

# WELL

MARINA  
FILIZOLA





## COLUNISTAS DA WELL

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

# WELL

ISSUE #23 - FEVEREIRO 2022

Como eu contei nos Stories esse mês, eu tive uma trombose no final de dezembro. De lá para cá a minha vida de atividades físicas, equilíbrio emocional e auto-estima ficaram BEM prejudicados. Fato é, que comecei a me aventurar na meditação, que me trouxe `a tona questões que me deixaram ainda mais ansiosa.

Foram 2 meses de conexão interna, onde arrumar a bagunça interior está fazendo um barulho enorme dentro de mim. Comecei com as meditações guiadas, peguei no Instagram da @mariananahas\_ (ela foi uma das nossas capas - em 2020), mas o barulho continuava alto, a falta de paciência enorme, liguei para o nosso colunista, que é formado em meditação, @nathansanches, que explicou que quando meditamos, passamos a notar coisas que não notávamos anteriormente, mas que com o tempo iríamos aprender a controlar tudo isso. Paciência e perseverança!

Mas falando nessa edição, a Mariana começou a correr na Pandemia, para não enlouquecer e descobriu que era muito boa nesse esporte, a história é incrível. Falaremos de Nutrição, alimentar e psíquica, passo 1 da mudança de vida, beleza vitaminica, produto novo de skincare, relacionamento, hidratação no esporte, um embarque para conhecer o hotel de bem-estar 3X premiado - Six Senses e suas inaugurações e falaremos sobre o tempo. Espero que vocês gostem!

No próximo mês voltaremos com as experiências exclusivas que vocês tanto gostam. Quero aproveitar para agradecer as mensagens carinhosas que eu recebi nesse período de cuidado solitário de reconexão interna.

*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:** Well MediaCo

**Relações Públicas:** Prestige Comunicação

**Projeto Gráfico:** Estudio S.A

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

**FOLLOW US:** @bywellmag

# CORRER PARA NÃO ENLOUQUECER

POR NATHALY NERY

Marina Filizola, iniciou a sua trajetória na corrida durante a pandemia. Foi quando no lockdown, ela e centenas de pessoas saíram às ruas para praticar esporte para não enlouquecer. A corrida veio a ela, como válvula de escape, para poder refletir e respirar num momento em que o mundo parecia estar de portas fechadas para todo mundo. Foi aí que colocou seu tênis e, a princípio, fazia corridas longas variando de 10 a 15km todo dia. Quando as portas do clube pinheiros abriram, sentiu que era na pista de atletismo o seu lugar. Ali, ao ar livre, ao lado dos amigos e dos atletas de alto rendimento. Foi onde se sentia viva. Então, desavisada da potência que tinha e do que viria pela frente, buscou seu hoje então treinador para correr velocidade. Ela queria 400 com barreiras. A forma como o treinador a olhava, dizia claramente que não tinha ideia de onde estava se metendo. Então começou o treino para 400m sem barreira, para aprender técnica, correr sem fazer força, dominar os educativos, os fortalecimentos na areia. Após 6 meses de treino se deu conta de que era boa naquilo. Entrou nos seus primeiros campeonatos com o coração na mão e ganhou! E enquanto o tempo ia passando, o seu tempo ia diminuindo. Ela nos conta que participa de todas as competições como treinos, para um foco apenas, sabendo da potência que tem, é ganhar o campeonato mundial, é expandir o atletismo master brasileiro a nível mundial. Para que o mundo conheça a potência do seu trabalho, precisa de resultado nos campeonatos. Não há outro jeito para que reconheçam um bom trabalho. Não existe caminho curto para o sucesso. Portanto, para chegar aonde quer, precisa de bons resultados. Sua rotina de treino e alimentação é pesada, claro, treinamento de alta performance exige mais que tudo, uma mente muito forte. Inclusive ela acredita que foi o que mais a encantou no processo de desenvolvimento da corrida: ter que ganhar da sua própria cabeça. Marina treina todos os dias, com exceção de domingo. Os treinos são intercalados entre explosão/ potência e resistência. Os treinos base, são mais longos. Tiros de 600/ 500/ 400 com potência para 80%. Duas vezes por semana, ainda treina pliometria com seu personal trainer que está conectado ao seu treinador e ao fisioterapeuta, assim, eles



conseguem triangular e dosar certo para que não tenha lesões. A dor faz parte do treino. Treino de 400m é dor. Três vezes por semana ela sai do treino direto para a fisioterapia. Seu treinador e seu fisioterapeuta trabalham juntos. Sem eles, ela não conseguiria terminar a semana sem lesões. O fisioterapeuta faz a parte da analgesia e solta a musculatura, fortalece tornozelos e tíbias. É quem não permite que a dor vire uma lesão. A dor vai existir. Ela só não pode limitar sua corrida. E por isso o fisioterapeuta é essencial.

A alimentação é a cada 2 horas com intervalo entre proteínas e carboidratos nos momentos certos, mas basicamente come bem, sem muita frescura ou extremismo. Aprendeu a um tempo que uma dieta muito dura, que te deixa irritada, traz mais malefícios do que benefícios. Se come açúcar? Sim. Precisa. Se come de tudo? Sim. Mas o que a deixa pesada e faz mal naturalmente, riscou da sua vida. É claro, tem a suplementação. O gasto calórico de uma atleta que treina a nível profissional é absurdo. A suplementação entra, não para substituir as refeições, mas sim, para agregar mais num organismo que queima gordura demais e precisa estar equilibrado. Marina nos conta que, ainda assim, faz o acompanhamento com o Dr. Filippo Predinolla, nosso colunista e endocrinologista para que seu desempenho não caia. Ela faz um trabalho de nutrição funcional junto com o ele, que leva muito em conta as complexas relações com seu metabolismo, com o objetivo de corrigir desequilíbrio nutricionais, regular o sistema inflamatório e a produção de radicais livres (estresse oxidativo), auxiliar no processo de detoxificação do corpo, ativar a produção de energia, corrigir o desequilíbrio da microbiota intestinal (disbiose), equilibrar a “orquestra” hormonal e cuidar da interação corpo-mente. É fundamental a compreensão da bioquímica e fisiologia do exercício, considerando a importância da avaliação nutricional e utilização de suplementos ergogênicos. Tudo isso, sem esquecer do básico, como hidratação e necessidades de carboidratos, proteínas, gorduras, minerais e vitaminas respeitando a minha individualidade biológica. Alimento não diz respeito apenas as calorias, é também informação que interage com o nosso DNA, ligando ou desligando genes bons ou ruins. Exames de nutrigenética podem ajudar muito na prescrição de dietas e suplementos. Falando agora sobre o seu maior desafio, o aspecto psicológico é muito importante no esporte, já que a interação corpo-mente é uma área que visa promover a saúde, comunicação, relações interpessoais, liderança e o melhor desempenho esportivo.



@BYWELLMAG





Aspectos como planejamento, propriocepção e concentração são fundamentais. Um dos principais suportes é o emocional, proporcionando condições para lidar com as cobranças, expectativas, vitórias e derrotas. Ter uma mente sã em conjunto com um organismo em equilíbrio, é fundamental para a melhora da performance do atleta. O papel do endocrinologista é muito relevante para quem corre, já que as alterações hormonais secundárias aos exercícios físicos acontecem em consequência de fatores como intensidade, duração, volume, modalidade, condicionamento físico e frequência de treinamentos. Por fim, mas não menos importante, devemos ter a clareza que nós, mulheres, somos cíclicas e nossos hormônios se comportam como uma verdadeira “montanha russa”. Já o “tempo livre” para a Marina, é sinônimo de recuperação. Dormir cedo e comer bem é parte fundamental do treino. Não gosta de sair da rotina quando está em um dia livre, aproveita para potencializar a recuperação muscular com eletrochoques, bota de compressão de gelo. Gosta de cuidar do seu corpo e da mente, mantendo foco sempre, e isso para ela, não é um esforço ou uma tarefa chata de cumprir. Gosta de silêncio e adora organizar seus pensamentos. Um bom restaurante as vezes, justifica dormir mais tarde. No mais, vive uma vida calma e é bastante metódica na minha rotina. Agora a nossa pergunta rotineira, mas que sempre nos traz excelentes reflexões...

Perguntamos o que é bem-estar para a Marina?

“O que me traz bem estar é fazer o que amo.” Disciplina e rotina a trazem bem-estar. Gosta de estar em equilíbrio consigo mesma e com o mundo, e, para isso acontecer, é metódica na forma como leva a sério no que se compromete a fazer. Dormir cedo, acordar mais cedo ainda. Comer bem. Se cuidar nos intervalos dos treinos é imprescindível. Massagens solturas, mio faciais, gelo na musculatura lesionada. É isso que faz, quando não está treinando. Está se cuidando para o treino do dia seguinte. Para a próxima competição. Para romper com os limites que a sua mente impõe. Aprecia muito o silêncio e gosta mais ainda de estar em sua própria companhia, escutar música clássica instrumental e jazz. Gosta de estar 100% conectada com ela mesma. “Dá trabalho e leva tempo para entender isso. Faz muito tempo que percebi que menos é mais. Não sou de sair, nem gosto de grandes comemorações, gosto do simples e de estar com meu filho o máximo de tempo possível. Isso para mim, é bem-estar.”

# PASSO 1

## PARA MUDAR SUA VIDA

POR BIA DE LUCA

:

Para mudar sua vida, em primeiro lugar, você tem que mudar. Para fazer qualquer mudança vc precisa se conhecer, ter consciência de quem você é, de onde está, quem você quer se tornar e onde você quer chegar. É muito comum as pessoas quererem mudar de vida sem nem mesmo terem consciência de onde estão, muito menos terem a clareza de onde querem chegar. Quem não sabe onde está e para onde vai, qualquer caminho serve.

Para mudar de vida, além de mudar de caminho, temos que mudar a forma de caminhar.

O primeiro passo é ATENÇÃO. Pare durante 15 segundos e preste atenção.

Você se comporta como protagonista ou como vítima? Preste atenção!

Preste atenção em você. Como você se comporta, quais são suas ações, pensamentos, sentimentos e emoções.

Preste atenção nas suas reações condicionadas de raiva, irritação e mágoa.

Olhe para você. Concentre-se em você.

Como é sua relação com seu parceiro ou parceira?

Como é sua relação com a comida?

Como é sua relação com seus colegas de trabalho e seu chefe?

Como é sua relação com seu pais e filhos?

Como é sua relação com seus amigos?

Como é sua relação com o dinheiro?

E se você acordasse ao lado da pessoa que você ama e prestasse atenção nela? Será que sua relação mudaria?

Abra a geladeira e preste atenção no que você vai comer. Preste atenção se você pode substituir um alimento industrializado por um alimento saudável.

Preste atenção nos feedbacks que sua equipe te dá. Ouça com a intenção de escutar e não com a intenção de responder.

Preste atenção se você pode escolher ler um livro, assistir uma aula, estudar algo novo ao invés de ligar a televisão.

Preste atenção em tudo aquilo que você faz no modo piloto automático.

Você é 100% responsável por absolutamente tudo o que manifesta na sua vida, por isso o foco da atenção deve estar em você.

Quando você abre sua percepção para isso, você começa receber os sinais. Ouça o mundo. Ele traz informações sobre aquilo que você quer. Podem ser inspirações, pessoas, livros, posts, vídeos , etc.

Esteja mais presente nos momentos decisivos de sua vida, pois a vida muda nas pequenas escolhas que você faz.

Se você quer a mudança na sua vida, você precisa mudar. Quando você muda, o mundo ao seu redor muda também. Ele responde a essa mudança.

Sempre há uma nova forma de fazer, uma nova maneira de experimentar, um novo jeito para viver. Se mantenha atento!





# PSIQUIATRIA NUTRICIONAL

POR DR FILIPPO PEDRINOLA

Existe muita verdade quando se diz “somos o que comemos”.

Normalmente nos sentimos melhor quando comemos melhor e, de fato, há muito tempo a ciência tem mostrado que a dieta tem impacto na nossa saúde. Mais recentemente, a ciência vem demonstrando que a dieta pode impactar na saúde mental. Esse impacto que o alimento tem sido alvo de muitas pesquisas, a ponto de levar ao surgimento de uma nova área de atuação, chamada de “psiquiatria nutricional” e, dessa forma, criando nova oportunidade de intervenções clínicas para pessoas que sofrem de depressão e ansiedade. Apesar de certas recomendações como comer de

forma saudável, uma dieta rica em frutas, vegetais e grãos integrais, proteína magra e gordura não saturada, a maioria dos médicos não falam sobre dieta com seus pacientes. Esse hiato da educação nutricional nas escolas médicas deixou muitos doutores sem linguagem necessária para discutir intervenções dietéticas. Falando de anatomia, o nervo vago o conecta o intestino com o cérebro, e o estudo desse eixo bidirecional levou a uma maior compreensão entre dieta e doença e sua relevância na doença psiquiátrica. O microbiota humano, chamado antigamente de flora intestinal, é composto por uma enorme população de bactérias, fungos, protozoários e vírus que quando em equilíbrio trazem muitos benefícios a nossa saúde. Em termo de psiquiatria nutricional, estamos aprendendo através das pesquisas que, aquilo que comemos, impacta em como nos sentimos emocionalmente. Esses estudos concluem que quem segue uma dieta saudável em praticamente do tipo Mediterrâneo, evitando alimentos que causam inflamação, parece conseguir proteção contra a depressão. Um desses estudo recentes, listou 12 nutrientes com ação antidepressivas, são eles:

- Folato
- Ferro
- Ácidos Graxos Omega 3
- Magnésio
- Potássio
- Selenio
- Tiamina
- Vitamina A
- Vitamina B6
- Vitamina B12
- Vitamina O
- Zinco

A dieta é o principal fator que regula ou desregula o nosso microbiota e, como vimos, um desequilíbrio da microbiota conhecido como disbiose, tem impacto direto no sistema nervoso central e na saúde mental, como consequência de um processo de inflamação de baixo grau que chega ao cérebro

atravessando a barreira hemato-encefálica.

Alimentos ultra processados, cheios de conservantes, emulsificantes edulcorantes, realçadores de sabor, corantes e saborizantes, assim como o álcool em excesso, açúcares e gorduras saturadas agredem o microbiota e levam a uma situação conhecida como intestino permeavel (leaky guten em ingles). Essa situação permite a passagem de muitas substancias consideradas 'invasivas' do nosso corpo e por isso desencadeia uma resposta exagerada do nosso sistema imunológico, levando a inflamação que pode afetar todo o corpo, inclusive o nosso cérebro.

A maioria dos neurotransmissores, como a serotonina e a dopamina são produzidos pela bacteria do nosso intestino, estamos falando de mais de 50% de toda a produção do corpo. A maioria dos antidepressivos prescritos atualmente são inibidores da receptação de serotonina e/ou dopamina, portanto, imaginem só a grandeza da influência da nossa saúde intestinal na saúde mental e na resposta do corpo ao uso desses medicamentos. Por fim, seguem algumas recomendações importantes:

- Coma comida de verdade e evite produtos empacotados ou ultraprocessados.
- Pense em comer a laranja ao invés de tomar apenas o suco ou adicionar açúcar.
- Ao invés de suco de vegetais. Considere seu consumo de frutas e vegetais inteiros
- Inclua alimentos ricos em probióticos como iogurte e vegetais fermentados.
- Substitua sobremesa açucarada por frutas e chocolate acima de 70% de cacau.
- Considere o uso de suplementos probióticos e ou probióticos, desde que com acompanhamento de um profissional.

Alimentos nao fornecem apenas calorias. Mas também informações para todas as nossas células, incluindo o DNA. É o (!)?! Mas isso e assunto para uma outra matéria.



# ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE

POR DRA ISABELLA VORCCARO

“Que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”. Essa frase foi dita por Hipócrates (460 - 377 a. C.), o “pai da medicina” e reflete muito bem o importante papel da nossa alimentação como um dos mais relevantes fatores promotores de saúde. O sistema imunológico é um dos temas mais debatidos da saúde humana e, em tempos de pandemia, ganhou ainda mais relevância. São muitos mitos e verdades que circulam sobre o assunto, principalmente quanto à alimentação. Para entender um pouco melhor sobre como o que comemos influencia a nossa imunidade, é essencial entender, primeiramente, o que é o sistema imune.

Nosso sistema imunológico é um conjunto de células que compõem a defesa do nosso organismo contra bactérias, vírus,

fungos, protozoários ou até mesmo vermes que possam fazer mal para o nosso corpo. O sistema imunológico também é fundamental para remover células que começam a acumular mutações para se desenvolver em um tumor. Esse sistema é composto pelos leucócitos, também conhecidos como glóbulos brancos e que podem possuir diversos tipos, tamanhos e formas, além de ganharem nomes diferentes como neutrófilos, mastócitos, linfócitos, eosinófilos e basófilos. A nutrição é um fator preponderante na manutenção do estado de saúde e bem estar do indivíduo. Sendo assim, a nutrição através de uma alimentação balanceada e correta traz muito mais benefícios para todo o sistema e metabolismo. Dessa forma, ajuda para que as diversas células do sistema imunológico

funcionem de maneira adequada e os nutrientes apropriados (como glicose, aminoácidos e ácidos graxos) sejam ingeridos na quantidade e qualidade corretas pelo indivíduo. Assim então podemos imaginar que a má alimentação pode influenciar o equilíbrio corpóreo, demandando atitudes do sistema imune que visem o restabelecimento da saúde, essas atitudes são chamadas de resposta inflamatória. Existe um campo de estudo enorme quando associamos dieta e imunologia. A essa interação entre processos imunológicos e metabólicos deu-se o nome Imunometabolismo. Ou seja, imunometabolismo é a fusão de duas áreas historicamente distintas: imunologia e metabolismo. O conceito de imunometabolismo surgiu a partir da epidemia de obesidade que atingiu a sociedade moderna. Hoje é muito claro que a obesidade é uma doença em que componentes imunes e metabólicos estão correlacionados e convergem para um cenário de agravamento da doença. No entanto, grandes alterações do sistema imune induzidas pela alimentação são observadas mesmo na ausência da obesidade. Em tempos da COVID vamos agora falar sobre alguns dos nutrientes e vitaminas mais necessários e irão auxiliar o nosso sistema imunológico. Como o ácido ascórbico, a famosa vitamina C, ela é uma vitamina com grande poder antioxidante que contribui para o sistema imune, pois estimula a produção de anticorpos, e que pode ser obtida em frutas cítricas como a laranja, o limão, a pitanga, entre outros. Já a vitamina A, ou retinol, estimula a atividade de células que fazem a fagocitose – isso é, “engolir” microrganismos invasores para eliminá-los – e é encontrada em alimentos, como a cenoura, batata doce, tomate, abacate e a abóbora. Outra vitamina essencial é a vitamina E, ou tocoferol. Ela atua aumentando a produção de anticorpos no organismo que são os responsáveis por atacar os vírus, e está presente em alimentos de origem animal como o ovo e o fígado. Alinhado à vitamina E, a deficiência de vitamina B prejudica a produção de anticorpos. Por isso, deve ser consumida na forma de cereais integrais como aveia, arroz integral e quinoa, por exemplo.

Entre os sais minerais, podemos destacar o ferro, um nutriente essencial para o sistema imune encontrado em carnes e vegetais verde escuros: sem ele, os nossos linfócitos não se proliferam de maneira adequada e, mesmo os que são produzidos, não funcionam de forma tão eficiente. Além disso, a deficiência de ferro também prejudica a resposta imune inata, reduzindo a capacidade de se defender de infecções e tumores. O zinco também está ligado diretamente à produção de linfócitos e a uma atividade antioxidante, assim como o cobre, que ainda é capaz de estimular a produção de anticorpos. Já o selênio, além de ser um dos mais importantes antioxidantes, melhora também a atividade tanto do sistema imune. Os alimentos que aumentam a imunidade são principalmente as frutas e os vegetais, como o morango, a laranja e o brócolis, mas também as sementes, os frutos secos e o peixe, pois são ricos em nutrientes que ajudam na formação das células do sistema imune. Esses são alguns alimentos com excelentes propriedades que podem ser indicados para aumentar o funcionamento do sistema imune:

- **Morango e frutas cítricas**
- **Batata doce**
- **Salmão**
- **Sementes de girassol**
- **logurte natural**
- **Frutos secos (amêndoas, nozes, amendoim, castanha de caju)**
- **Spirulina**
- **Linhaça**
- **Alho**
- **Gengibre**
- **Cúrcuma**

Alguns suplementos também são fundamentais para garantir a manutenção e reparação do sistema imune como a Vitamina D, o zinco, selênio dentre outros. E vale ressaltar sempre que o sono, ingestão de água e a prática de atividades físicas também são importantíssimos no cuidado do nosso sistema imune.



# BELEZA VITAMINADA

POR DRA. MARCELLA DELCOURT

Quem não gostaria de ter uma pele incrível e radiante? Diariamente, caprichamos no skincare com cremes, sérums, máscaras, filtro solar, massagens, tudo para manter a pele jovem e viçosa. Mas, às vezes, esquecemos de algo básico que também colabora com a saúde cutânea, com efeito mais duradouro e eficaz do que os produtos tópicos e que ainda ajuda a potencializar sua ação: a nutrição da pele através de vitaminas e minerais, encontrados na alimentação ou em suplementos. Vitaminas e minerais são nutrientes que o corpo não produz naturalmente e precisa obtê-los de uma fonte externa. Uma alimentação saudável e balanceada já é um grande passo para obtermos a maioria desses nutrientes, mas é importante identificar quem são os elementos mais benéficos para a saúde da pele para introduzi-los com maior frequência no nosso cardápio. São eles:

## VITAMINA C

A mais popular das vitaminas é um aminoácido com alto poder antioxidante contra os maléficos

radicais livres, protegendo a pele dos danos causados pelo sol e dos sinais de envelhecimento. Também é um componente importante na formação do colágeno, mantendo sua produção e mantendo a firmeza e a elasticidade da pele. Já é sabido que a laranja e as frutas cítricas são grandes fontes de vitamina C, mas também podemos encontrá-la no tomate, brócolis, em algumas pimentas e nos morangos.

## VITAMINA E

O cigarro, os raios UV e os poluentes, como os metais pesados, são agressores externos que aumentam o estresse oxidativo celular e colocam nossa pele à prova. Assim como a vitamina C, a vitamina E tem um grande poder antioxidante e pode ajudar a combater esses radicais livres e retardar os efeitos do envelhecimento. Ela é secretada pelo nosso corpo através dos poros da pele, junto com o sebo, e tem um papel fundamental na hidratação cutânea. É encontrada em cereais e seus respectivos óleos, nozes, sementes, frutas, vegetais – como amêndoas, abóbo-

ras e abacates, salmão, fígado, e ovos.

## VITAMINA A

Age em todas as camadas da pele evitando danos solares, fortalecendo a epiderme (sua camada mais externa) e melhorando a sua aparência, pois estimula a renovação celular, a formação de colágeno e a formação de melanina, o pigmento que dá cor à pele para protegê-la dos raios UV. Excelente antioxidante, age deixando a pele mais firme, menos oleosa e com os poros mais fechados. É encontrada principalmente no fígado, couve, ovos, tomate, cenoura, espinafre, manga, mamão papaia e melão cantaloupe. Lembrar de sempre ingerir estes alimentos associados a produtos um pouco gordurosos (azeite, óleo de coco) para potencializar sua absorção.

## ZINCO

O burburinho em torno do zinco no combate à acne vem de suas propriedades anti-inflamatórias. O zinco alivia a vermelhidão e a irritação da pele causada pela acne e pode até ajudar a reduzir a gravidade e a aparência das cicatrizes. Uma observação importante: a deficiência de zinco pode imitar o eczema, e essa erupção cutânea que coça bastante não melhora com cremes hidratantes e medicações, apenas com a reposição do zinco. A carne vermelha e as aves contém maior parte do zinco encontrado nas dietas, mas também pode ser encontrado no feijão, nozes e grãos integrais.

## VITAMINA K

Essencial no processo de coagulação do sangue e importantíssimo no processo de cicatrização de hematomas e feridas. Sem a capacidade de coagular, o corpo nunca pararia de sangrar. A vitamina K também demonstrou reduzir a quantidade de inchaço e cicatrizes após cirurgias. Ajuda a tratar varizes, manchas escuras, estrias e olheiras, tornando-se popular nos cuidados com a pele. Para aumentar a ingestão de vitamina K, a dieta deve ser rica em folhas verdes (como couve, espinafre e repolho).

## VITAMINA D

Conhecida como a “vitamina do sol”, pois a maior parte de nossa produção natural de vitamina D vem da exposição aos raios do sol.

Apesar de ser chamada de vitamina, ela é na verdade um pró-hormônio, ou seja, um precursor de um hormônio. Desempenha um papel crucial na regulação do crescimento das células cutâneas, melhorando o sistema imunológico natural da pele e ajudando a destruir os radicais livres que podem causar envelhecimento prematuro. Também é essencial na hidratação cutânea e possui propriedades anti-inflamatórias, ajudando no tratamento de doenças de pele de causa inflamatórias. Procurando aumentar sua ingestão de vitamina D sem assar ao sol? Peixes e frutos do mar (atum, salmão, sardinha, ostras), fígado, cogumelos, iogurte natural e ovos são ótimas pedidas!

## SELÊNIO

Outro antioxidante neutralizador de radicais livres, indicado nos tratamentos de rejuvenescimento celular. Previne lesões ao DNA causadas pelos raios UV e diminui processos inflamatórios na pele. Alguns alimentos ricos em selênio: castanha-do-pará, nozes, alho, tomate, milho, soja, lentilha, aves e frutos do mar. A pele é o maior órgão do corpo humano e age como um grande escudo nos protegendo de alterações de temperatura e umidade, de infecções e de traumas físicos. Ela age como órgão imunológico e sensorial, através do tato. A pele reflete a qualidade da saúde do nosso corpo. O benefício de adicionar estes nutrientes à sua dieta é uma pele mais luminosa, saudável e feliz. Afinal, beleza é sintoma de saúde!

## - OS 10 MELHORES ALIMENTOS PARA A BELEZA DA PELE:

1. **COUVE:** Vitamina A, C, K, Zinco, Antioxidantes
2. **OVOS:** Vitamina A, E, D, Zinco, Antioxidantes
3. **AVEIA EM FLOCOS:** Biotina, Zinco, Antioxidantes
4. **NOZES:** Selenio, Zinco, Omega 3, Antioxidantes
5. **MAMÃO PAPAIA:** Vitamina A, C, Antioxidantes
6. **SALMÃO:** Vitamina E, D, Omega 3, Antioxidantes
7. **SEMENTES DE GIRASSOL:** Vitamina E, Omega 3, Antioxidantes
8. **ABACATE:** Vitamina E, Omega 3, Antioxidantes
9. **LARANJA:** Vitamina C, Antioxidantes
10. **LEGUMINOSAS:** Biotina, Selenio, Zinco, Omega 3, Antioxidantes

# HIDRATAÇÃO NO ESPORTE

POR WILMAR VILLAS





Uma pessoa média de 60kg deve ingerir aproximadamente 2L de água por dia. Isso sem atividade física, pois se houver a reposição hídrica pode subir consideravelmente. Tente ingerir de 300-600ml de líquido 60-90min antes do treino programado. Dessa forma você garante começar o treino bem hidratado.

Para poder planejar a quantidade de líquido que você irá ingerir durante o treino é essencial conhecer a sua taxa de transpiração. Sabendo exatamente quanto você transpira por hora de treino, é possível planejar com exatidão quanto de líquido deverá ser ingerido durante o treino.

Para saber a sua taxa de transpiração é simples. Pese-se antes de iniciar o treino e pese-se logo após o treino. Subtraia dessa conta a quantidade de líquido ingerido (1 litro = 1 kg) e você terá a quantidade de líquido perdido durante o treino. Por exemplo, imagine que você tenha se pesado 80kg antes do treino, e 79kg após o treino de 2h. Durante o treino você ingeriu 2 caramancholas de 500ml (1kg). Então a conta fica: Peso pós evento – peso anterior – quantidade de líquido ingerido ( $79-80-1 = -2$ ). Portanto, nessa situação foi perdido 2kg durante o treino, considerando que o treino teve duração de 2h, perdeu-se 1kg (ou 1L) de líquido por hora de treino. O ideal seria tentar repor durante os treinos a mesma quantidade de líquido perdido. No exemplo acima, a quantidade de hidratação ideal seria por volta de 1L por hora de exercício.

Na transpiração, além de líquidos perdemos sais minerais/eletrolitos como sódio, potássio, cálcio e magnésio. Daí a importância de repor parte desses sais durante a atividade, mantendo assim a sua performance e diminuindo o desgaste sobre o organismo. Dentro dos minerais perdidos no suor, o sódio é o mineral mais importante de ser repostado. Alguns atletas chegam a perder 800mg de sódio por hora de atividade. No entanto, é preciso prestar atenção na concentração dos minerais em sua bebida esportiva. Se o líquido estiver muito concentrado ou pouco concentrado, você corre o risco de atrapalhar a sua taxa de hidratação. Inicialmente, comece usando os isotônicos prontos, mas lembre-se da importância de uma orientação do nutricionista, pois ele é o profissional capacitado para otimizar e individualizar a sua estratégia de hidratação.

# QUE TIPO DE AMOR VOCÊ PROCURA?

POR DANIELA PERONEO



Tanto buscamos e tanto queremos compartilhar nossas vidas com uma pessoa amada, que talvez pouco pensemos que tipo de amor estamos buscando. Entretanto, o tipo de amor que buscamos será determinante para aquilo que deixamos permanecer e fluir em nossas vidas. Em minha experiência de vida já busquei diferentes tipos de amor, mas eu costumava classificar tudo com generalidade, até compreender que as coisas não são bem assim. Aliás, no consultório mesmo, vejo pessoas desejando sem clareza um tipo de amor enquanto vivem e se expressam na busca de outro tipo. E é certo que onde não há clareza e coerência entre o que se pensa, fala e faz, não é possível também que se encontre e se mantenha o que realmente se quer. Além, é claro, do fato de que a incoerência gera uma confusão interna que consome energias e somente nos distancia de nos sentirmos em paz. Mas que tipo de amor queremos? Em nosso desenvolvimento, em nossa sociedade, somos marcados pelas histórias românticas, pelos contos de fadas, pelos finais felizes. Por outro lado, também somos marcados pela forma como vivenciamos as relações de amor durante o início de nossa vida: os primeiros exemplos de amor que tivemos, a forma como nossos pais se relacionavam, a maneira como interpretamos essas relações. É inegável que ouvir, sentir aquilo que ouvimos e criar crenças, especialmente durante a nossa infância, influencia a nossa constituição e a nossa compreensão sobre a vida. Logo, está tudo nos primórdios da nossa constituição, faz parte da nossa matriz de identidade como fomos construindo o tipo de amor que buscamos. Sendo assim, há muitos tipos de amor que as pessoas podem buscar em suas vidas. Todos eles dependem da forma como cada um de nós foi se constituindo ao longo da vida. Dessa forma, há pessoas que buscam um amor estilo “passatempo”, que serve em determinados momentos e não serve em outros. Do tipo que quando o encanto acaba e os problemas aparecem, já é hora de buscar um novo amor. Alguns já buscaram amor dessa forma, outros já foram alvo desse tipo de amor. Ele é ótimo enquanto dura. E não costuma ser um amor duradouro. Há também quem busque um amor romântico de contos de fadas. Daqueles amores nos quais você é salvo pelo outro, encontra seu príncipe (ou princesa), onde os pássaros a sua volta parecem cantar. Nada contra contos infantis, particularmente eu os adoro, mas esperar ser salvo pelo outro através do amor é uma ideia que empata demais a nossa vida! Aliás, falando como a Coach que habita em mim, esse tipo de amor bloqueia a nossa capacidade de sair para a vida como alguém autorresponsável, que dará conta de si e que não precisa que ninguém lhe salve ou lhe complete, e isso não significava deixar de buscar alguém para somar em sua vida. Contudo, ser autorresponsável pelo seu amor-próprio lhe converte em uma pessoa empoderada em relação a si, responsável pelo seu amor-próprio antes da disponibilidade ao amor de outra pessoa. Um outro tipo de amor, que está bastante relacionado à maturidade emocional e ao autoconhecimento, é o “amor construído”. Não um amor construído do nada, sem fundamentos, mas um amor que parte de um “encontro de dois”, um amor cheio de empatia, no qual junto ao outro se constrói uma vida. Essa vida se faz em cada escolha, com buscas em comum, admiração, carinho, consideração, respeito. É um amor mais maduro, pois nele é preciso se ver e ver o outro tal como cada um é. É necessário se conhecer para compreender quem pode caminhar conosco e com quem não é possível caminhar junto. Amores construídos envolvem decisões. Envolve diariamente escolher aquela pessoa ao seu lado por percebê-la como a pessoa mais fantástica num mundo de pessoas fantásticas. É compreender que essa escolha só faz sentido quando o outro também escolhe com você. E mesmo frente à organicidade da vida, às dificuldades, aos problemas, escolher ficar porque a vida ali floresce. Por isso pense que tipo de amor você quer, pois ele está relacionado ao tipo de amor para o qual você se abre. E com isso você também se abre a um ou outro perfil de pessoas que entram em sua vida. Lembre-se que o amor nunca acontecerá se você não se abrir para ele. É por isso que eu pergunto a você: a que tipo de amor você tem se aberto? Desejo que esse texto faça sentido para você. Se ele fizer, compartilhe-o.

# SUA PELE NOVA SKINCARE

Fomos ao lançamento da marca **SUA PL** em São Paulo, onde a fundadora Luiza Lessa nos apresentou a marca e os produtos. A marca que nasce no universo digital, ela veio pra trazer benefícios pra sua pele através de seus produtos, e acima de qualquer coisa realçar e exaltar sua beleza e individualidade, sem frescuras nem padronizações. A diversidade faz parte do dia a dia e, por isso, a preocupação em valorizar o feminino e impactar o universo ao nosso redor através dos nossos produtos e de quem os usa. A troca entre a marca e as consumidoras é o que move a PL a criar novas ideias, fórmulas e produtos. Por essa razão nasceu o Power Ladies Club, ou PLClub, que veio conectar-nos ainda mais, fortalecendo como uma verdadeira comunidade! Nosso "clube da luluzinha" quer trocar dicas, experiências, dores e alegrias de ser mulher, eles acreditam e praticam a regra de que juntas somos mais fortes! Os dois primeiros produtos da marca já estão à venda:

- **Beauty Oil** - formulado com ingredientes antioxidantes que proporcionam uma cutis limpa, nutrida e super macia. Ele derrete a maquiagem e remove o protetor solar sem esforço, além de auxiliar na remoção de cravos e no controle da oleosidade da pele. Tudo isso sem obstruir os poros.

- **Face Love** (serum) - auxilia no combate dos radicais livres, agindo na prevenção do aparecimento de linhas de expressão, nutrendo e tonificando. O Face Love Sérum Multivitamínico promove uma barreira de proteção proporcionando luminosidade e viço. Ah! Também reduz a aparência de linhas finas, melhora a textura e a firmeza da pele.

Tenho usado os produtos e estou encantada com os resultados, o Serum, super leve, cheiro delicioso e o Beauty Oil cumpre o que promete... Derrete até os filtros solares mais resistentes, deixando a pele super macia. O custo dos produtos é maravilhoso Kit R\$ 223,00 - Vale super o investimento.



# 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)

WELL \ EMBARQUE



# SIX SENSES

## WELLNESS RESORTS

POR FERNANDA BARONE



# WELLNESS &

---

## RECONECTAR

O conceito de bem-estar está em alta no mundo todo e a busca ativa por atividades, melhoria no estilo de vida para elevar ou iniciar um estado de vida saudável crescem a cada instante. Esta mudança positiva nos hábitos, nos dias de hoje reflete claramente na forma de viajar e está em constante inovação, assim acreditamos que os turistas buscam experiências ao invés de lugares e aprendizado/ conteúdo ao além de simplesmente viajar.

Nosso radar sempre atento as tendências e melhores práticas não cansa de se orgulhar do Six Senses Hotels Resorts Spas, uma rede de hotéis com um propósito muito ímpar para inspirar sua próxima aventura no nosso planeta. Reconhecida mundialmente por um altíssimo padrão de atendimento, serviços e experiências, vamos dividir com vocês a história e alguns dos muitos diferenciais da Six Senses Hotels Resorts Spas que cria lugares nos quais o viajante pode se desconectar, estar em harmonia e se reconectar com o real valor da vida, em ambientes de incrível beleza natural ,juntamente com experiências excepcionais.

**Premiado como “Top Hotel Brand”** pela Travel + Leisure no World’s Best Awards nos anos de 2017, 2018 e 2019, o Six Senses oferece experiências únicas que começam no destaque da arquitetura e design que faz referência no destino onde estão, na hospitalidade impecável, seus famosos spas com tratamentos focados na busca do equilíbrio do corpo, mente e alma; horta orgânica com foco na melhor qualidade da matéria prima dirigida exclusivamente aos restaurantes de cada Six Senses; o tradicional Cinema Paradiso, ao ar livre e um menu de atividades para o hóspede viver o melhor de cada destino. O Six Senses tem como foco os pilares - Wellness e Sustentabilidade.

Cada unidade tem sua personalidade própria e estão sempre em harmonia com o entorno, o que torna cada uma das experiências oferecidas aos seus hóspedes ainda mais inesquecíveis e especiais. Para o CEO, Neil Jacobs a marca não se preocupa somente com o glamour do segmento de luxo ,mas sim ter em seu DNA um conceito único para estimular





SUITE BOTANIC

A VISTA





dos para que elas possam se desconectar, mas se reconectarem... para si mesmos, para os outros, e para o mundo ao seu redor? A visão fluiu através de tudo – desde a forma como projetamos nossos edifícios até a forma como preparamos nossa comida e tratamos nossos hóspedes e anfitriões (anfitriões é como são chamados todos os colaboradores) A expansão de seus hotéis tem um enorme desafio e a responsabilidade de se manter fiel aos seus valores; turismo consciente e sempre estar engajado em projetos sociais e ambientais nas áreas de seus hotéis. Para que estes valores se perpetuem, contratualmente cada hotel aloca 0,5% de sua receita total em atividades sustentáveis relevantes para cada localidade que estão inseridas. A sustentabilidade é um dos pilares, e é obrigatoriamente mensurável em cada propriedade, quando o hotel é em meio à natureza tem um irrevogável compromisso de proteger as espécies locais ameaçadas de extinção e já os hotéis na cidade desta-

atividades regenerativas, beneficiar as comunidades locais e busca reduzir o impacto humano no planeta.

### **Qual é a história de Seis Sentidos?**

A história começou em 1995, desde o início até hoje, cresceram, muitas coisas mudaram e evoluíram, mas cada capítulo está sempre baseado na mesma ambição: “viajar além de destinos, para novas experiências e culturas, para que você sinta o propósito por trás de suas viagens” A sensação de se hospedar em um dos hotéis, você verá que ser ambientalmente amigável e socialmente responsável não é apenas uma promessa vaga, mas sim despertar a magia que os traz à vida, ao mesmo tempo em que promove o bem-estar pessoal e a saúde do nosso planeta. Quando o primeiro hotel foi inaugurado em 1995 em Maldivas um santuário ecológico, junto com ele também nasciam vários questionamentos buscando a autenticidade e propósito; E se pudéssemos levar as pessoas para além dos destinos e despertar seus senti-

## ME TIME & WE TIME

---

cam e fortalecem a cultura e a comunidade local. O grande desafio a atingir em 2022 é a marca de PLASTIC FREE em todos os SIX SENSES, e temos o orgulho de falar que o primeiro Six Senses da America localizado no Brasil, mais especificamente na Serra da Mantiqueira e inaugurado em 2021 já é Plastic Free.

O mais interessante é a magia com que o Six Senses envolve e cativa seus hóspedes, a criação do EARTH LAB, como o nome já diz, é um laboratório presente em cada um dos hotéis, onde é apresentada estas ações onde somos convidados a interagir, e aí onde o encanto acontece para se reconectar com o mundo natural e/ou cultural e nos beneficiarmos com os encantos de uma vida SIMPLES.



Hospedar em um Six Senses, e ser convidado a se reconectar consigo mesmo, através de atividades como yoga, meditação, alimentação saudável e orgânica, um tratamento de spa, caminhadas ou cavalgadas em meio a natureza entre outras maravilhosas experiências ultra desenvolvidas para o MEU TEMPO & O NOSSO TEMPO, quando nos conectamos com a essência da natureza da comunidade e com a historia local.

Programas de yoga, uma programação avançada de longevidade e retiros de vários dias, além de uma oportunidade incrível de tirar o bem-estar dos limites do spa e infundi-lo em toda a experiência dos Seis Sentidos.

Com iniciativa Sleep With Six Senses trouxe uma série de benefícios, incluindo a incorporação de tecnologia inteligente em apartamentos para reduzir a ansiedade e promover o sono pacífico e com Eat With Six Senses, os cardapios se tornaram ainda mais deliciosos e nutritivos, com os hóspedes desfrutando de ótimos sabores, e muito mais saudáveis. Acreditando e investindo nesta filosofia, Neil e sua fantástica e capacitada equipe são incansáveis em buscar locais únicos e maravilhosos somados a a lugares que contam incríveis histórias REAIS e ao mesmo tempo submetam seus hóspedes a atividades fora do comum, gerando encantamento genuíno. Que tal se aventurar e se divertir nestas atividades: paragliding Father Christmas no Six Six Senses Zighy Bay ou um inesquecível turtle hatching no Six Senses Laamu ou se encantar no Songkran water festival do Six Senses Yao Noi Do, os Fabricantes de Experiência, como são chamados, nos convidam com infinitas maneiras de colocar um sorriso em seu rosto e ao mesmo tempo, mantendo-se fiel ao valor de marca "divertido e peculiar"!



O mais incrível quando escolhemos um Six Senses para nossos dias OFF é que ao mesmo tempo que podemos imergir neste mundo de conexões, também poderemos simplesmente escolher um dos 24 Six Senses para somente curtir e relaxar, por aqui cada um cria seu foco! A fantástica equipe sempre apoiará seu RESET, não importa o destino Para Neil e sua equipe, uma pequena mudança na sua vida e um desafio a conquistar, não importa o tamanho ou a complexidade, queremos abraçar e transformar sua vida mais feliz e com experiências que de fato farão diferença na sua vida. Trazendo todo este conceito e pilares para nossa realidade, inaugurou-se o **Six Senses Botanique, na Serra da Mantiqueira** conhecida como “serra que chora” por causa da abundância de nascentes e rios. Imaginem desfrutar de dias de sol sem fim, uma culinária do campo para a mesa, e ambientes harmônicos, que incluem o Experience Center, o Alchemy Bar, e o Six Senses Spa, que incorpora plantas brasileiras e um refúgio holístico de programação de

bem-estar. são apenas 13 vilas individuais criteriosamente distribuídas nas exuberantes colinas para garantir sua privacidade, mas ainda com todo conforto, criando um lugar para restabelecer as conexões com a natureza e o mundo ao redor.

De maio a agosto conectam você com as inúmeras atividades ao ar livre e animais silvestres, para que você tenha um contato. Foraging incorpora a essência dos sabores dos arredores e assim que o delicioso restaurante Mina traz a Mantiqueira até a mesa, que tal a experiência de você acompanhar o chefe nessa busca, e caminhar pela floresta para descobrir algumas surpresas no percurso. Respire o ar fresco, sinta o vento e contemple o céu azul e o verde das árvores. O Brasil foi premiado em receber o primeiro Six Senses da América do Sul e nós aqui garantiremos que você seja mimado a cada dia! Os Six Senses contam com 20 lindos e apaixonantes destinos e experiências para você viver e colecionar momentos a dois, em família, curtindo os amigos ou





simplesmente viver a vida da melhor maneira. Que tal colocar na sua lista para a próxima viagem com algumas destas inspirações que selecionamos exclusivamente para vocês Well Mag: Maldivas Six Senses Laamu, Índia - Fort Barwara, Espanha - Ibiza; Israela - Shoharut, Oman - Zighy Bay, cada um deles conta uma história e vários segredos e acessos exclusivos que podemos compartilhar. Nosso radar está de olho e super atento nas novas aberturas do Six Sense para 2022 e 2023:

- Six Senses Roma - 15/09/22*
- Six Senses Crans Montana - 01/12/22*
- Six Senses Arabia Saudita - 01/12/22*
- Six Senses Kanuhula - 01/12/22*
- Six Senses London - 2023*
- Six Senses New York - 2023*

Os leitores WELLMAG contam com uma curadoria diferenciada e acessos exclusivos, para se identificar e saber que são fãs. Ao nos contatar, mande um print desta matéria que fizemos especialmente para vocês.

Diga olá ao seu novo EU.



# O TEMPO DAS **PLANTAS**

POR NATHAN SANCHES

De olhos fechados, sentado no chão de pernas cruzadas, o tempo passa diferente, muito mais devagar. Deixa de ser um rio que corre em direção ao futuro e se torna quase um mar, com mil ondas de pensamentos e sensações do mundo à nossa volta. Quem medita experimenta o que eu gosto de chamar de “o tempo das plantas” .

Afinal, tempo tem a ver com movimento, para quem está parado, a coisa toda toma um significado diferente. Imagino como uma árvore experimentaria o tempo, se pudesse, é claro. Onde não há trânsito algum além de para cima e para baixo. Germinar, espalhar suas raízes, irradiar, crescer e florescer. Um tipo diferente de conquista do mundo, menos medroso do que o dos mamíferos. As plantas apenas avançam sem nunca realmente saírem do lugar, conquistam o mundo sem pressa, medo ou ansiedade. Apenas expandem cheias de curiosidade. Gostei muito de uma frase de um monge beneditino, que li esses dias: “A quietude (na meditação) não tem nada a ver com a contenção, o bloqueio ou a repressão do movimento ou da ação. É a realização de todo movimento e ação.” Amo essa ideia, afinal é justamente isso que buscamos: a realização. E nadamos com todas as forças nesse rio do tempo, muitas vezes contra a corrente, tentando chegar lá, no dia em que teremos realizado tudo, conquistado tudo, reconhecido nosso valor. Nesse quesito, as plantas dão aula, não se esforçam muito, apenas estão por aí, cheias de graça e frutos. Meu convite para você é justamente esse, deixe a pressa de lado um pouco, se sente, feche os olhos e apenas esteja no presente. Talvez seja tempo de dar fruto, talvez seja tempo de deixar as folhas caírem, não importa, para tudo há um ciclo natural e bem-vindo. No fim, não poderemos dizer que fomos muito longe, mas com certeza talvez possamos dizer que valeu a pena cada momento.

## **O novo conceito em Casa de Velório !**

Inaugurada em 2021, região nobre de São Paulo, na Av. Indianópolis, 2.840, Planalto Paulista; **PLENA FUNERAL HOME**, é uma Casa de Velório com padrão internacional projetada para ser um ambiente privativo, seguro, de conforto e de muita beleza.

A sua equipe especializada destaca-se pelos serviços de alta qualidade, com total atenção a cada pequeno detalhe proporcionando a seus clientes um atendimento diferenciado e humanizado, além de uma completa Assistência Funeral compatível a cada necessidade.





**A Plena Funeral Home é o local ideal receber familiares e amigos para se despedir e homenagear a memória de um ente querido de forma carinhosa e digna.**

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.



Living decorado e aconchegante




**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)

WELL

WELLMAG.COM.BR

@bywellmag