

WELL



DESLIGUE A MENTE

CONTEÚDO



IMAGENS: VITORIA DIAS

CAPA - DESLIGUE A MENTE - RENATA BETTI VASONE - LUCIANA B. DIAS -
ALESSANDRA B. PAIVA | **VIBES** - BIA DE LUCA | **SAÚDE** - FILLIPO PEDRINOLA |
MEXA-SE - YOGA KUNDALINI | **DERMA** - DRA. MARCELLA DELCOURT | **BELEZA** -
CAMILA JUNQUEIRA | **RECEITA** - DUDA COOKS | **NUTRIR** - ISABELLA VORCCARO |
INSPIRA - NATHAN SANCHES | **EMBARQUE** - LUCIANO GARCIA | **EXPERIÊNCIA** -
RAISSA CAASULO | **LOVE** - SAM HACKRADT | **WELLNESS** - WELLNESSLIFESTYLE
LIFESTYLE - SILVIO CHARLEAUX

A ARTE DE DESLIGAR

EDIÇÃO #19 - SETEMBRO 2021



Passamos uma vida com pressa, correndo atrás de tudo o que necessitamos para “sobreviver”, pagar as contas, dar conta dos filhos, trabalho, etc.

Algumas semanas atras eu estava tão cansada, tão estressada, que estava com bloqueios criativo, fadiga mental. Foi então que um amigo meu me perguntou: “o que você tem feito para você?” Parei por 2 minutos e respondi.... NADA! Trabalhado muito com o que eu AMO. Serve?

Resposta foi certa;” NÃO!”

Como eu estava para produzir essa semana e as meninas me deram a oportunidade de vivenciar cada uma das especialidades do espaço “Desligue a Mente” - resolvi aproveitar cada segundo desses momentos para mim.

Eu sou uma pessoa que “respirou arte” uma vida (escola de desenho, de pintura, Patchwork, Scrapbook, Decoração (na época que fazíamos perspectivas com nankin), e cheguei no Design Gráfico.

Depois do que entrei no Design Gráfico nunca mais tive a oportunidade de criar nada que não fosse no computador... Eis que o momento de mudar esse jogo chegou. Passei 1 semana fazendo aulas INCRÍVEIS - comecei no Craft, fui para Agulhas (Punch Needle), passei pela aula de torno e Cerâmica moldada (minhas aulas favoritas) - colocar a mão na massa, literalmente.

Um espaço que da vontade de “morar lá”, eu não queria ir embora, as 3 horas de aula passaram muito rápido - a vontade do quero mais aumentava a cada despedida.

Senti como se estivesse colocando o meu corpo nos eixos.

Me desconectei do mundo para aproveitar o meu momento. E pasmem! Funcionou muito! Finalizei a semana mais calma, criativa, nossa sessão de fotos foi maravilhosa, as meninas são fofas demais, o espaço é LINDO, comi o melhor pão de queijo da vida, os bolos da Mona...hummmm!!!!

Vocês PRECISAM experimentar desligar a mente. Além de fã, virei aluna para me forçar a desligar pelo menos 1 vez na semana e colocar a mão na massa.

Espero que gostem do que preparamos para vocês.

Com amor,
Sam Hackradt.

sam@wellmag.com.br

COLABORADORES

dessa edição



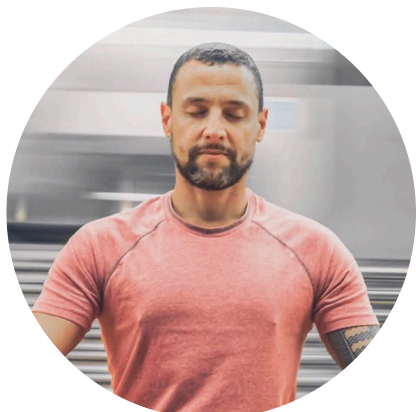
Dr. FILIPPO PEDRINOLA

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**



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. Percorreu mais de 75 países gravando matérias, realizando entrevistas e buscando boas histórias. **@lucianotic**



FABIO SPINARDI

Criador do método IFA, Mestre em Kundalini Yoga e Meditação **@fabiospinardi**

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 ARTE DE DESLIGAR A MENTE

POR NATHALY NERY

Hoje vamos contar um pouco sobre a história do lugar onde mais me senti “em casa”.

O D.A.M, abreviação de “Desligue a Mente”, é um projeto vindo do sonho de três irmãs, Alessandra Betti Paiva, Luciana Betti Dias e Renata Betti Vasone.

Desde muito novas, sempre gostaram do trabalho manual e tinham ideias criativas para o mesmo. Por exemplo, acessórios que usamos para colocar em bandejas, elas inventavam e colocavam em tênis. O trabalho se tornava tão bom, que até suas amigas queriam.

Procuraram por lugares onde se sentissem como o D.A.M nos faz sentir, mas nunca, de fato, encontraram.

Como a Alessandra nos conta “nós buscávamos um lugar onde reunisse tudo, mas que também fosse charmoso e aconchegante, que tivesse segurança. Um lugar onde entraríamos e não tivesse mais vontade de ir embora.”

E é exatamente assim esse lugarzinho especial!

No final de 2019, elas foram a Londres estudar mais sobre os cursos lá oferecidos e descobrir sobre outros que ainda não faziam sucesso por aqui, como por exemplo o punch needle - é uma técnica de bordado em relevo: ao enfiar a agulha no tecido os pontos semelhantes a pequenas argolas são formados. Também pode-se usar os pontos pelo avesso do tecido onde o efeito é parecido a tapeçaria. Ao brincar com as técnicas e texturas obtêm-se projetos modernos e originais.

O Londrino tem essa rotina, saem do trabalho e de “happy hour” eles fazem esses trabalhos manuais acompanhado de um bom vinho ou café.

Decidiram então trazer essa ideia para o Brasil, quando chegamos aos cursos, temos um lanche especial e uma mesa recheada de guloseimas com café, suco ou chá.

E então concretizaram a ideia em 2020, em um momento que buscar equilíbrio e conexão com nós mesmos nunca foram tão fundamentais, um projeto pioneiro e inédito no País foi fundado pelas irmãs.

Além dos cursos regulares, podemos também realizar eventos no espaço.

Por exemplo, no nosso aniversário, podemos marcar com 2 a 6 pessoas um dia para nós. Fazemos aula de culinária, comer o que fizemos e depois a tarde faremos uma aula para fazermos um chapéu de praia, e levamos para casa! Saímos de lá orgulhosos do que fizemos, nos sentindo artistas. Seja para colocarmos em casa ou pre-



sentarmos alguém.

As irmãs prezam muito por isso.

Localizado em uma das torres de escritórios conectada ao Shopping Cidade Jardim, em São Paulo, o D.A.M nos surpreende com os cursos livres de artes manuais ministrados por experts de diferentes especialidades.

Entre as modalidades lecionadas no espaço estão a culinária, cerâmica, pintura em porcelana, customização de roupas, decoupage, granilite, bordado, "punch needle" e mais várias outras técnicas que muita gente ainda não conhece.

Os cursos têm duração variada e a ideia é que, os alunos possam ter algo feito com suas próprias mãos ao fim de cada experiência. Confira abaixo as modalidades disponíveis e uma breve descrição do que cada uma delas oferece:

CRAFT:

- Decoupage: técnica de recortes e colagem de papel, usada para decoração de objetos.
- Customização: de roupas, acessórios e objetos. Usando tecidos, pedrarias, aviamentos e tinta.
- Cordas: técnica por meio da qual se produzem, com corda náutica e cola quente, objetos variados como jogos americanos e vasos.
- Granilite: uma espécie de iniciação à cerâmica, com material e técnicas mais simples.

LINHAS:

Bordados e punch needle com diversos tipos de pontos e aplicações em tecidos para decoração, jogos americanos, guardanapos, tênis e almofadas.

PINTURA DE PORCELANA:

Pintura com tintas e pincéis específicos para peças de porcelana, que são finalizadas com queima em forno no próprio local.

CERÂMICA:

Para a manufatura de peças em cerâmica, utilizando argila com técnicas de modelagem ou torno elétrico. Depois de produzida a peça, ela será queimada e esmaltada no próprio local.

CULINÁRIA:

Realizadas na cozinha do D.A.M, ensinam a preparar pratos variados.

Além de todo esse projeto maravilhoso, o espaço é extremamente charmoso e bem arquitetado para fazer com que nos sintamos em casa mesmo. A cozinha é linda e parece com a cozinha dos nossos avós, aquele gostinho de infância! A sala de estar é o local mais confortável que já fui, sem contar com as artes incríveis! Já o espaço onde os cursos são ministrados é lotado de arte, verde e memórias que levamos conosco.



LUCIANA B. DIAS

Deixo aqui abaixo o relato da nossa editora chefe que, por sua sorte, pôde experimentar um pouco de cada curso.

“Sempre tive jeito com trabalhos manuais, fiz aula no Michelangelo de pintura durante anos, depois fui pintar porcelana, aprender decoração (na época que tínhamos que fazer perspectiva em nankin - seguindo nos desenhos), até chegar no design gráfico - de onde nunca mais sai. Quando cheguei no D.A.M foi como entrar em um paraíso e ver a sua conexão com artes manuais rebobinar o filme da sua essência em segundos.

Tudo começa com um quadro feito de Punch Needle maravilhoso, quando você entra no espaço é um show de bom gosto e acolhimento, de fato você se sente em casa... Minha vontade era de morar naquele lugar.

Precisamos falar da Mona, um ser humaninho maravilhoso, que enche de alegria aquele espaço, faz bolos deliciosos... e o pão de queijo...hummm! O melhor que eu já comi na vida (detalhe: eles vendem lá).

A equipe de professores e ajudantes são impecáveis e competentes. Joyce é uma querida também.

As meninas Rê, Alê e a Lu... sem palavras para descrevê-las... simplesmente uns amores.

Mas vamos falar do que realmente importa... as aulas.

Comecei pela aula de Craft, fiz 4 peças de jogo americano em corda, foi uma delícia usar cola quente e verniz para neutralizar a corda. Segundo dia, fui para linhas e agulhas, onde fiz aula de Punch Needle que simplesmente me apaixonei... já sai de lá com meu primeiro kit para colocar o meu projeto em andamento em casa. Terceiro dia, experimentei a aula de Cerâmica no Torno - A aula preferida da Rê.

Vou te dizer que ficou sendo a minha aula preferida também.

Colocar a mão na massa, no caso, na argila, fez o meu mundo simplesmente parar de girar. São 3 horas que passam em poucos minutos. Saber manusear a argila do nada e virar uma peça é algo encantador.

Quarto dia, Cerâmica Modelagem - outra aula espetacular!

Novamente moldamos a argila com as mãos até que elas virem um pote, um vaso, prato, objeto de decoração.... o céu é o limite! A professora é incrível e participativa, faz a aula ser leve, divertida e acolhedora.

Por fim, nosso último dia de D.A.M foi o dia das fotos... Que PAZ, que vista, que companhia maravilhosa durante a semana toda.

Foi simplesmente viciante passar essa semana no D.A.M

A minha vontade era ter todo o tempo do mundo para passar todas as minhas tardes com elas, naquele lugar acolhedor.

Deveríamos poder esticar nossas aulas para a noite... com vinho, música boa e muita risada e criação. Quem sabe, não seja uma boa idéia para um próximo passo do D.A.M?

Se vocês ainda não viram os vídeos que fizemos nessa semana no D.A.M, acessem nosso [Instagram.com/bywellmag](https://www.instagram.com/bywellmag) e acompanhe todo o processo da semana mais gostosa dos últimos tempos, no meu lugar favorito nesse mundo. Onde Desligar A Mente é a coisa mais prazerosa que você poderá fazer por você.”



ALESSANDRA B. PAIVA



RENATA BETTI VASONE



WELLNESS

EXPERIENCES

MAGAZINE

VIDEOS

TALKS

NEWS

SHOP

WELL

ALL YOURS IN ONE CLICK!

@BYWELLMAG



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

VOCÊ É O QUE VOCÊ ACREDITA

Você é o que você acredita.

Se você acredita que pode, você está certo.

Se acredita que não pode, você também está certo

Não são os eventos externos em nossas vidas que nos moldam, mas sim, as crenças sobre o que esses eventos significam e como nós os interpretamos.

Crença ou convicção é um sentimento de certeza em relação a algo.

A maioria das crenças são de generalizações sobre nosso passado, baseadas em interpretação de experiências agradáveis ou dolorosas.

As crenças têm o poder de criar e o poder de destruir. Elas não se limitam ao impacto sobre nossas emoções ou ações. Podem literalmente mudar nossos corpos em questão de momentos. Elas possuem até mesmo a capacidade de prevalecer sobre o impacto das drogas no corpo.

Uma pesquisa nos Estados Unidos para teste de 2 novas drogas, selecionou 100 estudantes.

Foram distribuídas as cápsulas com a seguinte descrição:

A capsula vermelha era um medicamento super estimulante e

a cápsula azul, um super tranquilizante.

Sem que os estudantes soubessem, os conteúdos das cápsulas foram trocados.

Mesmo assim, metade dos estudantes desenvolveu reações físicas que acompanhavam suas expectativas, exatamente o oposto da reação química que as drogas deveriam produzir em seus corpos

Isto é conhecido como efeito placebo ou Nocebo, dependendo do resultado.

As drogas nem sempre são necessárias, mas a crença na recuperação é.

Nossas crenças possuem a capacidade de nos deixar doentes ou saudáveis de um momento para o outro. Neste exato momento, suas crenças estão moldando como você reage ao que acabei de falar.

Uma vez aceitas, nossas crenças tornam-se ordens inquestionáveis para o sistema nervoso e possuem o poder de expandir ou destruir as possibilidades do nosso presente ou futuro.

As pessoas desenvolvem com frequência crenças limitantes de quem são e o que são capazes.

É a mente que torna saudável um doente, torna a pessoa desgraçada, rica ou pobre.

Crenças limitantes são comparáveis a cordas, cada uma te segurando para baixo, sem conseguir se mover.

A maioria das pessoas pode identificar facilmente porque elas tem uma certa crença, olhando para a infância, experiências passadas, pais ou professores.

As crenças não são necessariamente fatos, e portanto, devem ser questionadas. Uma crença é apenas seu sentimento de que algo é verdade, e ela pode ser tão sutil que você nem percebe que ela está lá.

Então, como fazer para deletar as crenças limitantes?



Alguns exemplos:

“Boas oportunidades me esperam em cada esquina.”

“Ser rico me dará muita coisa para ser feliz.”

“Amor, felicidade e prosperidade são meus por direito.”

“Ser rico é uma benção.”

Em primeiro lugar, é preciso identifica-las olhando para o seu passado e para o presente, para questões que te impedem de avançar para a busca do sucesso e felicidade.

Pense em dinheiro e veja o que seu cérebro responde imediatamente, se é facilidade ou esforço. Pense em saúde e veja se você sente medo ou confiança.

Quando você se pergunta quais são os principais sentimentos que te levam a perder oportunidades de sucesso, você terá identificado as crenças limitantes que as estão deixando a margem. Você terá respostas como: tenho medo, se não der certo, meu amigo fez o mesmo e quebrou a cara.

Aqui estão alguns exemplos de coisas que você pode ter ouvido repetidamente na sua infância e adolescência que levaram a suas crenças limitantes.

Dinheiro não traz felicidade

Se eu cometer um erro, eu falhei.

Consegui um emprego, fique nele, por mais que te humilhem. É assim em todas as empresas.

Eu não sou uma pessoa simpática e é difícil chegar a algum lugar por causa disso.

Trabalhar arduamente é a única maneira de ficar rico

Boas oportunidades são difíceis de encontrar.

Isto soa familiar? Você provavelmente já permitiu que estes tipos de afirmações negativas circulassem em sua mente diariamente.

Muitas afirmações ficam sendo repetidas pela sua mente inconsciente e formam suas crenças.

Após identificar suas crenças limitantes, é precisa instalar as crenças libertadoras da mesma forma que instalamos as limitantes.

Como? Repetindo afirmações.

Desta vez, positivas.



EMAGRECIMENTO

PORQUE É TÃO DIFÍCIL EMAGRECER E SE MANTER MAGRO?
POR DR FILLIPO PEDRINOLA

Gostaria de iniciar esse texto com a seguinte pergunta: “será que força de vontade é tratamento para emagrecer?”. Os índices de sobrepeso e obesidade vem aumentando de forma preocupante desde a década de 70 acompanhando o aumento da produção e disponibilidade de alimentos a partir de então, principalmente aqueles ultra processados, apesar de todas as campanhas e estratégias usadas na tentativa de seu controle. Será então que estamos vivendo uma pandemia de falta de força de vontade ou será que estamos diante de um ambiente “engordativo” que impacta no ganho de peso? Força de vontade poderia ser definida como habilidade de se controlar para fazer algo difícil e abrir mão de hábitos desejáveis, que na maioria dos casos não é sustentável a médio e longo prazos. É diferente de motivação,

que envolve a busca de motivadores intrínsecos positivos para promover uma terapia intensiva de mudanças de estilo de vida, reconhecendo obstáculos e ao mesmo tempo compreendendo e tendo consciência do porque terá benefícios, resultantes de novas escolhas. Para usar uma expressão da moda, o grande desafio é mudar o “mindset”. Hoje a ciência mostra que muitos genes estão envolvidos no controle da fome, da saciedade e do metabolismo (queima de calorias).

Cada ser humano é único e essas combinações genéticas são individuais, o que de fato gera pessoas com alta, baixa ou média susceptibilidade de engordar vivendo nesse ambiente obesogênico atual. Sempre vai aparecer alguém que vai dizer que “países que tem fome não tem obesidade”; é verdade, mas o ambiente não é obesogênico e, portanto, as tendências genéticas não se manifestam.

A magreza também é genética e não “força de vontade”, o que não confere a essas pessoas o direito de se julgarem superiores, tem apenas características genéticas diferentes, o que não as torna “experts” em nutrição ou estilo de vida.

Outra encrenca comum de quem emagrece é conseguir manter o peso depois porque o nosso organismo tem mecanismos adaptativos de sobrevivência: cada quilo de peso perdido leva a um aumento no apetite em torno de 100 kcal e diminui o gasto calórico em 30 kcal segundo estudo publicado na importante revista médica “Obesity” de 2016. Feitas essas considerações e levando-se em conta que a obesidade foi reconhecida como uma doença pela “American Medical Association” em 2013, o tratamento medicamentoso, desde que bem indicado, é uma ferramenta fundamental e que os médicos devem utilizar assim como fazem em casos de outras doenças crônicas como hipertensão e o diabetes.

É nesse momento que surgem aqueles comentários de amigos, familiares e até médicos do tipo “remédio para emagrecer faz mal”, “é só fechar a boca e fazer exercícios”, “você só precisa de força de vontade”... e por aí vai, porém, como sabemos, apenas a informação é capaz de vencer o preconceito!

Atualmente existem 3 remédios aprovados para o tratamento da obesidade: Orlistat, Sibutramina e Liraglutida. Os dois primeiros já são velhos conhecidos e a Liraglutida, conhecido pelo nome comercial de Saxenda, foi aprovado no Brasil em 2016.

Em 2020 foi aprovado também para adolescentes entre 12 e 18 anos. Esse medicamento é de fácil aplicação, uma injeção diária, normalmente na barriga e considerado bastante seguro. Os efeitos colaterais mais comuns são náuseas, eventualmente vômitos, obstipação intestinal e em alguns casos uma certa queda de energia física. É por isso que se recomenda iniciar com doses menores e ir aumentando de forma gradual já que a resposta é muito individual. Outra medicação, que aliás se tornou a queridinha nas rodas de conversas, é a semaglutida, que tem nome comercial de Ozempic.

O mecanismo de ação é praticamente igual ao do Saxenda, promovendo saciedade, diminuindo o apetite e retardando a velocidade de esvaziamento do estômago, assim como os mesmos possíveis efeitos colaterais.

A principal diferença é que deve ser aplicado somente uma vez por semana, diferente do Saxenda que é de uso diário.

Cuidado com aquelas “dicas” de que “o bom mesmo é usar o Ozempic todos os dias”. Isso é errado e pode trazer consequências negativas para a saúde. Fica alerta que apesar de serem medicações úteis e eficazes, que não costumam alterar o humor, nunca faça uso sem indicação e acompanhamento médico.

Por fim, existem várias outras medicações e fitoterápicos que também podem ser úteis no tratamento para emagrecer e que são conhecidos como “off label”. Entre elas podemos citar a fluoxetina, o topiramato, a bupropiona e o naltrexone, entre outros, mas lembre-se que a automedicação deve ser evitada.



CHAVES PARA UM EMAGRECIMENTO SUSTENTAVEL

POR QUE UM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL É IMPORTANTE?
POR DRA ISABELLA VORCCARO

Muito se fala em emagrecimento, mas como sustentá-lo a longo prazo?

Com base em minhas experiências, em meus estudos acadêmicos e prática clínica, acredito que para um emagrecimento real e duradouro, devemos adotar alguns pilares fundamentais: Mudanças de hábitos; ingestão alimentar com déficit calórico, redução de carboidratos refinados, industrializados e alimentos ultraprocessados, aumento de gasto energético diário, redução da inflamação metabólica, prática de atividades físicas regular, diminuição do estresse por meio da respiração e meditação, alimentação com consciência, conhecer seu corpo e suas particularidades genéticas e bioquímicas, um trabalho de autoconhecimento contínuo e duradouro.

A obesidade é uma condição clínica na qual se verifica o acúmulo de tecido adiposo em excesso, determinando impactos negativos à saúde, o que leva à redução da expectativa de vida. Uma pessoa é considerada obesa quando o seu IMC é superior a 30 kg/m². Não existe “obeso saudável”, uma vez que, a obesidade é definida como uma doença inflamatória crônica.

O tecido adiposo secreta ativamente várias citocinas pró e anti-inflamatórias que influenciam efeitos como diminuição da sensibilidade à insulina, hiperlipidemia, perda de proteína, entre outras. Portanto, a obesidade tem relação direta com as doenças inflamatórias já citadas acima. Estudos mostram que em seres humanos, a alimentação excessiva aciona o interruptor da inflamação, levando ao ganho de peso e resistência à insulina.

O emagrecimento saudável visa à adoção de hábitos que tragam satisfação pessoal e que permitam que quem assuma esse novo estilo de vida esteja bem psicologicamente, por isto uma mudança de mindset se faz necessário. Esse é um fator fundamental para dar continuidade a uma mudança geral e ampla. Perder peso é um processo complexo e que precisa ser feito com muita segurança.

É comum ver pessoas que, constantemente, envolvem-se em dietas restritivas, e não conseguem mantê-las por muito tempo, o que ocasiona o efeito sanfona. Além disso, a oscilação de peso colabora para a falta de confiança e de motivação. Por mais que haja esforço e dedicação, é importante que a dieta adotada seja realmente a mais adequada ao seu perfil e biótipo. Somos seres únicos e o que funciona pra um pode não funcionar para o outro.

O ciclo de estratégias nutricionais como dietas low carb e jejum intermitente podem ajudar a não deixar o processo monótono e ajudar a descobrir o que funciona melhor a longo prazo.

Reeducar o comportamento alimentar é aprender os princípios e treinar ser saudável.

Aposte nas combinações corretas dos alimentos, uma vez que estudos já comprovam que a associação de nutrientes como carboidratos, proteínas, vitaminas, minerais e fibras é que darão conta de todo processo metabólico, além de promover a sensação de saciedade e, portanto, contribuir para uma menor ingestão alimentar.

Emagrecimento sustentável não consiste apenas em emagrecer, mas em fazê-lo de maneira saudável e, principalmente, com continuidade a uma verdadeira mudança de hábitos e de estilo de vida. A proposta do emagrecimento sustentável é esta: entrar em um processo que se mantenha continuidade, perseverança e

persistência no caminho que levarão ao êxito. A ideia de uma dieta sustentável, com a finalidade de emagrecer, visa à condição de hábitos que se sustentem, sem que sejam um fardo para quem os adota.

O emagrecimento sustentável não propõe nada extremamente radical, mas mudanças contínuas e amplas, em todas as áreas da vida da pessoa. É possível afirmar que essa proposta é bastante simples, sem sacrifícios. Com a adoção desse novo estilo de vida por completo, com muita disciplina e dedicação, é possível ver resultados bem rápidos, desde que tudo seja persistido. Cada organismo reage de uma forma, pois os metabolismos trabalham de maneiras diferentes, mas é possível ter uma redução de 3% a 5% do peso nos primeiros 7 dias.

Apesar dessa possibilidade de bons resultados em um curto espaço de tempo, somente a continuidade e o entendimento da necessidade de uma mudança completa vão proporcionar uma perda de peso eficiente.

É preciso entender que o emagrecimento sustentável propõe uma mudança em todos os aspectos do cotidiano, e não somente na parte alimentar.

Obter o emagrecimento sustentável não exige nada além do que você pode conseguir fazer no seu cotidiano. Todo esforço respeita suas limitações e cobra somente dedicação e disciplina. As mudanças são de âmbito físico, alimentar e mental, de modo que você esteja totalmente submerso em um novo estilo de vida.

Hábitos como uma boa noite de sono, além de proporcionar um dia seguinte de muita energia e disposição, também permite ao corpo trabalhar enquanto você descansa.

Não ter uma noite adequada de sono faz o corpo frear o metabolismo durante a madrugada, deixando de queimar gordura e de eliminar líquidos. Isso acontece para que, no dia seguinte, haja energia o suficiente para acordarmos e seguirmos nossos compromissos.

Durma, em média, de 7 a 8 horas.

Há muito se discute sobre o hábito de refeições de 3 em 3 horas, entretanto, esse não é o modo mais recomendável de se alimentar. Nele, o estômago não tem tempo suficiente para realizar todas as etapas do processo digestivo, descansando adequadamente e

reduzindo seus níveis de acidez.

As refeições devem ser repletas de nutrientes e balanceadas. É importante que as refeições tenham o propósito de sempre oferecer ao corpo o que ele precisa, mas nada além disso.

Os exercícios são fundamentais na vida de qualquer um. A importância deles se dá desde a queima de calorias até a manutenção de um corpo ativo, livre de doenças que surgem com o passar dos anos. Cerca de 30 minutos diários de atividades já atingem o mínimo, trazendo muitos benefícios.

É fundamental adotar uma atividade de sua preferência, que dê prazer. Também é igualmente importante consultar um médico para saber suas possibilidades relacionadas aos níveis de esforço.

A última das refeições feitas durante o dia deve ser a mais leve, sem nenhum tipo de alimento pesado e mais complicado de ser digerido pelo organismo e fazê-la o mais cedo possível. Durante o sono, nosso corpo não tem tanta capacidade de processar comidas desse tipo, o que pode ocasionar a retenção de gorduras.

A água é um elemento fundamental do nosso organismo, compondo de 60 a 65% do corpo humano, sendo assim, você precisa estar sempre repondo esse fluido.

O recomendável é ingerir 35ml/kg.

Perder peso e emagrecer não são a mesma coisa e envolvem processos metabólicos diferentes. Perder peso está relacionado à diminuição da massa corporal total. Tal perda de peso pode não ser especificamente de gordura, considerando os compartimentos corporais que são formados por massa de gordura ou massa adiposa, e a massa livre de gordura (MLG), que é composta pelas proteínas, água corporal total e componentes minerais. Desta forma, a massa corporal magra (MCM), que corresponde aos músculos, é o principal determinante da taxa metabólica de repouso (TMR) e pode interferir na perda de peso quando diminuída.

Homens e mulheres têm quantidades diferentes de massa magra, sendo maior nos homens, assim como é menor também nos idosos, mas pode ser aumentada em presença de exercícios constantes. Sendo assim, para alcançar uma perda de peso prolongada, é

necessário que haja perda de massa adiposa, mantendo-se a massa livre de gordura (MLG) e taxa metabólica de repouso.

Vale ressaltar que a água presente no corpo representa 60-65% do peso corporal e é o componente mais variável da massa corporal magra. O estado de hidratação também influencia no peso corporal, podendo induzir a flutuações e, conseqüentemente, o ganho de peso. Portanto, emagrecer significa reduzir o percentual de gordura corporal, etapa mais complexa e que necessita de acompanhamento nutricional e atividades físicas específicas, contínuas e individualizadas.

Estudos têm comprovado que dietas da moda com menos de 1200 calorias/dia, em geral, não emagrecem de forma contínua e permanente, ou seja, mesmo comendo muito pouco, uma pessoa pode até ganhar peso. Para uma vida saudável e manutenção do peso, a ingestão alimentar de um indivíduo deve obedecer à necessidade calórica diária estabelecida de acordo com suas características fisiológicas. O organismo necessita de calorias suficientes para as suas funções vitais e suas atividades, sendo assim, não é aconselhável seguir dietas com calorias inferiores ao seu gasto energético basal (GEB), pois este depletará a energia acumulada, e o sistema nervoso trabalhará como poupador de energia (situação de defesa) e ainda podendo desenvolver compulsão alimentar. Cuidado!!

Vale ressaltar ainda que um estudo realizado na Universidade de São Paulo, em 2014, demonstrou que o jejum intermitente foi capaz de prevenir o ganho de peso, mas pode causar alterações metabólicas como a desregulação dos mecanismos cerebrais de controle do apetite. Portanto, a sua atitude e comportamento frente a alimentação dando a importância que ela merece é que fará a diferença.

Neste contexto, é preciso ter cautela, e “dietas restritivas” com poucas calorias, pobres em nutrientes ou que excluem determinados alimentos podem não contribuir de forma positiva nesse processo. Além disso, elas levam à idealização de um corpo perfeito que passa a ser, muitas vezes, mais importante do que a própria saúde.

Sendo assim, distúrbios de comportamento alimentar e a busca incessante pelo corpo ideal



tornam os indivíduos ainda mais vulneráveis às carências nutricionais. Autores sugerem que para reverter a obesidade, as estratégias individuais devem promover ficar em pé e caminhar por 2,5 h/dia e também reestruturar as rotinas de trabalho e domésticas para apoiar um estilo de vida mais ativo. Em resumo, as recomendações atuais para o emagrecimento envolvem a alimentação saudável anti-inflamatória e a prática de atividade física frequente. O desenvolvimento de um planejamento adequado e personalizado, corrobora com o sucesso desta mudança. Portanto, sugere-se a busca de um profissional nutricionista para realizar as adequações ao seu plano alimentar e estilo de vida, que possa garantir um emagrecimento saudável e sustentável. Vamos em frente, estabeleça seus objetivos, entenda melhor a sua relação com seu corpo e como os alimentos podem te levar a uma vida mais saudável e plena, porque uma vida sadia e feliz é o equilíbrio entre os diversos aspectos da vida dos seres humanos.



**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



PREJUVENATION

PREVENÇÃO, REJUVENECIMENTO OU AMBOS?

POR DRA. MARCELLA DELCOURT

Qual será a melhor tática para combater os efeitos inevitáveis do tempo na nossa pele? O termo “Prejuvenation”, combinação das palavras “prevention” e “rejuvenation”, tem sido adotado pelos Millennials para definir a forma que preferem cuidar de sua pele: fazendo tratamentos suaves cada vez mais cedo para envelhecer bem, suavizando e evitando as temidas rugas e flacidez na pele. E eles tem razão. Quanto mais cedo nos preocuparmos com o nosso envelhecimento, adotarmos hábitos de vida saudáveis e realizarmos procedimentos preventivos, mais harmoniosa será nossa relação com o passar dos anos e com a nossa imagem. O segredo hoje é envelhecer bem amanhã.

A exposição excessiva ao sol é, de longe, o fator que mais contribui para o envelhecimento, prematuro e natural. Ele destrói as proteínas do colágeno, da elastina e do tecido conjuntivo, tornando a pele fina, manchada e menos elástica.

Por isso, a importância em respeitar os horários de exposição e usar um filtro solar adequado. Outros fatores, como a exposição da pele ao cigarro, à sua fumaça e a poluição, nutrição inadequada, falta de sono e excesso de álcool, também devem ser evitados.

A dica mais simples de beleza vem diretamente da natureza: a água. É essencial a ingestão de vários copos de água durante o dia para uma boa hidratação e um bom funcionamento do organismo. No skincare, é imprescindível realizar uma boa limpeza e hidratar a pele com sérums, cremes ou loções.

E como a saúde de pele começa de dentro para fora, os nutracêuticos têm um papel muito importante na preservação da juventude, pois suplementam o corpo com substâncias insuficientes na dieta. São compostos de substâncias bioativas, ou seja, conhecidas ao nosso organismo, como nutrientes, vitaminas, proteínas e minerais, auxiliando o corpo em processos metabólicos. Um bom exemplo são os ativos precursores do colágeno e a vitamina C.

Cada dia mais, a tecnologia e a medicina nos oferecem uma infinidade de procedimentos que, se bem indicados e realizados, conseguem com muita naturalidade manter a jovialidade da pele e das feições do rosto por muitos e muitos anos. A Toxina Botulínica, o famoso “Botox”, demonstra bem esse fato. Por décadas satanizada como a principal responsável pela deformidade facial de muitas pessoas e até confundida com outros produtos injetáveis, como os preenchedores, atualmente é considerada um tratamento para a prevenção do envelhecimento, se iniciado precocemente. Preconiza-se hoje o uso da toxina em doses mais baixas (consequentemente, com resultados mais naturais e menos duradouros) e em todo o rosto e pescoço, com o intuito de suavizar a força de músculos-chaves, adestrando-os em duas a três aplicações anuais a manter uma expressão harmônica e jovial por um longo tempo. O famoso efeito “congelado” da toxina no passado é apenas o “efeito cinderela” das primeiras semanas de tratamento. O resultado é um contorno facial delicado e bem definido e uma face descansada.

Para a luta contra a flacidez cutânea, contamos com várias opções de tratamentos que estimulam o próprio corpo a produzir substâncias como colágeno, elastina e até ácido hialurônico, de uma forma mais natural: Ultrassom Microfocado, Bioestimuladores, Radiofrequência microagulhada e outros tipos, Lasers (Erbium, CO2, ND:YAG, Alexandrite, Diodo, Dye, Q-Switched, Fracionado, Robótico, etc.) e Luz Intensa Pulsada, Skinboosters, Fios de PDO, entre outros.

O preenchimento cutâneo também é uma boa técnica para manter (ou devolver) a juventude facial quando realizada com precisão e sem exageros, evitando a famosa “desarmonização facial”. Atualmente, a forma mais utilizada e mais segura é a injeção de ácido hialurônico em pontos-chaves do rosto com o objetivo de melhorar a sustentação dos tecidos, definir seu contorno, suavizar expressões e corrigir sulcos, rugas e cicatrizes. Busca-se manter a beleza natural e individual e evitar transformações inestéticas. Ao contemplarmos a segunda metade da vida, é preciso ter um plano, uma estratégia baseada no auto-conhecimento, bom senso, aceitação e entusiasmo pela vida. É importante estar à vontade consigo mesmo e não fingir ter uma idade que não tem.

Na França, as mulheres com uma certa idade ainda são modelos de desejo, elegância e sedução e elas valorizam uma aparência e um estilo mais naturais, optando por esses tratamentos já citados, além de cuidarem de sua alimentação e de sua forma de se vestir antes de recorrerem a algum procedimento mais radical. Ter uma ruga aqui, outra ali, é considerado “chic” e seu maior poder de juventude está na sua atitude.

“Vivre c'est vieillir, rien de plus” (Viver é envelhecer, nada mais) já dizia Simone de Beauvoir. Mas, viver envelhecendo bem e harmoniosamente é ainda melhor!



KUNDALINI YOGA

POR FABIO SPINARDI

Já ouviu falar em Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga é uma prática milenar, cujo objetivo é ativar a sua energia kundalini, uma energia espiritual localizada na base da nossa coluna.

Com o despertar dessa energia, o praticante aumenta sua consciência e ajuda a superar os problemas relacionados ao ego. Por isso, é também conhecida como o “Yoga da Consciência”.

Através de movimentos corporais, meditações, mantras e o trabalho feito com respirações poderosas, a prática ajuda a quebrar bloqueios e condicionamentos limitantes antigos que impedem a manifestação de desejos e sonhos mais profundos.

Em apenas poucas aulas você começará a sentir como essa prática afeta a sua energia, as suas emoções e o seu corpo, de forma rápida e eficiente.

Os movimentos físicos não são o foco principal. Kundalini Yoga é mais direto ao ponto. Comparada com outras formas de yoga, Kundalini Yoga é uma prática mais focada na conexão espiritual.

A prática possui milhares de kriyas, que são sequências de exercícios com fins específicos diversos: como fortalecer a intuição, expandir o campo magnético, atrair amor, aumentar autoconfiança, criar prosperidade e oportunidades ilimitadas.

“A vida é feita de energia. Quando você eleva seu campo vibracional, tudo ao seu redor também se eleva.”, comenta o professor de Kundalini Yoga, Fabio Spinardi, 44 anos, que descobriu sua vocação aos 40 anos, numa viagem para Rishikesh, a capital mundial do yoga, na Índia.

“Estava num momento em que todas as áreas da minha vida estavam de ponta cabeça: não via mais propósito no meu trabalho, após ter trabalhado por mais de 20 anos com live marketing. Minha vida afetiva estava um desastre, estava completamente desconectado de mim e infeliz com minhas escolhas e resolvi fechar os meus dois escritórios e partir para uma imersão na Índia.” Ele não sabia mas foi a melhor decisão que tomou, foi um divisor de águas em sua vida.

Ao longo de nossas vidas enfrentamos vitórias, conquistas, dificuldades e desafios. Kundalini nos ajuda a expandir o olhar e agir nos altos e baixos com uma mentalidade mais neutra, sem nos deixar manipular pelos acontecimentos externos. Todos nós temos “bloqueios” em nossos corpos onde a energia fica presa e não flui em conexão com nossa mente, corpo, o universo e nosso potencial mais elevado.

O Kundalini Yoga puxa essa energia da base da coluna para cima, do topo da cabeça (chakra da coroa) para fora, preenchendo nossa aura e permitindo que a nossa energia possa fluir e criar equilíbrio em nossos centros energéticos e chakras.

É uma prática de cura antiga, e suas tecnologias foram cientificamente comprovadas para ativar partes específicas do cérebro que expandem a consciência e geram um estado mental e emocional mais equilibrado. Além dos benefícios espirituais, em termos físicos, a prática ajuda a fortalecer o sistema nervoso, endócrino e imunológico, gerando equilíbrio, bem-estar, regulando o sono, o humor e a ansiedade. Em um nível celular, aumenta a sua vibração energética, o que ativa o poder da sua energia interna para um profundo despertar espiritual que transforma vários aspectos da vida.

A prática, que ficou conhecida no final da década de 60 nos EUA, funciona como uma ferramenta para alcançar uma vida cheia de leveza, alegria e amor sem limites.

No início, todo o ritual pode parecer estranho. No entanto, para obter o máximo dessa prática espiritual, é muito importante se entregar, sair do controle da mente racional e ter a sua própria experiência com a mente aberta.

Você está pronta para descobrir o propósito da sua vida e ativar todo o seu potencial?

WELLNESS LIFESTYLE

POR SAMANTHA HACKRADT

Muitos leitores pedem para definir meu estilo de vida ideal de bem-estar. Acho que é mais fácil começar do começo e depois explicar o que não é.

Primeiro, o que é bem-estar para mim, pode ser diferente do que é para você, correto? Mas deve existir um quociente para todos? Sim existe e falaremos disso mais adiante.

O que é um bom bem-estar no estilo de vida (wellness lifestyle)?

Se você deseja fazer mudanças verdadeiramente duradouras na saúde, elas precisam ser uma mudança completa no estilo de vida, não apenas uma dieta. As dietas dependem da força de vontade e têm uma mentalidade de restrição, o que leva muitas pessoas ao fracasso.

O *Wellness Lifestyle*, não se refere a uma dieta temporária para perder peso ou simplesmente atingir um objetivo estético (embora possa ajudar com isso), mas uma verdadeira mudança de estilo de vida, totalmente focada em nutrir e fortalecer seu corpo, de dentro para fora.

Minhas recomendações particulares também não são especificamente uma dieta específica. Ver o benefício em minha própria vida, não porque ancestrais distantes possam ter comido dessa maneira, ou daquela. Acredito no equilíbrio.

Se equilibrarmos corpo, mente, alma de forma equilibrada, tudo na vida será mais fácil e menos “penoso”.





Como eu disse, concordo com quase todos os aspectos, mas o “*Wellness Lifestyle*” que mais funciona incorpora muitos dos aspectos de estilo de vida que se encaixam para mim... são eles:

- ALIMENTAÇÃO DE FORMA SAUDÁVEL

Tudo começa com a comida – o que você coloca no seu corpo diariamente é a coisa mais importante que você pode fazer pela sua saúde. Obviamente, se uma pessoa quer ser mais saudável, ela deve comer alimentos mais saudáveis, mas há muitas opiniões sobre o que são alimentos mais saudáveis! Em vez de pensar nos alimentos como “ruins” e tentar evitá-los, concentre-se nos aspectos nutritivos e saudáveis dos alimentos reais e tente incorporar mais deles. Por exemplo, remover açúcar e consumir gorduras mais saudáveis. Em vez de se concentrar em não consumir pizza, rosquinhas, batatas fritas, sanduíches, etc, comece apenas tentando adicionar mais alimentos saudáveis à sua vida. Se esforce para adicionar mais vegetais, gorduras saudáveis e se concentre no aspecto nutritivo dos alimentos, em vez de apenas no prazer imediato. Se você estiver acima do peso, tiver problemas autoimunes ou outras dificuldades, uma versão mais rigorosa poderá ser útil por um curto período de tempo. Considere remover grãos, açúcar, laticínios, toucadores (tomate, pimenta, berinjela etc.), ovos e nozes por 30 dias e depois reintroduzir lentamente para avaliar sua reação.

- BEBER MAIS ÁGUA

Na verdade, ouvi pessoas dizerem que não consomem água pura há muito tempo e, em vez disso, bebem refrigerante ou refrigerante diet. Comece o dia com um copo de água ou chá de ervas e beba um litro de água entre as refeições. Para quem não bebe regularmente água suficiente, essa mudança sozinha pode melhorar os níveis de sono e energia e livrar-se das dores de cabeça.

- SUPLENTE COM SABEDORIA

Existem milhares de opções de suplementos por aí e tantas opiniões sobre quais você deve tomar. Na maioria das vezes, é melhor obter vitaminas e minerais dos alimentos. Às vezes, é necessário suplementar certos nutrientes para melhorar a absorção dos alimentos que você está comendo. _ Vida Saudável; Após a comida que colocamos em nossos corpos, os fatores do estilo de vida desempenham um papel importante na saúde geral.



- DURMA

Este é o único conselho de saúde em que parece que todos podem concordar, as pessoas parecem concordar em geral que o sono é importante e que a falta em excesso com muita frequência pode prejudicar sua saúde. Ainda estou para ver alguém anunciar os benefícios de não ter que dormir.

Muitas pessoas notam que o sono melhorou ao aumentar seus níveis de magnésio, pois o magnésio é importante para regular todos os hormônios, inclusive os hormônios do sono.

- SE PREOCUPE MENOS, RESPIRE MAIS!

O estresse também tem um impacto drástico no corpo, pois interrompe a produção normal de hormônios e pode afetar tudo, desde os níveis de açúcar no sangue até a qualidade do sono. Isso pode levar a uma cascata de problemas hormonais e de saúde, e revertê-los nem sempre é tão fácil quanto respirar fundo ou aprender a meditar.

- SAÚDE BUCAL

Afeta a saúde de todo o corpo e cerca de 65% de nós têm o início da doença gengival. Existem muitos vasos sanguíneos e nervos que correm da boca para outras partes do corpo, de modo que a infecção na boca pode contribuir para problemas em outros locais do corpo.

- EXERCÍCIO

O exercício é definitivamente importante, mas o corpo e a forma do corpo são feitos na cozinha, não na academia. Você não pode exercer uma dieta ruim, sem que os problemas de saúde o alcancem e o exercício não é uma desculpa para comer “fast food” (mesmo para os carboidratos pós-treino). Lembre-se que a conta precisa fechar - Mais gasto contra menos calorias ingeridas.

Embora o exercício cardio seja geralmente incentivado para perda de peso, outros exercícios, como pesos e alta intensidade, são melhores para perda de peso, crescimento muscular e melhora do corpo (e eles não tornam as mulheres “volumosas”, caso você esteja preocupado) De fato, algumas das formas mais eficazes de exercício físico podem ser feitas em casa com equipamento mínimo.

- PASSE ALGUM TEMPO AO SOL

Ao contrário da sabedoria convencional, toda a exposição ao sol não é prejudicial. De fato, apesar do uso de filtro solar, as taxas de câncer de pele continuam aumentando e a maioria dos casos de melanoma (a forma mais mortal de câncer de pele), ocorre em locais que não são regularmente expostos ao sol.

Quando uma pessoa está ao sol sem protetor solar, o corpo naturalmente produz vitamina D, que é protetora contra muitos outros tipos de câncer, e até mesmo um protetor solar com baixo FPS pode impedir isso. Em vez de usar protetor solar, talvez devêssemos melhorar nossa tolerância ao sol ao ingerir alimentos saudáveis e obter exposição solar com sabedoria. Existem certos alimentos e suplementos que podem funcionar como filtro solar interno para desencorajar a queima e promover a produção de vitamina D.

Dito isso, é necessário lembrar que nenhuma suplementação deve ser feita sem acompanhamento médico e nutricional. É preciso saber os níveis de vitaminas e minerais no corpo para saber a melhor forma de suplementá-los. O excesso de vitaminas e/ou minerais pode também causar problemas em nosso organismo. Como disse no começo da matéria... equilíbrio é a chave para uma vida longa e feliz.

WELL \ LIFESTYLE \

LIFESTYLE & PROSPECCÃO



CONVERSAMOS COM O EMPRESÁRIO DO RAMO IMOBILIÁRIO, SILVIO CHARLEAUX, QUE MORA NO GUARUJÁ, QUE CONTOU SOBRE SEU LIFESTYLE E BEM-ESTAR. EM SUA IMOBILIÁRIA ELE TRABALHA COM IMÓVEIS DE ALTO E ALTÍSSIMO PADRÃO NAS PRAIAS DO LITORAL PAULISTA.

“Meu bem estar esta relacionado com o realizar das atividades que eu gosto, esporte, trabalho e viagens. Me sinto muito bem quando acordo para ir à academia ou quando pego onda... quando consigo concluir meu trabalho, seja a venda de um imóvel ou captação de uma casa nova. Realizar a minha rotina é ter um dia bem sucedido.” diz Silvio

1. Como você soube que trabalhar como corretor era seu perfil?

R.: Quando vendi o primeiro apartamento. O processo desde a captação, o atendimento ao cliente, a negociação de valores, a fase de analisar a documentação e pegar estrada para se reunir com comprador e vendedor é apaixonante. Quando eu fiz tudo isso sozinho eu pensei, é isso que eu quero!

Mas tudo isso tem um contexto. “Nasci dentro de uma imobiliária”, meu pai teve imobiliária e me levava para o escritório desde criança, saía para conhecer os imóveis com ele... me lembro de uma vez que meu pai pediu para que eu fosse mostrar um apartamento para uma senhora, me encontrei com a cliente no prédio, o zelador nos acompanhou na visita e dentro do imóvel a cliente disse “é meu”. Resumindo, meu pai fechou a venda e me pagou uma comissão, isso pra mim foi muito gratificante e empolgante, pois eu tinha uns 15 anos de idade. Isso me fez querer mais e meu pai sempre me mostrava o quanto a profissão era e é promissora.

2. O que é lifestyle para você e como você coloca em prática?

R.: Gosto muito de esportes, estar em contato com a natureza, ler livros e de tudo que diz respeito a desenvolvimento pessoal. Acostumado acordar cedo, as 5:30 faço meditação e oração. De Segunda a Sexta eu vou para academia as 6:20 e as 7:30 Muay Thai, aos finais de semana eu costumo ir à praia surfar (isso em dias que rola onda) dias “flat” eu opto em caminhar na praia ou pedalar de bicicleta. Depois seguia o horário normal de trabalho das 9h as 18h... após as 18h eu pratico jiu jitsu (há 10 anos), esporte onde eu consegui alguns títulos, fui campeão Pan-Americano, campeão do internacional PRO - UAEJF.

3 - Você decidiu trabalhar com imóveis de altíssimo padrão, como descobriu que esse nicho era o que te agradava?

R.: Eu amo conhecer imóveis, e também sou apaixonado por decoração. No Guarujá, cidade onde eu moro e trabalho, existem 4 condomínios desse nicho e neles tem os melhores imóveis de alto padrão, casas incríveis em praias paradisíacas. Trabalhar esses imóveis é trabalhar o melhor que o mercado imobiliário tem a oferecer, é realizar sonhos, é trabalhar com projetos dos melhores arquitetos do país, além de conhecer histórias das pessoas e ajudá-las na busca de novas histórias.

4. A produção dos seus vídeos de alto padrão são espetaculares... de onde veio a inspiração?

R.: Eu descobri um seriado na TV que é praticamente um reality show e nele mostra o dia a dia e a vida dos corretores de imóveis de extremo luxo em Los Angeles. Isso me inspirou muito, hoje quando olho para um imóvel eu me “conecto com ele” e uso o que ele tem para oferecer, aquilo que faz ele ser o “centro das atenções” o próprio imóvel te dá a dica. Sigo o que é proposto pelo imóvel, por exemplo uma casa com heliponto, não é justo produzir um vídeo sem usar um helicóptero e pousar no heliponto do imóvel.

5. Como conciliar, trabalho, vida pessoal e lifestyle em um mesmo dia? Como fica sua rotina?

R.: Tudo é questão de prioridade (um clichê mais é a realidade).

Bom, trabalhar das 9h até as 18h (ou mais se for preciso) é negociável, porque eu amo o que eu faço. Do mesmo jeito que eu também não abro mão do esporte, pois prepara para todo o meu dia, me equilibra, me dá animo para começar o meu dia de trabalho.

Então, acabei acostumando a treinar bem cedo, voltar, tomo suco verde, banho e vou fazer o que eu sei fazer de melhor.... vender casas incríveis para pessoas espetaculares, assim acabo meu dia com a sensação de “dever cumprido” - tanto para minha realização profissional, quanto para pessoal.



CASA 3.500M2 TERRENO I VISTA PARA O MAR I COND. TIJUCOPAVA



**CAMILA
JUNQUEIRA**

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

@camilajunqueiraoficial

IMPACTO NO ROSTO

COMO O EMAGRECIMENTO IMPACTA NO ROSTO?

O excesso do volume corporal ou aumento do tecido adiposo, também podem ser encontrados abaixo da derme - na hipoderme (camada mais profunda da pele) causando o estiramento da pele (quando as fibras elásticas e colágenas responsáveis pela firmeza da pele se rompem).

Quando pensamos em emagrecimento, estamos falando em perda de volume corporal, porém perdemos volume no corpo todo e isso pode não ser favorável principalmente no rosto, resultando em uma fisionomia envelhecida, já que a perda do volume facial, onde antes havia um preenchimento por conta da gordura, deixa a pele mais esticada, dando sustentação aos tecidos.

Após o emagrecimento e diminuição desse volume de sustentação, o resultado é o aparecimento de rugas, flacidez, olheiras e expressão facial triste e caída.

Emagrecimento rápido leva a um aumento na produção de radicais livres e maior dano no colágeno, contribuindo para o aumento da flacidez facial.

Para diminuir esse impacto visual em nossa pele principalmente no rosto, segue abaixo algumas dicas para começar hoje:

A importância dos cuidados diários com nossa pele através de limpeza, tonificação, nutrição e hidratação, durante o dia são imprescindíveis também do uso do filtro solar, pois a

exposição aos raios ultravioletas aceleram a produção de radicais livres no nosso corpo, gerando envelhecimento precoce e flacidez.

Estimular diariamente a pele através de automassagem com creme ou óleo facial com boa espalhabilidade para realização das manobras.

O TFL melhora o tônus muscular e da pele resultando em uma fisionomia mais jovem e descansada, pele mais uniforme e viçosa, menos inchaço, lacidez, etc.

São muitos os benefícios físicos do TFL, ajuda a restaurar equilíbrio energético, espiritual, mental, bem estar e saúde de uma forma geral, pois além da aplicação do treino na face da cliente, paralelamente trabalhamos com cristaloterapia, aromaterapia, musicoterapia, magnetoterapia, infravermelho longo, radiestesia e fengshui.



WELL \ EXPERIÊNCIA

MEU HOBBIE É **COSTURAR**



DEIPOIS DE PASSAR ALGUMAS SEMANAS DESLIGANDO A MENTE, ME ENCANTEI PELO TRABALHO DE PUNCH NEEDLE

Perguntamos a **Raíssa Brito Troleze - Casulo Handmade**, a artista quem fez o quadro da entrada do D.A.M, como é ter seu hobby transformado em trabalho, e o que ela faz para desligar a mente.

1 - De onde veio a paixão por Punch Needle?

Desde pequena tive contato com o fazer manual, brinco que tenho as mãos inquietas e com isso aprendi muitas técnicas.

O primeiro contato que eu tive com o punch needle foi em 2018, através do trabalho de uma artista chamada Arounna Khounnoraj e foi amor à primeira vista. Na época, era muito difícil achar materiais no Brasil e não havia ninguém por aqui ensinando sobre essa técnica. Importei alguns materiais, testei e aprendi, e depois disso nunca mais parei. De todas as técnicas que conheço, o punch needle é a que eu mais gosto. É prática, fluída e qualquer pessoa consegue fazer. Não é uma técnica que você precisa ficar “quebrando a cabeça”. Além de te possibilitar uma enorme variedade de projetos.

2- Você transformou um hobby em trabalho? Quando aconteceu essa transição?

Por ser uma técnica muito prática, comecei com o punch needle como um hobby, bordava para relaxar.

A técnica se tornou meu trabalho a partir do momento em que percebi que outras pessoas tinham o mesmo interesse em aprendê-la e, assim como eu lá em 2018, não encontravam material didático sobre punch. Foi então que criei o primeiro curso on-line BR de punch needle, onde compartilho tudo que eu aprendi me dedicando ao máximo nesses anos de estudo.

3- Hoje você aceita encomendas como o quadro do D.A.M? Como funcionam os pedidos? Quanto tempo para criar um quadro daquele?

Hoje em dia, devido a demanda de trabalho, priorizo apenas encomendas grandes como o quadro do D.A.M.

E o contato acontece através do e-mail: contato@caasulo.com.br

O quadro do D.A.M. foi produzido com média de 97 horas.

4- O que você faz para desligar a mente?

Artes manuais.

Trabalhar com as mãos é uma forma de meditação ativa para mim e, estar no meu ateliê produzindo, é como se eu me desligasse totalmente do exterior, e é daí que vem o nome CAASULO

É o meu casulo, meu refúgio.

PERU

POR LUCIANO GARCIA

SABORES DE LIMA

A capital do Peru ostenta com todo o orgulho, o título de Capital Gastronômica da América Latina, por sua fusão cultural que oferece à culinária local, uma gostosa mistura dos ingredientes tradicionais andinos, com elementos típicos espanhóis, italianos, africanos e orientais. A culinária limenha é a melhor forma de deglutir a história peruana. E, se a palavra “fusion” é o que há de moderno para se falar de gastronomia, ela pode explicar por que a gastronomia peruana vem conquistando o mundo. Ali, a fusão vem sendo construída há 500 anos, uma vez que o estado Inca já era um caldeirão de culturas e sabores. Adicione aí a conquista espanhola. Salpique a chegada de imigrantes. Cada um deles trouxe seus temperos e a disposição de “peruanizar” seus costumes. Trazidos pela corrente Humboldt, temperos como o ají, huacatay, cebola roxa e uma variedade incrível de batatas e milhos coloridos de grãos gigantes.







Chegando à porta do sol pela manhã; ou caminhar os 12 quilômetros em um único dia, chegando a Machu Picchu no final da tarde.

MACHU PICCHU: A cidade sagrada

De Ollantaytambo, a viagem de trem leva entre três a quatro horas até chegar ao povoado de Águas Calientes. Nesse local, há ônibus que levam cerca de 30 minutos para chegar a Machu Picchu, pela rodovia Hiram Bingham. A cidade de Machu Picchu é um dos maiores exemplos da arquitetura inca. Ela foi descoberta em 1911, e revelou toda a eficiente estrutura urbana dessa sociedade. Segundo historiadores, Machu Picchu não chegou a ser totalmente construída.

A principal tese defendida é que ela teria sido alcançada e invadida pelos espanhóis antes que todos os prédios fossem erguidos. Especula-se, ainda, que aqui funcionava um importante centro de treinamento dos incas, uma espécie de universidade, nos dias atuais. Localizada no vale do Rio Urubamba, a cidade resiste há séculos e esconde mistérios ainda não revelados. Alguns deles são as ferramentas utilizadas para esculpir as pedras e como elas eram transportadas até o alto dos montes.

Pelas trilhas do Caminho Inca, em uma caminhada de quatro dias, chega-se a Machu Picchu pela porta do Sol. São 45 quilômetros a pé, pernoitando em acampamentos. Você pode também fazer a trilha curta de duas maneiras: em dois dias, com pernoite no alojamento próximo às ruínas de Wina Wayna.



LIMA

MACHU PICCHU





CUSCO : Berço da Civilização Inca

Por entre as enormes montanhas da cordilheira dos Andes, a cerca de 3400 metros de altitude, esconde-se a antiga capital do Império Inca, a cidade de Cusco (que no idioma Quíchua significa “umbigo”). O imponente Koricancha (o Templo do Sol Inca), que foi convertido em convento pelos espanhóis no século XVII, hoje chama-se Convento de São Domingo). É sem dúvida interessante comparar os dois tipos de arquitetura, a Inca e a Espanhola, que convivem lado a lado neste local.

O Templo do Sol, assim como outros de menor relevo, como o Templo da Lua, e de Vênus também se encontram em relativo bom estado de conservação.

Com uma altitude de 5.200 metros acima do nível do mar, a montanha Vinicunca (também conhecida como montanha colorida) é uma das principais atrações dos viajantes em Cusco. Localizada na Cordilheira do Vilcanota ela possui impressionantes sete cores em sua composição.

Serviço

Luciano Garcia realizou esta reportagem com o apoio da PROMPERÚ Brasil e da valiosa colaboração de sua diretora, Milagros Ochoa.

www.peru.travel



SAM HACKRADT

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



CARE - MÁSCARAS: CALMANTE | ANTI ACNE | DETOX

CALMANTE: para peles sensíveis e delicadas, com ativos que restauram e regulam a temperatura e a microcirculação cutânea. Com poder hidratante, tônico, emoliente, cicatrizante e anti-inflamatório, é perfeita para peles com irritações, vasinhos, rosáceas e desidratadas.

ANTI ACNE: Com efeito adstringente, cicatrizante, seborregulador, anti-séptica e propriedades antibacterianas, é indicada para peles acneicas e oleosas. Tratamento ideal para a redução de sebo, limpeza e purificação.

DETOX: Ajuda a limpar profundamente os poluentes urbanos do dia a dia, de forma suave e refrescante. Hidrata, acalma e previne a ação dos radicais livres, combatendo o envelhecimento cutâneo. Indicada para todos os tipos de pele.



B.O.B. KIT SHAMPOO EM BARRA REVITALIZANTE & CONDICIONADOR EM BARRA MODELADOR

SHAMPOO: Revitalizante é uma fórmula poderosa que combina super ingredientes que fazem um tratamento completo: nutrem, reconstruem e hidratam os cabelos ressecados ou danificados com química. Ingredientes-chave: Queratina Vegetal, Vitamina B5, Óleo de Pracaxi, Lavanda e Patchouli.

CONDICIONADOR: Dois em um, o Condicionador Modelador é uma fórmula para ser usada durante e após o banho, como condicionador e leave-in. Ingredientes-chave: Queratina Vegetal, Pracaxi, Manteiga de Manga, Cedro e May Chang.



AWÍ SUPERFOODS - ZERO AÇÚCARES - FONTE DE FIBRA

Quanto mais você se nutre, mais os ribeirinhos ficam bem e a Amazônia também. Os sorbets estão disponíveis em 4 sabores - **AÇAÍ, BATATA DOCE E CAMU CAMU** - Sabor único que fornece energia e fortalece o sistema imunológico \ **ABACAXI, COCO E GENGIBRE** - Refrescante, rico em antioxidantes, ótimo pré e pós treino \ **MANGA, MARACUJÁ E CAMOMILA** - Leve, ação calmante e rico em antioxidantes. \ **FRAMBOESA, HIBISCO E CRANBERRY** - Baixas calorias e rico em nutrientes essenciais para a saúde e beleza feminina. Acesse o site: awisuperfoods.com.br

KOCOSTAR MÁSCARA LABIAL DE HIDRATAÇÃO BLACK

Patches para os lábios com uma nova tecnologia de hirogel para reparar e realçar os lábios secos. Contém extrato de mirtilo, extrato de semente de alfarrobeira, pantenol, glicose, hialuronato de sódio, entre outros extratos botânicos. Proporciona Hidratação e Maciez





DUDA MUSA

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

@MUSACOOKS

BANANA BREAD

INGREDIENTES:

- 3 bananas BEM maduras, usei prata
- 1/3 de xícara manteiga derretida com ou sem sal
- 1 colher (chá) bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal
- 3/4 xícara de açúcar, se preferir menos doce use 1/2
- 1 ovo
- 1 colher (chá) extrato de baunilha
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
- Canela em pó, coloquei umas 4 pitadas

Modo de preparo

- 01- Pré aqueça o forno a 180 graus
- 02- Bata o ovo com um garfo
- 03- Em um bowl grande, amasse bem as bananas sem casca e quando estiverem bem amassadas coloque a manteiga derretida. Misture.
- 04- Coloque o açúcar, o ovo, canela e misture. Em seguida a baunilha, pitada de sal, bicarbonato de sódio e misture delicadamente. Aos poucos, coloque a farinha e incorpore a massa.
- 05- Coloque em uma forma untada com manteiga e polvilhada com farinha.
- 06- Leve ao forno por 40 a 50 minutos ou até que a borda comece a ficar dourada. Depois de 30 minutos, pode espetar um palito para ver o ponto da massa.
- 07- Retire do forno, espere uns 15 minutos e desenforme. Adicione doce de leite por cima, coloque no micro para ficar mais líquido.

Sugestão: usar uma forma de bolo inglês.





**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



O PERIGO DO WELLNESS

Poderia ter sido sob alguma montanha na Índia ou algum mosteiro no Tibete, mas foi ali mesmo, meditando debaixo da sombra de uma árvore ao lado do campinho de futebol, que encontrei a iluminação. Era uma manhã ensolarada no bairro em que cresci, no interior de São Paulo, haviam motoboys rasgando a avenida, jovens tomando açaí na praça e minha cachorra fazendo guarda ao meu lado quando encontrei a perfeição dentro de mim.

Não durou muito, talvez apenas alguns segundos, mas naquele momento sem sombra de dúvidas não desejei mais nada, tinha tudo e senti uma paz absoluta. Por isso me sinto preparado para te escrever essa carta agora.

Sei que está buscando wellness, equilíbrio, bem-estar, saúde integral, riqueza interior ou qualquer outro termo que queira usar para traduzir essa possibilidade de existência plena. Se não estivesse, não estaria lendo esse texto. Imagino também que já procurou em muitos lugares e por isso, talvez até mais do que curiosidade, tem a ambição de alcançar essa sensação para você também. Vivemos tempos difíceis com muitas transformações sociais, instabilidade econômica, pandemia mundial - é o famoso "quem está bem, está mal informado". Por isso é mais do que compreensível que wellness seja o maior tesouro de nossa sociedade, um mercado que já movimenta mais de 4 trilhões de dólares ao redor do mundo, segundo o Global Wellness Institute.

Exercícios, boa alimentação, hobbies, um trabalho que faça sentido, relacionamentos saudáveis e talvez uma boa quantidade de dinheiro no banco - uma fórmula perfeita para o wellness, que afinal engloba todas as áreas da vida e nos permite nos sentir seguros e pertencer a uma comunidade feliz. Porém existe um perigo nisso. Alan Watts, filósofo e um de meus mentores, usava uma analogia que gosto muito: Quando vamos ao banco passamos pela porta giratória, é necessário e até divertido, mas com certeza, não é nosso destino.

Esse é o perigo de nossa jornada pelo wellness: ficarmos presos rodopiando na porta giratória de nossa própria saúde e felicidade. Precisamos entender que essa é apenas a porta de entrada para o que realmente importa. É o primeiro passo na jornada real. Mas o que significa passar por essa porta? O que há além de nossa felicidade e saúde?

A tradição oriental tem um termo interessante para isso: Bodisatva. Se um buda é aquele que encontrou a libertação e a iluminação na montanha, um bodisatva é aquele que uma vez iluminado, desce para a cidade e usa o resto da sua vida para iluminar outras pessoas. Segundo os evangelhos foi Jesus quem disse que "Vocês são a luz do mundo?".

Naquela manhã ensolarada no interior, ao lado do campinho e vigiado pela minha cachorra, percebi que mesmo sem a necessidade de nada, rico e pleno, ainda me haviam muitos planos e vontades. Afinal, uma pessoa em estado de wellness não é uma pessoa acomodada, e sim inspirada a viver uma vida real - que não é aquela que busca satisfação ou mesmo sentido, mas aquela que uma vez tendo tudo, abre mão para poder viver a voz em seu interior que diz "ame". Lembre-se, Wellness é apenas a porta para sair do individualismo e entrar na plenitude do Oneness.

Wellness sem oneness é mais do que um perigo, é um sofrimento. Porque todos os esforços e recursos podem ser gastos para te fazer uma pessoa melhor e mais feliz, e mesmo assim, a fonte de seu sofrimento sempre será você. Ironicamente, a única forma de realmente encontrar a plenitude é se colocando em segundo plano, e uma vez entendendo que somos todos parte de um sistema, recebemos do todo os recursos para cuidar de nós. É paradoxal, eu sei, mas acredito em você e em sua jornada. Termine te convidando a não mais dizer "quero wellness", e começar a dizer: "Are you well?". Esse é um ótimo começo.

WELL

WELLMAG.COM.BR

@bywellmag