

# WELL

#32

**BELLA VORCCARO**  
NUTRIÇÃO HOLÍSTICA



## COLUNISTAS

**VIBES** - BIA DE LUCA @[BIADELUCA](#) | **MEXA-SE** - WILMAR VILLAS @[VILLASCOACH](#)  
| **SAÚDE** - DR. FILIPPO PEDRINOLA @[DRFILIPPOPEDRINOLA](#) | **LOVE** - SAMANTHA HACKRADT @[SAMHACKRADT](#) | **DERMA** - DRA. MARCELLA DELCOURT @[DERMATOLOGIACONSCIENTE](#) | **NUTRIR** - ISABELLA VORCCARO @[ISABELLAORCCARO](#) | **INSPIRA** - NATHAN SANCHES @[NSANCHES](#) | **CHECK-IN** - SAMANTHA HACKRADT @[SAMHACKRADT](#) | **COACH** - DANIELA PERONEO @[COACHDANIELAPERONEO](#) | **INTEGRATIVA** - DRA. AMANDA NUNES @[AMANDANUNESDR](#) | **ASTROS** - PRISCILA DE CHARBONNIERES - @[SOULLOOP.BR](#) | | **FINANÇAS** - GUILHERME GODOY - @[GODOYGUILHERMEE](#) | **DESEJOS** - SAMANTHA HACKRADT - @[SAMHACKRADT](#) | **WELLNESS** - ANA CAROLINA DE SIMONE - @[ANACAROLINADESIMONE\\_SPA](#) | **PSICO** - STELLA DE LUCA - @[PSI.STELLADELUCA](#) | **TRATAR** - FERNANDA DIAZER - @[FERNANDADIAZER](#) |

# WELL

ISSUE #32 - DEZEMBRO 2022

Olá Wellners,

E chegamos a nossa última edição do ano. Para isso trouxemos a minha nutri e colunista da Well, Isabella Vorocaró - Bella para os íntimos, pq além de linda por fora, ela é linda por dentro e, faz todo munto ficar lindo e em forma.

Uma nutrição diferente de tudo que você já viu... ela nos faz olhar para dentro, pensa em nós como um todo, nos faz esgrever, mudar mindset, se preocupa com as suas vitaminas, sua exposição ao sol, se vc medita, seus exercícios físicos - tudo associado na dieta - montada para cada um. Uma "GURU" da nutrição.

É um ano que foi cheio de surpresas e conquistas - ganhei uma sócia, lançamos o canal da **WELL NO YOUTUBE**.

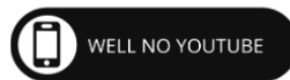
Fotografei pessoas maravilhosas, entrevistei outras, cuidei da minha saúde e estou pronta para o novo rumo em 2023. E você? Já fez o balanço do seu ano?

Essa edição está recheada de balanços, projeções, dieta, vibrações, investimento, movimento e reflexões.

Aproveitem e uma ótima virada para todos vocês. Nos vemos em 2023.

Com amor,  
**Sam Hackradt.**

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



## WELL TEAM

**Fundadora | Editora Chefe:** Samantha Hackradt

**Sócia | Estrategista digital:** Marina Weisshaupt

**Diretora Editorial:** Nathaly H. T. Nery

**Fotografia:** Vitoria Dias

**Audiovisual | Fotografia:** Caio Ciuccio

**Projeto Gráfico:** Estudio S.A

**Maquiagem:** Emily Fuchter

**Relações Públicas:** Prestige Comunicação

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

**FOLLOW US:** @bywellmag



# O QUE LEVAR PARA 2023?

POR PRISCILA LIMA DE CHARBONNIÈRES

Estamos nos aproximando da conclusão de mais um ciclo. Um ano repleto de desafios está chegando ao fim, nos trazendo uma excelente oportunidade de reflexões sobre nossos aprendizados, o que precisamos deixar para trás e o que levaremos conosco para o próximo ano.

Em 21 de dezembro teremos o solstício de verão que marca o dia mais longo e a noite mais curta do ano. É hora de aproveitar os frutos do nosso trabalho, de reconhecer e celebrar as conquistas que conseguimos até agora e de nos prepararmos para ajustes que as levem adiante de forma constante, consistente e confiável. São expressões da energia de Capricórnio, que também estão representadas nos atributos de seu regente, Saturno, o planeta que energiza a resistência e resiliência indispensáveis para alcançar metas. Durante este solstício, Saturno conclui uma série de quadraturas com Urano que ocorreram nos últimos dois anos, criando tensão entre liberdade, espontaneidade e inovação (Urano) e regras, estrutura e estabilidade (Saturno). Embora essa energia possa representar desafios, é uma grande oportunidade de crescimento individual e coletivo.

## Alguns lembretes diários podem fortalecer a trajetória:

- Avalie: Em que áreas da vida senti realizações neste ano?
- Mude: Quais hábitos saudáveis posso adotar em 2023?
- Abra espaço: O que não me serve mais que devo deixar para trás?
- Pense grande: Qual sentimento e energia eu quero vivenciar ao entrar no novo ano?
- Visualize: Quais vitórias pessoais alcançarei e como chegarei até elas?

## Entenda os trânsitos desse fim de ano e se conecte para entrar 2023 em flow:

O fim de ano é sempre corrido mas ainda assim sentiremos uma sensação de liberdade, saindo da rotina. A serendipidade está reinando, com oportunidades e coincidências que valorizam a intuição.

A autoconfiança, comunicação e disciplina estão intensificadas, mas a necessidade de equilíbrio – entre o chamado por expansão e o foco ao nosso entorno – ainda é real.

Para o ano novo, lembre-se de que a toda expansão requer momentos de ação e de inação. Essa será a tônica da virada para 2023 que ocorrerá com Marte e Mercúrio em movimento retrógrado (de 29 de dezembro a 18 de janeiro).

Se você sair de férias, se possível planeje para as duas primeiras semanas de janeiro.

Exercite a inação nesse período e se prepare para a ação a partir da segunda quinzena do mês. Mesmo que não esteja de férias, aproveite esse período para revisões, estratégias e planejamentos.

Momentos de solitude serão bem vindos para o autoconhecimento. Conheça o seu mapa astrológico de nascimento. Caso você já o conheça, se aprofunde, leia mais e se dedique às meditações e práticas que facilitam na conexão com sua alma.

### **Semana 19 a 25 de dezembro**

Continue seguindo em frente

Somos chamados a adotar uma abordagem pragmática do processo de vida. Experiências passadas entram em jogo ao avaliar novos planos, alcançar objetivos concretos torna-se o topo de nossa agenda e promovemos mudanças em nossos relacionamentos para fazer nossa singularidade brilhar. Nossas necessidades passam por uma grande atualização – pedindo confiabilidade e estrutura em nossos relacionamentos, comunicação e gestão. Seguir nossa intuição fica mais fácil com uma energia de compaixão e empatia.

### **Semana 26 a 31 de dezembro**

Tenha coragem para ser diferente

Nossa reserva para comunicar dá prioridade à dinâmica fácil que compartilhamos com amigos de longa data, que amam nossa singularidade. Seguir nossa intuição nos faz sentir bem, principalmente quando abre novas formas de nos relacionarmos com os outros. Seguimos uma navegação tranquila em direção aos nossos objetivos, que nos dá confiança para abraçar nossa individualidade. Encerrando o ano, a compaixão e a confiança no processo da vida trazem harmonia a essas conexões.



# DE CORPO E ALMA NA NUTRIÇÃO HOLÍSTICA

POR NATHALY H. T. NERY

Para fecharmos o ano com chave de ouro, convidamos a nossa nutricionista favorita, além de amiga e colunista, Isabella Vorccaro, para ser a capa de Dezembro!

Obviamente, falaremos sobre saúde e bem-estar, gostamos de mostrar aos nossos leitores a vida real, além de edições e vidas baseadas em redes sociais.

A Bella foi mãe há 1 ano e 8 meses, então perguntamos como ela organiza a sua rotina sendo mãe, empresária, nutricionista, treinos e dieta.

E claro, como uma boa e clássica virginiana, ela gosta de se organizar com antecedência. Com a chegada do Thor, ele acabou tomando conta do seu tempo, fazendo com que ela diminuísse seus treinos. Suas manhãs são sempre dedicadas à atividade física, priorizando o movimento, porque quando ela vai atender seus pacientes, seu foco é todo deles. Depois ainda há a produção e entrega de conteúdos, estudos e reuniões. Final do dia é dedicado ao seu filho e seu marido para terem um tempo de qualidade. A Bella em seu tempo livre, diz que é livre! Livre para ser, livre pra viver, sem crenças e sem rótulos.

Acredito que muitos de vocês, assim como nós, se perguntam se uma nutricionista sai da dieta! E para a nossa felicidade, sim!

“Sempre como alguma coisa que é considerada “errada” aos olhos de uma nutri.

Mas o que falo aos meus pacientes, que se estamos levando um estilo de vida leve e saudável, exceções não serão tão ruins assim pro nosso corpo.”

Eventualmente, ela se permite comer algo que ama muito, como doces, massas, risotos, antepastos e queijos.

Ela nos contou que sentia culpa quando saía da dieta, mas que treinou muito a sua mente a entender que está tudo bem fazer uma refeição mais calórica, porque sabe que na próxima, ela voltará a comer o que considera “adequado”.





Bem no lema "*It's not a diet, it's a lifestyle*" - Não é uma dieta e sim um estilo de vida.

Essa virada de chave mental e de crenças, foi o gatilho mais importante que conseguiu fazer. E torce para que todos possam conseguir também.

O conselho que a Bella nos dá a quem quer iniciar uma dieta é começar agora! Não aguardar ter produto tal pra começar a se cuidar mais. Não esperar a segunda-feira para iniciar novos hábitos. Fazer agora o que deveria fazer por nós mesmos, algo que somente depende de nós. Somos os criadores da nossa própria realidade.

E como manter a constância?

"Um dia de cada vez. Sabe mais um dia? Então hoje eu escolho me amar e me cuidar. Hoje escolho me abrir pra uma vida extraordinária. Só por hoje vou melhorar meu consumo de água, praticar atividades físicas e olhar no espelho e dizer: eu te amo."

Pequenas metas são mais fáceis de realizar que grandes. Escrever, estabelecer um diário, entrar para uma comunidade. Se rodear por pessoas que querem o nosso melhor. E infelizmente cortar comidas, pessoas e relações tóxicas que nos levam pra baixo. Se elas são inevitáveis, comece por melhorar você.

A Bella nos contou que seu sonho realizado mais recentemente foi o da maternidade, e o que ainda não realizou é o sonho de morar fora do País.

Já com seus pacientes, ela diz que abraça a causa mesmo! Se considera meio mãe e meio irmã. Sente as dores e dificuldades de cada um com quem tem contato e tem a honra de apoiar e caminhar de mãos dadas.

Ela sabe que a mudança leva tempo, então considera demais os pequenos avanços. Ela é atenciosa e muito detalhista, porque sabe que devemos tratar as pessoas como gostaríamos de ser tratados.

"O amor é a chave. Às vezes eles precisam mesmo de apoio, amor e carinho. Só isso já muda tudo. Agora na hora que tenho que ser mais direta em relação à saúde, faço com delicadeza! Sempre. Gentileza gera gentileza."

Já estão sentindo saudade da nossa pergunta de sempre? "O que é bem-estar para você?" Então aqui está a resposta da nossa queridíssima Bella!

"O bem estar pra mim é como o ar que eu respiro. É uma chave fundamental achar prazer e leveza na rotina diária. Em sentir-se bem."

Com ausência de dores físicas ou então algum mal estar diário com dores de cabeça. A Bella diz que a presença é uma das estratégias primordiais para se conectar com o momento, sentindo o coração sempre e refletindo em como está se sentindo.

O conforto e bem-estar são parte do seu dia-a-dia. E se não está confortável ou não está se sentindo bem, reavalia o que pode estar acontecendo e leva de novo



para presença. No aqui e agora.

#### **Agora um bate-bola!**

- **Uma comida?** Japonesa, italiana, francesa e libanesa.
- **Uma sobremesa?** Todas! Risos, mas amo tudo com caramelo salgado e topping crocante sabe? Baba de moça, pudim de leite condensado, quindim.
- **Um dia de folga fazendo?** Nada na natureza, banho de cachoeira ou banho de mar.
- **Na viagem, dieta ou tá liberado?** No meu caso mantenho a rotina e dieta ao máximo e me permito algumas opções de refeições locais. Sou apaixonada com a cultura local dos lugares e gosto de conhecer o lugar através da cultura. E isso passa pela alimentação. Manter a atividade física também é fundamental para poder gastar energia e conhecer a culinária local.
- **Treino físico ou clínica de estética?** Treino físico com clínica de estética. Sou muito adepta do movimento. Mas não abro mão da tecnologia para fazer a cereja do bolo.
- **Coração ou razão?** Sou bem coração! Mas com o passar do tempo vemos que a razão é importante para ajudar na escolha do coração. Sempre pergunto o que me causa conforto ou desconforto? O caminho do coração é sempre o mais leve.
- **Meditar ou correr?** Meditar correndo hahaha.
- **Amizade é?** Tudo na nossa vida! Os amigos não deixam a gente enlouquecer
- **Família é?** Fundamental. Não existe família perfeita "Doriana". Mas são nas relações amorosas principalmente que aprendemos a nos aprimorar e melhorar.
- **Hambúrguer ou salada?** Hambúrguer com salada!
- **Sinceridade ou colo?** Sinceridade sempre. E um colo para cuidar do coração.





# O MELHOR ANO DA SUA VIDA ESTÁ CHEGANDO

POR BIA DE LUCA

2020 te assustou,  
2021 te mudou, 2022 abriu seus olhos e 2023 será o melhor ano da sua vida!

Todo final de ano, é importante fazermos uma retrospectiva do ano anterior para analisarmos o que poderíamos ter feito melhor, quais foram nossos erros e nossas vitórias. Este final de ano, eu proponho uma retrospectiva dos últimos 3 anos, pois acredito que uma nova fase está por vir.

Em 2020, o susto.

O covid-19 afetou todas as pessoas de todo o planeta terra. Tivemos que enfrentar doença, mortes, isolamento, demissões, perdas financeiras, festas canceladas, casamentos adiados, viagens suspensas e principalmente: medo, muito medo.

No início, todos tínhamos a sensação que seria algo muito passageiro, de 2 a 3 meses. Ninguém poderia imaginar que iria ser quase 3 anos.

Nossa vida mudou, nossa forma de viver mudou, nossa forma de trabalhar mudou, e mudou também nossa forma de nos relacionarmos. Passamos a achar normal viver de máscara e desinfetar tudo com álcool.

O trabalho online se instalou em todas as áreas, até na medicina.

Chegou 2021 e tomamos outra paulada. O número de casos de Covid-19 aumentou, embora estivesse iniciando a vacinação. Foi outro ano com muitas dificuldades, porém, também foi um ano de muitas mudanças.

Tivemos que aceitar o “novo normal” e ter a consciência que nada mais seria como antes.

No final do ano, as coisas melhoraram um pouco e as pessoas até comemoraram natal e festa de ano novo. A esperança tinha aumentado.

Chegamos em 2022. Novamente a Covid-19 disparou e voltamos a intensificar as medidas de segurança com mais isolamento, uso obrigatório de máscara e muito álcool gel.

No meio do ano as coisas começaram a melhorar, os casos de morte caíram significativamente e o número de casos diminuiu. Começamos a viver de verdade, o “novo normal”.

Muito reencontros, muitas festas, casamentos, aniversários, reuniões, viagens e muito mais.

O trabalho foi voltando aos poucos a ser presencial, porém a maioria das empresas adotou o modo híbrido (Online e presencial).

Em Novembro, tivemos eleições no Brasil, onde se instalou um clima de disputa, de “guerra” de ódio onde todos saímos perdendo.

Logo depois começou a copa do mundo e junto com ela, o covid voltou a dar sinais de aumento.

Que loucura!!!

Parece que vivemos 10 anos em 3.

Você aproveitou esse período?

Você se preparou?

Agora é hora de investir na pessoa mais importante da sua vida – você.

O que você pode fazer para que 2023 seja o melhor ano da sua vida?

A vida é muito curta pra ser pequena e pra perder tempo em uma existência sem sentido.

Não importa o que a vida fez de você. O que importa é o que você fez com o que a vida fez de você.  
Se no final de 2023 você estiver no mesmo lugar, como vai se sentir?

Se você não mudar, o que isto vai te custar?

Quando a dor de não estar vivendo for maior que a dor da mudança, a pessoa muda.

O que você quer tem que ser maior que a dor da mudança.

O ser humano em geral faz mais pra evitar a dor, do que pra sentir prazer.

E como fazer esta mudança?

Autoconhecimento é a resposta.

Quando me conheço sei exatamente o que devo eliminar, evitar, manter ou alcançar na vida.

Quando me conheço, reconheço meus talentos e minhas dificuldades.

Quando me conheço, sei quem sou, onde estou, quem eu quero me tornar e onde quero chegar, aí é fácil traçar o caminho.

Por isso, vou te dar algumas dicas de como você pode iniciar esta transformação:

- 1-** Mude seu pensamento, Mude seu olhar. Hoje sabemos que a realidade não existe, o que existe é a sua visão da realidade. Amplie sua visão;
- 2-** Tenha autorresponsabilidade – seja 100% responsável por tudo o que você manifesta na sua vida. Não importa qual é a sua dor. O que importa é o que você faz com sua dor;
- 3-** Foque em você – O foco da atenção tem que estar sempre em você. Quando focamos no outro, no externo e acreditamos que o outro é o causador do nosso problema, estamos transferindo o poder para o outro e nos tornamos vítimas da situação. Você é o protagonista da sua vida;
- 4-** Limpe suas crenças limitantes e instale crenças libertadoras – Você é o que você acredita;
- 5-** Comece e agir - A ação nada mais é que colocar em prática o conhecimento. É ser o conhecimento e não apenas ter o conhecimento.  
Tenho ajudado milhares de pessoas a transformarem suas vidas.  
Faça esta transformação e tenha o melhor ano de todos os tempos!





# CORAÇÃO DE MULHER RISCOS

POR DR. FILIPPO PEDRINOLA

Pasmem! A doença cardíaca é a principal causa de morte entre as mulheres – e uma das mais “evitáveis”. A pesquisa científica, ainda bem, vem nos dando insights sobre estratégias de como controlar este risco.

Já faz muito tempo desde os dias em que a preocupação de uma mulher em relação a doenças cardíacas se concentrava exclusivamente na ameaça aos homens em sua vida. Hoje sabemos que doença cardíaca não é só problema de homem!

Todos os anos, a doença cardíaca, a maior causa de morte em países desenvolvidos, afeta homens e mulheres em numeros quase iguais.

Em uma pesquisa realizada pela American Heart Association (AHA), cerca de metade das mulheres entrevistadas sabiam que a doença cardíaca é a principal causa de morte em mulheres, mas apenas 13% disseram que seria o maior risco para a sua saúde pessoal. Então fica a pergunta, se não for a doença cardíaca, qual seria?

Outro dado da pesquisa sugerem que, no dia a dia, a mulher ainda se preocupa mais com o câncer de mama, porém a estatística mostra que a incidência de morte cardiovascular no sexo feminino ultrapassa, de longe, a de tumores de mama e útero somadas. Isso mesmo, o coração esta matando muito mais do que o câncer de mama!

O lado bom é que uma grande pesquisa realizada com 84 mil voluntárias ao longo de 16 anos, conhecida como Nurse’s Health Study, constatou que pequenas mudanças no hábito de vida seriam capazes de evitar oito em cada 10 casos de doenças cardiovasculares em mulheres, que mata seis vezes mais mulheres por ano do que o

câncer de mama. Porque a distorção?

Acredito que porque o câncer de mama afeta a imagem corporal, a sexualidade e a autoestima de maneiras que um diagnóstico de doença cardíaca não afeta. Além disso, as doenças cardíacas tendem a aparecer em uma idade mais avançada (por volta dos 70 anos), então a ameaça pode não parecer tão real para as mulheres mais jovens. A maioria das mulheres de 50 anos conhecem outras mulheres

da mesma idade que tiveram câncer de mama, mas raramente alguma que teve doença cardíaca, dando a impressão que seria apenas doença de homens, já que no sexo masculino surgem em média 10 a 15 anos antes. Somado a isso, muitas mulheres dizem que seus médicos nunca falam com elas sobre o risco coronariano e, às vezes nem conhecem os sintomas, confundindo-os com sinais de transtorno de pânico, estresse e até mesmo hipocondria.

Sinto dizer que o infarto e o AVC são as principais causas de morte em mulheres com mais de 50 anos e o diagnóstico de infarto em mulheres é bem mais difícil no sexo feminino porque não apresentam sintomas tão claros como nos homens. Ao invés daquela dor aguda no peito que irradia para os braços, elas se referem a sensações como dor nas costas, sudorese, palidez e náusea.

Agora, porque eu disse antes que a maioria dos casos podem ser evitáveis? Porque a pressão alta, a obesidade e sobrepeso, o tabagismo, colesterol alto, a diabetes, o estresse e a privação do sono estão entre os principais fatores de risco para doenças cardiovasculares. A pressão alta esta envolvida em 35% dos problemas cardiovasculares em mulheres e, praticar atividade física moderada por 30 minutos 3 vezes por semana, reduz em até 40% o surgimento de doenças cardiovasculares. Ah, você sabia que o cigarro pode adiantar a chegada da menopausa? É verdade!

Voltando um pouco para trás, vamos passar na história. No final da década de 40 e início da década de 50, a expectativa de vida da mulher era por volta dos 50 anos de idade e atualmente é de 80 anos em média. Isso quer dizer que as mulheres de hoje vivem por volta de 30 anos após a menopausa. Pode-se dizer então que a menopausa historicamente é algo relativamente recente na vida das mulheres que passam aproximadamente um terço da vida nesta fase, praticamente sem hormônios, quando não fazem a reposição hormonal.

Mas a reposição hormonal não causa câncer de mama?

Toda a confusão começou com a publicação do estudo WHI (Women's Health Initiative) em 2002 que relatou aumento do risco de câncer de mama com a reposição hormonal. O "detalhe" é que nesse estudo, muito mal conduzido por sinal, foram utilizados estrogênios equinos extraídos de urina de égua prenha e progesterina sintética. Esse mesmo estudo foi submetido a novas avaliações por 18 anos e mostrou que não houve aumento do risco de câncer de mama naquelas mulheres

sem útero e que só usaram estrogênio (mesmo de égua) e um pequeno aumento naquelas com útero que associaram progesterina sintética equivalente a 4 casos extras de câncer de mama por 1.000 mulheres após 5 anos de uso. Esse risco é menor do que o causado por fumar 10 cigarros por dia, consumir álcool e obesidade. No entanto, quando o estrogênio (de preferência por via transdérmica e não oral) é combinado com a progesterona micronizada natural, não há risco de câncer de mama em estudos de até 5 anos de uso.

Como vimos, infarto e derrame (AVC) matam 6 vezes mais que o câncer de mama após a menopausa! Sem contar que a mulher que não faz a reposição hormonal tem chances significativamente aumentada de desenvolver câncer colorretal, doença de Alzheimer (as células do cérebro possuem receptores para os hormônios femininos) osteoporose e piora importante de qualidade de vida no que se refere a sexualidade, pele, unhas, cabelos, energia e saúde mental.

O principal hormônio feminino que "vai embora" com a menopausa é o estrogênio e é importante conhecer o porque ele faz tanta falta quando os ovários deixam de produzi-lo após a menopausa. Na verdade, esse é o principal hormônio responsável pela manutenção do endotélio que é a parede das artérias. É capaz de deixar uma verdadeira proteção antiaderente no endotélio, uma defesa anti-colesterol que circula no sangue e ainda leva à produção de substâncias como óxido nítrico e prostaciclina, que relaxam os vasos e controlam a pressão. Além disso, diminui os níveis e a oxidação do LDL (mau colesterol) e melhora o HDL (bom colesterol).

Por fim, mas não menos importante, e para desespero das mulheres, a falta de estrogênio leva ao predomínio dos hormônios masculinos androgênicos que passa a induzir uma nova distribuição de gordura no corpo da mulher, que passa a se depositar principalmente na barriga que, além do aspecto estético, é aquela gordura do mal que aumenta o risco cardiovascular. É claro que algumas mulheres tem contra-indicação para a reposição hormonal e a ideia aqui não é fazer apologia a reposição, que deve ser muito bem indicada respeitando os prós e os contras de toda mulher individualmente.

Para finalizar a nossa conversa, foque na prevenção e no estilo de vida para cuidar da saúde do seu coração.

Jogue fora o cigarro, pratique atividades físicas regularmente, encontre tempo para o seu lazer e o gerenciamento do estresse, procure ter um sono reparador, cuide da sua alimentação e converse com o seu médico sobre a possibilidade da reposição hormonal.



# DIETA CETOGENICA

POR ISABELLA VORCCARO

Há mais de 20 estudos científicos que mostram que esse tipo de dieta de baixo carboidrato é eficaz para perder peso e melhorar diversos marcadores de boa saúde.

A dieta cetogênica (DC) ainda pode trazer muitos benefícios na luta contra diabetes, câncer, epilepsia e mal de Alzheimer..Aqui neste artigo você vai encontrar tudo o que precisa para ver se a DC é uma boa para você e como começar sua dieta cetogênica hoje mesmo.

A dieta cetogênica consiste em uma alimentação extremamente low-carb e farta em gordura, que lembra bastante a primeira fase da dieta Atkins.

Na verdade, a fase de indução da Dieta Atkins é uma dieta cetônica. É a Dieta Sem Carboidrato!

A DC reduz drasticamente seu consumo de carboidratos. Em geral, a DC limita os carboidratos a uma faixa de 0-50g por dia (em alguns casos, o limite máximo pode ser até menos que isso).

Essa redução nos carboidratos coloca seu corpo em um estado metabólico conhecido como cetose. Quando isso acontece, seu metabolismo se altera e fica mais eficiente para utilizar a gordura como fonte primária de energia (e não mais a glicose).

O corpo também passa a transformar a gordura em cetonas no fígado. Essas cetonas podem ser utilizadas como fonte de energia pelo cérebro..

A DC é capaz de reduzir fortemente os níveis de glicose e insulina no sangue (ou seja, reduz a resistência insulínica). Isso, junto com o aumento da circulação de cetonas, traz inúmeros benefícios para a saúde.

Para colocar seu metabolismo em estado de cetose e queimar gordura em “piloto automático”.

Há vários tipos de dieta cetogênica.

Vejamos as principais:

Standard Ketogenic Diet (SKD ou Dieta Cetogênica Padrão)

A DC padrão é bem baixa em carboidratos, moderada em proteína e alta em gordura. A proporção de macronutrientes costuma ser de 75% gordura, 20% proteína e 5% de carboidratos

Cyclical Ketogenic Diet (CKD ou Dieta Cetogênica Cíclica)

Esse tipo de DC inclui dias de “refeed”, ou recarga de carboidratos. Normalmente são 5 dias em DC e 2 dias de alto consumo de carboidratos..

Targeted Ketogenic Diet (TKD ou Dieta Cetogênica Focada)

Um tipo de DC que permite o consumo de carboidratos um pouco antes e depois dos treinos.

Dieta Cetogênica de Alta Proteína

Parecida com a DC padrão, porém inclui mais proteína. A proporção normalmente fica em 60% gordura, 35% proteína e 5% de carboidratos.

A maioria dos estudos científicos foi feita somente para a DC padrão e para a DC de alta proteína, embora a dieta cetogênica cíclica seja bem popular entre fisiculturistas.

A DC é uma forma muito eficiente de perder peso e reduzir os fatores de risco para doenças.

Inclusive, as pesquisas demonstram que a dieta cetônica (e toda dieta low carb, de modo geral) é superior às dietas que cortam gordura da alimentação.

Além do mais, as dietas low carb costumam saciar bem, então não é necessário contar calorias nem ficar registrando cada coisa que você come.

Uma pesquisa descobriu que pessoas fazendo dieta cetogênica perdem 2,2 vezes mais peso do que pessoas em dieta de baixa gordura com restrição calórica.

Outro estudo descobriu que os participantes em DC perderam 3 vezes mais peso do que os participantes que estavam seguindo a dieta recomendada pelo Diabetes UK, influente órgão não-governamental de combate à diabetes do Reino Unido.

Há vários motivos por que a dieta cetogênica é superior às dietas de restrição de gordura. Uma delas é o maior consumo de proteínas, o que ajuda a emagrecer, conforme provam diversas pesquisas. Veja mais sobre os benefícios de uma dieta rica em proteínas em nosso artigo sobre a dieta da proteína. Além disso, a redução na glicemia do sangue e o aumento da sensibilidade à insulina promovido pela DC (pelas dietas low carb em geral) também podem

contribuir com o emagrecimento.

O fato é que a DC vai ajudar você a perder mais peso do que se seguisse uma dieta rica em carboidratos e baixa em gordura. E você vai emagrecer sem sentir fome!

A diabetes é uma doença caracterizada pelas alterações que causa no metabolismo do corpo, pelo alto nível de glicose no sangue e pela redução da sensibilidade à insulina.

A DC ajuda a combater a diabetes ao eliminar o excesso de peso e gordura, ambos ligados à diabetes tipo 2, pré-diabetes e síndrome metabólica .

Um estudo descobriu que a DC é capaz de aumentar radicalmente a sensibilidade à insulina, em até 75%. Outro estudo em pacientes com diabetes tipo 2 mostrou que 7 dos 21 participantes foram capazes de parar totalmente a ingestão de remédios para diabéticos ao seguir a dieta cetogênica.

E esse benefício da DC fica ainda mais gritante ao se levar em conta a relação entre o excesso de peso corporal e a diabetes tipo 2..

Além disto tudo à uma otimização do corpo e do cérebro. Este tipo de alimentação trabalhará com seus hormônios, neurotransmissores, sistema imunológico, degeneração celular e transformará a forma com que seu corpo funciona.

Algumas pesquisas mostram que ela pode ajudar em diversas doenças.

- **Doenças cardíacas:** A dieta cetônica é capaz de melhorar diversos fatores de risco como gordura corporal, níveis de colesterol HDL, pressão sanguínea e glicose;

· **Câncer:** A DC atualmente está sendo utilizada para tratar diversos tipos de câncer e retardar o crescimento de tumores;

· **Mal de Alzheimer:** A dieta cetogênica pode reduzir os sintomas de Alzheimer e retardar a progressão da doença;

· **Epilepsia:** As pesquisas indicam que a DC é capaz de reduzir drasticamente os ataques em crianças epiléticas;

· **Mal de Parkinson:** Pelo menos um estudo descobriu que a DC ajuda a aliviar os sintomas do mal de Parkinson;

· **Síndrome de Ovário Policístico:** A DC ajuda a reduzir os níveis de insulina no sangue, que desempenham um papel fundamental nessa doença;

· **Lesões cerebrais:** Um estudo realizado com animais descobriu que a DC ajuda a reduzir concussões e pode auxiliar na recuperação de lesões no cérebro;

· **Acne:** A DC leva a reduzir os níveis de insulina no sangue, além de eliminar o açúcar e comida processada em geral da alimentação, o que pode ajudar a melhorar casos de acne.

É preciso deixar claro, no entanto, que em diversos casos as pesquisas ainda não são conclusivas e são necessários mais estudos.

Vamos listar agora os principais alimentos e grupos

### ALIMENTOS PROIBIDOS!

Basicamente, qualquer alimento que seja rico em carboidratos deve ser evitado. Aqui vai tudo o que você deve cortar ou reduzir ao máximo em uma dieta cetogênica.

- Grãos e derivados: tudo o que é feito de farinha de trigo, arroz, cereais etc.
- Frutas: todas elas, exceto pequenas porções de morangos e amoras
- Leguminosas: feijões, lentilha, grão de bico etc.
- Tubérculos: batata, batata doce, cenoura, beterraba etc.
- Alimentos processados ricos de açúcar: doces em geral, sorvete, refrigerantes, sucos de fruta, bolos etc.
- Produtos “diet” de baixa gordura: normalmente contêm muito açúcar e gordura poliinsaturada
- Álcool: por conter carboidratos, muitas bebidas alcoólicas podem tirar você do estado de cetose

### Alimentos Permitidos

Suas refeições devem ser baseadas nos seguintes alimentos:

- Carnes: Carne de vaca, porco e frango. Pode consumir à vontade
- Peixes e frutos do mar: Igual às carnes, pode consumir à vontade.
- Ovos: Dê preferência aos ovos caipiras
- Manteiga e creme de leite
- Queijos: Quanto menos processado melhor
- Óleos saudáveis: Azeite extra-virgem, óleo de coco e dendê
- Abacates: O guacamole é seu melhor amigo nas dietas low carb
- Hortaliças: Vale todo tipo de folhas verdes, tomates, cebolas etc.
- Temperos: Sal, pimenta do reino e todo tipo de temperos e ervas estão liberados
- Nozes e sementes: Amêndoas, castanhas, semente de linhaça, semente de chia, semente de abóbora etc.
- Caldo de Ossos: Super saudável e nutritivo. Confira aqui nossa receita essencial do brodo.

Embora a dieta cetônica seja segura para pes-

soas sem nenhum problema de saúde, é possível que você sinta alguns efeitos colaterais enquanto seu corpo ainda está se adaptando à nova dieta. Isso é relativamente comum e passa em poucos dias (dois a quatro dias).

Entre os efeitos colaterais mais comuns estão: sensação de fraqueza e cansaço (inclusive mental), aumento dos ataques de fome, dificuldade para dormir, problemas intestinais e redução no desempenho atlético.

Para aliviar estes efeitos colaterais, vale a pena você começar com uma dieta low carb normal antes de tentar a dieta cetogênica (uma que permita o consumo de carboidratos na faixa de 50-150g por dia).

Isso pode ensinar seu metabolismo a ir se adaptando aos poucos para usar gordura como fonte de energia primária, antes de você mergulhar de cabeça na DC.

A DC também pode alterar a relação de água/minerais que existe no seu corpo, então adicionar um pouco mais de sal às suas refeições ou suplementar pode ajudar.

Em relação aos minerais, tente consumir 3-4g de sódio, 1g de potássio e 300mg de magnésio por dia para minimizar os efeitos colaterais.

E pelo menos no começo, é importante você comer bem, até ficar saciado. Evite restringir o consumo de calorias. Em geral, uma dieta zero carb faz você emagrecer sem precisar ficar restringindo a alimentação.

Embora não seja necessário tomar suplementos quando se faz DC, alguns podem ser úteis.

Óleo MCT: O óleo MCT, extraído do óleo de coco, fornece energia e ajuda a aumentar os níveis de cetonas no sangue.

Sais Minerais: Seu corpo costuma perder bastante água e sódio no início das dietas low carb, então acrescentar um pouco de sais minerais pode ser bem útil, principalmente no começo.

Cafeína: A cafeína comprovadamente ajuda a aumentar a energia e a acelerar a queima de gordura.

Creatina: Se você está combinando dieta cetogênica com exercícios físicos, a creatina é um suplemento fundamental. Ela vai ajudar a manter seus níveis de performance.

Whey Protein: O whey facilita a vida na hora de atingir a proporção correta dos macronutrientes. Tome uma ou duas doses de whey para aumentar sua ingestão diária de proteína.

A DC é ótima, mas não é para todo mundo.





# SPA PARA HOMENS

POR ANA CAROLINA DE SIMONE

Men's mental & body health Spa, oh yeah!

Nosso tipo de Spa para Wellmag deste mês será Spa de saúde mental e corporal para homens.

De acordo com a Spa Finder Wellness, revista especializada em Spas, criada na Flórida em 1986 e atualmente um portal de conteúdo wellness gigante, há duas décadas, apenas 10% dos homens procuravam Spas para descansar e se cuidar. Hoje, nos Estados Unidos, o número de homens que buscam um Spa pulou para 47%.

Aqui no Brasil não foi diferente.

Pude acompanhar relatórios nos últimos 15 anos e constatee o aumento da busca do público masculino de 10% em 2003 para 45% em 2018.

Há duas ou três décadas, alguns executivos nem sonhavam tirar férias e entrar em um circuito de cuidados com a saúde dentro de um Spa. Muito menos permanecer uma, duas ou até três semanas fazendo exercícios, revisando alimentação, recebendo massagens entre outras atividades e tratamentos voltadas para o bem-estar. No máximo iam para emagrecer em hospedagens de duas semanas, o que, na minha opinião, não era um cuidado integral já que o foco era apenas perda de peso e não conseguiam carregar os hábitos do Spa para casa.

Felizmente, ao longo desse tempo, perceberam que a saúde debilitada e a idade biológica superior a cronológica era fruto de maus hábitos e reconheceram que contraturas e espasmos musculares estavam relacionados a ansiedades e fadigas. O foco do público masculino tornou-se desestressar no sentido físico e mental, recobrar a vitalidade, perder peso e retardar o envelhecimento através da mudança de hábitos alimentares e estilo de vida.

Para atender esse público, os spas desenvolveram modelos de programas específicos, aplicando diagnósticos e tratamentos inovadores com tecnologias que retardam o processo de envelhecimento e uma mudança de hábitos que deve ser global.

Encontraremos day spas com tratamentos direcionados e personalizados ou spas com hospedagens onde serão oferecidas as atividades habituais como as caminhadas, a musculação, aulas de yoga, mas em algum momento aparecerá um esporte de aventura mais puxado, uma luta marcial ou treinos de força e resistência que as mulheres dispensariam na escolha do programa.

Sabemos que o processo de envelhecimento vem para todos, mas os homens se preocupam mais com vitalidade e manter a saúde do corpo físico do que propriamente a estética ou não ter rugas.

Vou contar um segredo que alguns de vocês devem saber: ter cliente homem em um Spa é ter cliente assíduo e fiel.

Eles gostam de comprar pacotes, alocam o compromisso na agenda, não faltam e só cancelam caso algo muuuito importante e fora do escopo da agenda dele aconteça.

Seguem alguns Men's mental & body health Spa para vocês conhecerem:

**Toppics Modern Spa** – Rua Vila Nova, 41 – São Paulo - [www.toppics.com.br](http://www.toppics.com.br)

SHA Wellness Clinic Healthy Ageing Men - Espanha - [www.shawellnessclinic.com](http://www.shawellnessclinic.com)

Absolute Sanctuary Men's Vitality – Tailândia - [www.absolutesanctuary.com](http://www.absolutesanctuary.com)

Boulders Resort & Spa in Scottsdale - Arizona – [www.theboulders.com](http://www.theboulders.com)

Rancho la Puerta. near San Diego, California - [rancholapuerta.com/the-ranch/](http://rancholapuerta.com/the-ranch/)



IMAGEM: CAIO CIUCCO - PARA TOPPICS MODERN SPA



# IMPACTO DA EXPOSIÇÃO SOLAR NO ENVELHECIMENTO

POR DRA. MARCELLA DELCOURT

A saúde da pele é considerada um dos principais fatores que representa bem-estar e a percepção de boa saúde na população geral.

A pele é o mais visível indicador da idade, do grau de envelhecimento e da saúde de um organismo. Ela também é a primeira barreira entre o corpo humano e o ambiente ao seu redor e tem inúmeras funções, como proteção contra ameaças externas, prevenção da desidratação, manutenção da temperatura corporal, tato e funções imunológicas. Além disso, a aparência e a saúde da pele tem um papel fundamental na autoestima e nas interações sociais e seu envelhecimento pode ser prevenido e tratado.

Com o aumento da expectativa de vida, os estudos sobre o impacto dos fatores externos no envelhecimento cutâneo tem aumentado.

De acordo com o United Nations World Population Aging Report de 2015, o número de indivíduos com mais de 60 anos e mais de 80 anos vai dobrar e triplicar, respectivamente, em 2050.

Na pele, os principais sinais do envelhecimento são rugas e alterações da textura da pele,

flacidez, alterações vasculares e irregularidades na pigmentação cutânea.

O exossoma da pele é definido como a totalidade de exposições ambientais durante toda uma vida que pode induzir ou modificar condições da pele, incluindo fatores

internos, externos e a resposta do organismo a estes fatores, que podem ser: ambientais (exposição solar, poluição e clima) e relacionados ao estilo de vida (sono, estresse, alimentação, atividade física, tabagismo e rotina de beleza). Uma melhor compreensão de cada um desses fatores e sua relação com a saúde da pele é muito importante para o estudo de novas formas de prevenção e retardamento do envelhecimento cutâneo. Dentre esses fatores, o principal fator responsável pelo envelhecimento prematuro da pele é a exposição solar. No final do século 19, os pesquisadores Unna e Dubreuilh, reconheceram os efeitos negativos da exposição solar crônica na pele ao compararem a pele de marinheiros e agricultores com a de trabalhadores de ambientes fechados, evidenciando uma pele espessa e com rugas profundas na face e na nuca, entre outras alterações. Setenta anos depois, Kligman identificou as alterações estruturais na pele humana após a exposição solar e as diferenças entre os processos de envelhecimento intrínseco e extrínseco, culminando seus estudos em 1986 com a introdução do termo “fotoenvelhecimento” para diferenciar os dois processos. Fotoenvelhecimento é a superposição do dano que a radiação solar causa à pele ao processo natural de envelhecimento, através de uma ou repetidas exposições.

A radiação solar é composta 2 a 5% de radiação ultravioleta (UV), 47% de luz visível e 51% de infravermelho e, ao penetrarem na pele durante a exposição solar, levam a formação de radicais livres e enzimas que degradam o colágeno e a elastina causando envelhecimento prematuro da pele, além de danos ao DNA. A radiação ultravioleta (UV) é o fator primário do envelhecimento cutâneo extrínseco, principalmente a fração UVA1 do espectro solar, colaborando para 80 a 90% do envelhecimento facial. Consequentemente, a radiação ultravioleta (UV) é um dos fatores ambientais melhor estudados do exossoma do envelhecimento cutâneo.

A radiação solar danifica a pele através de um espectro de processos fisiológicos. Ela leva as células a produzirem radicais livres que alteram estruturas celulares, como a expressão de genes de enzimas e proteínas, e levam à desestabilização do funcionamento celular normal. A radiação solar

também causa uma reação em cadeia em nível molecular que resulta na ativação de metaloproteinases da matriz extracelular (MMPs), as grandes responsáveis pela fragmentação do colágeno na pele humana.

Os raios UVB penetram superficialmente na pele, até a epiderme, enquanto os raios UVA atingem a pele numa camada mais profunda, a derme, e tornando-se os protagonistas do fotoenvelhecimento. A luz visível, incluindo sua fração de luz azul, e os raios infravermelhos penetram ainda mais profundamente, até o subcutâneo, e também colaboram no processo do envelhecimento cutâneo através da ativação das MMPs, da formação de radicais livres e da alteração da pigmentação cutânea.

A exposição repetida à radiação solar produz novas e cada vez mais falhas tentativas de reparação da pele, com um efeito cumulativo na estrutura e organização em seu colágeno de base. Estas falhas invisíveis na pele reparada após repetidos ciclos de exposição solar aparecem na pele na forma de flacidez e rugas. As fibras elásticas anormais associadas à diminuição do colágeno, são responsáveis pela perda das propriedades biomecânicas da pele, da sua elasticidade e do seu tônus e pela formação das rugas. Com menos colágeno, os vasos sanguíneos tendem a se dilatar, ficando mais aparentes. Na epiderme, surgem lesões verrucosas e ocorre o aparecimento de manchas, melasma e áreas de despigmentação, além de regiões com atipias celulares que podem evoluir para um câncer de pele.

Com base nos inúmeros estudos sobre o fotoenvelhecimento, diversas estratégias têm se desenvolvido para tentar evitar e minimizar os efeitos maléficos da radiação solar na pele como o uso de filtro solares eficazes e de roupas adequadas (com FPU – fator de proteção solar no tecido), mudança de hábitos no período da exposição solar e o uso de antioxidantes orais e tópicos. Além disso, nos consultórios dermatológicos, existem um arsenal de tratamentos, como bioestimuladores de colágeno e tecnologias diversas, que ajudam a compensar os danos causados pelo sol e pelo exossoma como um todo, mas o conhecimento e a prevenção são sempre as melhores escolhas. Escolhas conscientes em relação à exposição solar durante o verão deixam você com uma pele mais firme e bonita e aproveitando ainda os benefícios da produção vitamina D e da sensação de bem-estar e alegria que só o sol com seus raios UV trazem!

Que 2023 seja um ano iluminado para todos!



# QUEIMA DE GORDURA NO EXERCÍCIO

POR WILMAR VILLAS



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

Ao começar uma atividade física, o metabolismo não está preparado e precisa se adaptar a demanda maior de energia proporcionada pelo exercício. Nesse primeiro momento de “emergência”, você tende a usar a glicose (proveniente dos carboidratos), pois ela está dentro do músculo (em forma de glicogênio) e também disponível mais facilmente na corrente sanguínea do que a gordura, que precisa ser “quebrada”.

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

Qual a intensidade ideal para queimar gordura?

Teoricamente, exercícios aeróbios moderados e leves usam gordura como principal fonte de energia, enquanto atividades intensas priorizam o consumo da glicose, pois o corpo necessita de energia rápida. Mas isso não quer dizer que um treino moderado é o mais eficiente para reduzir o estoque de gordura corporal, como se acreditou durante muito tempo. Hoje, muitos especialistas defendem que modalidades aeróbias (corrida, caminhada, ciclismo, natação) feitas em alta intensidade, são as mais eficientes para mobilizar os estoques de gordura.

Motivo: mesmo que a gordura não seja o principal combustível, esse tipo de treino proporciona grande gasto calórico e gera um estresse muito grande no organismo.

Assim, você gasta muita energia para se recuperar do esforço e o metabolismo pode ficar acelerado muito acima de 2 horas, dependendo da intensidade e volume do esforço, maximizando a queima de gordura.

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

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



# O MEDO QUE “TE PERSEGUE”

POR DANIELA PERONEO



Já parou para pensar que quanto mais medo você tem de algo, mais aquilo ronda e assombra sua vida, suas escolhas...

É como se você criasse uma prisão própria, pois nada acontece sem aquele medo ou as suas decorrências virem à cabeça.

Ao longo da vida, os medos sentidos vão se modificando.

Crianças pequenas tem medo de pequenos animais, perder os pais, ficar sozinhas, por exemplo.

Adultos possuem medos variados, mas alguns dos mais comuns são o medo de não ser amado, o medo de ficar sozinho, o medo de não construir uma vida que vale a pena ser vivida, entre outros.

Além desses medos, muitos outros estão relacionados a esses, como por exemplo não conseguir confiar em ninguém, ser traído, escolher e se arrepender.

Uma questão bastante comum que é recorrente no consultório, ou mesmo como fruto de estudo é que quanto mais você foge de algo, mais aquilo está na sua vida. Isso acontece porque você colocará foco nessa questão pra fugir dela. E quando uma pessoa coloca foco em algo, aquilo se expande e cresce.

De outro lado, a contrapartida também é verdadeira, quanto mais você enfrenta os seus medos menores eles ficam. Afinal o foco se tornou agir dentro da possibilidade que se tem e não alimentar pensamentos e ruminatórias. E sempre que se age de forma consistente rumo aquilo que é desejado, os resultados chegam.

E nesse caso, o medo vai diminuindo conforme as evidências que são encontradas.

É claro que cada pessoa precisa entender e construir o seu caminho para enfrentar o seu medo. As vezes não consegue isso sozinho, e está tudo bem! Dentro das possibilidades de medo que se sente, alguns são medos reais e outros, são medos baseados em distorções feitas da realidade.

É preciso saber diferenciar e, também, é preciso saber quando os medos que você possui te paralisam ou escondem algo que prefere não ver.

Medos reais dizem respeito a algo que pode acontecer dentro de um determinado contexto. Medos irreais são aqueles que se referem a distorções que são feitas da realidade com base nas crenças, nos sentimentos e nos pensamentos que uma pessoa possui.

Saber o que realmente corresponde a um medo real, é condição para uma vida mais tranquila.

A inexistência de medo em uma vida é uma ilusão. Sentir medo também tem um papel protetivo para a vida.

É preciso que cada pessoa seja generosa consigo para se acolher. Caso não saiba como ser generoso com você, procure um terapeuta que possa te ajudar neste processo.

Pense sobre aquilo que você tem medo, pois certamente este medo tem muito para mostrar sobre você e sobre aquilo que precisa aprender.

Desejo que esse texto faça sentido para você. Forte abraço,



# A RETROSPECTIVA DA NOSSA VIDA

POR STELLA DE LUCA



Final do ano chegou! É hora da retrospectiva da nossa vida...

Chegamos naquele momento do ano em que relembramos os principais acontecimentos do mundo. As próprias emissoras de televisão trazem algumas notícias que marcaram o Brasil e o mundo e alguns fatos importantes para a história.

Podemos aproveitar esse momento para também fazermos uma retrospectiva da nossa própria vida, de como foi nosso ano em relação aos objetivos que tínhamos traçado desde o início do ano, todos os obstáculos que cruzaram nosso caminho, as surpresas que a vida nos mostrou e como superamos ou lidamos com isso.

É hora de repensar nossa rotina, olhar com mais cuidado para alguns detalhes da nossa saúde mental e avaliarmos: o que eu fiz da minha vida esse ano? Como eu reagi e agi ao longo desse ano de 2022?

Quais objetivos que eu consegui atingir? Quais caminhos mudaram ao longo do ano? Como eu consegui chegar até aqui? Quais lições eu aprendi? Quais foram meus erros? Quais foram minhas conquistas? É uma mistura de sentimentos nessa reta final, né? Alegria e entusiasmo pelas coisas que realizamos e superamos, expectativa pelo que está por vir e o desejo de mudar algumas coisas para o próximo ano. Junto com isso, também vem a angústia e tristeza do que não deu certo, a raiva pelas mudanças de rumo ou pela dificuldade de enfrentar e entender algumas situações.

A ideia dessa retrospectiva não é para gerar culpa ou qualquer sentimento negativo diante daquilo que não saiu conforme o planejado. Pelo contrário, a ideia é justamente te ajudar a perceber o porquê alguns planos não saíram do papel, e esta pode ser a chave para melhorar seus objetivos e planejamentos para o próximo ano.

Encarar os desafios da vida muitas vezes pode ser dolorido e difícil, mas são justamente nesses momentos em que refletimos e aprendemos a lidar com as situações, que crescemos e nos fortalecemos.

Mas lembre-se, você não precisa passar por tudo isso sozinho.

Não estou aqui para dizer que você precisa encarar tudo com alegria ou otimismo. Na verdade, se perceber que está muito difícil aceitar o rumo que sua vida tomou e as mudanças que ocorreram, procure ajuda profissional para conseguir reagir e entender por onde começar. Seja forte e corajoso para buscar ajuda! Como diz Brené Brown, autora de diversos livros sobre vulnerabilidade, “É preciso coragem para ser imperfeito. Aceitar e abraçar as nossas fraquezas e amá-las”. “Vulnerabilidade é o berço da inovação, criatividade e mudança. Não é ganhar nem perder. É a coragem de se expor, mesmo sem poder controlar o resultado.”

Por isso, vamos enfrentar nossa própria história, honrar e respeitar nosso passado. E quando sentirmos necessidade, expor nossas fraquezas e pedir ajuda para superá-las.

Na próxima edição da revista, que será publicada em Janeiro de 2023, vamos falar de planejamento e expectativas para o ano que se inicia!

Acompanhe o lançamento de cada edição da revista e vem comigo que te ajudo com algumas dicas de como se planejar e ter a saúde mental em dia para começar seu ano de 2023 com o pé direito!



2023

# O ANO DA RENDA FIXA?

POR GUILHERME GODOY

Guerra, COVID-19, eleições... Definitivamente 2022 não foi um ano simples. O reflexo apareceu em nossa inflação (IPCA) que permaneceu elevada durante todo o ano.

Para 2023, a transição do novo governo dá sinais de que a política fiscal não é uma preocupação.

Somado a isso, temos uma situação delicada da maior potência do mundo, os EUA, possivelmente entrando em recessão.

Dessa maneira, é esperado que a taxa Selic permaneça elevada ao longo de todo o ano.

Para que você tenha ideia, qualquer capital investido a uma taxa de 1% ao mês dobra de valor em 5,83 anos.

Na renda fixa pública você tem 3 opções de investimentos:

## **Tesouro SELIC**

Normalmente usado para reserva de emergências, possui rendimento igual à taxa SELIC e resgate a qualquer momento.

## **Tesouro Prefixado**

Possui um rendimento e prazo de vencimento fixados no momento da contratação.

## **Tesouro Ipc+**

Seu rendimento varia de acordo com a inflação do período mais uma taxa fixa. Seu prazo de vencimento também é fixo.

Já na renda fixa privada, as opções são tantas que valeria um artigo apenas para abordar o tema.

Se o seu perfil é mais conservador, 2023 pode ser o ano de você ganhar um bom dinheiro com a renda fixa.

### Our company



### Business items



WELL \ TRATAR



# EMAGRECIMENTO

## SAUDÁVEL

POR FERNANDA DIAZER



Estratégias para o emagrecimento saudável com ajuda efetiva da estética avançada. De fato, estar muito acima do peso, influencia diretamente na saúde e no bem estar do paciente.

Na vida moderna, os altos níveis de estresse, ansiedade, sedentarismo, baixa da qualidade do sono, alimentação desregulada e funcionamento irregular do intestino, geram desequilíbrios físicos e emocionais, que acarretam em diversos malefícios para a saúde e, conseqüentemente, algumas disfunções estéticas importantes.

Observamos que um paciente inflamado não emagrece, a partir deste pressuposto, vale ressaltar que estratégias anti-inflamatórias potencializam os resultados para um emagrecimento efetivo.

Além do controle da inflamação, precisamos pensar em todos os aspectos envolvidos para alcançar resultados satisfatórios. Flacidez, retenção de líquido, excesso de gordura localizada, distensão abdominal, são algumas disfunções que precisamos avaliar com precisão e determinar quais são os melhores tratamentos.

Descobrir o que de fato inflama o paciente a nível intestinal é de extrema importância. Uma maneira simples de obter esta informação, é através do teste de intolerância alimentar. Este teste utiliza tecnologia de imunoenensaio enzimático (ELISA), fabricados sob os mais altos padrões de qualidade, detectando 57 alimentos de variadas classes.

E quais são os sintomas mais relevantes que indicam inflamação intestinal? Inchaço, dores de cabeça, fadiga, diarreia, intestino irritável, distensão abdominal, celulite, acne, inflamação e outras condições relacionadas à gastroenterologia. A Intolerância Alimentar é uma resposta do organismo à ingestão de determinados alimentos, onde ocorre uma dificuldade no processo digestivo, sendo mais comum conforme envelhecemos. Isso acontece porque a digestão se torna mais lenta, já que o corpo diminui a produção de enzimas. Com a dificuldade no processo de absorção de alguns nutrientes, o organismo retém as substâncias, que ficam acumuladas e as conseqüências são maléficas para o organismo.

Detectando estes alimentos altamente inflamatórios, traçamos uma estratégia para desinflamar o organismo do paciente, através de uma dieta restrita por um período de 21 dias. Desta maneira, realizamos um detox eliminando as toxinas existentes e o inchaço, trazendo melhora na saúde vascular e linfática. Após 21 dias reintroduzimos estes alimentos de forma lenta e estratégica para não desencadear novamente um processo inflamatório severo.

Traçar um plano alimentar, realizar atividades físicas com profissionais habilitados e associar tratamentos estéticos avançados, impactam de forma positiva para que o processo de emagrecimento seja ainda mais completo e potencializado.

A ozonioterapia por exemplo, é uma das técnicas com incrível característica anti-inflamatória. A via de administração pode ser tanto sistêmica como local. Este poderoso gás é composto de 95% oxigênio medicinal puro + 5% de ozônio.

O ozônio equilibra a saúde intestinal, é um potente anti-inflamatório, estimula a produção de colágeno e elastina, oxigena as células levando para as mitocôndrias mais oxigênio, aumenta as taxas de antioxidantes, entre outros benefícios.

Outra técnica que potencializa o processo de emagrecimento é a Mesoterapia, trata-se da administração de mesclas de ativos, que são selecionadas de forma personalizada e criteriosa, através de consulta com um profissional qualificado e que entenda a particularidade de cada paciente. Estes ativos geralmente são aminoácidos, vitaminas, minerais, estimuladores de colágeno, ativos para reduzir inchaço, entre outros, que, quando combinados, mostram resultados incrivelmente satisfatórios. A aplicação pode ser intramuscular, intradérmica ou subcutânea. Podemos utilizar por exemplo ativos para emagrecimento geral, diminuição da retenção de líquido, controle da ansiedade, estimuladores de colágeno e degradadores de gordura localizada. Para potencializar ainda mais os resultados, é possível associar algumas tecnologias ao tratamento, como a Radiofrequência, Ultraformer, Zfield Dual, Scizer, Bioestimuladores de colágeno, entre outras que irão somar ainda mais ao resultado final: que é o emagrecimento saudável e efetivo.



# TRANCOSO

Destino favorito no Reveillon

POR SAMANTHA HACKRADT





### Trancoso: Destino dos Famosos

Além da ótima infraestrutura e do charme do Quadrado, Trancoso acabou também ficando conhecida por ser o destino dos famosos.

Bruna Lombardi e Carlos Alberto Riccelli têm uma propriedade por lá. E entre os famosos que já visitaram Trancoso, Beyoncé, Will Smith e Neymar fazem parte dessa lista VIP.

#### O que fazer em Trancoso -

Porto Seguro, Bahia: do Quadrado às Praias, confira dicas do que fazer em Trancoso

A igreja do Quadrado, de costas para o mar, é um dos destaques de Trancoso

A blogueira Gabriela Pugliesi fez seu casamento em Trancoso, com um beach day no Rio da Barra Villa Hotel e a cerimônia na Pousada Bahia Bonita. Os ônibus da Balsa até Trancoso passam de hora em hora e as vans com um pouco mais de frequência. O custo é de R\$ 10,00 por pessoa.

No verão, fica tudo muito cheio, então seria um stress que não estávamos dispostos a enfrentar. O acesso para Caraíva e Praia do Espelho, outras das praias dessa região, acontece em estrada de terra. O caminho é possível para carros de passeio, mas em dias com chuva a coisa pode complicar um pouco. Preferimos evitar.

#### Onde Ficar em Trancoso

Se você está em dúvidas onde é melhor ficar hospedado, se em Arraial d'Ajuda, Trancoso ou Porto Seguro, dê uma olhada no nosso roteiro completo, onde a gente fala sobre os prós e contras de cada uma das localidades.

A Pousada Raízes do Brasil o ponto alto da pousada é a deliciosa piscina e o café da manhã. A pousada conta com apenas 10 acomodações e aposta no rústico com charme. As cores do Quadrado e a criatividade na decoração são





notáveis.

A Pousada Raízes do Brasil possui bela piscina e jardins internos

Já a Pousada Villa Bahia fica um pouco mais distante e confesso que uma ladeira entre a pousada e o Quadrado dava sempre um pouco de preguiça. Mas a pousada é um charme e o atendimento de toda a equipe, simplesmente impecável. Adoramos o jardim interno e a piscina.

Uma das maiores famas de Trancoso é ser um destino de luxo, justamente pela presença e visita dos famosos e também por conta de sua infraestrutura.

Os excelentes hotéis e pousadas também colaboram para essa fama. Entre os hotéis de luxo mais famosos de Trancoso, os destaques ficam para o Etnia Pousada & Boutique, a Pousada Villas de Trancoso e o Uxué Casa Hotel.

Os beach clubs também são outro atrativo de luxo em Trancoso. Alguns deles cobram consumo mínima de R\$ 200,00, como o Uxué enquanto outros oferecem espaços diferenciados, como o beach lounge Mastercard Black na Pousada Bahia Bonita.

#### O famoso Quadrado.

O que mais me encantou de início foi a tranquilidade do lugar. Pareceu bastante bucólico e paradisíaco.

Engana-se quem acha que o lugar pode ser super turístico. O pessoal de Trancoso circula pelo local, joga bola, anda de bicicleta, toca música, faz festa. Nada disso é só para o turista ver.

Trancoso no mês de janeiro, a tranquilidade e o gramado verdinho ficaram em algum lugar do passado. Mas mesmo assim deu para aproveitar.

Apesar do sol forte, é possível caminhar por todo o Quadrado na sombra de suas enormes árvores.

Se for fazer um passeio no final de tarde, abuse do repelente. Os mosquitos atacam impiedosamente.

#### As Histórias das Casas do Quadrado

O interessante é que algumas casas contam com placas que contam a história das casas e de seus moradores. Saber um pouco mais da história de Trancoso através da história de seus moradores foi um grande lance, que

ajudou a gente a imaginar um pouco como era aquele lugar no passado. As casas do Quadrado, aparentemente simples e pequenas, têm essa característica de quando atravessamos suas portas: revelam histórias e ambientes muito maiores do que suas singelas fachadas poderiam insinuar. a eletricidade e na década de 90, finalmente os turistas. Além da história do vilarejo, o Quadrado conta lógico com a igreja e com os belos restaurantes.

Atrás da Igreja de São João Batista, construída no início do século 18 sob as ruínas de um convento jesuíta, está um mirante.

No mirante é possível que avistar a Praia dos Coqueiros, a Praia dos Nativos e o Rio Trancoso que as divide. Esse mirante é o ponto onde todas as excursões trazem seus visitantes. O problema é que às vezes esses passeios bate-volta só trazem os visitantes até aqui.

### **PRAIA DO ESPELHO - a mais famosa de Trancoso**

Finalmente, vale super a pena conhecer a Praia do Espelho. Nós já ficamos hospedados por lá e curtimos bastante, mas é preciso ir preparado para os custos com hospedagem e alimentação.

De Arraial d'Ajuda é bem mais fácil ir para lá. Há passeios bate-volta.

### **ONDE COMER:**

Onde Comer em Trancoso

A maioria dos restaurantes fica em torno do Quadrado. Mas como você deve imaginar, os restaurantes no Quadrado podem ser os mais caros.

Caso você queira economizar, vale a pena procurar restaurantes fora do centro turístico.

**O Restaurante e Bar Zukka**, por exemplo, é uma das melhores opções.

Lá é possível encontrar pratos por cerca de R\$ 35,00.

O Zukka fica na Estrada de Trancoso, a poucos metros do Quadrado.

**Restaurante Rabanete.** A

inda que esteja localizado no Quadrado, oferece um buffet por quilo que é uma opção mais acessível de alimentação. Bem na casa ao lado, também vale conferir o buffet de sobremesas.

Na entrada do Quadrado, também são famosas as barracas de tapiocas, mas não achamos os preços convidativos. Custam em média R\$ 25,00.

**Capim Santo** é o mais famoso, da chef Morena Leite (também tem uma unidade em São Paulo). É importante reservar mesa com pelo menos um dia de antecedência. O ambiente é maravilhoso mas a comida ficou abaixo da expectativa.

as portas, paredes, e janelas do Quadrado. Conhecer o que há por dentro de cada casa, seja no passado da história de seus moradores, seja no presente de suas lojas e restaurantes modernos e turísticos. Imperdível.

**El Gordo** - Brasileira, Frutos do mar, Internacional - Precisa fazer Reserva, Mesas ao ar livre, Lugares para sentar, A melhor Sangria que eu já tomei no Brasil.

**O Cacau** - comida brasileira e frutos do mar - o Beiju deles com parmesão é simplesmente espetacular.

### **ROTEIRO DE 5 DIAS**

Por conta das caminhadas, reserve pelo menos 3 noites para Trancoso, assim você pode tanto caminhar para um lado como para o outro, e explorar tranquilamente todas as suas praias.

Para incluir a Praia do Espelho no seu roteiro, o ideal são pelo menos 4 noites.

Dia 1: Chegada em Trancoso

Dia 2: Litoral Sul: Praia dos Coqueiros, Rio Verde e Itapororoca

Dia 3: Litoral Norte: Praia dos Nativos, Rio da Barra e Taípe

Dia 4: Praia do Espelho

Dia 5: Partida de Trancoso





# DEVOÇÃO ABSOLUTA

POR NATHAN SANCHES

Não se engane, para viver uma vida real e plena, você vai precisar ter devoção absoluta a Deus (ou em algo que você acredite). Sua vida precisa ter alvo, com o foco do tamanho da cabeça de um alfinete e a motivação para se levantar da cama e viver uma vida de entrega e renúncias. Essa é a única jornada possível em direção a maturidade que gera sentido e felicidade. Posto isso, só nos resta saber: Que Deus? Por muitos anos, eu dediquei grande parte de minha energia à vida religiosa. Anos indo a igreja e lendo as escrituras, orando, pedindo, louvando. Hoje experimento outra relação com o mistério do além e quero compartilhar com você. Imagine uma criança no berço: os pais se sentam à beira do berço e mostram brinquedos que representam o mundo real. São ursinhos, zebras, girafas, carrinhos e bonecas. Brincamos e representamos situações hipotéticas, casamentos, brigas e amizades. O mundo dos brinquedos é absolutamente real para as crianças, basta perceber como pequenos conflitos podem gerar fortes emoções e choro. Sabemos do que os brinquedos são feitos - plástico, pano e espuma. Mas não importa, naquele momento, aquele brinquedo é necessário, é algo que transcende seus materiais, é precioso e sagrado. Não precisamos ir muito longe para ver que a devoção religiosa das pessoas pode causar fanatismo, desavenças, emoções e choro. Toca em aspectos emocionais muito primitivos, relações paternas projetadas, seja no céu ou no inferno. É algo que dá sensação de pertencimento e sentido, algo que faz as pessoas se sentirem seguras. Um pouco como o mundo mágico dos brinquedos, conforta e permite uma narrativa divertida e feliz. Agora, um dia a criança perceberá que os brinquedos não eram reais, e mesmo que isso traga tristeza e confusão é importante pois faz parte de seu amadurecimento. Ela perceberá que o casamento do ursinho com a girafa não era real, mas apenas uma simulação do que haverá de viver um dia em sua própria vida. O conflito entre o carrinho de polícia e o cavalinho não eram reais, mas eram a simulação de conflitos importantes que a criança há de viver em sua vida. O amor entre a boneca e o soldadinho não era real, mas a simulação da força da paixão que um dia há de atravessar a criança. Resumindo, por mais que sejam apenas plástico e espuma, não deixa de ser a coisa mais importante do mundo, pois é sua vida antecipada e com direito a reflexão, lições e aprendizados. Ela simula, reflete e constrói seu lugar no mundo através do amadurecimento para a vida.

Hoje entendo que a prática religiosa, seja ela qual for, é uma simulação da devoção necessária para Deus que habita dentro de mim, a voz silenciosa que me orienta ao ético, bom e justo. Uma distinção entre a religião e a mística, uma vem de dentro e outra de fora. É a voz que sei que também fala com você, que diz que tudo ficará bem e que você é amado. Uma voz que não tenho necessidade de acreditar que vem de cima, ou mesmo que tem um nome.

Com certeza não precisa de um templo ou adoração. Apenas está aqui, como eu estou e me guia, além de meus medos e ansiedades. Uma voz que requer obediência imediata, não para o agradar, mas para nos colocar no caminho do bom. Todas as manhãs eu posso ouvir essa voz ou ignorá-la. Eu, e somente eu sei a diferença. Você também pode fechar os olhos agora, fazer uma pergunta e ouvir a resposta em seu coração. Não é uma questão de fé, mas de atenção. O nome que darão para as práticas que exercitam a atenção, não me interessa tanto em conhecer. Quero ouvir a voz e obedecer, quero ser grato pela minha jornada e ajudar outras pessoas a saberem que tudo ficará bem.



# ESPAÇO PERFEITO PARA

POR ALMADA ARQUITETURA

A Copa do Mundo é um evento de confraternização e que traz à tona a necessidade que todos temos de receber, de unir os parentes e os amigos para passar momentos agradáveis! Juntar a turma e assistir aos jogos torna-se o programa oficial durante esta fase, deste grande evento esportivo, uma vez que é realmente uma delícia fazer isso e qualquer pretexto é motivo, mais ainda quando se trata de uma grande festa mundial!

O primeiro espaço que nos vem à mente é a sala, o ambiente de estar, que pode receber uma TV ou um telão e juntamente com um bom sofá configura-se no local ideal para a farra! Mas é importante termos em mente algumas regras de distância entre a tela e o estofado, adequando as polegadas da primeira à quantidade de metros existente entre ela e o espectador. Também é crucial escolher um sofá com a profundidade correta, com uma densidade de espuma confortável e com um tecido que não esquite, e, se possível, que seja fácil de limpar ou impermeabilizado, afinal, acidentes acontecem, especialmente quando há muita gente, e ninguém quer ficar estressado, preocupado em estragar os móveis! Mesas de apoio, laterais ou centrais, são muito importantes para colocar os copos e aperitivos, e, também aqui, os materiais mais fáceis de manter levam vantagem, como a pedra, o vidro, o metal ou a laca (pintura especial feita nas peças de madeira).

Por outro lado, há quem prefira se reunir em torno de uma bela mesa! Ao invés de esparramarem-se pelos sofás e poltronas, os convidados acomodam-se em cadeiras e, então, vale ressaltar que, para permanecer sentado por muitas horas, os modelos com braço são mais confortáveis do que aqueles sem braços, mas que, por sua vez, por serem mais compactos, permitem a colocação de um maior número de peças, o que pode ser uma vantagem quando a turma é grande!

Tem gente que gosta de cozinhar, ou de fazer um belo churrasco, assim, nesses casos, ter uma área gourmet, planejada para esses encontros é muito indicado! Esse espaço, que vai unir uma cozinha e um espaço de estar – que pode ser com sofás e poltronas, com mesa e cadeiras, ou até mesmo, ambos – pode ser equipado para atender aos mais diversos “chefs”, com cooktops, fornos, chapas, churrasqueiras, fornos de pizza, chopeira, cervejeira e tudo o mais que seja necessário para preparar uma deliciosa refeição! Já fizemos essas áreas gourmets em cozinhas, varandas, quintais e até já construímos gazebos especifica-



# A RECEBER



mente para essa finalidade.

Hoje em dia a tecnologia nos auxilia no sentido de que mesmo em ambientes bastante iluminados, ou até mesmo a céu aberto, de dia ou de noite, possamos ter uma boa imagem para assistir aos jogos, ou a qualquer outra coisa, com telas que possuem alta resolução e ultra definição. Dessa maneira até mesmo em volta da piscina, acomodados em espreguiçadeiras e chaises longues, os convidados poderão apreciar o espetáculo em um painel de led outdoor!

A verdade é que até no chão, com almofadas sobre um tapete gostoso, reunir as pessoas queridas é muito bom! Estudos apontam que quem tem amigos vive mais e melhor, tem menos risco de sofrer um infarto ou um derrame e que encontros como esses que descrevemos acima proporcionam muito bem-estar e melhoram a qualidade de vida de quem está envolvido.

Portanto, independentemente do lugar onde você vai receber seus familiares e amigos, se será na sala, na cozinha, na varanda, na piscina, não importa, o que realmente se faz primordial para viver bem é promover esses encontros, aproveitar todos os motivos para passar mais tempo com as pessoas queridas e ser feliz! indicado! Esse espaço, que vai unir uma cozinha e um espaço de estar – que pode ser com sofás e poltronas, com mesa e cadeiras, ou até mesmo, ambos – pode ser equipado para atender aos mais diversos “chefs”, com cooktops, fornos, chapas, churrasqueiras, fornos de pizza, chopeira, cervejeira e tudo o mais que seja necessário para preparar uma deliciosa refeição! Já fizemos essas áreas gourmets em cozinhas, varandas, quintais e até já construímos gazebos especificamente para essa finalidade.

Hoje em dia a tecnologia nos auxilia no sentido de que mesmo em ambientes bastante iluminados, ou até mesmo a céu aberto, de dia ou de noite, possamos ter uma boa imagem para assistir aos jogos, ou a qualquer outra coisa, com telas que possuem alta resolução e ultra definição. Dessa maneira até mesmo em volta da piscina, acomodados em espreguiçadeiras e chaises longues, os convidados poderão apreciar o espetáculo em um painel de led outdoor!

A verdade é que até no chão, com almofadas sobre um tapete gostoso, reunir as pessoas queridas é muito bom! Estudos apontam que quem tem amigos vive mais e melhor, tem menos risco de sofrer um infarto ou um derrame e que encontros como esses que descrevemos acima proporcionam muito bem-estar e melhoram a qualidade de vida de quem está envolvido.

Portanto, independentemente do lugar onde você vai receber seus familiares e amigos, se será na sala, na cozinha, na varanda, na piscina, não importa, o que realmente se faz primordial para viver bem é promover esses encontros, aproveitar todos os motivos para passar mais tempo com as pessoas queridas e ser feliz!



# BIOHACKING

POR DRA. AMANDA NUNES

Você está preparado?

Já imaginou poder “hackear” o seu próprio corpo? Diferente dos hackers da internet, essa é uma forma positiva de aprimoramento do nosso sistema orgânico.

O biohacking é uma técnica que pretende revolucionar a forma como cuidamos da saúde em geral, e tem como objetivo aumentar o desempenho do corpo em todos os sentidos. Basicamente, por ser uma abordagem de auto saúde para melhorar a qualidade e a longevidade de vida, a técnica busca formar humanos capazes de elevar o desempenho corporal ao nível máximo. De acordo com a medicina do futuro, com o método biohacking, as pessoas alcançarão o mais alto desempenho através de terapias de autoconhecimento e escaneamento biológico.

Terapias como: nutrição injetável de vitaminas; nano modulação hormonal bioidêntica; práticas alimentares com dietas cetogênica e jejum intermitente; teste de genoma e mapeamento genético; biorressonância e rastreamento de incompatibilidades; enfim, tudo isso para reconhecer as necessidades individuais de cada organismo. Assim sabemos que, cada ser é único e a demanda de cada corpo também, então imagine você ter conhecimento sobre o que é ou não compatível com sua máquina e oferecer o melhor para receber o maior alcance de sua produtividade.

Mas até que ponto conseguimos otimizar nosso corpo?

Através da medicina Integrativa sabemos que a saúde depende de uma tríade interligada entre Corpo Físico, Mental e Espiritual. Assim, essa busca de saúde plena para que alcance seu melhor resultado deve ser atrelada a conexão com seu Eu superior, aquele que carrega além da luz nossas sombras. Como traumas de infância, relações tóxicas, pensamentos negativos, desconexão com a natureza e hábitos de vida ruins, devem ser ressignificados e curados. A busca pelo auto-aperfeiçoamento vai além da orientação médica, ela é uma busca diária individual para alcançar a melhor versão de si. Assim os pilares fundamentais para praticar o biohacking estão no dia-a-dia e para ter excelência em desempenho deve-se ter rotina e determinação.

Na nutrição, alimentação limpa e natural, sem industrializados, além de suplementos bioidênticos.

No desempenho físico, atividades de alta performance, musculação e alongamentos.

No sono, além do tempo, a qualidade é o mais importante, sonhos, tempo de sono REM, correção de respiradores bucais, tudo para um sono mais reparador. No mental, eliminação de toxinas e intoxicantes, meditação, foco e atenção plena.

Alcançar a longevidade esperada depende única e exclusivamente de você, além da orientação de um bom profissional da saúde com capacitações e atualizações.

Mas, para isso, é preciso que todos os pilares do biohacking sejam contemplados de maneira estratégica e efetiva. Além da modulação hormonal, antioxidantes e saúde mitocondrial é importante nutrir os sentidos com intenção positiva, disciplina e gratidão.



```
elif operat... = "MIRROR Z":  
    mirror_mod..._x = False  
    mirror_mod..._y = False  
    mirror_mod..._z = True  
  
#selection at the end --add ba  
mirror_ob.select=1  
modifier_ob.select=1  
bpy.context.scene.objects.active  
print("Selected" + str(modifier_o  
    #mirror_ob.select = 0  
line = bpy.context.selected_objects  
for obj in bpy.context.selected
```



# ALIMENTAÇÃO E ENTRETERIMENTO

POR TATIANA SAMARA

Na cozinha tudo se cria e tudo se transforma ... Quem começa a se aventurar na cozinha passa a valorizar o famoso "home made", DIY iguarias e pratos com receitas de família que envolvem segredos, qualidade de ingredientes e principalmente processos feitos com amor!

E pra quem não sabe a comida transmite a energia com que foi feita, por isso que sopinha de mãe cura (risos)

Fim do ano, Natal, época de AGRADECER, de valorizar a companhia, o carinho, o serviço de alguém .. nada melhor que presentear com algo único onde colocamos nosso tempo, nossa energia e transformamos ingredientes em iguarias únicas feitas com coração para presentear, simbolizando gratidão a quem merece.

Por isso as receitas deste mês devem ser compartilhadas, valorizadas seja para comer junto, para enfeitar ou presentear ... DIY do it yourself, ou traduzindo faça você mesmo ...

Se arrisque e surpreenda a você e a todos!

## GUIRLANDA ALECRIM

Um enfeite de natal? Um mimo que não passa despercebido, feito com alecrim e especiarias tem aroma delicioso e marcante e ainda muito significado:

A tradição de se usar as guirlandas surgiu em Roma, pois os romanos acreditam que presentear com um ramo de planta traz saúde, motivo pelo qual passaram a enrolar os mesmos em coroas, para desejar que todas as pessoas de uma mesma família tivessem saúde.

Então olha só, que maravilha, o que pode ser melhor: um lindo enfeite de natal que deseja saúde e prosperidade e ainda tem um cheirinho contagiante!

### Ingredientes:

- 3 maços de alecrim fresco
- 4 ramos de lavanda
- 80 cm de arame
- 1 maço de pimentinha
- 300 grs Laranja seca (rodela)
- 10 paus de Canela grande
- Pinhas
- Fio de nylon & fitas

### MODO DE MONTAR:

É bem simples ...mas se tiver dúvidas: dá uma olhadinha lá no canal da Well ...siga o vídeo kkkk

Faça um círculo de 40 cm com fio de arame fino, enrole os ramos de alecrim em torno do arame, até camuflar bem!

Depois é hora de enfeitar colocando os ramos

de lavanda, laranja seca, pimentinha vermelha, a canela em pau ...

amarrando com fio de nylon. Por último coloque uma linda fita no topo em forma de alça para pendurar!



## CHEESECAKE DE CACAU 70% ZERO AÇÚCAR

Receita imperdível . Aquela que todo mundo ama e ninguém acredita que é saudável e faz bem !! surpreenda nas festas de final de ano com essa que é mais que um doce e um presente

### INGREDIENTES DA MASSA:

Usar nossa foto 250 gramas  
granola (usei a CACAU eu te amo da  
GOODPICK)  
500 ml cream cheese  
500 ml leite coco  
250 grs chocolate amargo zero açúcar  
mais extra para chuveirar 2½ colheres de  
sopa de cacau em pó  
½ xic agave  
1 xic de café

### MODO DE FAZER:

Triturar levemente a granola, para formar uma base para a torta.  
Derreta o chocolate 70% em banho maria ou no micro. ( reserve)  
Na batedeira misture o Philadelphia, o creme de leite e o cacau em pó e 1 xic de café Bata até obter a consistência desejada e, em seguida, adicione o chocolate 70% derretido , Adicione o agave  
Cubra com raspas de chocolate amargo ralado e Leve à geladeira por 1-2 horas





### JBL - A PROVA D'ÁGUA

Caixa de Som Bluetooth JBL Go3 4,2W À Prova d'água e poeira com classificação IP67 até 5 horas - Cinza com Rosa

### TENIS GOLDEN GOOSE

A Golden Goose é uma marca baseada na paixão por todas as coisas “perfeitamente imperfeitas”, autênticas e únicas. Nascida em 2000, em poucos anos se tornou uma das marcas italianas de maior sucesso da última década ao combinar o trabalho manual com a sofisticada fabricação Made in Italy. Alta qualidade, capricho nos mínimos detalhes e aparência “vívda” tornaram-se as características inconfundíveis da marca. O resultado são tênis cheios de estilo, personalidade e com um toque vintage urbano.



### JONATHAN ADLER CONJUNTO POP COASTERS

Conjunto Pop Coasters, Jonathan Adler. Design trabalhada em porcelana de alta temperatura e com acabamento em brilho dourado cintilante.

Cor: Metalizado  
Altura: 10cm Largura: 10cm

## ADRIANA DEGREAS

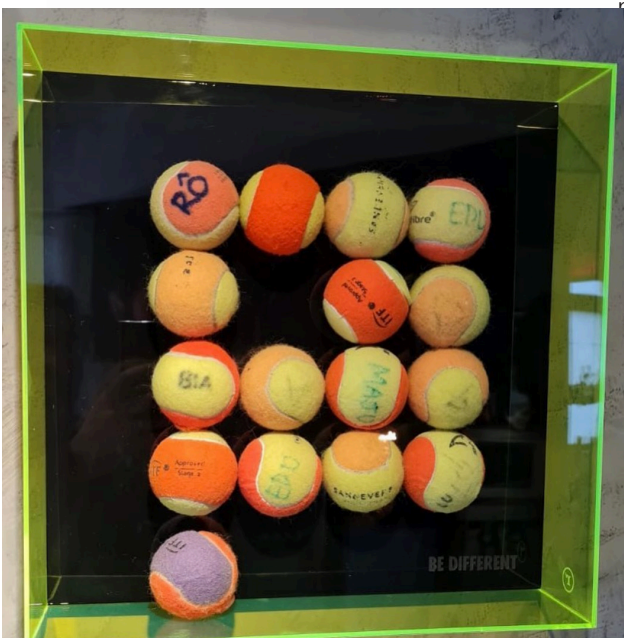
Biquíni Hot Pant Cintilante, Adriana Degreas. Modelo cintilante. Top: modelagem com curvas, alças finas, fechamento posterior por amarração.

Calcinha: modelo hot pant, acabamento elástico. Cor: Rosé



## PULSEIRA JACK VATARIAN

Pulseira Chain Prata com banho de Ouro Amarelo - Elos Pequenos, Jack Vartanian. Possui formato circular com elos pequenos interligados remetendo corrente e fechamento com encaixe.



## R2LAB - "BE DIFFERENT"

Obra nova da série "Be different", dessa vez para a turma animada do Beach Tennis. Série de 20.

# CONCIERGE

A VIAGEM DO SEU JEITO

Member of  
UWORLD

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



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



+ 55 11 985919921



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