

WELL

MARLEIDE ALMEIDA
EM FAMÍLIA



CONCIERGE

A VIAGEM DO SEU JEITO

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

Member of **ttw**group

&BEYOND Vira Vira



www.conciergedeviagem.com



+ 55 11 985919921



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

WELL

ISSUE #28 - AGOSTO 2022

Sejam muito bem vindos ao mês mais incrível do ano.... o mês dos leoninos. Como boa leonina que sou, não poderia deixar passar.

Esse mês também temos o dia dos pais, o dia da gestante, dia do solteiro, mês do aleitamento materno (agosto dourado), são tantos dias especiais para um único mês solar.

Como hoje em dia temos uma diversidade de "pais" - a mãe que é pai, o pai que é pai, o casal de pais, as mães que uma delas é pai. Então decidimos prestigiar as gestantes com uma capa maravilhosa, com a nossa colunista Marleide Almeida e sua família linda.

Ainda temos outras matérias incríveis... sobre cannabis e o bem-estar - pela Dra Amanda Nunes, sobre todo luto ser um parto - por Nathan Sanches, a conexão mãe e filho - por Bruna Oliveira, se está ruim, mude! - por Bia De Luca, Aleitamento materno - por Dra Isabella Vorccaro, Musculação e Emagrecimento - por Wilmar Villas, Massagem Shantala - por Fernanda Massa e um texto incrível sobre as coisas que a vida ensina - por Daniela Lapetina. Uma experiência maravilhosa feita por nossa capa Marleide no Kalyaan Premium Spa.

Não poderia faltar nossa viagem com a Concierge ao Chile - e esperem por novidades na próxima edição.

Espero que vocês curtam essa edição.

*Com amor,
Sam Hackradt.*

sam@wellmag.com.br



WELLTEAM

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt
Estrategista Digital | Sócia: Marina Weisshaupt
Diretora Editorial | Mídias Sociais: : Nathaly Nery
Fotografia: Vitoria Dias
Audiovisual: Caio Ciuccio
Projeto Gráfico: Estudio S.A
Relações Públicas: Prestige Comunicação

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag



NOSSOS COLUNISTAS

VIBES - BIA DE LUCA @[BIADELUCA](#) | **SAÚDE** - DR. FILIPPO PEDRINOLA @[DRFILIPPOPEDRINOLA](#) | **LOVE** - SAMANTHA HACKRADT @[SAMHACKRADT](#) | **DERMA** - DRA. MARCELLA DELCOURT @[DERMATOLOGIACONSCIENTE](#) | **NUTRIR** - ISABELLA VORCCARO @[ISABELLAORCCARO](#) | **INSPIRA** - NATHAN SANCHES @[NSANCHES](#) | **ON BOARD** - FERNANDA BARONE @[CONCIERGE_VIAGEM](#) | **COACH** - DANIELA PERONEO @[COACHDANIELAPERONEO](#) | **INDICA** - KALYAAN SPA PREMIUM @[KALYAANPREMIUNSPA](#) | **INTEGRATIVA** - DRA. AMANDA NUNES @[AMANDANUNESDR](#) | **COMENTA** - DANIELA LAPETINA @[DANIELALAPETINA](#) | **CONEXÃO** - BRUNA OLIVEIRA @[BRUNAOLIVEIRA](#) | **ENSINAMENTOS** - DANIELA LAPETINA @[DANILAPETINA](#)

SUA VIDA NÃO ESTÁ BEM? FAÇA ALGO DIFERENTE, MUDE!

POR BIA DE LUCA



Nossa vida é um reflexo dos nossos pensamentos, sentimentos, hábitos e crenças. Nossos hábitos(aquilo que fazemos repetidamente sem perceber), são os maiores responsáveis pelo nosso resultado.

Quer mudar seu resultado? Quer mudar sua vida? É necessário mudar pensamentos, sentimentos, hábitos e crenças.

E como fazer para mudar?

Começando pelos nosso pensamentos, a resposta está em nosso cérebro.

Os estudos da ciência nas últimas décadas revelaram dois conceitos sobre o cérebro muito úteis: A Neuroplasticidade e a neurogênese.

A neuroplasticidade é a capacidade que o cérebro tem de se modificar, estabelecendo novas conexões neurais e aumentando a sua reserva cognitiva.

A neurogênese é a capacidade surpreendente que ele tem de produzir novos neurônios. Hoje, os cientistas afirmam que podemos potencializar nossas habilidades cognitivas, mudar nossos pensamentos, comportamentos, desenvolver e fortalecer a função dos neurônios, inclusive após acidentes e doenças neurodegenerativas.

Se por um lado as pessoas que sofreram perdas podem recuperar funções do cérebro, por outro, as pessoas que sempre tiveram seu cérebro funcionando normalmente podem potencializar suas capacidades, aumentar sua reserva cognitiva e manterem-se ativas por muito mais tempo , inclusive na terceira idade.

Para treinar a plasticidade cerebral, vou sugerir alguns exercícios simples para quebrar hábitos e instalar novas crenças.

- 1- Saia da sua zona de conforto - Aprenda coisas novas como tocar um instrumento, dançar, andar de skate, etc. O maior inimigo do cérebro é a rotina;
- 2- Busque novos caminhos, literalmente. Faça outro caminho da sua casa para o trabalho e preste atenção nos detalhes. Viaje – conhecer novos lugares e faça novos amigos;
- 3- Exercite-se e alimente-se bem. Consuma alimentos que te darão energia para atingir seus objetivos e se possível, acrescente alguns alimentos que favorecem o funcionamento do cérebro, os chamados “brain foods” como peixes, frutas vermelhas, ovos, azeite e oliginosas;
- 4- Mude! Quebre a rotina. Se você é canhoto, comece a treinar escrever com a mão direita e vice-versa. Escove os dentes e faça outras atividades com a mão não dominante.

No banho, comece a se lavar por outro lugar. Se vc está acostumado entrar no chuveiro e começar a lavar a cabeça, comece pelo braço. Experimente comidas diferentes.

O cérebro foi construído para mudar de acordo com as experiências vivenciadas e a forma como é usado.

Quando trabalhamos para aprimorar uma habilidade, ocorre uma mudança na fração cerebral (nas sinapses e conexões neurais) ou seja, são selecionadas as conexões que dão suporte ao comportamento ou habilidade que estamos desenvolvendo.

Nosso cérebro será diferente daqui a uma semana e muito mais diferente daqui uma década. Pode ser uma mudança para frente ou para trás, ganhando ou perdendo habilidade, depende do uso.

Qual uso você está fazendo do seu cérebro?

WELL \ CAPA



A ESPERA... COM AMOR

POR NATHALY NERY

A nossa capa do mês de Agosto é com a queridíssima, amiga e colunista Marleide Almeida, terapeuta de emagrecimento comportamental, mãe da Lorena e grávida do Miguel. Como sabemos, uma das maiores dúvidas da maternidade é como era a nossa rotina antes e depois.

Marleide ficou bem reflexiva e tentou buscar lá atrás, nas memórias antigas, como era a vida dela, sem a Lorena.

Emocionada, nos contou que, quando se tornou mãe, essa parte da vida meio que entrou em um buraco, como se nunca tivesse existido. Mas ao parar pra lembrar, ela tinha uma rotina muito corrida de trabalho, acordava 5:30 e levava uns 30 minutos para sair da cama, “era uma tortura acordar cedo mas precisava, pois minha primeira aula começava as 6:30, tinha uma aula atrás da outra até as 10:00.” Esses eram os horários que assumia como professora de sala de musculação da academia onde trabalhava, ficava das 10:00 as 14:00 atendendo os alunos, realizando troca de planilha, planejando o dia, o seu treino e os treinos dos alunos de personal, fazia uma pequena pausa para um lanche/almoço rápido, saía e emendava seu treino do dia, as vezes caindo de sono e logo começava o segundo turno de aulas de personal, que começava na maior parte dos dias as 17:00 e seguia até as 22:00, em alguns dias da semana atendia alunos fora da academia, então tinha todo tempo no deslocamento trânsito, aquela correria boa. Viveu uma adolescência que acredita ser “comum”, foi a muitas baladas, shows e viajou com alguns amigos.

A Marleide antes de ser mãe, era uma adulta vivendo em busca de um futuro melhor, sem fazer a menor ideia do que esperar desse futuro. Quando sentiu que estava grávida, porque não descobriu, antes de ver o teste ela já tinha certeza de que havia um ser em seu corpo, imaginou que a vida seguiria normalmente, rotina de trabalho, vida em casa, etc. E, logo nas primeiras semanas, tudo mudou, passava muito mal, não conseguia trabalhar, abandonou todos os alunos de personal na época e se viu totalmente perdida sobre o que a aguardava, mas com uma certeza de que nada do que estava passando era em vão, a sua filha, o seu bebê, era tudo o que mais amava - mesmo que estivesse abraçada a privada. Após nascimento da Lorena, ela e seu marido a inseriram em suas rotinas e logo estava trabalhando novamente, revezava os cuidados com ele, ajustavam os horários para que não dessem aulas no mesmo horário... e, assim, funcionou por alguns meses até colocarem ela na escolinha. Lorena desde bebê foi uma super parceira e ela amava sua companhia na academia. E da Lorena para a sua nova gravidez, do Miguel, será que teve alguma diferença? No quesito disposição, rotinas, treinos, etc? E sim, muita diferença!

Na gestação da Lorena, passou mal durante 4 meses, vômitos, desejos, náuseas, sono intenso mas havia muita disposição para treinar, não conseguia

ficar parada 1 semana, mesmo que o médico tivesse pedido, ela queria treinar pois se sentia bem e assim foi até a 38ª semana, lembra de parar porque ainda não havia feito mala de maternidade e não tinha deixado o armário da Lorena organizado como queria. Quando sentiu que estava grávida do Miguel, se encheu de pensamentos positivos, pensou “meu Deus, que seja mais tranquila que a da Lo!” Até da risada, pois, além de todos os mesmos sintomas que teve na dela, ainda teve no início, uma salivação horrorosa que não fazia ideia que acontecia com algumas gestantes e, essa salivação, a impedia de ficar mais de 2 horas sem comer, porque a vontade de vomitar era incontrolável, o sono do início foi brutal, não conseguiu passar mais de 4 horas acordada e hoje, graças ao seu trabalho ser 100% online, consegue dormir as 3 horas no meio do dia. Nesta gestação, tem feito fisioterapia pélvica, porque está com incontinência urinária, coisa que não apresentou na primeira. Fora isso, está na 36ª semana e em uma soma total, deve ter realizado 10 treinos, se não foi menos. O inchaço é maior, a quantidade de celulites também e os quilos na balança já ultrapassaram o da primeira gestação. A indisposição e cansaço mesmo em um ritmo de trabalho muito mais tranquilo, a pegaram de jeito, segue tendo picos de ansia, azia e náuseas, os sintomas não a abandonaram. Mas nesta gestação, ela consegue se amar muito mais, olha para seu corpo e sente um prazer enorme em ver que mais uma vez, tem uma vida dentro dela. Agora, será que com toda essa rotina doida, turbilhão de sentimentos e vontades, o marido a ajuda na questão de educação e cuidados para com ela e os filhos? E a resposta é a que todos gostariam.

Marleide tem ao seu lado um super pai para a Lorena e Miguel, daqueles que, se ela precisar ficar fora por um mês, não precisará acionar uma força tarefa para que a rotina das crianças siga normalmente, pois ele fará e dará conta de tudo. “Marcel é um super parceiro, estamos há 9 anos juntos, temos e já tivemos muitos desafios, mas nunca tive do que reclamar quando o assunto era “papel de pai”, ele cumpre o dele com muito cuidado e amor, desde começo fazia de tudo, ele queria dar os banhos na Lo, trocar as fraldas, dar comida, mamadeira, brincar, levar ao shopping pra comprar roupa nova, sempre ouvia as minhas preocupações e modo de ver sobre a criação, porque tivemos vivências bem diferentes, conversávamos e conversamos muito sobre tudo abertamente, sempre expus meus medos, inseguranças em coisas que ele não percebia e ele ouvia com atenção e aceitava que aquilo realmente deveria ser um medo dele também, mesmo tendo crescido e vivido coisas totalmente diferentes.” Ao passar dos anos, amadureceram muito como casal, e por mais que hoje algumas de suas condições serem totalmente diferentes da gravidez da Lorena, não há receio algum de que ele é seu porto de segurança e que nada irá abalar isso. Com sua rotina bem planejada, a ajuda que tanto buscamos em nossos parceiros, perguntamos a ela qual sua maior preocupação com a sua “golden hour”.

“A saúde do meu filho, é ver que aqui fora ele está tão perfeito quanto aparece nos ultra-sons.”



Ela não se preocupa em como será o parto, se será parto normal ou uma cesárea, a única coisa que quer é muita saúde pra ele e pra ela, pra ser todo suporte de alimento, cuidado e amor que ele precisar. Depois disso, a preocupação é saber como a Lorena reagirá ao conhecer o irmão, que não vê a hora de vê-los juntos, nos conta emocionada que seus olhos se enchem de lágrima só de imaginar como será esse encontro. Falando sobre um pouco sobre a amamentação, Marleide nos conta que deve ser algo fantástico para quem consegue vivenciar-la, que o que houve de suas amigas e algumas que conseguiram amamentar seus bebês, que é uma sensação única e cria uma ligação enorme com eles. Mas não consegue opinar sobre como é essa vivência, pois não conseguiu amamentar a Lorena, mas nunca sofreu por isso, tinha claro em sua cabeça que não iria colocar nenhum excesso de cobrança e, assim, seguiu. Tentou amamentar, mas quando retornou para casa com ela e era somente elas, não sabia muito bem o que fazer e seus seios doíam tanto, Lorena chorava de fome e começou a ficar desesperada. Lembra que, ainda no hospital, sua mãe comprou uma lata de leite, sabe aquele sexto sentido de mãe? Ela acredita que sua mãe sabia que teriam desafios, pois nem ela e nem suas irmãs, foram amamentadas pela mãe também. Ela confessa que, no começo, teve receio dela adoecer, ficar mais fraca, mas nada disso aconteceu.

Iniciou todo processo de alimentação cedo e acredita que o ambiente influencia muito nessas horas.

“Vejo muitas mães que amamentam por 2, 3 anos ou até mais seus bebês mas os mesmos vivem em um ambiente de má alimentação, de maus hábitos, e me questiono, “será que estas crianças por terem sido amamentadas por tanto tempo estão menos suscetíveis a terem doenças no futuro comparado a minha filha que não teve, mesmo essas mesmas crianças alternando entre peito e um pacote de bolacha recheada ou uma mamadeira de refrigerante?””. Acredita que muitas outras coisas influenciarão nisto e não sabe dizer se somente o fato da amamentação, isentaria essas crianças do diabetes, obesidade ou outras doenças causadas por hábitos alimentares ruins.

Sua filha é saudável, come de tudo, não excede em doces e industrializados, pratica atividade física e, no que depender

dela; continuará assim. Ela coloca esse questionamento aqui pra você leitor também pensar a respeito! Quanto ao Miguel, ela espera conseguir amamentar, está se informando mais a respeito, falando com profissionais que auxiliam nesse processo e espera conseguir.

Como educadora física, perguntamos qual é, de fato, a melhor hora para voltar a se exercitar.

E como educadora, diz que jamais passará por cima de um aval médico para aquelas mães viciadas, assim como ela, em atividade física. Tudo depende da avaliação médica, considerando sua gestação, tipo de parto, exames pós parto e como está a saúde mental e física com um bebê recém nascido em casa. Na gravidez da Lorena, retornou com 18 dias, teve parto normal e se sentia super bem, além de ter uma bebê que dormia muito. O que a Marleide recomenda é que, após a liberação, volte o quanto antes, pois depois da gestação, nosso corpo está trabalhando dobrado para retornar ao que era, então aproveitar esse período para intensificar a queima calórica e ajudar o mesmo nesta recuperação. Para as mães que treinaram durante a gestação, provavelmente terão impressão de que não fizeram absolutamente nada, o corpo parece ter perdido toda força, mas essa sensação é por um período curto, logo seu corpo estará forte novamente.



Para as mães que não treinaram antes e nem durante a gestação, ela recomenda que comece a olhar pra si com muito mais carinho, pois muitas vezes querem que seus filhos sejam

melhores que nós em algumas áreas, mas não ensinamos a eles como.

E com auto cuidado é assim que funciona, se você cria um ambiente onde seu filho te vê tendo tempo de qualidade consigo mesma, valorizando o cuidado da sua saúde, tenha certeza de que isso será um valor pra ele quando adulto, nosso corpo muda todo para gerar um pequenos ser, e agora esse ser precisa que a gente seja o alimento, a segurança e o amor.

A dica de ouro é: ame o seu corpo que foi capaz de gerar, cuide do seu templo por você e por seus filhos! Encerramos essa matéria deliciosa com a nossa perguntinha de sempre - o que será bem estar para a Marleide? Como ela consegue o incluir em sua rotina?

Bem estar pra ela é sentir o coração leve, ter vários pequenos momentos no dia em que sente que está se nutrindo de bons alimentos, de bons sentimentos, de aprendizado e de contribuição com o bem estar de outras pessoas.

Bem estar em sua rotina é compromisso, quando descobriu que realização pessoal está no

sentir e não no ter, a vida flui mesmo com desafio de forma diferente.

Ela tem em sua agenda, vários pequenos momentos de compromisso consigo mesma e com aqueles que são importantes pra ela, claro que na gestação muita coisa sai dos eixos, mas quando está nutrido do que te faz bem, até o que te causa do desconforto deixa de pesar tanto.



DAS COISAS QUE A VIDA NOS ENSINA

POR DANIELA LAPETINA

Eu sou daquelas pessoas que adora aprender coisas novas, me amarro numa curiosidade e tudo o que é cultura (aparentemente) inútil. Mas, sendo mais edificante, tem duas coisas que - de acordo com a minha humilde experiência - são difíceis de aprender na vida: pedir ajuda e pedir desculpas. Tem que ter muita coragem para admitir que a gente precisa do outro e, se desculpar, parece uma coisa simples, mas na maioria das vezes é uma convenção social, uma coisa que a gente diz da boca pra fora, porque faz parte.

Na última década eu passei por uns perrengues daqueles que ensinam até quem não quer aprender e achei que tinha passado por essas lições da vida com nota ok no boletim. Mas hoje eu vi um vídeo que me mostrou que eu ainda não sei bem o que é e o que envolve pedir desculpas. Um reels de Insta com uma mãe que diz para a filha "Now I am gonna teach you an important lesson." E era.

Vou deixar o link, mas descrevendo rapidamente ele pega uma folha de papel em branco e pede para a filha (uma fofa que nem deve ter nem 10 anos completos) dizer palavras feias (mean things) para a folha. Se você, como eu, esperava um "feia, chata, boba, cara de coco..." dançou. Ela manda: "You're dirty!" E a mãe amassa o canto superior da folha. "You're crazy!" Lá se vai o outro canto. "You're fat!" A mãe amassa a folha pelo meio não deixando quase nada

intacto e ela arremata: "You're skinny!" E a folha vira uma bolota amassada. É então que a mãe pede que a menina se desculpe. Ela faz e a mãe abre o papel que está todo amassado e pergunta, você consegue consertar essa folha? "Can you fix this paper?" E ela olha com uma carinha... e fala não... A menina entende na hora e diz que não vai fazer e abraça a mãe. E aí vem a lição: é por isso que não se deve fazer bullying, porque não importa o quanto você peça desculpas, o estrago está feito. Pedir desculpas, mesmo que seja genuíno e sincero, não é capaz de remediar o estrago. A gente passa uma vida lutando com o orgulho porque "não gosta de" pedir desculpas e descobre em "dois palitos" na carinha triste da garotinha que estávamos dando socos na luta errada.

Essa geração nova é mesmo de espantar porque tirando o "gorda" ela vai no alvo das dores que estamos passando nesse momento. Crazy é fácil traduzir, mas o dirty vai muito além da sujeira, embute uma imundice moral - e ela é uma criança! Ambos são xingamentos de quem quer jogar na nossa conta um lixo que não é nosso, ambos frutos de um passado patriarcalista - e não estou sendo feminista não, porque tem muito marmanjo que anda perdendo a cabeça nesses tempos que estamos vivendo, os transtornos chegaram à lancheira da garotada, óbvio que estão nos copos Stanley por aí.

O que talvez esteja fora do nosso contexto cultural - o sotaque é indiano - é xingar alguém de magra... que pra muita gente é um baita elogio. Mas se tem uma coisa que essa geração Z anda jogando na nossa cara - nem sempre da melhor maneira - é que todo preconceito não deixa de ser um xingamento, uma coisa feia de se dizer. Um amassado no papel que pode ser evitado.



DIETA CETÔNICA

POR DR FILLIPO PEDRINOLA

Procurando uma nova dieta ou programa de nutrição para ajudá-lo a perder peso, ter mais energia, resolver um problema de saúde relacionado à dieta ou simplesmente se sentir mais saudável em geral? Você pode ter encontrado a dieta cetônica. Abreviação de cetogênica, pode ser uma forma eficaz de perder alguns quilos, aumentar a energia e até mesmo aliviar os sintomas de certas condições de saúde. Dito isso, alguns especialistas em nutrição questionam se é uma boa dieta a longo prazo. Então, vamos dar uma olhada mais de perto no que é a dieta cetônica e se é, ou não, a estratégia dietética certa para você!

Qual é a dieta cetônica?

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

Com Atkins, você eventualmente aumenta sua ingestão de carboidratos após as primeiras fases do plano. Você também pode comer quanta proteína quiser.

Com a dieta cetônica, no entanto, a ingestão de carboidratos permanece baixa o tempo todo e a ingestão de proteínas é limitada a 20% de suas calorias diárias.

Como funciona a dieta cetônica para perda de peso?

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

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

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

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

Para referência, 50 gramas de carboidrato equivale cerca de ½ xícara de arroz ou meio pão. Em outras palavras... não é preciso uma tonelada de comida para atingir o limite de carboidratos.

Portanto, ao seguir a dieta cetônica, é essencial planejar refeições, lanches e carboidratos diários com antecedência para se manter na linha.

O que você pode comer na dieta cetônica?

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

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

Benefícios para a saúde da dieta

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

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

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

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

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



ALEITAMENTO MATERNO

POR DRA ISABELLA VORCCARO

Amamentar é um processo de interação profunda entre mãe e filho, que repercute no estado nutricional da criança no seu desenvolvimento cognitivo e emocional e no seu sistema imunológico.

Segundo o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), os bebês de até seis meses de idade devem ser alimentados exclusivamente com leite materno, que já garante nutrição e hidratação completa. Após essa idade, a introdução alimentar deve ser iniciada, mas a amamentação deve continuar até os dois anos de vida ou mais.

Nos primeiros dias após o parto, a mãe irá produzir o colostro que é o leite amarelado e grosso, rico em proteínas, imunoglobulinas, peptídeos antimicrobianos, anticorpos e vitamina A, por isso possui propriedades imunomoduladoras e anti-inflamatórias importantíssimas para o bebê nos primeiros dias de vida. Além disso é de fácil digestão, contribuindo para o desenvolvimento do sistema gastrointestinal.

A maturação do leite acontece aos poucos, o leite de transição é produzido no período intermediário entre o colostro e o leite maduro, é mais calórico, rico em gordura, vitaminas e lactose. Após as duas primeiras semanas, o leite passa a ser denominado leite maduro. Cada fase do leite oferece os nutrientes adequados e ideais para suprir as demandas de crescimento e desenvolvimento de cada idade. Além dos benefícios já mencionados, o ato de amamentar aumenta o contato do bebê com a mãe, melhora a digestão e minimiza as cólicas, reduz o risco de doenças alérgicas e diminui as chances de desenvolver doença de Crohn e linfoma. Ainda trás vantagens para a mãe, pois tem o poder de diminuir o sangramento pós-parto, acelerar a perda de peso, reduzir a incidência de câncer de mama, ovário e endométrio, evitar a osteoporose e proteger contra doenças cardiovasculares. É considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) um alimento padrão ouro e por isso é comemorado, desde 2017, no mês de Agosto o mês do aleitamento materno, ou “Agosto dourado”, que tem o objetivo de ressaltar a importância do alimento para a saúde e desenvolvimento do bebê. Amamentar é vida, mamente seu filho!



SONO DA BELEZA

POR DRA. MARCELLA DELCOURT

O sono é primordial para o desenvolvimento e a renovação de vários sistemas fisiológicos, incluindo a pele. O conceito de “sono da beleza” é uma realidade, pois pessoas com alteração na qualidade do sono apresentam um aspecto mais cansado, menos atrativo e menos saudável do quando elas estão descansadas.

Mas qual seria a noite de sono ideal? O sono reparador é aquele em que você realmente descansa e acorda com disposição, sem apresentar sinais de cansaço ou sonolência. Ele é fundamental para ter foco e energia nas atividades diárias. Este sono não possui interrupções, ou seja, sem acordar de madrugada e sem sonhos agitados. É um sono de qualidade, que dura, em média, de 7 a 8 horas por noite.

As alterações do sono são associadas a sinais aumentados de envelhecimento da pele (rugas, manchas, flacidez) e menor satisfação com a aparência. Um estudo realizado com 60 mulheres saudáveis demonstrou que a qualidade de um sono cronicamente deficiente (duração menor do que 5 horas) é associada ao aumento de sinais de envelhecimento faciais, baixa satisfação com a aparência e grau de atratividade em comparação com um sono satisfatório (duração de 7 a 9 horas). Outro estudo evidenciou que 42 horas de privação de sono causa a diminuição da produção de colágeno e o aumento da sensibilidade da pele a agressões externas.

A incidência de doenças do sono na população tem aumentado, grande parte devido ao estresse, com uma gama de efeitos no corpo humano abrangendo vias hormonais e inflamatórias que também agem na pele. O bom funcionamento da pele é modulado pelo sono e é nesse período que o fluxo sanguíneo cutâneo normalmente aumenta, assim como outros mecanismos de reparação das células da pele. Nos casos de má qualidade do sono, o ciclo circadiano é alterado levando a mudanças nesse padrão de renovação da pele e desregulando alguns hormônios, como a melatonina, que tem um importante papel anti-inflamatório e antioxidante na pele. A melatonina é considerada um agente efetivo para a saúde cutânea por estimular sua defesa e por protegê-la de agressões externas.

A pele possui uma atividade neuro-hormonal complexa e pode ser tanto um alvo como um indutor de substâncias relacionadas ao estresse. Há evidências na literatura de que alterações do sono também impactam a recuperação da barreira cutânea e a imunidade da pele, resultando no aumento de radicais livres e da inflamação. Por sua vez, esse estresse oxidativo, piorado por distúrbios do sono crônicos, acelera o processo de envelhecimento cutâneo, além de queda da hidratação e elasticidade da pele, influenciando a fisiologia cutânea com o passar do tempo, e resultando em diminuição da produção de colágeno e aumento da sua

degradação. A privação de sono e o estresse formam um círculo vicioso, pois o estresse aumenta os níveis de cortisol, que leva a perda do sono, que leva ao estresse.

Medidas de controle do estresse como terapias corpo e mente (meditação, mindfulness, terapia cognitiva comportamental e técnicas de relaxamento, entre outras), atitude positiva perante a vida, evitar o consumo de álcool e nicotina, atividades físicas regulares e prazerosas, gerenciamento do tempo e vida social satisfatória são algumas ferramentas para amenizar os efeitos do estresse e melhorar a qualidade do sono, prevenindo o envelhecimento cutâneo e melhorando a saúde do organismo como um todo.

Os dermocosméticos e tratamentos para a pele aplicados antes de dormir têm sua efetividade aumentada devido à recuperação noturna em noites de sono satisfatórias, pois a capacidade da pele em absorver substâncias é superior nesse período devido ao aumento da vasodilatação e do fluxo sanguíneo. Portanto, uma boa rotina de skincare antes de dormir pode fazer maravilhas para a saúde da pele, incluindo alguns cuidados extras:

- No jantar, prefira alimentos leves e só vá para a cama após a digestão.
- Tome um chá de ervas quentes (camomila, erva cidreira, lavanda, mulungu) 1 hora ou mais antes de dormir.
- Tenha um horário regular para dormir e acordar.
- Liste as tarefas do dia seguinte e coloque-as de lado, junto com o celular (no mudo e no modo nightshift).
- Crie um ambiente relaxante: escureça o ambiente, use óleos essenciais calmantes como lavanda, cedro ou sândalo, acenda velas, ouça músicas relaxantes, etc.
- Pratique alongamento ou ioga suave (simples movimentos rotatórios com a cabeça e o pescoço irão ajudar a diminuir a tensão e a ansiedade do dia).
- Passe 5 minutos em transição: Respire, medite ou leia um livro calmo.
- Durma com uma fronha de seda para diminuir o atrito da pele e dos cabelos com o travesseiro e acordar ainda mais belo (a).

Enfim, tenha um ótimo descanso e uma pele agradecida!

QUE PARTE FICARÁ VIVA?

POR DANIELA PERONEO



Um dia todos nós morreremos. Faz parte da nossa vida e é um caminho certo ao qual chegaremos.

Quando pensamos sobre morte, a nossa, a de quem amamos, a de pessoas conhecidas ou não conhecidas, muitas vezes exalamos medo ao pensar sobre essa temática. Fato é que não saber o que acontece após uma morte ou mesmo a nossa própria morte pode gerar ansiedade. E sentir-se assim é bastante comum.

Nós não podemos resumir uma vida ao momento da morte ou a expectativa dela. A vida é sempre muito maior do que o momento de partida, seja a crença que você tiver: católica, evangélica, espírita, entre outras. Digo isso não para enfatizar que essa vida é maior do que a que existe depois dela (caso você tenha essa crença). Aqui a minha ênfase é outra: digo isso porque essa vida que conhecemos, que para mim é um presente imenso que já dura 43 anos, vale muito a pena para ser vivida e aproveitada de forma muito maior do que o dia em que iremos morrer. Resumir a vida a medo nos castra possibilidades de alegrias, intimidade, desenvolvimento e crescimento.

Contudo, pouco se pensa ou se vê que a consciência de nossa finitude pode nos proporcionar um foco incrível capaz de direcionar nossas vidas ao que realmente importa: o sentido dela. Você já parou para pensar sobre o sentido da sua vida? Você sabe qual é o sentido da sua vida?

O início de qualquer construção sempre começa com a identificação daquilo que somos, temos e queremos. Identificar algo como realmente é representa o passo que nos permite desenvolvermos resoluções e nos aproximarmos do que queremos conquistar.

Às vezes, frente à organicidade da vida, nos perdemos dos nossos sentidos. E a retomada dessa consciência, a qual desenvolvemos mediante atenção e ação, constantemente, pode nos auxiliar a vivermos conforme o sentido da nossa vida.

Sentido vem antes de propósito e o sentido da vida é uma construção que se estabelece mediante experiência e interação com outras pessoas. Conexões genuínas são a base de uma boa vida.

Dessa forma, você já pensou o que acontecerá quando você se for? A intenção aqui não é o foco na morte, mas em pensar em que parte sua ficará viva nas pessoas com quem você se relacionou? E que parte delas ficará viva em você?

Pense sobre isso. Aquilo que deixamos é o nosso legado. Aquilo que deixamos em nós é a forma como o legado do outro penetrou em nossas vidas.

Tenho pensado há algum tempo que parte de mim fica para as pessoas com quem eu me relaciono. O que eu deixo está intimamente relacionado aos meus valores, meus momentos de descontração, minhas palavras, minhas ações, a forma como vivo, aquilo que busco e o impacto que a pessoa que sou pode ter na pessoa que o outro é e que também é um universo de características e combinações.

Para todos aqueles que comigo convivem eu busco deixar o melhor de mim. Apesar disso, tenho aprendido tanto e tenho tanto caminho ainda a caminhar para que aquilo que eu deixo tenha cada vez mais qualidade para as vidas que eu tocar.

E essa é uma das minhas motivações ao escrever, trabalhar e me relacionar com outras pessoas. E essa motivação é um dos meus sentidos.

Por isso, repito algo que costumo dizer muito para quem passa pela minha vida: seja generoso com a forma como você se relaciona com você. E ao ser generoso, procure evoluir constantemente. Seja comprometido com a sua vida e, além de ser, faça acontecer. Cada dia é importante, cada dia é um presente cheio de muitas possibilidades.

O dia de ação é hoje! O dia que mais vale a pena viver é hoje! Quando você melhora honestamente a sua vida, você é capaz de deixar muita coisa boa sua viva em outras pessoas.

Por isso, desejo que esse texto possa fazer sentido para você e que junto com ele uma parte minha fique junto a você.

MUSCULAÇÃO E EMAGRECIMENTO

POR WILMAR VILLAS

SOMENTE EXERCÍCIO NÃO EMAGRECE...Se vc não ajustar sua DIETA!

Um indivíduo de 80kg realizando um treinamento de musculação voltado para hipertrofia muscular, por 1h, gasta por volta de 480kcal.

Cálculo

MET da musculação = 6

$(6\text{METs} \times 80\text{kg}) \times (60\text{ min} / 60\text{ min}) = 480$

Parece muito, certo?

MAS, não se engane...

- As quase 500kcal gastas em 1h de treinamento intenso, podem desaparecer tranquilamente ao desfrutar de um delicioso Big mac (em aproximadamente 20 min).
- O lanche já tem 502kcal e, se você resolver comer a batata, acrescente 288kcal. Nem vamos colocar o refrigerante aqui, okay?
- Alguns cétricos ainda podem argumentar que após o exercício, o gasto calórico continua elevado. Muito pouco que não reflete em quase nada.

Entretanto...

- Além de não ser por muito tempo, indivíduos bem treinados podem gastar a mais, após o exercício, de 12 a 30kcal/24h, em contrapartida, iniciantes podem elevar de 300 a 700kcal/24h.
- Mesmo assim, você não será iniciante por muito tempo, certo? E logo, seu organismo irá se adaptar.
- Portanto, treinar para poder comer não se justifica, mas...
- Para pessoas que buscam um déficit calórico de 300 a 500kcal por dia, gastar 500kcal em um exercício, pode vir a ser interessante.

Enfim, a importância da mudança dos hábitos, isto é, alimentação, descanso e exercícios com regularidade é essencial.





SHANTALA MASSAGEM

POR FERNANDA MASSA



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

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

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

Massagear nosso filho que acaba de chegar ao mundo é um jeito de acolher e mostrar a ele que sempre estará acompanhado e que vamos aos poucos, com carinho e amor, desbravando todas as novidades que ele ainda vai passar.

O toque é uma das formas mais avançadas de comunicação e uma das mais poderosas.

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

É uma massagem que consiste em toques firmes e rítmicos, sempre no sentido do movimento do bebê.

Aquele movimento que ele já aprendeu dentro do útero.

Os principais benefícios dessa arte milenar indiana, segundo muitos estudos que foram feitos ao redor do mundo são: a melhoria no ganho de peso, melhor desenvolvimento sensorial, períodos de alerta prolongados, aumento do tom vagal e motilidade gástrica, efeitos analgésicos, melhor organização do sono, diminuição dos hormônios do estresse (cortisol), aumento da serotonina, menos dias de internação e uma interação positiva entre mãe/pai/cuidador e criança.

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

Por isso segundo Leboyer:

“Para ajudar os bebês a atravessarem o deserto dos primeiros meses de vida, é preciso falar com sua pele, que tem tanta sede e fome quanto o seu ventre.” E para começar a aplicar um pouco dessa massagem no seu bebê, que tal começar massageando os pés e as mãos para que ele fique mais seguro para receber a massagem em todo seu corpinho.

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



CANNABIS

UMA GOTA DE ESPERANÇA E BEM-ESTAR

POR DRA AMANDA NUNES

Cannabis: uma gota de esperança e bem estar

A Cannabis medicinal vem tomando grandes proporções no mercado da saúde, isso porque os canabinoides são prescritos para cerca de 44 especialidades médicas diferentes. Nunca antes na história foi tão estudado nosso sistema endocanabinóide, até mesmo nas faculdades de medicina pouco se falava dele, o porque não sabemos, mas graças a essa descoberta hoje entendemos um dos maiores pilares de homeostase- leia-se equilíbrio- do nosso organismo.

O sistema endocanabinóide está por todo nosso corpo e age de maneiras diferentes, mas o seu principal objetivo é regular as funções vitais de bem estar como relaxar, comer e dormir. Através dos chamados canabinoides, substâncias feitas pelo próprio organismo, o sistema ajuda a sinalizar quando algo está errado. Se alguma coisa não vai bem, os canabinoides podem ser de grande ajuda para corrigir o problema. A grande vantagem é que os nossos receptores canabinoides também interpretam substâncias que vêm de fora, como os canabinoides das plantas. Por isso, a planta Cannabis é tão útil, e sim, a natureza é perfeita. A cannabis medicinal é ciência e posso provar, comprovada redução de até 86% nas crises epiléticas, segundo um estudo publicado na BMJ Pediatrics Open. Redução de até 96% das náuseas, de acordo com o periódico Journal of Clinical Gastroenterology. Proteção das células

cerebrais, conforme a revista científica Free Radical Biology and Medicine. Melhora significativa na síndrome de Bournout, segundo faculdade de medicina de Ribeirão Preto. Elimina células cancerígenas ao mesmo tempo em que preserva as células saudáveis, conforme o Instituto Americano de Câncer. Bom, ainda resta dúvidas que estamos a frente de uma evolução na saúde?

O sistema endocanabinóide é a nova era da medicina personalizada, entender os desequilíbrios dele e tentar harmoniza-lo é o meu papel. Os usos mais frequentes da cannabis estão associadas a doenças como Epilepsia; Dor crônica; Insônia; Parkinson; Fibromialgia, Doença de Crohn; Asma; Ansiedade; Alzheimer; TDAH; Esclerose; Artrose; Enxaqueca, Dermatites; Psoríase e Náuseas..

Hoje o meu trabalho é trazer para o tratamento do paciente essa incrível alternativa medicinal que está atrelada a mais de 200 patologias e pode sim beneficiar muita gente. A cannabis medicinal pode ser uma aliada na saúde do seu sistema nervoso, sistema imunológico, modulação do humor, memória e inflamações. Minha missão é trazer conhecimento e alternativas com ciência e consciência a quem procura mais saúde e bem estar.

WELL \ EXPERIÊNCIA

O MELHOR MOMENTO **KALYAAN PREMIUM SPA**





O Kalyaan Premium Spa, surgiu do desejo de duas amigas, Flávia Aparicio e Giselle Zambrotta de retornarem às suas ancestralidades. Como assim? Vamos explicar! As duas conversavam bastante sobre como suas avós tratavam de algumas doenças ou dores de forma natural, através de conversas, contato com a natureza, ervas, óleos, cheiros e massagens. De como hoje em dia tudo é feito a base de remédio e enclausuramento.

E então surgiu a ideia de criarem um spa onde um novo conceito para o relaxamento, bem-estar e cuidados com a saúde física e mental, trouxesse uma verdadeira conexão com a natureza.

A origem do nome foi inspirada na milenar, rica e diversificada cultura dos povos Indianos. A palavra kalyaan, proveniente da língua hindi, significa bem-estar. Para conhecermos um pouco mais sobre esse lugar aconchegante e especial, convidamos a Marleide Almeida, gestante, para fazer o escalda pés e a massagem gestante lá no Spa.

Por se tratar de uma prática ancestral milenar “cuidando de nossos pés, cuidamos da nossa base, nossas raízes e de todo nosso organismo”. - explica Giselle Zambrotta. Nesse ritual, de lava pés são utilizados 3 Sais & Ervas Botânicas.

Já para o Momento Gestante, que auxilia na redução de inchaço e retenção de líquido, principalmente na região de pernas, tornozelos e pés foram utilizados 3 tipos de sais, óleo vegetal, óleos essenciais, ervas botânicas e flores sempre realizado por uma massoterapeuta, que no da Marleide foi a Vitória Caroline. O ritual feito com a união de óleos essenciais, água e rochas basálticas, nos traz purificação e conexão com a essência do corpo e da alma, aquece os pés, elimina toxinas, equilibra e revigora energeticamente nossos corpos: físico, mental e emocional, nos devolve o bem-estar e alivia dores. Ajudando a reduzir o estresse, nervosismo, dores na perna, cansaço, eliminar toxinas, reduzir o inchaço, melhorando o fluxo sanguíneo e minimizando o ressecamento da pele.”, nos conta a Flávia Aparício. “A experiência dentro do Spa é indescritível, desde a chegada até a preparação para a massagem, o espaço é lindo e aconchegante demais.

A preparação e cuidado da esteticista foram impecáveis! Amei cada detalhe, do antes, durante e depois.

A sessão de lava pés foi espetacular, o harola que fica na sala durante a preparação é algo que precisa ser vivido! - Parabéns aos profissionais por todo capricho”, diz Marleide Almeida



TODO LUTO É UM PARTO

POR NATHAN SANCHES

No início desse ano chegamos a triste marca de 6 milhões mortos pela Covid. Não há palavras para expressar a gravidade dessas perdas, mas há outra dor invisível, para além da doença que assola o mundo, ela atinge os que ficaram - familiares e amigos: o luto.

Há alguns meses tenho atendido voluntariamente em uma ONG de acolhimento a pessoas em processo de luto. Não há um dia que não seja uma experiência transformadora, e ousou até dizer, sagrada.

Independentemente de sua fé ou crença sobre o que acontece com os que partem, não é difícil perceber que para aqueles que ficam, o amor e a saudade se misturam em um caldeirão de sentimentos, que revela o que há de mais humano dentro de cada um. Se você nunca chorou lágrimas verdadeiras, no dia do luto chorará. Se nunca amou, na falta, amará.

E para mim isso é sagrado. É justamente nesse momento de maior manifestação da humanidade que me parece mais claro a existência de algo além do homem. Não um Deus distante que mata e leva, mas um mundo sagrado, onde cada momento vivido e cada pessoa, por mais banal e ordinária que fosse, no momento da despedida se transformou na pessoa mais importante do mundo para aquele que se debruça sobre o caixão.

Mas não é só pelos mortos que choramos, sofremos luto por tudo que se vai, seja um relacionamento, um emprego ou mesmo um bem. Tudo aquilo que muda, nos força a sofrer um pouquinho. Ai de mim diminuir a dor daqueles que sofrem pela perda. Apenas quero lembrar que um nascer ocorrerá, mais cedo ou mais tarde.

Todo luto é um parto. Não há uma pessoa que se vá, que não nos tenha transformado. Não há uma experiência sequer, que não nos molde e nos faça um novo eu. Por isso sofremos tanto, porque precisamos agora nos criar de novo sem a pessoa amada, precisamos nos reinventar, mesmo quando não queremos mais viver. O parto é apenas o fim de um processo difícil e muito doloroso, mas necessário, pois é assim que o mundo se edifica, se renova e recicla. Todo parto também é um luto, afinal, aquilo que existia antes da criança nascer, não existirá mais. Ser tudo novo sempre tem um preço, deixar tudo ir, sempre.

É com carinho e respeito aos enlutados que escrevo esse texto, suas lágrimas são sagradas, uma manifestação do amor perfeito em vocês. Mas lembre-se, o choro pode durar uma noite, mas o sol nascerá amanhã, e você, se permitir, renascerá junto.

WELL \ ON BOARD

VIRA VIRA EM PUCÓN

POR NATHALY NERY





REGIÃO DOS LAGOS

Localizado no coração da Araucanía, terra natal do bravo povo Mapuche, lagos glaciais de tirar o fôlego espelham as pontas geladas dos vulcões e a flora exuberante decora os parques nacionais que estão esperando para serem explorados.

POR QUE VISITAR PUCON?

Conhecida como a capital da aventura do Chile e a porta de entrada para a Patagônia, este é um destino maravilhoso durante todo o ano, abençoado com atrações únicas para atender a todos os tipos de viajantes. Cerca de 800 quilômetros ao sul de Santiago, a pequenina, mas gigante no cardápio dos destinos turísticos do Chile em razão do seu perfil aventureiro. Cheia de infra-estrutura, plana, de edifícios baixos, prosperou à margem do lago e à sombra do vulcão que leva o mesmo nome, Villarrica. O lago – uma beleza de 173 quilômetros quadrados de azul gélido cercado de vegetação nativa.





Mas é do vulcão Villarrica que Pucón tira seu magnetismo. Os índios nativos da região, os mapuches, o chamam de Rucapillán, a “casa do demônio”. Perfeitamente cônico, é o mais perigoso do Chile – entrou em erupção pela última vez em 2015, e está sempre soltando uma fumacinha, mas nada que assuste os moradores da região, que sabem aproveitar muito bem sua fama.

ONDE SE HOSPEDAR?

Beyond Vira Vira

Um lodge lindamente decorado em uma fazenda orgânica, ao longo do rio Licucura, no coração da região dos lagos chilenos. Por que se hospedar?

1 MELHORES GUIAS

O terreno espetacular e diverso ao redor do lodge se presta a uma ampla variedade de aventuras sazonais, todas organizadas por guias especializados e envolventes. As atividades serão especificamente adaptadas aos interesses particulares do hóspede e níveis pessoais de condicionamento físico. Fuja das multidões para desfrutar da sublimidade da natureza.

2 COMIDA E VINHO

Uma fazenda moderna em atividade, uma horta orgânica e uma fábrica de queijos especiais completam a propriedade. O chef de cozinha altamente treinado e sua equipe adotam o conceito da fazenda à mesa. Inspirada nas

diferentes estações do ano, a cozinha é pura e autêntica, com pratos de dar água na boca, infundidos com os deliciosos sabores do sul do Chile. Tudo isso acompanhado por vinhos locais recomendados pelo sommelier.

3 HERANÇA CULTURAL

Mergulhe neste destino explorando a fascinante herança cultural do indomável povo Mapuche do Chile, conhecendo em primeira mão suas tradições e modo de vida consagrados pelo tempo. Desfrute de um almoço em uma ruka (casa) tradicional e visite uma tecelã mapuche para vê-la trabalhar com o tear.

4 HELICÓPTERO NO LOCAL

De novembro a março, um piloto e um helicóptero Robinson-66 Turbine ficam baseados no lodge para atividades e serviços de transporte ultraconvenientes. Desfrute de voos panorâmicos, pesca com helicóptero, esqui e ciclismo e muito mais.

5 VIAGEM RESPONSÁVEL

Existem oportunidades inesquecíveis e educativas para os entusiastas da cultura não apenas aprenderem, mas também retribuírem à população local. Projetos de desenvolvimento comunitário incluem aulas de conservação para as crianças locais e um projeto de reflorestamento.

ATIVIDADES

Com uma infinidade de atividades sazonais para escolher, os guias do Beyond Vira Vira ajudam habilmente os hóspedes a planejar suas aventuras de acordo com suas preferências pessoais e nível de dificuldade.

TREKKING

A região ao redor do lodge oferece uma vasta seleção de caminhadas/trekking, predominantemente dentro do Parque Nacional Huerquehue e do Parque Nacional Villarrica. Na companhia de um experiente guia, é possível explorar esses parques que exibem florestas, lagos cintilantes, cachoeiras, fontes termais e o terreno de





tirar o fôlego de vulcões cobertos de neve.

SUBIDA AO VULCÃO VILLARRICA

Medindo impressionantes 2.847 m (9.341 pés), o Vulcão Villarrica apresenta o formato de cone perfeito com uma cratera de lava aberta no topo. Do seu cume, dá para admirar/ uma paisagem texturizada de montanhas, vulcões e inúmeros lagos.

CICLISMO DE MONTANHA

Explorar as paisagens acidentadas do Parque Nacional Villarrica, pedalar ao redor do tranquilo Lago Villarrica e escalar crateras escarpadas no sopé do Vulcão Villarrica.

CAVALGADAS

Depois de uma curta e bonita viagem de 4x4, a chegada a Huepil Malal, um centro de equitação na fronteira com a Reserva Natural de Cañi te leva a conhecer um autêntico huaso chileno (cowboy). Seus cavalos são típicos de raças chilenas com nomes como Merken, Calafate ou Canela. Um passeio bellissimo por pradarias e florestas.

RAFTING FLUTUANTE

Desfrutar de uma bellissima excursão pelo rio, deslizando pelas águas cristalinas em direção ao Lago Villarrica. Esta experiência é recomendada para a tarde de sua chegada, pois exige pouco esforço físico e começa no belo rio Liucura, bem em frente ao lodge. Esta excursão tranquila na natureza exhibe paisagens intocadas de montanhas exuberantes e florestas nativas, aves aquáticas e até trutas e salmões correndo pelo rio abaixo. Ao final, um delicioso piquenique antes de retornar ao lodge.

RAFTING

Avançar pelas corredeiras em uma emocionante aventura de rafting pode ser fascinante. Antes da partida, há instruções de segurança e teste do equipamento. Ideal para remadores iniciantes e experientes, o Rio Trancura



possui corredeiras Classe 3 e 4. Ziguezagueando por vales e ravinhas, existem inúmeras correntezas e corredeiras, incluindo o Junction, o Lioness, o Wall e o Footbridge.

CAIAQUE E CANOAGEM

Situado no Lago Tinquilco, no Parque Nacional Huerquehue, escolha entre um caiaque ou uma canoa e embarque em uma aventura de uma hora ao redor do lago. Cercado por montanhas e uma bela floresta, chegue à margem oposta e caminhe por uma trilha até as quedas d'água. Para os remadores mais aventureiros e avançados, há muitas opções na área de Pucón e Villarrica para testar sua habilidade.

ATIVIDADES DE INVERNO

Para os entusiastas da neve, este playground cheio de neve intocada promete uma aventura diferente de qualquer outra, entre Novembro e Março, o hotel conta com um piloto e um helicóptero Robinson-66 Turbine baseados no lodge para atividades e serviços de transfer, como: voos panorâmicos, por do sol romântico, Helipesca, helibicicleta e heliski.

DESFRITE DE UM TURISMO WELLNESS

Renda-se a tratamentos de bem-estar para restaurar a mente, corpo e alma e despertar os seus sentidos para o ambiente natural. Mergulhe na serenidade em salas de massagem lindamente decoradas, escondidas em uma pequena floresta de árvores nativas. Os sons harmônicos dos pássaros ao redor garantirão que você se conecte com a natureza em um estado de relaxamento profundo. Que tal se mimar com uma massagem personalizada.



TERAPIA FLORESTAL

A Terapia da Floresta, ou Shinrin Yoku, é a prática de estar com a alma na natureza, permite despertar os sentidos e reconectar uns com os outros, em um ambiente natural e com si mesmo. Se você busca uma experiência voltada para o seu bem-estar e qualidade de vida Púcon precisa entrar no seu planejamento como próximo destino!

PRATIQUE YOGA

Equilibre seus chakras e desfrute de sessões de yoga que harmonizam corpo, mente e espírito. Encontre a sua paz interior e desfrute do silêncio, da natureza e da serenidade que a área tem para oferecer.





ACOMODAÇÃO

As acomodações são luxuosas e contam com a vista para a propriedade ou o Rio Liucura. O Hotel dispõe de três tipos de acomodações: As SUITES, as Villas e as Haciendas. Íntimo, mais espaçoso. Todas as acomodações do & Beyond Vira Vira foram decoradas individualmente, com objetos selecionados e materiais autênticos. Os quartos convidativos possuem grandes banheiros privativos e oferecem vistas deslumbrantes.



CONEXÃO MÃE E FILHO

POR BRUNA OLIVEIRA

A gestação começa e as portas das expectativas se abrem, mesmo que de forma não consciente elas afloram no nosso ser. Por mais que a gestante se prepare, na maioria das vezes a preparação é para o parto e não para a real jornada do maternar.

No capítulo da amamentação, geralmente saímos do hospital com a sensação de que deu certo, mas muitas vezes o perrengue começa depois, em casa.

A verdade é que a mãe recém parida está aprendendo e o bebê também.

E ninguém tá preparada de fato, ninguém te conta o que deu errado e qual a receita para dar certo.

A amamentação não costuma engrenar perfeitamente nesse início, a foto do pós parto imediato com a mãe plena amamentando e sorrindo existe em 1% dos casos no máximo. Precisamos lembrar que não é porque é biológico que é natural!

Amamentar é entrega e conexão. Qualquer obstáculo no caminho, ou parto e pós parto intensos, privação de sono etc, aumentam as reações de alerta, e isso impacta a dança da dupla mãe e bebê.

Como está essa mãe? Como está seu sistema de alerta e estresse nessa fase? Como foram as tensões no parto e pós-parto? Precisamos olhar para tudo isso.

Dores para amamentar, fissuras, demora na descida do leite, apoiadura dolorida, esgotamento... são alguns sinais de que a mãe também precisa ser cuidada.

Cuidar da mãe é cuidar do bebê!

Já os bebês, podem apresentar tensões sejam de posições mantidas na vida intra uterina, tensões no eixo da coluna, tórax, abdome, crânio, pelve, mandíbula, tensões na língua (anquiloglossia) são alguns exemplos de adaptações mecânicas que podem interferir na boa dinâmica da amamentação.

Na Osteopatia e Terapia Craniossacral, olhamos o corpo como unidade. Todos os sistemas corporais estão interligados, e quanto melhor a comunicação entre esses sistemas, melhor equilíbrio das funções do corpo.

O corpo sempre encontra uma maneira de se adaptar. Mas, essa adaptação pode vir acompanhada de muitos padrões de tensões, com maior gasto energético para execução de alguns movimentos e funções, deixando o bebê muitas vezes mais irritado e a mãe esgotada.

No tratamento na fase da amamentação o olhar é para a dupla! O objetivo é ajudar o corpo a se autorregular, melhorar a comunicação e liberar tensões dos sistemas corporais, facilitando o corpo do bebê a ficar mais relaxado e livre para os movimentos adequados para cada fase e idade, e facilitando o corpo da mãe nas dores e principalmente na modulação do sistema nervoso autônomo, para restabelecer o equilíbrio entre os sistemas de vigília e reparação. Com isso o movimento orgânico da amamentação pode se restabelecer.

Ser contribuição e ajuda para as famílias nessa fase da vida é aquecer o coração diariamente.



DESCOBERTAS DO MÊS

BRAE - ESSENTIAL FLUIDO REPARADOR

Leave-in com proteção térmica para todos os tipos de cabelo.

BRAÉ Essential Fluido Reparador oferece hidratação progressiva e repara os danos acumulados, além de ajudar a reestruturar a fibra capilar.

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

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



GOOD PICK

Experimentamos em primeiríssima mão a torrada proteica da Good Pick com WHEY PROTEIN.

Pensa em uma torrada saudável e gostosa, boa para comer sozinha ou com Homus.

Além de sermos super fãs da marca, por fazer comidinhas saudáveis e gostosas, fica a dica para vocês experimentarem o crumble de maçã, pão de mel, bolinho de banana, o amareto e as granolas - que são o carro chefe da marca.



TENHA AS MELHORES NOITES DA SUA VIDA COM ZEN SLEEP

NÓS TEMOS UM TRAVESSEIRO PERFEITO PARA VOCÊ!

A Zen Sleep desenvolveu uma linha de travesseiros com **alta tecnologia e a exclusiva espuma Dynamic Cell™** que oferece **o máximo em maciez, conforto e suporte.**

Nossa linha possui opções com infusão de **Óleos Essenciais, Carvão Ativado e Aloe Vera** proporcionando **uma experiência única, e melhorando a qualidade do sono e o bem-estar.**

Conheça a linha completa e **escolha o travesseiro perfeito para você em: www.zensleep.com.br** ou nas melhores lojas de Enxovais e Cama, Mesa e Banho do Brasil.



Acompanhe as novidades em:  @zensleepoficial

WELL

WELLMAG.COM.BR

@bywellmag