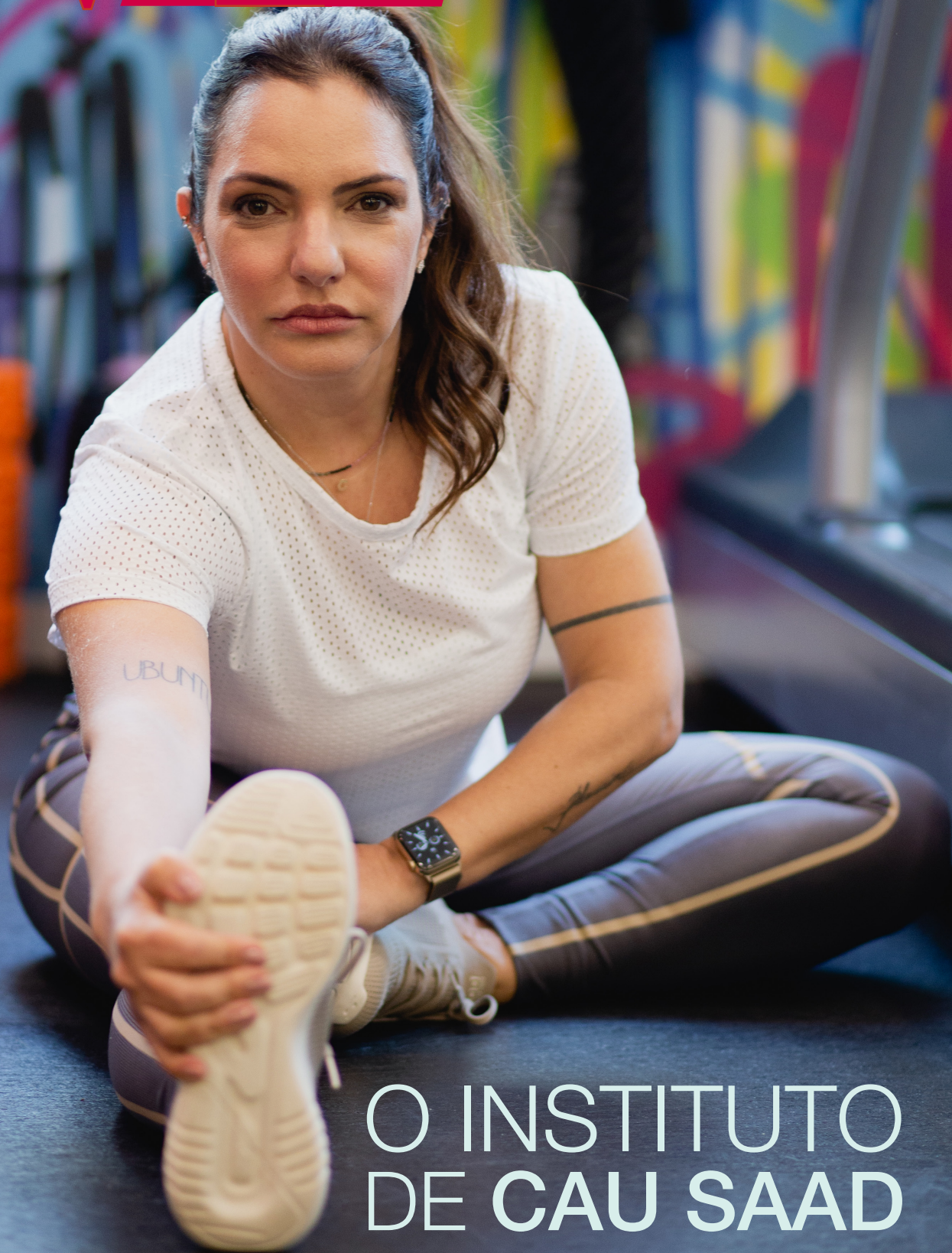


WELL



O INSTITUTO
DE CAU SAAD

CONTEÚDO



IMAGENS: VITORIA DIAS

CAPA - CAU SAAD | **VIBES** - BIA DE LUCA | **NUTRIR** - PERIMENOPAUSA |
SAÚDE - ALSHEIMER | **ARTE** - NARA OTA | **MEXA-SE** - GANHAR OU PERDER |
BELEZA - CAMILA JUNQUEIRA | **RECEITA** - MARIA EDUARDA MUSA |
INSPIRA - SAM HACKRADT | **VIAJA** - JAPAO | **WELLNESS** - AROMAS |
NUTRI - AÇÚCAR | **CURADORIA** - SAM HACKRADT | **DESEJO** - ESCOLHAS



ACADEMIA DO BEM ESTAR

EDIÇÃO DE JULHO 2021

Conheci a Cau Saad através de uma amiga muito querida. Ela me cativou desde o momento que conversamos por telefone. Alegre, comprometida, cheia de energia, preocupada com a postura, em nos deixar confortáveis para as fotos em seu instituto. Ela me contou que o Instituto será uma extensão da casa da pessoa.

Um cuidado com seus clientes impressionante.

Além disso, teremos matérias sobre o açúcar, sobre beleza consciente, treinamento facial, uma fazenda para produção de óleos essenciais no Brasil e muito mais.

Essa revista está recheada de conteúdo bacana voltado para o bem-estar. Espero que gostem!

Com amor,
Sam Hackradt.

DRA MARCELLA DELCOURT

Graduada em Medicina pela Santa Casa de São Paulo, título de Especialista em Dermatologia pela Sociedade Brasileira de Dermatologia e Associação Médica Brasileira, é membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica, membro da Sociedade Francesa de Dermatologia “Fellowship” em Dermatologia Geral e Psicodermatologia no Hôpital Saint Louis, Paris – França. Tem participação ativa em congressos de dermatologia brasileiros e internacionais. Atuante na área de Dermatologia Clínica, Cirúrgica e Laser.

@dramarcelladelcort



LUCIANO GARCIA

Jornalista, documentarista e diretor de TV desde 1994. É fundador da TLC, produtora de conteúdo especializada em reportagens e documentários para grandes emissoras e corporações, como National Geographic, CNN International, BBC, History Channel e Discovery. Ao longo de 27 anos, Luciano percorreu mais de 75 países gravando matérias, realizando entrevistas e buscando boas histórias. Fotógrafo, mergulhador e apaixonado por aventura e natureza.

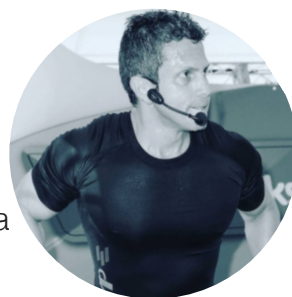
@lucianotic



WILMAR VILLAS

Graduado em Educação Física UFMG, Pós graduado em Treinamento Desportivo pela UFPR; tem a 2º Pós graduação em Treinamento de Força CEFIT; sua 3º Pós graduado em Fisiologia do Exercício CEFIT, é Gestor Técnico da Companhia Athletica, além de Treinador Les Mills Brasil. Atleta de Ginástica Aeróbica e BodyBuilding, Foi atleta amador de mountain bike e se especializou em Ginástica Coletiva, Ciclismo Indoor, LMF (liberação miofascial), LPO e Treinamento Funcional; Graduado no Curso de Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes e Instituto Gallup; Autor do livro “Fique bem com o seu corpo e a sua mente” – Editora Paco

@wilmar_villas



DRA MAISA KAIRALLA

Médica Geriatria e Clínica Geral

Residência em Clínica Médica e Título de Especialista em Clínica Médica pela Sociedade Brasileira de Clínica Médica.

Especialização em Geriatria pela UNIFESP e Título de Especialista em Geriatria pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.

Mestre pela Unifesp

Coordenadora do Ambulatório de Transição de Cuidados da Disciplina de Geriatria e Gerontologia da Unifesp.

Presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – Seção São Paulo – gestão 2016-2018

Membro da Câmara Técnica de Geriatria do CREMESP (desde 2018)

@dramaisakairalla



DR FERNANDO LEAL

Cirurgião do aparelho digestivo e Mestre em Cirurgia;

Fellow do American College of Surgeons;

Editor da revista Surgery: Current Research;

Formação em Cirurgia Robótica em Harvard Childrens's Hospital

Idealizador do Programa Finos & Leais

@fernandolealpereira Editor do @finoseleais



MAYTÊ PIRAGIBE

Atriz e apresentadora, se apaixonou pelo munda das essências se tornando produtora orgânica de óleos essenciais.

@maytepiragibe



WELL

Fundadora/ Diretora Criativa & Editorial: Samantha Hackradt

Jornalista: Nathaly H. T. Nery

Fotógrafa: Vitoria Dias

Design Gráfico: Estudio S.A - @estudio_sa

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

INSTAGRAM: @BYWELLMAG

O EQUILÍBRIO DE CAU SAAD NO INSTITUTO

POR NATHALY H. T. NERY

Hoje a nossa conversa é com a incrível Cau Saad, formada em educação física e especializada em nutrição esportiva! Vamos entender um pouco sobre sua vida, como decidiu ser o fenômeno que é e seu estilo de vida.

Cau nos conta que desde os 04 anos de idade tinha contato com o esporte, que a ensinou sobre disciplina, respeito, superação e constância.

Aos 09 anos, ela já falava para os pais o que queria ser quando crescesse, criou em seus pensamentos e sentimentos exatamente a realidade que vive hoje! Além da Educação Física e da Nutrição Esportiva, também tem estudos científicos com gestantes. Estudou e trabalhou na área nos Estados Unidos.

Abriu sua empresa no segundo ano da faculdade e, os estudantes do quarto ano, trabalhavam para ela... Sempre foi entregue no seu propósito em servir e cumprir a missão, fazendo o seu melhor.

O Instituto Cau Saad oferece um método, que é dividido em cinco partes, começando pelo cansaço físico e mental da pessoa e terminando pelo descanso da mente. As aulas seguem o padrão do seu método e sendo ministrado pela sua própria equipe.

As academias não tem o acompanhamento de perto com caderno, periodização, uma equipe técnica e chat direcionado para os alunos.

Cau afirma desconhecer qualquer semelhança ou concorrência pois tem um atendimento e metodologia única no mercado.

E convenhamos, também desconhecemos tamanha dedicação!

E como será que conseguiu unir sua essência e dar continuação a isso através de sua equipe, né?

“Temos uma cultura organizacional autêntica, com características próprias, que se trata basicamente de uma autenticidade presente, não só na comunicação externa como nos processos internos.”

Eles valorizam e conduzem o modelo de trabalho com criatividade, embasamento e características próprias, não plagiando as práticas de outros profissionais.

Eles tem seu próprio desenvolvimento interno, respeitam os arredores e a palavra de ordem é ética! Cada profissional tem sua característica particular, mas quando entende a cultura da equipe e a essência da instituição, conseguem ir mais longe juntos!

Com tantos compromissos e aulas no Instituto, aulas online e na Boa vista, para cuidar de si mesma Cau Saad diz que “organização e prioridade são a palavra de ordem!” Absolutamente necessárias





para poder fechar a conta. Hoje ela treina 3 vezes na semana o método Cau Saad, 2 vezes eletroestimulação Miha, 4 vezes na semana conecte-se: meditação, alongamento e mobilidades articulares. Faz programas com sua família e amigos. Viajar com seu marido e cachorro, é o seu programa predileto.

A Cau acorda cedo todos os dias, porque prefere o dia do que a noite. Medita, lê, estuda, dá aula, treina e cria. A alimentação em casa e na rotina é 80% regrada e 20% ela se permite. Esse número oscila dependendo de alguns trabalhos específicos.

Ela nos conta também que sua família é incrível e cada ano que passa, se entendem mais e se fortalecem mais... vibram muito a vitória uns dos outros e dividem muito do que vivem.

Fazendo a nossa perguntinha básica de sempre, porém extremamente necessária, perguntamos a esse ícone, o que é bem-estar na sua percepção e qual rotina de bem-estar.

Cau nos traz o ensinamento de que bem-estar é viver e conviver com o que amamos, acreditamos, com o verdadeiro e com o que é recíproco.

“Trabalho a minha longevidade física e mental aprendendo e experienciando o que eu quero e o que eu não quero para minha vida. Com o passar dos anos entendemos que menos é mais e qualidade nunca andarás com quantidade.”

Já durante esse período caótico que estamos vivendo, Cau nos conta que a pandemia evidenciou muitas coisas para ela e a conectou com sua essência fortemente. Se conectou com a Cau mais forte e guerreira que já conheceu. Ela havia acabado de abrir seu novo Instituto e acabou tendo que o fechar antes do decreto. Decidiu então migrar tudo para o online e ensinou a sua equipe o que já executavam antes da pandemia: Cau Saad Express, seu método remotamente.

Fundou então a Gangue da Cau, seu projeto pessoal que une embaixadoras do Brasil inteiro com o objetivo de impactar os arredores com o melhor de cada um - o autocuidado físico e mental.

“Fiz uma analogia que na pandemia conheci meu exército e meus soldados. Você acaba entendendo que enquanto uns sentam e choram, outros arregaçam as mangas e colocam a mão na massa. Uns recuam e outros vão pra cima! Uns resistem e outros persistem. Foi nítido isso.”

Vamos contar a vocês um pouco sobre “O Desafio da Cau”, que é uma maneira que ela encontrou da pessoa se superar! Ela entrega as tarefas e missões que precisam ser cumpridas, no tempo determinado, de acordo com o limite e restrições de cada um, mas sempre com o propósito de progressão e melhora. Ela já desenvolveu 10 aulas que faz em grupo ou lives, e essas aulas são compostas por nomes para lá de criativos! Confiram abaixo:

Circuito Cau Saad, WorCAUt, NoCAUte, Conecte-se, CAUreografia, Møvê & Dancê, BrinCAUdeira, Baile da Cau, LoCAU, Circuito Cau Saad Kids & Bloco da Cau - 1º Bloco fitness do Brasil.

O conselho de vida da nossa Cau Saad é ser humilde, ter flexibilidade de ser, estar; praticar a desenvoltura, o desapego e não querer ter o domínio de tudo. Muitas vezes as coisas não sairão do nosso jeito ou conforme o previsto. E está tudo bem!

“Improvise, tenha fé, deixa fluir! O combo deles é a resiliência, que é a chave para muitas coisas na vida.”

Falando agora um pouco mais sobre saúde e problemas futuros, sabemos que muitas pessoas, e com isso quero dizer a maioria, há quase 2 anos passaram a trabalhar e estudar em casa por conta da pandemia... Com isso, a perguntamos quais os possíveis problemas que teremos ao passar tantas horas sentadas e o que podemos fazer para melhorar. E sim, ainda dá tempo de melhorarmos!

Cau nos afirma que passar horas na posição sentada é um comportamento sedentário muito comum na atualidade, e é também um grande perigo para a saúde do corpo humano. O nosso corpo foi feito para se movimentar e quando trocamos isso por horas de inatividade, teremos consequências no organismo.

Ficar sentado, mesmo que na postura correta, aumenta a pressão nos discos intervertebrais, podendo causar dores e futuras lesões. Já se a postura for incorreta, o risco de problemas articulares são ainda maiores.

A circulação sanguínea também é prejudicada, o metabolismo fica mais lento e com o passar do tempo, o corpo sentirá mais fadiga, mesmo para exercer tarefas fáceis do cotidiano.

Além destes fatores, passar horas sentado diminui a expectativa de vida e aumenta o risco de desenvolver doenças coronarianas, metabólicas, imunológicas e psicológicas.

“Para diminuir os riscos e melhorar o funcionamento do organismo algumas medidas podem ser tomadas, como aumentar a quantidade de atividade física semanal. A OMS indica de 150 a 300 minutos de atividade física leve a moderada por semana. Também é recomendado se levantar a cada hora, pode realizar uma caminhada de 10 minutos, ir buscar água na cozinha, ir ao banheiro ou realizar uma série de alongamento ou exercícios simples, como por exemplo sentar e levantar da cadeira, ficar na ponta do pé e retonar com o pé inteiro ao chão, esses são exercícios que melhoram a circulação e o tônus muscular. Fora isso, tem o risco da depressão, ansiedade e a falta de interação com as pessoas, com a natureza e com tomar sol.”

Como a Cau falou de seu marido com tanto carinho, perguntamos se eles trabalham juntos e se ele também é da área.

Mas não, ele é arquiteto de formação, inclusive o projeto do Instituto Cau Saad, é dele. Trabalharmos juntos é em resumo como se eu fosse a capitã do time e ele o técnico!”

- Equipe é um grupo de pessoas com habilidades complementares que se unem para alcançar um objetivo em comum. Trabalham juntos sem ego para atingir um propósito comum, que consideram coletivamente responsáveis - Cau complementa.

A equipe integrada e qualificada, consegue compreender claramente seus objetivos, se organiza e se empenha para alcançá-los. Ajudam uns aos outros e de forma compartilhada representam a “Nave Mãe” quando precisa. A comunicação entre os membros é verdadeira, opiniões divergentes e diferentes pontos de vista, são estímulos para se ajustarem, estudarem e irem além.

“A confiança é grande, o respeito é muito e assumem-se riscos em conjunto, logo, não estamos sós. As habilidades complementares dos membros possibilitam alcançar resultados além. Os objetivos compartilhados determinam seu propósito e direção. Respeito, mente aberta e cooperação são elevados. A equipe investe constantemente em seu crescimento. Digo para meu time inteiro, que estarei aqui presente e divido com maior orgulho, o palco, a apresentação e o show com eles. Cada um tem o seu brilho próprio, ninguém faz sucesso sozinho!”





BIA DE LUCA

Com sua coluna na WELL, traz sua seu olhar cirurgico sobre vibração e energia em nossas vidas.

Terapeuta vibracional. Iniciou os estudos em psicossomática, metafísica, radiestesia, radiônica, cromoterapia, florais, física quântica, medicina tradicional chinesa, acupuntura, se especializando em biocomunicação instrumental através do equipamento Quantec. @BIADELUCA

PROCRASTINAÇÃO

INIMIGO DO BEM-ESTAR



O que é procrastinação: é postergar o que não deveria, enrolar ao invés de fazer, deixar pra depois o que precisa ser feito hoje e de acordo com Napoleon Hill – procrastinação é o mau hábito de deixar pra depois de amanhã, o que deveria ter sido feito anteontem.

É um dos problemas mais comuns que as pessoas enfrentam hoje em dia. É um dos maiores impeditivos da mudança e do bem estar.

O que leva uma pessoa a procrastinar/ postergar? Quais as causas da procrastinação?

1- Não ter definido um projeto de vida. Qual o seu projeto de vida?

Projeto de vida é quem você é de verdade. O que te deixa extremamente feliz, o que você nasceu com um dom único para fazer; aquilo como vc gostaria de ser lembrado quando não estiver mais aqui.

Ter propósito (projeto de vida) te dá poder, você vai além. Ajuda a fazer escolhas. É entender o que você quer para sua vida! É se transformar na sua melhor versão.

As pessoas cuidam melhor do projeto de vida do seu carro, do seu animal de estimação, do que do projeto da sua vida!

2- expectativas negativas do futuro – expectativa que as coisas vão dar errado no futuro. Ou se você tem a síndrome da Gabriela: eu nasci assim, eu vivi assim, vou morrer assim – acha que tudo na sua vida é fixo e não pode mudar.

Expectativa negativa + mente fixa = ansioso procrastinador. Vive ansioso pois sempre imagina que o pior vai acontecer. Medo do que vai acontecer no futuro

Ansiedade é justamente pensar sobre o futuro. Se você não precisasse pensar sobre o futuro,

não existiria ansiedade.

3- Nível de energia, de engajamento que você tem com as coisas: Se você não está engajado, se sente desmotivado, você posterga. As pessoas criam uma expectativa que pra fazer algo você tem que estar motivado, tem que ser gostoso. Grandes coisas na vida não são gostosas de fazer o tempo inteiro. Até coisas legais como casar, construir família não é gostoso o tempo inteiro.

4- Impulsividade – Fazem o que dá na telha. São movidas pela empolgação. São governadas pela emoção do momento. Acordou bem, começa a fazer, bate o cansaço, para.

5- Perfeccionismo – A pessoa fica paralisada pois quer que as coisas saiam do jeito que ela quer. É uma constante cobrança autodestrutiva e tóxica. É escravo de uma idealização e por isso, procrastina. Fica esperando o momento ideal. É preciso lembrar que feito é melhor que perfeito.

6- Crenças procrastinadoras:

“Ninguém manda em mim”

“A vida é curta” (tem que ter o prazer o tempo todo).

“Se não for incrível, é horrível” (medo de falhar).

Intolerância e incerteza – procrastina decisões importantes.

Falta de energia – só dá pra fazer se eu me sentir bem.

Falta de capacidade – eu não consigo, não tenho habilidade.

7- Desconforto alto – intolerância ao desconforto – preciso adiar o desconforto.

8- Desculpas procrastinadoras- O dia está lindo, não vou desperdiçar fazendo isso. Vou fazer quando estiver com mais pique. Primeiro preciso arrumar isso, depois eu faço.

9- Atividade procrastinadora - Diversão, atividade social, outra atividade muito importante.

Algo que dê prazer ou alívio rápido (comida, bebida, cigarro, drogas).

Qual atividade você tende a procrastinar? Qual desculpa vc dá?

Depois que você descobrir quais são as atividades que tende a procrastinar, entender suas desculpas e realmente estiver disposto a parar com a procrastinação, você pode utilizar algumas técnicas:

Técnica 1- Divida as tarefas. Exemplo: “tenho que fazer o TCC.” O cérebro fala: “que coisa enorme!” O cérebro é literal aí você fala: “vou escrever 2 capítulos do meu tcc.”

Técnica 2 – Não seja duro demais com você. Não se castigue. Existe uma pesquisa feita no Canadá que diz que pessoas que se punem demais por atraso no trabalho, tendem a atrasar ainda mais;

Técnica 3 – Pense no seu eu futuro - Pense em como você vai ficar amanhã se não entregar. Conecte-se com a dor que vai ter se não entregar;

Técnica 4- Comemore! – tempo conquistado. Quem consegue fazer antes do prazo ganha o TC. Se eu ficar 40 minutos focado neste trabalho, posso ficar 10 minutos nas redes sociais, etc. O lema do procrastinador profissional é por que fazer hoje, se eu posso fazer amanhã?

Deixa tudo para a última hora

O antídoto da procrastinação é: Se falou, faça!

O que me faz falar e fazer é a força de vontade – é um músculo cerebral! Tem que ser exercitado. Quanto menos exercitado, mais atrofiado fica, como qualquer músculo.

Quem quer, dá um jeito. Quem não quer, arruma uma desculpa.

Qual é o seu modelo de mundo? Se você não mudar o modo como vê, compreende e julga as coisas a sua volta e que norteiam suas ações diárias, você não vai atingir o seu objetivo.

Você precisa desenvolver uma atitude mental de realizador. A vida te dá mais do mesmo. Não foque na falta. Pense fora da caixa! Seu bem estar tem que acontecer primeiro na sua cabeça.

ALZHEIMER

COMO IDENTIFICAR?

POR DRA. MAISA KAIRALLA

Em 2016, de acordo com Relatório Mundial de Alzheimer, a cada três segundos uma pessoa é diagnosticada com demência no mundo. Esse problema, deve triplicar até 2050, acaba de ser estudado pela Universidade de Oxford, na Inglaterra. Os resultados apontam uma conexão inusitada: quem tem uma disfunção autoimune apresenta maior probabilidade de padecer desse mal.

Em média, esses indivíduos possuíam um risco 20% maior de sofrerem de demência. Os pesquisadores coletaram dados de hospitais britânicos entre 1998 e 2012, que abrangiam mais de 1,8 milhão de pacientes com uma das 25 condições autoimunes estudadas.

Algumas doenças apresentaram uma ligação especialmente forte com os problemas de memória. A ligação mais notável foi com a esclerose múltipla, enfermidade que danifica os neurônios e compromete a movimentação. Seus portadores corriam um risco 97% maior de manifestar déficits cognitivos. A psoríase, que causa irritações e descama a pele, também chamou a atenção dos experts. Ela foi ligada a um aumento de 29% na possibilidade de ser diagnosticado com demência.

Também trouxe uma exceção: os participantes com artrite reumatoide pareciam estar protegidos contra a perda das capacidades mentais. A hipótese dos médicos é que isso acontece pelo uso de anti-inflamatórios não esteroides, que já foram relacionados à redução do risco de Alzheimer em pesquisas anteriores.

Com a evolução do quadro, o Alzheimer causa grande impacto no cotidiano da pessoa e afeta a capacidade de aprendizado, atenção, orientação, compreensão e linguagem. A pessoa fica cada vez mais dependente da ajuda dos outros, até mesmo para rotinas básicas, como a higiene pessoal e a alimentação.

O Alzheimer é a causa mais comum de demência, um grupo de distúrbios cerebrais que causam a perda de habilidades intelectuais e sociais. Na doença de Alzheimer, as células cerebrais degeneram e morrem, causando um declínio constante na memória e na função mental.

A demência varia em gravidade desde o estágio mais brando, quando está apenas começando a afetar o funcionamento de uma pessoa, até o estágio mais grave,



IMAGEM: Daniil Onischenko

quando a pessoa deve depender completamente dos outros para atividades básicas da vida diária.

Confira 5 sinais que podem indicar Demência de Alzheimer:

- **Perda de memória** - Dificuldade de executar um “passo a passo” ao qual já era habituado, como uma receita culinária ou mesmo procedimentos para dirigir um veículo.
- **Confusão mental (tempo-espço)** - Encontra dificuldade de compreensão em relação ao passar do tempo e local aonde estão. A pessoa perde a noção de dia, mês, hora e isso passa a ocorrer rotineiramente.
- **Dificuldade ao falar ou escrever** - Limitações para se comunicar verbalmente ou escrever palavras utilizadas costumeiramente.
- **Comprometimento no raciocínio** - Quando há um quadro de demência, a pessoa passa a ter dificuldade de raciocinar com a mesma eficácia que antes. Circunstâncias como fazer contas ou resolver algum problema cotidiano podem se tornar desafiadoras.
- **Mudanças de humor** - Alterações de humor e de personalidade, ficando confusos, desconfiados, deprimidos, com medo ou ansiosos, principalmente quando está fora da sua zona de conforto, ou seja, de situações com as quais está acostumado, como ficar em sua casa.

Como se trata de uma doença neurodegenerativa, ou seja, que tende a evoluir com o tempo, é importante estar ciente dos sinais para que seja possível diagnosticá-la precocemente e iniciar o tratamento, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e retardar a progressão da doença. Fique atento!

QUANTO TEMPO

É NECESSÁRIO PARA PERDER OU GANHAR CONDICIONAMENTO FÍSICO?

POR WILMAR VILLAS

Adquirir condicionamento físico não é fácil. Depois que consigo, por quanto tempo podemos manter esses resultados?

A verdade é, que mesmo depois de dedicar um enorme esforço ao treinamento, dar um tempo na rotina de exercícios pode significar ficar fora de forma muito mais rápido do que o tempo que levamos para entrar em forma.

Para entender como podemos perder o que ganhamos com tanta facilidade, primeiro precisamos compreender como conseguimos entrar em forma.

O segredo para isso - seja melhorar o condicionamento cardiovascular ou a força muscular - é sair da zona de conforto ou exceder a carga de treino (volume e a intensidade do exercício) habitual.

Isso significa fazer mais do que o nosso corpo está acostumado.

O esforço que isto implica faz com que o corpo se adapte à exigência e fique mais tolerante, levando a níveis mais elevados de resistência física.

Agora, o tempo que leva para alguém entrar em forma depende de vários fatores, incluindo o nível de condicionamento físico da pessoa, a idade, o quão duro ela treina e até mesmo o ambiente em que se exercita - o calor e a poluição podem afetar a resposta fisiológica ao exercício, por exemplo.

Entretanto, alguns estudos sugerem que apenas seis sessões de treinamento intervalado podem aumentar o consumo máximo de oxigênio (VO2 max), uma medida do condicionamento físico geral, e melhorar a eficiência com que nosso corpo é capaz de se abastecer, usando o açúcar armazenado em nossas células durante o exercício.

No caso do treinamento de força, é possível observar um aumento na força muscular em apenas duas semanas, mas as mudanças no tamanho dos músculos não serão vistas até um período por volta de oito a 12 semanas.

Capacidade cardiovascular:

Quando paramos de treinar, a rapidez com que perdemos a forma também depende de muitos fatores, incluindo o tipo de condicionamento de que estamos falando (como força ou condicionamento cardiovascular).

Vejamos o caso de um corredor de maratona, por exemplo, que está no auge da sua forma atlética e pode correr uma maratona em duas horas e 30 minutos.

Esta pessoa passa de cinco a seis dias por semana treinando e correndo um volume total de 90 km por exemplo.

Agora, digamos que ela pare de treinar completamente. Como o corpo não tem mais a pressão do treinamento forçando-o a permanecer em forma, o maratonista vai começar a perder a forma em algumas semanas.

A capacidade cardiorrespiratória - indicada pelo VO₂ máximo de uma pessoa (a capacidade máxima de oxigênio que alguém pode usar durante o exercício) - diminuirá cerca de 10% nas primeiras quatro semanas após a pessoa parar de treinar.

Esta taxa vai continuar caindo, num ritmo mais lento durante períodos mais longos.

Doze semanas sem treinamento causam uma diminuição significativa na quantidade de peso que você consegue levantar.

Curiosamente, embora os atletas de alto rendimento (como, por exemplo, o maratonista) tenham um declínio acentuado no VO₂ máximo nas primeiras quatro semanas, essa queda acaba se estabilizando e eles conseguem manter um VO₂ mais alto do que a média.

Mas no caso das pessoas comuns que deixam de se exercitar, o VO₂ máximo cai drasticamente, de volta aos níveis pré-treinamento, em menos de oito semanas.

O efeito da diminuição dos volumes de sangue e plasma é que haverá menos sangue sendo bombeado pelo corpo a cada batimento cardíaco. Mas esses níveis caem apenas até o ponto de partida - o que significa que não vão piorar.

Para quem não é atleta de alto desempenho, o VO₂ máximo cairá drasticamente para os níveis pré-treinamento em menos de oito semanas.

Claro, a maioria de nós não é maratonista, mas tampouco está imune a esses efeitos.

No momento em que deixamos de nos exercitar, o corpo começará a perder essas adaptações cardiovasculares a um ritmo muito semelhante ao dos atletas de alto rendimento.

Treinamento de força:

Quando se trata de força, as evidências mostram que, em média, 12 semanas sem treinar causam uma diminuição significativa na quantidade de peso que somos capazes de levantar. Felizmente, pesquisas sugerem que você mantém um pouco da força que ganhou antes de parar de se exercitar. O que é intrigante é que, apesar da diminuição significativa da força, há apenas uma redução mínima no tamanho das fibras musculares.

A razão pela qual perdemos força muscular tem a ver, em grande parte, com o fato de que não estamos mais colocando nossos músculos sob pressão.

Por isso, quando não estamos mais trabalhando nossos músculos com força, eles se tornam "preguiçosos", fazendo com que o número de fibras musculares diminua, e menos músculos sejam recrutados durante uma atividade.

E isto faz com que sejamos menos capazes de levantar o peso que costumávamos levantar.

Perdemos força porque não colocamos mais pressão sobre nossos músculos.

O número de fibras musculares usadas durante o exercício diminui em cerca de 13% após apenas duas semanas sem treinamento - embora isso pareça não ser acompanhado por um declínio na força muscular.

Isso sugere que as perdas observadas durante os períodos mais longos sem exercício são uma combinação desta diminuição inicial na quantidade de fibras musculares que usamos, mas também do declínio mais lento na massa muscular.

O frequentador assíduo de academia médio que levanta pesos sentirá uma diminuição no tamanho de seus músculos e, com o tempo, achará mais difícil levantar cargas pesadas, já que terá menos fibras musculares sendo recrutadas.

Por isso, mesmo depois de todo esforço para entrar em forma, começamos a perder condicionamento cardiovascular e força dentro de 48 horas após a interrupção do exercício.

Mas não começamos a sentir estes efeitos por pelo menos duas a três semanas no que se refere ao aspecto cardiovascular, e de cerca de seis a 10 semanas no caso da força muscular.

As taxas de "destreinamento" são semelhantes para homens e mulheres, e até mesmo para atletas mais velhos. Mas quanto mais em forma você estiver, mais devagar perderá o que ganhou.

WELL \ BELEZA



TREINO FACIAL

POR CAMILA JUNQUEIRA

Provavelmente você é uma daquelas pessoas que gosta de cuidar do corpo, tem uma rotina de exercícios regulares e uma dieta equilibrada, ou está em busca de melhorar seu estilo de vida! Independente de qual você é, certeza ainda não saiba que além de treinar o corpo é importante treinar o rosto, muitas mulheres se esquecem de estimular a região facial resultando em um corpo mais jovem, entregando a idade por conta da flacidez, rugas e pele envelhecida acentuada na região do pescoço e rosto.

Exercitar os músculos da face, pelo menos 10 minutos por dia, é uma das formas mais baratas, naturais e econômicas de rejuvenescimento facial e retardar o envelhecimento precoce.

Os músculos da face são responsáveis por sugar, engolir, mastigar, falar e respirar corretamente. Sorrir, bocejar, chorar, falar e mastigar são exemplos de atividades que fazemos frequentemente e que trabalham grupos específicos de músculos faciais. Além disso, as tensões do dia-a-dia e as preocupações sobrecarregam esses músculos, tensionando principalmente regiões como centro da testa, olhos e mandíbula, dando um aspecto cansado e rugas estáticas (aquelas que ficam aparentes mesmo com o rosto em descanso) ao rosto da pessoa.

Quando exercitamos um músculo (do corpo ou do rosto), suas fibras são fortificadas, ele ganha volume, preenche a região, estica a pele, driblando a força da gravidade retardando o envelhecimento. Mas como todo o treino, exige frequência e constância para ter resultados fortes e duradouros.

Ao estimularmos os músculos do rosto, conseguimos deixá-lo mais firme, ativando a produção de substâncias que sustentam a pele, melhora a circulação sanguínea, interferindo diretamente no aspecto da cutis do rosto pois o sangue transporta nutrientes para todos os tecidos do corpo, ou seja, o treino não visa apenas a tonificação muscular, ele tonifica a pele, melhora a oxigenação e nutrição, melhora a circulação sanguínea deixando a pele mais hidratada, bonita e viçosa - drenando toxinas e líquidos parados amenizando olheiras, alonga, relaxa e define os músculos faciais devolvendo os contornos.

Hoje, ter boa aparência não é privilégio dos mais jovens. Obter um rosto descontraído, harmônico e que tenha músculos mais firmes, é perfeitamente possível através do Treino Facial Lifting.

Pessoas com uma vida mais saudável, terá melhor resposta aos treinos faciais, assim como na atividade física para o corpo. É fundamental para melhor resultado, um conjunto de hábitos como: dormir bem, alimentar-se corretamente e praticar atividade física. Quem é mais vascularizado, devido à atividade física, também terá as fibras musculares do rosto mais vascularizadas e terá melhor resposta.

Benefícios do Treino Facial Lifting:

- efeito rejuvenescedor: deixa a pele mais iluminada, uniforme, radiante e nutrida.
- estimula a circulação sanguínea e a oxigenação dos tecidos proporcionando pele mais lisa e viçosa.
- eficaz para minimizar o processo de envelhecimento cutâneo e melhorar visivelmente a condição da pele.
- alívio de tensões causadas por estresse do dia a dia diminuindo rugas e dores faciais.
- previne rugas, ajuda no equilíbrio energético melhorando a saúde como um todo.
- reduz a flacidez da pele estimulando a produção de colágeno e elastina melhorando o tônus muscular e da pele.
- estimula músculos e nervos faciais responsáveis por aumentar a quantidade de nutrientes para as células, eliminando impurezas, células mortas e toxinas do organismo.



BELEZA CONSCIENTE

POR DRA. MARCELLA DELCOURT

Dados recentes mostram que a população acima dos 60 anos está envelhecendo cada vez melhor e continua ativa e protagonista de uma grande parcela da sociedade por muito mais tempo. Com esse aumento da expectativa de vida, torna-se essencial envelhecer com qualidade e saúde, buscando o equilíbrio do corpo, da mente e do espírito.

O lado bom que a pandemia trouxe foi que, com a desaceleração do ritmo de vida, muitas pessoas conseguiram prestar mais atenção em si mesmas e em seus propósitos. Aprenderam a se conhecer melhor e a focar no que realmente é importante para elas. E é neste contexto que começa a fazer mais sentido o meu conceito de “Dermatologia Consciente”.

A Dermatologia (Cosmiatria), assim como várias áreas relacionadas à estética, vive um momento de exageros e excessos. Todos querem rejuvenescer imediatamente, consumir o tratamento “da moda” e os produtos mais recentes, atingir o ideal de beleza imaginário a qualquer custo, enfim, receber os resultados sem a preparação do todo.

O segredo de se manter jovem e saudável está num processo global, que começa com o

auto-conhecimento e a consciência de seus valores e objetivos, continua através da prática de atividades físicas prazerosas e funcionais que estimulem a disposição e o bem estar e pelo conhecimento de técnicas de meditação e respiração como ferramentas diárias de equilíbrio da mente. Junto a tudo isto, vem a consciência de uma alimentação saudável que nutra com qualidade esse indivíduo pleno.

E os cuidados com a pele podem estar presentes durante todo o processo. Afinal, com toda essa plenitude, bem estar, saúde e amor-próprio, nada como se presentear com procedimentos, massagens e tratamentos que permitam com que você se enxergue no seu melhor.

A pele é o maior órgão do corpo humano e é um órgão externo, visível. A pele reflete tudo o que se passa em nosso interior. Se estamos muito estressados desenvolvemos dermatites, alergias, queda de cabelo. Se nos alimentamos mal, aparecem espinhas, eczemas, os poros dilatam. Se não dormimos bem, aparecem as olheiras e a pele perde o viço. Se vivemos uma vida de excessos, as rugas, as manchas, a flacidez e os cabelos brancos aparecem mais rápido. Ela conta a nossa história. E ainda tem a influência da nossa genética, que hoje já é comprovado que pode ser trabalhada a nosso favor com hábitos de vida saudáveis.

Com o estilo de vida consciente em funcionamento, o grande passo para uma aparência jovem já foi dado. Agora, que tal...

... usar produtos com textura e cheiro agradáveis, que fazem um carinho na pele e na alma enquanto hidratam e mantêm seu bom funcionamento?

... estimular a produção de colágeno com tecnologias e substâncias de última geração?

... corrigir aquela ruguinha ou expressão que te incomoda, de forma leve e natural?

... devolver o ar de saúde, melhorando as olheiras e o ar de cansaço no rosto?

... deixar a pele com mais viço enquanto clareia as manchas, elimina os vasinhos indesejáveis e estimula o tônus da face?

... fazer uma massagem com drenagem corporal ajudando a relaxar e a eliminar gordurinhas extras?

... sair feliz do consultório do seu dermatologista com a auto-estima ainda mais lá em cima?

A maior beleza é sempre a que vem de dentro. Quando se cuida apenas da beleza de fora, consegue-se chegar à uma busca incessante pelo ideal imaginado, com resultados estéticos insuficientes e até mesmo duvidosos.

Quando a beleza é sentida por dentro, o que trabalhamos externamente é apenas a lapidação e a manutenção de um ser já radiante e que vai continuar brilhando cada vez mais feliz. E o mundo ao redor agradece.

WELL \ NUTRIÇÃO



VILÃO DA DIETA
O AÇÚCAR

POR DR. FERNANDO LEAL

Infelizmente a resposta é sim, eles existem, e cada vez participam mais ativamente da rotina alimentar da população mundial, temos um aumento já consagrado de obesidade infantil que preocupa de maneira contundente a sociedade médica atual. Vamos atribuir o título de vilão a todo aquele tipo de alimento que confere a determinação de um vício ao paladar, ao organismo e pior ainda, ao indivíduo do ponto de vista psicológico. Sim caro leitor, vício mesmo na sua essência e definição, àqueles que irão promover a dependência de alguns produtos alimentícios ou componentes destes, gerando uma agressão constante ao nosso organismo, mesmo que em baixas doses e, subsequente, promovendo alterações imunológicas, de absorção e retenção de gorduras indesejáveis. Somos vítimas diretas dessa enxurrada de produtos industrializados ricos em malefícios que nos direciona diretamente a um aumento do número de doenças e uso de medicamentos cada vez mais abusivos, não há como não pensar em uma teoria da conspiração aqui, não é?

Minha frase de sempre no consultório é a seguinte: “vamos usar o que temos de melhor: a nossa diferenciação intelectual contra isso!” Uma vez que podemos identificar quais são os vilões e sabendo da sua ação em nosso organismo basta selecionar com propriedade o que nos é saudável e exclusivamente nos traz benefícios à nossa saúde. Talvez seja realmente o momento de não culpar mais a genética ou a herança familiar e aceitar que a imensa maioria dos acontecimentos estão diretamente sob o nosso controle. Esse poder é todo nosso. Por exemplo, na década de 50 no Japão os índices de câncer de cólon (intestino grosso) era muito inferior ao observado no ocidente como nos Estados Unidos, será então que a mudança do padrão alimentar do japonês a um aumento em cinco vezes do consumo de carne, seja o responsável por um número maior de diagnósticos da doença na atualidade no país? Não quero levantar a bandeira vegana ou vegetariana, mas podemos começar a pensar mais no assunto. Essas escolhas são sempre nossas.

O primeiro deles que falaremos é o açúcar.

Um dos primeiros problemas nosso é evita-los, pois além do paladar super agradável, tem uma aplicabilidade real como calmante emocional (principalmente para aquelas em TPM, que o usam como uma justificativa formidável) ajudando na regulação do humor pelo aumento da produção de serotonina, ou então, muitos tem no açúcar o que chamamos de paladar infantilizado onde uma lembrança de alguma guloseima do passado de certa forma “autoriza” o momento do consumo.

Importante lembrar que antes do açúcar cair na corrente sanguínea obrigatoriamente ele passa pelo pâncreas que secretará uma quantidade suficiente de insulina para quebrar esse açúcar e controlar a quantidade que ficará na corrente sanguínea. Quando o consumo é exagerado a reação do nosso organismo é muito negativa, num primeiro momento o pâncreas aumenta a produção de insulina mas com o aumento o pâncreas começa a entrar em falência parcial, diminuindo sua produção progressivamente e com isso a taxa de açúcar no sangue aumenta resultando em diabetes.

As opções do açúcar são inúmeras: refinado, cristal, orgânico, mascavo, demerara, frutose e light. Já fica a dica que todos são açúcares, ou seja, todos podem agir negativamente no nosso organismo podendo provocar problemas relacionados ao ato consumo como diabetes e obesidade. Alguns trabalhos sérios já mostram hoje a dependência que temos em relação ao açúcar. Estima-se ser mais viciante que a cocaína em até seis vezes. Muitas vezes então a culpa acaba não sendo só nossa. Estamos viciados e precisamos de ajuda para conseguir largar esse vício.



EMBARQUE IMEDIATO

JAPÃO REDESCOBERTO

POR LUCIANO GARCIA

“Queremos viajar”: em apenas 24 horas, todas as reservas da edição 2023 da Volta ao Mundo de 180 dias da Oceania Cruises, foram vendidas. A informação é de Bob Binder, presidente e CEO da Oceania Cruises, marca de alguns dos cruzeiros mais luxuosos que existem. “Tanto os hóspedes frequentes quanto os novos clientes demonstraram uma sede quase insaciável por viagens globais com nossos itinerários em 2022 e nossa recém-lançada volta ao mundo em 2023 Na terra do Sol Nascente: em Novembro, o Norwegian Sun percorre ilhas do Japão.

O Norwegian Sun, totalmente reformado em 2018, assim como todos os navios da frota NCL, navegam em freestyle, o que inclui horários livres de refeições, sem turnos, seja em seus oito restaurantes de especialidade ou nas sete opções de gastronomia incluídas na tarifa. São 10 dias de viagem neste novo roteiro da NCL que começa e termina em Tóquio, visitando Beppu, Sasebo, Miyazaki (Aburatsu), Kyoto (Osaka), Nagoya, Monte Fuji (Shimizu), no arquipélago do Japão e Busan, na Coreia do Sul.



Monte Fuji está incluído no passeio.

Segurança: Também como em toda a frota, o Norwegian Sun obedecerá a todos os protocolos de segurança em saúde, desenvolvidos por uma equipe de cientistas e especialistas que incluem, entre outras medidas, a novíssima filtragem de ar de nível médico - H13 HEPA, que remove 99,95% de patógenos e distanciamento social responsável, com capacidade de passageiros a bordo reduzida, embarques escalonados e check-in on-line

A província de Miyazaki, no Japão, é um refúgio perfeito durante todo o ano, principalmente por seu clima agradável em quase todas as estações. Siga para a deslumbrante costa de Nichinan para curtir sol, mar e surfe, além de alguns santuários antigos para mergulhar na cultura oriental japonesa. Ou viaje para o interior até as montanhas enevoadas de Takachiho para ouvir as lendas sobre o nascimento do Japão. Miyazaki, também tem sua própria abordagem da culinária japonesa, acrescentando pratos originais como o “frango nanban” e o “queijo manju”.

Quando? A viagem começa em 19 de novembro e oferece um pernoite em Osaka para desfrutar ainda mais da experiência em terra, na terra do sol nascente. A tarifa promocional começa a partir de R\$ 4.970,00 por pessoa (preço regular é de R\$ 7.100,00) e ainda inclui gratuitamente os seguintes benefícios: open bar, restaurantes de especialidade, wi-fi e ainda US\$50 em créditos para excursão em terra. E mais: até 30% de desconto para todos os passageiros e US\$ 100,00 de crédito para uso a bordo, durante o cruzeiro.



“Eu não estive em todos os lugares, mas está na minha lista.” – Susan Sontag, escritora.



SAM HACKRADT

Com sua coluna mensal na WELL, traz sua curadoria em wellness e lifestyle. Editora-chefe da WELL e sempre atenta nas novas tendências e experiências para lá de encantadoras.

@SAMHACKRADT

UM REFÚGIO PARA DESFRUTAR CADA SEGUNDO - MARIA SPA DO CABELO

Tudo começa com uma avaliação capilar precisa e detalhada que encaminha para os procedimentos, sempre personalizados para cada necessidade.

É aí que acontece a conexão perfeita entre diagnóstico, tecnologia de ponta e ativos que atuam de dentro pra fora. Da raiz, passando pelo couro cabeludo e pelo fio, às pontas. Esse momento é enriquecido com terapias corporais de relaxamento, que são aplicadas enquanto agem os tratamentos capilares.

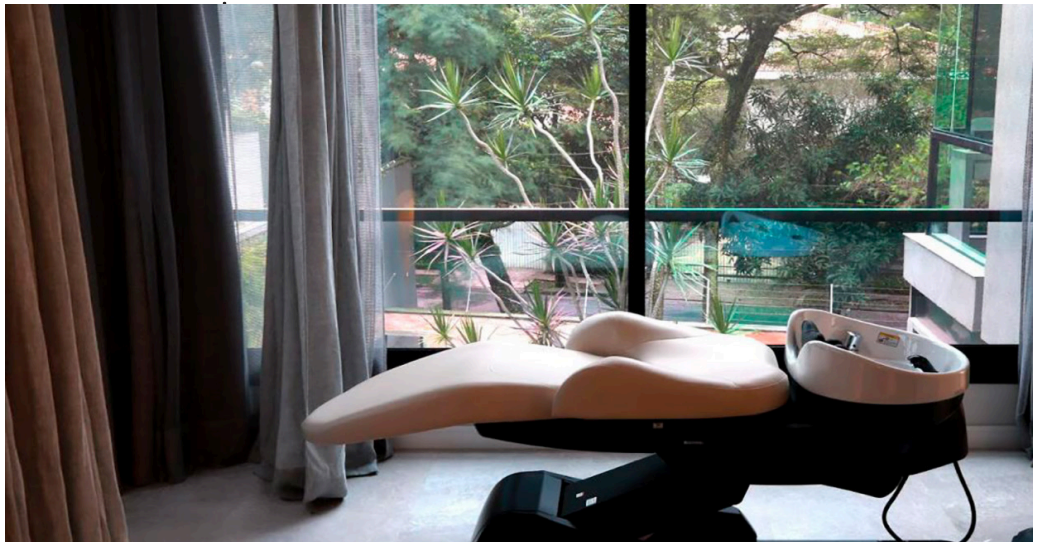
Uma verdadeira magia acontece nessa mistura de cuidados, toques e manobras, e traz uma deliciosa sensação de bem-estar e relaxamento.

Tudo isso em um ambiente integrado com a natureza, pensado para despertar os sentidos e desconectar da rotina. Um ritual que todas as mulheres merecem passar pelo menos uma vez na vida.

Cuida de você por inteiro, corpo-mente-alma.

Para agendar seu horário: (11) 99633-2504.

Av. Pedroso de Moraes, 2294 - Alto Pinheiros - São Paulo .



MATCHA PURO - HOLIX

Energia prolongada e poder antioxidante.

Rico em antioxidantes e em substâncias que favorecem o foco. Matcha possui uma alta quantidade de L-teanina, um aminoácido conhecido como booster cerebral que favorece o foco e reduz a percepção de estresse. Embora tenha menos cafeína do que o café, seu efeito energizante é mais duradouro, pois a L-teanina é absorvida mais lentamente do que a cafeína, criando um efeito prolongado - sem picos de energia. Rico em antioxidantes: essas substâncias ajudam nosso corpo a combater os radicais livres, prevenindo diversas doenças. Estudos mostram que o Matcha possui até 137 vezes mais antioxidantes que o chá verde comum.

MOIST CANDLE - CARE

HIDRATANTE CORPORAL. Podemos até dizer mais: ela é um verdadeiro SPA em um só produto.

Hidratante e revitalizante é vegana, sem nenhum conservante sintético, sem fragrância sintética e com ativos orgânicos. Sua composição é pensada para dar a sua pele o melhor da nutrição e proteção que o murumuru, o tucumã, o karité, o óleo de moringa, óleo de kakadu, açai, moringa e cacay possuem.

Óleo de CACAY: Esse óleo vem de uma árvore nativa na Amazônia e Andes, conhecida mundialmente como Taccy Nut e tem alta concentração de ácido linoleico. Essa substância é um ácido graxo essencial com ação antioxidante e anti-inflamatória. Ele também tem muito retinol (também conhecido como Vitamina A), com excelentes propriedades regenerativas para a pele. Ele tem sensorial muito agradável, com boa espalhabilidade e rápida absorção. Óleo de MORINGA: ingrediente derivado de uma árvore nativa da Índia, o óleo de Moringa é um ativo completo pois é rico em vitaminas, minerais e aminoácidos.



NIKE AIR ZOOM

A Rawdacious é sobre a emoção em movimento. “A cor é capaz de criar nuances e, ao mesmo tempo, causar reações e reflexões”, diz Martha Moore, vice-presidente de Central Color Product Design da Nike. “Só para deixar claro: eu mesma jamais vou usar uma sapatilha de atletismo para competir numa prova”, diz ela. “Mas eu usaria um modelo lifestyle, com cores relacionadas à sapatilha de velocistas, porque alguma coisa naquele calçado causou um impacto em mim num dado momento da vida. Se tiver sido importante para o mundo, terá sido importante para mim. As cores são capazes de transmitir todos esses significados em milésimos de segundos”. A Nike traz para o Brasil todos os tênis de corrida da sua coleção de velocidade: o Nike Air Zoom Alphafly NEXT%, Nike ZoomX Vaporfly Next% 2, Nike Air Zoom, além de outros modelos para treino e academia.



WELL \ ARTE



TU DAS MÃO APOIA
ARTISTAS MENIS :)

DOÇURA DE VOZ

CAROL BIAZIN

1. Qual foi o seu 1º contato com a música?

Meu primeiro contato com a música foi desde criança de colo; minha mãe me levava para o coral de criança na igreja e eu sempre estava lá, as ouvindo cantar, decorava algumas músicas e cantarolava junto. Com 8 anos eu criei interesse pelo violão e decidi fazer aula e, depois disso, nunca mais fiz e nem quis fazer outra coisa com a minha vida.

2. Como você concilia sua carreira com exercícios e alimentação?

Antes da pandemia era um tanto quanto conturbado, porque você sai de um lugar para outro e comia o que dava para comer. E depois da pandemia - um dos poucos pontos positivos da pandemia foi esse - comecei a comer um pouco melhor, ter mais tempo pra cozinhar, fazer o que gosto de fazer. Não pratico exercícios por enquanto, porém comprei um patins e logo logo estarei uma grande de uma patinadora, então me aguardem (risos)

3. No seu tempo livre, o que gosta de fazer?

Uma das coisas que eu mais curto fazer é com certeza jogar videogame (risos). Eu sou uma criança de 12 anos que quando pego um jogo vicia até terminar aquele jogo. Ai tenho que ficar uns 2 meses fazendo detox do videogame, porque eu fico horas e horas no dia, se não tiver nada pra fazer, eu fico lá!

4. O que é bem-estar para você?

Bem estar para mim vai bem além dessa coisa de ser fitness, sabe? Gosto muito de conciliar comer bem tipo, uma boa alimentação, não precisa ser necessariamente coisas com baixa caloria, mas comer bem, comer uma comida feita em casa e tirar um tempo pra tomar um sol, pegar uma Vitamina D, sabe? Fazer skin care... Prezo muito por essas coisas e juntar isso com prazer. Porque eu, como uma boa taurina, não como por comer, eu como porque sinto prazer em comer (risos)

5. Como você transformou a arte em uma carreira?

Tudo começou desde muito pequena, né. Desde que comecei a tocar violão aos 8 anos, nunca desejei fazer outra coisa. Então para mim, isso sempre foi muito natural, transformar a arte em carreira. Aos 13 para 14 anos, eu fazia apresentações em barzinho de 1 hora e meia, depois virou 3 horas de repertório. E quando mudei pra Curitiba continuei com isso... Eu ainda não vivia da música, fazia faculdade na época, mas quando participei do reality show "The Voice Brasil", acabei me projetando para um público maior, as pessoas começaram a me seguir e, assim, comecei a conquistar o meu primeiro dinheiro, que eu considero a primeira vez que me vi uma artista, e não como um hobby, porque querendo ou não, quando não ganhamos dinheiro, quando não fazemos a parada, seu ganha pão, ainda acaba sendo seu segundo plano. Então a partir desse momento virou o primeiro plano da vida, passou até os estudos assim, que era faculdade de música, e eu larguei porque as coisas começaram a dar certo e eu realmente me achei! E desde então não parei... Desde 2018 estou vivendo da música e sou muito, muito grata por isso.



MARIA EDUARDA MUSA

Com sua coluna mensal na WELL, traz receitas deliciosas para fazermos em casa.
@MUSACOOKS

CARPACCIO

DE MOZZARELLA DE BÚFALA

Ingredientes

- 250g mozzarella de búfala bola média
- 100g presunto cru em fatias
- 02 figos
- Azeite
- Flor de mel para decorar

Modo de preparo

01- Pré-aqueça o forno a 200 graus e coloque as fatias de presunto cru em uma assadeira. Importante fazer apenas uma camada. Deixe de 5 a 10 minutos ou até ficar crocante. No meu forno ficou pronto em 6 minutos.

02- Corte os figos em gomos (se preferir pode tirar a casca).

03- Corte a mozzarella em fatias, fio de azeite e disponha em um prato ou travessa rasa. Encaixe os figos e presunto cru.

04- Decore com flor de mel ou manjerição ou raspas de limão siciliano.

Dicas #Musacooks: pode trocar o figo por uva, blueberry, romã, tomate cereja ou o que preferir. Adoro usar vinagre balsâmico envelhecido.

Sirva o restante de chips à parte. É uma delícia comer sozinho ou em sopas, risotos e saladas.

Serve cerca de 4 a 6 pessoas (servido como aperitivo/entradinha).

Aproveite essa #MusacooksReceitas





SAMANTHA HACKRADT

NOSSA EDITORA-CHEFE NOS CONTA COMO ENCONTROU SEU EQUILÍBRIO

1. Como foi para você o cuidado com a saúde?

Sempre me cuidei de forma saudável, desde pequena fazia exercícios físicos (tênis, squash, ballet, ginastica olimpica, natação), na vida adulta continuei com musculação, funcional, hit, pilates, yoga e spinning. Quando me aventurei no Crossfit transformei meu corpo, mas o treino se tornou um vício e o praticava 6x na semana... Resultando em uma lesão no ombro, onde passei por 2 cirurgias e quatro pinos. Depois disso, forma 3 anos sem poder me exercitar.

Imagina o desespero para quem treinava 6x por semana?

2. Como foi o retorno dessa cirurgia?

Nada fácil. A cirurgia de ombro é muito dolorida. Na primeira cirurgia, as dores eram enlouquecedoras e a fisioterapia dolorida demais. Foram quase 2 anos em recuperação. Mesmo assim, o meu braço não esticava. Fiz três infiltrações que não resolveram. Tivemos que partir para a segunda cirurgia, essa foi bem mais tranquila, graças a Deus, e começamos com o refortalecimento da musculatura no pilates.

3. Em tempos de pandemia, quais foram suas rotinas essenciais?

E quais você pretende manter na sua vida?

A Pandemia me tirou da zona de conforto, fiz aulas de pilates online, regulei minha alimentação - pois as fazia dentro de casa, comecei a meditar todas as manhãs, voltei para terapia, no meu final do dia tiro um momento para tomar meu chá (um hábito que adotei recentemente por conta de uma amiga querida, Mirian Micome). Fiz um curso de desenvolvimento humano com a Ana Raia, que me abriu os olhos para algumas questões em relação ao meu trabalho. Acreito que momentos de introspecção farão parte da minha vida daqui para frente... chá, meditação e terapia. A idéia é que eu consiga tirar todas as manhãs para cuidar de mim e me exercitar diariamente. Esse é o meu sonho.

4. Se você tivesse que dar uma dica para quem quer envelhecer com saúde, qual seria?

Invista em você! Você é a pessoa mais importante. Faça exercícios físicos, terapia, meditação, durma bem, se alimente de forma correta... vá para retiros, viaje! Invista no autoconhecimento.

5. Qual a rotina de bem-estar que você não abre mão?

Ficar com minha família, minha cachorra, meu encontros com as amigas. Fazer o que te faz bem e estar com quem te faz bem já é um bom caminho para o bem-estar

6. Um lugar favorito para curtir um momento de autocuidado/wellness que é preciso conhecer?

Falando em autocuidado e bem-estar acredito que seja meio individual... Mas um lugar que todos tem que conhecer é o Maria Spa do Cabelo, a experiência é mega sensorial, toque, cheiros, sons... são 2 horas de puro prazer para se desconectar do mundo.

Algumas sugestões que impactaram no meu bem-estar são:

Para quem gosta de meditar, o Estudio Contemplo dá aulas de meditação em um lugar que traz uma paz de espírito incompreensível. Para quem busca a espiritualidade, eu indicaria a mentoria da Mariana Nahas.

Para cuidar da autoestima, uma consultoria de moda com a Lili Garcia, te dá um "up" no visual e na segurança, para se mostrar para o mundo de forma assertiva.

Já quem gosta de autoconhecimento, super indico fazer com a Ana Raia, muda a sua forma de ver o mundo.

DO SONHO PARA REALIDADE

MAYTÊ PIRAGIBE - DE ATRIZ GLOBAL PARA PRODUTORA ORGÂNICA DE ÓLEOS ESSENCIAIS

Em 1997, Pingo (Teresa Cristina, minha amada,) nossas filhas Mayra e Maytê e eu, decidimos comprar uma propriedade rural para nosso lazer, equilíbrio e saúde.

O dia a dia em cidade cosmopolita, como o Rio de Janeiro, é estressante exigindo muito do nosso corpo e mente, sendo necessário encontrarmos formas de “recarregar nossas baterias”.

Após muita pesquisa e quase já desistindo deste projeto, encontramos um minúsculo anúncio no jornal “O Globo” sobre um sítio na Serra da Bocaina, no município de Silveiras, SP, Bairro dos Macacos, que nos chamou a atenção, porque ficava quase equidistante do Rio de Janeiro e São José dos Campos, aonde a maior parte dos nossos parentes moravam.

Nesta época, a maioria das propriedades rurais naquela região era voltada para a criação de gado leiteiro e corte, suínos e cultura de subsistência (principalmente milho e mandioca).

No fechamento da compra do sítio, simultaneamente formalizamos a contratação do então caseiro, Pedro Cirilo, para manter o dia a dia da propriedade. Esta decisão, hoje, temos total certeza que foi corretíssima para atingir o estágio que atualmente lá vivenciamos.

Nossa atual equipe é formada, além do Pedro, pelo Jorge (operador da destilação, laboratório e controle dos estoques), João (plantio, colheita e extração de mel), Jaqueline (atendimento à clientes e organização do laboratório), Ivonete e Jéssica (organização e manutenção da sede).

Além desta equipe, contamos com prestadores de serviços para manutenção dos apiários, plantio e colheitas das espécies produzidas, manutenção dos acessos internos e limpeza dos campos cultivados.

Com a ajuda do Pedro, hoje administrador da Pingo do i, conseguimos materializar os conceitos de preservação das matas e das águas lá nascentes.

Quando chegamos, as nascentes e córregos de água e, também os grotões, não eram protegidos, e o desmatamento chegava até as suas margens. Nossa decisão imediata foi a instalação de cercas nas margens dos córregos e nascentes com um distanciamento de 30 a 50 metros, dependendo das características topográficas de cada local, eliminando a possibilidade do acesso do gado e animais nestes locais.

Hoje, mais de 20 anos após esta atitude, a natureza nos presenteou, naturalmente, com o ressurgimento da flora nativa nas margens dos córregos e nascentes e nos grotões protegidos, nos enchendo de orgulho pelo resultado alcançado.

ESSÊNCIA DA BOCAINA:

A Essência da Bocaina iniciou suas atividades agrícola e industrial desde 2013, focada na produção de óleos essenciais e hidrolatos de diversas plantas aromáticas, cultivadas na



Fazenda Pingo do i, na Serra da Bocaina, interior de São Paulo.

Sua altitude é de 1.100 metros, o que propicia excelente clima para o desenvolvimento de várias espécies, tais como: alecrim, alecrim do campo, amora, pitanga, capim-limão, citronela, eucaliptos camaldulensis, citriodora e glóbulos, erva baleeira, gerânio, lavanda angustifolia, lavanda dentata, mão de deus, melaleucas alternifolia, quinquenervia e cajepute.

Somos adeptos ao turismo sustentável e nossa Fazenda está aberta desde 2019 à visita e vivência para os apreciadores de óleos essenciais 100% puros.

Programamos percursos nas nossas plantações, totalmente orgânicas, oferecendo às pessoas experiência sensorial e olfativa inspirada na natureza generosa da Serra da Bocaina, para que os visitantes possam sentir e usufruir do aroma e textura destas plantas mágicas, que possuem propriedades de cura.

Nesta visita é, também, disponibilizada a presença na destilação de uma destas plantas.

Na Essência da Bocaina são, também, ministrados cursos relacionados a cosmética natural, saboaria, plantação aromática, bio-orgânicos, biofertilizantes, cristaloterapia, e tudo que seja relacionado a natureza.

Disponibilizamos um espaço montado, voltado para a comercialização dos óleos essenciais, hidrolatos e mel de florada de lavanda, todos produzidos na propriedade.

Nosso foco é proporcionar bem-estar através dos óleos essenciais e hidrolatos que reforçam nosso corpo, alma e mente e nos ajudam a controlar nossas emoções, sempre através de produtos de qualidade.

A Essência da Bocaina é uma empresa 100% brasileira, fundada pela Teresa Cristina e sua filha Maytê, responsáveis pela gestão do negócio e garantia do padrão de qualidade dos produtos, desde o momento da preparação da terra para plantio até a entrega dos produtos embalados aos clientes.

AROMÁTICAS DA ESSÊNCIA DA BOCAINA

Nas plantações são ampliadas a cada ano. É brasileiro e orgânico e destilamos artesanalmente na Serra da Bocaina. As essências produzidas são:

1- OE Alecrim

2- OE Alecrim do Campo (*Baccharis dracunculifolia*)

3- O Hidrolato de Amora (*Morus nigra*)

4- OE da Candeia (*Eremanthus erythropapus*)

5- Hidrolato de Canela de Velho (*Miconia albicans*)

6- OE Lemongrass (*Cymbopogon winterianus*)

7- OE Cipreste lusitânica (*Cupressus lusitânica*)

8- OE Citronela (*Cymbopogon winterius*) - Promove limpeza física e energética ao ambiente. Desobstrui os 7 chakras.

9- OE Erva Baleeira (*Cordia verbenacea*)

10- OE Eucalipto camaldulensis (*Eucalyptus camaldulensis*) - Capacidade de relaxar os músculos e alivia tensões provenientes pelo excesso de esforço físico.

11- OE Eucalipto citriodora (*Eucalyptus citriodora*) - Bactericida e repelente de insetos, é o preferido para aplicação em saunas, cuidar do nosso corpo - relaxar e repor as energias.

12- OE Eucalipto globulos (*Eucalyptus globulus*) - Profilático, rubefaciente, estimulante, vermífugo e vulnerário.

13- OE Gerânio (*Perlagonium graveolens*) - Aroma agradável, trazendo equilíbrio à mente.

14- OE Goiaba (*Psidium guajava*) - Para o cabelo, ajuda a restabelecer o viço e controla a queda dos fios.

15- OE Lavanda angustifolia (*Lavandula officinalis*)

16- OE Lavanda dentata (*Lavandula dentata*) - Ótimo para aliviar pequenas queimaduras, facilitando a cicatrização.

17- Hidrolato Limão Cravo (*Citrus x limonia*) - No emocional ajuda a clarear a mente.

18- Hidrolato Mão de Deus (*Thitonia diversifolia*) - Usada em cremes para o corpo.

19 – OE Melaleuca alternifolia (*Melaleuca alternifolia*) - Propriedade antibiótico, antipruriginoso, antiviral, bactericida, cicatrizante, expectorante, fungicida, inseticida, entre outros.

20 – OE Melaleuca quinquenervia (*Melaleuca quinquenervia*) - No trato respiratório ajuda na congestão da mucosa, como a bronquite, resfriado, gripe e sinusite.

21 – Hidrolato Pitanga (*Eugenia uniflora*) - Ótimo para ser usado em peles maduras e em tratamentos para revitalização.

22 – Hidrolato Eucalipto globulos (*Eucalyptus globulus*) - Útil no tratamento de erupções cutâneas, herpes e queimaduras, impedindo o desenvolvimento de bactérias.



NOSSAS ESCOLHAS

TODOS OS PRODUTOS SÃO ENCONTRADOS NA LOJINHA DO NOSSO SITE.



GARRAFA MERLYN - 450ml

garrafa de vidro com cristais ativados - **R\$ 123,90**



INFUSOR DE CHÁ

*em formato de peixe-boi o infusor é feito de silicone - **R\$41,90***



ZAFU ECO - YOGATERIA

almofadas para meditação ecológicas - **R\$219,00**



MACHA PURO - HOLIX

Bear- R\$139,00

MOIST CANDLE - CARE

Vela com cera hidratante R\$ 690,00



AROMASTICK

O aroma stick de balance -
100% organico R\$49,90

WELL

WELL MAGAZINE É UMA PUBLICAÇÃO MENSAL
PARA ANUNCIAR: E-MAIL: COMERCIAL@WELLMAG.COM.BR

WELLMAG.COM.BR/LOJA

WELL

WELLMAG.COM.BR

@bywellmag