

# WELL



**MILENA BRAGA ROMANO  
PAIXÃO POR PEDALAR**

# O novo conceito em Casa de V

Inaugurada em 2021, região nobre de São Paulo, a **PLENA FUNERAL HOME**, é uma Casa de V para ser um ambiente privativo, seguro, de

A sua equipe especializada destaca-se pelo pequeno detalhe proporcionando a seus clientes além da uma completa Assistência Funeral

O aprazível casarão é um local ideal receber um ente querido de forma carinhosa e digna



# Velório !

São Paulo, na Av. Indianópolis, 2.840, Planalto Paulista;  
Velório com padrão internacional projetada  
para conforto e de muita beleza.

Oferece serviços de alta qualidade, com total atenção a cada  
cliente, com um atendimento diferenciado e humanizado,  
compatível com cada necessidade.

Permite receber familiares e amigos para homenagear a memória de  
quem se foi.

Living decorado e aconchegante

As amplas salas de velório, são climatizadas, aromatizadas, paramentadas, possuem ambiente personalizado, coffee-break. No piso há 3 toilets, diversos assentos, living decorado e wi-fi.



**Plena**  
Funeral Home

Av. Indianópolis, 2840  
Planalto Paulista, São Paulo - SP

 **(11) 2384-0300**

 [contato@plenafuneralhome.com.br](mailto:contato@plenafuneralhome.com.br)

 [www.plenafuneralhome.com.br](http://www.plenafuneralhome.com.br)

FOTOS: VITORIA DIAS



## COLUNISTAS

**VIBES** - BIA DE LUCA @[BIADELUCA](#) | **MEXA-SE** - WILMAR VILLAS @[VILLASCOACH](#) |  
**SAÚDE** - DR FILIPPO PEDRINOLA @[DRFILIPPOPEDRINOLA](#) | **LOVE** - SAM HACKRADT  
@[SAMHACKRADT](#) | **DERMA** - DRA. MARCELLA DELCOURT @[DERMATOLOGIACONSCIENTE](#) |  
**BUCAL** - ANREAS KOREN @[DR.ANDREASKOREN](#) @[SIGNATURECLINICABOTIQUE](#) |  
**NUTRIR** - ISABELLA VORCCARO @[ISABELLAVORCCARO](#) | **INSPIRA** - NATHAN SANCHES  
@[NSANCHES](#) | **EMBARQUE** - FERNANDA BARONE @[CONCIERGE\\_VIAGEM](#) |  
**WELLNESS** - DANIELA PERONEO @[COACHDANIELAPERONEO](#) |

# WELL

---

ISSUE #22 - JANEIRO 2022

Essa edição é mais que especial... Começamos mais um ano, desejo `a todos que seja um ano com saúde, prosperidade e AMOR. Agradeço 2021, por ter sido um ano em que eu ganhei amigos novos, fiz capas incríveis e minha família e eu compartilhamos momentos maravilhosos e com saúde.

Essa capa chega como um dos presentes de 2021, que me trouxe a oportunidade de conhecer a Milena e nos tomamos amigas. Uma história de uma mulher incrível, batalhadora e empreendedora, mãe, com um coração gigantesco, que contaremos nessa edição.

Vocês já fizeram o balanço de 2021? Refletiram nas coisas boas? As que não foram tão boas assim? E o que vocês aprenderam com tudo isso? Depois dessas reflexões, eu costumo fazer o meu planejamento para 2022 - Metas / Desejos - como farei para alcançá-los - Quais hábitos vou começar a incorporar para o novo ano? Etc.

Parece bobo, mas faz toda diferença do mundo. Eu por exemplo, quando tirei uma horinha para me concentrar nesses aspectos, descobri que a minha listas de coisas boas foram infinitamente maior do que as não tão boas - exemplo: novas amizades, projeto especial impresso, conheci o meu ídolo Felipe Massa, ver o meu piloto favorito da Formula 1 ser campeão mundial @maxverstapen1, ver a minha filha ter força de vontade para tomar a decisão de emagrecer, encontro com amigas, viajeir depois de 3 anos, e por ai vai... A lista foi simplesmente 3 vezes maior do que a outra. Passamos a agradecer mais, com o que nos acontece de bom. Então, começamos bem 2022, iremos imprimir essa edição.

*Com amor,*

*Sam Hackradt.*

*[sam@wellmag.com.br](mailto:sam@wellmag.com.br)*

## WELL TEAM

**Fundadora | Editora Chefe:**

Samantha Hackradt

**Jornalista Editorial:** Nathaly Nery

**Fotógrafa:** Vitoria Dias

**Mídias Sociais:** Marina Weisshaupt

**Relações Públicas:** Prestige Comunicação

**Projeto Gráfico:** Estudio S.A

**Sugestões de pauta:** [pautas@wellmag.com.br](mailto:pautas@wellmag.com.br)

**FOLLOW US:** @bywellmag

# O BEM-ESTAR DE QUEM AMA TRABALHAR

POR NATHALY NERY

A nossa capa desse mês é com uma mulher incrível, a Milena Braga Romano! Empreendedora e Diretora Executiva, nos conta um pouco sobre trabalho, família, rotina e hobbies. Ela nos conta que é workaholic e apaixonada pelo que faz. Sente que tem um propósito de vida ligado ao trabalho, realização, construção, entrega e superação no dia a dia. Busca sempre oferecer o melhor produto aos seus clientes e o melhor ambiente de trabalho possível aos seus colaboradores. Se dedica sempre para que, o ambiente de trabalho seja humanizado, saudável e que tenha um impacto positivo na sociedade e na economia, seja no setor funerário ou nas empresas de mobilidade.

“Esse propósito maior me faz enfrentar todas as dificuldades, porque sei que ele está se transformando em meu legado. Quero ser lembrada como uma mulher que contribuiu para um mundo melhor.”

A Milena é muito competitiva, mas sua competição é consigo mesma, buscando a superação todos os dias. Não se conforma pelo que vê de ruim, inadequado ou impróprio; e não relaxa enquanto não fizer tudo o que é possível para transformar a realidade. E logo de cara nos deixa uma reflexão incrível:

“Não importa o ramo de negócio que trabalhe, o cargo que exerça, ou o tipo de empresa que empreendeu, seja apaixonado pelo que você faz, transmita esse sentimento aos seus colaboradores, só com paixão, entusiasmo, determinação e muita garra, fará a diferença, alcançará a realização e chegará ao topo.

Não seja uma pessoa mais ou menos, seja o melhor que puder ser.

Não existe resultado excepcional, sem trabalho excepcional.”

Apesar do seu lado empreendedora e workaholic, a família é a coisa mais importante da sua vida e, suas filhas, são sua essência, a prioridade número um. Tem grande suporte e apoio de sua mãe e irmãos e isso é essencial para ser quem é e poder ousar, ir além e deixar sua marca no mundo.

E com tamanha carga de trabalho, a rotina é o que estrutura a Milena. Os hábitos fazem parte de sua rotina - acordar no mesmo horário, fazer um esporte e ter a alimentação





saudável. Quando viaja e tem que sair da rotina, é sempre um esforço. Faz corrida e pedala, e isso a renova, faz bem e prepara para os desafios diários. Dorme cedo e acorda cedo, a disciplina ajuda muito e a liberta para empreender e pensar nas estratégias dos negócios e em como pode melhorar a vida das pessoas que a cercam e de quem cuida.

Seu hobbie favorito é estar na natureza, se possível, cavalgando. E viajar com a família, filhas, pais e irmãos. O equilíbrio entre empreender, ter uma rotina e hábitos saudáveis é o que a faz ser quem é. Sua essência. Claro que temos momentos onde estamos mais focados no trabalho e outros, na vida pessoal. Com a Milena não foi e não é diferente. Quando estava solteira ela era 100% dedicada ao trabalho. Quando teve suas filhas, ela permitiu se dedicar à maternidade, estava morando fora e sua dedicação foi integralmente à elas.

É muito intensa, tem muita energia e vontade de contribuir; participou da rotina de suas filhas intensamente até os 3 anos de idade delas, quando voltou a um novo ritmo de trabalho. Hoje sente uma necessidade de se dedicar intensamente ao trabalho e a novos desafios. Sempre pensa nesse trio: família, trabalho e esporte. Claro que a família tem prioridade, mas há momentos nos quais a demanda de trabalho se impõe e suas filhas entendem e tem orgulho de sua mãe. Por outro lado, sem suas atividades físicas, não tem condições mentais de estar bem, portanto, isso também é essencial em sua vida. É um exercício de alternar o foco, decidindo onde pode fazer mais a diferença, priorizando o que é essencial e urgente e eliminando o que não faz mais sentido. Tudo isso faz parte de um cenário que escolher para sua vida como mulher mãe empresária e atleta.

A Milena não abre mão do esporte, acordar cedo e tomar café da manhã com calma, antes de sair para o trabalho. Essa é a base do seu dia; e o café da manhã é a única refeição que ela tem certeza que fará bem e no horário. Também não abre mão de falar com suas filhas todas as noites e saber como foi o dia delas. Mesmo chegando tarde em casa, dedica pelo menos 30 minutos só para estar plenamente com elas.

Perguntei, curiosamente, qual o segredo de um bom equilíbrio e ela brincou que se alguém souber o segredo, para contar a ela! O que ela faz é buscar, nas pequenas ações, estar equilibrada, mas é uma busca e um desafio constantes.

Ela faz acompanhamento mensal com nutricionista, um clínico geral com quem faz um checkup semestral e faz treinamento de fortalecimento, com musculação

e exercícios funcionais, quatro vezes por semana. Quem faz aeróbicos como ela: bicicleta 3 vezes por semana e corrida 2 vezes por semana, tem que desenvolver um programa de fortalecimento, para poder participar de provas, sem se lesionar. A cada ano, escolhe as provas que fará e se organiza para enfrentá-las com um ótimo condicionamento. Planeja junto à essa equipe de saúde maravilhosa que a acompanha de perto e decidem o que precisa fazer de treinamento para enfrentar as provas e se sair bem, cada vez mais fortalecida e realizada em ter alcançado mais um objetivo.

Com uma rotina tão recheada, como será que ela consegue recarregar suas energias? Sua resposta é certa: ouvir música quando está dirigindo é uma recarga rápida e essencial. Também a ajuda estar em contato com a natureza e ler qualquer coisa. Dar risada, estar com amigos e procurar levar as coisas na esportiva, a recarrega.

Tem dias muito pesados e cheios de compromissos e alguns imprevistos e, embora ela faça o que gosta, é uma jornada intensa de grande esforço e desgaste. Sem a música, as risadas, a leitura e o contato com as pessoas que a fazem bem, seria impossível enfrentar a sua agenda. Até mesmo quando está na empresa, tem contato com a natureza: plantas, flores e até uma horta que ela criou em sua sede. Às vezes, sob muita pressão, ela escapa para ver como estão o alface, o tomate, a salsinha, a cebolinha, o pimentão, o coentro, o capim cidreira, o maracujá, o chuchu e a jabuticaba – são suas colegas de trabalho e a ajudam a descarregar, recarregar e tomar decisões considerando todas as responsabilidades que tem. E claro que não poderia faltar a nossa pergunta de sempre... o que será que é bem-estar para ela e como ela aplica ele no dia-a-dia:

Bem-estar é estar feliz, ter uma rotina que remeta a isso.

Bem-estar é físico, emocional e espiritual e, acima de tudo, cuidar da saúde mental. Para ela ficou muito claro o quanto sofremos mentalmente na pandemia, além de todas as perdas humanas e econômicas.

Ela diz que é muito importante termos a facilidade para nos adaptarmos as mudanças que ocorrem em nossas vidas, tanto na pessoal como na profissional. E ela tem essa característica, pois tem facilidade em se reinventar e replanejar seus objetivos, e todos nós vimos o quanto essa característica é importante durante esses dois anos de pandemia.

Para ela, o bem-estar depende de você mesmo, é de dentro para fora, estar bem consigo mesmo e fazer o que gosta.

Fazes os momentos do seu dia serem felizes, dar risadas, ser leve, isso fará a diferença. Não é fácil, na loucura de sua rotina intensa, muitas vezes ela se pega estressada, irritada com determinado acontecimento, mas respira fundo, e tenta reverter os pensamentos para a solução, com tranquilidade e equilíbrio.

“Não podemos controlar o que acontece conosco, mas po-





demos escolher a forma como reagir.  
Um conselho muito importante que dou: Temos dias felizes, dias difíceis, temos dias mais fáceis, dias desafiadores, aguente firme nos momentos difíceis, pois eles vão passar, encare eles com equilíbrio e otimismo, aprenda a lição que eles te proporcionaram e siga em frente. Dificuldades preparam pessoas comuns para destinos extraordinários.”  
Seu lema de vida é: “tudo que é fácil, qualquer um faz. Gosta de desafios, quanto mais difíceis, mais me motivam.”  
E uma frase que ela adora e aplica no seu dia a dia: “Fique longe de pessoas negativas, elas tem um problema para cada solução.” - Albert Einstein.

# MUDE O JOGO

POR BIA DE LUCA

Mude o jogo, não deixe que o jogo te mude

Quer fazer de 2022 o melhor ano de sua vida?

Vamos fazer uma fotografia de 2021, mais precisamente de hoje. Quem é você hoje?

Onde você está? Você é plenamente feliz?

Quais aspectos da sua vida, você quer mudar? Saúde, família, amigos, relacionamento afetivo, profissional, dinheiro? Veja quais foram e são suas dificuldades, suas dores.

Perceba o que enfrentou e como enfrentou. Seus resultados poderiam ser

melhores? Não importa muito o que aconteceu, importa o como você lidou com o que aconteceu.

Quem você quer se tornar? Onde você quer estar

em 2022? Isso tudo tem que estar muito claro pra você.

A maioria das pessoas sabem o que deveriam fazer

para melhorar suas vidas. Por que você fez o que fez?

Por que não fez o que deveria ter feito?

Você se conhece?

Hoje eu quero te dizer que é possível mudar o jogo, que é possível mudar sua vida! A solução começa no autoconhecimento

Autoconhecimento é saber quem é você! É aprender a lidar melhor com a vida. Você precisa conhecer suas dores e dificuldades e também seus recursos e talentos

O autoconhecimento te mostra o que você precisa eliminar, evitar, manter ou adquirir.

Quer mudar o jogo esse ano? Comece agora!!!

Não adie as mudanças como:

Na segunda eu começo...

No mês que vem...

Depois do carnaval....

Para de esperar, a vida é agora!

Quem quer, dá um jeito, quem não quer, arruma uma desculpa

Esperar algo acontecer pra você começar uma mudança, não existe. A vida é um espelho. Não dá pra esperar o espelho sorrir primeiro. Você tem que sorrir para refletir

A realidade externa é apenas um reflexo do nosso interior. Nós manifestamos nossa realidade todos os dias.

Tudo o que acreditamos, torna-se verdade. Tudo o que repetidamente falamos, cria a nossa vida. Afirmções usadas com frequência, tornam-se crenças. A palavra é criadora.

O que você pensa, você cria. O que você sente você atrai, o que você acredita, torna-se realidade.

Pensamentos, sentimentos, emoções, ações repetidas viram um hábito e se instalam como crenças e por fim, você é o que você acredita.

Se você acredita que pode, você está certo. Se acredita que não pode, também está.

Não deixe que os hábitos e crenças do passado te impeçam de fazer a mudança.

A vida é agora!

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

Não é o movimento do relógio que produz uma novidade na sua vida.

É um movimento da sua mente.

Ao invés de o que 2022 me reserva, pergunte o que eu reservo para 2022?

Ao invés de 2022 vai ser um ano melhor, eu serei melhor em 2022.

A verdadeira batalha está em vc. Não é uma localização geográfica, uma dívida, ou um dia do calendário. Não é o dinheiro, pandemia, governo.

Você pode ter um ano novo, mas isso não vai acontecer se você não tiver uma mente nova, um sentimento novo, um comportamento novo.

Você pode comprar um carro novo, uma casa nova, mas se colocar o homem velho no carro, na casa, vc vai continuar tendo as velhas experiências.

Uma roupa nova não faz uma nova pessoa.

Uma nova vida vem de uma nova mente. É um novo jeito de olhar para sua vida

De nada adianta mudar o caminho se você mantiver a mesma forma de caminhar.

Mudar sua vida é mudar sua vibração.

Você atrai exatamente o que você vibra

Se você mudar sua vibração, você passa a atrair outras coisas.

Você é um ímã que atrai pensamentos, pessoas, eventos, estilo de vida. Tudo o que vem à sua experiência, vem pela lei da atração.

A lei da atração é a mais poderosa lei do Universo. Ela funciona sempre, 24 h por dia, quer você acredite ou não.

Nós somos cocriadores do Universo.

Todos vão passar por uma mudança, estamos todos no processo de transformação para uma expressão mais elevada de nós mesmos.

Que 2022 seja o ano que nasça um Eu superior, uma expressão melhor de você mesmo.

Que esse ano possamos continuar acreditando na vida e em sua bela jornada, onde cada momento bom ou aparentemente mau faz sentido e nos torna um ser humano melhor, e que o amor finalmente se torne nossa filosofia de vida





# CONEXÃO INTESTINO- CÉREBRO

POR DR FILIPPO PEDRINOLA

O título desse texto parece estranho, mas é isso mesmo! Vamos entender de que forma a saúde intestinal interfere diretamente nas nossas emoções, assim como as emoções interferem na função intestinal. Trata-se de uma via de mão dupla. Com uma sofisticada rede neural transmitindo mensagens de trilhões de bactérias, o “cérebro” em seu intestino exerce uma poderosa influência sobre o cérebro em sua cabeça.

Nos últimos anos, estudos avaliando o impacto da microbiota intestinal no funcionamento do cérebro, vêm demonstrando um papel complexo, intrigante e surpreendentemente grande. Se você já “seguiu seu instinto” para tomar uma decisão ou sentiu “frio na barriga” quando estava nervoso, provavelmente está recebendo sinais de uma fonte inesperada: seu segundo cérebro.

Escondido nas paredes do sistema digestivo, esse “cérebro em seu intestino” está revolucio-

nando a compreensão da medicina sobre as ligações entre digestão, humor, saúde e até mesmo a maneira como você pensa. Os cientistas chamam esse pequeno cérebro de sistema nervoso entérico (ENS). E não é tão pouco. O ENS é formado por duas camadas finas de mais de 100 milhões de células nervosas que revestem o trato gastrointestinal do esôfago ao reto. A ENS pode desencadear grandes mudanças emocionais experimentadas por pessoas que lidam com a síndrome do intestino irritável (SII) e problemas funcionais do intestino, como prisão de ventre, diarreia, inchaço, dor e problemas estomacais. Hoje, o conceito de “eixo intestino – cérebro” é amplamente aceito e alterações em sua complexa rede de comunicações tem sido demonstradas como centrais em diferentes condições metabólicas, imunológicas e neuropsiquiátricas, como obesidade, síndrome metabólica, dor crônica, síndrome do intestino irritável, depressão, demências, ansiedade, dentre outros. Compreender o eixo intestino-cérebro, assim como seus mecanismos neurobiológicos, oferece oportunidade para tratar e prevenir distúrbios do sistema nervoso central (SNC), assim como doenças metabólicas e imunológicas. As bactérias intestinais são responsáveis pela produção de centenas de substâncias neuroquímicas que o cérebro usa para regular processos fisiológicos como aprendizagem, memória e humor. Estou falando da serotonina, da dopamina, da acetilcolina e outros. É a nossa química da alegria sendo orquestrada pela microbiota (antigamente conhecida como flora intestinal). E tem mais, o intestino é o maior órgão endócrino do corpo, muitas das suas células produzem hormônios capazes de modular nosso metabolismo e o nosso apetite, assim como abriga 70% de todo o nosso sistema imunológico. Nossa imunidade é modulada pelo intestino, o que em tempos de pandemia nos faz dar ainda mais atenção ao seu equilíbrio. Hoje já existem exames de sequenciamento genético do nosso microbioma dis-

poníveis que ajudam muito a compreender e diagnosticar se existe algum desequilíbrio, seja quantitativo e/ou qualitativo, das nossas bactérias intestinais.

Médicos de diferentes especialidades, assim como nutricionistas, biólogos e profissionais da área de saúde tem demonstrado interesse crescente por esse tema tão instigante e que vem crescendo de forma exponencial na ciência.

Os diferentes tipos de padrão alimentar modificam a microbiota intestinal, já que alimento é informação tanto para bactérias como para os genes.

É a nutrigenética e a nutrigenômica fazendo parte do entendimento desse admirável mundo interior.

A nutrição exerce forte impacto sobre a saúde não só por fornecer nutrientes, mas também por afetar direta e indiretamente a expressão de genes relacionados com vias metabólicas que vão regular desde a geração de energia pelas nossas mitocôndrias até a prevenção do câncer.

Os pesquisadores estão encontrando evidências de que a irritação no sistema gastrointestinal pode enviar sinais ao (SNC) que desencadeiam mudanças de humor. Esses novos achados podem explicar por que um alto percentual de pessoas com SII e problemas funcionais do intestino desenvolve depressão e ansiedade. Isso é importante porque 30 a 40% da população teve ou terá problemas intestinais em algum momento da vida.

“Nossos dois cérebros” conversam entre eles de forma que tratando um haverá melhora do outro. Alguns médicos prescrevem certos antidepressivos para SII, não porque acreditem que todo o problema está na cabeça, mas sim porque essas medicações podem acalmar os sintomas atuando nas células nervosas do intestino. Enfim, esse órgão virtual chamado de microbioma abre um vasto campo de estudos para compreender sua relação com os vários sistemas do corpo humano. Cuide bem do seu intestino, sua saúde agradece!



# ANO NOVO HÁBITOS NOVOS

TODA MUDANÇA É DESCONFORTÁVEL, MAS POSSÍVEL.

POR DRA ISABELLA VORCCARO

Vamos conhecer os benefícios que a mudança de hábitos e rotinas traz para sua vida. Além de várias dicas, para você aplicar no seu dia-a-dia que, apesar de serem atitudes e mudanças bem simples, farão uma enorme diferença na sua saúde física, mental, espiritual e social. Estamos vivendo em um mundo muito corrido, com muitas coisas acontecendo ao mesmo tempo, e, diante de tudo isso, ter um estilo de vida mais saudável, com mudanças nas práticas de bem-estar, nunca foi tão necessário.

Com todos os acontecimentos, reduzimos o tempo de sono, deixamos de praticar atividades físicas, descuidamos da alimentação e se ainda nos afastamos dos amigos e familiares, tudo isso demonstra que nosso estilo de vida está em desequilíbrio. Pesquisas revelaram que durante a pandemia, 86% das pessoas enfrentaram alguma dificuldade no dia a dia, relacionada ao bem-estar. Como o aumento da dificuldade de relaxar, o aumento da ansiedade e o princípio (ou agravamento) dos casos de depressão.

Sabemos que não deveríamos fazer ou comer algo, mas ainda assim fazemos o que não deveríamos e depois nos arrependemos? Isso é autossabotagem.

Todos temos algum componente em nossa personalidade, que pode trazer aqueles

pensamentos sabotadores, que nos impedem de fazer algo. A mudança no estilo de vida é o mais importante no seu ambiente, pode até parecer um pouco difícil. Mas a vontade de se transformar e estar melhor a cada dia, precisa ser maior do que a vontade de fazer o que nos parece mais fácil, aí está a sabotagem! Nosso cérebro tem uma tendência a fazer o caminho mais rápido, pois isso gasta menos energia. Então, o mais importante é cuidar do ambiente que vivemos e que ele seja favorável e saudável a boas práticas, pois isto estimula a neurogênese e novas conexões nervosas. Isso sim nos levará a mais longevidade, inteligência e um novo padrão de consciência. Praticar o autoconhecimento eu digo que é a melhor escolha, sempre! São muitos os benefícios que uma nova abordagem em saúde e novos comportamentos no estilo de vida podem trazer para nossa vida, veja alguns deles:

1. Melhoria nos marcadores bioquímicos, controle do colesterol e redução no ganho de peso;
2. Melhoria no seu metabolismo e redução da inflamação;
3. Aumento da imunidade e felicidade, aumento da produção de serotonina e hormônios do prazer e redução dos hormônios do estresse como cortisol;
4. Diminuição das chances de doenças cardíacas;
5. Ajuda na prevenção e recuperação de doenças;
6. Aumento da nossa energia vital no dia a dia;
7. Auxilia na melhora do humor e nos relacionamentos interpessoais.

Agora que já entendemos alguns dos benefícios de adotar um estilo de vida mais saudável e consistente, descrevo para vocês algumas dicas simples de rotina e hacks que irão te beneficiar integralmente no dia a dia. Além do aumento de performance e disposição.

Sempre que puder, durma e acorde no mesmo horário para que, assim, o seu ciclo circadiano funcione em ritmo e sinergia com a natureza e o universo.

Se puder levante cedo, isto fará com que seu dia e sua manhã rendam mais e tenha mais tempo para investir nas suas prioridades.

Ao acordar agradeça, respire fundo, se conecte com a energia primordial e faça afirmações, orações ou mantras. O journaling também é maravilhoso. Escreva seu dia, coloque no papel tudo aquilo que deseja realizar. Organização é tudo!

Se possível, medite. Pode parecer difícil mas com treino e disciplina tudo é possível. A meditação amplia sua intuição e te conecta com a abundância.

Beba água em jejum sempre, esta é a mais fácil prática de desintoxicação que podemos fazer.

Faça sua higiene pessoal, raspe a língua e, para quem curte, faça skincare! A pele é o maior órgão sensorial do corpo humano. Alongue-se, prepare seu corpo para o dia maravilhoso que você terá!

Pratique atividade física regular, escolha um exercício que seja adequado à você e execute pelo menos 3x por semana, exercite-se de maneira mais inteligente, não mais difícil.

#### **Durante o dia:**

Faça escolhas inteligentes para suas refeições. Beber no mínimo 2L de água por dia. Chás de ervas são uma ótima opção para todos os dias! Sempre que possível, fique no sol e pise na terra – conecte-se com a natureza. Se exponha 10 minutos ao sol. Diminua a cafeína. Prefira saladas variadas e coloridas. Escolha a proteína que mais te agrada, seja animal ou vegetal. As gorduras saudáveis são importantes! Consuma carboidratos com moderação e prefira as raízes aos cereais. A ajuda de um profissional é sempre bem vinda quando temos dificuldade nestas escolhas alimentares. Diminua a exposição à poluição eletromagnética.

Desligue os aparelhos eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir. Passe algum tempo de qualidade com sua família ou parceiro. Leia pelo menos 10 páginas de um livro todos os dias. Pode parecer muita coisa para colocar em prática. Mas não se preocupe. Teremos 365 dias para colocarmos tudo isto funcionando então, não tenha pressa.

Vá implementando uma coisa de cada vez para que sejam sustentáveis e verdadeiras, comece por onde for mais confortável por você.



# EXPOSIÇÃO SOLAR CONSCIENTE

POR DRA. MARCELLA DELCOURT

O verão finalmente está chegando e, com ele, começa a temporada de exposição solar intensa, tanto para quem vai curtir praia e mar quanto para quem vai esquiar. E verão tem gostinho de férias, do merecido descanso após um ano intenso, quando o sol aparece em todo seu esplendor para alegrar nossos dias e proporcionar momentos felizes e descontraídos em diversas atividades ao ar livre.

Mas esse período do ano também traz um dilema: como curtir os dias lindos de sol (convenhamos que os horários mais divertidos são os das 10hs às 16hs), ter um bronzeado dourado incrível (e natural) e não correr o risco de parecer uma uva passa manchada logo após os 40 anos?

A resposta não é simples, mas é possível, e requer um certo grau de disciplina e conhecimento. Ao entendermos como a luz solar interfere na nossa pele e em nossa saúde, fica mais fácil adaptarmos os cuidados essenciais necessários em nosso dia-a-dia.

Apesar da pele atuar como órgão de revestimento e proteção, ela sozinha não consegue evitar os prejuízos provenientes da radiação solar, que provoca danos ao DNA, diminuição da imunidade, liberação de radicais livres, inflamação, envelhecimento precoce, cataratas e câncer de

pele, dentre outras deteriorações, exigindo a utilização de medidas fotoprotetoras adicionais, dentre as quais, o filtro solar se destaca como principal método.

O fato de que o sol é um dos grandes causadores de manchas, rugas e câncer de pele, todo mundo já sabe. Mas até mesmo o calor gerado no organismo pelos raios infravermelhos e a luz visível, também emitida pelas telas dos computadores, tablets e smartphones, têm efeitos colaterais estéticos, pois aumentam a produção de radicais livres, um dos fatores de envelhecimento precoce mais conhecidos.

Por isso, o primeiro cuidado que devemos ter começa de dentro para fora, com a chamada fotoproteção oral, um poderoso reforço da resistência da pele através de nutracêuticos (complementos nutricionais a base de antioxidantes, vitaminas e minerais) e alimentação específica; uma alternativa que reforça e complementa a proteção externa e, assim, reduz o risco de queimaduras e colabora para um bronzeado saudável. Essa suplementação deve ser iniciada em média dois meses antes do verão para obter os benefícios desejados. Entre os nutracêuticos, algumas substâncias merecem atenção especial:

**POLIPODIUM LEUCOTOMUS:** extrato seco obtido das raízes de uma espécie de samambaia, protege o DNA das células contra os efeitos do sol através de seus mecanismos antioxidantes, ação anti-inflamatória e estimulante da imunidade.

**PYCNOGENOL:** um potente antioxidante extraído do *Pinus pinaster*, um pinheiro francês, que previne a inflamação causada pela radiação UV e também tem ação clareadora do melasma, por inibição da enzima tirosinase, além de aumentar a produção de colágeno.

**POMEGRANATE:** extrato da romã (*Punica granatum*, L.), apresenta 40% de ácido elágico em sua composição, que possui atividade anti-inflamatória, reduzindo o eritema induzido pelos raios UVB e também age como antioxidante e clareador da pele.

**VITAMINAS E MINERAIS:** vitaminas C e E, carotenoides (licopeno, betacaroteno, luteína), selênio, extrato de chá verde, ômega 3 e

enzima superoxidodismutase (SOD) são outros elementos com potencial antioxidante e anti-inflamatório que ajudam a pele a se bronzear com segurança. A dieta do verão também deve ser baseada em alimentos ricos nessas substâncias, como cenoura, mamão, tomate, melancia, frutas cítricas, folhas verdes, grãos integrais (chia, linhaça), salmão, entre outros.

**SILÍCIO ORGÂNICO E PEPTÍDEOS DO COLÁGENO (VERISOL):** ambas as substâncias agem estimulando a produção de colágeno e elastina, aumentando a sustentação e a firmeza da pele e repondo as perdas e danos causados pelos raios UV.

Outro cuidado, além do protetor solar com FPS maior que 30 e PPD maior que 10 (e que deve ser aplicado em quantidades suficientes por todo o corpo e 30 minutos antes de sair ao sol), é a proteção física através de chapéus, óculos escuros e roupas com FPU (fator de proteção ultravioleta das vestimentas). Um chapéu ou boné de abas largas aumenta a área corporal de proteção e dá uma certa liberdade para se expor em horários duvidosos.

Uma dica em relação aos filtros solares faciais é a cobertura: filtros minerais ou com base tem uma camada extra de proteção, a barreira física, que age como se fosse um “chapéu” no rosto. Ter um spray de água termal à mão para borrifar a face, o pescoço e o colo a cada saída do mar ou da piscina, também ajuda a diminuir as agressões externas e nos lembra de reaplicar o filtro solar.

E não podemos esquecer da vitamina D3 (colecalciferol), que tem sua produção estimulada pela radiação solar e é muito importante no metabolismo ósseo e no funcionamento do sistema imunológico. Por mais que nos protejamos da radiação UV, essa proteção jamais será 100% e esse sol que escapa e que recebemos a cada “bobeada” na foto proteção, já é suficiente para ajudar na síntese da vitamina D.

Resumindo, nosso corpo e nossa mente precisam de luz solar, contato com a natureza e momentos felizes. Com a devida consciência e certos hábitos saudáveis podemos passar pelo verão com mais benefícios para a saúde do que danos, afinal, ser feliz rejuvenesce! Que 2022 seja maravilhoso para todos nós!

## MINHA NECESSAIRE DE VERÃO:

- **FILTROS SOLARES FACIAIS:** Isdin 90 Ultra, Minesol 80 Unify (Neostrata), Isdin 50+ Fusion Water Color (Isdin), Photoderm Nude Touch (Bioderma), Anthelios AE-Pigmentation 50 Color (La Roche-Posay), Heliocare 90 Compacto Oil-Free (FQM), High Performance Mineral Sunscreen Color FPS50 Bastão (Chameleon Sun).



- **FILTROS SOLARES CORPORAIS:** Isdin HydroLotion 50 Spray, Isdin HydroOil 30 Spray, Isdin 50+ Gel Creme.

- **FILTROS SOLARES LABIAIS:** Bepantol Derma FPS 30 Protetor Labial (Bayer), Anthelios XL 50+ Stick Labial (La Roche Posay).



- **NUTRACÊUTICOS:** Helioral (FQM), Sun Isdin, Flebon (FQM), Eximia Fimalize AOX (FQM), Fórmulas Manipuladas

- **PÓS-SOL:** Loção Corporal Multifuncional (Fórmula Ativa), Huile Prodigieuse Or (Nuxe), After Sun Lotion (Isdin).



- **CHAPÉU SAN DIEGO UV LINE.**



- **ÁGUA TERMAL** (La Roche Posay, Avène, Vichy).



# CONCIERGE

## A VIAGEM DO SEU JEITO

VOCÊ NÃO PRECISA SE  
PREOCUPAR COM NADA  
ALÉM DE

VIVER UMA  
EXPERIENCIA INCRÍVEL



COMODIDADE



HOTEIS  
SELECIONADOS



CURADORIA



ATIVIDADES  
EXCLUSIVAS



CONCIERGE  
A VIAGEM DO SEU JEITO

Member of  
ttwgroup



[www.conciergedeviagem.com](http://www.conciergedeviagem.com)



+55 11 985919921



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

# H.I.T

POR WILMAR VILLAS



HIIT (High Intensity Interval Training) ou treino intervalado de alta intensidade virou febre nos últimos anos pela proposta de oferecer sessões de exercícios mais curtas, que trazem resultados iguais e até superiores aos treinos moderados de longa duração...

O método consiste em alternar momentos de exercício de alta intensidade, em que o organismo trabalha próximo à sua capacidade máxima (acima de 80% da frequência cardíaca máxima), com períodos curtos de baixa intensidade —o descanso, que pode ser parado ou ainda em movimento (ativo), fazendo um exercício “mais leve”. Por exemplo: você corre 40 segundos em alta intensidade e caminha por 20 segundos, aí repete isso até completar 15 minutos de treino.

O HIIT ganhou destaque nas academias e em treinos ao ar livre especialmente na última década, quando desde 2014 passou a ocupar as primeiras posições do ranking das principais tendências fitness do ano, montado pelo American College of Sports Medicine. No entanto, a metodologia tem mais de um século e sempre foi usada em esportes como corrida, ciclismo, natação, futebol etc. Registros mostram que o corredor britânico Joe Binks já realizava treinos intervalados em 1902, quando quebrou o recorde mundial da 1 milha. O aumento e a redução na frequência cardíaca estimulados pelo treino intervalado de alta intensidade geram uma série de adaptações no organismo, que oferece diversos benefícios à saúde e a melhora do condicionamento físico geral.

### **BENEFÍCIOS:**

Queima mais calorias e gordura Apesar de a quantidade de energia gasta durante a sessão de HIIT nem sempre ser alta por conta da curta duração dos treinos, a história é bem diferente nas horas após o exercício devido ao efeito EPOC, sigla em inglês para consumo excessivo de oxigênio pós-exercício. Isso porque é durante o processo de reparação após o esforço que o organismo passa a ter um maior gasto de oxigênio (e calórico) para se reestabelecer, voltar à sua temperatura, repor os estoques de glicogênio muscular, eliminar metabólitos, reparar a musculatura.

Uma revisão com 22 estudos realizada na USP (Universidade de São Paulo) e publicada pela revista Obesity Reviews mostra que um tipo de protocolo de HIIT baseado em sprints de 30 segundos na intensidade máxima apresentou um gasto calórico 137,5% maior em relação ao exercício contínuo de intensidade moderada nas três horas seguintes após o fim da sessão.

Outra pesquisa publicada no British Journal of Sports Medicine, comparou os efeitos de um treino contínuo de intensidade moderada e um HIIT por quatro semanas e concluiu que o treino intervalado proporcionou uma redução 29% maior na massa gorda absoluta. Portanto, esse tipo de atividade é realmente interessante para entrar na rotina de quem precisa emagrecer — desde que com liberação médica e orientação de profissional de educação física qualificado, afinal o HIIT envolve músculos, articulações e sistema cardiovascular respiratório.

### **Melhora a capacidade cardiorrespiratória:**

Por trabalhar com a frequência cardíaca acima de 80% durante os exercícios em alta intensidade, o HIIT obriga o coração se esforçar mais, contudo, melhorando a circulação sanguínea, assim como as funções de absorver e transportar oxigênio.

Por esses motivos, o método é também indicado para a reabilitação de pacientes com doenças cardíacas.

Quem pode fazer o HIIT? As recomendações para praticar esse tipo de treino são praticamente as mesmas de que qualquer outro exercício. É preciso estar com os exames em dia e passar pela avaliação de um médico, que vai liberar ou não para a prática de exercícios e indicar a intensidade máxima do treino.

Quem é sedentário pode fazer HIIT? Sim, alunos de todos os níveis de treinamento conseguem realizar o método, uma vez que a intensidade é um fator individual. Para uma pessoa sedentária, por exemplo, alta intensidade (80% da frequência cardíaca máxima) pode ser andar a 7 km/h. Já para uma pessoa que treina, pode ser correr a 13 km/h. E para um atleta de elite, mais de 20 km/h. O mais importante é ter orientação profissional para aplicar corretamente a intensidade e o volume dos exercícios, com orientação sobre a correta execução dos movimentos.



# E DE REPENTE É **AMOR** POR DANIELA PERONEO

De repente é amor quando você sente que perde o chão e voa, mas também sente que encontrou o seu local no mundo.

É amor quando o outro tem cheiro de lar, quando a rotina parece um presente de Deus e, um junto ao outro, se preocupam em sair dela de vez em quando, mas de um jeito super saboroso.

É amor quando os olhos se fecham e se encontram ao anoitecer e quando o lugar para estar perto é aquele abraço.

Também é amor quando há admiração, carinho e uma vibração imensa ao ver o outro crescer e progredir.

Como uma amiga que admiro muito me disse certa vez, a maior definição de amor é deixar o outro ser!

E deixar o outro ser não está em palavras, está em ações.

Deixar o outro ser não é realizar falas e ações que coloquem o outro pra baixo, que roubem energia e dificultem uma vida.

Deixar o outro ser é, em tudo aquilo que você vê um potencial, incentivar o crescimento, é dar espaço, criar espaço, aplaudir, facilitar.

E deixar o outro ser serve sempre em todas as relações de amor, sejam elas entre um casal, entre pais e filhos e também em suas amizades!

Para existir o amor é necessária disposição.

Nunca existe amor sem que se esteja disposto a deixar o outro entrar e fazer morada, trazendo a sua bagagem e acomodando-a em nossas vidas. Da mesma forma, o outro também precisa nos deixar entrar e levar nossas bagagens construídas ao longo da vida em diferentes experiências.

Não há como deixarmos de lado quem somos ao entrarmos em uma relação, e somente a disposição abre o caminho para a aceitação do outro como alguém que é um mas também pode ser parte de nós.

Para amar o outro é preciso vê-lo como ele é. É necessário aceitar algumas coisas que em princípio não faziam parte de sua vida, afinal o outro nunca é igual à gente em tudo. Mas o verdadeiro amor é generoso e por isso aceita aquilo que não fere a essência, mesmo que possa doer um pouco. Afinal, algumas dores trazem crescimento.

De repente é amor quando vai além de uma decisão, porque existe algo mais, um algo mais que não existe em todos os lugares, pois se existisse seria fácil amar, e amar não é fácil.

Ao mesmo tempo existe uma força imensa, um poder inigualável em amar outra pessoa. No amor, o nosso tamanho aumenta e o do outro também. Quando o amor de uma pessoa acontece junto ao amor de outra se abre um campo de energia no qual nada pode entrar, existe uma intocabilidade no amor.

Amor tem pureza, amor acalenta, amor nos faz ser ao mesmo tempo que nos deixar ser. Nada nos faz florescer tanto quanto amarmos e sermos amados.

Por isso eu te recomendo: seja e deixe o outro ser! Busque quem te escolhe diariamente e quem te deixa ser também. Não há amor onde você não se potencializa a ser mais quando é o que você quer, pois a beleza da vida não está em ser parte da média, em funcionar ...

A beleza é o fundamento da vida. O incrível do amor está em ser tudo aquilo que você sente vibrar dentro de você e que, ao mesmo tempo que é único, é pertencente a algo muito maior.

E o amor é inexplicável porque ele vai sempre além de qualquer uma dessas palavras e de outras que possam ser ditas.

Então, se de repente for amor agarre isso, pois o tempo que for com amor vale muito mais do que uma vida sem ele.

# MASSAGEM AYURVEDA

Uma das experiências mais relaxantes dos últimos tempos... Fui conhecer o espaço Wellness, da clínica do Dr Eduardo Kalil, localizado no Cidade Jardim Corporate (prédio comercial no Shopping Cidade Jardim em São Paulo).

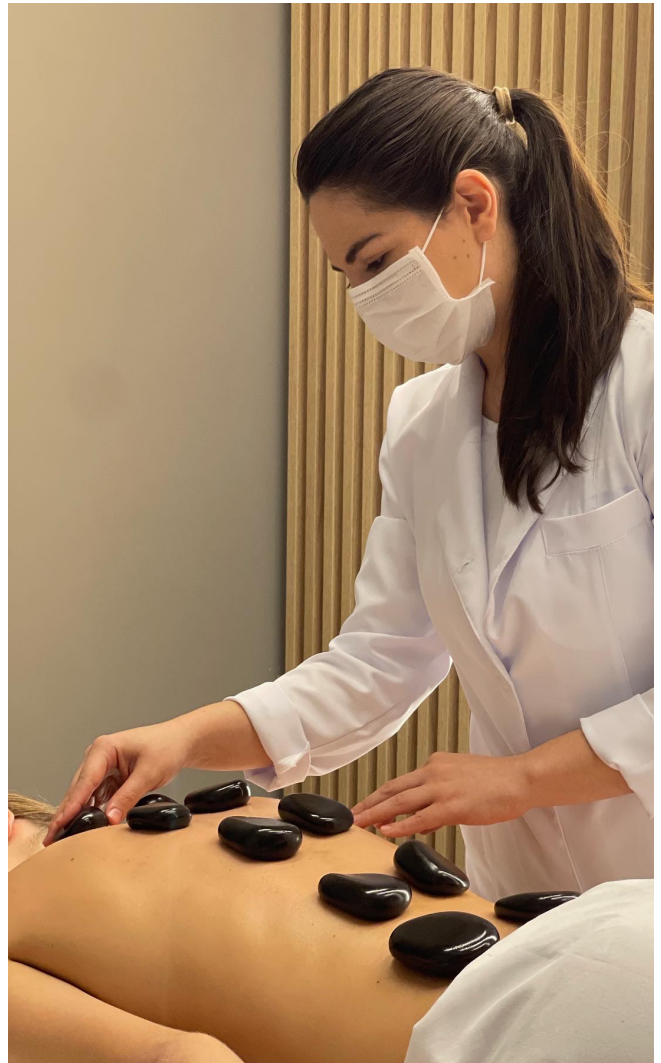
Eu já fiz muitas massagens, em vários lugares diferentes, mas confesso que a técnica usada lá foi sensorial do começo ao fim. Tudo começa com uma anamnese para identificar o seu Dosha, segundo a medicina Ayurveda - Sem falar que é delicioso!!!. Assim que ele é identificado, você recebe um shot para preparar o seu corpo para a massagem. Ao entrar na sala, já preparada com um óleo essencial de acordo com o seu dosha, tudo começa com uma esfoliação seca, feita com uma luva apropriada (que você leva para casa de presente). e aí então começa a massagem, mas antes, mais uma vez ela traz uma essência para que você inale e relaxe.

A massagem foi uma das mais relaxantes que eu já fiz... Uma técnica diferente, trazida de Miami, Detox Power. Você sente a melhora, durante a semana toda. Parece que seu organismo responde de outra maneira.

Recomendo muito, vale cada centavo a experiência.

Endereço: Av Magalhães de Castro, 4800 - Torre 1 (Capital Building) 20º andar

Para agendar sua sessão via telefone 11 95066-4554.





WELL \ EMBARQUE

# LUXURY WELLNESS **EM PARIS**

POR FERNANDA BARONE





# A EXPERIÊNCIA

---

O consumo focado no bem-estar do mercado de luxo será o foco em 2022, os viajantes buscam não somente uma viagem, mas um conjunto de comodidades e facilidades que travel advisors estão preparadas para oferecer.

Pensar seus roteiros ULTRA personalizados, reforçando a mensagem de experiências mais saudáveis e reconfortante para quem viaja.

Esse fator deve-se ao movimento em direção a melhoria da qualidade de vida, que diariamente busca por um estímulo de vida mais saudável, experiências sustentáveis, imersão no destino e uma vivência local extraordinária.

Os roteiros estão muito mais focados em experiências, vivências criadas para cada viajante e ao seu estilo e comportamento com viagens mais bem aproveitadas, focando na melhoria da qualidade e do bem-estar, sempre buscando hotéis e serviços que ofereçam diferenciais e um acompanhamento diário, onde você só se preocupa com sua viagem.

Um concierge de experiências para cuidar e pensar no dia a dia de sua viagem e proporcionar o luxo de você se desligar do mundo e mergulhar o seu destino.

## Experimentar novidades a serem lançadas

A convite da Dorchester Collection uma das redes hoteleiras mais conceituadas no mundo, promoveu uma exclusiva experiência em Paris para o TTWGroup, que contou com as presenças de Caroline Sagioro, COO e sócia da holding Fernanda Cecco Barone sócia da Concierge de Viagem.

Tivemos a oportunidade de nos hospedar nos icônicos Plaza Athénée e Le Meurice, em Paris, além de desfrutar de um banquete gastronômico no restaurante homônimo deste último, premiado com duas estrelas Michelin.

Também vivemos experiências imperdíveis na cidade, como visitar a Fundação Louis Vuitton, acompanhar a exposição de Salvador Dali no L'Atelier des Lumières, conhecer o restaurante Le Dali - que também homenageia o artista espanhol - e almoçar no fantástico La Maison Rose.

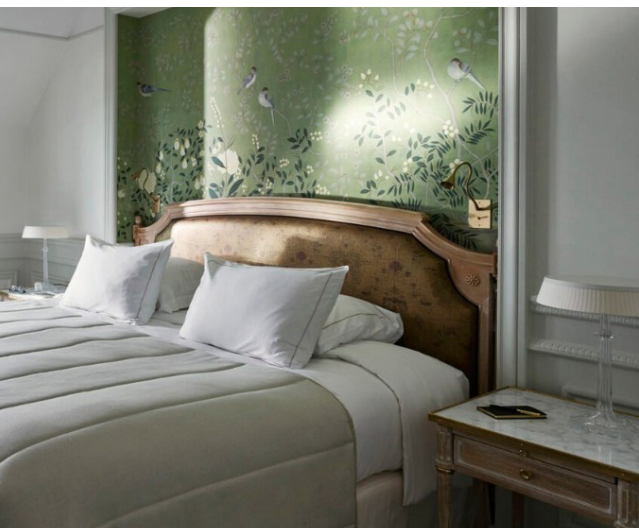
A viagem foi imprescindível para fortalecer a parceria, conhecer detalhes sobre cada hotel e ganhar ainda mais expertise sobre um dos destinos mais especiais do mundo!





SPA DIOR

A VISTA





Testar, experimentar e explorar Paris é de um charme atemporal, passando pela Torre Eiffel, conhecer o monumento do Panthéon e conferir as exposições do Louvre - verdadeiros clássicos.

E fugir do óbvio faz parte das mais incríveis experiências que gostamos de proporcionar, Paris esta recheada de muita arte, cultura e novidades que pulsam vibrantes e são destinos quase que obrigatórios;

#### **Fundação Louis Vuitton**

Já na chegada deslumbra com sua arquitetura um centro cultural super completo projetada pelo arquiteto Frank Gehry para abrigar a crescente coleção de arte do LVMH e fornecer uma plataforma para diversos programas culturais.

Sua fachada com 12 velas de vidro, que refletem sua paixão de longa data pela vela, Gehry procurou 'projetar, em Paris, uma embarcação magnífica que sim-

bolizasse a vocação cultural da França'. Exploramos a exposição "A Coleção Morozov" é um evento artístico mundial excepcional, pois esta coleção nunca antes foi apresentada fora da Rússia.

Os Morozov e os Shchukine foram as duas principais famílias que dominaram a vida cultural de Moscou no início do século 20, a exposição será realizada em todas as galerias do museu LVF (11 no total)

Nesta exposição apresentados os mais famosos artistas modernos franceses e russos reunidos pelos irmãos Mikhail Abramovich Morozov (1870-1903) e Ivan Abramovich Morozov (1871-1921).

Apreciamos obras-primas de Matisse, Bonnard, Picasso, Gauguin, Van Gogh, Degas, Monet, Renoir, Maurice Denis, Cézanne... assim como de Vroubel, Chagall, Malevitch, Repine, Larionov, Serov...

Estas telas emblemáticas dos movimentos Impressionista, Pós-Impressionista e Modernista francês, assim como artistas emergentes da vanguarda russa, formam o corpo de trabalho desta extraordinária exposição nunca antes

apresentada fora da Rússia.

### Atelier des Lumières,

A arte se alia à tecnologia e temos a impressão de estarmos entre quadros imensos, em movimento contínuo.

Localizado no Numa antiga fábrica de fundição do século XX; em 3.300 m2, as obras ganham vida, do chão ao teto, com imagens de alta resolução projetadas nas paredes de cimento, às vezes de 10 metros de altura.

Para uma viagem totalmente imersiva, a trilha sonora emitida por dezenas de caixas de som com direção controlada nos acompanha e proporciona uma experiência cujo impacto emocional é inédito e único.

Cada exposição homenageia diversos artistas ou temáticas, destacando suas obras com luz e movimento, onde a tecnologia é uma ferramenta para que a arte seja mais acessível e mais divertida para as crianças e adultos, em um museu 2.0 pedagógico e inovador.





Em nossa incrível visita .... Nada mais nada menos que ao som de Pink Floyd fomos levados a uma linda viagem aos famosos quadros de Dali e as maravilhosas obras de Gaudi, percorrendo a Espanha e em especial a belíssima Barcelona

Muita cor, enigmas destes dois artistas espanhóis somado a tecnologia de imagens e som, assim durante 45 minutos, que se passaram como um sopro, nos transportamos as famosas obras de Dali e Gaudi Que confesso que amamos e Pink Floyd completou a experiência.

@atelierdeslumieres

Simplesmente imperdível!

PICASSO IN THE FOOTSTEPS OF LEGENDARY ARTISTS

Experiencia desenhada exclusivamente para os hóspedes do Le Meurice Hotel Paris, eleito como o hotel de artistas e pensadores, este é um de uma série de passeios a pé com Le Meurice.

### A Montmartre de Picasso

Quando Pablo Picasso organizou seu banquete de casamento no Salão Pompadour do Le Meurice em 12 de julho de 1918, foi o evento da temporada.

O caminho de Picasso para o sucesso, no entanto, foi longo e sinuoso, para o jovem espanhol que tinha chegado em Paris sem dinheiro com apenas 19 anos em 1900. Inquieto e ambicioso, ele logo embarcou em uma jornada que irrevogavelmente mudou curso da arte moderna.

A história de como Picasso se tornou Picasso, começa no boêmio mundo de Montmartre na Belle Époque.

Para celebrar nosso papel nesta história, fomos convidados a desfrutar de uma oportunidade exclusiva e visitar Montmartre de Picasso, com um guia experiente. Que tal ser levado em um exclusivo passeio privado para os pontos que ficam fora da trilha usual, e compartilhar histórias vívidas que trazem personagens e lugares da vida cotidiana do artista.

As charmosas ruas de paralelepípedos de Montmartre que seduziram Picasso e oferecido aos artistas acomodação barata



e muitas distrações para os impressionistas. Montmatre, milagrosamente escapou das atenções do Barão Haussmann, e seu charme rústico em que Picasso viveu, pintado e festejado durante esses anos sobrevivem relativamente inalterados até hoje.

Esta experiência nos leva aos anos, 1900 a 1911 aproximadamente e nos levou a lugares, cenas e personagens – amigos, rivais, mulheres e clientes – que inspirou o jovem espanhol e colocá-lo no caminho para se tornar o maior artista do século 20.

Descobrimos os pontos da intriga romântica que inspiraram o Período Azul e Rosa; saber quem foi corajoso o suficiente para dar Picasso sua primeira exposição, e ver o Moulin de la Galette através dos olhos de Picasso.

Conhecer histórias de como ele pagou suas bebidas no Lapin Agile, por que ele foi implicado em um roubo no Louvre, e por que sua obra-prima Les Femmes d'Alger permaneceu guardado e negligenciado em seu estúdio por anos.

Imaginar as conversas que passou entre Picasso e Gertrude Stein; como ela se sentou para seu retrato, e a cumplicidade que ele compartilhou com Georges Braque e como eles trabalharam lado a lado em pinturas cubistas que nem assinou.

Com nossa guia apaixonada e experiente no mundo da arte, realizamos um passeio pelo pitoresco pelas ruas cheias de história de Montmartre, um deleite para os aficionados por Picasso e Paris

### **Antecipar sucesso e vivenciar**

O **Plaza Athenee** nos surpreende a cada instante, recebidos com um carinho sem limites, somado ao extremo profissionalismo, dedicação e muito mas muito atentos a cada detalhe para que a nossa estadia por aqui tenha momentos únicos e incomparáveis.

A verdadeira tradução de luxo, acolhimento e conforto; aqui nos sentimos únicos e com acessos exclusivos e um serviço incansavelmente personalizado.

Durante seus dias por aqui, viverá em uma atmosfera leve, uma decoração clássica chique, gastronomia incomparável no novíssi-

mo Realis Plaza, e sem contar com o Spa Dior. Com sua fachada inigualável, as inconfundíveis varandas com seus arranjos de flores e toldos vermelhos e sua decoração típica art déco.

Nossa hospedagem, cuidadosamente elaborada por um time de concierge, os quais prepararam um questionário completo de nossos gostos e hábitos pré embarque.

Em fim chegamos a incrível Deluxe Suite de 70m<sup>2</sup>, com incrível iluminação natural, uma ampla sala de estar detalhadamente decorada, onde me esperava uma saborosa garrafa de champanhe, e carinhosas mensagens de boas vindas.

A suíte bem iluminada com equilíbrio entre o novo e o moderno. Móveis contemporâneos se unem a objetos antigos; proporcionando um ar de aconchego aos tons de lilás que dão um ar de leveza.

### **Le Meurice**

Imagine-se acordando em Paris e olhando pela janela da sua suíte e vendo o Louvre à esquerda e a Place de la Concorde à direita!? Dependendo da suíte que escolher para sua experiência em Paris, podemos avistar mais de 20 pontos históricos da cidade da sua varanda.

A localização, é imbatível, o 1er arrondissement é sempre um dos melhores bairros para se hospedar,

Sinônimo de elegância e requinte, o Le Meurice é onde você observa o encontro da decoração vanguardista de Philippe Starck com traços originais do século 18, um marco que se confunde com a história de Paris.

Considerado o hotel de artistas e pensadores, histórias abundam neste hotel histórico. De visitas reais.

A Rue de Rivoli foi construída em 1806 e alguns anos depois, em 1811, elegantes arcadas foram construídas forrando a rua de frente para o glorioso Jardim das Tuileries

Desde o início Como a própria Paris Le Meurice foi moldado pelos artistas que a chamaram de lar; de Dalí a Picasso a Warhol, o hotel forneceu repouso e inspiração para os muitos personagens icônicos.

Recheado de tesouros a opulência do século XVIII é combinada com Philippe Starck e traços de Dalí, o artista surrealista que fez de

Le Meurice sua segunda casa. nesta oportunidade tivemos uma maravilhosa experiência de um exclusivo coquetel na suíte preferida de Dali que permanece intacta como o artista vivenciava, que tal se hospedar nesta fabulosa suíte aos pés do Jardin Tuileries!

Os detalhes são impressionantes e estão presentes no dia a dia no Le Meurice, obras de arte, arranjos florais que são maravilhosos e compõem a requintada decoração.

## GASTRONOMIA

Uma verdadeira viagem a melhor gastronomia francesa.

Alem de uma mesa rodeada de amigos, nossas experiências foram extraordinárias e elaboradas para saborear diferentes sensações da genuína a moderna gastronomia da cidade.

De chefs Michelin, a bistros tradicionais, De pontos turísticos a melhor patisserie francesa ... cada momento e cada sabor estão guardados na nossa memória.

Conhecer a cultura através da gastronomia é uma de nossas paixões, aqui contamos o que foi a nossa experiência nestes maravilhosos dias em Paris

1. @lemeuricealainducasse Le Meurice Alain Ducasse o restaurante principal comandado por Alain Ducasse (onde os incríveis café da manhã e brunch são servidos; é fabuloso começar o dia aqui; com duas estrelas Michelais

2. café da manhã @plaza\_athenee onde elegemos a melhor " french toast" , mas sempre acompanhado de um capuccino e lógico crois-sant divinos

3. @airelleschateauversailles almoço ao estilo Marie Antonieta nos remete a época da corte Luis XV e XVI, assinado por @alainducasse, experiência de época imperdível.

4. Para os apaixonados por clássicos dos bistros parisiense o Le Relais Plaza, com a personalizado e assinatura impecável do jovem Cheff @jeanimbert @plaza\_athenee

O meu escolhido foi este escalope .... Divino

5. parada para um café com amiga querida Starbucks Boulevard des Capucines, A restauração garantiu que história rica do edifício do século 17 fosse mantida, conservando os murais, o teto maravilhoso

6. La Pâtisserie du Meurice por Cédric Grolet @cedricgrolet uma boutique de confeitaria dedicada a bolos maravilhosos do talentoso confeitoiro chef. Descobrir os prazeres simples de madeleines recém-assadas e bolos bundt brioche, ao lado de criações inovadoras, como a lendária fruta esculpida 'trompe-l'oeil'.

7. No imperdível bairro de Montmatre um brunch neste cartão postal @lamaisonroseoficial

8. vivemos uma incrível experiência neste restaurante onde foi a primeira hospedaria de Paris, em um prédio histórico de 1407, o chef te leva em uma viagem gastronomia @auberge\_nicolasflamel

9. um de nossos bistros favorito em Paris e da família Obama também rsrs Almoço ou jantar sempre uma delicia @lafountainedemars

Profiteroles estavam uma delícia... perfeitos

10. no Le Dali @lemeuriceparis fantástico e imperdível!

Dali é uma homenagem ao hóspede mais ilustre do Le Meurice e um dos mais frequentes, Aqui talvez esteja a alma do hotel

## Spa e relaxamento

Spa Dior - A relação entre a Dior e o Plaza Athénée começou bem antes de a grife abrir um espaço dentro do icônico endereço da Avenue Montaigne. Christian Dior era um habitué do local

O fabuloso resultado da união da marca Dior e do Plaza Athénée, que há mais de 10 anos, a grife tem um spa no icônico hotel, o Dior Institut, considerado um dos melhores e mais luxuosos spas do mundo.

A convite do Plaza Athénée fomos convidados a uma experiência única e para chegar ao Spa, basta descer o elevador da nossa suíte para o e atravessar o lobby, virar à esquerda e descer uma escada e desfrutar de momentos mágicos

Fomos calorosamente recebidas em um ambiente de cor champanhe, com detalhes e acabamentos dourados, as salas de tratamento, com seus tetos espelhados cravejados de cristais dão um toque acolhedor e relaxante.



Antes de iniciar o tratamento, os especialistas identificam as necessidades e expectativas através de uma entrevista sobre seu estilo de vida e hábitos.

Os serviços oferecidos são variados, com tratamentos para homens e mulheres e duram entre meia hora e duas horas e são divididos em cinco categorias: faciais, micro abrasão, corporais, masculinos e para mãos e pés.

Escolhemos um tratamento corporal e como viemos de um longo vôo foi sugerido um tratamento, relaxante e ao mesmo tempo amenizando os efeitos do jet leg, e energizando nosso corpo para a semana de fantásticas experiências.

Tratamento desintoxicante; uma combinação harmoniosa e requintadamente leves para eliminar toxinas e liberar a circulação de energia profunda dentro da pele.

Simplemente fantástico e orientação profissional perfeita.

Após o deleite do tratamento, e para continuar na estase desta vivência única, fomos convidados a permanecer relaxando em suas espreguiçadeiras a beira de uma piscina interna e saboreando um chá preparado na hora com ervas naturais.

### **Novidades do que foi visitado**

A incansável busca por tendências, as melhores experiências e realmente vivenciar a cidade profundamente, em sua gastronomia, arte, tours personalizados, hospedagem e cada cantinho escondido é uma parte muito importante de um trabalho de Hunter advisors.

Uma curadoria de uma agência de viagens, ultra personalizada te traz todas estas experiências vividas e testadas com um olhar apurado de especialistas, com fornecedores selecionados.

O conceito “luxury wellness” valoriza seu tempo, te traz comodidade e principiante tranquilidade em sua viagem.

Proporcionar experiências construídas unicamente para você do SEU jeito ao SEU tempo é a verdadeira tradução deste conceito. Cada experiência e vivência são desenhados cuidadosamente para cada pessoa respeitando todas as suas particularidades, transformando seu sonho em uma realidade rica em detalhes e acolhimento.

Experiências únicas elaboradas por pessoas para pessoas.



# BOCA ONDE TUDO COMEÇA - PARA A SAÚDE OU PARA A DOENÇA

POR DR ANDREAS KOREN

A busca pela beleza e bem-estar nunca foi tão intensa e repleta de possibilidades como nessas últimas décadas. O avanço da medicina nos permite entender o comportamento de nosso corpo frente aos hábitos diários, sejam eles físicos ou mentais. Sim, mentais. A influência do psicológico no corpo é tão impactante e real que o stress é um dos principais gatilhos de doenças como o câncer, por exemplo.

E o que isso tem a ver com a saúde do sorriso? Entender o impacto do psicológico no corpo é o primeiro passo quando estudamos a saúde oral de uma pessoa. De uma forma geral, o cirurgião-dentista atua como um bombeiro, apagando focos de incêndio pontuais, mas sem estudar e analisar a(s) causa(s) do problema. Lidero uma equipe onde, há quase 10 anos, estudamos e acompanhamos o comportamento dos pacientes, seus hábitos de vida e perfil psicológico.

Conhecer de forma ampla o paciente nos permite “virar o jogo”, ou seja, cuidar da pessoa de forma preventiva. Através de exames conseguimos detectar problemas respiratórios e até saber qual é o lado que a pessoa mais dorme, por exemplo.

A erradicação da doença cárie nas novas gerações é uma realidade. Porém duas condições de saúde nunca foram tão amplas como atualmente: a sensibilidade dental e a retração de gengiva.

O momento de vida da pessoa influencia diretamente seus hábitos alimentares – a qualidade dos alimentos que ela ingere – a forma que ela higieniza seus dentes e gengivas e a performance de seu organismo. O stress ativa pontos de gatilho diversos no nosso corpo. Disfunções dermatológicas são as mais visíveis. Porém as disfunções orais são tão atuantes ou até piores, mas que por falta de divulgação e de cultura, a população não dá a devida importância à Odontologia e deixam de se cuidar.

Sofrer de stress e ansiedade alteram a dinâmica do estômago, aumentando a ocorrência do chamado “refluxo noturno velado”, ou seja, pequenos refluxos enquanto dormimos. E esse desequilíbrio é uma das principais causas da sensibilidade dental e da retração gengival. Falaremos sobre essas duas doenças – sim, são doenças! – em uma próxima edição.

Outro fator que contribui para desequilíbrios do organismo, seja baixa performance de nutrientes ou até mesmo doenças gástricas, é a ausência de dentes e o mau posicionamento dos dentes. Ter dentes alinhados nem sempre é sinônimo de saúde. Mastigar mal o alimento implica em não aproveitar de forma adequada a quantidade de nutrientes, além de exigir mais trabalho do estômago. Muitas doenças como úlceras, gastrites e até câncer no estômago estão diretamente relacionadas com a falta de dentes e o mau posicionamento da mordida. Comer saudável também não é garantia de alta performance se o contexto está em desequilíbrio.

É por isso que o cuidado com o sorriso é tão importante quanto o acompanhamento da saúde geral. Muitas pessoas investem em bons médicos nutrólogos, endocrinologistas, nutricionistas e preparadores físicos, mas esquecem que o cirurgião-dentista é peça chave na qualidade de vida e performance.

A boca é a região do corpo de maior impacto social – beleza e comunicação – E de impacto na saúde. Não deixe de cuidar dessa ferramenta maravilhosa!

# QUANTAS VEZES RECOMEÇAR?

POR NATHAN SANCHES



Quantas vezes é permitido recomeçar?

Tive um pouco de dificuldade para escrever esse texto. Saí procurando uma caneta pela casa já toda empacotada em São Paulo, mas acabei encontrando apenas uma Bic azul quase acabando e uma vermelha. “Vou escrever com a azul, se acabar, continuo com a vermelha” – pensei e logo senti um aperto no peito. Achei engraçado. De onde surgiu essa culpa por usar caneta vermelha para escrever textos? Como se fosse um crime, criei essa ideia de que escrever em vermelho serve apenas para destaques, corrigir provas e desenhar corações de sangue. Comecei com a azul, passei pela vermelha e agora completo o texto em um computador, sobre uma mesa cheia de caixas e embalagens de mudança na casa nova. Minha namorada está no quarto arrumando as roupas no armário, meu sogro acompanhando o trabalho do eletricitista na sala e a Mel, minha fiel companheira, deitada no chão da cozinha ao meu lado. Estou de volta em minha cidade natal.

Não gosto da palavra “volta”, porque dá a impressão que algo não deu certo e tivemos que voltar, com o rabo entre as pernas. Mas a verdade, é que na vida a gente nunca volta, sempre avança, mesmo quando reencontramos lugares familiares. São Paulo me tratou muito bem, foram 10 anos vivendo e trabalhando lá. Amigos, exposições, festas, amores, trabalhos, dias, noites, glórias e lágrimas - vivi tantas coisas e espero ter amadurecido com tudo isso. É uma cidade intensa, um desafio para poucos e uma grande oportunidade. Costumo dizer que em São Paulo, em cada esquina, você pode conhecer alguém que vai mudar sua vida completamente, eu mesmo vivi isso tantas vezes. Ainda não sei se sentirei falta, mas com certeza sei que sempre terei carinho.

Me dei permissão de mudar.

De apartamento, de rua, de cidade e de vida. Não foi uma decisão fácil, senti o luto ao ver algumas coisas terminarem, depois, certa culpa por tomar rumos que não sabia bem que cabiam só a mim.

Usei a caneta azul da vida até o fim, a vermelha rabiscou quando achei necessário e agora me sinto livre para continuar escrevendo minha história com a cor que meu coração pedir. Quantas vezes é permitido recomeçar?

Não sei, mas sei que eu o farei quantas vezes for necessário.

Descobrimos através da Dra Marcela, nossa dermatologista e colunista o teste genético da Fagron. Vocês conhecem?

Abaixo o texto explicando melhor...

Você sabia que sua idade biológica pode ser diferente da sua idade cronológica? Isso mesmo, a idade das suas células pode ser diferente da idade da sua data de nascimento. Mas, porque é diferente? Existem vários motivos que contribuem para isso acontecer, o maior vilão deles é o nosso estilo de vida, nossa alimentação, hábitos “não saudáveis”, a falta de exercícios físicos e a qualidade do sono. A forma que levamos nossa vida interfere na saúde de nossas células envelhecê-las rapidamente.

Descobrir nossa idade celular biológica nos permite tomar atitudes..., e isso é possível através de um simples teste genético feito por meio uma coleta oral por esfregaço de um swab na parte interna da bochecha, rápido, prático e não invasivo. Nós da Fagron Genomics Brasil apresentamos o TeloTest™. Somos uma empresa de origem holandesa focada em medicina personalizada, presente em mais de 35 países e renomada mundialmente, e trazemos a tecnologia mais inovadora no mercado do sequenciamento genético a favor da medicina ‘anti-aging’.

O TeloTest™ permite medir o comprimento dos seus telômero, o biomarcador mais preciso do organismo para quantificar o seu grau de envelhecimento celular. Nosso teste permite medir com alta precisão sua verdadeira idade biológica e determinar as melhores abordagens para diminuir esse envelhecimento.

A Fagron Genomics Brasil também tem disponível outros testes voltados para melhorar o seu bem-estar e saúde como um todo; aqui queremos destacar o TrichoTest™ voltado para identificação o tratamento mais assertivo para queda capilar e o NutriGen™, voltado para individualização da clínica nutricional através da genética individual, permitindo identificar as variações genéticas relacionadas a acúmulo de gordura corporal, respostas aos exercícios, metabolismos de nutrientes, entre outros. Nossos testes não são invasivos com coletas rápidas e práticas.

Nos acompanhem nas redes sociais para maiores dúvidas e atualizações @fagrongenomicsbr ou através do nosso WhatsApp (11) 95074-5513.

# Componentes do Kit



WELL

WELLMAG.COM.BR

@bywellmag