

WELL

#35



**IZABELLA
CAMARGO**

CON TEÚ DO

1 SONO

HIGIENE DO SONO

2 DERMATO

ULTRAFORMER MTP



3 ESTÉTICA

JATO DE PLASMA

4 SAÚDE

O SEGREDO

5 INTEGRATIVA

INFLAMAÇÃO

6 TREINO

MASSA E EMAGRECIMENTO



7 NUTRIR

PROTEÍNA E MASSA MAGRA



8 DESENVOLVIMENTO

EXEMPLO



IMAGENS: GIANCARLO CADENGUE - POLETTA AGENCIA

COLUNISTAS

VIBES - BIA DE LUCA @[BIADELUCA](#) | **MEXA-SE** - WILMAR VILLAS @[VILLASCOACH](#)
SAÚDE - DR. FILIPPO PEDRINOLA @[DRFILIPPPEPDRINOLA](#) | **LOVE** - SAMANTHA HACKRADT @[SAMHACKRADT](#) | **DERMA** - DRA. MARCELLA DELCOURT @[DERMATOLOGIACONSCIENTE](#) | **NUTRIR** - ISABELLA VORCCARO @[ISABELLAORCCARO](#) | **INSPIRA** - NATHAN SANCHES @[NSANCHES](#) | **CONFERE** - STUDIO HA @[HAARQUITETURA](#) | **DESENVOLVIMENTO** - DANIELA PERONEO @[DANIELA_PERONEO](#) | **INTEGRATIVA** - DRA AMANDA NUNES @[AMANDANUNESDR](#) | **ASTROS** - PRISCILA DE CHARBONNIERES - @[SOULLOOP.BR](#) | **DESEJOS** - SAMANTHA HACKRADT - @[SAMHACKRADT](#) | **TRATAR** - FERNANDA DIAZER - @[FERNANDADIAZER](#) | **SONO** - DR GUILHERME BRASSANINI - @[DRGUILHERMEBRASSANINI](#) | **TREINO** - MAYARA - @[MAYRA_CHIMELLO](#) | **ARTE** - PAULA CANTERINI - @[CANTERINI.INK](#) | **LOOK** - LILI GARCIA - @[EULILIGARCIA](#)

WELL

ISSUE #35 - JUN | JUL - 2023

Olá Wellners!

Enfim chegamos a metade de 2023.

Fui em um evento, com a Ana Raia, uma de nossas capas, que virou uma amiga super querida... E falava sobre "turning point". Como é analisar os prós e contras para tomarmos uma atitude? Será que é tarde? Ou estou me precipitando? O seu negócio, tá indo bem, mas e se você não vê mais graça... Mudo? E tudo o que eu fiz até aqui? Vale arriscar? O mesmmo para os relacionamentos... Vale investir? Ou desistir porque não é exatamente como você imaginou? Fato, que para tudo é preciso CORAGEM!

Pois não temos garantia de nada, em momento algum.... A única coisa que eu tenho me permitido é experimentar o diferente dos padrões, que me faz sair da minha zona de conforto. Me peguei escrevendo listas de prós e contras, ganhos primários e secundários e olhando para tudo isso, resolvi me jogar no que faz o meu coração bater mais forte... viver... e que seja eterno enquanto dure. Fica a dica para fazrmos o exercício de pensar, analisar e se jogar!

Uma outra dica, agradeça a tudo que você conquistou, as pessoas que lhe rodeiam (Yanara, minha amiga - te amo demais!) e aproveitem qualquer momento ao lado de quem você ama.

Que venha a outra metade do ano.

*Com amor,
Sam Hackradt.*

sam@wellmag.com.br



WELL\ TEAM

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt
Mídias | Diretora Editorial: Nathaly H. Nery
Fotografia: Giancarlo Cadengue (Poletto Agencia)
Audiovisual: Kavemi Studio
Projeto Gráfico: Estudio S.A
Maquiagem: Emily Fuchter

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag



MAGNETISMO INTERNO E EXTERNO

POR PRISCILA LIMA DE CHARBONNIERES

Em 21 de junho às 11h57 horário de Brasília, ocorre o primeiro solstício do ano. O Sol muda o seu magnetismo e todo o nosso sistema solar entra em um ritmo diferente.

O Sol representa a nossa essência, a nossa alma, a centelha divina em nós, conectando-nos à consciência infinita. Nesse momento, a nossa essência atinge o auge e energeticamente fica mais próxima da consciência infinita.

Magnetismo externo e interno

O primeiro solstício do ano, em 21 de junho, marca o dia mais longo e a noite mais curta no hemisfério norte, e a noite mais longa e o dia mais curto no hemisfério sul.

Durante o período entre o primeiro solstício e o segundo (21 de dezembro), o magnetismo do Sol atinge o ponto de retorno, começa a se retrain. É o período ideal para projetos que se desenvolvem internamente. Estamos agora a iniciar este período.

E no período seguinte, o magnetismo do Sol volta a expandir, tornando o momento ideal para lançar projetos que crescem externamente, que aumentam em dimensão e quantidade, como alcançar grandes audiências.

Com o Sol em Câncer, esse momento é também regido pela Lua, ativando a vibração materna, acolhedora e nutridora.

Nos tornamos mais sensíveis, sentimos a necessidade de voltar a atenção para as nossas bases emocionais. E assim começa a segunda metade do ano.

Para maior equilíbrio entre estas energias, ouça noSoulloop app as frequências da Natureza, Floresça: criação e crescimento e Descanse: pausa e plenitude e leia abaixo a energia do seu Sol para a segunda metade do ano:

ÁRIES

Aproveite a ênfase nos seus valores, mérito, finanças e na sua dinâmica criativa para fazê-los crescer. Equilibre seu impulso com mais tempo com a família, onde encontrará momentos de tranquilidade.

TOURO

Agora é tudo sobre você, como você se apresenta ao mundo, o desenvolvimento da sua autoexpressão e autoimagem. Com suas emoções e muita ação em casa, você tem apoio para evoluir em grupos ou organizações.

GÊMEOS

Levar as coisas com calma parece ser a vibe deste ano, mas um aumento na comunicação e nas negociações impulsiona agora a sua carreira, pessoal e profissional e você consegue fazer lucro com as metas que te inspiram.

CÂNCER

Amigos e grupos trazem descobertas e mudanças para sua vida, enquanto você se concentra em metas que trazem lucro. Princípios éticos, espirituais ou filosóficos te iluminam e se tornam parte de sua autoexpressão.

LEÃO

Enquanto você se conecta com o mundo com o coração, desenvolvimento e oportunidades fluem em sua carreira, profissional e pessoal. Uma grande regeneração interna acontece, à medida que você percebe que a chave está dentro de você.

VIRGEM

Relaxar e deixar ir pode ser a melhor maneira de lidar com tudo. Você se dedica à prática espiritual ou ao estudo filosófico e reconsidera seu papel tanto em parcerias quanto em organizações.

LIBRA

Descobertas e mudanças que trazem regeneração também te conectam a grupos ou organizações. Você sente que é mais fácil fazer todo o trabalho que te leva adiante em sua carreira, pessoal e profissional.

ESCORPIÃO

O grande dinamismo em sua carreira é apoiado por mudanças e expansão em suas parcerias. Seus projetos criativos têm um apelo filosófico ou espiritual que faz crescer o amor, que você dá e recebe.

SAGITÁRIO

Conhecimento superior e uma perspectiva ampla trazem o que você precisa para se regenerar de toda a rotina de trabalho. Estar em casa e com a família pode ser o bálsamo inesperado que te acalma.

CAPRICÓRNIO

Se as coisas parecem além do seu controle, utilize sua inteligência criativa e senso de brincadeira. É possível que você queira aprender e treinar habilidades para aplicar imediatamente em suas parcerias.

AQUÁRIO

Suas parcerias te mantêm ocupado, mas o trabalho que trazem é recompensador. Existem infinitas oportunidades para você construir um tipo muito diferente e único de família ou lar.

PEIXES

O trabalho pode ocupar seu tempo, mas sua criatividade se preenche com infinito a cada hora do seu dia. Suas interações com seus amigos, colegas de trabalho e parentes inspiram o melhor da sua autoexpressão.

Que seus próximos seis meses sejam excelentes!



O PODER DA PALAVRA

POR BIA DE LUCA

A palavra tem uma força incrível! Tudo o que falamos e repetimos, cria nossa realidade.

Existem vários estudos comprovando como uma palavra pode modificar a estrutura molecular da água. O cientista Masaru Emoto, pesquisou o comportamento da água durante muitos anos e constatou que as palavras escritas e faladas para a água, modificavam sua estrutura molecular. Palavras positivas, tornavam a estrutura perfeita e linda, e palavras negativas desestruturavam, formando figuras feias e imperfeitas, ou seja: a água é sensível e responde a tudo o que falamos.

Para termos cristais perfeitos, temos que usar palavras positivas.

Setenta por cento do corpo adulto é composto de água, portanto, em termos materiais, podemos dizer que nós somos água. Se uma palavra negativa afeta substancialmente a molécula da água, imagine o que acontece com o nosso corpo?

Pense nas palavras que você usa no seu dia a dia. As suas palavras e a maneira como as utiliza, tem uma grande influência sobre a sua vida

Palavras são vibrações, e quando o nosso corpo e toda a água que o compõe são expostas à palavras positivas, só podemos sentir saúde e bem-estar. Da mesma maneira, palavras negativas e as vibrações nocivas que elas irradiam, exercem uma influência negativa sobre o nosso corpo.

Uma única palavra pode transmitir tanto!

É por isso que a qualidade da nossa vida, depende das palavras que usamos, e a maneira como nos relacionamos com o significado delas na nossa vida diária.

As palavras podem programar o DNA. A mais recente investigação científica russa, indica que o DNA pode ser influenciado e reprogramado por palavras e frequências, sem seccionar e nem substituir genes individuais.

Somente 10% do nosso DNA é utilizado para construir proteínas, os outros 90%, que antigamente era considerado sucata, hoje já se sabe que além de responsável pela construção do corpo, serve também como armazém de informação e para a comunicação a toda a escala da biologia.

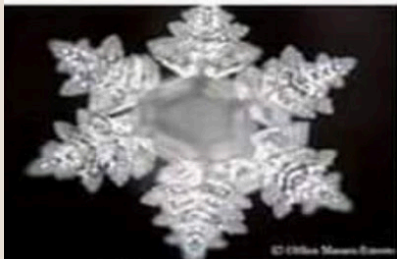
Os russos descobriram também que, esses 90% do DNA, seguem as mesmas regras de todas as linguagens humanas. Compararam as regras de sintaxe, a semântica e as regras gramaticais básicas e descobriram que os alcalinos do nosso DNA seguem uma gramática regular e tem regras fixas tal como nossos idiomas

Nosso código genético segue as mesmas regras que todas as nossas linguagens humanas. É normal e natural para nosso DNA reagir à linguagem

Existe uma capacidade demonstrada de quanto a palavra pode afetar a programação do DNA. A saúde poderia conservar-se indefinidamente, se nos orientarmos em pensamentos, sentimentos emoções e palavras positivas e bem-intencionadas

As palavras têm o poder de abençoar e também de amaldiçoar, só depende da sua escolha.

Escolha as palavras positivas pois a ciência moderna ainda não descobriu um remédio tranquilizante tão eficaz quanto algumas poucas palavras carinhosas.



Amor



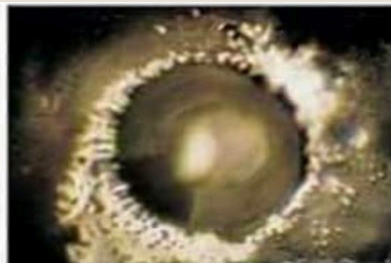
Obrigado



Apoio



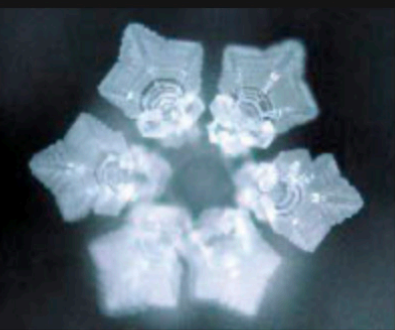
Palavras de Insulto



Maldição



Sinfonia de Mozart



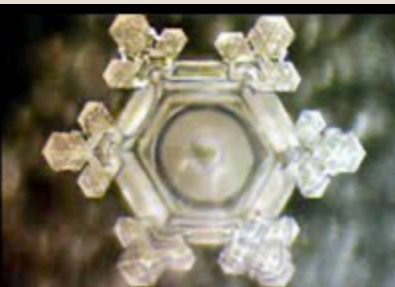
Imagine John Lenon



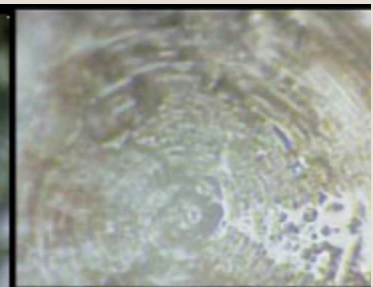
Estorbas, das asco



Paz



Gracias



Heavy Metal



CONFUSÃO DE IDENTIDADE

POR NATHAN SANCHES

Entre todos os enganos a serem evitados, um dos mais essenciais é evitar a confusão de identidade.

A identidade é altamente valorizada na modernidade. Devemos assumir quem somos acima de tudo e de todos. É urgente nos posicionar em relação à nossa sexualidade, contexto sociohistórico, cor de pele, opinião política ou religião. Não podemos hesitar nem nos curvar às forças que tentam nos manipular. Precisamos ser autênticos e verdadeiros conosco. Mas surge a pergunta: “será que isso é realmente possível?”

Um amigo compartilhou comigo que está passando por uma fase de exploração e busca se encontrar. Ele está buscando em todas as filosofias possíveis, dicas que possam apontar para o que ele procura: sua identidade plena.

Eu o convidei a considerar começar encontrando a sensação de sua própria respiração, mas parece que ele não gostou muito da sugestão. Talvez ele estivesse esperando algo mais intelectualmente estimulante.

Eu também acredito na busca pela identidade, mas reconheço que ela deve começar com o fenômeno mais concreto: o corpo no momento presente. A partir disso, todas as outras experiências se desenvolvem, não como determinantes, mas como oportunidades.

Antes de prosseguirmos, é importante fazer uma breve distinção entre a vida, e a história de uma pessoa. Tudo o que aconteceu desde o dia em que nascemos até o presente, constitui nossa história. Essa história pode ter sido composta por momentos tristes, felizes, glamorosos, banais ou terríveis, mas tudo isso já passou. No momento presente, só existe a nossa vida. Nossa vida é o corpo que somos agora, com todas as sensações, emoções e pensamentos que ele acarreta.

Cometeremos um equívoco se tentarmos encontrar nossa identidade apenas em nossa história. Precisamos aprender a criá-la no momento presente, de acordo com a nossa vida. E, acima de tudo, devemos criar uma identidade que permita uma vida mais plena.

Dessa forma, a identidade deixa de ser uma identificação estática e se torna um feixe de foco, como uma lanterna que direcionamos para onde achamos que deve estar, da maneira que achamos adequada, prontos para assumir as consequências. A identidade é a força que sustenta nossa ética pessoal, nossa generosidade e nossa curiosidade. Todas essas características não devem apenas existir no mundo das ideias, mas serem colocadas em ação no momento presente.

Não sei se sabe exatamente quem você é, mas espero realmente que não o saiba, apenas assim vai acordar com a curiosidade necessária para se inventar de forma estimulante e grata todos os dias.

A ARTE DE TATUAR

POR NATHALY NERY

Paula Canterini tem 28 anos, começou a tatuar há 3 anos, em Novembro, antes da pandemia. Formada em moda e fotografia, trabalha com teatro junto à sua família e, em alguns finais de semana, ainda faz algumas apresentações teatrais.

Ela sempre gostou de desenhar, desde criança. Sempre quis muito tatuar, mas acreditava que precisaria ser aprendiz em estúdio, e sempre foi muito tímida.

Ela foi à Madrid de férias e decidiu fazer uma tatuagem por lá - "creer" (em português é crer). Fez amizade com um tatuador, e ele a convidou para ir ao estúdio dele para que ela pudesse ver o seu trabalho por um dia.

E aí deu o "click"! Era isso, de fato, o que queria fazer em sua vida.

Ele comentou com ela que fez um curso de tatuagem no Rio de Janeiro, e ela foi estudar sobre isso. O primeiro curso - que achou no Google - ela foi atrás, e nunca mais parou.

Foi por acaso, mas dentro dela essa vontade sempre existiu.

Fez vários cursos, desde extensão de fio a fio à micropigmentação.

Se procurou em vários lugares, e se encontrou na tatuagem. Hoje, se encontrou 100% e não pensa em parar. Apesar de ser muito tímida, o teatro a ajudou muito. Assim como a tatuagem. Ela sente um frio na barriga diferente, pois ela encontra pessoas, ela marca pessoas - ela conta histórias, em forma de arte.

O que é bem estar para ela, é uma coisa que aprendeu muito recentemente, "bem-estar é você estar bem com você, independente do outro... e fazer as coisas por você. Qualquer coisa que te faça bem no seu dia. Tatuagem por exemplo, é uma forma de bem-estar. Você está fazendo algo por você, que faz sentido." Algo que vai melhorar o seu dia a dia. E aprendeu hoje em dia que, bem-estar é uma coisa que tem que estar no dia a dia. É algo que encontramos no nosso dia. Não procurar a felicidade todos os dias, mas todos os dias, encontrar algo que nos faça feliz. É relativo, bem-estar é diferente para cada pessoa.

Ela gosta de tatuar também por não ter uma rotina certa todos os dias, mas em um geral, ela começa o dia fazendo coisas por ela mesma, e a tarde começa a tatuar, e vai até as 22hs - quase todos os dias.

Em média ela atende 4 pessoas por dia, porquê ela gosta de entender a história, desenhar como a pessoa quer. Ela é muito humana. Ela tenta levar isso como o teatro - escutar as pessoas - pelo Instagram ela já entende a pessoa e deixa bem mais pessoal. A pessoa chega e ela já sabe quem é, ela gosta dessa troca, que vai além da tatuagem.

Tem que ser um momento especial para a pessoa. É para ela também.

As tatuagens que ela mais gosta de fazer, são as que têm significados - fotografias contornadas, por exemplo - Ouvir a história e contar através da tatuagem.

A história do studio é engraçada, no começo ela tatuava em casa, morava sozinha e fez em uma das salas, de estúdio. Veio a pandemia, voltou a morar com seus pais e parou de sair.

Ela alugou uma sala (um estudio privado) em Perdizes, e não parou mais de trabalhar. Começou a dar certo. Acabou saindo de lá pois foi morar em Madrid, trabalhando em um estúdio por lá. Quando voltou, ela achou uma vila de casas - onde ela está agora - e ela achou esse local bem arejado, com natureza e teve certeza que era isso que ela queria.

Algo mais intimista e confortável. Quer conhecer um pouco mais sobre essa artista incrível?

Siga-a no Instagram: [@canterini.ink](https://www.instagram.com/canterini.ink)





QUAL O SEGREDO DE UMA VIDA LONGA E FELIZ?

POR DR. FILIPPO PEDRINOLA

Esta é a pergunta a qual a ciência da longevidade procura responder. Para isso, em 1938, durante a Grande Depressão, foi dado início ao “Grant Study”, também conhecido como “Harvard Study of Adult Development”, um dos estudos longitudinais mais longos e abrangentes já feitos até hoje no mundo da ciência.

Os pesquisadores buscaram responder a uma pergunta aparentemente simples: “o que faz uma vida boa?” Mas essa pergunta simples, é extremamente complexa. Para respondê-la, eles acompanharam centenas de homens por décadas – desde a formatura da faculdade, casamento, guerra, paternidade, crises de vida até a velhice – e coletaram uma ampla gama de dados sobre o bem-estar físico e mental dos homens.

Quando os cientistas começaram a rastrear a saúde de 268 alunos do segundo ano de Harvard em 1938, eles esperavam que o estudo longitudinal revelasse pistas para levar uma vida saudável e feliz: por quase 80 anos, um dos estudos mais longos do mundo sobre a vida adulta, os pesquisadores puderam coletar uma infinidade de dados sobre sua saúde física e mental.

A descoberta mais surpreendente do estudo, segundo Robert Waldinger, diretor do estudo, psiquiatra do “Massachusetts General Hospital e professor de psiquiatria da Harvard Medical School”, é quanto os relacionamentos e quão felizes estamos nesses relacionamentos tem uma

influência poderosa em nossa saúde.

A grande revelação do estudo está na importância da qualidade dos relacionamentos para a saúde e longevidade. Ou seja, para envelhecer bem se faz necessário cultivar bons relacionamentos ao longo da vida. Relacionamentos próximos e duradouros, mais do que dinheiro ou fama, são o que mantém as pessoas felizes ao longo de suas vidas, ajudando a retardar o declínio mental e físico e sendo melhores preditores de longevidade do que a classe social, o QI ou mesmo os genes.

Segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde), as doenças crônicas não transmissíveis, que vamos chamar aqui de doenças de estilo de vida, foram responsáveis por 75% das mortes do mundo em 2019. No Brasil, neste mesmo ano, esse número foi ainda pior, essas doenças mataram por volta de 78% de brasileiros com idade menor que 70 anos.

Essas doenças crônicas na realidade são sintomas decorrente de disfunções e desequilíbrios orgânicos de longa duração, originados da conjunção de fatores genéticos, fisiológicos, ambientais e comportamentais.

Podemos dizer que tem um longo período de incubação, e na realidade resultam de más escolhas e poderiam ser evitadas ou retardadas com cuidados básicos como alimentação saudável, atividade física regular, gerenciamento das emoções, sono de boa qualidade e bons relacionamentos. Exemplos dessas doenças crônicas evitáveis são doenças cardiovasculares, como infarto, derrame e hipertensão, os cânceres (70% deles podem ser evitados), as doenças respiratórias crônicas e o diabetes, assim como demências, em especial o Alzheimer. Se eu perguntar “quem quer viver mais que 80 anos?” Provavelmente todos responderão que sim. E se disser que uma em cada duas pessoas acima de 85 anos tem Alzheimer?



Hoje sabemos que essa doença começa 10 a 15 anos antes de se manifestar e pode ser retardada com bons hábitos de vida e é por isso que devemos preparar e fortalecer o nosso cérebro.

A ciência e a medicina rumam numa direção em que o foco vem sendo muito mais dirigido à individualidade do paciente do que simplesmente à doença e aos sintomas.

Essa nova visão reflete e procura explicar a complexidade, a comunicação e as inter-relações dos sistemas corporais. Considero a noção de interconexão dos sistemas corporais como um retorno a uma forma mais antiga de se pensar a medicina e que pode ser encontrada em textos ayurvédicos que dotam de cinco mil anos atrás. Conceito, esse também, adotado na medicina

tradicional chinesa e hipocrática.

Naqueles tempos, havia a compreensão de que a nossa saúde era determinada por uma relação intrincada entre mente, órgãos, espírito, meio ambiente e até mesmo o universo. Espiritualidade não tem a ver com algum tipo específico de religião ou crença, mas sim a forma como você se relaciona com você mesmo, com os outros e com o mundo. Dá sentido e propósito às nossas vidas. O que importa não são apenas as escolhas que fazemos, mas principalmente a consciência que ajuda essas escolhas a permanecerem num estado saudável contínuo. Como escreveu o filósofo grego Aristóteles há mais de 2 mil anos “O todo é mais que a soma das partes”.

CONSUMO DE PROTEÍNAS

POR ISABELLA VORCCARO



A importância do consumo de proteínas para o ganho de massa muscular

Você sabe a importância da proteína para ganhar massa muscular? E quando e quanto comer proteínas na sua dieta para ter os melhores resultados?

As proteínas são de extrema importância para nosso corpo. Exercem várias funções no organismo, como por exemplo a manutenção de massa muscular, que está ligada ao desempenho esportivo.

As proteínas fornecem aminoácidos através da corrente sanguínea que são responsáveis por estimular a síntese proteica muscular. Ou seja, a formação de tecido muscular.

É preciso ter consciência de que não adianta você treinar pesado frequentemente se a sua alimentação não for balanceada e adequada para os seus objetivos. Para quem busca um resultado de hipertrofia (aumento da massa muscular), a dieta seguida requer ainda mais cuidados e atenção. Substâncias como a proteína e o carboidrato podem ser aliadas ou vilãs desse processo, e você deve estar atento para aproveitar o melhor que cada uma tem a oferecer.

Quer saber mais sobre o assunto? Entenda de uma vez por todas por que a proteína é essencial no processo de ganho de massa muscular e potencialize os seus resultados!

Por que a proteína é importante?

Embora a musculação estimule o crescimento dos músculos do seu corpo, esse trabalho de transformação não acontece sozinho. O organismo precisa de uma ajuda extra para que tudo aconteça conforme o esperado e você consiga ver resultados.

O corpo humano usa alguns elementos como gorduras, carboidratos e proteínas existentes nele para produzir energia para a realização de atividades do cotidiano. Quando você pratica algum exercício com mais intensidade, essa necessidade é ainda maior.

Diante desse cenário, a proteína tem um papel muito importante, ajudando na reparação e no remodelamento dos músculos e dos tecidos danificados. Esse movimento contribui para o crescimento dos grupos musculares trabalhados e, por isso, a reposição dessa



substância é tão importante para pessoas que fazem musculação.

Durante os treinos o seu corpo sofre pequenas rupturas, e é tarefa da proteína regenerá-lo de forma saudável. Quando o seu corpo não possui a quantidade suficiente da substância, os resultados podem ter um efeito contrário: em vez de ganhar massa, você perderá músculos.

Outro grande benefício da proteína está relacionado ao funcionamento e aceleração do metabolismo. Com isso, você aumenta o gasto calórico, ativa a musculatura e ganha ainda mais disposição para a realização dos treinos. Mas atenção: a ingestão exagerada de proteína pode ser convertida em um depósito de gorduras. Se o seu objetivo é justamente se livrar das gordurinhas, fique atento à quantidade e aos formatos adequados de consumo e evite surpresas desagradáveis.

Consumo consistente de proteínas e ganho de massa

Em relação a qualidade da dieta, é importante fornecer a quantidade adequada de proteínas por dia. A proteína é o principal nutriente para a construção da massa muscular, que é constantemente quebrada e reconstruída devido aos esforços físicos.

Para o treinamento de hipertrofia muscular, a necessidade de proteínas por dia é maior em relação às pessoas que não treinam.

É preciso adequar as necessidades individuais de proteína para garantir um bom resultado.

Para ganhar massa muscular, é fundamental estabelecer um balanço proteico positivo. Isso quer dizer que você deve consumir a quantidade de proteínas suficiente para que sobre proteínas para o seu corpo construir massa muscular.

Recomendação de proteína para ganhar massa muscular

Segundo a recomendação da Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva (ISSN) e o American College of Sports Medicine a necessidade proteica de um praticante de atividade física ou esportista varia de 1,2 e 2g/kg de peso corporal. Variando de acordo com o objetivo e modalidade esportiva que você pratica.

Então, o recomendado de proteína para ganhar massa muscular varia de 1,6g/kg/peso a 2,0g/kg/peso, distribuídos ao longo de todas as refeições ao dia.

Entretanto, ao contrário do que algumas pessoas pensam, a ingestão de proteína para ganhar massa muscular não precisa ser tão alta quanto em uma dieta para perda de peso. Assim, em uma dieta que visa o emagrecimento consumimos mais proteínas para manter o máximo possível de nossa massa muscular.

Já quando estamos querendo aumentar a massa muscular, não precisamos de tanta proteína pois também estaremos ingerindo carboidratos em alta quantidade. E estes carboidratos poupam o uso da proteína pelo corpo para gerar energia. Assim, as proteínas são melhor aproveitadas para a construção muscular.

Outra boa opção é recorrer aos suplementos alimentares, que alinhados a uma dieta balanceada, apresentam excelentes resultados. Mas lembre-se: não adianta você querer ingerir toda a porção diária em uma única dose complementar. Como o próprio nome já diz, esses produtos são apenas para auxiliar você a alcançar os níveis necessários da substância, e não substituem a alimentação.

Apesar de o consumo de proteína nos 15 minutos pós-treino apresentar excelentes resultados, a recuperação muscular pode durar até 72h.

Por isso, para quem busca um bom ganho de massa muscular, o mais indicado é dividir a ingestão em pequenas porções de apenas 20g por cada refeição realizada, suprimindo as necessidades do corpo durante todo esse período.

Lembre-se: o mais recomendado é buscar sempre a orientação de um médico ou de um nutricionista antes de fazer qualquer mudança brusca na rotina de exercícios ou nos hábitos alimentares. Cada organismo responde aos estímulos de forma diferente, e somente um profissional saberá indicar as melhores opções para você.

Quais são as principais fontes de proteína?

Agora que você já sabe por que a proteína é importante no ganho muscular e quais são as melhores formas de consumi-la, deve estar se perguntando sobre as suas principais fontes, certo? Saiba que é possível encontrar opções simples que podem ser incluídas no seu cardápio do dia a dia.

Para garantir resultados realmente satisfatórios no seu processo de hipertrofia, é muito importante que você opte por alimentos com alto valor proteico. Além dos suplementos alimentares, existe uma variedade de opções que podem ser adicionadas à sua dieta de uma jeito rápido e descomplicado, entre os suplementos, o mais famoso é a proteína do soro do leite, conhecida como Whey Protein, proteínas veganas ou as tão atuais proteínas de colágeno Body protein de tecnologia alemã.

As melhores opções de proteínas vêm de origem animal e podem ser encontrados em carnes variadas, ovos, leites e seus derivados. Caso você opte por uma dieta vegana, a soja pode ser uma boa escolha para a substituição, assim como as leguminosas, feijão, grão de bico e ervilha.

Por sinal, a soja está entre os alimentos com maior índice proteico, sendo seguida pelo camarão, frango, carne bovina e leite. Caso esses alimentos ainda não sejam suficientes, existe hoje a opção de diversos suplementos veganos, como a proteína isolada da ervilha e do arroz, ricas em aminoácidos essenciais. Porém, lembre-se sempre de consultar seu nutricionista sobre a necessidade de produtos complementares.

Legal, não é? Como vimos, para ganhar massa muscular é preciso muito mais do que treinar pesado — e a proteína pode ser uma importante aliada nesse processo. Informe-se sobre as melhores opções para você e otimize o seu processo de recuperação muscular de uma vez por todas. Agora que você já sabe como a proteína é importante para o seu crescimento muscular, o ideal é adequar a sua dieta e conquistar resultados ainda melhores.



ULTRAFORMER MPT

(RE)EVOLUÇÃO DO ULTRASSOM MICROFOCADO

POR DRA MARCELLA DELCOURT

Quem gosta do assunto e é antenado no mundo dos tratamentos dermatológicos, com certeza já ouviu falar do ultrassom microfocado (HIFU). O pioneiro foi o Ulthera, depois veio o Ultraformer, que conquistou de vez o mercado brasileiro, e foram seguidos por vários outros, como o Liftera, Accutyte, Ultravel, etc... Este tipo de ultrassom foi um grande divisor de águas na Dermatologia para o tratamento não invasivo da flacidez cutânea, pois promove estímulo de colágeno desde as camadas mais profundas da pele, fazendo um efeito lifting, mobilizando e eliminando gorduras localizadas e melhorando a aparência e os contornos da pele. A grande novidade do momento, é a chegada no Brasil do mais novo e revolucionário membro da família Ultraformer: o Ultraformer MPT. Com sua nova tecnologia micropulsada de ultrassom micro e macro, focado e suas novas pontei- ras booster, o Ultraformer MPT, garante resultados mais efetivos e duradouros com aplicação bem mais rápida e muito mais conforto para o paciente do que sua versão anterior, o Ultraformer III, que já se destacava como um dos melhores desse setor. Atualmente, com a crescente busca de tratamen- tos de pele menos agressivos, menos transforma- dores e mais naturais, o Ultraformer MPT tem se mostrado o tratamento mais completo e efetivo para o rejuvenescimento e a prevenção do sinais da idade, pois apenas dá estímulos para o organismo fazer suas próprias transformações e remodelações progressivamente (após o procedimento, além do efeito lifting imediato, o paciente ainda vai para casa rejuvenescer pelos próximos 6 meses, pois os efeitos da formação do novo colágeno só começam a ser visíveis

após 3 meses).

O tratamento com o Ultraformer MPT, consiste na aplicação de ultrassom micro e macrofocado em áreas da pele com sinais de flacidez e gordura localizada para melhorar seu contorno e rejuve- nescer a aparência. O ultrassom microfocado trata áreas específicas do rosto e do pescoço, enquanto o macrofocado se direciona à grandes áreas, como abdômen e culotes.

Os protocolos de tratamento são individualiza- dos e realizados através de uma combinação, específica para cada paciente, entre 4 pontei- ras microfocadas lineares, 3 pontei- ras macrofocadas lineares e 3 pontei- ras booster microfocadas circulares. A energia emitida por cada ponteira, promove uma reação chamada coagulação térmica, que estimula a produção de colágeno e remodelação da pele, inclusive em suas camadas mais profundas, mas sem necessidade de cortes e pós-operatório cirúrgi- co. Além disso, a tecnologia das frequências de micropulsos possibilita que a duração da sessão seja mais rápida e menos indolor que outros trat- amentos com ultrassom. O estímulo da produção de colágeno proporcionado pela ação das ondas de ultrassom, leva a uma maior durabilidade da renovação da pele, prevenindo o aparecimento de novos sinais de flacidez e envelhecimento por um tempo maior.

O número de sessões necessárias para obter os resultados esperados depende de cada caso, mas, em geral, o tratamento para flacidez é realizado 1 a 2 vezes ao ano, enquanto no da gordura localizada são realizadas em média 3 sessões mensais de 1 a 2 vezes ao ano.

As principais indicações do Ultraformer MPT são: melhora da flacidez do rosto e corpo, efeito lifting

facial, elevação das sobrancelhas, melhora das rugas, excesso de pele e bolsas palpebrais, afinamento do rosto (efeito bichectomia), diminuição da “papada”, melhora do contorno facial e da flacidez do pescoço e tratamento da gordura localizada corporal. Recentemente, foi realizado o Primeiro Encontro Mundial de Usuários do Ultraformer MPT, em São Paulo, e foram apresentados bons e promissores resultados no tratamento de alguns tipos de queda de cabelo, no rejuvenescimento íntimo e até no tratamento do melasma. Os resultados do Ultraformer MPT ainda podem ser potencializados e aprimorados com a associação a bioestimuladores injetáveis, preenchimentos com ácido hialurônico, toxina botulínica e outras tecnologias.

Graças à atuação nas camadas mais profundas da pele, os resultados do Ultraformer MPT, no contorno do rosto e do corpo podem adiar e até mesmo, evitar uma cirurgia plástica sem os cortes e outros riscos de complicações, que podem surgir com esse procedimento. O tratamento é seguro, não invasivo e o paciente pode retornar às suas atividades diárias imediatamente após o tratamento, sem desconforto. O local da aplicação pode até ficar levemente doloroso à palpação e, ocasionalmente, podem ocorrer leves hematomas em pacientes de pele mais sensível, mas esses sintomas tendem a desaparecer em poucos dias. Enfim, o Ultraformer MPT, é uma das melhores e boas novidades dos últimos tempos entre os tratamentos dermatológicos estéticos com resultados naturais e progressivos e, o melhor de tudo, quase indolor!





EXERCÍCIO E EMAGRECIMENTO

POR WILMAR VILLAS

Estudos mostram a importância da qualidade alimentar e a prática de exercícios físicos para o controle do peso corporal e do emagrecimento (Donnelly, et al. 2009), entretanto, ainda existem dúvidas sobre qual seria a prescrição de exercício mais adequada, tipo e metodologia que promovam mudanças significantes.

Alguns aspectos devem ser considerados na organização de um programa de exercícios para o emagrecimento contínuo e saudável: exercícios que promovam alto gasto calórico por sessão, especialmente aqueles que envolvam grandes grupos musculares, preferencialmente o corpo todo; exercícios em intensidades moderada a vigorosa, sendo que quanto mais tempo em atividade vigorosa, maiores serão os benefícios; uma ótima programação deve ser prescrita para 4-5 vezes por semana, pois a frequência é determinante no emagrecimento.

Nesse sentido, os treinamentos que buscam a melhora do condicionamento físico, tanto da função cardiorrespiratória como da força muscular, são fundamentais, embora a pergunta chave seja: devo fazer os dois estímulos na mesma sessão ou em dias diferentes?

Os estudos demonstram que exercícios combinados de força e aeróbio em uma mesma sessão, em alta intensidade, são mais efetivos que fracionados em dias diferentes, tendo redução média de 22,3% em relação aos treinamentos em dias diferentes.

Entretanto, na mesma sessão de treinamento, a ordem de execução (aeróbio + força ou força + aeróbio) não é fator determinante para promover maior gasto calórico, sendo similares. A intensidade do programa de treinamento aeróbio, deve ficar entre 80-85% da frequência cardíaca máxima, e o trabalho de força, pensando na musculação, deve ser organizado para ganhos de força-hipertrófica.

De acordo com MOURA (2014), sabe-se que o treinamento de força-hipertrófica, seguindo a periodização ondulatória, promove maior perda de gordura corporal e ganho de massa magra que o treinamento em uma periodização linear.

No treinamento de força-hipertrófica, recomenda-se que os exercícios sejam multiarticulares, assim haverá maior demanda energética por tempo de trabalho.



EXEMPLO:

- **Modelo de Periodização Linear:** aumento da intensidade e diminuição do número de repetições máximas (RM) do treinamento a cada 4 semanas: 1º mesociclo = 4 semanas (intensidade: 65-70% 1RM; volume: 12 a 15 RM; pausa entre as séries/exercícios: 1 min.); 2º mesociclo = 4 semanas (intensidade: 75-80% 1RM; volume: 8 a 10 RM; pausa entre as séries/exercícios: 2 min.); 3º mesociclo = 4 semanas (intensidade: 85-90% 1RM; volume: 4 a 6 RM; pausa entre as séries/exercícios: 3 a 4 min.).
- **Modelo de Periodização Ondulatória semanal:** a intensidade e o número de repetições máximas (RM) são alterados a cada semana, seguindo a seguinte ordem: (A) intensidade = 65-70% 1RM / volume = 12 a 15 RM, pausa entre as séries/exercícios: 1 min.; (B) intensidade: 85-90% 1RM; volume: 4 a 6 RM; pausa entre as séries/exercícios: 3 a 4 min.; (C) intensidade: 75-80% 1RM; volume: 8 a 10 RM; pausa entre as séries/exercícios: 2 min.



SEJA O EXEMPLO DO QUE VOCÊ ESPERA

POR DANIELA PERONEO

Quantas vezes vemos pessoas com falas desalinhadas de suas ações.

Costuma até ser comum uma pessoa dizer algo, e agir diferente daquilo que fala.

Mas será que de alguma forma isto é positivo para alguém?

Certamente é possível que existam pessoas que não possuem a percepção de que estão fazendo isto, e por vezes, algumas percebem, mas por motivos diversos, não conseguem fazer de outra forma e vivem, em consequência, colhendo resultados diferentes daqueles que gostariam.

Para pessoas que se relacionam com quem costuma dizer uma coisa e fazer outra, isto certamente é complicado. Gera, com o tempo, estresses para a relação, discussões, entre outros momentos tensos; afinal quando uma pessoa profere que irá realizar algo, expectativas baseadas naquilo que é dito, são geradas e fica difícil voltar atrás... Pois uma vez que havia sido dito "x, y ou z", logo, os resultados esperados são condizentes com "x, y ou z".

Mas, pensando sobre o desenvolvimento da saúde mental de uma pessoa que diz uma coisa e faz outra, será que isto é saudável para ela?

O alinhamento e a coerência na forma como vivemos é uma das coisas que nos traz saúde mental. Além disso, ele é parte de nosso gerenciamento na busca de como queremos nos sentir, ser e viver.

Este alinhamento facilita o nosso posicionamento, e a aproximação de pessoas com valores semelhantes aos nossos.

Além disso, é importante sabermos que, ao nos tornarmos adultos, somos responsáveis por agirmos para termos a vida que queremos. Contudo, jamais devemos esquecer que esta vida que queremos, é uma construção constante. Cada escolha faz a diferença.

Falar sobre determinada prática e agir diferente poderia gerar credibilidade para quem realmente nos vê e nos escuta?

Quando isto é um padrão, se torna importante perceber o impacto desta incoerência nos resultados que você tem colhido em sua vida pessoal, no seu trabalho, nas pessoas que lhe cercam.

A forma como falamos e como nos comunicamos, diz respeito a quem somos. Mas se nós mesmos, ou outra pessoa fala algo e neste processo de comunicação materialmente demonstra ações diferentes, como fica a convivência? Será que o bem-estar pessoal e relacional é alimentado?

Nem sempre é fácil realizar e manter certas escolhas em nossa caminhada, mas definitivamente existe uma paz imensa em viver coerentemente com quem somos.

Particularmente, esta sempre foi uma busca minha ao longo da vida. Então quando li a frase "eu sou o exemplo do que espero", dias desses, ela me fez pensar muito sobre o que valorizo.

E, especialmente, me fez pensar o que busco constantemente como mãe, e em todas os relacionamentos da minha vida. E creio que esta deveria ser uma busca pessoal de todos. Afinal, estarmos e agirmos alinhados com nossas metas, nossos valores, nossas crenças potencializadas, nos gera muito mais qualidade e satisfação com a nossa vida.

Sendo assim, se torna impossível para mim não citar a frase: "a palavra motiva, mas o exemplo arrasta."

Por isto, mais do que palavras, seja aquilo que você espera diariamente. Dê os seus passos, um de cada vez.

EFEITO DA COR PRETA NA CROMOTERAPIA

POR LILI GARCIA



Na cromoterapia a cor preta tem o poder de isolar e repelir. Ele pode ser usado em alguns casos para afastar o medo, os traumas e até a insônia. Ele também é utilizado para neutralizar a influência de outras cores, mas também pode potencializar o efeito delas quando usado para esse fim.

Psicologia: A cor preta é frequentemente associada a características como poder, elegância, autoridade e formalidade. Pode transmitir uma sensação de sofisticação e seriedade. No entanto, também pode ser percebida como sombria, misteriosa ou até mesmo assustadora, dependendo do contexto e das experiências individuais.

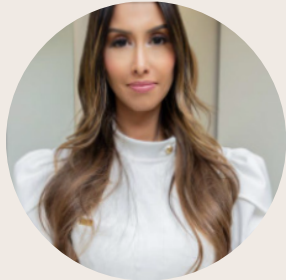
Emoções: A cor preta pode evocar uma variedade de emoções nas pessoas. Por exemplo, algumas pessoas podem se sentir confiantes, seguras e empoderadas quando usam roupas pretas, enquanto outras podem associá-la a sentimentos de tristeza ou luto. Novamente, as experiências individuais e o contexto desempenham um papel importante na interpretação das emoções associadas à cor preta.

Moda: A cor preta é uma escolha popular na moda, devido à sua versatilidade e capacidade de transmitir uma imagem elegante e sofisticada. Muitas pessoas consideram o preto como uma cor “emagrecedora” e optam por roupas pretas para criar uma aparência mais esbelta. Mas nem sempre é verdade. A cor preta na verdade esconde suas emoções que estão ligadas ao não pertencimento daquele corpo. Quando engolimos nossas emoções, estamos reprimindo quem somos e nos afastamos das pessoas e nos escondendo através da cor preta.

Cultura: O significado simbólico da cor preta varia entre diferentes culturas. Por exemplo, em algumas culturas ocidentais, o preto é frequentemente associado ao luto e é usado em funerais e ocasiões de tristeza. Em contraste, em outras culturas, pode representar prosperidade, sabedoria ou espiritualidade.

Energia térmica: Fisicamente, a cor preta absorve mais luz e calor do que as cores mais claras. Portanto, roupas ou superfícies pretas podem se tornar mais quentes sob a luz solar intensa. Isso ocorre porque o preto absorve a luz em vez de refleti-la.

É importante ressaltar que a percepção da cor preta pode variar de pessoa para pessoa, e os efeitos podem ser influenciados por fatores culturais, experiências pessoais e preferências individuais.



JATO DE PLASMA

POR FERNANDA DIAZER

Jato de plasma- Blefaroplastia sem cortes.

Aproveitando que o inverno está chegando, os tratamentos estéticos que necessitam de mais cuidados, como por exemplo, a não exposição ao sol, são muito requisitados.

Um deles é o jato de plasma. Você conhece e sabe como funciona?

Vou explicar primeiramente o que é plasma. O plasma é conhecido como o quarto estado da matéria, é um gás ao qual, parte de sua composição é formada por moléculas ionizadas, elétrons livres, radiações luminosas e espécimes reativos(ozônio e óxidos de nitrogênio.)

Estes componentes em contato com o tecido, interagem formando novos íons, moléculas, e nesta interação, é liberada muita energia em forma de luz, produzindo então, uma reação química e térmica no tecido.

De uma maneira geral, o plasma tem propriedades altamente bactericidas, fungicidas e propriedade ablativa (ele gera uma lesão controlada).

Para os procedimentos estéticos, “esta lesão controlada”, gera diversos benefícios para pele e existem várias indicações, como: tratamento de flacidez palpebral, rejuvenescimento facial, rejuvenescimento das mãos, linhas de expressões, rugas, estrias, cicatrizes atróficas, cicatrizes de acne, acne ativa, manchas, xantelasmas e queratoses.

Vamos falar com mais ênfase sobre a blefaroplastia sem cortes com plasma. É um procedimento não invasivo, que gera um efeito lifting em pálpebras.

Indicada para remoção do excesso de pele e tratamento de rugas ao redor dos olhos, este tratamento não cirúrgico é realizado com um equipamento aprovado pela ANVISA e expressa resultados extremamente satisfatórios.

O efeito ablativo do plasma (lesão controlada) está diretamente ligado ao aquecimento produzido pelas correntes elétricas de alta frequência, que induz a elevação da temperatura do tecido estimulando a produção de fatores de crescimento, auxiliando nos processos de regeneração tecidual, estimulando assim, a produção de colágeno e elastina, causando um efeito lifting e sublimação da pele.

Este tratamento é muito indicado para região de pálpebras, afinal, é nesta região, que se observam geralmente os primeiros sinais da idade. Visto que a espessura da pele de pálpebras é mais fina e tende a ser mais flácida. Sua anatomia é complexa e pode ser um fator contribuinte para formação das olheiras, já que a gordura infraorbital é mínima e a área é propensa a edema e, muitas vezes, possui uma coloração mais escura, devido à concentração de vasos sanguíneos e melanina.

O equipamento utilizado para o tratamento possui algumas ponteiros distintas e determinamos seu uso conforme o grau da disfunção estética de cada paciente. Temos a ponteira preparatória que produz o efeito “chuva de plasma”, muito eficiente para produção de ozônio local, sua função é altamente bactericida e cicatrizante.

Outras ponteiros, como a ponteira profissional, tem alta capacidade de concentração de energia, devido à presença de uma agulha com ponta extremamente fina, e as ablações provocadas por essa ponteira, induz um efeito térmico mais concentrado e com maior potencial ablativo que as demais. Tem indicação para flacidez palpebral com grau mais avançado e é com esta ponteira profissional, que usualmente realizamos a blefaroplastia sem cortes.

Após o procedimento, é possível observar micropontos que sofrerão a descamação tecidual e, geralmente, elas caem em torno de 7 a 10 dias.

Os cuidados após procedimento devem ser seguidos com critério, para que os resultados sejam efetivos e duradouros.

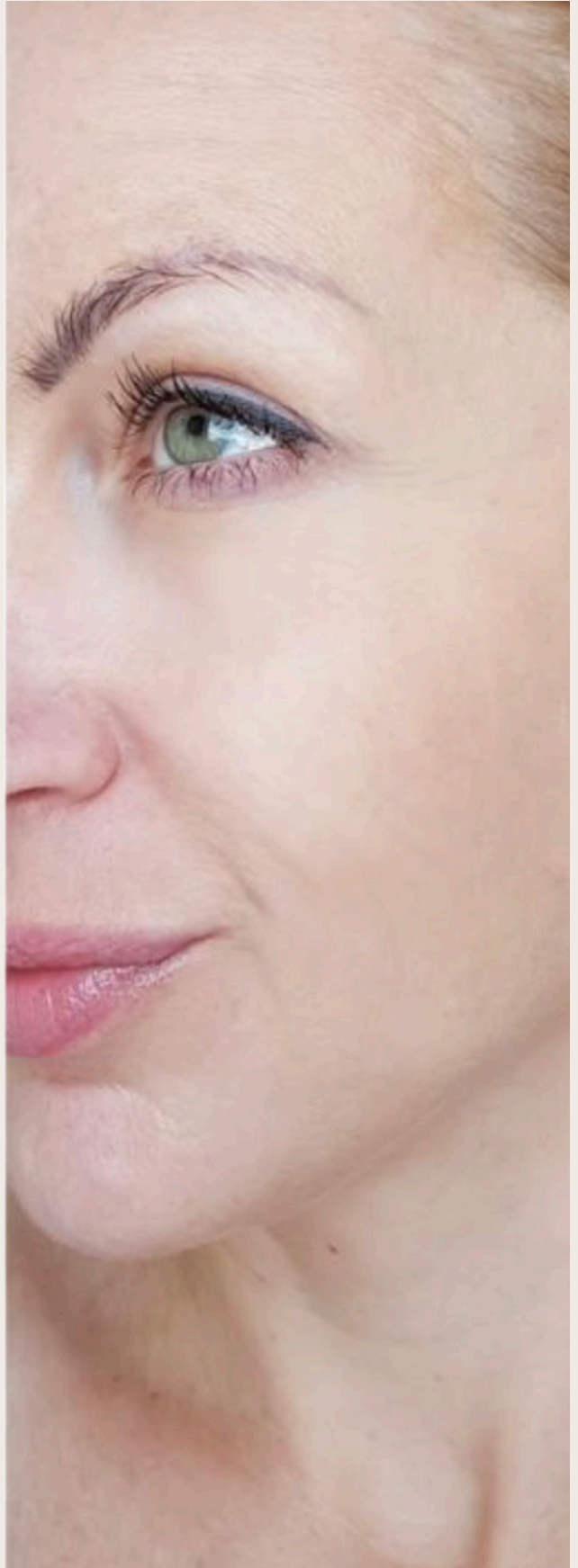


imagem ilustrativa

CASA COR STUDIO HA

POR SAMANTHA HACKRADT

Flavia Burin e Bruna Moretti, do Studio HA, criam um ateliê inspirado na criação da humanidade.

Como um convite à pausa e à contemplação, o ambiente de cores claras e atmosfera suave foi concebido para uma ceramista e teve conceito baseado no antigo trecho bíblico do livro de Gênesis. Idealizado para uma mulher que tem a cerâmica como hobby, o Ateliê da Ceramista - Pó e Glória é o ambiente criado pelas arquitetas Flavia Burin e Bruna Moretti, do Studio HA, para a CASACOR São Paulo 2023, que acontece entre os dias 30 de Maio e 6 de Agosto, no Conjunto Nacional. “Quando ela está naquele espaço, é o momento de se conectar internamente com suas raízes e gostos pessoais”, fala Bruna sobre a atmosfera do lugar.

Pautadas pelo tema do evento este ano, que é “Corpo & Morada”, as profissionais buscaram inspiração no antigo trecho bíblico do livro de Gênesis, que diz: “então o senhor Deus modelou o ser humano do pó da terra, feito argila, e soprou em suas narinas o fôlego de vida, e o homem se tornou um ser vivente”, Gn 2:7. A partir disso, as profissionais



CASACOR São Paulo
De 30 de Maio a 6 de Agosto de 2023
Conjunto Nacional
- Avenida Paulista, 2073





contam que relacionaram a ideia de corpo com o pó do barro, que dá origem à cerâmica, e morada com a nossa alma e espírito, que habita no lugar do barro. Para mostrar a dualidade do corpo e da alma, as profissionais incluíram no projeto a frase “somos uma mistura única de pó e glória”.

Com 55 m², o espaço se divide em entrada, área de trabalho — com mesa, torno e pia —, copa/bar e estar. Na paleta, branco, off-white, bege, nude, marrom e terracota criam uma atmosfera serena, ideal para refletir e estimular a criatividade.

“Escolhemos as cores a partir do barro, representando a cerâmica em tons que fossem leves e calmos. O resultado é um ambiente que transmite paz e mistura elegância e rusticidade”, conta Flavia.

Para o mobiliário, as arquitetas escolheram peças com textura e formatos confortáveis e desenhos que expressam a sutileza do projeto. Na seleção, destacam-se dois móveis projetados pelo escritório e

produzidos exclusivamente para a mostra: o sofá e a mesa de centro no estar. As obras de arte entraram para complementar a decoração cheia de significados. “Temos telas de Carlos Araújo, que foi escolhido por sua técnica em veladura, retratando vários momentos da narrativa bíblica”, explica Bruna. Além disso, ainda há telas do Manu Penalva, que foram escolhidas pela conexão com a cerâmica, já que o artista usa muita palha e madeira. E fotografias de Bruno Ferruccio, que trabalha com texturas de madeira e minerais. Além das cores e formas, o clima aconchegante do espaço também é reforçado pela escolha dos revestimentos. O piso de madeira foi a primeira aposta das profissionais para trazer calor e um visual natural. Os tijolos de argila entraram para representar o pó da narrativa bíblica, a cerâmica e a rusticidade — alguns deles, inclusive, terão



frases entalhadas. Já o quartzito Taj Mahal, com grandes veios, traz certo ar de sofisticação, sem abrir mão da estética rústica.

Pelo segundo ano consecutivo na CASACOR São Paulo, Flavia e Bruna estão com muita expectativa para a mostra de 2023. “Queremos tocar o coração das pessoas que passarem pelo nosso espaço, trazer leveza e aconchego”, diz Flávia.

Além disso, as arquitetas pretendem levar inspiração para os visitantes. “Temos expectativa de que as pessoas se questionem sobre como é o ambiente delas em casa e no trabalho e pensem que podem ser leves e com propósito”, conclui Bruna.



IZABELLA CAMARGO

A nossa capa dispensa qualquer apresentação. Quem quer que você seja, já ouviu falar da potência dessa mulher. De sua garra e, também, de suas fraquezas. Fraquezas essas, que a fizeram se tornar o fenômeno que é.

Izabella Camargo não almejava o jornalismo. Muito pelo contrário! Começou a trabalhar em sua cidade natal, Apucarana, no Paraná aos 13 anos, em uma locadora por meio período; de manhã estudava, à tarde trabalhava.

Em sua cidade natal, existia o “Miss Brotinho”, o que a levou para São Paulo aos 16 anos em 1997, se destacando em 2º lugar no Miss Brasil. Sinteticamente, ela nunca pensou em morar em São Paulo. Ela chegou e nem sabia que existia metrô. Ela lembra de pegar um táxi da rodoviária da Barra Funda para a Vila Guilherme quando alguém a perguntou porquê não pegava um metrô que, à época, custava apenas R\$1,00.

A primeira porta que se abriu a Iza, foi o SBT, viu uma movimentação de bailarinas e decidiu fazer o teste. Logo em seguida, foi chamada para ser bailarina no programa “Tempo de Alegria” do Celso Portioli. Alguns meses depois, passou por uma seleção de 12 mil jovens para um programa que se chamaria “50 estrelas”, do Silvio Santos (o futuro Fantasia). À época, não existia internet como conhecemos hoje em dia. O que fazia a alegria de tudo aquilo era o 0800 e prêmios em dinheiro. Com carteira assinada no SBT, meses após a estreia, participou de outra seleção.

Era preciso gravar um cd com as músicas que tocavam no programa e cantou a música “Bem que se quis” da Marisa Monte. Depois de cantar o crítico musical Arnaldo Saccomani perguntou à ela: “Iza, o que você vai ser quando crescer?”. Ela congelou, pois não sabia a resposta. E então ele falou que se ela fizesse um curso de jornalismo ou rádio, ela poderia seguir essa carreira lindamente, já que sua voz era grave e transmitia credibilidade.

Assim foi, no dia seguinte já estava no Senac, na Lapa, fazendo curso de Rádio/Locução. Continuou trabalhando como bailarina, mas com o olhar já voltado para a comunicação .

Depois de um tempo, fez faculdade de jornalismo e já trabalhava na rádio Jovem Pan, depois Band News, Band e, por fim, na Globo. O mais interessante é que sempre a colocaram como apresentadora, mas, na verdade, ela almejava as experiências da reportagem para ouvir as

A Iza hoje prioriza o seu tempo de sono “rebola muito na agenda” pra fazer atividade física 3 vezes na semana, prioriza a terapia, pilates e tempo de qualidade com sua filha - sem telefone - parece que é fácil, mas quando você precisa valorizar esse tempo e ainda tem a demanda das redes sociais, a deixa aflita.

histórias das pessoas, porque ela sabia que esse seria o seu nicho.

A Iza fez de tudo, dos concursos de beleza até o jornalismo da TV Globo, onde teve o diagnóstico da Síndrome de Burnout que provocou uma mudança abrupta em sua vida. Sempre confiando no que as pessoas falavam e nos movimentos do Universo. Observava, aprendia, perguntava humildemente o que não sabia e continuava caminhando.

Ela decidiu falar sobre saúde mental da mesma forma que decidiu mudar para São Paulo, não foi nada planejado.

Começou a se aprofundar no tema quando teve que se defender. Foi exposta publicamente, com demissão sem justa causa, sendo vista como incapaz.

Ela tinha que ter respostas muito profundas para as perguntas, dúvidas e julgamentos que estavam fazendo.

Então ela buscou respostas para a complexidade de tudo o que estava vivendo. Foi então ampliando o seu lugar de fala. E descobriu então, que não era mais a Izabella da Band, da Globo ou de qualquer outro lugar... Era apenas a Izabella Camargo.

E foi aí que descobriu um Universo dentro dela, essa potência para levar uma mensagem que até então estava bem desvalorizada, incompreendida, para um universo de aproximadamente 30 milhões de pessoas, 3 Países, como Portugal, por exemplo.

Ao buscar respostas para si e para o seu tratamento e cura, acabou se especializando no tema.

Hoje, a maior dificuldade em ser mãe, está vivendo agora, o mais desafiador é lidar com as situações que a Angelina se manifesta emocionalmente. Ela não consegue mudar os comportamentos de agressividade e impulsividade de uma criança de apenas 2 anos. Lidar com esses desafios emocionais dessa idade tem a deixado bem sensível e mais atenta.

“Outro dia, me peguei chorando num vôo para São Paulo, e foi uma situação bem delicada. Poxa não sei o que fazer. Só sabia que não seria com agressividade - isso eu sabia - mas não sabia como agir. Mesmo sabendo que vai passar, é desafiador.”

Nossa pergunta de sempre, o que é bem-estar, e como será que a Iza aplica isso no seu dia-a-dia.

Para a nossa surpresa, ela respondeu que bem-estar para ela, é bem alinhado com a Organização Mundial da Saúde (OMS).

É o completo bem-estar físico, mental e social.



É quando você está equilibrando todos os seus objetivos - mesmo que uns não estejam 100%, às vezes 70%, às vezes 130% - mas aprendendo a criar um gradiente estreito de altos e baixos.

“Uma coisa muito legal já não me deixa muito eufórica, e uma coisa ruim não me deixa mais tão triste. Eu não tenho mais um gradiente muito amplo entre os altos e baixos. Isso para mim é bem-estar, é quando o gradiente está curtinho, então as coisas vão acontecendo, você vai aprendendo e se observando em todas as situações. Isso é um exercício diário. Quanto mais me observo, quando me coloco na cadeira de aprendiz, diante das situações- por mais que me deixem triste, nervosa, irritada- não me afeta mais por dias ou meses, como já foi no passado.”

Então ela aprende e pensa “Ok. Na próxima o que eu preciso fazer para não deixar isso acontecer? E assim, as coisas vão melhorando bastante.”

A Iza hoje prioriza o seu tempo de sono “rebola muito na agenda” pra fazer atividade física 3 vezes na semana, prioriza a terapia, pilates e tempo de qualidade com sua filha - sem telefone - parece que é fácil, mas quando você precisa valorizar esse tempo e ainda tem a demanda de trabalho das redes sociais, a deixa aflita. Então hoje, ela está treinando essa prioridade com a Angelina e levando uma mensagem coerente para a prevenção de problemas de saúde e nos relacionamentos.

Encerramos por aqui, deixando um recado importantíssimo da Iza sobre a saúde mental :

“O melhor cenário de saúde mental no Brasil é a igualdade. Ninguém com fome consegue ter saúde mental. A insegurança social, morar na rua, não tem como manter uma saúde mental preservada. Falar de saúde mental é falar sobre saúde, ou seja, todos os dias. Reduzindo o estigma, contando com iniciativas privadas e públicas. Só acredito na soma dos poderes, na soma das forças. E começarmos associar a saúde mental a todos os outros problemas que nos assolam: comida, violência e insegurança social. A saúde mental afeta tudo e tudo afeta a saúde mental.”

Saúde!









TOPPICS SPA

TERAPIAS INTEGRATIVAS

CRIOTERAPIA

A Crioterapia de Corpo Inteiro é uma técnica que envolve a exposição de todo o corpo à baixas temperaturas (-110°C a -190°C) por 3 minutos. Excelente estimulante para as habilidades da cura do corpo, para os sistemas circulatórios e nervoso, e para os meridianos energéticos, conferindo uma real sensação de vigor e energia. A Crioterapia de Corpo Inteiro na TOPPICS é totalmente segura. Uma câmara envolve todo corpo, de pé, com exceção da cabeça. As extremidades do corpo são protegidas por pantufas e luvas. Inicia-se então o processo de resfriamento com nitrogênio.

BENEFÍCIOS

- Redução de inflamações
- Redução de dor
- Efeito antioxidante
- Melhora da ansiedade e depressão
- Redução de enxaquecas
- Auxilia no tratamento de doenças do sistema locomotor e nervoso
- Auxilia no combate de fibromialgia, osteoporose, gota e discopatias
- Auxilia no combate a doenças inflamatórias do sistema locomotor (artrite, artrose, degeneração secundária da coluna vertebral e articulações periféricas)
- Auxilia no combate de doenças do sistema nervoso (esclerose múltipla, paresia espástica, entre outras).

PARA ATLETAS

- Redução de dores musculares
- Redução do tempo de recuperação de lesão (até 50%)
- Aumento de energia
- Recuperação muscular acelerada
- Aumento da força muscular
- Melhora no desempenho de articulações e tendões
- Acelera o processo de reabilitação
- Rápida recuperação após exercícios físicos intensos
- Reduz processos inflamatórios
- Eliminação de toxinas

BEM-ESTAR

- Aumento do bem-estar
- Melhora a qualidade de vida
- Melhora do sono
- Aumento da imunidade
- Regeneração celular
- Liberação de endorfina
- Auxilia no tratamento da insônia
- Remove toxinas do corpo

ESTÉTICA

- Anti-aging
- 600 a -800 cal por sessão
- Redução de celulite
- Estímulo da produção de colágeno "Botox natural"
- Regula o sistema endócrino
- Aumento da libido

Obs.: A crioterapia é contraindicada em casos de doenças respiratórias e hipertensão arterial

DEPOIMENTO:

É uma sensação indescrivível, em um primeiro momento a sensação é que a pele fica cristalizada mas, depois a sensação é de euforia (você pode até correr uma maratona), o bem-estar é tanto que vicia essa sensação.
- *Samantha Hackradt - Editora Chefe*



REFLEXÕES SOBRE MORAR BEM

POR ALMADA ARQUITETURA

Já falamos aqui que a tendência em todos os setores, principalmente no cenário pós pandêmico, é a reconexão com a natureza. Por isso o design biofílico ganha cada vez mais proporção e os profissionais buscam soluções que tragam aconchego, nostalgia, calma e até rusticidade. A casa tem que ser um ninho para seus moradores, adequada ao estilo de vida das pessoas que a habitam.

E qual é o estilo de vida atual? Quando o mundo está conectado o tempo inteiro, quando as informações chegam com velocidade e o tempo parece passar mais rápido, o que as pessoas precisam é de respiro, de paz, de momentos de prazer.

Assim, a casa não pode ser um problema, mais uma obrigação, no dia a dia já tão sobrecarregado. Por isso muitas pessoas estão optando por viver em espaços reduzidos, que não deem trabalho, que não precisem de manutenção, que sirvam basicamente para passar poucas horas além daquelas de sono. Mas como equacionar essa realidade com a necessidade de estar mais ao ar livre, de realizar as tarefas com praticidade e de, acima de tudo, de ter mais qualidade de vida?

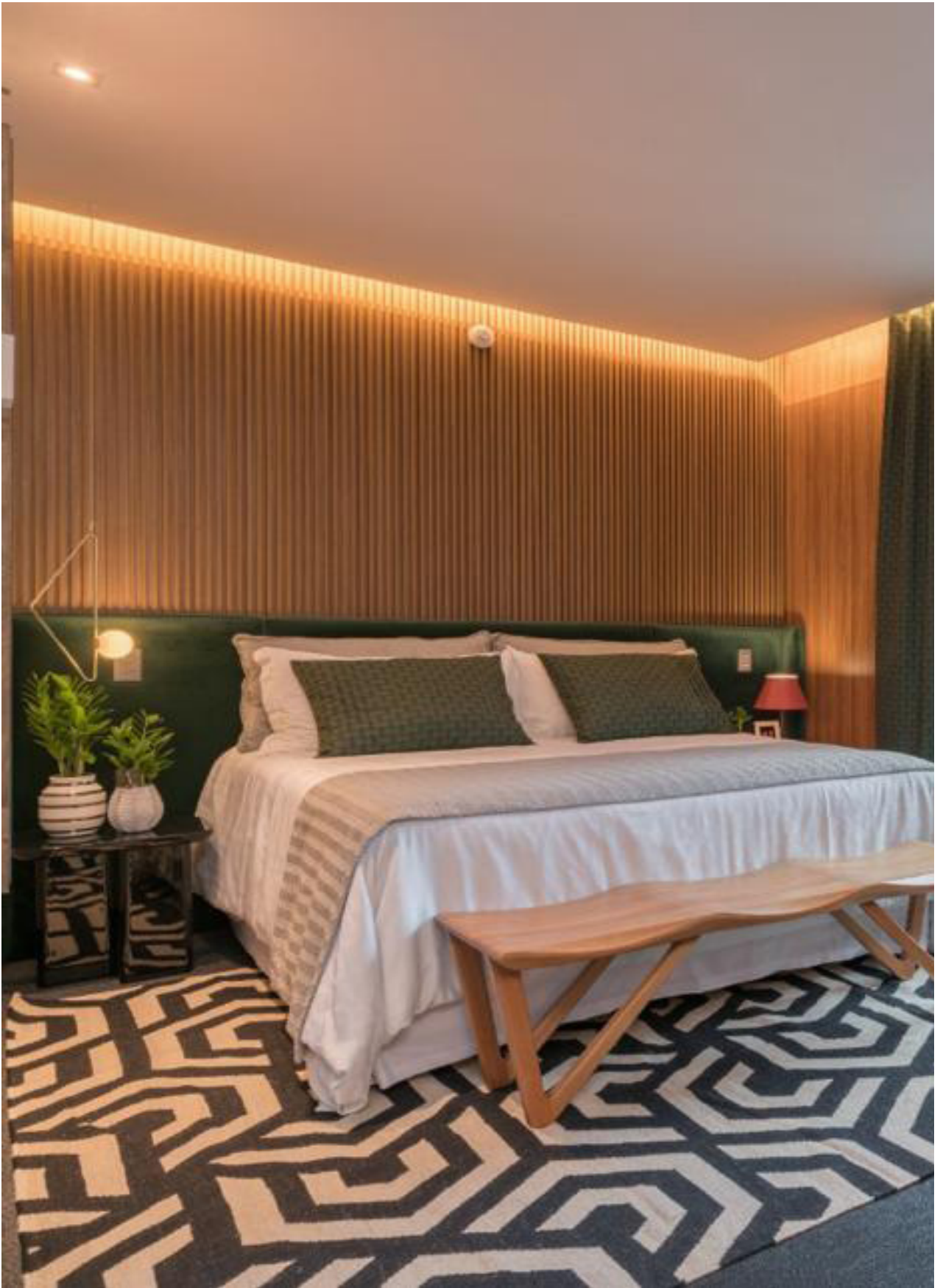
Nas grandes metrópoles, em que a edificação se torna imprescindível e a verticalização das casas em arranha-céus de concreto é inevitável, a arquitetura buscou a alternativa das áreas comuns. Então, nesses condomínios, existe uma preocupação em oferecer espaços que proporcionem praticidade, funcionalidade, lazer e vivências ao ar livre.

Especialmente nos prédios onde os apartamentos são diminutos, essas soluções são necessárias para que os moradores tenham onde se exercitar, lavar a roupa, trabalhar, tomar sol, brincar com o animal de estimação, enfim, fazer tudo aquilo que ele não vai fazer dentro da sua casa. Nessa toada temos cada vez mais os chamados condomínios

clube, onde a área de lazer vai muito além de uma piscina, oferecendo, sauna, sala de massagem, academia, quadra poliesportiva, de tênis ou até mesmo de beach tennis, cuja prática se tornou tão comum justamente por ser ao ar livre e com os pés na areia!

Porém, se o apartamento é tão pequeno, será possível viver bem, com conforto, sem sentir falta de mais espaço? Sim! É perfeitamente possível! Aí entra o design de interiores, com soluções de marcenaria, iluminação, ventilação e acústica tornando o pequeno estúdio em um verdadeiro oásis, um lar cheio de afeto e aconchego! Muitas construtoras estão fazendo seus lançamentos voltados para esse mercado, que deve aumentar muito nos próximos dez anos, uma vez que os jovens estão querendo morar sozinhos, os casais estão deixando de ter ou adiando por mais tempo os filhos e as pessoas estão cada vez mais longevas. Afinal, uma ou duas pessoas não precisam de mais do que um quarto, sala, cozinha e banheiro para serem felizes! E, como vimos, as grandes e elaboradas áreas comuns dos condomínios suprem todas as suas demais necessidades!

Além disso, esses empreendimentos privilegiam localizações próximas às estações de metrô, e na maioria das vezes nem possuem garagem, oferecendo aos moradores, em contrapartida, bicicletários, como forma de diminuir a emissão de carbono, com a utilização de transporte público ou não poluente. Faz todo o sentido! Se o movimento agora é ser sustentável, cuidar do corpo e da mente, estar em simbiose com a natureza, temos que repensar nosso estilo de vida e, principalmente, a maneira com que consumimos. Precisamos trilhar juntos, como sociedade, um caminho de consumo consciente, como forma de preservar nossos recursos naturais e aprender a utilizá-los de maneira mais responsável, para que as futuras gerações tenham mais qualidade de vida!





RESPIRANDO BEM

CUIDADOS E ESTRATÉGIAS PARA IMUNIDADE

POR DRA. AMANDA NUNES



As doenças respiratórias são bastante comuns, especialmente durante as estações mais frias e nos períodos de mudança climática. Nesses momentos, é essencial adotar medidas para fortalecer o sistema imunológico e aliviar os sintomas da gripe. Nesta matéria, vamos explorar estratégias simples para melhorar sua imunidade e dicas terapêuticas para combater a gripe de forma natural.

- Fortalecendo a Imunidade: Mantenha-se hidratado: Beba bastante água ao longo do dia para manter seu corpo hidratado. A hidratação adequada ajuda a eliminar toxinas e mantém as vias respiratórias úmidas, proporcionando uma barreira protetora contra vírus e bactérias.

- Alimentação Balanceada: Consuma uma dieta equilibrada e rica em nutrientes. Inclua frutas e legumes coloridos, fontes de proteínas magras e grãos integrais. Esses alimentos fornecem vitaminas, minerais e antioxidantes que fortalecem o sistema imunológico.

- Pratique Exercícios Físicos: A atividade física regular, melhora a circulação sanguínea e aumenta a produção de células de defesa do organismo. Escolha uma atividade que você goste, como caminhar, nadar ou dançar, e faça pelo menos 30 minutos diários.

- Descanse e Durma Bem: O sono adequado, desempenha um papel vital na saúde do sistema imunológico. Tente estabelecer uma rotina de sono regular, mantendo um ambiente confortável e livre de distrações.

Alívio Natural para a Gripe:

Quando a gripe chega, é importante buscar alívio para os sintomas e acelerar a recuperação. Experimente estas receitas de chás reconfortantes e adote algumas abordagens terapêuticas naturais:

• Receita 1: Chá de Gengibre e Limão.

Ingredientes:

- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- Suco de meio limão
- 1 colher de chá de mel

Modo de preparo:

Ferva uma xícara de água. Adicione o gengibre ralado e deixe em infusão por 5 minutos. Coe e adicione o suco de limão e o mel. Beba quente e sinta o alívio dos sintomas gripais.

• Receita 2: Chá de Camomila e Hortelã.

Ingredientes:

- 1 sachê de chá de camomila
- 1 sachê de chá de hortelã
- 1 colher de chá de mel

Modo de preparo:

Ferva uma xícara de água. Adicione os sachês de chá de camomila e hortelã. Deixe em infusão por 3 minutos. Retire os sachês e adicione o mel. Desfrute deste chá relaxante que auxilia na diminuição da congestão nasal.

• Receita 3: Chá de Eucalipto.

Ingredientes:

- 1 colher de chá de folhas de eucalipto secas
- 1 xícara de água fervente

Modo de preparo:

Coloque as folhas de eucalipto na xícara de água fervente. Abafe por 10 minutos. Coe e beba esse chá aromático para aliviar a tosse e abrir as vias respiratórias.

Abordagem Terapêutica para Melhora do Quadro Gripal:

- Inalação com Óleos Essenciais: Adicione algumas gotas de óleo essencial de eucalipto, hortelã-pimenta ou tea tree a uma tigela com água quente. Cubra a cabeça com uma toalha e respire o vapor por 10 minutos. Isso ajuda a desobstruir as vias respiratórias e reduzir a congestão nasal.

- Xarope Caseiro de Mel e Limão: Misture suco de limão fresco com mel em quantidades iguais. Tome uma colher de sopa desse xarope a cada 2-3 horas para aliviar a dor de garganta e acalmar a tosse.

- Descanse e Evite o Estresse: Descanse o máximo possível durante o período de gripe. O estresse excessivo pode comprometer o sistema imunológico, prolongando a duração da doença. Relaxe, assista a um filme, leia um livro ou medite para promover o bem-estar. Lembre-se, essas estratégias e receitas não substituem a orientação médica. Se os sintomas persistirem ou piorarem, é importante buscar



Desejos

PORTA VELA

Potiche Love Again P da **Theodora Home** porta velas ou pote - linha especial dia dos namorados



VASO

Theodora Home Vaso solitário de porcelana, em formato redondo, de tamanho médio, nos tons preto e dourado com filete de ouro na borda.



POLICHE

Theodora Home
Potiche, pintado à mão pela artista Samia Bilachi com exclusividade para a TH, em tom de rosa claro e escrito "I love you" em preto, com detalhes em ouro. Perfeito para um toque funky, despojado, cool e cheio de paixão no décor.





PRIMER

BE YOUNG O Primer que você já conhece, perfeito para a preparação de pele, está ainda melhor! Além de uma nova embalagem premium que facilita a aplicação.

PROTETOR

Protetor Solar da **BIODERMA**
Proteção solar base clareadora com proteção solar que uniformiza a tonalidade da pele. Nova fórmula que filtra de 61% a 66% a luz azul visível emitida por fonte natural e artificial (aparelhos digitais).



O Corretivo Líquido True Clean da **Care Natural Beauty** contém pigmentos minerais de alta pureza com ativos de hidratação, que proporcionam longa duração e ótima pigmentação na pele, além de prevenir o ressecamento. Possui ainda, uma textura líquida hidratante com efeito matte e alta cobertura criando um véu imperceptível e delicado para suavizar olheiras, manchas e desuniformidades.

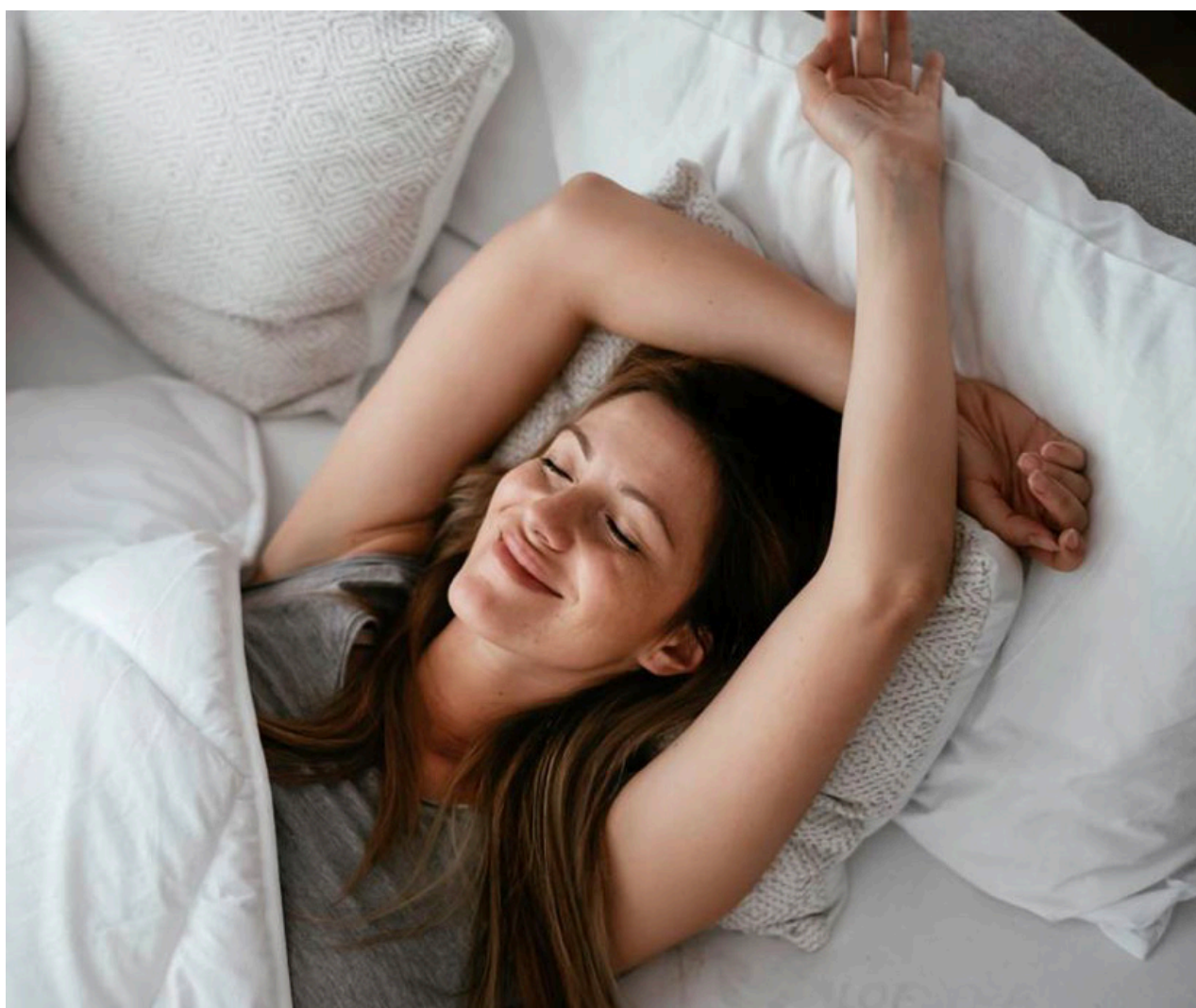
CORRETIVO



HIGIENE DO SONO

O SEGREDO PARA UMA BOA NOITE DE SONO

POR DR GUILHERME BRASSANINI



Você já ouviu falar em higiene do sono? Higiene do sono é um conjunto de hábitos que podem e devem ser incluídos no nosso dia a dia, para promover uma noite de sono restauradora. A higiene do sono não se limita apenas ao momento de ir para a cama e, por isso, deve começar desde o momento em que acordamos.

Seguir as dicas de higiene do sono pode trazer diversos benefícios para a nossa saúde, tais como: melhorar a qualidade do sono, diminuir a sonolência diurna, aumentar a produtividade e melhorar o humor.

- 13 dicas importantes para a higiene do sono:

1. Estabeleça um horário para dormir e acordar: ter uma rotina de horários é fundamental para sincronizar o nosso relógio biológico, regularizar a produção de hormônios e promover um sono reparador.

2. Utilize a cama apenas para dormir e namorar: evite comer, ler, estudar ou assistir TV na cama. Tenha um bom colchão, travesseiro e roupas de cama confortáveis. Ir para a cama sem sono apenas porque já está no horário, não é recomendado, e pode contribuir para o surgimento ou agravamento de um quadro de insônia.

3. Evite cochilos durante a noite: algumas pessoas se beneficiam da soneca após o almoço, mas os cochilos noturnos podem prejudicar a indução do sono. Se a pessoa sofre de insônia, os cochilos devem ser evitados.

4. Levante assim que o despertador tocar: evite a função soneca disponível nos smartphones, ela é prejudicial para um despertar saudável. Faça com que seu cérebro entenda o despertador como um potente sinalizador de que está na hora de acordar.

5. Se exponha à luz solar pela manhã: a exposição à luz solar (natural), pela manhã, é considerada um importante sinalizador para o nosso organismo de que o dia chegou e que precisamos entrar em estado de alerta. A variação entre dia e noite é considerado o principal sincronizador (zeitgeber) do nosso relógio biológico.

6. Evite a luz azul após o escurecer: a luz azul emitida pelas telas dos smartphones, televisão, computadores e lâmpadas de LED, podem suprimir a produção de melatonina - hormônio que induz o sono - estimulando o cérebro a permanecer em estado de alerta.

7. Para uma boa qualidade de sono, evite o consumo de bebidas alcoólicas antes de dormir.

O álcool relaxa a musculatura, o que pode levar ao surgimento do ronco e da apneia obstrutiva do sono. Além disso, ele reduz a profundidade do sono, fragmentando-o e causando a necessidade de idas ao banheiro durante a noite e refluxo gástrico.

8. O seu quarto é um ambiente sagrado para um sono tranquilo. Portanto, certifique-se de que ele esteja organizado, limpo, arejado, escuro, silencioso e com uma temperatura confortável (entre 18 e 21 graus).

9. Evite o consumo excessivo de cafeína e saiba como o seu corpo reage a ela. Alimentos e bebidas que contenham cafeína, devem ser evitados em geral após as 16h, mas isso depende da sensibilidade individual.

10. Exercite tanto o corpo quanto a mente. As atividades físicas trazem diversos benefícios para a saúde, incluindo a qualidade do sono. No entanto, é importante escolher o momento certo para se exercitar, pois atividades físicas próximas ao horário de dormir podem prejudicar o sono em pessoas mais sensíveis aos neuro-hormônios, liberados durante a prática (como adrenalina, endorfinas e noradrenalina). Além disso, práticas como mindfulness, meditação, yoga e leitura antes de dormir, também contribuem para um sono de qualidade.

11. Evite refeições pesadas à noite. É recomendável evitar refeições pesadas, em grande quantidade, com muito açúcar, pimenta ou gordura perto do horário de dormir, pois elas sobrecarregam o organismo e interferem na qualidade do sono. O ideal é optar por uma alimentação leve e balanceada, mas sem ir para a cama com fome.

12. Mantenha sob controle quaisquer doenças preexistentes. Doenças sistêmicas, como hipertensão, diabetes, obesidade, doenças da tireoide, transtornos psicológicos e refluxo gastroesofágico, podem prejudicar diretamente ou indiretamente o sono. É importante manter essas condições sob controle para garantir um sono saudável.

13. Nunca tome remédios para dormir ou ficar acordado sem indicação médica. Não siga as recomendações de amigos ou colegas de trabalho que tomam “vitaminas” para dormir como uma criança, por exemplo. Além disso, preste atenção em todas as medicações que você toma no dia a dia, pois elas também podem afetar o sono. E você? O que já sabia e colocava em prática no seu dia a dia?



DESENVOLVENDO HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA UM VIDA MAIS EQUILIBRADA

POR MAYRA CHIMELLO

A forma como vivemos, tem um grande impacto em nossa saúde e bem-estar. Hábitos saudáveis, como exercícios regulares, uma alimentação balanceada e sono adequado, podem trazer muitos benefícios para a saúde física e mental. Por outro lado, hábitos negativos, como fumar, beber em excesso e sedentarismo, podem ter efeitos prejudiciais à saúde e levar a doenças crônicas. Mudar comportamentos antigos e desenvolver novos hábitos mais saudáveis, pode ser um desafio que exige tempo e esforço, mas é essencial para uma vida plena e feliz.

Aqui estão algumas dicas que podem ajudá-lo a implementar hábitos mais saudáveis em sua rotina:

1 - Defina metas específicas: em vez de dizer “quero me exercitar mais”, seja específico como “quero caminhar 30 minutos duas vezes por semana”.

2 - Comece pequeno: estabeleça metas alcançáveis a curto prazo, e aumente gradualmente. Isso aumentará suas chances de sucesso. Por exemplo, em vez de “começar a correr uma hora todos os dias”, você pode começar caminhando por 15 minutos, e ir aumentando o tempo e a intensidade gradualmente até chegar em uma hora por dia.

3 - Crie uma rotina: por exemplo, se você deseja começar a meditar diariamente, estabelecer uma hora específica para a prática e repetir esse horário diariamente pode ajudar a tornar a meditação um hábito natural e rotineiro em sua vida.

4 - Mantenha-se positivo: Desenvolver um novo hábito pode ser desafiador e os contratempos são inevitáveis. É importante manter-se positivo e focar no progresso que você já fez e não nos contratempos.

Desenvolver hábitos saudáveis pode levar tempo e esforço, mas os benefícios valem a pena.

Uma vida saudável e equilibrada pode melhorar sua saúde física e mental, aumentar sua energia e reduzir o estresse.

Comece com mudanças pequenas e mantenha o foco no progresso, não na perfeição. Com o tempo, você desenvolverá hábitos saudáveis que se tornarão uma parte natural e essencial da sua vida.

AQUI VOCÊ NÃO PRECISA SE
PREOCUPAR COM NADA.

ALÉM DE VIVER UMA EXPERIENCIA
INCRÍVEL



www.conciergedeviagem.com



+ 55 11 985919921



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



DIAZER

ESTÉTICA AVANÇADA

TRATAMENTOS FACIAIS | CORPORAIS | CAPILARES

TESTES DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

TESTE ALÉRGICO E NUTRIÇÃO

ALÉM DOS LASERS

AGENDE JÁ A SUA CONSULTA

Rua Oscar Freire, 2250 cj 61 - Tel 11 93293- 0990