

# WELL

**ISABELA SOLLER A  
INFLUENCER DE  
INFLUENCIADORES**



# CONCIERGE

A VIAGEM DO SEU JEITO

PREPARE-SE PARA A  
VIAGEM DE SEUS SONHO  
08 A 12 DE MARÇO 2023S

VIAGEM COM O CORAÇÃO ✓  
BEM ESTAR ✓  
GASTRONOMIA DE AFETO ✓  
SOFISTICAÇÃO, CHARME E EXCLUSIVIDADE ✓

&BEYOND Vira Vira



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



+ 55 11 985919921



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

# WELL

ISSUE #29 - SETEMBRO 2022



*Siga a Well*

Sejam muito bem vindos a nossa edição de setembro.

Temos novos colunistas que queremos apresentar para vocês: Ana Carolina de Simone, terá sua coluna de wellness, onde contará sobre os tipos de spas ao redor do mundo, o Guilherme Godoy que vai nos ensinar o B.A.Bá da educação financeira, pois não dá para ter bem-estar sem que as contas estejam em ordem, certo? A Lucia Blum, uma arquiteta incrível, que vai contar um pouco sobre como um bom projeto interfere no bem-estar dos moradores.

Além disso, teremos um depoimento meu, contando sobre a minha experiência em ir no meu primeiro retiro em São Paulo. Como eu, me senti durante o final de semana e perguntamos para Letícia Linton o que fez ela criar retiros? Pasmem, quero fazer pelo menos 2 retiros por ano, acho que todo mundo deve se dar de presente esses momentos de reflexão, respiração e calma, para recarregar as energias.

Se preparem para as novidades que vêm por aí: Teremos um podcast chamado WELLcome, onde traremos convidados para uma conversa descontraída sobre bem-estar e qualidade de vida e um novo quadro sobre cozinha com sabor com a chef e fundadora da Good Pick. Tudo isso no canal do Youtube. Além do quadro na intimidade, onde invadimos a casa e a intimidade das nossas capas e convidados.

*Com amor,  
Sam Hackradt.*

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



## WELLTEAM

**Fundadora | Editora Chefe:** Samantha Hackradt  
**Estrategista Digital | Sócia:** Marina Weissaupt  
**Diretora Editorial | Mídias Sociais:** : Nathaly Nery

**Fotografia:** Vitoria Dias

**Audiovisual:** Caio Ciuccio

**Projeto Gráfico:** Estúdio S.A

**Relações Públicas:** Prestige Comunicação

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

**FOLLOW US:** @bywellmag



imagens: Caio Ciucio

## 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](#) | **EXPERIMENTA** - BREATHE - JOY BY LETICIA @[JOYBYLETICIA](#) | **INTEGRATIVA** - DRA. AMANDA NUNES @[AMANDANUNESDR](#) | **REFLETIR** - DANIELA LAPETINA @[DANIELALAPETINA](#) | **CONEXÃO** - STELLA DE LUCA REGO @[STELLADELUCAREGO](#) | **ARQUITETURA** - LUCIA BLUM @[ALMADAARQUITETURA](#) | **EDU FINANCEIRA** - GUILHERME GODOY @[GODOYGUILHERMEE](#) | **WELLNESS** - ANA CAROLINA DE SIMONE @[CAROLINADESIMONE\\_HOSPITALIDADE](#) |

# O TEMPO É O LENTO

POR DANIELA LAPETINA

Uma amiga postou este final de semana que o marido acaba de atualizar o sistema operacional para a versão 5.0. É tipo isso, perceber que a gente atualiza sistema operacional, tenta manter o software funcionando ok mas tá com aquela carinha de pc bege. No fundo, se a tela ainda te leva a se perder horas dentro da rede, o que importa se é desk ou note?

A melhor idade é a que temos hoje, porque essa é a que podemos viver. Antes de pensar que os mais jovens não sabem o que estão falando, lembre-se que você já foi um e de como aquela idade foi importante para que você fosse quem é hoje. E se você ainda não é o mais velho, lembre-se que vai chegar lá, num tempo e espaço em que não é nem balada e nem rolê, nem modinha, moderninho ou trend e que aprendizado e vivência estão em todas as idades, assim como o respeito deveria.

Eu acredito que a nossa idade mental, quando chega nos 30, 30 e poucos dá uma estabilizada e daí pra frente o corpo passa a envelhecer muito mais rápido do que a cabeça. Aos 40 e poucos a gente vira Sr. e Sra. do dia pra noite, de repente alguém te chama assim e dói no ouvido. Isso pq a gente segue achando que esses são pronomes pros nossos pais, tios e avós. Aí se instala aquela dúvida: eu ainda sou jovem, não sou? A pergunta não deveria nem ser relevante, mas é. Eu já senti o etarismo, trabalhar em agência com a molecada pode ser muito estimulante, mas pode ser deprimente também quando o app do respeito tá travando. É sobre a agilidade ser uma skill, mas a experiência também é. E a adaptabilidade? Essa deveria ser a master skill do ser humano.

O mundo do nosso entorno muda, a paisagem muda, a tecnologia muda e a gente... A gente se adapta, mas no core, permanece o mesmo. O que temos que ter é muita disposição para seguir nos adaptando. Fôlego físico e mental, os dois podem ser treinados. Perde tempo quem demora para enxergar isso com clareza.



# OS CUIDADOS COM OS INFLUENCIADORES

POR NATHALY NERY

A nossa capa do mês dispensa qualquer apresentação. Isabela Soller, advogada por formação, hoje, conhecida como a influenciadora dos influenciadores e artistas, conta com mais de 50 nomes em sua lista de clientes, dentre eles: Camila Monteiro, Carol Peixinho, Edson Celulari, Ellen Milgrau, Gossip do Dia, Maju Trindade, Márcia Sensitiva, Mateus Verdelho, Narcisa, etc. Perguntamos para a Isa, qual a dica de ouro para quem deseja seguir carreira como influencer: seja real e verdadeiro, tenha comprometimento e seja determinado.

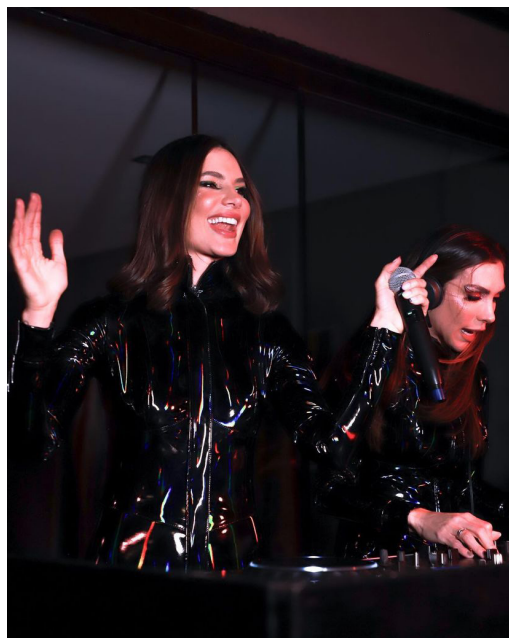
Com 3 empresas fundadas por ela, Soller Assessoria (gerenciamento de carreiras e assessoria de criadores de conteúdo e influenciadores digitais), Soller Digital (consultoria estratégica, criação de conteúdo digital, fotos, vídeos, reels e gestão de redes sociais) e, agora, apresentando a Casa Soller!

A primeira casa de conteúdo e influencers management da América Latina.

Localizada em um dos lugares mais cobiçados de São Paulo, é o ponto de encontro entre os melhores influenciadores e marcas.

## WELL \ CAPA

A Well foi recebida em uma tarde deliciosa pela Isa que fez questão de nos mostrar cada canto da casa. A casa conta com espaços incríveis e extremamente aconchegantes, criando um espaço único e exclusivo para atender seus clientes. Logo na entrada, nos deparamos com uma sala ampla, clean, porém moderna e colorida. Tudo pensado e montado para que seja possível no mesmo espaço fazer evento, reunião, brainstorm, workshop, etc. Banheiro de conteúdo e camarim, cozinha gourmet, sala de podcast, varandas, espelho d'água, casa de vidro, estúdios de fotografia e vídeo, salão de beleza e sala de reunião. O lançamento oficial foi dia 23 de Agosto de 2022, e é óbvio que marcamos a nossa presença, um open house recheado de coisas boas, pizza doces, hambúrguer e drinks, sem falar na apresentação incrível da cantora Mariana e das dj's Barbara Brunca e Taty Betin - On Fire Dj's - além da presença da ilustre Narcisa, um espetáculo à parte. O designer que fez esse projeto ser possível e materializar o sonho de anos da Isa foi o talentoso Tom Escrimin.



Sagitariana com ascendente em câncer, se define em uma palavra: Resiliente, adora comer, assistir séries, filmes e seu favorito, documentários. Hoje em dia seu hobby é passar tempo com sua família, nem que seja fazendo nada.

Fechando a nossa entrevista com chave de ouro, perguntamos a ela o que é bem-estar e o que ela não abre mão para o bem-estar da Casa Soller, Quer saber mais sobre a intimidade da Isa?

Confira, na íntegra, nosso bate-papo e visita na Casa Soller acessando o QR code abaixo





**“ Bem estar é se autoconhecer, se entender e trabalhar com o que ama, e não abro mão da harmonia entre as pessoas que trabalham aqui.”**

# QUAL A SUA ASSINATURA VIBRACIONAL

POR BIA DE LUCA



Como criar uma nova assinatura vibracional? Assinatura vibracional é a sua “roupa” energética, seu código de barras, sua vibração. Como você se sente ao vestir uma roupa nova ou uma roupa limpa e cheirosa? E o contrário? Como você se sente ao vestir uma roupa velha, rasgada ou suja? Além disso, qual a impressão que você passa para os outros ou qual mensagem você está enviando para o Universo com a roupa que você está vestindo? Isto funciona da mesma forma com nossa assinatura vibracional. A vibração é composta dos pensamentos, sentimentos, palavras, comportamentos e crenças. Cada vibração, vibra em uma frequência. Existe até uma escala que mede as frequências em hertz criada pelo Dr. Hawkins (Escala Hawkins). Dentro da comunidade científica, o Dr. David R. Hawkins foi uma das pessoas que mais estudou e conseguiu identificar as emoções humanas e como elas se apresentavam numa escala evolutiva, criando a Escala Hawkins.

Para mudar a assinatura vibracional temos que elevar a nossa frequência. A frequência que você vibra é criada a partir daquilo que você pensa, sente, como se comporta e no que acredita. Se você tem pensamentos negativos, sente medo, reclama o tempo todo e acredita que não vai conseguir o que quer, sua frequência é baixa, não deve ultrapassar os 100hz. Se você tem pensamentos positivos, sente amor, alegria, vive em estado de gratidão, sua frequência é de 500 hertz pra cima.

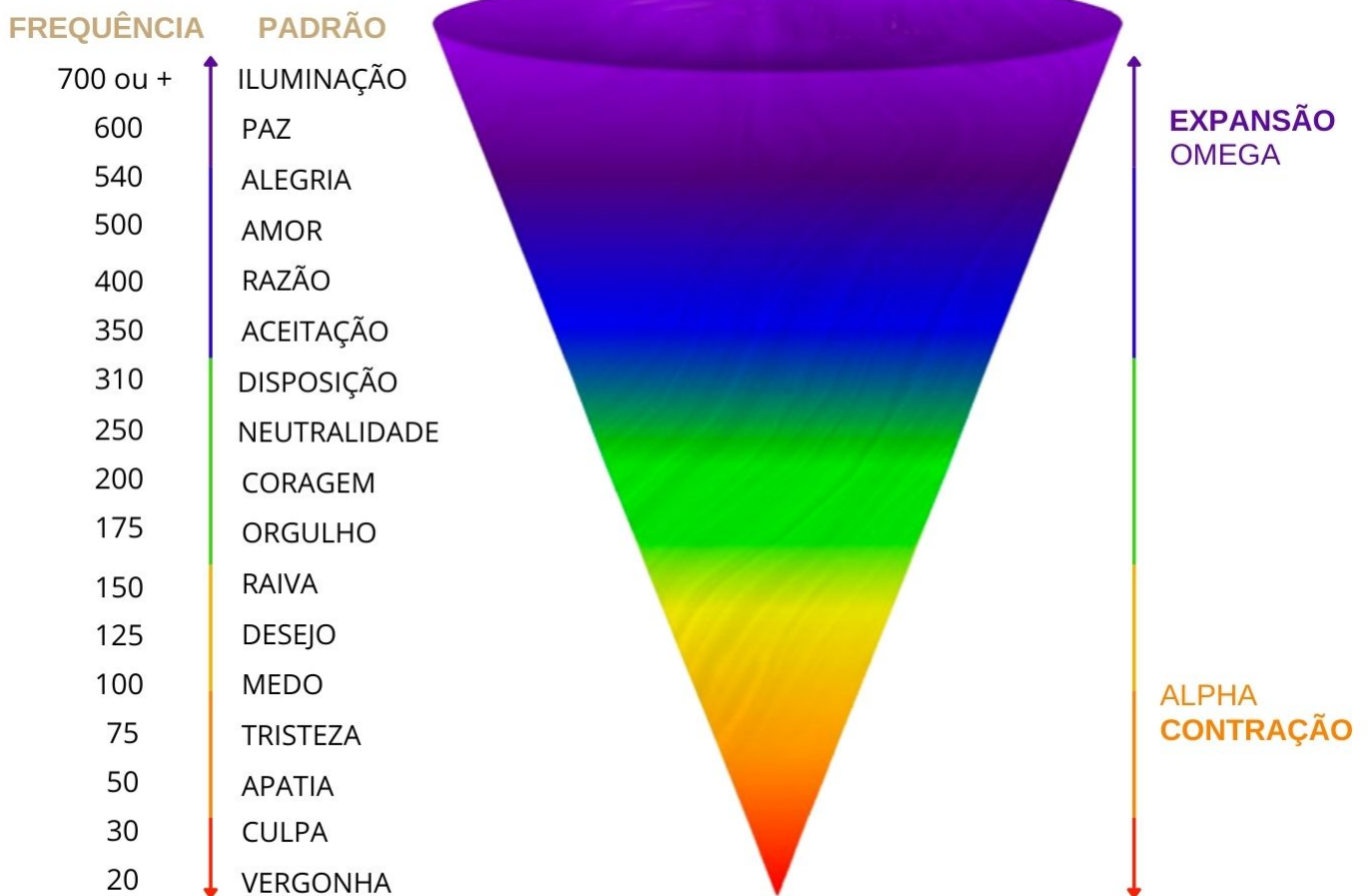
A lei da atração demonstra que você atrai exatamente o que vibra. O universo te dá mais do mesmo. Sua realidade é criada a partir da sua vibração. Seu trabalho, seu dinheiro, seus amigos, sua família, sua casa, seu computador, etc... tudo você atraiu. Sua realidade é cocriada a partir do seu padrão mental (pensamentos e crenças). Para mudar nossa assinatura vibracional, temos que elevar nossa frequência. Você recebe do Universo absolutamente tudo de volta. O que você pensa, sente, fala, realiza e acredita. Outra coisa muito importante para entender é que, para o Universo não existe o outro, somente você. Ou seja: se você sente raiva do outro, deseja mal para o outro, julga, pensa e acredita na negatividade, tudo isso volta para você, fica impregnado na sua roupa energética ou assinatura vibracional.

Você atrai aquilo que vibra, aquilo que você é, não importa se você está pensando em você ou no outro. Seu pensamento é que vibra. Você escolhe onde quer se sintonizar. Se você escolheu se sintonizar numa estação de rádio de notícias, você vai ouvir notícias. Se você estiver sintonizado numa estação de rádio de música popular, é isso que vai ouvir. Isto parece óbvio, mas na vida, temos dificuldade de fazer esta mudança ainda.

Os padrões mais elevados de acordo com a tabela de Hawkins, são os únicos que podem elevar sua assinatura vibracional. Frequência acima de 500hz te possibilita realizar seus desejos e entrar na sintonia dos seus sonhos. É muito importante saber que como Lei Universal que é, a Lei da Atração funciona 24 horas por dia, como a lei da gravidade, por isso é vital a mudança da vibração, pois a soma das pequenas coisas que você faz no seu cotidiano é que vai determinar sua assinatura vibracional e, conseqüentemente, criar sua realidade.

# ESCALA HAWIKINS

## DA CONSCIÊNCIA





# ALIMENTO É INFORMAÇÃO

POR DR FILLIPO PEDRINOLA

Nosso corpo é um conjunto de sistemas que sofrem influência da genética, daquilo que comemos e bebemos, do meio ambiente, das relações interpessoais, das alegrias, tristezas e amores, assim como de nossos hábitos de vida, incluindo movimento, sono e crenças. Tudo isso junto e misturado vai ter efeito no surgimento de doenças e no processo de cura. Está tudo conectado e faz com que sejamos únicos. Vivemos numa era de doenças de estilo de vida, uma verdadeira epidemia de doenças crônicas, como câncer, diabetes, e obesidade mas também de sinais e sistemas muito frequentes e constantes como insônia, ansiedade, depressão, dores articulares, alergias e cansaço, muito cansaço! Estamos de fato vivendo mais tempo, maior quantidade de anos de vida, porém nem sempre com qualidade.



Vamos pegar o exemplo da doença de Alzheimer, que é um grande “fantasma” temido por todos. Hoje já se sabe que se trata de uma doença de estilo de vida e que começa 10 a 15 anos antes de se manifestar!

A nutrição, especificamente aquilo que você escolhe para comer e beber, tem influência direta na regulação da expressão dos seus genes, ligando ou desligando genes bons ou ruins. A observação adequada dos nutrientes vai depender 100% de como está a sua digestão, assim como pode suavizar ou piorar o que conhecemos por inflamação de baixo grau. A inflamação é uma resposta positiva e natural do nosso corpo e tem como objetivo nos proteger. Contudo, se acontecer uma resposta exagerada, pode passar a comprometer a nossa saúde.

Um bom exemplo disso são as doenças autoimunes como por exemplo a tireoidite de hashimoto, o Lúpus e a artrite reumatoide.

A digestão vai muito além do que acontece no seu estômago, mas sim os nutrientes que alimentam a sua microbiota (flora intestinal) e que são absorvidas e eliminadas gerando energia e permitindo a renovação e manutenção das células do nosso corpo. A nossa microbiota é composta por uma enorme diversidade de bactérias, fungos, vírus e proto-zoários que são vitais para a nossa sobrevivência. É esse “povo” todo que treina o nosso sistema imunológico e nos protegem de microrganismo invasores indesejáveis, além de serem fundamentais em nosso processo digestivo e produção de vitaminas. Para que tenhamos uma microbiota saudável deve-mos ter uma dieta rica em fibras, que é seu principal alimento.

Vale ainda salientar que os habitantes do nosso intestino não constam nem um pouco de alimentos ultra processados cheios de edulcorantes, corantes, estabilizantes, emulsificantes, sobarizantes e outros “antes” que se apresentam com nomes muitos estranhos nos rótulos desses produtos.

Nossa saúde começa pelo sistema digestivo, pois é a porta de entrada para praticamente tudo que entra no nosso corpo.

Afinal tudo que bebemos e comemos depende do que? Engolir!

O corpo precisa reparar, reconstruir e substituir células diariamente e, para isso, necessita de material de construção, que vem dos alimentos.

Cada alimento carrega informações, que serão recebidas no corpo pela microbiota, pelo sistema imunológico e pelos seus genes. Esses alimentos são capazes de ligar ou desligar genes, de controlar ou estimular a inflamação e estimular o inibir o crescimento de bactérias boas ou ruins. São capazes de construir massa magra ou gordura, construir membranas de células, ajudam a construir e renovar o nosso cérebro e ajudam a formar hormônios que são mensageiros químicos fundamentais para o bom funcionamento do corpo.

Cuidar das escolhas alimentares é algo bem individualizado e deve respeitar a individualidade metabólica de cada um. Sua história, genética, escolhas, o meio ambiente, emoções, tudo isso traz a necessidade de escolhas alimentares muito individuais.

Esqueça as dietas de moda, que tem apenas resultados instantâneos e não sustentáveis, e procure orientação direcionada às suas reais necessidades e estilo de vida. A tecnologia de exames genéticos e de análise de digestão podem ser determinantes para a sua saúde e qualidade de vida a médio e longo prazo!

Boas escolhas trazem melhor saúde!

Cada estação tem sua cor e seu sabor, uma energia do céu e da terra, e seus sentimentos/emoções negativas e positivas. As que se relacionam com a Primavera.

Energia da terra – madeira

Energia do céu – vento

Cor – verde

Sabor – ácido

Órgão – fígado.

Víscera – vesícula biliar

Emoções negativas – cólera, raiva, irritabilidade, impaciência.

Emoções positivas – paciência, planejamento, poder de decisão, autocontrole



A primavera e a oportunidade de transformar-se através da nutrição e da força da n

# PRIMAVERA

POR DRA ISABELLA VORCCARO

A Primavera é a estação que dá início ao ciclo de todas as outras.

Antecede o brilho e vigor do verão e trás tanto hemisfério norte quanto ao sul, sua característica principal que é o florescer das plantas, o descongelar do inverno e dos nossos corações. E como na primavera, o organismo vai brotar, vai querer deixar sair o que foi recolhido nos dias frios do inverno.

É também a época ideal para ajudar o corpo a eliminar os excessos que, inevitavelmente, são cometidos no inverno, estação em que o organismo pede um pouco mais de alimento para se aquecer. "Toda primavera venta, varrendo o inverno, anunciando que um novo ciclo começou. Tudo passa. Também a primavera passará." Sonia Hirsch, escritora.

De acordo com a medicina chinesa, nessa época do ano a energia do céu é o vento e a da terra, a madeira. Enquanto os dias costumam oferecer tardes e manhãs frescas, a terra é coberta pelo verde e o colorido das flores.

A energia fria vai se recolhendo e a energia quente despontando. Reflexo disso, o sabor ácido e o elemento madeira estão no ar.

Nesta estação, devemos cuidar do fígado e vesícula biliar, que são órgãos renovadores da vida (sangue).

Por isso, devemos priorizar alimentos específicos que ajudam a limpar esses órgãos. Como por exemplo: folhas verdes, grãos, sementes germinadas e temperos como salsa, cebolinha, alho-poró, manjeriço, hortelã e aipo.

Prefira sopas e caldos que devem ser preparados sem gordura e com uma variedade de legumes de todas as cores e formas; e legumes cozidos no vapor, que além de manter os nutrientes dos alimentos, são uma oportunidade para dar um maneirado na gordura, que aparece no cozimento dos outros alimentos ou mesmo no azeite da salada.

Todos os cereais caem bem em pouca quantidade. Frutas frescas harmonizam bem nas saladas. Geleias e sucos são bem-vindos.

Se está pensando em fazer uma dieta, aproveite, pois este é o momento ideal para reduzir: o corpo vai gostar de porções menos generosas, pratos leves, muitos vegetais.

Importante! Na Primavera, todos os preparos devem ficar pouco tempo no forno e fogo.

Cada órgão está ligado a uma emoção – quando positiva, melhora a função do órgão, e quando negativa, desequilibra tanto o órgão como a víscera correspondente.

Ainda segundo a filosofia chinesa, todo sintoma de desequilíbrio do corpo começa com o desequilíbrio das emoções. E a alimentação é um aliado fundamental nesse processo.

Em cada estação, a natureza cuida de dirigir a energia do homem. (Cabe a cada um sintonizar o lado da saúde ou da doença.)

Partes do corpo mais sensíveis – olhos, testículos, ovários, tendões, músculos, ligamentos, unhas, vesícula e fígado.

Depois do recolhimento do inverno vem o momento em que tudo brota, tudo sai e aparece. Também o corpo quer deixar sair.

Alimentação, respiração, movimento, pensamento, relacionamento: a busca de harmonia nas cinco atividades cotidianas é um caminho para a saúde.

A comida de cada dia pode ser o aspecto mais difícil nessa busca. Vamos olhar isso de perto.

# COMO ANDA SEU COLÁGENO?

POR DRA. MARCELLA DELCOURT



Nos últimos anos, o mercado de nutracêuticos e alimentos funcionais contendo colágeno em sua composição vem aumentando progressivamente. Inúmeros benefícios são atribuídos à suplementação de colágeno: melhora da qualidade da pele, diminuição das rugas, rejuvenescimento e até alívio de dores articulares, mas a pergunta que sempre fica lá no fundo é a mesma: será que a suplementação de colágeno realmente é eficaz contra o envelhecimento da pele?

O colágeno é a principal proteína estrutural do tecido conectivo, constituindo 25 a 30% de todas as proteínas do corpo humano. Ele age como uma espécie de “cola” auxiliando na coesão de diversas estruturas e órgãos, como a pele, as cartilagens, os tendões, os ligamentos, os ossos e os músculos, além de fornecer hidratação, elasticidade, resistência, flexibilidade e regeneração a todos estes tecidos. Na pele, o colágeno tipo I (85%) e III (15%) são os mais comuns, enquanto que o colágeno tipo II é o mais comum nas cartilagens e articulações (existem 28 tipos de colágeno). Com as matérias primas necessárias, o colágeno é produzido naturalmente pelo organismo e para esse processo, além de aminoácidos, são necessários outros nutrientes como vitaminas A e C, ácido hialurônico, zinco e cobre.

Após os 30 anos, a produção de colágeno começa a diminuir progressivamente (em média 1,5% ao ano) e as linhas de expressão e a flacidez começam a aparecer. A rede de fibras colágenas que dá estrutura à derme começa a se fragmentar com o tempo, enquanto também ocorre o aumento de enzimas que degradam essas fibras (paralelamente também ocorre a diminuição da produção de substâncias antioxidantes e o aumento de radicais livres na pele). A soma desses fatores de envelhecimento intrínsecos com o envelhecimento extrínseco (exposição solar, estresse, má qualidade de sono e alimentação, entre outros) leva à perda de estrutura, umidade e elasticidade da pele, reduzindo a firmeza cutânea e desalinhando os contornos faciais, o que resulta em rugas e sulcos, ainda agravados pela força da gravidade.

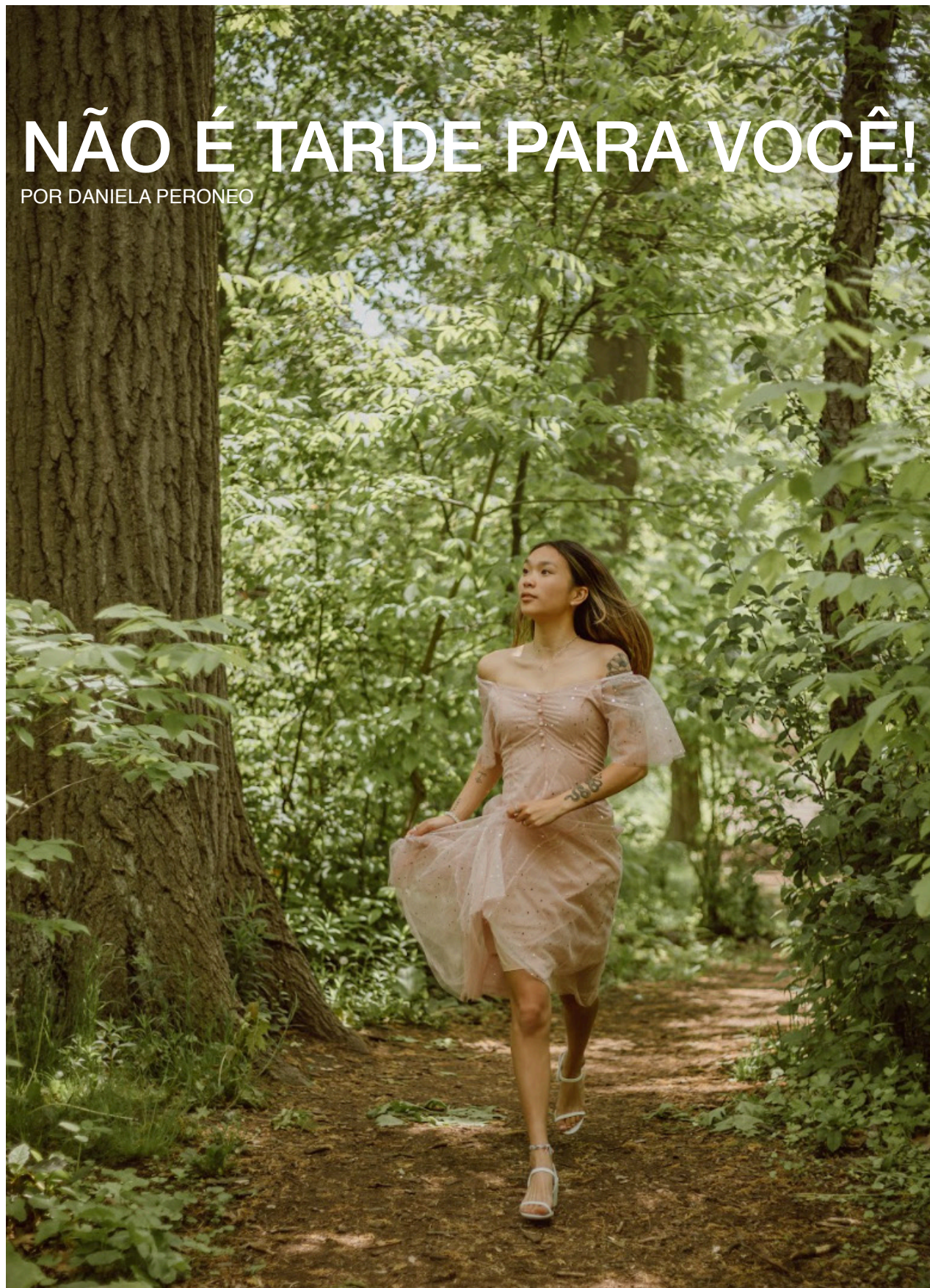
A suplementação de colágeno e de nutrientes que ajudam na sua produção deve começar através da alimentação. A maior fonte de colágeno são as carnes (músculos de boi, porco, aves) e o caldo de osso (cozido por 24hs para liberar todos os seus nutrientes e minerais). Peixes, clara de ovo e alguns produtos lácteos também são alimentos ricos em colágeno. Os veganos devem apostar em fontes de aminoácidos de origem vegetal, como ervilha, feijão, lentilha e nozes, por exemplo. A vitamina C das frutas cítricas e o zinco de leguminosas e grãos integrais também ajudam na síntese de colágeno.

Na literatura, há muitos estudos e revisões que sugerem que a suplementação de colágeno na forma hidrolisada ou em peptídeos, geralmente após os 45 anos, melhoram os sinais de envelhecimento cutâneo, aumentam a elasticidade, a hidratação e a densidade do colágeno dérmico, além de melhorar a cicatrização de feridas, mas ainda não há um consenso definido. A suplementação concomitante de vitaminas, minerais e ácido hialurônico também mostram benefícios na saúde da pele. Para um melhor aproveitamento pelo organismo, o colágeno deve ser consumido antes de dormir, com um copo de água ou de frutas cítricas natural (a vitamina C colabora para a absorção do colágeno). A forma industrializada mais comum é em pó para diluir ou, mais raramente, em comprimidos. Em farmácias de manipulação, com receita médica, o colágeno pode ser feito também em gomas e até em chocolate 70%. As dosagens ideais variam com a forma do colágeno e com cada paciente.

Mas o grande trunfo para cuidar do nosso “banco de colágeno” ainda é através de bons hábitos diários e com um estilo de vida saudável. Fazer um skincare de qualidade em casa e no dermatologista, evitar exposição excessiva ao sol, ter um sono satisfatório, gerenciar o estresse, cuidar da alimentação, se exercitar regularmente, não fumar, entre outros, são cuidados que dão bastante trabalho, mas o resultado e a juventude compensam!

# NÃO É TARDE PARA VOCÊ!

POR DANIELA PERONEO



Recentemente conversava com uma amiga sobre meus sonhos: aos 43 anos estou fazendo a faculdade de psicologia e, em breve, me formo nesse curso que complementa toda a minha formação. É interessante que nunca me passou pela cabeça ser velha demais para estudar. Entretanto, constantemente recebo pessoas para processos de coaching que se sentem velhas para mudar de trabalho, começar um novo relacionamento, mudar hábitos, entre outras questões.

A raiz de uma pessoa se achar “velha demais para” está na comparação, numa sociedade de padrões estabelecidos e organizados como certos e que, em realidade, excluem aqueles que não se enquadram pelo que é esperado pelo “outro”.

Perceba a cilada! Pautar sua vida pelas expectativas do(s) outro(s) consome energia e te afasta daquilo que faz sentido para a sua vida. Fora o fato, de que essa dinâmica é, certamente, um caminho que te levará a olhar para trás e sentir que perdeu tempo.

Que tal um momento de reflexão?

Quantas vezes você deixou para depois ou deixou de lado seus sonhos pensando no que os outros achariam?

Ao longo de nossas vidas vamos internalizando discursos e com isso, muitas vezes, cristalizamos crenças que mais nos atrapalham do que impulsionam.

Se essas crenças não servem ao nosso desenvolvimento porque continuar a alimentá-las e viver conforme elas?

É possível mudar uma crença? Sim! As vezes precisamos de uma ajuda inicial, mas é possível. E algo que você já pode fazer por você é pensar se aquele pensamento que você tem de forma recorrente corresponde à realidade. Se ele é um discurso do outro e se você tem como lembrar de situações nas quais ele não se aplica.

Só você tem o poder de escolher quando é o seu tempo. E sempre é tempo de mudar padrões, de fazer melhor, de realizar sonhos e ter novos sonhos.

“O caminho de mil passos sempre começa com o primeiro deles”.

Seja qual for o caminho que você escolher lembre-se que você só deve se comparar com você mesmo. E que nesse processo de comparação só o que importa é você buscar ser a cada dia um pouco melhor. Essa é uma ótima receita de crescimento.

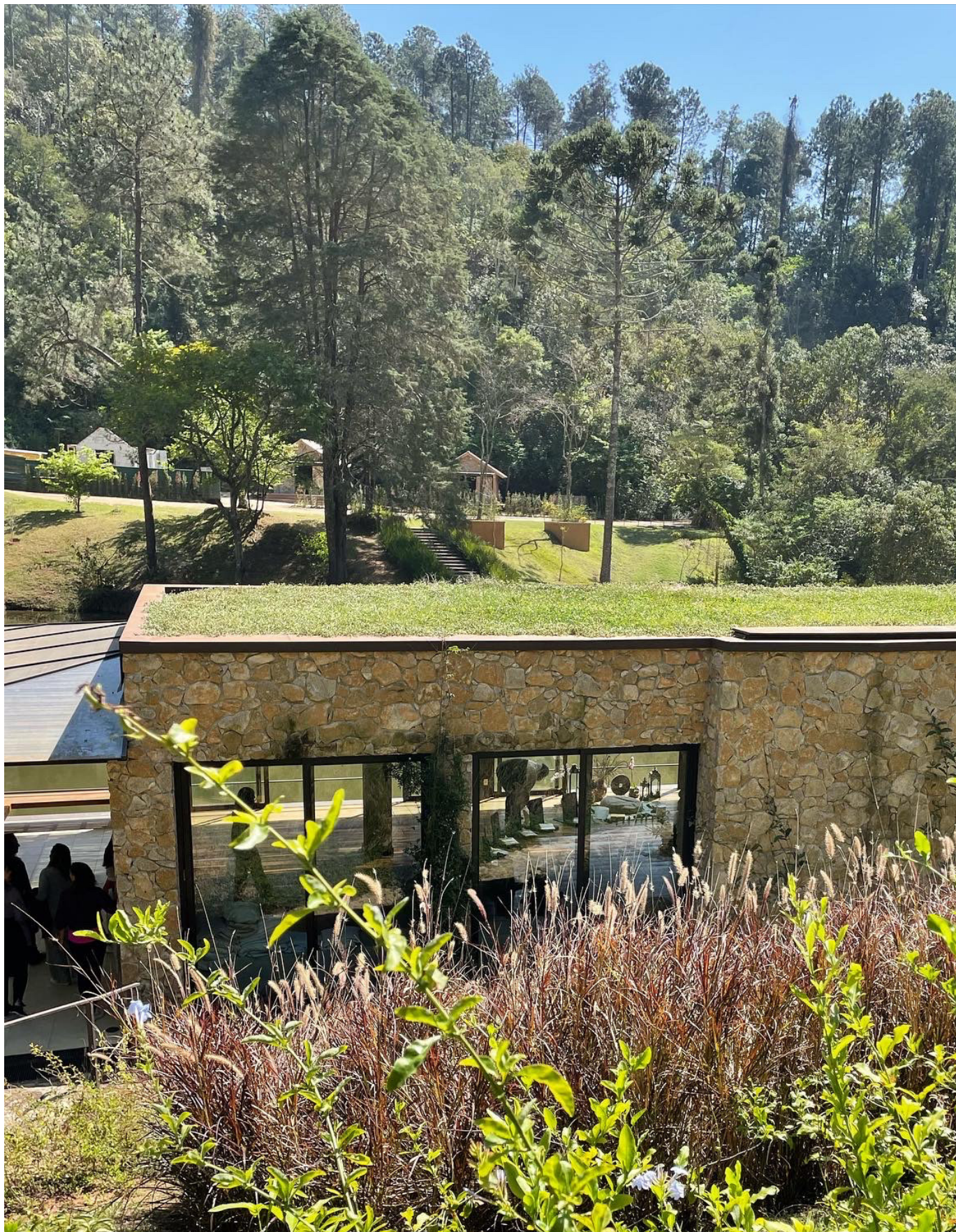
Desejo que esse texto faça sentido para você e posso levar mais pertinho de ser gentil com você e com seu próprio tempo.

# MOVIMENTO HUMANO

POR WILMAR VILLAS

Todo ser vivo tem em seu DNA um padrão de movimento preestabelecido de acordo com sua espécie e modo de vida, seja ele um ser bípede, quadrúpede ou até mesmo, se por problemas congênitos, desenvolveu alguma deformidade física. Seja como for, temos um padrão. Com relação aos seres humanos, desde o nascimento, vamos adquirindo e nos adaptando a esses padrões. Naturalmente, um recém-nascido realiza poucos movimentos, de forma lenta nos primeiros dias e gradativamente irá adquirindo maior capacidade de movimentar-se. O processo é simples e conhecido por todos: levantar a cabeça, rolar, apoiar-se nos braços para ficar em quatro apoios (engatinhar), ficar ajoelhado, meio ajoelhado, sentar, para só então chegar a ficar em pé, caminhar, correr, saltar e onde um mundo de possibilidades se inicia. Nessa nova descoberta, habilidades como andar, correr, saltar, subir, lançar e rolar, com as famosas cambalhotas em várias direções estão ao seu alcance. Essa fase, conhecida por Período Crítico deve ser respeitada e incentivada por pais e educadores do movimento qualificados, pois a quebra de uma delas pode causar danos e muitas vezes não serão perceptíveis na fase adulta. Valorize o movimento desde cedo. Importante a orientação de um profissional do movimento qualificado.





# RETIRO BREATHE

## BY LETICIA LINTON

POR SAMANTHA HACKRADT

Eu, Samantha Hackradt, editora chefe da Well Mag, que sempre me interessei sobre desenvolvimento humano, tinha um pouco de preconceito com retiros... Pensava, isso não é para mim que sou super ligada nos 220w. Aí veio o convite da Leticia Linton, com quem vinha criando laços há algum tempo, para participar do 1º retiro de curta duração, chamado Breathe - somente 3 dias. Pensei... 3 dias não será tão difícil - vamos encarar! Tudo começa com um encontro em um lugar particularmente iluminado, o Villa Tanah, em São Roque. Peguei o carro e dirigi por 1:30h pela Raposo Tavares. Dei carona para uma participante do grupo a Gigi, uma querida... viemos conversando sobre as expectativas do final de semana. Chegamos em um lugar espetacular, tranquilo, em meio a natureza, passarinhos cantando, um silêncio, uma sensação de PAZ e tranquilidade que só de estar ali naquele momento. Não conhecia ninguém, a não ser a própria Leticia, que seria a palestrante do evento todo. Começamos nos apresentando em uma roda e ganhamos uma pulseira de hematita. De lá, fomos para uma experiência de soundhealing com o Rafa Cameron (@xamanismoseteraios) - foi uma experiência de 1:30h com diversos instrumentos que nos levaram do desconforto para a tranquilidade e relaxamento. Confesso que já tinha passado por algumas experiências de soundhealing em grupo, mas sempre com tijelas tibetanas e cristais. Depois jantamos cedo (um parênteses importante a comida... acho que foi a comida mais maravilhosa e saborosa desse mundo - pelo chef Valdir Nunes de Oliveira), e fomos para uma dinâmica de cartas com todos os participantes na frente da lareira e fomos dormir cedo, pois o dia 2 começaria cedinho.





**Dia 2**, começou com shot matinal delicioso, e a “morning routine” - que inclui respirações e posições para acordarmos nossas células, corpo e mente uma meditação em uma sala que fica na frente do lago (foto ao lado). Depois subimos para o café da manhã, com direito a comermos ovo mexido, frutas, sucos naturais, pão de queijo vegano, pães de fermentação natural, requeijão caseiro, geléia de laranja (colhida no jardim) e bolos. Uma explosão de sabores.

Descemos para a sala para uma sessão sobre os chakras, importância de cada um deles e como alinhá-los. Almoçamos, e fomos em uma pequena queda d’água, em meio a floresta, para continuarmos com as explicações e fizemos uma meditação incrível de alinhamento dos chakras com a Leticia.

Depois do banho, fizemos uma cerimônia do Fogo na fogueira, para nos libertarmos de tudo o que não queremos mais para nossa vida. Após a cerimônia fomos jantar e dormir.

**Dia 3**, vinha a sensação de que 3 dias eram pouco demais. A vontade de permanecer com o grupo, naquele lugar, participando de todas as experiências e meditações. Mas vamos as experiências do último dia...

O dia começou quente, com céu azul, fomos para a sala "mágica", onde tudo acontece. Começamos com a "morning routine", para acordarmos células, corpo e mente. E uma palestra para entendermos sobre os 10 sabotadores (todos nós temos sabotadores - infelizmente), mas tendo consciência dele conseguimos nos policiar diante das adversidades da vida. depois tiramos umas cartas do baralho da Clarice Borian, que traz uma reflexão sobre a carta.

Almoçamos embaixo de uma jaboticabeira linda, comemoramos o aniversário do Beto, filho da Leticia, que participava do grupo. Com muita tristeza no coração, nos despedimos da Lê e daquele espaço maravilhoso e voltamos para a vida real.

**Minha reflexão sobre o retiro:** todo mundo precisa passar por uma experiência dessa, e meu conselho... façam mais que 3 dias. Se possível façam o da Leticia, como primeiro retiro. Segundo algumas pessoas, que fizeram mais retiros, o da Leticia sem dúvida foi um dos melhores já vividos. Eu pretendo continuar fazendo retiros com a Leticia, pelo menos 2 vezes por ano.

A experiência foi tão prazerosa que montamos um cluber do livro para nos encontrarmos uma vez por mês.

**PLUS:** caso voces queiram conhecer a Leticia Linton e passar por uma experiência com as respirações, ela fará no YOGA FLOW, aulas de respiração gratuitas de 19 a 22 de setembro das 18:30h as 19:30h - É necessário reservar o seu lugar.





## **QUEM É A LETÍCIA LINTON?**

Elas iniciou sua carreira como designer de joias no ano 2000, estudando Gemologia, Design e Cristaloterapia, se tornando um ícone da joalheria no Brasil e em Los Angeles com vitrines no Curio Bazaar do Hotel Faena em Miami e em São Paulo no seu próprio ateliê no Itaim. Todas as suas criações são norteadas pela energia e poder das pedras, fazendo de cada joia uma peça única.

A marca "Joy By Leticia", ela agrega seus outros conhecimentos em Coaching, vem reunindo ao longo de toda a sua trajetória diversos cursos e retiros relacionados a Yoga e Ayurveda, expansão da consciência, autoconhecimento, meditação, Mindfulness, Cura Prânica e Sound Healing, dentro e fora do Brasil, bem como estudos de Psicologia positiva e participações como mentora nos retiros do Instituto Imiloa, na Costa Rica!

A marca, "Joy By Leticia" é a realização de um sonho de muitos anos, um propósito de vida que é compartilhar todas essas vivências e ferramentas que teve acesso e que foram e são tão transformadoras e úteis na sua jornada de vida, através de seu canal nas redes sociais e suas imersões "Enjoy", que já está na sua quarta edição, sendo uma delas realizada no Atacama/Chile, e agora a sua nova jornada "Breathe" experiências imersivas onde ela proporciona e divide todas as suas vivências aos participantes!



1- **Como começou a sua busca por autoconhecimento ?** Minha busca por autoconhecimento nunca teve um início concreto. Esta jornada esteve presente internamente desde sempre e até hoje me acompanha. Mesmo menina, aos 17 anos, quando iniciei meu primeiro processo terapêutico senti que alinhado a qualquer tratamento a jornada de autoconhecimento seria algo que deveria me acompanhar. Na faculdade de psicologia ouvi uma frase de Maslow que dizia: “O melhor piloto da sua vida é quem se autoconhece”, fui profundamente tocada por ela e sempre a tenho comigo!

2- **Nos conte como foi o seu “life changing”?** Eu não tive apenas um life changing. Tive alguns que realmente foram um despertar para mim! Acredito que momentos que nos tocam profundamente ou que nos levam para uma expansão da consciência são um caminho sem volta e podem ocorrer diversas vezes durante a nossa vida. Mas com certeza minha formação em meditação, yoga e Ayurveda na Costa Rica, bem como minha formação em Coach no IBC foram experiências e vivências que me transformaram na Letícia que sou hoje.

3- **Quando vc teve certeza que esse era o seu chamado?** Eu sinto que Deus tinha um projeto para mim todos esses anos, tudo estava planejado para que na hora certa eu pudesse aprender e compartilhar minhas vivências e o meu conhecimento com o outro. Sendo eu uma “self made woman”, foi somente depois de muita dedicação e solidez na minha carreira na joalheria e filhos crescidos, que durante a pandemia com o ócio criativo, foi possível deixar aflorar tudo o que estava dentro da minha Alma e sentir que a “Joy by Letícia “precisava nascer para eu viver um grande propósito. Fui atrás de mais conhecimentos e todos os dias faço isso com o maior prazer pois, finalmente, vivo o meu Ikigai.

4- **Como foi a sua experiência como guia de um retiro?** Minha experiência como guia dos retiros é sempre sensacional! O melhor sinal de que você está fazendo o que ama é quando você entra no estado de “flow”, imersa no presente, não vê o tempo passar e com uma sensação de plenitude. Eu me sinto a pessoa mais realizada do mundo quando estou fazendo isso. Me dedico de corpo e alma nesses momentos que são presentes de Deus para mim e muito grata por ter sido escolhida para ser um canal de luz e inspirar as pessoas, trazendo “Joy “para a vida delas. Os depoimentos que recebemos são a prova que estamos no caminho certo e eu, vivendo a minha missão com maestria!

5- **Quais os próximos retiros programados?** Estamos desenhando diversas experiências imersivas, dentro e fora de São Paulo, nosso próximo evento será no Rio de Janeiro, com o lançamento do Joy Day, um dia inteiro voltado para a aplicação do método Joy dos Chakras, que é totalmente diferente de tudo o que já experienciei, onde focamos na parte emocional e intuitiva dos nossos canais energéticos! Nosso próximo evento Internacional será em Sedona no Arizona USA, já no primeiro trimestre do próximo ano, está será nossa terceira imersão internacional depois da Edição Enjoy no Atacama/ Chile e da minha participação no Instituto Imiloa na Costa Rica.

6- **O Que é bem-estar para você e como você inclui no seu dia-a-dia?** Bem-estar é estar alinhado , corpo, mente e espírito. É cuidar do nosso corpo pois ele é um receptáculo para receber a nossa Alma e realizar o que foi destinado a nós, com saúde. Bem-estar é ter auto observação , controlar nossos pensamentos, pois eles comandam o nosso corpo e nos tornamos aquilo que pensamos, ou seja, ficar no momento presente , aquietar a nossa “ monkey mind “ que são milhões de vozes que habitam em nós ,fazendo um yo-yo entre o que já foi e o que será , tirando a nossa paz . Bem-estar é ter um motivo para sair da cama, uma fé, seja qual for a sua, que te dê este impulso para seguir e propagar o bem. E claro, quando nos aceitamos e não julgamos aos outros!

7- **Se tivesse que dar um conselho para alguém- qual seria?** Um conselho que eu levo comigo e que meu filho, inclusive, pratica e troca bastante comigo é que “não deixe com que aquilo que os outros pensam de você se torne a sua realidade”! Viva a sua verdade, sem medo de julgamentos, se conecte e confie na sua intuição, só você e mais ninguém sabe o que é melhor na sua vida e somente quando aquietamos a nossa voz do Ego é que conseguimos escutar a nossa voz da Alma e ai, finalmente, vivemos a nossa melhor versão!



# INJETÁVEIS

## O FUTURO DA SUPLEMENTAÇÃO

POR DRA AMANDA NUNES

Os injetáveis já são popularmente conhecidos em outros países, lá fora você encontra diversas formas de tomar seu “coquetel de saúde”. Desde clínicas sofisticadas a espaços móveis projetados que dão o suporte nutricional, por exemplo, em um pós festa, evitando a famosa “ressaca”, hidratando e nutrimdo o corpo.

Conhecida nos Estados Unidos como Vitamin Drip (ou gotas de vitamina, em português), essa técnica tem conquistado cada vez mais pacientes brasileiros, pois oferece uma série de benefícios para a saúde.

O principal objetivo deste tratamento é suplementar vitaminas, minerais, antioxidantes, aminoácidos e outros compostos bioativos a partir de uma infusão injetada diretamente na veia (via endovenosa). Similar a um soro, eles também podem ser aplicados de forma intramuscular, conforme a prescrição médica.

O diferencial dessa terapia é a biodisponibilidade e a rápida absorção, que confere um efeito terapêutico potencializado quando comparado a suplementação oral. Ao ingerir um remédio via oral, por exemplo, nem sempre a absorção ocorre em sua totalidade – em pessoas com gastrite ou disfunções intestinais, ela tende a ser ainda mais prejudicada.

A capacidade de manipular “blends” de nutrientes confere ao tratamento uma maneira personalizada de suprir a individualidade, sempre de acordo com as necessidades de cada organismo. Os protocolos injetáveis podem auxiliar o corpo no processo de emagrecimento, detoxificação e ganho de massa muscular.

Protocolos de beleza ainda são os mais procurados, para pacientes com queda de cabelo, unhas quebradiças e perda da viscosidade da pele e realmente os resultados são incríveis. Mas além dessa aplicação, os injetáveis ajudam a controlar sintomas da ansiedade e depressão – neste caso, utilizando compostos bioativos, que junto ao soro, induzem a liberação de neurotransmissores. Assim, o bem-estar e a saúde mental também são trabalhados.

A soroterapia pode ser sua grande aliada na busca de mais saúde. Eu, como médica capacitada, ressalto a importância do profissional para orientação e acompanhamento.

Todo organismo é único e deve ser tratado como tal.



# O MUNDO COMO AMARELINHA

POR NATHAN SANCHES

Sentado na sombra do pátio da escola, vi um grupo de crianças brincando de amarelinha. Esse jogo é muito antigo, até nas ruínas romanas já encontraram rabiscos no chão, ou seja, antes de Jesus nascer, meninos e meninas já saltitavam com um pé só sobre o desenho inconfundível. Todos nós conhecemos as regras. Feitos os riscos no chão de 1 à 10, com o “céu” ao fim, joga-se a pedra e cria-se um obstáculo. Durante o jogo é necessário ter equilíbrio, certa criatividade e muita energia.



Mas ali as crianças não respeitavam regras, pulavam pra lá e pra cá, chegavam no céu e voltavam. O alvo nitidamente não era a competição, mas o superar dos próprios limites e a diversão. Mochilas amontoadas no canto, gritaria, empurrões, suor e gargalhadas. Conseguir imaginar a cena? Claro que sim, todos nós já vivemos isso. Depois de meus 35 anos não brinco mais de amarelinha, as coisas ficaram mais sérias, as obrigações e expectativas mais reais. Se fosse para acreditar que minha vida tem um início, um meio e um fim, poderia dizer que o ato de brincar ficou lá atrás, e sei que essa forma de olhar a vida como jornada linear não é exclusiva para mim. “Combati o bom combate, terminei a corrida, guardei a fé.” Perceber a vida como uma competição não é algo novo, a cultura ocidental foi muito influenciada pela Bíblia, e mais precisamente pelo apóstolo Paulo de Tarso. Em uma das cartas para seu aprendiz Timóteo, ao fim de sua vida, Paulo desabafa: terminei a corrida. Como você percebe a sua vida? Muito provavelmente como uma jornada linear, como uma competição e talvez até mesmo como uma batalha cheia de adversários. Claro, percebemos a pressão, o cansaço, vemos nossos competidores e cremos que existe um juiz pronto para nos dar ou negar uma medalha. Não me impressiona que hoje haja tanta ansiedade e depressão. Quando não nos sentimos perdidos por não saber para que lado a corrida se dá, estamos sem forças para correr atrás de competidores que aparentemente já nos deixaram para trás faz muito tempo. A comparação e a sensação de insuficiência são cada vez maiores. Mas por quê? Porque para nós, corrida é competição e não brincadeira. A vida se tornou uma obrigação e não um prazer. A sabedoria oriental tem um conceito que tem me ajudado a ver minha vida por novas lentes: Leela, a palavra em sânscrito que significa jogo. Para o sábio Vedanta, a vida é Deus cheio de vontade de brincar - às vezes parece uma corrida, às vezes parece uma luta, mas é como a amarelinha, tem o céu no fim, mas não passa de uma brincadeira. Olhar a vida como Leela, ou como amarelinha, me faz repensar muitas coisas. Vejo um começo, percebo um fim, e um céu. Mas o objetivo não é necessariamente chegar lá, mas me divertir aqui. Há competidores ao meu lado, mas ao invés de inimigos, se tornam amigos. Há pedras, há desafio, mas ao invés de serem problemas, se tornam jogo, Leela.

Viver uma vida como amarelinha não é muito diferente do que viver uma vida como corrida, ou como batalha. O que muda é nossa percepção interna, nosso coração e as gargalhadas - a fé é a mesma, que no fim não há um juiz, mas sim um bom Pai para nos buscar na escola.

WELL \ ON BOARD

# PIEMONTE ITÁLIA

POR FERNANDA BARONE



CASA DELLA CAPRA  
EM FRENTE AO LAGO DI MERGOZZO, AO NORTE DE PIEMONTE, NA  
ITÁLIA, A PEQUENA HOSPEDARIA TEM NO COMANDO UM JOVEM  
CASAL: ÍTALO, BRASILEIRO COM A PROPOSTA DE EXPERIÊNCIAS LIGA-  
DAS A GASTRONOMIA, BIKE, ARTE E GOLF.

O belo Lago di Mergozzo e as paisagens montanhosas do Alto Piemonte, no norte da Itália, compõem o cenário em torno da Casa della Capra, uma pequena hospedaria que ocupa uma casa de 1910. Totalmente renovada, foi estabelecida em 2019 por um jovem casal brasileiro com raízes italianas que decidiu promover ali arte, bike e culinária, suas grandes paixões. Patrícia Orem se formou em Arquitetura e Arte em Londres em 2015. É ela a responsável pelo design de interiores e a curadoria de obras espalhadas pelos espaços.

Já Felipe Bianchi é um chef e ciclista, e vira-e-mexe, exerce as funções de jardineiro e faz-tudo. Antes de estabelecer a Casa della Capra, já promovia



tours de bike e culinária pela região, guiando grupos pelas mais lindas paisagens regionais e visitando produtores locais. Desde menino Minha paixão por gastronomia, mas foi só depois de se formar em Economia que partiu para aprimorar seus dons culinários na escola ICIF, no sul do Piemonte.

Ao lado do filho Teo, de 2 anos, e de Margot, uma dócil Weimaraner, o casal recebe os hóspedes com todo carinho e faz com que se sintam em casa. São apenas seis suítes decoradas individualmente com peças contemporâneas e um toque de rusticidade. Novidade deste ano: a sétima acomodação, La Mansarda (sótão em italiano) é a mais ampla e possui área de estar, pequena cozinha e vista para o lago.

A programação é feita sob medida. Há bicicletas da marca italiana Bianchi para locação e tours para todos os níveis de ciclistas. Aos amantes de arte, um calendário de eventos, entre workshops de tapeçaria manual e ilustração botânica em aquarela, além de vernissages e residências artísticas. Para completar, a sua experiência podemos organizar atividades em terra, na água e na propriedade. Entre elas, golfe, escalada, cavalgadas, caiaque, pesca, stand-up, ioga e massagem.

Sem falar na culinária, o coração da Casa della Capra. À mesa, estão sabores regionais e sul-americanos em receitas criativas. No “ristorante” é possível ver a equipe com a mão na massa e até participar de aulas de cozinha. Outro destaque gastronômico é o menu “Fuoco e



Brace”, o churrasco realizado sob a pérgola de frente para o lago, com as melhores carnes locais.

Tudo sempre acompanhado de um extenso menu de vinhos do Piemonte e das demais regiões da Itália.

Alem de termos um lugar especialmente montado para trazer bem estar, uma das atividades mais exploradas na região, desenvolveram um programa chamado “Bike & Food” – uma imersão nas belas paisagens da região, e uma gastronomia com quem mais entende do entorno, o Chef Bianchi.

#### ***ROTEIRO PERSONALIZADO:***

Nosso bike and food, com Tours guiados por profissionais capacitados e locais, para que sua vivência tenha uma real imersão. Os tours são realizados em bicicleta elétrica, contando com um carro de apoio. Se você é iniciante, não se preocupe, pois dividiremos os grupos em 2 níveis de dificuldade, incluindo Visita a fábrica de Bicicletas, Ingressos e visitas a produtores locais selecionados de acordo com o perfil do grupo e experiências que desenharemos com exclusividade. Todas as refeições e degustações serão incluídas, Acomodação em confortáveis suítes duplas, Transfers do grupo na chegada de Milão Malpensa Transfer para passeios. Você só se preocupará em fazer as malas, o restante cuidaremos de cada detalhe.

## QUANDO IR:

Casa della Capra funciona entre os meses de Fevereiro e Novembro, e fica a 43 km do Aeroporto de Malpensa, em Milão. Um lugar com alma brasileira e tempero italiano que deve ser visitado e vivenciado em sua plenitude nessa viagem de bem estar e relaxamento.

## COMO IR:

Já deu vontade de chamar os amigos, reunir a família ou simplesmente organizar uma escapada para se reenergizar com este cenário, a gastronomia e cultura?

## Concierge de Viagem

Siga @concierge\_viagem |  
concierge@conciergedeviagem.com |  
www.conciergedeviagem.com



# AUTOCUIDADO, AUTOCONHECIMENTO E FLORECIMENTO

POR STELLA DE LUCA REGO

O processo de terapia: autocuidado, autoconhecimento e florescimento

Muitas pessoas buscam o processo da terapia para trabalhar questões do dia a dia, conflitos emergentes e que parecem ser o ponto focal do desconforto da vida. Porém, sabemos que muitas vezes esse processo começa pelas questões superficiais e, aos poucos, vai atingindo o que é mais profundo e inconsciente.

Costumo dizer que a terapia é como arrumar uma casa, por exemplo. Aquela sujeira que você deixou embaixo do tapete ou mesmo aquela bagunça que guardou no fundo do armário durante anos, escondida, é o que iremos olhar na terapia. Porém, para que seja um processo saudável, essa “arrumação da casa” deve ser feita aos poucos.

Já pensou se você tira TUDO que tem dentro daquele armário da bagunça de uma só vez, como vai ser desesperador ter que encarar tudo aquilo, sem nem saber por onde começar? Já imaginou toda aquela poeira e mofo de coisas que ficam muito tempo guardadas sendo expostas de uma só vez? Vai ser extremamente desconfortável, né? Pode te dar até alergia, e tudo isso com certeza vai te desencorajar a seguir com essa arrumação. Por isso, o processo da terapia é lento e gradual, assim como a organização e limpeza de uma casa. Para que seja suportável e, ao mesmo tempo, aconteçam mudanças significativas é importante que tenham momentos de acolhimento daquela dor e daquela bagunça também.

O processo de terapia também pode ser comparado com o florescer de uma planta.

Vamos imaginar aquelas plantinhas que temos nas nossas casas, para enfeitar e trazer vida ao ambiente.

Para que ela cresça e floresça, é necessário que ela seja cuidada exatamente nas condições que favorecem para seu desenvolvimento. E claro, é preciso respeitar que cada uma tem suas necessidades únicas e individuais. Algumas, precisam de sol o tempo todo, outras preferem a sombra e o abrigo da luz, por exemplo.

Se é uma planta que precisa de sol precisamos colocá-la em um ambiente que ela receba sol todos os dias. É importante estar atento também a quanto tempo no sol, horários e condições climáticas. Também precisamos entender o quanto é necessário regar essa flor, se precisa ser todos os dias, em dias alternados, apenas de vez em quando ou somente 1 vez na semana.

Todos esses são processos que levam tempo, organização, planejamento, reflexão, observação e autopercepção. É o famoso processo de “tentativas e erros”, já que é algo novo para nós e não sabemos exatamente por onde começar.

Tanto a terapia, quanto a arrumação da casa ou o cuidar de uma planta precisam de tempo. E para que tudo isso funcione bem, alguns requisitos são bem importantes: empatia, identificação com o processo e querer se cuidar e se ajudar.

Busque seu autoconhecimento, entenda seu processo e floresça!



# POR ONDE COMEÇAR?

## COM A EDUCAÇÃO FINANCEIRA

POR GUILHERME GODOY

### RESUMO

1. Faça uma visualização geral do patrimônio líquido
2. Mensure essa riqueza através de indicadores
3. Cuide do endividamento e esteja preparado para imprevistos

Quando foi a última vez em que você fez um levantamento do seu patrimônio? Talvez na última declaração de imposto de renda, isso se não foi um contador que cuidou dos detalhes, certo?

Mensurar o seu patrimônio é a primeira etapa de um bom planejamento financeiro, é como um exame médico que é feito antes de um procedimento para saber se a melhor opção de tratamento é A, B ou C.

Eu vou te explicar, de maneira rápida, como fazer esse levantamento e cuidar do que você e a sua família já conquistaram.

O patrimônio pode ser dividido em Ativos e Passivos. Sendo os ativos, investimentos, contas correntes, imóveis, automóveis, obras de artes, participações societárias, etc. Enquanto os passivos são todas as obrigações, como empréstimos e financiamentos.

Vamos ao exemplo de uma família:

Ativos	Valor	Passivos	Valor
Imóvel SP	R\$ 800.000,00	Financiamento Imóvel SP	R\$ 500.000,00
Automóvel 1	R\$ 120.000,00	Financiamento Automóvel 1	R\$ 80.000,00
Automóvel 2	R\$ 90.000,00		
Investimentos	R\$ 100.000,00		
Total	R\$ 1.110.000,00	Total	R\$ 580.000,00

Repare, nós queremos sempre ter mais ATIVOS do que PASSIVOS dentro do patrimônio. E de preferência que esses ativos estejam gerando RENDA através de investimentos e não DESPESAS como em um automóvel em desuso que se desvaloriza e possui custos anuais, lembre-se sempre disso.

Com essas informações você já conseguirá saber o seu patrimônio líquido, que nada mais é que os seus ativos menos os seus passivos.

No exemplo dado:

R\$ 1.110.000,00 - R\$ 580.000,00 = R\$ 530.000,00

Note que por mais que essa família pareça ter um patrimônio de mais de 1 milhão, na verdade, o patrimônio real é menos da metade desse valor.

Quanto maior o patrimônio líquido, melhor. Muitas vezes temos a sensação de estar conquistando muitos ativos, mas se o endividamento estiver crescendo na mesma proporção é preciso ligar um alerta nesse planejamento.

Somos naturalmente ansiosos e tendemos a usar todo o nosso capital e por vezes o que não temos, daí vem o endividamento, para comprar bens como imóveis e automóveis.

O ideal é que o seu nível de endividamento seja o mais baixo possível e para isso acontecer sempre tenha capital investido, com liquidez, para poder resolver qualquer imprevisto caso as fontes de renda da sua família sofram alguma instabilidade.

As histórias de casais de que se separam por conta de decisões erradas justamente nesse ponto da vida financeira não são poucas.

Acompanhe as redes sociais da Well e em breve compartilharemos alguns indicadores que você pode usar para mensurar se o seu patrimônio está bem avaliado ou precisa de ajustes.



# ARQUITETURA PODE MELHORAR SUA QUALIDADE DE VIDA

POR LUCIA BLUM

É inquestionável que todo mundo gosta de estar em um lugar bonito e aconchegante, mas o que as pessoas não percebem é o quanto o ambiente influencia suas vidas! Nosso estado de humor, disposição, comportamento, produtividade e criatividade, para citar alguns exemplos, são alterados diretamente em função do espaço em que estamos inseridos. Fatores como luminosidade, temperatura, acústica e estética são, sabidamente, relacionados com a nossa sensação de conforto e bem-estar e isso afeta o nosso dia a dia, o tempo todo, até mesmo quando não nos damos conta disso. Por esta razão, é fundamental termos ajuda profissional quando vamos planejar e executar um ambiente, uma vez que as condições implementadas nesses espaços afetarão a vida das pessoas que nele estarão convivendo.

Nesse sentido, existem ciências que estudam essa correlação, estabelecendo como as condições a que se sujeitam as pessoas, nas mais diversas áreas, afetam a sua qualidade de vida. Na arquitetura, então, em consonância com esses estudos, vem surgindo um movimento muito forte de resgate das sensações mais primitivas do homem por meio de um design mais interligado com a natureza.

Assim surge a biofilia, que pode ser traduzida do grego para “gosto ou inclinação para as coisas vivas”, e o princípio por trás deste conceito é a conexão do homem com a natureza, como forma de melhorar sua qualidade de vida. A verdade é que a urbanização, a vida moderna, promovem uma forte desconexão com o natural. E provou-se que isso não nos gera satisfação e que, ao contrário, quando nos aproximamos novamente da natureza sentimos imediatamente um conforto emocional.



Descobriu-se que a simples presença do verde em um espaço promove uma sensação de relaxamento, saúde e bem-estar. Por esta razão, os arquitetos buscaram incorporar esse conceito de biofilia aos seus projetos, gerando uma tendência que vem ganhando cada dia mais importância e popularidade, o design biofílico! Hoje, não só as residências, mas o comércio, as sedes corporativas, os hotéis, as escolas e universidades, e até mesmo as clínicas e hospitais estão buscando essas soluções arquitetônicas que estimulam a satisfação de seus moradores, clientes, colaboradores e pacientes. Já está provado que a biofilia é capaz de proporcionar calma, produtividade, maior aprendizado, além de estimular a imaginação e a criatividade, incitando a interação social e diminuindo distúrbios como déficit de atenção e depressão. Reconhecemos que nossa espécie evoluiu, na maior parte de sua história, em resposta adaptativa aos estímulos do mundo natural, e não às forças humanas criadas ou artificiais. O ser humano é biologicamente codificado para se associar aos recursos e aos processos naturais, e isso é fundamental para sua saúde física e mental. Como o “habitat natural”, atualmente, é o ambiente construído, as grandes cidades, o design biofílico busca satisfazer nossa necessidade inata de nos associarmos a natureza.



Assim, a principal estratégia do design biofílico é incorporar as características da natureza aos espaços construídos pelo homem, trazendo elementos como água, fogo, vegetação e luz natural para os interiores, e utilizando materiais como madeira, pedras e fibras naturais nos espaços. Além disso, a valorização das formas orgânicas, em contraposição às linhas retas, é uma espécie de linha mestra quando se trata de um projeto biofílico.

A partir do momento em que nos reconectamos ao natural e reinterpretamos toda a nossa relação com a natureza, temos a chance de melhorar nosso desempenho nas mais diversas áreas e assim alcançarmos a melhoria da nossa qualidade de vida!

# VOCÊ CONHECE TODOS OS TIPOS DE SPAS?

POR ANA CAROLINA DE SIMONE

E quando a palavra "spa" aparece na sua frente o que vem a sua cabeça?

Eu logo pergunto qual, onde e saio correndo!

Vocês sabem quantos diferentes tipos de spas existem? Muitos! Muitos mesmo! Na pauta dos novos tempos, veio a necessidade de nos olharmos com mais atenção. Nunca estivemos tão atentas à nossa saúde e tão ativas na busca de acolher nossas necessidades físicas, emocionais, nutricionais, sociais, de diversão e descanso. Então resolvemos fazer uma curadoria de spas para vocês.

Vamos falar dos diferentes conceitos de spas que existem pelo mundo afora!

A palavra "spa" significa SALUS PER AQUAM | Saúde pela água.

A história dos spas começa há milhares de anos e sempre esteve ligado à água e seus benefícios à saúde. Um dia iremos desenrolar essa história e contar tudinho como começou e sua evolução até chegar nos dias de hoje.

Vocês sabiam que a Cleópatra já fazia seus rituais de beleza e descanso com banhos, hidratações, óleos e aromas?

Mas hoje queremos contar para vocês que, ao longo das nossas matérias, vamos falar dos diferentes tipos de spa que podemos visitar/nos hospedar e ter experiências e cuidados incríveis.

Vamos falar de Brand Spas, Spas Ayurvedas, Spas Holísticos, Spas de Aventura, Spas Médicos, Spas vegetarianos, Spas termais... Uma infinidade!

Há algumas décadas, só conseguíamos pensar em spa como uma alternativa mágica para eliminar os quilos a mais. Mas os spa's são muito mais que emagrecer ou apenas receber massagens. Eles podem fazer bem mais do que isso!

Aguardem as próximas matérias e as trends do mercado.

E você, já esteve em um spa diferente? Conte para nós sua experiência!



### CARE - PROTETOR SOLAR

O SunCARE Powder é um pó translúcido com poder FPS 30, que oferece alta proteção contra as radiações UVB e UVA e a luz azul dos eletrônicos, auxiliando a prevenir queimaduras solares, o aparecimento de rugas e o envelhecimento precoce da pele.



### BIOSSANCE

Livre de álcool purifica, hidrata a pele e visivelmente minimiza os poros. Purifica, clareia e visivelmente reduz os poros dilatados. Remove as células mortas Desobstrui os poros, controla o excesso de oleosidade e esfolia suavemente para deixar a pele mais macia. Indicado para todos os tipos de pele, especialmente mista ou oleosa.

## WNF VEGANA XAMPU

Couro Detox recupera o couro cabelo, remove as impurezas sem agredir os fios. Combina em sua fórmula melaleuca, menta e capim limão que juntos atuam na recuperação e limpeza completa do couro cabeludo, equilibram a oleosidade e proporcionam maciez. PERFEITO para cabelos finos, deixando os cabelos soltos e volumosos por muito mais tempo.



## ISDIN - FLAVO C FORTE

Potente sérum facial com 15% de vitamina C. tem também na sua composição vitamina E, que junto com a vitamina C contribui para a ação antioxidante do produto; ácido hialurônico, com dois pesos moleculares diferentes, que reforça a barreira cutânea, proporcionando hidratação imediata e prolongada por 24 horas; e conta também com o sistema pollution-defense, que ajuda a proteger a pele do estresse oxidativo causado pelo ambiente externo, como poluição e luz azul.



## BARROCA NEON

*As velas, por exemplo, são produzidas com cera de soja e pavio natural de algodão e vêm acompanhadas de uma caixa de fósforos ecológica e sem enxofre na composição. A embalagem, aliás, é feita com papel reciclado e montada manualmente e o cuidado não é à toa.*

# WELL

WELL MAGAZINE É UMA PUBLICAÇÃO MENSAL  
PARA ANUNCIAR: E-MAIL: [COMERCIAL@WELLMAG.COM.BR](mailto:COMERCIAL@WELLMAG.COM.BR)

# MARCAS QUE AMAMOS

## ELXR

Os probióticos podem mudar a ecologia da pele, favorecendo a diversidade, fortalecendo a barreira cutânea, combatendo ataques de patógenos e reduzindo os impactos da poluição ambiental e do envelhecimento. Pre+probióticos em sinergia com antioxidantes de ELXR alimentam o microbioma cutâneo, semeando a pele com espécies benéficas para que floresçam mais fortalecidas e saudáveis. Trilogia pro-age, hidrata promovendo lifting, firmeza e elasticidade a pele, resultando em radiância natural e fortalecimento na barreira cutânea. Experimentamos os 3 passos por 1 mês e já abandonamos todos os outros produtos de skincare. Muito prático e deixa a pele com uma textura maravilhosa. Super indico `a todos experimentarem

Conseguimos 10% de desconto para nossos leitores, é só utilizar o cupom: **WELLMAG10** no final da sua compra e mude hoje a sua noite de sono.

Conseguimos 10% de desconto para nossos leitores, é só utilizar o cupom: **WELLMAG10** no final da sua compra e mude hoje a sua noite de sono.

Conseguimos 10% de desconto para nossos leitores, é só utilizar o cupom: **WELLMAG10** no final da sua compra e mude hoje a sua noite de sono.



## DESODORANTE DE CRISTAL

Alva Naturkosmetik é uma marca alemã de Cosméticos Naturais, Veganos e Orgânicos de alta performance, que alia tecnologia ao zelo pela saúde, pela natureza e pelo meio ambiente. O Desodorante Stick Kristall Sensitive é formulado com cristal de alumínio de potássio, um poderoso mineral natural antibacteriano que impede a proliferação de bactérias causadoras de maus odores. Com moléculas grandes que não são absorvidas pela pele, ele reduz levemente a transpiração sem entupir os poros. Não contém álcool, corantes, perfume, parabenos, triclosan e cloridrato de alumínio. Começamos a usar e até então sem cheiro desagradável durante o dia. Vale experimentar.

## ZEN SLEEP (TRAVESSEIRO COM AROMATERAPIA)

Não sei se vocês conhecem a Zen Sleep - eles produzem travesseiros com tecnologia inovadora e aromaterapia.

Eu conheci a Zen, através de uma amiga que mandou um press kit da marca dela, e vinha com uma travesseiro da Zen de brinde (Valeu Lu!).

Pois bem, sempre tive um caso de amor com o meu travesseiro (de 20 anos). Onde eu ia, levava ele. Mas resolvi dar uma chance para o presente.

Não preciso nem dizer que ele foi aprovado no primeiro dia. Acordei disposta, como ha tempos não acordava. Virou o favorito da vida e aposentei o meu velhinho.

Mas.... Como tudo que gosto vou a fundo, entrei em contato com os fundadores da marca, que nos convidaram para uma visita na fábrica.

Ficamos abismadas em saber que os travesseiros são produzidos manualmente, depois ficam expostos por 24horas para que, somente depois, sejam embalados.

Mas se você acha que isso é pouco, eles costuram uma capa em algodão, com a tirinha da mesma cor do travesseiro. Agora, você deve estar se perguntando.. cor?

Sim, cada fragrância, tem uma cor específica (Lavanda, Camomila, Flores, Gerânio e os sem fragrância - Pure, Air, Aloe Vera e Carbono).

Hoje eu tenho praticamente todas as cores - no meu quarto, no da minha filha, na casa de praia e presenteei até meus pais!

Para todos os amigos que contam que não estão dormindo bem, sempre indico a Zen Sleep. Como tudo que é bom merece ser compartilhado...Conseguimos 10% de desconto, para nossos leitores, utilizando o cupom: **WELLMAG10**, no final da sua compra e mudando, ainda hoje, a sua noite de sono.

Se você quer saber, como foi a nossa experiência na fábrica, fique ligado no canal da WellMag no YouTube onde vamos mostrar o processo de fabricação dos travesseiros da Zen.





*Siga a Well*