementos cruciais para a manutenção dos Telômeros e para um mundo mais saudável:

Pense em seus Telômeros:

- Avalie fontes de estresse permanente e intenso. O que você pode mudar?
- Transforme uma ameaça em um desafio.
- Tenha mais autocompaixão e compaixão pelos outros.
- Comece uma atividade restauradora e o autocuidado.
- Pratique a consciência do pensamento e a atenção com consciência plena (Mindfulness). A consciência abre as portas para o bem-estar.

Mantenha os seus Telômeros:

- Seja ativo. Exercite-se com regularidade.
- Desenvolva um ritual do sono para que ele seja mais restaurador e longo.
- Coma conscientemente para reduzir a alimentação compulsiva.
- Escolha alimentos saudáveis, como os integrais, orgânicos e ricos em vitaminas e Omega-3.

Conecte seus Telômeros:

- Busque outras conexões: faça um detox de telas, telefones e tablets durante boa parte do dia.
- Cultive poucos relacionamentos, bons e íntimos.
- Dê as crianças atenção de qualidade e quantidade certa do “bom estresse”.
- Procure o verde. Passe tempo na natureza.
- Dê atenção plena à outras pessoas para permitir boas conexões. Crie a saúde dos Telômeros na sua comunidade e no mundo:
- Melhore o atendimento pré-natal.
- Proteja as crianças da violência e de outros traumas que danificam os Telômeros.
- Elimine as toxinas locais e globais
- Melhore as políticas de alimentação para que todos tenham acesso à comida fresca, saudável e barata.

Aparentar ser mais velho que sua idade, ter uma aparência abatida, é um sinal que vale a pena prestar atenção. Ele pode ser um indicador que seus Telômeros precisam de mais proteção e que sua saúde, como um todo, precisa ser reavaliada. Normalmente, as pessoas culpam a passagem do tempo pela insatisfação com sua aparência e buscam nos tratamentos estéticos a grande solução de seus problemas. Realmente, com a pele bem tratada, ficamos mais bonitos e jovens, aumentamos a auto-estima e nos sentimos empoderados, por um tempo. O verdadeiro rejuvenescimento começa internamente, com a conscientização da importância de hábitos saudáveis diários, mantendo os Telômeros alongados, e conquistando um organismo jovem por inteiro, independentemente da Idade Cronológica.

JUDÔ

POR FABI OLIVEIRA

2013 - Campeã Mundial

10X Campeã Paulista

8X Campeã Brasileira

3º lugar no Panamericano



Uma modalidade grandiosa em seus valores estruturais, embalados por três profundos princípios filosóficos: flexibilidade - máximo de eficiência com mínimo de esforço e benefícios mútuos.

Me sinto na verdade escolhida por esse esporte que é uma milenar que tem base a disciplina, respeito e gratidão como pilares para o caminho para o verdadeiro combate.

E é sobre isso que quero me aprofundar com que esta desse lado lendo. Criado em 1882 pelo Sensei Jigoro Kano, que aos 20 de idade foi inspirado diante um cenário totalmente adverso no quesito moral, guerras, militarismo...

O Judô foi capaz de agregar a todos numa época que a luta era exclusiva aos homens, reunia a todos e passou a ser praticado ao redor do mundo.

O combate é apenas a consequência nessa arte, pois enquanto não aprendo a dominar meu próprio corpo, não existe o combate de fato com

o outro. Chamamos de Bushido, o espírito do guerreiro, uma expressão vinda dos samurais. Internalizar em si a necessidade de vencer-se antes de mais nada.

Considerado pela UNESCO recentemente a modalidade mais completa para formação de jovens e crianças.

Na prática diária e possível com a educação vivencial gerar disparadores que estimulam o aprendizado prático das habilidades sócio emocionais.

O resgate dos valores hierárquicos são evidentes no Dojo (local de treinamento), dominar-se para triunfar.

O Judô é tão grandioso, que aprendo diariamente, com persistência, energia e força de vontade a cada desafio voltar a essa essência de que vale mais quantas vezes eu escolho me levantar.

No início aprende primeiro a lidar com a queda e assim estar pronto para vencer qualquer adversário!

Os praticantes assíduos normalmente tendem a

levar como estilo de vida aquilo que se constrói na trajetória. A luta envolve um grande processo de auto conhecimento, auto imagem, auto valor. É impossível a luta não te forjar a se amar mais, a se cuidar, pois os mais velhos sempre diziam: a forma que você luta expressa a sua vida...

Bem estar esta ligado com se conhecer, considero a luta um cenário completamente propício para o real combate ... Você!

Para finalizar, um breve reflexão: meu mestre certa vez me disse, num cenário que eu estava decidida a desistir da carreira de atleta, precocemente abandonar as responsabilidades e a dureza do processo evolutivo: " Uma coisa é você sair do judô, outra coisa impossível é o judô sair de você".

Essa arte simplesmente transformou minha história

AROMA TERAPIA

POR SAMANTHA HACKRADT

ESTUDO INÉDITO DA SYMRISE MOSTRA COMO A PANDEMIA IMPACTOU A NOSSA PERCEPÇÃO SOBRE HIGIENE E QUAL SERÁ O PAPEL DA FRAGRÂNCIA NO MUNDO PÓS-PANDÊMICO

Sob a nova perspectiva do consumidor, gigante no mercado de fragrâncias e aromas revela o novo entendimento sobre higiene e hipersensorialidade que se expande para saúde e bem-estar e que impactam positivamente nos cuidados pessoais e com a casa. O novo normal! Quantas vezes você já ouviu essa frase nos últimos 18 meses? Nesse período tivemos que mudar alguns hábitos, algumas coisas perderam o significado e outras se tornaram ainda mais importantes, como o simples fato de respirar, abraçar, tocar e sentir cheiros, por exemplo. Com esse cenário de mudança repentina em vários sentidos na vida das pessoas. “A higiene já era uma prioridade para nós antes mesmo da pandemia. Porém, ela acelerou a urgência da criação de um Programa Intensivo de Higiene de forma dedicada e global”, afirma Fernando Levy, Diretor de marketing América Latina na divisão de Consumer Fragrance e líder global do Programa de Higiene da Symrise, o HygieSym. O papel da Symrise na criação de inovações em fragrâncias, de forma eficiente para o bem-estar dos consumidores, além de soluções criativas, assertivas, competitivas e com alto valor



agregado.

Com a grande motivação de descobrir soluções criativas e sustentáveis para higiene e bem-estar englobando todas as regiões onde a Symrise atua, o Programa contou com a atuação de um time multifuncional de talentos criativos das áreas de marketing, pesquisa e desenvolvimento, além de avaliadores olfativos, perfumistas e experts em insights de consumidor. Foram ao todo 154 entrevistas em profundidade em plataformas digitais realizadas com consumidores dos mais diversos perfis demográficos e psicográficos, além de entrevistas especializadas com experts sobre higiene e a pandemia, como profissionais de saúde da linha de frente da pandemia, profissionais de limpeza em hospitais, dermatologistas, antropólogos, entre outros. Ou seja, uma verdadeira escala de influência para a higiene foi formada.

Além disso, inspirado na roda contrastante de sentimentos que o consumidor vivenciava durante a pandemia, o time de CMI (Consumer Market Insights) desenvolveu uma metodologia única e proprietária da Symrise envolvendo 7 países: Brasil, México, Estados Unidos, França, Alemanha, China e Índia. E com tudo isso, o maior objetivo do programa foi alcançado: decodificar o novo conceito de higiene em uma sociedade pós-pandêmica e então trazer novas soluções para novas demandas emergentes. “Queríamos entender como a pandemia havia impactado os sentimentos dos brasileiros e como esses sentimentos tinham mudado os hábitos de higiene e o comportamento do consumidor. Durante toda essa jornada criativa alguns dados interessantes foram coletados, como por exemplo as três grandes mudanças nos sentimentos e hábitos dos consumidores. Uma delas foi a preocupação com a saúde e a expansão dos códigos de higiene. Outra mudança percebida foi o desequilíbrio dos sentidos devido a privação sensorial durante a quarentena, em especial a olfativa, tornando a fragrância o principal atributo esperado pelo consumidor para produtos de cuidados pessoais e com a casa. E a terceira grande mudança foi a vulnerabilidade à saúde mental ocasionada pelo distanciamento social e pelo sentimento de medo e insegurança em relação a pandemia, tornando a higiene muito mais do que apenas limpeza, mas também um canalizador de segurança emocional.



O papel da fragrância nas sensações de higiene e bem-estar

Com o emocional e o olfato em sintonia, a fragrância é a protagonista e o principal meio de

perceber e sentir a higiene e o bem-estar. Durante as entrevistas também foi possível detectar que a fragrância reforça a percepção de limpeza, que quanto maior a sua duração mais eficaz o produto será e traz uma inconsciente sensação de segurança e higiene.

Não é novidade para ninguém que o futuro está pautado em boas práticas e em ações e criações cada vez mais sustentáveis. Na pesquisa foi possível detectar a grande preocupação do brasileiro com esse tema. Para os entrevistados pelo Programa, os produtos devem ir além do natural, devem incorporar o respeito a diversidade e ao meio ambiente. Aos olhos do brasileiro, um produto sustentável é biodegradável, é eficiente e com benefícios reais, é gentil na limpeza do meio ambiente, usa menos água e menos plástico e é feito com ingredientes naturais. “Para nós, a sustentabilidade é algo inerente em todas as criações. Com o uso de matérias primas de fontes renováveis, alto teor de biodegradabilidade, perfil vegano, e a busca de óleos essenciais extraídos de forma ética e responsável, trazemos um olhar sustentável ainda mais amplo em tudo que criamos. Assim, combinamos a paixão pela perfumaria, nossa criatividade e toda a inspiração e pureza em busca de maior naturalidade, algo essencial e que tanto precisamos hoje e no nosso futuro pós-pandemia”, diz Ângela Fuchs, Gerente de Avaliação Olfativa e responsável pelas soluções olfativas para o Programa HygieSym no Brasil.

Decodificando a Higiene e traduzindo em soluções

Após todos os insights dos consumidores e experts coletados durante o estudo, na constatação do protagonismo que a fragrância conquistou durante a pandemia e na forma Symrise de aplicar o Design Thinking para o universo sensorial, a empresa, através dos talentosos perfumistas, decodificou o cheiro da higiene e abriu novos caminhos olfativos que expressassem esse novo momento. “A higiene trouxe novas associações sensoriais ao universo olfativo. É frescor que limpa, é cuidado que conforta com nostalgia, é bem-estar aconchegante, é prazer que traz vivacidade. Fragrância é sentimento”, diz Marília Duarte, perfumista envolvida no Programa HygieSym. A especialista foi inspirada pelas associações dos consumidores em relação à higiene, segundo a pesquisa. Agora já podemos prever um futuro pós-pandêmico cada vez mais próximo, a demanda por produtos mais completos, híbridos que abracem outros benefícios além da performance se tornou realidade. “O que vemos, é uma oportunidade de combinar o lado sensorial da fragrância como forma de entregar maior conexão emocional e de bem-estar, e agregar a sustentabilidade como ponte para inovação. Dentre as propostas, destacamos soluções inovadoras para o mercado brasileiro, decodificando a higiene em frescor & limpeza. É a funcionalidade e a sensorialidade entregues em um mesmo produto: responsável, acessível e completo”, diz Olivia Ribeiro, Gerente de Marketing Brasil e co-líder do Projeto.

A continuidade do Programa HygieSym

Apesar dos avanços da vacinação, a pandemia ainda não acabou e por isso a Symrise segue avançando com o programa globalmente, se antecipando às expectativas do consumidor e dos experts de acordo com a pesquisa realizada recentemente. “Estamos otimistas com nossos avanços e as inovações que vêm por aí. Temos a ambição de consolidar a Symrise como o parceiro estratégico em Higiene junto a nossos clientes da indústria de fragrâncias, cuidados pessoais e com a casa para entregar as mais avançadas inovações em fragrâncias, de forma segura e sensorialmente prazerosa para os consumidores, com impacto positivo para o planeta”, finaliza Usha Vijay, VP global de Marketing Consumer Fragrance e Sponsor do Programa

WELL \ WELLNESS



SHANTALA MASSAGEM

POR FERNANDA MASSA



A shantala é uma massagem indiana muito especial para bebês e quem a trouxe para o ocidente, foi o obstetra francês Frederick Leboyer.

Nas muitas andanças dele pela Índia, foi em Calcutá que ele ficou maravilhado ao ver shantala massagear seu filho Gopal.

Gosto de chamar essa massagem de Toque de acolher ou toque de amor porque ela não é uma simples massagem.

Massagear nosso filho que acaba de chegar ao mundo é um jeito de acolher e mostrar para ele que ele sempre estará acompanhado e que vamos aos poucos, com carinho e com amor desbravando todas as novidades que ele ainda vai passar. O toque é uma das formas mais avançadas de comunicação e uma das mais poderosas.

A shantala vem como um recurso muito simples e sem custo para auxiliar no desenvolvimento neuropsicomotor dos bebês e trazer muita segurança para esse começo da vida.

É uma massagem que consiste em toques firmes e rítmicos, sempre no sentido do movimento do bebê. Aquele movimento que ele já aprendeu dentro do útero.

Os principais benefícios dessa arte milenar indiana, segundo muitos estudos que foram feitos ao redor do mundo são:

Melhor ganho de peso, melhor desenvolvimento sensorial, períodos de alerta prolongados, aumento do tom vagal e motilidade gástrica, efeitos analgésicos, melhor organização do sono, diminuição dos hormônios do estresse (cortisol), aumento da serotonina, menos dias de internação e uma interação positiva entre mãe/pai/cuidador e criança.

A shantala pode ser também um vínculo através do qual a os pais aprendem a conhecer melhor seu filho e a responder melhor às suas necessidades, aprendendo a conhecer os tipos de choro da criança e quando eles precisam de sua atenção.

Por isso segundo Leboyer “para ajudar os bebês a atravessarem o deserto dos primeiros meses de vida, é preciso falar com sua pele, que tem tanta sede e fome quanto o seu ventre.”

E para começar a aplicar um pouco de massagem no seu bebê, que tal começar massageando os pés e as mãos para que ele fique mais seguro para receber a massagem em todo seu corpinho.

Não esqueça de criar um ambiente bem calmo e se conecte ao seu bebê. Ele será o seu mestre.TA.

WELL \ PLÁSTICA

CIRURGIA PLÁSTICA O ENCONTRO DA

CIÊNCIA COM A ARTE

POR DR EDUARDO KALIL



Não é a toa que costumo dizer “Há quem considere ciência, eu considero arte”. Pode parecer clichê ou até mesmo muito romantismo para os mais puristas, mas o significado de tudo isso vai muito além do que simplesmente parece.

Ser médico é realizar a prática de prevenção de doenças e cuidar das pessoas, baseado no conhecimento científico bem fundamentado. É a ciência que direciona os rumos da medicina. Ela é a base de praticamente todas as descobertas sobre a prevenção e cura.

A construção do conhecimento científico é extremamente complexa, depende de longos e profundos estudos regidos pela razão.

Pois bem, e a ARTE nisso tudo?

Extremamente interessado por arte nas suas múltiplas formas de representação, foi através da Cirurgia Plástica que consegui aliar toda racionalidade do conhecimento científico à subjetividade da arte dentro da medicina.

Ao longo de todo o curso de medicina pratiquei de forma exaustiva todas as habilidades cerebrais regidas pela razão como a análise de dados, o processamento linear de informações, a objetividade, entre outros. Neste contexto, sentia uma carência enorme de como aplicar habilidades subjetivas como a criatividade, a intuição, a percepção estética e a valorização da forma.

Sendo assim, foi através da Cirurgia Plástica que consegui uma realização pessoal e profissional, atingindo, dentro da minha perspectiva, o ápice da prática médica: cuidar das pessoas tendo como pilar fundamental a ciência associada à arte.

Cada cirurgia é um procedimento único com características próprias e individuais e dessa forma, exige do cirurgião habilidades subjetivas, por isso, poucos profissionais realmente atingem a excelência em sua prática.

Costumo fazer uma comparação muito simples: a culinária. A receita é a mesma, todos os ingredientes, as quantidades e o passo a passo estão detalhadamente descritos na receita. Entretanto, só alguns pratos, realizados por chefes brilhantes, realmente levam o paladar à uma explosão de sabores que transbordam em satisfação e prazer. Isso é ARTE.

Na música e especialmente no JAZZ, uma das formas artísticas que mais me agrada, a situação é a mesma. A partitura é a mesma, as notas e os tempos são os mesmos. Porém, no improviso, momento em que os músicos criam linhas melódicas instantâneas e espontâneas, apenas alguns são geniais ao ponto de criarem improvisos mais belos que a própria música. Isso é ARTE.

Pois bem, assim acontece também na Cirurgia Plástica. A técnica é a mesma. Está minuciosamente descrita nos livros e artigos científicos, porém, apenas alguns cirurgiões conseguem resultados brilhantes, elevando o ser humano a outro patamar de bem estar e autoestima. Isso, em decorrência de suas capacidades técnicas regidas pela ciência, mas principalmente pelas suas habilidades subjetivas regidas pela ARTE. Isso é ARTE.

WELL \ EXPERIÊNCIA

OS MELHORES **DE SPILLBERG**



EM PARCERIA COM A UNIVERSAL, WELCOME TO EXTRAORDINARY

Promove uma experiência inédita e super tecnológica com personagens icônicos do cinema

A partir de 23/10, o Shopping Market Place apresenta o evento Welcome to Extraordinary, uma parceria da Iguatemi Empresa de Shopping Centers com a Universal, que será realizado de 23/10 a 21/11 no empreendimento, em São Paulo. Esta é a primeira experiência física juntando as maiores franquias do renomado diretor Steven Spielberg. Com entrada gratuita, o evento exclusivo e inédito é uma oportunidade para os clientes interagirem com personagens de alguns dos principais filmes da história do cinema, como Jurassic Park, E.T., Tubarão e De Volta para o Futuro. Cenas icônicas prometem divertir o público explorando recursos tecnológicos diferentes e interativos, como mapping, efeitos sonoros e projeção mapeada: os fãs de Tubarão, por exemplo, terão a oportunidade de simular um ataque dentro de uma gaiola, em referência à famosa cena dirigida por Spielberg. Já para os que se lembram da cena onde o Tiranossauro Rex de Jurassic Park aparece balançando a cabeça lentamente em uma janela, é possível simular esse momento com o som característico do dinossauro. Esses e outros momentos podem ser postados em redes sociais em tempo real.

Além da interação com estes grandes best sellers do cinema mundial, os clientes podem conhecer e comprar produtos desenvolvidos pela Orientavida, marca licenciada pela Universal. Eles serão apresentados em uma “vitrine viva”, com QR Code direcionando para venda por meio do Iguatemi 365, marketplace da rede. Os clientes podem encontrar alguns produtos exclusivos para o evento e vendidos apenas no Iguatemi 365. “Estamos muito animados com este evento, que promete atrair e encantar todas as idades. Esta é a primeira vez que uma experiência desse tipo acontece em shoppings centers no Brasil e a parceria com a Universal reforça o nosso propósito em fazer dos nossos empreendimentos locais em que os clientes conseguem se divertir e aproveitar a vida com toda a família”, conta Alexandre Biancamano, diretor de marketing da Iguatemi.

O evento segue todas as normas de segurança sanitária e protocolos de saúde como uso de máscara obrigatório, oferta de álcool em gel e distanciamento social.

Welcome to Extraordinary

O que é: Evento proprietário da Rede Iguatemi em parceria com a Universal que disponibiliza momentos de interação com “best-sellers” do cinema mundial;

Quando: entre 23/10 e 21/11 de 2021;

Funcionamento: todos os dias, entre 10h e 22h;

Onde: Shopping Market Place

Praça de Eventos (Piso Térreo) do Shopping Market Place

– Av. Dr. Chucrí Zaidan, 902 – VI. Cordeiro

Ingressos: Gratuito, necessário porém é necessário o agendamento online

NEW YORK

POR NATHALY NERY

Falar sobre essa cidade, é muito fácil para mim. Isso porquê, sem dúvida, é o meu lugar favorito no mundo.

Ouçoo muita gente falar que Nova York é igual a São Paulo, e acho uma comparação até que justa visto que, São Paulo, tem muitos pontos turísticos e trânsito (risos).

Mas convido vocês a enxergarem Nova York com meus olhos, com meus pés perambulando por cada cantinho especial de lá. Convido vocês a sentirem a cidade de concreto!

Como grande amante de cinema, os digo que é uma cidade recheada de pontos dos nossos filmes favoritos. Como amante de comida, digo que os hot dogs de rua, são tão incríveis quanto o Al Fiori, dono de uma estrela Michelin no Hotel Langham, na Quinta Avenida. No menu, massas artesanais preparadas pelo chef Michael White.

Com fascínio em paisagens, cada esquina me tira um suspiro diferente, desde o vento gelado da Quinta Avenida até o Central Park. Sem contar o skyline de Manhattan, visto do Brooklyn após atravessar a famosa Brooklyn Bridge. Os arranha-céus no fim de tarde, Empire State, Top of the Rock, Edge Hudson Yards, One World Observatory e, agora, o Summit, meu próximo ponto favorito de Nova York, que não vejo a hora de conhecer! Isso sem contar que é uma cidade que respira arte e história: Gulliver's Gate, Broadway, Intrepid Sea, Air & Space Museum, Madame Tussauds



(onde Anitta ganhou sua versão de cera), MET (Museu Metropolitano de Arte), MoMA (Museu de Arte Moderna), Museu de História Natural, Museu Nacional do 11 de Setembro, Ripley's Believe it or Not!, VR World, e por aí vai. Até mesmo a loja da Apple, na 5ª Avenida, é de tirar o fôlego.

Harlem, Madison Square Garden, Grand Central Station, Radio City, Times Square, o meu amado Central Park - pouco explorado pelos turistas - como, por exemplo,

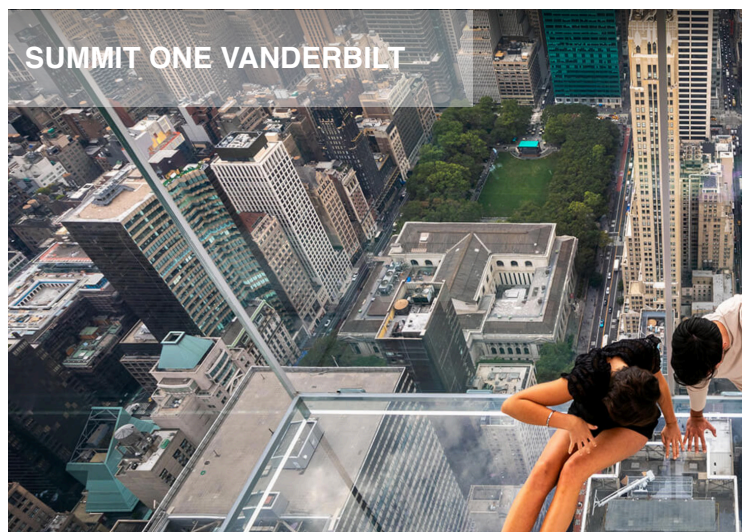
* Great Hill - A 135 metros acima do nível do mar é um dos pontos mais altos do Central Park. É parte de uma corrente de afloramentos de rocha que se estende através do parque na 106th Street, uma área que era originalmente parte de Harlem.

* Conservatory Garden é o único jardim "formal" do parque. Tem uma atmosfera silenciosa, um clima mais calmo - já que bicicletas não são permitidas ali dentro.

* Cinco cachoeiras de tirar o fôlego.

* Lasker Pool- sim, existe uma piscina no Central Park e ela é aberta ao público! Ela funciona diariamente. Geralmente abre para a temporada no fim de semana do Memorial Day (maio) e fecha no fim de semana do Labor Day (setembro). No inverno, o local dá espaço para uma pista de patinação.

* Jacqueline Kennedy Onassis Reservoir - uma das paisagens mais lindas do Parque, o reservatório foi construído





década de 1860 como um abastecimento de água temporária para a cidade.

* Swedish Cottage – uma “casinha” de arquitetura super charmosa abriga uma das últimas empresas públicas de marionetes nos Estados Unidos. A empresa de marionetes é conhecida há muito tempo por suas produções extravagantes de clássicos como Peter Pan e Cinderella.

* Delacorte Theater – Localizado no coração de Central Park, é mais conhecido por conta do Shakespeare in the Park, uma das mais amadas tradições de verão da cidade.

* Belvedere Castle – Belvedere significa “bela vista” em italiano. E é isso que esse castelo oferece! Com suas duas varandas, tem maravilhosas vistas panorâmicas do parque.

* Glade Arch – uma das pontes mais clássicas e charmosas do Central Park.

* The Loeb Boathouse – restaurante super charmoso, que fica à beira de um lago onde, inclusive, pode fazer um passeio de barco.

* Bethesda Fountain – é outro ponto super famoso do Central Park, que sempre acaba aparecendo em filmes e seriados como, por exemplo, a abertura de “Friends”.

* Wagner Cove – localizado na beira do lago, esse casinha de madeira é um dos cenários mais desejados dos noivos que desejam casar no parque.

* Strawberry Fields – é onde está o famoso tributo a John Lennon, com os dizeres “Imagine” desenhados no chão.

* Alice in Wonderland – é uma das estátuas mais lindas do parque. Ela é feita de bronze e foi criada pelo escultor americano de origem espanhola José de Creeft.

* The Mall and Literary Walk – um verdadeiro corredor de árvores, que muda de cor de acordo com a estação do ano.

* Sheep Meadow – uma área verde gigantesca que fica lotada nos meses quentes. É ali que as pessoas se concentram e se reúnem para fazer piqueniques, brincar, tomar sol, etc.

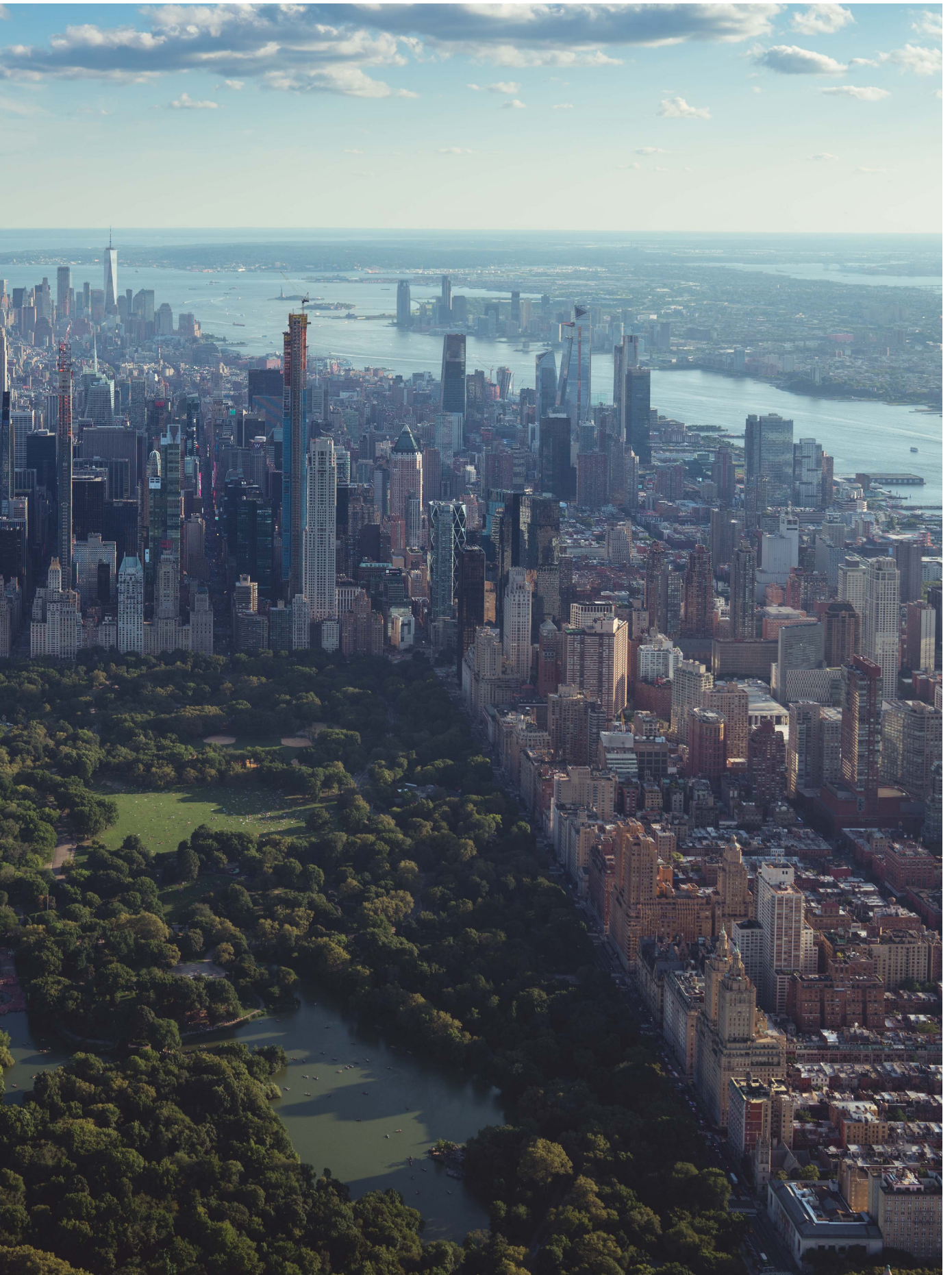
* Tavern On the Green – outro restaurante super charmoso que fica dentro do parque.

* Central Park Zoo – é o zoológico do Central Park. Não é um zoológico muito grande, mas faz sucesso por ter aparecido no filme “Madagascar”.

* Wollman Rink – no inverno, esse é o lugar da pista de patinação. No verão, o espaço dá vida a um parque de diversões.

E aí, Nova York já ganhou o coração de vocês?







DUDA MUSA

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

@MUSACOOKS

CARBONARA

- 200 gramas spaghetti
- 30 gramas de pecorino romano
- 20 gramas parmigiano
- Água do cozimento
- 4 gemas
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

- 01- Corte o guanciale em cubos ou tiras médias.
- 02- Separe as gemas da clara (use as claras para fazer o soufflé de goiabada de sobremesa)
- 03- Misture os queijos ralados nas gemas e misture bem até ficarem cremosas. Coloque pimenta do reino a gosto. Quando uso guanciale coloco uma pitadinha de sal também.
- 04- Frite o guanciale em fogo baixo/médio para que a gordura derreta bem e ele fique crocante e dourado por fora. Reserve 3 a 5 colheres (sopa) da gordura.
- 05- Cozinhe a massa na água com sal (ela deve ficar salgada igual água do mar) e deixe ela bem al dente.
- 06- Em um bowl ou frigideira, coloque a massa escorrida e quente, a gordura, 1/2 concha da água do cozimento também quente e alguns pedacinhos de guanciale. Mexa bem e sem parar para envolver a massa nos ingredientes.
- 07- Em seguida, adicione o creme de gemas e queijo e continue mexendo até encorpar. Se necessário, coloque mais um pouquinho da água do cozimento.
- 08- Sirva imediatamente e decore com mais guanciale e queijo pecorino ralado bem fino.





**NATHAN
SANCHES**

Com sua coluna mensal na WELL traz conteúdo de bem-estar. Professor de meditação. Especialista em Mindfulness pela Universidade Federal de SP, com um aprofundamento em Neurociência da Meditação na Universidade de Toronto. Estudou Teologia na Hillsong Austrália e é pesquisador do Labô-PUC de Jung e da filosofia da religião. @NSANCHES



A NUVEM DO NÃO SABER e outros conselhos amorosos

A Nuvem do Não-Saber e outros conselhos amorosos

Sábio são os monges que não se casam - esses evitam grandes dores de cabeça. Preciso confessar: estou um pouco desacreditado do amor. Terminei um relacionamento esse ano e ainda sinto dores no peito de mágoa e frustração. Curiosamente, tem sido a técnica meditativa de um falecido monge misterioso do século XIV que tem me ajudado a seguir. Vou te contar o que tenho aprendido com ele, mas antes precisamos voltar no tempo.

No século III, o Imperador Constantino se converteu e declarou o cristianismo como religião oficial do Império Romano. Por isso, Santo Antão pegou sua trouxa e foi para o deserto, tornando-se o primeiro monge cristão. Fugiu da cidade, das tentações da igreja no poder, de tudo que poderia roubar sua atenção ao divino, iniciando assim a tradição monástica. Não

tive uma criação católica, então tudo isso é novo para mim. Aprendi em um retiro no monastério beneditino em Vinhedo em outubro deste ano, quando gentilmente fui recebido por clérigos católicos e protestantes, para inesperadamente descobrir que os cristãos também têm uma tradição de meditação. A meditação foi popularizada no Ocidente apenas a partir dos anos 60, depois que os Beatles descobriram e se encantaram com a meditação transcendental na Índia. Por isso, até hoje, a prática é quase que completamente atrelada ao Oriente, logo, quando pensamos em meditação, lembramos de Monja Coen e zen budismo. Poucos se lembram do legado dos pais do deserto e da meditação cristã.

No monastério, os monges me apresentam a *A Nuvem do Não-Saber*, livro escrito no século XIV por um monge anônimo. O livro discorre sobre a prática e as dinâmicas da mente com sutilezas e detalhamentos que apenas quem tem experiência na prática contemplativa poderia compartilhar. O misterioso autor ilustra o processo da meditação como duas nuvens: a nuvem do esquecimento abaixo e a nuvem do não-saber acima, no meio, o praticante. O processo da meditação seria ir deixando os pensamentos e percepções se dissolverem na nuvem do esquecimento enquanto o coração projeta o amor e afeto a Deus na nuvem do não-saber. Não saber, literalmente, seria um espaço de união com o místico, onde nem definições, pensamentos ou palavras cabem, apenas o entrelaçar de afetos do homem em perfeita união com um Deus que é amor.

Voltando ao meu coração partido, essa dinâmica tem me ajudado. Podemos praticar essa meditação mesmo não sendo católicos, basta ter mágoas ou afetos e a vontade de encontrar amor verdadeiro dentro de nós antes de buscar em outra pessoa. Com a confiança de que existe algo além do desconhecido, posso deixar que minhas memórias e pensamentos ansiosos sejam absorvidos pelo esquecimento. Gosto dessa ilustração das nuvens, afinal, o sol sempre permanece brilhando sobre nós, mesmo quando há tempo nublado ou tempestade. Transcrevo um trecho do livro tomando a liberdade de trocar as palavras Deus por Amor:

“...assim como tal nuvem (a do não-saber) está entre você e o Amor, deve colocar a nuvem do esquecimento entre você e tudo que passou. Talvez pense que está longe do Amor só porque há um não-saber entre vocês, mas com certeza estará ainda mais longe se além disso, tudo que passou, ainda estiver no seu caminho.”

É uma adaptação livre, mas a ideia está aí: se não deixarmos algumas coisas para trás nunca poderemos avançar para coisas novas. Achei muito bonita a ideia de que na nuvem do não-saber só penetra afeto; pensamentos e julgamentos da mente analítica, por mais úteis que sejam na vida prática, não servem no encontro com o Amor. Não saber é não ter controle, não poder prever o futuro. O amor requer isso, essa distração e otimismo. Vivo dizendo que sempre que possível devemos trocar a ansiedade pela curiosidade, afinal, a vida pode trazer coisas lindas e inesperadas em cada encontro. Talvez um dia eu me case. Talvez desista e vire monge. Só o tempo dirá, até lá, continuo meditando entre as nuvens.



SAM HACKRADT

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

BRAE - ESSENTIAL FLUIDO REPARADOR

Leave-in com proteção térmica para todos os tipos de cabelo. BRAÉ Essential Fluido Reparador oferece hidratação progressiva e repara os danos acumulados, além de ajudar a reestruturar a fibra capilar.

O Leave-In BRAÉ Essential Fluido Reparador foi especialmente desenvolvido para facilitar a sua rotina de cuidados com os fios. Com formulação exclusiva e ingredientes de alta performance - como os já consagrados Ácido Hialurônico, Monoi Oil, Blend de Aminoácidos, Pantenol e Óleo de Coco -, o produto impede a ação danosa causada pelo calor emitido por ferramentas térmicas, promove brilho intenso, assegura toque macio e ainda protege de agressões externas.

AÇÃO

Ácido Hialurônico, Monoi Oil, Blend de Aminoácidos, Pantenol e Óleo de Coco: em conjunto, os ingredientes são capazes de combater o ressecamento de forma intensiva e eficiente.



VILA PIVA - PINK LEMONADE

Edição limitada - com limão, Morango e Framboesa - adoçado.



ÁGUA DE COCO NATURAL - BURITI - DELIVERY

A empresa Água de Coco Buriti está fazendo entregas nas zonas sul e oeste de São Paulo. As entregas são feitas de segunda a sexta, sempre no período da manhã.

Água de Coco Buriti

Instagram: @aguadecocoburiti

Telefones: (11) 93218-9191 / (11) 98859-0405



ESCOVA DE DENTE - FOREO

A Escova de Dentes ISSA MINI 2 Sensitive remove a placa bacteriana e o acúmulo de tártaro, além de prevenir a cárie. Possui cabeça pequena e cerdas extra macias que podem ser usadas por crianças a partir dos 5 anos ou adultos com gengivas sensíveis.



WELL

WELLMAG.COM.BR

@bywellmag