

WELL



**VAMOS ESFRIAR A CABEÇA?
TEMPORADA DE SKI ABERTA**

CONTEÚDO



ZERMATT | SUIÇA

CAPA - ESTAÇÃO DE SKI | **VIBES** - BIA DE LUCA - CICLOS | **MEXA-SE** - CROSSFIT |
SAÚDE - WILMAR VILLAS | **DERMA** - DRA. MARCELLA DELCOURT | |
RECEITA - DUDA COOKS | **NUTRIR** - ISABELLA VORCCARO | **INSPIRA** - NATHAN
SANCHES | **EMBARQUE** - LUCIANO GARCIA - EGITO | **EXPERIÊNCIA** - AROMA
TERAPIA | **LOVE** - SAM HACKRADT | **WELLNESS** - DANIELA PERONEO -
VIVENCIAR O LUTO | **LIFESTYLE** - SILVIO CHARLEAUX

FRONTEIRAS ABERTAS

EDIÇÃO #21 - NOVEMBRO 2021



Esperamos quase dois anos, para que pudéssemos respirar um pouco fora de casa.

As fronteiras estão abertas e a temporada de Ski confirmada! Uhuuuuu

Para os amantes de Ski que não puderam praticá-lo durante longos anos... estamos radiante e loucos para nos divertir, certo?

Essa edição é BEM diferente. Optamos por uma capa emblemática, que nos trouxesse a sensação de liberdade que tanto desejávamos.

Conversamos com o CEO & Founder da TTW Group, Eduardo Gaz, que nos contou um pouco sobre a prática de Ski.

Além disso, falaremos sobre: Energia - encerramento de Ciclos pela querida Bia de Luca, Luto por Daniela Peroneo, Crossfit, contorno facial pela minha dermato favorita Dra Marcela, nosso Embarque é no Egito aos olhos do Luciano Garcia, passamos por uma experiência de Aroma terapia na Do Terra, meditação por Nathan Sanches, Gordura Corporal, com o Educador Físico Villas e muito mais..

Espero que gostem do que preparamos para vocês.

**Com amor,
Sam Hackradt.**

sam@wellmag.com.br

COLABORADORES

dessa edição



Dr. EDUARDO KALIL

Cirurgião Plástico
CRM: 127.020 / RQE: 90788Médico 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) Especialista em Cirurgia Plástica pelo Conselho Federal de Medicina (CFM – CREMESP) Especialista em Cirurgia Plástica 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
[@dreduardokalil](#)



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](#)



WILMAR VILLAS

Graduado em Educação Física UFMG, Pós graduado em Treinamento Desportivo pela UFPR; tem a 2º Pós graduação: Treinamento de Força CEFIT; 3º Pós graduação: Fisiologia do Exercício CEFIT, é Gestor Técnico da Companhia Athletica, Treinador Les Mills Brasil. Atleta de Ginástica Aeróbica e BodyBuilding, Especializou em Ginástica Coletiva, Ciclismo Indoor, liberação miofascial), LPO e Treinamento Funcional; Graduado no Curso de Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes e Instituto Gallup; Autor do livro “Fique bem com o seu corpo e a sua mente” – [@villascoach](#)

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 @isbellavorcarro



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



DANIELA PERONEO

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

@coachdanielaperoneo



WELL \ TEAM

Fundadora | Editora Chefe & Criativa: Samantha Hackradt

Diretora Editorial: Nathaly Nery

Fotógrafa: Vitoria Dias

Mídias: Marina Weisshaupt

Relações Públicas: Prestige Comunicação

Projeto Gráfico: Estudio S.A

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag

FINALMENTE TEMPORADA DE SKI

POR NATHALY NERY E FERNANDA BARONE

Com a reabertura das fronteiras e o início da Temporada de ski, viemos dar dicas para lá de especiais do nosso querido Eduardo Gaz - CEO & Founder do TTW Group e da incrível Fernanda Barone – da Concierge de Viagem, membra do TTW Lab.

Explicando melhor sobre a Concierge e o TTW Group; A

Concierge faz parte de um exclusivo grupo de agencias de viagem especializadas em viagens personalizadas que hoje formam o TTW Lab, um seletto grupo de empresas de viagens que juntamente com o TTW Group oferecem experiências incríveis na personalização de viagens conforme os anseios e necessidade de seus clientes.

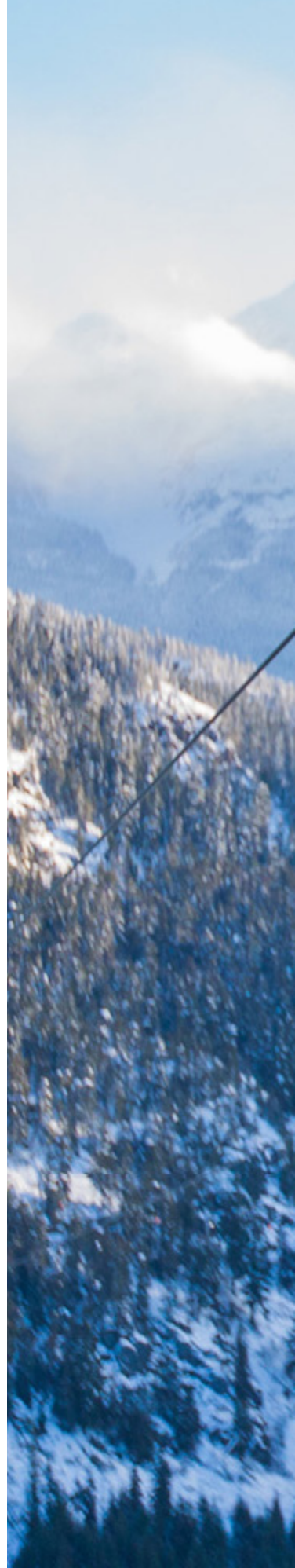
O TTW Lab foi criado no fortalecimento e oferta dos melhores produtos para o mercado brasileiro, já que se tornou mais exigente nesse segmento de viagens exclusivas e montadas - uma tendência - e teve a visão de que, no momento da crise da pandemia, onde muitos tiveram que se desfazer de sua equipe de venda, dos escritórios etc., juntou 12 agências especializadas no turismo de luxo para se tornarem os melhores no ramo. Com isso, o trabalho da Concierge hoje virou uma força de um grupo como a TTW (que é mundial), selecionam as melhores ofertas, hotéis e serviços. O papel principal é a curadoria de um serviço de alto padrão, seja em uma viagem de 1 semana ou volta ao mundo.

As 6 estações “hipadas” para a temporada 21/22:

CANADÁ - Whistler Blackcomb

Principal estação de ski do Canadá, Whistler fica a menos de duas horas ao norte de Vancouver e seu vilarejo de pouco mais de 12 mil habitantes está na base de duas montanhas – a própria Whistler Mountain e Blackbomb. Juntas, as montanhas somam a maior área esquiável da América do Norte, com 200 pistas para todos os níveis e uma vasta área de backcountry.

Para que os esquiadores alcancem cada cantinho dessa imensidão branca sem perder tempo, a estação conta com uma infraestrutura de ponta: 37 lifts modernos, sendo que quase metade deles são express. Um bom exemplo disso é a gôndola Peak2Peak, que interliga as montanhas de Whistler e Blackbomb e acumula recordes – ela é a mais alta e a mais longa do mundo, levando os passageiros a 436 metros de altura em uma viagem de onze minutos, com vistas panorâmicas arrebatadoras dos picos nevados. E na entrada dos lifts, você não precisa se preocupar em identificar seu





ski-pass, pois uma tecnologia wireless detecta a presença dele.

A ideia é que Whistler seja um resort quase todo ski-in/ski-out, em que você possa sair com os skis ou os snowboards nos pés para pegar o teleférico mais próximo e descer a montanha esquiando de volta para a vila. Ao final do dia, use o seu ski-pass para acessar o aplicativo “Whistler Blackbomb Live” e conferir o seu progresso nas pistas: você pode estabelecer metas e ver quantos metros percorreu ao longo do dia, por exemplo. Parte desses investimentos foram fruto das Olimpíadas e das Paraolimpíadas de Inverno de 2010, que também deixaram como legado as pistas de ski-jumping, de downhill e de bobsled.

Hotel favorito: Four Seasons Resort & Residences Whistler

GASTRONOMIA:

Na montanha: Entre as pistas, há desde opções mais refinadas como o Christine’s até self-services descontraídos como o do Glacier Creek Lodge. O Raven’s Nest é o primeiro restaurante vegetariano em uma montanha da América do Norte.

Na vila: Há opções para todos os paladares: o Araxi se destaca pelos frutos do mar, o Il Caminetto é um clássico restaurante italiano, o Nagomi foca na culinária japonesa e o Sidecut, dentro do Four Seasons, é famoso pelas carnes. Para um lanche rápido, o Pure Bread é uma bakery imperdível.

VIDA NOTURNA: O Garibaldi Lift Company é considerado um dos melhores bares de après-ski da América do Norte, mas o Dusty’s Bar e o Longhorn Salloon & Grill também têm forte tradição. Para tomar um drink ao mesmo tempo em que belisca algo, boas opções são o Bar Oso e o Sidecut Bar. Outro local interessante é o The Bearfoot Bistro, que entrou no Guinness Book pelo recorde de abrir 66 garrafas de champagne com uma faca longa em apenas um minuto. Como se não bastasse, ali dentro fica o Ketel One Ice Room, a sala de degustação de vodka mais fria do mundo.

FRANÇA - Courchevel

Junto com Méribel e Val Thorens, Courchevel faz parte da maior superfície esquiável do mundo. Conhecida como Le Trois Vallées, essa região se destaca no ski off-piste e, ao mesmo tempo, é um paraíso para quem prefere ficar dentro dos circuitos: os três vales são interligados por 166 lifts e 600 quilômetros de pistas. Sozinha, a estação de Courchevel se divide em quatro patamares, chamados de Courchevel 1300, Courchevel 1550, Courchevel 1650 e Courchevel 1850. Cada número indica uma altitude, mas os vilarejos também são conhecidos, respectivamente, como de Le Praz, Courchevel Village, Courchevel Moriond e Courchevel. Não é à toa que essa última vila ficou com o nome de todo o complexo. É ela que faz com que a estação seja considerada a mais luxuosa da Europa e, consequentemente, tenha um lifestyle muito próprio. Courchevel é dona de uma das maiores concentrações de hotéis cinco-estrelas de toda a França e a quantidade de restaurantes com estrelas Michelin também impressiona: são 6 casas no total, sendo que uma delas ostenta a pontuação máxima de três estrelas. Aqui, até mesmo os restaurantes das pistas são gourmet.

Como se não bastasse, a estação acumula lojas das maiores grifes mundiais, sendo considerada um dos melhores destinos de compras dos Alpes, e o nome de marcas renomadas também aparece nos numerosos spas. Em meio a tantos superlativos e serviços impecáveis, é fácil entender por que Courchevel continua sendo a estação queridinha do jet-set internacional.

Hotéis favoritos: Barriere Les Neiges | Le K2 Palace | Les Airelles







GASTRONOMIA:

Na vila: excelência e variedade definem a gastronomia de Courchevel, que tem mais de 60 restaurantes. Os esquiadores encontram opções gourmet para o almoço inclusive em meio às pistas. Há boa diversidade também entre as seis casas estreladas pelo Guia Michelin: dos clássicos franceses do Le Chabichou, passando pelas releituras de receitas tradicionais do Le 1947 até a cozinha criativa do Le Kintessence.

Na montanha: os esquiadores encontram opções gourmet para o almoço inclusive em meio às pistas. Vistas panorâmicas se somam à gastronomia no Cap Horn, que conta com diversos títulos de vinhos e pratos com opções vegetarianas, no Chalet de Pierres, com seus imperdíveis fondues e raclettes, e no La Cave Deux Creux, que tem influência asiática.

O QUE FAZER ALÉM DE ESQUIAR: Passeios de snowmobile e de fat bike estão entre as opções de atividades na neve. Fora dela, algumas possibilidades são: se divertir no rink de patinação, jogar boliche ou relaxar em um dos excelentes spas de Courchevel. Entre eles, destacam-se os centros de beauté assinados por marcas prestigiadas, como o Spa by Guerlain e o Spa Lana by Clarins.

VIDA NOTURNA:

O agito começa com o après-ski do Le Folie Douce, restaurante na montanha que é cenário de festas animadíssimas, e termina no La Grange, aonde as pessoas vão para dançar até de madrugada. Mas também há opções para quem prefere algo mais tranquilo: o La Suite Bar & Lounge, por exemplo, serve tapas e ótimos drinks em um ambiente intimista.

CHAMONIX

Pode-se dizer que Chamonix foi a precursora entre os destinos alpinos. Tudo começou em meados de 1740, quando os primeiros exploradores foram atraídos pelo glaciar que cobria a base do vale. Em seguida, veio o interesse pelas escaladas e o desejo de subir a montanha mais alta de toda a Europa: o Mont Blanc, cujo topo foi alcançado em 1786. Depois disso, a cidade ainda foi escolhida como sede das primeiras Olimpíadas de Inverno, em 1924. Quase cem anos se passaram e as paisagens naturais, somadas ao clima de aventura, continuam sendo o maior trunfo dessa estação francesa. Rodeada pelos Alpes, quase na fronteira com a Itália e a Suíça, é um paraíso para esquiadores de todos os níveis,

com 152 quilômetros de pistas e uma das áreas de ski off-piste mais extremas do mundo. Espalhada por quatro áreas em diferentes altitudes, tem espaço para todos os perfis: ideal para famílias, Les Houches tem pistas para iniciantes, intermediários e avançados e também é a que tem a melhor infraestrutura, além do Chavants Children's Club, com tubing e tirolesa para as crianças; Brévent/Flégère concentra pistas de nível intermediário; Balme Vallorcine é o melhor lugar para aprender a esquiar e Grands Montets é uma montanha para esquiadores mais avançados, se destacando pelas áreas fora de pista. Na base de tudo isso, a cidadezinha vive uma transição entre o passado e o futuro. Com a renovação de hotéis e a inauguração de restaurantes e bares descolados, Chamonix está cada dia mais badalada, mas as construções da Belle Époque, os pratos típicos da Savóia, as fachadas de estilo alpino que abrigam lojas de grife e as vitrines enfeitadas das confeitarias continuam ali, conferindo o charme de sempre a essa histórica estação de ski.

GASTRONOMIA:

Na vila: são muitas as opções gastronômicas de Chamonix: das mais sofisticadas, como o estrelado Albert 1er, às mais descontraídas, como o Monkey. Isso significa que o viajante encontra desde pratos típicos da Savóia, como fondues e raclettes, até casas de culinária asiática. Além disso, a cidade é pontilhada por bakeries e pâtisseries, que honram a tradição francesa.

Na montanha: aberto há quase 20 anos, o La Bergerie de Plan-Praz é um dos destaques na montanha e serve maravilhosas carnes assadas em forno a lenha. Já o Akashon traz uma cozinha moderna, que valoriza os ingredientes locais e serve como opção para dividir a torta de queijo Reblochon, especialidade da região da Savóia.

O QUE FAZER ALÉM DE ESQUIAR: São imperdíveis os passeios para o Aiguille du Midi e o Mer de Glace: o primeiro é um mirante com uma cabine de vidro a quase quatro mil metros de altura e, o segundo, a maior geleira da França. Na cidade de Chamonix em si, há vários museus que recontam a história da região, como o Musée Alpin e a Maison de L'Alpage. Para relaxar, o QC Terme é imperdível: parte de uma cadeia italiana, o spa tem 3000m².

VIDA NOTURNA: A balada da cidade é o L'Amnesia, mas há muitos restaurantes que viram cenários de festas animadas ao cair da noite, como o Les Caves, o La Terrasse e o Chambre Neuf. Para um drink em um ambiente mais elegante, boas opções são o Chamonix Social Club e o QuartzBar. Outro destaque é a crescente cena cervejeira da cidade, como demonstram o MBC e o Le Solerey Brewpub.

Hotel favorito: Mont Blanc

ESTADOS UNIDOS - Aspen:

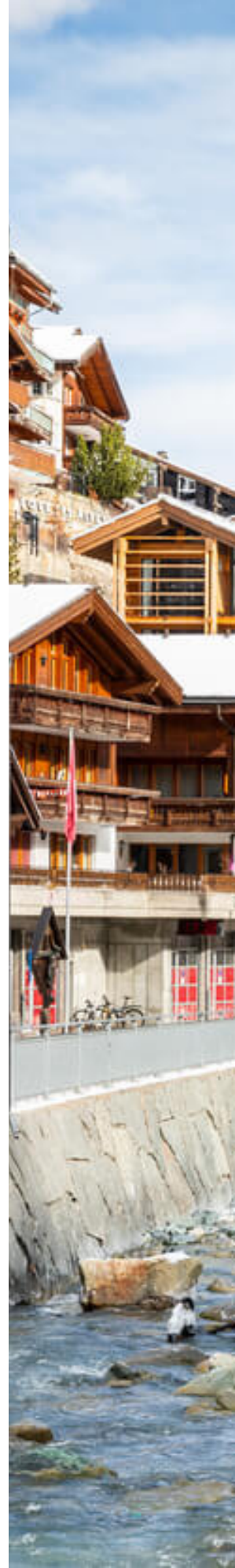
Aspen é a fórmula da viagem de inverno perfeita: uma ski de primeira, a múltiplas outras atividades na neve,

hotelaria turbinada, gastronomia estrelada, galerias e lojas bacanas e vida noturna agitada – tudo permeado por um clima sofisticado que atrai o jet-set global. O que se conhece como Aspen é, na verdade, um conjunto de quatro montanhas que somam nada menos do que 360 pistas. Interligadas por um eficiente sistema de shuttles que vão de uma a outra em até quinze minutos, elas oferecem experiências diferentes que se complementam. Famosa pelas pistas avançadas e seus restaurantes de montanha badalados, Aspen Mountain fica na charmosa cidade de Aspen, que tem arquitetura histórica e ruas planas gostosas para andar a pé.

A vizinha Snowmass, com sua variedade democrática de pistas, tem também o maior centro de entretenimento infantil da região – o Treehouse Kids Adventure Center - e seu próprio vilarejo centrado ao redor de um rink de patinação no gelo. Entre elas estão Aspen Highlands, casa do incrível bistrô Cloud Nine, com mesas disputadas que têm vista estonteante para os picos da região, e Buttermilk, que sedia os famosos X Games e oferece terrain parks e superpipes divertidos para snowboarders praticarem suas manobras.

GASTRONOMIA:

Na vila: a ampla cena gastronômica de Aspen dá um toque foodie às férias de ski. Não perca o Matsuhisa, do grupo Nobu, que tem a melhor comida japonesa da cidade; o Venga Venga, point descontraído com quitutes mexicanos e après-ski; o Betula, com seus pratos inventivos e vista para a montanha; e o Element 47, que fica no hotel The Little Nell e tem menu de alta gastronomia e carta de vinhos imbatível.





Na montanha: o Sundeck, no topo da gôndola Silver Queen, em Aspen Mountain é perfeito para refeições rápidas e tem vista incrível. Na base da montanha, o destaque é o Ajax Tavern, com mesas ao ar livre e o après-ski mais badalado da cidade. Em Aspen Highlands não deixe de almoçar no Cloud Nine, que também tem um animado après-ski. Em Snowmass, o The Sled Mobile Kitchen é um simpático foodtruck que fica cada dia em uma parte diferente da montanha.

O QUE FAZER ALÉM DE ESQUIAR:

Há desde yoga no topo da montanha, até atividades como patinação no gelo, passeio de snowmobile, passeio de trenó, parede de escalada, tubing e caminhadas na neve guiadas por experts na natureza local. Na cidade, há espetáculos na Wheeler Opera House e mostras contemporâneas no Aspen Art Museum.

VIDA NOTURNA:

Os happy hours, ou après-ski, são famosos na região. Na base de Aspen Mountain, o Ajax Tavern é um clássico, com tardes agitadas regadas a champanhe e batatas fritas trufadas, enquanto o vizinho Shlomo's Aspen atrai o pessoal jovem com seus drinques inventivos e o deque do Cloud Nine, no alto da montanha Aspen Highlands, vira uma grande festa em dias de sol. Para uma noitada na cidade, o Jimmy's tem noites de ritmos latinos e o Escobar fica aberto até altas horas.

Hotel favorito: Little Nell e St Regis

VAIL

Não é por acaso que Vail fica em um cantinho especial das Rocky Mountains, no Colorado. E não é por acaso que o lugar parece uma cidade cenográfica, com ruas impecáveis e edifícios em estilo alpino. Idealizado por aficionados por esportes de inverno que almejavam criar a estação de ski perfeita, o complexo foi construído do zero na década de 1960 à imagem de Zermatt, na Suíça.

Pode-se dizer que o objetivo foi alcançado. Privilegiada geograficamente, Vail combina 300 dias ensolarados ao ano com neve em abundância, que se espalha por 2.140 hectares de área esquiável. No total, são quase 200 pistas para todos os níveis de esquiadores, servidas por meios de elevação moderníssimos: uma das gôndolas mais rápidas do mundo, por exemplo, fica na estação.

O ski de qualidade soma-se a uma infraestrutura excepcional na base da montanha. Ali, ao longo de quase 10km, estão enfileiradas as cidadezinhas de Cascade Village, Golden Peak, Lionshead e Vail Village. As duas últimas, que são as principais, são inclusive interligadas por um shuttle gratuito.

A lista de atrações é imensa, começando pelos restaurantes gourmet, pelas ótimas lojas esportivas e pelo après-ski animado. Depois, ainda há uma série de atividades para toda família: cinema, boliche, rинque de patinação e até um centro de diversões na neve que fica aberto até tarde, o Adventure Ridge. Ou seja, tudo em Vail foi minuciosamente pensado para criar as férias de inverno perfeita

GASTRONOMIA:

Na montanha: Vail tem ótimos restaurantes na montanha, como o elegante The 10th, que tem pratos clássicos e opções para as crianças e o Bistro Fourteen, que serve steaks, sanduíches, saladas e sopas. O Game Creek, instalado em chalé de estilo europeu, tem acesso somente via gôndola ou snowcat, o que já garante a experiência.

Na vila: Nos vilarejos, as opções são bastante variadas. Há desde a excelente comida japonesa do chef Nobu no Matsuhisa até as tapas do Leonora e os pratos contemporâneos do Sweet Basil. A estação de ski também se destaca por oferecer boas opções de alimentação para as





HAPPY BIRTHDAY VAIL!

VAIL
50
1962-2012

50



crianças, com menus especiais para elas no Up the Creek, no Vail Chophouse e no Bart & Yeti's.

O QUE FAZER ALÉM DE ESQUIAR:

As opções de lazer em incluem partidas de boliche no Bol at Solaris, sessões de cinema com lanches gourmet no Cinebistro at Solaris e, como não poderia faltar em um destino de inverno, dois rinks de patinação, o Solaris e o Alderhof. Para quem quer aproveitar a neve ao máximo, a dica são as descidas de tubing e os passeios de snowbike do Adventure Ridge ou fazer os passeios de snowshoe.

VIDA NOTURNA:

Um dos après-ski mais famosos da região é o do The Red Lion, mas o Los Amigos, aos pés da Gondola One, também é um bom lugar para acompanhar o vai-e-vem dos esquiadores após um dia nas montanhas. Vail também tem ótimos bares: para whiskeys e vodkas, vá ao 10th Mountain Whiskey & Spirtirs, para vinhos, ao Root & Flower e, para drinks inventivos, ao The Remedy Bar. Por fim, o melhor lugar para dançar é o Shakedown Bar, com bandas ao vivo.

Hotel favorito: Four Seasons and Resorts Residences Vail e Grand Hyatt Vail.

SUIÇA - Zermatt

A experiência de estar em Zermatt é especial desde a chegada na estação. Apenas pequenos táxis elétricos e charretes puxadas por cavalos têm permissão para circular pela vila, onde vivem pouco mais de 5 mil habitantes. No caminho para o hotel, você passará por ruas pequenas, ladeadas por típicos chalés alpinos – alguns deles, construídos há mais de 200 anos.

A esse cenário soma-se a muralha de montanhas que rodeia a estação. Isolado das elevações vizinhas, há um pico que se sobressai de qualquer ângulo do resort: o Matterhorn, cuja ponta ligeiramente inclinada foi homenageada na embalagem do chocolate Toblerone. Com 4478 metros de altura, esse é um dos principais símbolos da Suíça e pano de fundo para as descidas nas pistas.

E que pistas! Famosa pela abundância e pela qualidade de sua neve, Zermatt se divide em três áreas distintas (Sunegga-Rothorn, Gornergrat-Stockhorn e Schwarzsee-Matterhorn) e se conecta com Cervinia, na Itália. A maior operação de heliski da Suíça fica aqui e é possível esquiar de janeiro a janeiro na geleira de Theodul, no Matterhorn Glacier Paradise. Não à toa, essa estação é queridinha entre os mais experientes, mas também não faltam áreas dedicadas aos iniciantes e às crianças.

No final do dia, os esquiadores encontram o conforto de hotéis boutique, uma vida noturna animada e uma quantidade considerável de restaurantes gourmet, sendo que quatro deles foram premiados com estrelas pelo guia Michelin. Tudo justifica a real sensação de estar em uma estação exclusiva em meio aos Alpes

Hotel favorito: Mont Cervin Palace.

GASTRONOMIA:

Na vila: ficam em Zermatt quatro casas estreladas pelo Guia Michelin: The Omnia, Capri, Alpine Gourmet Prato Borni e After Seven. Grande parte dos restaurantes da cidade serve fondues e raclettes, pratos típicos da região. Os mais famosos são o Ferdinand e o Saycheese. Graças à proximidade com a Itália, há boas massas e pizzas em lugares como o Molino e o Cervo Puro.

Na montanha: a montanha também tem várias opções de restaurantes gourmet que fazem parte da história local, como o Blatten, que serve pratos típicos alpinos desde 1850 - entre as sobremesas, o apfelstrudel é imperdível. Em uma casa de madeira do século 16, o Zum See é um dos poucos restaurantes que servem frutos do mar de qualidade.



O QUE FAZER ALÉM DE ESQUIAR: O Gornegratt é um ótimo lugar para admirar e fotografar as montanhas que cercam Zermatt. Outras opções de passeio são a Iglu Dorf, uma vilinha de iglus onde os visitantes podem jantar ou tomar vinho em um bar de gelo, e o Gletscher Palast, um palácio que fica 15 metros abaixo de uma geleira. Tem ainda ski-bunda em Riffelberg e jogos de curling no rink do centro de Zermatt. Com mais tempo, dá para embarcar no Glacier Express, emblemático trem alpino que leva até St. Moritz.

VIDA NOTURNA:

Na montanha, o Chämi-Hitta, o Champagner Bar e o Henu Stall estão sempre animados durante o après-ski. Na cidade, o Papperla Pub tem clima de pub irlandês e música ao vivo. Para quem quer esticar até de madrugada, a Cuckoo Club e o Broken Bar são verdadeiras instituições locais.

Pedimos algumas dicas para o CEO e esquiador da TTW Group, Eduardo Gaz, e ele nos contou que um dos maiores problemas que eles enfrentam hoje é que não existe uma preparação adequada para o ski. Então, a pessoa vai esquiar e não tem vestimenta adequada, não teve aula, etc.

“A pessoa vai com a cabeça de em uma manhã de aula, conseguirei me virar. Porque meu primo esquia super bem, e vai me ensinar.” Ou então “meu tio vai me emprestar a roupa de esqui dele que usou em 1980, e está tudo bem”, diz Eduardo.

A evolução dos materiais por si só, já é incrível. Hoje em dia, com os equipamentos e vestimentas corretos, você fica sem dor, sem frio e sem dificuldade alguma para a prática. Além disso, as pessoas, as vezes, vão achando que por surfar ou andar de skate, saberão esquiar. O equilíbrio ajudará, é claro. Mas esquiar é técnico. O esqui obedece a um comando específico, que a pessoa tem que aprender; e não é um comando óbvio, automático. É até contraintuitivo, então precisa aprender o comando para que o esqui te obedeça.

“Na hora que você aprende, parece que dá um “click” - normalmente leva-se 2 dias de aula para aprender isso - Mas, quando aprende, a sua melhora é muito rápida e a pessoa vai de iniciante a avançado, em uma velocidade tremenda e é muito satisfatório.

Pensando em bem-estar, a questão do contato direto com a natureza, ser uma atividade física e “outdoor”; você termina de esquiar, por exemplo, com a família, senta em volta da lareira, toma um vinho ou um chocolate quente.. tudo isso é bem-estar, e é muito prazeroso”, complementa Eduardo.

Para vocês entenderem melhor o trabalho incrível de um agente de viagem, vamos explicar o porquê de ser tão importante ter um, quando viaja:

1. Eles identificam o melhor lugar para ser seu próximo destino. Como estamos falando sobre esqui, um exemplo básico é: não adianta você querer ir a um local onde seu amigo esquiou com amigos e achou incrível, se você vai com a família e filhos pequenos. Se você gosta mais de spa, eles indicarão o melhor hotel com o melhor custo benefício. Se você prefere compras, ou só esquiar mesmo, etc. É feito um roteiro para suas necessidades

2. Eles otimizam o seu tempo! Incrível, né? Existe toda uma burocracia para alugar os equipamentos de esqui, então antes mesmo de você chegar lá, eles já terão separado tudo para você. No conforto do hotel, sem ter tanta dor de cabeça. Fazem suas reservas em hotel, restaurante, spa, passeios, etc.

3. Eles conseguem esquematizar um roteiro que encaixe com tudo o que você quer, sem você quebrar a cabeça ou acordar mais cedo para decidir o destino.

4. Eles facilitam a sua viagem para que você aproveite cada instante, fazendo com que seja ainda mais mágica e incrível.



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



ENCERRANDO CICLOS

Cada pessoa possui uma assinatura energética compatível com aquilo que pensa, sente e acredita. É por meio desse fluido energético que os seres humanos se atraem ou se repelem. Da mesma forma que dois campos pessoais que vibram na mesma frequência criam um relacionamento, muitas vezes também terminam quando a vibração de um dos participantes muda. Se a vibração de um campo mudar, é natural que algumas pessoas se afastem por não conseguirem mais interagir na mesma sintonia de antes.

Quando começamos a mudar nossa vibração e entramos numa nova frequência, o Universo começa a procurar novas pessoas, situações, aprendizados que estão na mesma frequência que a gente. Alguns amigos vão embora e outros, surgem do nada. Isso também acontece com relacionamentos amorosos, familiares e profissionais. O velho é removido para dar espaço ao novo, tudo é cíclico. Os ciclos estão presentes em tudo. Nas estações do ano, nos dias, semanas, meses, anos e, na vida do ser humano. Eles fazem parte da nossa vida desde a concepção, nascimento, infância, adolescência, fase adulta, envelhecimento, até a morte e, também, dos nossos relacionamentos.

Se os ciclos são tão naturais e estão presente em tudo, por que é tão difícil encerrar um ciclo em se tratando de relacionamentos? A resposta é muito simples: Apego.

Os seres humanos tem muita dificuldade de desapegar, deixar ir, colocar ponto final.

O encerramento de um ciclo sempre traz uma sensação de perda. Aliás, todas as escolhas que fazemos trazem essa mesma sensação de perda, porém se não escolhermos, não sairemos do lugar. É preciso desapegar, fechar uma porta para outra se abrir, largar o passado para viver o presente e futuro, sair da zona de conforto e experimentar a verdadeira felicidade.

Não tenha medo de encerrar ciclos com pessoas e lugares que já não estão na mesma frequência que você, que não fazem mais sentido na sua vida.

Permita que os velhos ciclos sejam finalizados, e que os novos ciclos possam ser vividos. Uma nova história se inicia quando você coloca um ponto final naquelas que já terminaram.

Permita-se largar o passado e viver o presente, que aliás não tem esse nome por acaso.

SKI TRIP

by

CONCIERGE DE VIAGEM



ONE STOP SHOP

VOCÊ NÃO PRECISA SE
PREOCUPAR COM NADA
ALÉM DE
VIVER UMA
EXPERIENCIA INCRÍVEL



TKT AÉREO



HOSPEDAGEM



SEGURO VIAGEM



AULAS



SKI PASS



EQUIPAMENTOS



ATIVIDADES
EXCLUSIVAS



EXPERTS



www.conciergedeviagem.com



+ 55 11 985919921



[concierge_viagem](https://www.instagram.com/concierge_viagem)



GORDURA CORPORAL

QUEIMA DE GORDURA CORPORAL NO EXERCÍCIO
POR WILMAR VILLAS

No momento em que você levanta da cama pela manhã e caminha até o banheiro para escovar os dentes, seu organismo já começa a queimar gordura. É claro que em quantidade insignificante para fazer diferença no peso mostrado na balança, mas o exemplo vale para esclarecer que o corpo usa a gordura praticamente o tempo todo como combustível para realizar suas atividades.

Ao começar uma atividade física, o metabolismo não está preparado e precisa se adaptar à demanda maior de energia proporcionada pelo exercício. Nesse primeiro momento de “emergência”, você tende a usar a glicose (proveniente

dos carboidratos), pois ela está dentro do músculo (em forma de glicogênio) e também disponível mais facilmente na corrente sanguínea do que a gordura, que precisa ser “quebrada”.

Depois, o corpo se “acostuma” e passa a usar tanto a glicose quanto a gordura. É difícil fixar quanto tempo isso leva para acontecer, pois depende de adaptações de cada organismo, tipo de treino, etc. Porém, certamente não serão 30 minutos. Quando o organismo se adapta ao esforço, o que determina qual será o combustível predominantemente usado é a intensidade do exercício.

Qual a intensidade ideal para queimar gordura?

Teoricamente, exercícios aeróbios moderados e leves usam gordura como principal fonte de energia, enquanto atividades intensas priorizam o consumo da glicose, pois o corpo necessita de energia rápida. Mas isso não quer dizer que um treino moderado é o mais eficiente para reduzir o estoque de gordura corporal, como se acreditou durante muito tempo.

Hoje, muitos especialistas defende que modalidades aeróbias (corrida, caminhada, ciclismo, natação) feitas em alta intensidade são as mais eficientes para mobilizar os estoques de gordura. Motivo: mesmo que a gordura não seja o principal combustível, esse tipo de treino proporciona grande gasto calórico e gera um estresse muito grande no organismo. Assim, você gasta muita energia para se recuperar do esforço e o metabolismo pode ficar acelerado por até 48 horas, aumentando a queima de gordura.

Como é difícil fazer continuamente um exercício intenso, o indicado é investir em um treino intervalado, em que você realiza grande esforço por um curto período, descansa e depois repete a sequência. É possível obter bons resultados com menos de 30 minutos de atividades nesse formato.

Seu corpo aprende a queimar gordura

O segredo para otimizar a capacidade de uso da gordura pelo organismo é a regularidade no treinamento, que leva ao bom condicionamento físico. Com o tempo, podemos dizer que o corpo “entende” que sempre vai necessitar de energia para enfrentar um estresse (o exercício). Portanto, melhora o processo de utilização de gordura como combustível. A variação de estímulos também ajuda: quanto mais células e tecidos envolvidos na tarefa, maior a capacidade de uso do nutriente.



PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO PARA O ANO NOVO

POR QUE É IMPORTANTE UM PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO?

POR DRA ISABELLA VORCCARO

Mais um ano se vai e neste final em geral todos nós pensamos e reavaliamos as metas e planejamento e tudo aquilo que queremos organizar e para o nosso ano novo.

Vamos falar neste artigo sobre algumas técnicas e ferramentas de planejamento para auxiliar você a conseguir estabelecer e realizar todas as metas.

Lembrando que, metas tem data pra acabar, então escrever e colocar um “deadline” é uma boa estratégia para fazer acontecer.

Existem metas que dependem de situações que vão além de nosso alcance, mas quando temos uma lista de objetivos bem estruturada, é possível cumprir a maior parte das atividades estipuladas.

Pegue papel e caneta e mãos à obra! DEFINA SUAS METAS PARA 2022!

Avalie se são objetivos realmente positivos, e necessários para seu bem-estar. E dê o grau de importância de cada uma começando já a colocar em prática aquilo que é mais “fácil” de realizar, ou seja, dê o primeiro passo em direção a realização de tudo aquilo que deseja ver manifestada em sua vida. Seja isto em relação a sua saúde, mudar o estilo de vida, trocar a

carreira ou voltar aos estudos. Vamos aqui focar na sua saúde integral e holística. Porque sabemos que a abordagem isolada hoje só trata uma faceta da sua vida, e somos seres multifacetados, quando você começa a resolver um lado, naturalmente como cascata tudo irá se resolver (com sua ação, claro).

PASSOS PARA VOCÊ PLANEJAR SUAS METAS PARA 2022

Passo 1 – Agradecer o ano que passou.

A primeira coisa que você precisa fazer antes de escrever sua lista de metas para 2022 é fazer uma retrospectiva do ano que passou. Por exemplo, aconteceu algo que você queria muito? Você estudou muito para conseguir? Estava totalmente focado? Contou com a ajuda de alguém? Teve um empurrãozinho da sorte? Após detectar os principais motivadores para a realização das suas metas, anote-os. Eles são suas forças.

Agora, analise com calma cada meta que você não alcançou e tente identificar quais foram os obstáculos não superados.

Passo 2 – Olhando para o futuro.

Agora é o momento de pensar quais são seus propósitos a médio e longo prazo, ou seja, dentro de um prazo de dois a cinco anos. Essas metas maiores serão os faróis que irão te guiar para a construção dos seus desejos anuais. Por isso, pare e pense com bastante carinho.

O ideal é você estipular um objetivo para cada área da sua vida:

- Familiar;
- Profissional;
- Financeira;
- Amorosa;
- Pessoal;
- Espiritual.

Essa estratégia fará com que você não deixe nenhuma área da sua vida de lado, dedicando um tempinho para cuidar de cada uma delas. Essa é uma boa forma de viver em equilíbrio.

Passo 3 – Definindo metas e pequenas metas.

Chegou a hora de quebrar os seus objetivos em metas anuais e pequenas metas mensais. Em alguns casos, até mesmo metas diárias!

Vamos supor que, você planeje fazer um curso em 2023, mas, para isso, você precisa

aprender uma nova língua e uma determinada quantia em dinheiro.

Dependendo do nível que precisa para viajar, veja quantas vezes por semana ou quantas horas por dia você precisará estudar a nova língua para atingir o nível desejado até 2023. Como manter o foco e cumprir as metas?

Somente o fato de você quebrar a sua meta anual em mensais/semanais já vai te ajudar a manter o foco, mas é claro que existem outras estratégias que irão te motivar a levantar da cama e agir quando bater aquela preguiça.

1) Ter metas mensuráveis.

Quando os objetivos são mensuráveis, fica mais fácil enxergar nosso progresso e cada vez que vamos chegando mais perto daquele número, mais motivado ficamos.

Por exemplo, se você quer perder 10kg em 2022, estabelecer metas mensais o manterá vigilante com seu peso. E cada vez que alcançar seu propósito mensal, você iniciará o próximo mês ainda mais motivada.

2) Ter metas realistas.

É muito importante que suas metas sejam realistas! No entanto, como saber se ela é realista ou não?

Às vezes, calculamos mal o nosso tempo diário, achamos que damos conta de mil coisas e esquecemos que temos que comer, tomar banho, dormir, descansar, ter lazer. E isso nos gera mais estresse e não queremos isto.

Minha recomendação junto aos meus clientes e pacientes é sempre fazer uma lista de tudo que deseja realizar diariamente. Pequenas metas, hábitos, seu ambiente (epigenética), exercícios regulares, escolhas alimentares que sejam compatíveis com a saúde que deseja manifestar, excluir tudo que faz mal, inclusive relações ou questões tóxicas.

Se deseja ter melhor performance, comece pelo sono, se for melhorar a digestão, procure um especialista que possa avaliar qual tipo de estratégia pode escolher, assim mesmo como a diminuição de estresse... inicie a meditação. Mas não importa onde você esteja e o que você deseja... Que possamos ter um ano repleto de luzes poderosas, 2022.

Um brinde a saúde, amor, prosperidade e abundância!



RINOPLASTIA

POR DR EDUARDO KALIL

A rinoplastia, cirurgia de nariz, é uma das cirurgias mais desafiadoras dentro da cirurgia plástica. Isso se deve ao fato do nariz ser uma estrutura tridimensional, localizada no centro da face, constituída de estruturas exageradamente delicadas e ter uma participação extremamente importante na função respiratória.

Ao longo das últimas décadas, vem sofrendo mudanças significativas.

No passado, os cirurgiões utilizavam técnicas redutoras para diminuir o tamanho do nariz e alterar a forma das cartilagens e ossos subjacentes, o que resultava frequentemente em um nariz menor e mais definido no pós-operatório imediato, mas, também tornava a estrutura do nariz mais enfraquecida o que gerava

susceptibilidade maior para deformidades e colapso.

Sob uma análise retrospectiva, entendo essa época como um capítulo triste da rinoplastia, pois observamos uma geração de narizes estigmatizados. O famoso nariz de “porquinho” ou de “tomada”. Se o leitor tem mais de 30 anos, provavelmente já se lembrou de algumas pessoas com esse estigma.

Com o passar do tempo, muito se evoluiu dentro da cirurgia de nariz, mas, infelizmente, alimentado pela busca da perfeição, entramos em uma era extremamente perigosa. Costumo dizer que com o grande aperfeiçoamento das técnicas de rinoplastia, endossamos o empoderamento do cirurgião. A partir desse momento o cirurgião se sente a vontade para construir o nariz que ele quiser. As cirurgias passaram a durar até 10 horas. Logicamente que isso trouxe alguns graves problemas: alto índice de complicação, intercorrências, infecção e a baixa previsibilidade de resultado a médio e longo prazo.

Vemos hoje na população operada, uma padronização estigmatizada e mais grave ainda, uma perda da identidade facial, tornando-se essas, as maiores inseguranças daqueles que chegam ao consultório.

É dever do médico, reconhecer a importância que o nariz representa na personalidade do indivíduo. Logo, ela se torna a identidade, a marca única de cada ser humano. Dessa forma, entendo que a intervenção cirúrgica tenha como objetivo a harmonização do nariz, gerando um resultado natural e sem estigmas modais.

Foi pensando dessa maneira que a Rinoplastia Equilibrada Conservadora nasceu. Uma nova filosofia técnica que já conquistou os pacientes e vem sendo desenvolvida e aperfeiçoada há anos ao longo de minha prática médica.

Uma necessidade técnica que valoriza a capacidade do cirurgião pelo resultado mais naturalmente atraente, associado a uma função saudável e normalizada do nariz.

Ao longo de minha jornada na cirurgia plástica, criei um grande interesse pela cirurgia de nariz, algo desafiador e complexo através de meus olhos.

Lembro que desde muito jovem, quando ainda nem imaginava ser médico, já inconscientemente me sentia incomodado com os resultados das rinoplastias.

Percebia que algo havia sido feito, mas que não havia ficado naturalmente agradável.

As palavras não tinham exatidão com relação ao sentimento de incômodo, já que na época ainda não tinha o conhecimento específico, para tal avaliação.

Anos se passaram e o interesse só aumentou. Foi então que guiado pela ciência médica, segui caminhos que me levaram a cirurgia de nariz, e através do estudo e conhecimento, adaptei anos de experiência em uma nova filosofia, capaz de guiar o raciocínio terapêutico do cirurgião para uma cirurgia com baixo índice de complicação ou intercorrência, alto grau de previsibilidade a médio e longo prazo, além da obtenção de um resultado natural com a preservação da identidade facial do paciente.

A palavra EQUILIBRADA, que intitula a técnica, faz menção à relação de equilíbrio necessária entre as partes do nariz e a CONSERVADORA quanto à necessidade de atuar somente nos pontos definidos previamente pela avaliação clínica.

A filosofia é utilizar o próprio nariz do paciente como estrutura básica da cirurgia, agindo de forma conservadora exatamente onde se faz necessário. Basicamente retiramos o que está em excesso e colocamos onde está faltando tendo como balizador a avaliação clínica prévia que visa o equilíbrio entre as partes do nariz. Ou seja, é como a lapidação de uma pedra bruta.

Por fim, promove-se a fuga da estigmatização e padronização da rinoplastia, transcendendo toda a beleza que essa cirurgia pode oferecer na vida física e psicológica de cada paciente.



**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



CONTORNO FACIAL

VOCÊ CUIDA DO SEU PESCOÇO?

POR DRA. MARCELLA DELCOURT

Um contorno facial bem definido e um pescoço bem cuidado, são alguns dos critérios de juventude e atratividade considerados universais entre os diversos povos e culturas. Sempre houve o cuidado de tratar e prevenir os sinais de envelhecimento do rosto mas, nos últimos anos, com o aparecimento de novas e diversas tecnologias e procedimentos, o tratamento do terço inferior da face e do pescoço se tornaram indispensáveis para envelhecer bem e com naturalidade.

A principal estrutura responsável pela sustentação e movimentação dessa região é o platisma, um músculo fino, longo, plano e superficial, que se estende desde a pele da face na altura da mandíbula, até a altura da segunda costela passando pela clavícula. Com o processo de envelhecimento, além do aparecimento da flacidez da pele, o enfraquecimento do platisma causa o aparecimento de linhas horizontais no pescoço, feixes verticais definidos, perda do contorno facial e

aparecimento da temida “papada”, que é um acúmulo de gordura num tecido com pouca sustentação. Portanto, temos que cuidar muito bem dele! Os cuidados na região inferior da face e no pescoço devem começar desde cedo com o uso diário de filtro solares, hidratantes específicos e uma alimentação rica em proteínas e vegetais. Ao se aproximar dos 40 anos, ou ao primeiro sinal de flacidez, é o momento ideal para iniciar os tratamentos com o dermatologista:

Toxina Botulinica (Botox): Além do seu uso tradicional para suavizar as rugas da testa e dos pés de galinha, a toxina botulínica é excelente para bloquear a ação depressora do platisma e de outros músculos faciais que “puxam” o rosto para baixo, deixando um aspecto de “bravo” e “derretido” (o famoso buldogue) e devolver a definição do contorno a leveza das expressões faciais. Deve ser aplicado ao menos uma vez por ano para “adestrar” a musculatura local e manter seus efeitos a longo prazo.

Bioestimuladores de colágeno: Tratam a flacidez da pele, estimulando a produção de fibroblastos, as células responsáveis pela fabricação de colágeno novo, para obter uma pele mais firme e espessa. Se aplicados periodicamente, conseguem repor gradualmente a perda natural e progressiva de colágeno, mantendo a pele sempre com aspecto saudável.

Ultrassom Micro e Macro Focado: Combinação da tecnologia do ultrassom microfocado para neocolagenese (formação de novo colágeno) com o ultrassom macrofocado, para tratar a gordura localizada da papada e melhorar o tônus muscular. Resultado de lifting imediato e melhora do contorno facial gradativo nos próximos meses. Se realizado numa pele previamente tratada com bioestimuladores, os resultados são ainda melhores. Pode ser reaplicado anualmente para manutenção do seu efeito.

Preenchimento com ácido hialurônico: Ótimo para fazer pontos de sustentação com efeito lifting, reestruturação óssea e reposição de volumes estratégicos na face e mandíbula. Com a idade, ocorre a reabsorção de algumas regiões ósseas do crânio e de bolsas de gordura faciais com função de sustentação. Repor estas perdas é uma maneira natural de manter a juventude da face e do pescoço.

Fios de PDO: Considerados a “cereja do bolo”. Os fios lisos complementam os outros tratamentos com estímulo de colágeno em áreas de rugas finas. Os fios parafusos, além do estímulo de colágeno, dão um pequeno volume em áreas como as rugas “marionete” e submento. Os fios espiculados promovem tração na lateral da face e pescoço, melhorando a papada, e os novos fios high-tech ajudam a definir o contorno mandibular e preenchem rugas.

Ainda contamos com mais “cerejas” para o refinamento dos tratamentos já citados, como a ação dos Lasers, que melhoram a coloração e a textura da pele, os Skinboosters (hidratação injetável), que melhoram o aspecto das rugas finas e dão viço à pele, e os Emptiers (esvaziadores) botânicos, que ajudam no processo de eliminação da gordura da papada, entre outros.

O contorno facial bem estruturado e definido é o que faz o rosto parecer mais jovem e mais firme. O pescoço deve ser sempre tratado conjuntamente com a face, considerando-os como uma unidade. Afinal, não vale ficar com um rosto bonito e jovem e esquecer o pescoço enrugado entregando a idade, né?

CROSSFIT NA PRÁTICA

POR MARLEIDE ALMEIDA





Personal trainer desde 2011, Marleide Almeida, é praticante de Crossfit desde 2013.

Vamos falar de CROSSFIT, mas o que é?

Por definição, Crossfit é treinamento funcional de alta intensidade constantemente variado.

Que na pratica significa que, serão trabalhados no programa de treino, movimentos que realizamos no nosso dia a dia, com uma variedade infinita de exercícios e intensidade que exigirá uma saída da sua zona de conforto.

Muitos ainda acreditam que a pratica auxilia mais aos que buscam emagrecimento e para os que buscam aumento do volume muscular é melhor ficar na musculação.

Bom antes de explicar a respeito é MUITO importante salientar que, os movimentos que realizamos dentro dos ginásios, exigem muita consciência corporal, mobilidade articular, força e conhecimento da técnica de cada movimento específico, ou seja, você vai ter que ouvir muito seus treinadores, ir as aulas com frequência, fazer a parte técnica da aula com bastante atenção e, se possível, realizar as aulas específicas que alguns ginásios oferecem, e principalmente deixar seu ego do lado de fora.

Vamos voltar ao emagrecimento: muitas pessoas conquistam resultados rápidos com a pratica e isso ocorre pelo alto gasto calórico durante os treinos, o fato de, ao contrário da musculação, que visa o trabalho por grupo muscular, nós pensamos em movimento e com isso diversas áreas do corpo estão ativas, o que eleva o gasto calórico durante o treino.

Quanto mais músculos trabalhando, maior demanda energética, maior gasto na recuperação muscular o que leva a diminuição da gordura corporal e aumento de massa muscular.

Para realizar os movimentos seu corpo precisa estar forte e preparado e por isso há um infinidade de exercícios para tornar o seu corpo pronto para enfrentar qualquer exercício.

Tem uma parte da aula que poucos postam nas suas redes sociais, chamamos de parte técnica o momento em que você irá praticar algum movimento específico, é neste momento que o treinador, vai te auxiliar com algum educativo para que sua primeira barra na força saia, ou para finalmente conseguir saltar em uma caixa.

Além também da constante produção e liberação de hormônios relacionados à sensação de bem estar.

A modalidade pode ser praticada por qualquer pessoa, tudo dentro de uma aula é adaptável o que permite que alguém que nunca fez nada realize uma aula junto de um atleta de elite.

E fora todos os benefícios físicos e estéticos, dentro de cada ginásio se forma uma comunidade, um grupo de pessoas que torcem para que você consiga realizar mais uma repetição de um treino desafiador, que vibram quando você realiza um movimento mais complexos, e na minha opinião essa é parte mais legal.

O desafio é sempre você com você.

VIVENCIAR O LUTO

POR DANIELA PERONEO

Você é adulto? Então já vivenciou situações de final de relacionamento. Seja em relação a uma amizade, uma relação amorosa ou mesmo profissional, você já experimentou o fim e já experimentou um luto.

O luto é um processo humano e pode ser visto como um ritual de passagem e de elaboração de uma situação para outra nova.

Vivenciar lutos em relação à perda de pessoas que amamos é um dos processos mais difíceis em nosso desenvolvimento. Por vezes, finais de relações amorosas também podem ser assim. Quanto maior o envolvimento em uma relação, quanto maior o sentimento e as expectativas e quanto menor a estrutura e a conexão consigo, maior o luto que irá viver.

Dessa forma, lutos não são vivenciados apenas em situações de morte, mas sim em todas as situações em que há um fim significativo para uma pessoa, que representa uma cisão entre um antes e um depois.

Mesmo se você quiser essa cisão, ainda assim poderá precisar passar por um luto.

Sendo assim, caso você decida trocar de trabalho ou seja demitido, caso termine um namoro ou terminem com você, quando alguém morre e representa algo para você, o luto é inevitável. E, ao dizer inevitável, é importante salientar que você precisa vivê-lo, pois tentar evitar esse processo pode lhe deixar preso ao passado, sem a evolução necessária para seguir adiante. Certamente vivenciar um luto não é agradável, mas sem aceitar esse processo é difícil seguir em frente e apreciar a vida em sua nova perspectiva e com suas novas vivências e realizações.

Os processos de luto passam por cinco fases e sua duração sofre influência do envolvimento que se tinha, das crenças presentes, da inteligência emocional que se possui, do contexto em que a pessoa se encontra, da sua saúde mental, da forma de administrar suas frustrações, das expectativas que se tem em relação ao futuro. As cinco fases presentes em um processo de luto são: negação e isolamento, raiva, barganha, depressão e aceitação.

Essas fases podem ser vivenciadas em uma ordem, como, também, podem ser vivenciadas em idas e vindas, numa evolução crescente.

Dessa forma, caso durante um processo de luto você tenha alternância de sentimentos, vivencie momentos de raiva, questione sua decisão, sinta tristeza, acolha em você cada uma dessas vivências, pois elas fazem parte do seu processo para chegar até a aceitação e seguir adiante.

Além disso, como em qualquer processo de cura, o primeiro passo para vivenciar a mudança está em identificar aquilo que está vivendo. Sendo assim, quando estamos vivenciando um luto precisamos reconhecer esse momento, acolhê-lo, compreendê-lo e agir para vivê-lo e para sair no tempo adequado.

Dessa forma, é necessária a compreensão de que parte da nossa dor está no fato de termos vivido momentos de idealização, alegria, apego, aprendizagem e construção.

Entender qual foi o nosso papel no fim, entender o que esse fim significa e de que maneira

mexe conosco, pode gerar muito crescimento e força, caso você entenda que, momentos difíceis, também podem gerar aprendizado.

Você pode aprender mais sobre si, pode aprender sobre aquilo que não deseja mais em sua vida, entender para onde deseja ir, entender o que deseja, merece e pode.

Entenda que, mesmo antes do fim, você pode estar vivendo esse fim durante a sua relação e, da mesma forma, já está experienciando o luto, pois nem sempre ele é vivido somente quando o fim é marcado por uma data.

Cuidado para, durante esses fins, você não se perder, não aceitar pouco ou se submeter a padrões que diminuem aquilo que merece viver.

Por isso, se fizer sentido para você, encare esses fins, vivencie o seu luto. Observe-se durante ele. Sinta, pense, compartilhe com quem ama e com quem confia.

Um bom processo de luto pode ser um processo de autoconhecimento e de crescimento, se esse for o seu foco.

Fácil? Não. Doloroso? Muitas vezes.

Mas, para além disso, pode ser muito mais doloroso não optar pelo fim, visto que fins podem representar novos começos muito mais leves e alegres.

Viva seus processos e siga em frente.

Desejo que esse texto faça sentido para. Se ele fizer, valide seus momentos, viva seus processos e caminhe em direção ao seu melhor.



WELL \ EXPERIÊNCIA

AROMATERAPIA DA AMAZÔNIA



dōTERRA® lança óleo essencial de Breu Branco, feito com a resina extremamente perfumada de tradicional árvore da Amazônia.

A novidade que acaba de chegar ao mercado de óleos essenciais, vem diretamente da Floresta Amazônica e, entre outros benefícios, promove um ambiente positivo e alegre

Você conhece o Breu Branco?

É uma árvore encontrada principalmente na Amazonia, mais conhecida por “Almécega” e pode chegar a medir mais de 30 metros de altura. São várias as suas espécies.

Dela sai uma resina chamada “breu-branco”, uma das mais aromáticas da floresta e com diversas propriedades incríveis. A doTERRA, líder mundial em óleos essenciais, quer estar presente no dia a dia do consumidor brasileiro levando mais bem-estar e qualidade de vida para as pessoas.

Por isso, não para de inovar e trazer produtos cada vez mais especiais e exclusivos.

O Breu Branco é o mais recente lançamento em forma de Óleo Essencial doTERRA. Métodos apropriados de extração e boas práticas no campo garantem a preservação da árvore e a perpetuação da espécie. A compra da resina gera renda e trabalho para as famílias locais, ajudando a combater a exploração da madeira e fazendo com que a floresta seja preservada e cuidada como ela merece. Vale ressaltar que a Amazônia sofre com a extração de madeira para a fabricação de carvão vegetal e móveis, portanto a extração de espécies não-madeireiras ajuda na preservação e na conservação do meio-ambiente.

O novo óleo essencial de doTERRA é rico em P-Cymene, um componente que torna este óleo essencial tão único e especial.

Ele também ajuda a promover uma atmosfera de clareza e harmonia, refresca a casa ou escritório ao longo do dia e é um companheiro ideal para as atividades ao ar livre.

As indicações de uso são diversas. É possível usar topicamente na pele, combinar de 3 a 4 gotas com Óleo de Coco Fracionado para uma massagem confortante e revigorante, adicionar 1 a 2 gotas na palma das mãos, esfregar e inalar profundamente, além de poder difundir no ambiente para criar uma atmosfera positiva e um aroma fresco e alegre.

O portfólio da empresa é amplo e hoje conta com aproximadamente 150 produtos. Eles possuem vários métodos de aplicação. Podem ser utilizados aromáticamente (difusão), topicamente (puros ou diluídos) e por ingestão (aditivo alimentar, em frascos Aromas Naturais) - cada produto vem com indicação para o uso correto.

Passei a semana usando o óleo em casa no difusor novo Dawn - ele traz uma sensação de calma.

WE LA EMBARQUE

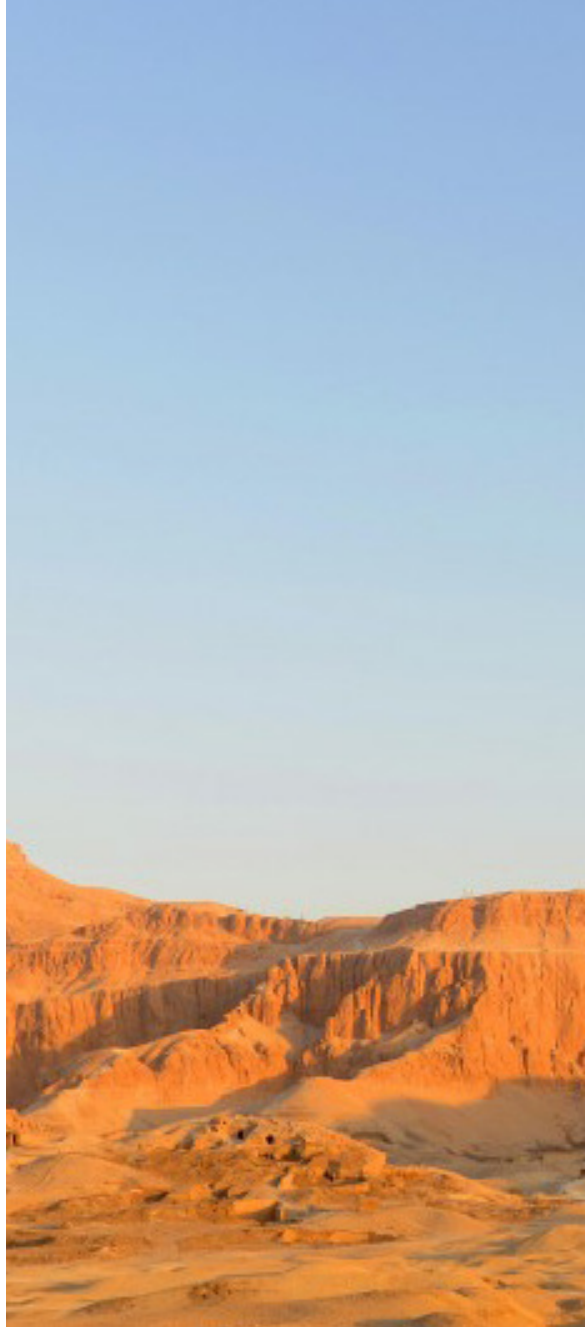


EGITO

POR LUCIANO GARCIA

Depois do espetáculo promovido pelo Egito em plena pandemia para a abertura do novo Museu Nacional da Civilização Egípcia, o país está de volta no ranking dos principais destinos possíveis. O antigo Museu Do Cairo, construído em 1897 guarda preciosidades como papiros originais, artefatos e mais de 180 mil pedras. Uma das relíquias imperdíveis para contemplar, é a máscara do jovem faraó Tutankâmon em puro ouro sólido. O faraó virou rei muito cedo, aos 9 anos e morreu aos 19. Essa máscara de ouro pesa 11 quilos. “O significado para os antigos, é que colocando essa máscara na múmia, a alma seria reconhecida e ajudaria na ressurreição”, conta com exclusividade para a WELL Mag, Renata Ickowicz da operadora Mandala Tours. Renata acabou de fazer uma grande viagem pelo Egito, vasculhando novos roteiros e conferindo de perto várias preciosidades. O resultado é roteiro de viagem personalizado, luxuoso e exuberante.







BALONISMO NO DESERTO

Um passeio super recomendado por Renata é fazer um sobrevoo de balão de ar quente. A partir de Luxor, você toma um barquinho até o local de onde eles partem. Lá do alto, você aprecia a vista privilegiada do deserto do Saara, do rio Nilo e dos templos históricos. Nesse passeio de balão, dá também para observar até as ruínas do entorno de Luxor.

SEGREDO EGÍPCIO

A 150 km ao sul do Cairo, fica o Deserto Fayoun. Um verdadeiro oásis do deserto! Dizem os antigos que é um dos segredos mais bem guardados do Egito em dos lugares mais propícios para relaxar e meditar. “O Lago Quaroun preserva fósseis de baleias, tartarugas, e animais do fundo de um mar de 40 milhões de anos. Vale a pena passar um dia ou melhor ainda, dormir umas 2 noites antes de voltar para descansar e curtir esse lugar lindo” revela Renata Ickowicz.



CAIRO

Na caótica Cidade do Cairo, é quase obrigatório conhecer o novo Museu Nacional da Civilização Egípcia que foi inaugurado em abril de 2021. Ele é o novo lar das múmias reais. “É uma experiência imperdível! Ele fica a menos de trinta minutos do antigo Museu do Egito. O que mais me chamou a atenção foram as salas das múmias”, explica Ickowicz. Estão em exposição: múmias de dezoito reis e quatro rainhas do Egito, juntamente com seus sarcófagos, artefatos e papiros.

NILO, O RIO DA VIDA!

Um cruzeiro pelo rio Nilo é essencial para que se possa ver e entender o legado do Egito Antigo. A verdade é que desde os tempos de Menés, Ramsés, Hatshepsut, Tutankâmon ou Cleópatra - alguns dos faraós e rainhas mais poderosos da história - pouca coisa mudou por ali. O Egito antigo floresceu em pleno deserto, graças às dádivas do rio Nilo. E embora uma parte do rio tenha sido domada pela represa de Assuã, pouca coisa mudou no seu curso e ele continua conduzindo com força a trajetória de uma das civilizações mais imponentes que já pisou na Terra. Suas margens de contornos eternamente verdejantes continuam mostrando porque os egípcios sempre o adoraram.

As pirâmides milenares do Egito são apenas uma parte desse destino espetacular, que voltou com força total. Na terra dos faraós, você faz um cruzeiro pelo Nilo visitando os principais templos em Luxor e Assuã, como Hórus e Abu Simbel. Pinturas no interior do templo mostram as conquistas da rainha-faraó Hatshepsut. O rio Nilo é imenso. Atravessa Egito, Sudão, Sudão do Sul, Etiópia, Uganda, República Democrática do Congo, Quênia, Tanzânia, Ruanda e Burundi. Tem quase 7 mil quilômetros. Disputa com o rio Amazonas o título de maior rio do mundo, em extensão.

De Luxor até Assuã você percorrerá aproximadamente 200 quilômetros de um trecho privilegiado, com um tremendo legado arqueológico que inclui: Templo de Philae, Templo de Kom Ombo, Templo de Horus, Templo de Khnum, Vale dos Reis onde está a Tumba de Tutankamon, Vale das Rainhas onde está a Tumba de Nefertari, Templo da Rainha Hatshepsut, Colosso de Memnon, Templo de Karnak e o Templo de Luxor.

Luxor abriga um dos mais impressionantes conjuntos arqueológicos do mundo. Ideal para os apaixonados por história e arqueologia. “O Templo de Karnak é o maior templo do mundo. É emocionante andar percorrendo e admirando as 134 colunas construídas por Ramsés II. A famosa ‘avenida das esfinges’, retratada nos filmes épicos tem 2,5km de extensão. Cruzando a avenida observamos aproximadamente 1600 esfinges, com 3 mil toneladas cada estátua. É essa via que une o templo de Karnak ao templo de Luxor”, conta Renata.

Os deuses Hórus e sua mãe Ísis carregam a chave da vida na mão esquerda. Hórus é representado pela cabeça de um falcão e seus olhos fazem referência ao sol e a lua. Diz a lenda que ele foi concebido após a morte de Osíris, quando Ísis na forma de pássaro pousa sobre a múmia do marido. O Templo de Hórus é imenso. Tem 137 metros de comprimento por 79 de largura. A entrada é guardada por duas estátuas do deus falcão em granito. No seu interior tem várias colunas e um santuário no fundo do templo.





SAM HACKRADT

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

CAIXA DE ASSINATURA DE BEM-ESTAR DO CLUBE SOHAM

Os produtos escolhidos são ingredientes para o bem-estar físico, emocional, mental e espiritual que podem variar desde cosméticos, óleos essenciais, alimentos, bebidas, livros, acessórios até utensílios e muitos outros (não queremos estragar a surpresa). Sempre buscando ativar nossos 5 sentidos e trazer momentos de autoconexão.

Cada edição tem um tema, baseado nas estações do ano ou em algum evento importante que aconteça naquele mês. No mês de outubro, tendo em mente o Outubro Rosa e saúde da mulher, escolhemos o tema Autocuidado da Cabeça aos Pés.

Prezamos pela utilização de ingredientes naturais na composição dos produtos que escolhemos, pois acreditamos no benefício destes ingredientes para a saúde e bem-estar

Sustentabilidade: estamos atentas ao impacto ambiental gerado pelo processo de produção e escolhemos sempre produtos sustentáveis



ISDIN Protetor solar corporal bifásico que potencializa o bronzeado

O produto é o primeiro protetor solar corporal bifásico do mercado com a tecnologia Pro-Melanin, que potencializa o bronzeado sem perder o fator de proteção, e sem agredir as defesas naturais da pele. O ISDIN Hydro Oil tem FPS 30, possui ação hidratante, absorção imediata e hipoalergênico. Para utilizá-lo, é importante agitar por 5 segundos para que a parte superior (protetor solar) e a inferior (autobronzeador) se misturem e a fórmula fique homogênea.

A novidade começa a chegar em novembro nas principais farmácias e e-commerces de beleza do Brasil no preço sugerido de R\$99,00.



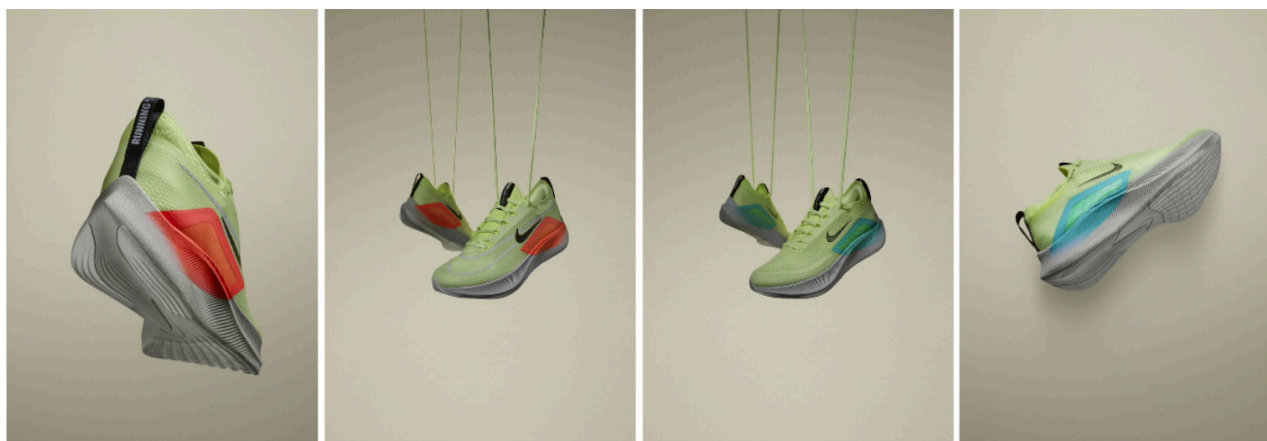
NIKE ZOOM FLY 4 CHEGOU AO BRASIL

O Nike Zoom Fly chega agora em sua quarta versão com uma novidade: pensando na versatilidade e em oferecer uma melhor experiência para o corredor, o novo modelo traz inovações que vão ajudar tanto nos treinos, quanto nas provas. O novo modelo traz a parte de cima totalmente remodelada, mais macia e ventilada, que combinada a uma boca elástica para um ajuste semelhante a uma meia, oferecendo ainda mais segurança e estabilidade.

O material Nike Flyknit é posicionado ao redor da boca, proporcionando elasticidade extra para um calçamento mais fácil. O tecido traz uma sensação semelhante a uma meia que ajuda a conter os pés e mantê-los firmes.

O cabedal é feito com tela leve para uma sensação mais macia e ventilada que se adapta ao pé. O suporte do médio pé tem quatro peças individuais de redes que se entrelaçam com os cadarços. Ao amarrar os cadarços, os tênis ficam mais justos, proporcionando estabilidade.

Além disso, uma cápsula interna no calcanhar oferece um ajuste mais seguro do que o Zoom Fly 3.



UMIDIFICADOR DO TERRA DAWN

O umidificador aromático dōTERRA Dawn foi desenvolvido para criar o mais alto nível de conforto em qualquer ambiente. Seu modo noturno inteligente ajuda a manter níveis de umidade ideais durante a noite, ajudando a promover o ambiente perfeito para uma boa noite de sono.

Características do Produto

Capacidade do reservatório: 1.8 litros.

Área de cobertura de até 25 metros quadrados.

Operação contínua: névoa alta até 7 horas; névoa intermediária até 12 horas; pouca névoa até 22 horas.

Modo noite: se ajusta automaticamente para manter um nível confortável de umidade.

Fácil de limpar: desmonta facilmente para limpeza.

Enchimento pela parte superior: adicione água e óleos essenciais sem remover a tampa ou o reservatório.

Baixo índice de ruído.

Desligamento automático de segurança.



Segurança
N **SGS**
INMETRO OCP 0040



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



TORNANDO-SE HUMANO

Dizem que são os menores livros que causam as maiores revoluções, concordo, já que foi como uma granada que o livro do filósofo canadense Jean Vanier explodiu em mim, desde as primeiras páginas. Comprei-o em 2019, em uma tarde fria de outubro na livraria do campus da Universidade de Toronto. Queria apenas comprar um boné da instituição para eternizar a conclusão do curso de neurociências da meditação, mas fui fisgado pelo título do livro em uma das prateleiras: *Becoming Human: Tornando-se humano*. Como podemos nos tornar mais humanos, já não somos? Com o boné na cabeça, livro debaixo do braço e o coração cheio de dúvidas, segui lendo pelo resto da minha viagem.

Vanier foi o fundador da L'Arche, federação internacional de comunidades espalhadas por mais de 30 países, dedicada a pessoas com deficiências de desenvolvimento. Apenas depois de ter lido o livro me dei conta de que tenho uma amiga que mora no Canadá, justamente fazendo esse trabalho. Nas comunidades L'Arche, pessoas com deficiência moram em casas junto com os cuidadores. Não é bem um trabalho social, mas uma comunidade de cuidado, que busca amar as diferenças. O livro bebe dessas experiências comunitárias para sustentar um argumento simples: para sermos plenamente humanos precisamos abraçar a totalidade de nossa humanidade, inclusive nossa fraqueza.

Preciso ser sincero, tenho muita dificuldade em assumir minha fraqueza. Desde muito cedo desenvolvi um senso de humor ácido, uma máscara de irreverência que esconde minhas emoções e vergonhas. Assumo que era vergonha mesmo, porque hoje está claro para mim que o que me afastava das pessoas era justamente a vergonha por ser tão fraco. A cultura não ajuda, celebramos a força e o sucesso em todas as suas formas, deixando pouco espaço para acolher o normal. E ser fraco é normal.

Eu sei que essa é uma forma um pouco mórbida de encerrar essa edição da revista. Mas o que aprendi com o livro e adoraria instigar dentro de você, é que o nosso maior valor está na capacidade de conexão afetiva.

Existe uma força pacífica dentro de todos nós; uma vontade de toque, de carinho. Os deficientes mentais são muito mais claros com suas necessidades a esse respeito. Afinal de contas, muitos deles talvez nunca consigam sucesso financeiro ou qualquer outro sinal de escalada social. Mas podem amar, e dão aula disso. A intensidade e a transparência de seus afetos nos movem muito mais do que as exigências do poder, seja ele qual for.

Se tornar um ser humano significa acolher toda necessidade de afeto dentro de nós, e reconhecê-la como tal, sem terceirizar responsabilidades ou mascarar com conquistas materiais ou jogos sociais.

Somos todos crianças que precisam de um abraço, filhos e irmãos que precisam de toques e beijos; amantes que precisam ser amados; amigos magoados e artistas frustrados. Somos sonhadores iludidos; crentes magoados. Somos homens e mulheres quebrados e não precisamos ter vergonha disso.

Se foi na universidade que aprendi que a meditação tem poder de transformar nosso cérebro, foi com Jean Vanier e seu pequeno livro que aprendi que presença também tem a ver com afeto. Meditação não é estar longe, mas sim ser humano, sempre.



<https://www.amazon.com.br/Becoming-Human-Jean-Vanier/dp/0809145871>

Becoming Human

Editora Paulist Press; -10th Anniversary ed. edição (1 setembro 2008)

Idioma Inglês - 166 páginas

WELL

WELLMAG.COM.BR

@bywellmag