

WELL

#33



FOCO NO BEM-ESTAR

A MEDICINA DO BEM-ESTAR E DETOX NATURAL

CON TEU DO

1 ASTROS

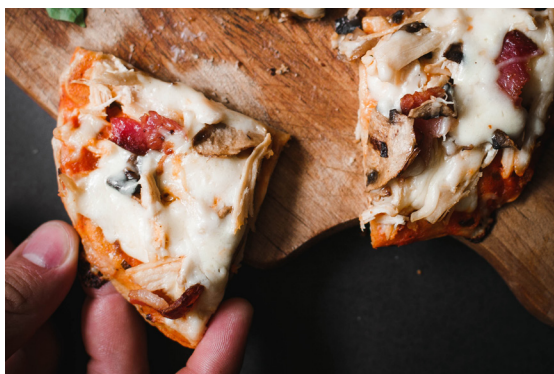
O que esperar para cada signo em 2023

2 VIBES

Você conhece o poder da gratidão?
Que tal começar o ano agradecendo?

3 SAÚDE

Você não é só o que come



4 NUTRIR

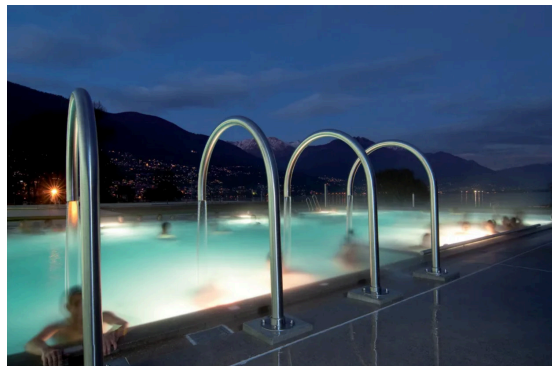
Medicina do bem-estar

5 INTEGRATIVA

Desintoxicar de forma natural

6 WELLNESS

Spa Sabático



7 INSPIRA

A.I. Demandou

8 CHEECK-IN

As maravilhas da Suíça e as suas experiências incríveis





IMAGEM DE CAPA: RACHEL CLAIR
IMAGENS: PEXEL

COLUNISTAS

VIBES - BIA DE LUCA @[BIADELUCA](#) | **MEXA-SE** - WILMAR VILLAS @[VILLASCOACH](#)
SAÚDE - DR. FILIPPO PEDRINOLA @[DRFILIPPOPEDRINOLA](#) | **LOVE** - SAMANTHA HACKRADT @[SAMHACKRADT](#) | **DERMA** - DRA. MARCELLA DELCOURT @[DERMATOLOGIACONSCIENTE](#) | **NUTRIR** - ISABELLA VORCCARO @[ISABELLAORCCARO](#) | **INSPIRA** - NATHAN SANCHES @[NSANCHES](#) | **CHECK-IN** - MARCELO BARONE @[CONCIERGE](#) | **DESENVOLVIMENTO** - DANIELA PERONEO @[DANIELA_PERONEO](#) | **INTEGRATIVA** - DRA AMANDA NUNES @[AMANDANUNESDR](#) | **ASTROS** - PRISCILA DE CHARBONNIERES - @[SOULLOOP.BR](#) | **FINANÇAS** - GUILHERME GODOY - @[GODOYGUILHERMEE](#) | **DESEJOS** - SAMANTHA HACKRADT - @[SAMHACKRADT](#) | **WELLNESS** - ANA CAROLINA DE SIMONE - @[ANACAROLINADESIMONE_SPA](#) | **PSICO** - STELLA DE LUCA - @[PSI.STELLADELUCA](#) | **PET** - FELIPE MARCHIO - @[FE.VET](#) | **TRATAR** - FERNANDA DIAZER - @[FERNANDADIAZER](#) | **SONO** - DR GUILHERME BRASSANINI - @[DRGUILHERMEBRASSANINI](#) | **CRÔNICA** - DANIELA LAPETINA - @[DANIELALAPETINA](#)

WELL

ISSUE #33 - JAN | FEV - 2023



Olá Wellners!

Espero que a virada de cada um de vocês tenha sido incrível e que, nesse ano, a vida seja ainda mais repleta de coisas boas a nós!

Com a chegada de um ano novo, teremos novidades:

Agora a nossa revista sera bimestral, mas o canal no YouTube estará com força total, se você ainda não está inscrito, se increva, já ativa o sininho para não ficar de fora de nenhum conteúdo.

Teremos novos colunistas entrando para somar no nosso time, o

Dr Guilherme Brassanini (otorrino), o Dr Henrique Elkis (especialista em radiologia intervencional e cirurgia endovascular).

Já começamos o ano com muita coisa boa acontecendo.

Como o algoritmo do Instagram mudou, estamos nos “readaptando” - acompanhando tudo bem de perto.

Viralizamos alguns vídeos! Como o da Bia de Luca, nossa colunista querida e minha terapeuta, batentado quase 1,2M de visualizações, da Mariana Nahas, 85K, da Malu Perini 64,5K e 2 de pais com 43,5K - estamos em uma crescente muito bacana!

Enfim, muitas coisas novas estão por vir em 2023. Espero que gostem, porque fizemos isso especialmente para vocês.

*Com amor,
Sam Hackradt.*

sam@wellmag.com.br



WELL TEAM

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt

Mídias | Diretora Editorial: Nathaly H. Nery

Fotografia: Vitoria Dias

Audiovisual: Kavemi Studio

Projeto Gráfico: Estudio S.A

Maquiagem: Emily Fuchter

Relações Públicas: Prestige Comunicação

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag



PREVISÕES 2023

POR PRISCILA LIMA DE CHARBONNIERES

Feliz ano novo!

Após a virada do ano que nos exigiu responsabilidade e cautela em nossas ações, a partir da segunda semana do ano podemos começar a direcionar as nossas energias para a concretizações dos nossos planos.

O ano começa com a determinação de Capricórnio orquestrando o fluxo geral de energia em aspectos favoráveis, criando uma saída mais fácil para a energia das várias conjunções que estão acontecendo.

COMPROMISSOS DE LONGO PRAZO:

Enquanto abordamos a necessidade de trazer mudanças para nossos recursos e senso de valor, e como isso se manifesta no coletivo – sejam grandes organizações, a sociedade em geral ou grupos específicos dos quais fazemos parte, podemos também perceber a importância de transformar nossa percepção de segurança, poder e controle, em relação aos nossos objetivos de vida e o que realmente nos inspira, se quisermos não apenas alcançá-los, mas também crescer por meio deles, expandindo nossa visão e nossas realizações.

Após Mercúrio retomar o movimento direto no dia 18, o Sol se move para Aquário e ali se une a Vênus e Saturno no dia 20 favorecendo o desapego para desvendar todas as questões em andamento, especialmente no trabalho e nos relacionamentos, abordando-as com objetividade e realismo. Com uma Lua Nova do dia 21 ocorrendo quando Vênus faz conjunção com Saturno, a cautela, a reserva ou o estado de retraimento atuais são ideais para considerar a confiabilidade e o compromisso de relacionamentos de longo prazo, para buscar a segurança de conselhos experimentados com amigos de confiança ou de longa data, como percebemos o valor da sabedoria que vem do tempo, da continuidade, do trabalho árduo e da dedicação. É momento de considerar, iniciar ou lançar compromissos de longo prazo, seja no trabalho ou nos relacionamentos. Entenda as principais tendências do ano para o seu signo solar. Faça seus planos de acordo com as energias mais favoráveis em direção ao seu propósito:

Áries

Os arianos vão vivenciar em 2023 mudança e oportunidade de crescimento em seus valores e recursos pessoais. Para alguns arianos o desaparecimento de alguns obstáculos facilitará esse processo, para outros a surgimento de uma crise nessa área pode levar a mudanças de direção para alinhamento com o propósito de vida. O aperfeiçoamento de habilidades, novos aprendizados e entendimento da relação com pessoas e ambiente mais próximos, que durou 6 meses e termina em março, preparou os arianos para agir com motivação estrutura social que permite alimentar diariamente os objetivos de vida e realizá-los. É provável que entre março e junho amizades ou grupos desempenhem um papel transformador, que será intensamente desenvolvido a partir de 2024. A energia do eclipse de 20 de abril é importante para o senso de identidade dos arianos, pois traz oportunidades para resolver vulnerabilidade, aceitação de falhas, erros ou limites pessoais, que os arianos tentarão com o apoio de pessoas com quem podem expressar o seu cuidado e compaixão.

Touro

Os taurinos vão vivenciar em 2023 mudança e oportunidade de crescimento em sua identidade e expressão pessoal, até mesmo em sua aparência. Alguns taurinos sentirão que obstáculos que pareciam difíceis de superar nesse processo afinal desaparecem, outros taurinos verão que uma crise nessa área pode levar a mudanças de direção para alinhamento com o propósito de vida. A exploração de habilidades pessoais, a revisão e aprendizados sobre seus recursos e valores pessoais, nos 3 últimos meses de 2022 e nos 3 primeiros de 2023, equipou os taurinos para agir com motivação na realidade concreta, usando sua capacidade de permanência e os sentidos para criar formas que trazem estabilidade. O período março a junho permite concentração mais intensa em seus objetivos de vida, carreira pessoal ou profissional, iniciando uma transformação pessoal e de curso de vida que será completamente desenvolvida mais tarde, a partir de 2024. A energia do eclipse de 28 de outubro é importante para os taurinos pois apoia a mudança no tema da sua identidade, através de novidade e mudanças inevitáveis em seus recursos e valores. A energia intensifica a necessidade de aproveitar oportunidades de seguir por caminhos novos e territórios inexplorados, para fortalecer a independência e autonomia que resultam da transformação pessoal.

Gêmeos

Os geminianos vão poder exercitar e desenvolver sua capacidade de desapego, através de acontecimentos que incluem o preenchimento ou concretização de planos ou expectativas, a conclusão ou término de processos de vida, ou simplesmente deixar ir ideias ou convicções que não compensam o esforço de realização. É possível que obstáculos que alguns geminianos sentiam como intransponíveis desapareçam a partir do final de outubro, enquanto outros geminianos conseguem finalmente enxergar uma crise que se declara subitamente. Em qualquer dos casos, o desenvolvimento de capacidades individuais e de autoconhecimento que consolidou a sua identidade ao longo dos últimos meses de 2022 e primeiros de 2023, equipou os geminianos para lidar com desafios. Têm agora ainda mais criatividade e flexibilidade, mas também ferramentas filosóficas e espirituais que sentem motivação interior para adquirir, uma energia intensa de investigação que sentem entre março e junho. É provável que tenham mais responsabilidades no trabalho a partir de final de março, ou sintam facilidade em direcionar toda a sua experiência de vida para a concretização de objetivos de longo prazo. No final de abril e início de maio sentirão que seus relacionamentos e amizades têm grande importância em sua rotina, os amigos serão uma fonte de apoio e de cura. Mais tarde, na segunda metade de outubro, sentirão que a sua inteligência criativa os conecta à sua singularidade,

aceitando mudanças na sua visão do risco e da finalidade de tudo na vida, e investindo no que realmente os apaixona.

Câncer

Os cancerianos vão se concentrar nos amigos durante 2023 e na importância de ser recebido e aceite pelo mundo. Sentirão que sua rede de conhecimentos se amplia e se dispõem a fazer parte de grupos ou organizações, procurando neles senso de pertencimento e laços preenchedores. As mudanças mais notórias têm lugar nessa área, com inevitável efeito na vida familiar e na base emocional e psicológica. Para alguns cancerianos, a reserva que geralmente têm até se sentirem seguros deixa de ser um obstáculo, para outras esse pode ser justamente o motivo de uma crise que se declara subitamente. Os meses finais de 2022 e iniciais de 2023 foram para os cancerianos importantes na revisão de expectativas e treinando sua capacidade de desapego, concluindo processos importantes da sua vida ou finalmente preenchendo desejos alimentados por longo tempo. Esse treino preparou os cancerianos para consolidar sua perspectiva de vida com ideias filosóficas ou convicções que resumem toda a sua experiência de vida. No final de abril e a partir de maio, um novo ímpeto criativo fica disponível para investir na carreira e em projetos criativos, incluindo filhos, acompanhado por grande espontaneidade e afeto na maneira de se relacionar. A partir da segunda semana de outubro, a vida em família, biológica ou escolhida, o lar, a base afetiva segura que estrutura o canceriano beneficia de transformações que atualizam questões de responsabilidade e compromisso e requerem maneiras completamente novas de abordar recursos e valores.

Leão

Os leoninos estarão focados em sua carreira pessoal e profissional, no curso para a realização dos seus objetivos de vida, durante 2023. A partir da segunda semana de outubro, mudanças inevitáveis nessa área vão trazer à tona questões de compromisso e responsabilidade, chamando os leoninos a aproveitar oportunidades que levam a caminhos novos e territórios inexplorados. Para alguns, obstáculos tidos como enormes simplesmente desaparecem, para outros leoninos uma crise subitamente manifestada conduz a essas mudanças, fortalecendo a independência e a autonomia. A partir de março, é provável que os leoninos notem que toda a sua experiência de vida é agora direcionada para uma profunda transformação interior e regeneração emocional. Acompanhando e apoiando essa investigação pessoal, no final de abril e a partir de maio a intensificação do seu ímpeto criativo, de conexão e de união, energiza a busca de ferramentas espirituais e filosóficas através de relacionamentos carinhosos e verbalmente expressivos, que permitem a expansão de horizontes. O efeito dessa energia anima também a vida em família, biológica ou escolhida, o lar, a base afetiva com oportunidades para abordar a vulnerabilidade e curar, para entender falhas e erros com compaixão e esforço de dádiva.

Virgem

Os virginianos estarão motivados para ampliar a sua perspectiva sobre a vida em 2023. É provável que busquem ferramentas espirituais e filosóficas que reforçam o propósito ou renovam o significado da vida. Essa área está em profunda transformação, trazendo questões de compromisso e responsabilidade, assim como oportunidades de seguir novos caminhos e territórios inexplorados, principalmente a partir de maio. A área de parcerias e relacionamentos vai absorver agora a experiência que os virginianos acumularam ao longo da vida, requerendo a sabedoria que vem de encontrar soluções práticas na realidade concreta, de modo simples, direto e natural. No final de abril e a partir de maio, a energia

de ímpeto criativo disponível vai ativar a necessidade de união, de conexão e através dela abertura para uma maior consciência, que para os virginianos anima as relações com colegas, vizinhos, irmão, familiares, e todo o contexto mais próximo. Experiências recentes na área da carreira profissional ou pessoal, e o desenvolvimento e revisão de capacidades para obter realização ao longo dos últimos meses de 2022 e primeiros de 2023 equiparam os virginianos para aproveitar agora plenamente essa energia. A partir da segunda semana de outubro, a energia disponível acompanha e apoia as descobertas e mudanças inevitáveis na exploração de horizontes mais amplos, que pode surpreender os virginianos com independência e autonomia resultante de simplesmente confiarem no processo e escutarem a voz interior.

Libra

Em 2023, os librianos estarão absorvidos na sua transformação interior, aprimorando o seu processo de regeneração – energética, emocional, psicológica - área onde as principais mudanças têm lugar. Estas mudanças trazem à superfície questões de compromisso e responsabilidade no relacionamento com os outros, especialmente com os recursos imateriais e materiais que chegam dos outros e que podem ser usados pelos librianos como matéria de transformação pessoal. Os librianos serão chamados a assumir mais responsabilidades na sua rotina diária, consolidando os seus hábitos de trabalho, especialmente a partir de março. Entre março e junho sentirão motivação e grande capacidade de concentração no uso da sua inteligência criativa. Essa energia de transformação é intensificada com um ímpeto criativo no final de abril e a partir de maio, especialmente direcionada às parcerias profissionais e pessoais, através de investigação profunda para entender falhas e erros com compaixão e esforço de dádiva, por meio de relacionamentos especialmente gentis. A partir da segunda metade de outubro, em resultado de todo o trabalho pessoal realizado interna e externamente, os librianos conseguirão tirar o máximo partido de mudanças inevitáveis nos valores e recursos pessoais que definem a sua identidade e o modo como se mostram ao mundo, e aproveitar oportunidades que mostram novos caminhos em território inexplorado, impelindo-os a confiar no processo.

Escorpião

Os escorpianos irão dedicar-se a suas parcerias durante 2023, área em que transformações profundas têm lugar, trazendo circunstâncias para questionar compromisso e responsabilidade, e colocando os relacionamentos à prova. Os escorpianos vão sentir que essa área se expande, e traz novo significado e propósito à sua vida. É natural que a revisão profunda que os escorpianos realizaram nos últimos meses de 2022 e primeiros de 2023 ao seu processo de regeneração interna e transformação pessoal tenham trazido maior capacidade para responder a esses desafios. A partir de março sentirão que toda a sua experiência de vida se direciona agora para a sua criatividade e uso da inteligência criativa, também com mais responsabilidades, sejam filhos ou projetos criativos. Essa energia é reforçada por um grande ímpeto de investigação e transformação de sua base afetiva, vida em família, biológica ou escolhida, o lar, entre março e junho. A partir de maio, adiciona-se uma energia que ativa a necessidade de união, de conexão e de expressar essas necessidades, procurando espontaneidade nos relacionamentos, que vai provavelmente trazer mudanças à rotina e hábitos de trabalho. A partir da segunda metade de outubro, é provável que obstáculos tidos como difíceis simplesmente desapareçam, ou dá-se uma súbita crise de resolução, com oportunidades que mostram novos caminhos para abordar o preenchimento de desejos e a relação com o outro.

Sagitário

Os sagitarianos estarão focados em sua rotina diária, no seu trabalho, cuidando de sua saúde, e trazendo transformações importantes para estas áreas da vida. A revisão profunda de suas parcerias, de como lidar e se relacionar com os outros e com o mundo, desenvolvida ao longo dos últimos meses de 2022 e primeiros de 2023, aprimoraram as capacidades relacionais dos sagitarianos, agora importantes para enfrentarem melhor os desafios da vida diária. A partir de março é provável que sintam que toda a sua experiência de vida, a sabedoria adquirida pela experiência prática é agora direcionada para a vida em família, para a sua base afetiva. De março a junho um ímpeto de investigação e transformação inspira os sagitarianos a adquirir novas habilidades, a renovar as que já exercitaram, sentindo grande intensidade na sua relação com colegas, amigos, familiares, e com o contexto mais próximo. No final de abril e a partir de maio, um grande impulso criativo, ativado por uma energia criativa de mudança anima a sua criatividade com a necessidade de união, de conexão, para através delas conseguir abertura para uma maior consciência e para, justamente, expressar essas necessidades de maneiras completamente novas, com maior espontaneidade. A partir da segunda metade de outubro, mudanças inevitáveis terão lugar não apenas para consolidar os resultados da atenção investida na vida diária e no trabalho, mas também para resolver questões de compromisso e responsabilidade com grupos, organizações ou a forma de ser recebido e aceito pelo mundo, reconhecido por seu trabalho ou por seu mérito criativo.

Capricórnio

Em 2023, os capricornianos estarão focados em ampliar as suas capacidades criativas, investindo a sua inteligência criativa em projetos que trazem senso de realização e satisfação pessoal, mais do que sucesso ou conquista de metas. A sua atitude mais lúdica e aberta ao imprevisto permite que mudanças importantes ocorram não apenas nessa área, mas também na área da carreira profissional ou pessoal, onde as metas e objetivos de vida ficam mais acessíveis e preenchidos. A longa e detalhada revisão dos seus hábitos de trabalho e rotina diária e da sua saúde, ao longo dos últimos meses de 2022 e primeiros de 2023 deram aos capricornianos uma preparação concreta que lhes permite maior descontração e abertura ao acaso. A partir de março, é provável que sintam a utilidade da sua experiência de vida, a sabedoria que vem da experiência, se direcionar para a aplicação das suas capacidades de comunicação e de relação com pares e com o contexto mais próximo, colegas, familiares, vizinhos, que os capricornianos fazem com objetividade e realismo. No final de abril e a partir de maio, mudanças inevitáveis ocorrem na sua participação em grupos ou organizações, como oportunidades para abordar a vulnerabilidade, para entender falhas e erros com empatia. A partir do final de outubro, essas mudanças são trazidas por questões de compromisso e responsabilidade relativas aos seus objetivos de vida, destinadas a fortalecer a independência e a autonomia.

Aquário

Em 2023, os aquarianos estarão focados em sua base afetiva, na vida em família, escolhida ou biológica, envolvidos em desenvolver seu senso de pertencimento. A revisão profunda que fizeram à sua capacidade e habilidades criativas, de se dedicar com amor aos seus projetos criativos, durante os últimos meses de 2022 e primeiros de 2023, preparou os aquarianos para os desafios e mudanças na base estrutural que permite ter e alcançar objetivos de vida. A partir de março, os seus recursos e valores pessoais são o foco central de toda a sua experiência de vida, o realismo e objetividade adquiridos garantindo o melhor gerenciamento. De março a junho terão grande intensidade de foco nos fatores que constituem a sua identidade própria e expressão individual, com vontade de transformação de condicionamentos que podem impedir a sua autenticidade. No final de abril e depois de maio um grande ímpeto criativo produz mudanças nas suas capacidades de comunicação e relação com pares, familiares, amigos, vizinhos e colegas, mostrando a necessidade de união, de conexão, procurando espontaneidade nos relacionamentos. Essas mudanças acompanham mudanças também na carreira, pessoal ou profissional, com oportunidades para abordar a vulnerabilidade e para entender falhas e erros. Depois de outubro, nova onda de mudanças inevitáveis traz ferramentas filosóficas e espirituais para expandir a perspectiva de vida, para fortalecer a independência e a autonomia que vêm de uma profunda pesquisa interior e transformação pessoal.

Peixes

Os piscianos vão estar focados durante 2023 na educação e treino de habilidades com destaque para a capacidade de comunicação e relação com pares, familiares, amigos, vizinhos e colegas. É provável que a revisão que fizeram à sua base afetiva, emocional e ao seu senso de pertencimento, durante os últimos meses de 2022 e primeiros de 2023, tenha trazido a preparação necessária para os desafios e mudanças na área da comunicação com o contexto mais próximo. A partir de março os piscianos vão sentir uma maior responsabilidade no modo como expressam a sua identidade, como se mostram ao mundo e como são vistos. De março a junho a conclusão de processos, o preenchimento de desejos e o desapego do que já foi concluído terá uma energia mais intensa, pedindo transformações na percepção de segurança e de poder próprio, que se desenrolarão completamente a partir de 2024. No final de abril e depois de maio, uma energia de mudança acontece nos valores e recursos pessoais, e na perspectiva de vida, com grande ímpeto criativo mostrando a necessidade de união, de conexão e de expressar essas necessidades de maneiras completamente novas procurando espontaneidade nos relacionamentos. A partir de outubro, mais mudanças inevitáveis acontecem agora nos recursos que chegam dos outros para usar para transformação pessoal, trazendo questões de compromisso e responsabilidade que podem colocar relacionamentos à prova.

GRATIDÃO

UM CAMINHO COMPROVADO PARA O SUCESSO

POR BIA DE LUCA



Mais do que uma hashtag popular, estamos falando de um dos principais gatilhos da felicidade. Isto não é suposição, é ciência. Sempre que reconhecemos algo e agradecemos, nosso cérebro reage aumentando o nível de dopamina-neurotransmissor responsável, dentre outras funções, pela sensação de bem estar, humor e prazer. Por consequência, quanto maior a liberação de dopamina, mais satisfeitos e felizes nos sentimos. Você realmente quer um ano novo, uma vida nova e feliz? Comece o ano agradecendo. Gratidão ao Deus maravilhoso que existe dentro de mim, sou parte de sua divindade e por isso espalho luz, amor e paz onde quer que eu esteja. Gratidão, gratidão, gratidão!

ORAÇÃO DA GRATIDÃO

Gratidão à vida que me inspira, me renova e me dá chances de evoluir diariamente.

Gratidão ao lugar onde estou aqui agora, pois esse lugar precisa de mim e eu dele.

Gratidão a todos os órgãos do meu corpo que funcionam em plena harmonia e perfeição.

Gratidão a casa onde moro, que me serve de refúgio e descanso.

Gratidão às oportunidades de trabalho, conquistas, sucesso e evolução que se abrem diante de mim diariamente.

Gratidão a cada dívida paga, porque dessa forma honro meu nome, honro meus compromissos e meu dinheiro se multiplica.

Gratidão a tudo aquilo que eu compro, adquiero pois é fruto do meu trabalho.

Gratidão a todas as pessoas que cruzam meu caminho.

Gratidão às pessoas que me fizeram mal, porque assim desenvolvi força e coragem para seguir sempre adiante.

Gratidão às pessoas que me fizeram bem, porque assim me senti muito amado e abençoado.

Gratidão a todas as oportunidades de sucesso financeiro e pessoal que recebo, identifico e aceito.

Gratidão a mim mesmo que encontro a gratidão em todas as pessoas, coisas e fatos.

Gratidão ao Universo inteiro, que conspira a favor de cada pensamento meu, por isso

escolho com cuidado tudo aquilo que penso, falo ou desejo.

A.I. DEMOS O COMANDO

POR NATHAN SANCHES



— Nathan Sanches deu o comando:

“Escreva um artigo para uma revista de wellness falando sobre o impacto da Inteligência Artificial na inteligência das pessoas. Ele tem formação em psicologia e interesse em espiritualidade cristã e oriental.”

— Inteligência artificial OpenAi Chat GPT:

“Como especialista em Mindfulness e psicólogo, tenho visto o impacto da inteligência artificial (IA) na espiritualidade das pessoas de várias maneiras. Por um lado, a IA pode ser um excelente recurso para a prática da espiritualidade, oferecendo ferramentas e aplicativos que ajudam as pessoas a meditar, praticar yoga e se conectar com a natureza. Além disso, a IA também pode ser usada para aprender sobre diferentes práticas espirituais, ler textos sagrados e se conectar com outras pessoas que compartilham os mesmos interesses espirituais.

No entanto, também é importante lembrar que a IA pode ser um distrator e nos tirar da conexão com o presente. Por exemplo, é fácil ficarmos perdidos em redes sociais ou jogos online, esquecendo-nos de viver o momento presente e de nossas práticas espirituais. Além disso, há o risco de a IA substituir a conexão humana e a busca por orientação e conselhos espirituais de pessoas reais.

Por isso, acredito que é importante sermos conscientes do papel da IA em nossa vida e usá-la de maneira equilibrada. Algumas dicas para fazer isso são:

Estabeleça limites: Determine quanto tempo você quer passar conectado cumpra esses limites. Isso pode ajudá-lo a se concentrar mais em suas práticas espirituais e no presente.

Use a IA como uma ferramenta: Lembre-se de que a IA é apenas uma ferramenta e não um substituto para a conexão humana ou para a espiritualidade em si. Não deixe que ela se torne o centro de sua vida ou de suas práticas espirituais.

Encontre maneiras de se desconectar: Tire um tempo para desconectar da tecnologia e da IA e se conectar com o presente e com sua espiritualidade de maneira mais profunda. Isso pode incluir atividades como meditação, caminhadas na natureza ou práticas de yoga.

Em resumo, a IA pode ser um excelente recurso para a prática da espiritualidade, mas também é importante usá-la de maneira consciente e equilibrada. Estabelecer limites, usar a IA como uma ferramenta e encontrar maneiras de se desconectar da tecnologia são algumas dicas para aproveitar os benefícios da IA de maneira positiva e proteger sua espiritualidade.”

*Esse texto foi completamente gerado por inteligência artificial do OpenAi ChatGPT. Apenas o comando inicial foi dado e nenhuma edição foi feita. Isso me fascina e assusta. Deus nos ajude e nos ilumine.





NÃO É SÓ O QUE VOCÊ COMÊ

POR DR. FILIPPO PEDRINOLA



Não é apenas o que você come, mas a hora do dia em que come.

O horário das refeições podem ter efeitos marcantes no seu peso, apetite e risco de doenças crônicas.

A maioria das pessoas sabe que o que e quanto você come desempenha um papel importante na sua saúde. Mas os cientistas estão descobrindo que quando você come também pode fazer a diferença.

Estudos mostram que, para uma saúde ideal, é melhor consumir a maior parte de suas calorias no início do dia e não mais tarde – por exemplo, tomando um grande café da manhã, um almoço modesto e um pequeno jantar.

Esse padrão de alimentação se alinha com nossos ritmos circadianos, o relógio biológico de 24 horas que rege muitos aspectos de nossa saúde, desde nossas flutuações hormonais diárias e temperaturas corporais, até nossos ciclos de sono e vigília. Devido a maneira como nossos relógios internos funcionam, nossos corpos estão preparados para digerir e metabolizar os alimentos no início do dia. À medida que o dia avança, nosso metabolismo se torna menos eficiente. Estudos mostram que uma refeição consumida às 09hs pode ter efeitos metabólicos muito diferentes do que a mesma refeição consumida às 21hs.

Este campo emergente de pesquisa, conhecido como crononutrição, representa uma mudança de paradigma em como os pesquisadores de nutrição

pensam sobre alimentação e saúde. Em vez de se concentrar apenas em nutrientes e calorias, os cientistas estão cada vez mais observando o horário das refeições e descobrindo que isso pode ter efeitos marcantes no peso, apetite, risco de doenças crônicas e na capacidade do corpo de queimar e armazenar gordura. Isso é algo que até recentemente ninguém em nutrição havia olhado – sempre foi o que você está comendo e qual é o conteúdo energético de comida ou os carboidratos, proteínas e gorduras. No mundo agitado de hoje, é comum que as pessoas pulem o café da manhã e comam demais à noite após um longo dia de trabalho. Os pesquisadores dizem que, sempre que possível, seria melhor fazer o oposto – ou pelo menos espaçar o jantar algumas horas antes de dormir. Quando você come suas refeições é apenas um dos muitos fatores dietéticos que podem influenciar sua saúde metabólica. E para algumas pessoas, como os trabalhadores noturnos, é impossível não consumir refeições tarde da noite. Mas para aqueles cujos horários permitem, a pesquisa sugere que fazer sua maior refeição do dia pela manhã ou à tarde, em vez de à noite, pode ser benéfico. Em um novo estudo publicado na revista “Obesity Reviews”, os cientistas analisaram dados de nove ensaios clínicos rigorosos envolvendo 485 adultos. Eles descobriram que as pessoas que foram designadas a seguir dietas nas quais consumiam a maior parte de suas calorias no início do dia perdiam mais peso do que as pessoas que faziam o contrário. Eles também tiveram melhorias no açúcar no sangue, níveis de colesterol e na sensibilidade à insulina, um marcador de risco de diabetes. Em outro estudo publicado na revista “Cell Metabolism”, recentemente os cientistas recrutaram um grupo de adultos e examinaram o que acontecia quando eles seguiam uma dieta precoce por seis dias. A programação incluía café da manhã às 08hs, almoço ao meio-dia e jantar às 16hs. Em uma ocasião separada, eles fizeram os mesmos participantes seguirem um cronograma de alimentação tardia, com cada refeição adiada quatro horas em um período de seis dias. O estudo foi pequeno, mas rigidamente controlado, envolvendo 16 pessoas que foram monitoradas de perto, forneciam todas as refeições e mantinham um horário estrito de sono e vigília em um ambiente de laboratório.

Por que comer tarde deixa você com mais fome? Os pesquisadores descobriram que, apesar

de comerem os mesmos alimentos e manterem os mesmos níveis de atividade física, os participantes sentiam-se significativamente mais famintos quando seguiam o horário de comer tarde.

Uma olhada em seus níveis hormonais mostrou o porquê: comer mais tarde fez com que seus níveis de grelina, um hormônio que aumenta o apetite, aumentassem, ao mesmo tempo em que suprimiam seus níveis de leptina, um hormônio de que causa saciedade.

O estudo descobriu que comer mais tarde fez com que os participantes queimassem menos gordura e menos calorias, e forçaram suas células adiposas a armazenar mais gordura.

“Para nossa surpresa, descobrimos que todos os três mecanismos foram alterados de forma consistente na direção que promoveria o ganho de peso”, disse Frank Scheer, autor sênior do estudo e diretor do Programa de Cronobiologia Médica da Divisão de Distúrbios do Sono e Circadiano.

No Brigham and Women’s Hospital.

Outros estudos tiveram resultados semelhantes.

Em um estudo randomizado na Johns Hopkins, os cientistas descobriram que adultos jovens saudáveis queimavam menos gordura e tinham um aumento de 20% nos níveis de açúcar no sangue quando jantavam às 22hs em comparação com quando comiam o mesmo jantar em outra ocasião às 18hs.

“Está claro que o horário das refeições é importante – não apenas o que você come, mas quando você come” disse Jonathan Jun, professor associado de medicina na Johns Hopkins e autor do estudo.

“Comer tarde torna você menos tolerante a glicose e também faz seu corpo queimar menos gordura do que se você comesse a mesma comida no início do dia”.

Os cientistas que estudam o horário das refeições dizem que as seguintes estratégias podem ajudá-lo a otimizar sua saúde:

- Não pule o café da manhã!

Pular a refeição matinal aumenta o risco de obesidade. As manhãs são quando nossos corpos estão preparados para metabolizar os alimentos. Se você geralmente não sente fome pela manhã, coma algo leve e, em seguida, coma um almoço farto. Tente comer a maior parte de suas calorias durante a manhã ou a tarde, mas não à noite.

- Os carboidratos da manhã são melhores do que os do final do dia!

Se você vai comer doces ou carboidratos simples, como pão, macarrão e doces, é melhor fazê-lo pela manhã ou no início da tarde, quando somos mais sensíveis à insulina, do que à noite.

- Tente jantar no início da noite!

Comece movendo seu jantar pelo menos uma hora

antes do normal. Idealmente, você deve tentar jantar pelo menos duas a três horas antes de ir para a cama.

- Faça do jantar a menor refeição do dia! Mesmo que você não consiga jantar cedo, tente fazer do café da manhã e do almoço as maiores refeições do dia e o jantar as menores. Se você está acostumado a comer um pequeno almoço e um grande jantar, troque a ordem. Você pode fazer do seu jantar uma refeição rica em vegetais para torná-lo mais leve. Apenas tente mudar mais de suas calorias para o café da manhã e o almoço.

- Experimente o horário das refeições pelo menos cinco dias por semana!

Às vezes não é prático comer um jantar pequeno ou cedo, e tudo bem. Em estudos, descobriu-se que as pessoas que comiam um jantar leve cinco dias por semana, em vez de sete, ainda obtinham benefícios como melhor controle do açúcar no sangue e menos fadiga diária. Talvez em alguns dias você não possa ir porque vai comer fora com a família. Mas em outros dias você pode fazer isso, e isso é ótimo. É importante que você faça o que é prático para você. Os cientistas descobriram vários mecanismos que explicam por que comer cedo é melhor para a saúde. Nossos corpos são mais capazes de secretar insulina, um hormônio que controla os níveis de açúcar no sangue, pela manhã.

Também tendemos a ser mais sensíveis à insulina no início do dia, o que significa que nossos músculos são mais capazes de absorver a glicose de nossa corrente sanguínea. Mas conforme o dia avança, nos tornamos cada vez menos sensíveis à insulina. À noite, as células beta do pâncreas que produzem insulina tornam-se lentas e menos responsivas às elevações de açúcar no sangue.

Outro fator importante é a lipase sensível a hormônios, uma enzima que libera gordura de nossas células adiposas. Esta enzima é tipicamente mais ativa à noite, então pode fornecer energia ao nosso corpo para manter nossos órgãos funcionando enquanto dormimos.

Comer tarde da noite suprime essa enzima – essencialmente impedindo seu corpo de queimar gordura.

É a ciência comprovando o antigo ditado “Coma como um rei de manhã, um príncipe no almoço e um plebeu no jantar.”





MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

POR ISABELLA VORCCARO



“A Medicina do Estilo de Vida é a prática clínica, baseada em evidências científicas, de intervenção para mudanças de estilo de vida no sentido de prevenir, tratar ou reverter a progressão de doenças crônicas. Busca empoderar o indivíduo com o conhecimento e habilidades para mudanças efetivas que abordem as causas das doenças”

“American College of Lifestyle Medicine” - 2009. | A prática clínica, baseada em evidências científicas, de auxiliar os indivíduos e suas famílias a adotar (e manter) comportamentos saudáveis que melhorem sua saúde e qualidade de vida.

TODAS as 10 maiores causas de morte nos Estados Unidos são influenciadas pelos padrões de estilo de vida e comportamento.

Conceito de saúde segundo a Organização Mundial de Saúde em 1948.

“A saúde é a situação de completo bem-estar físico, mental e social e não a simples ausência de doença ou enfermidade.”

Intervenções de Estilo de Vida na Prevenção e Tratamento de Doenças

- Estabelecendo diretrizes e orientações
- Prescrevendo mudanças de estilo de vida como tratamento
- Orientando pacientes para mudanças
- A Medicina do Estilo de Vida reconhece a conexão entre o estilo de vida e os resultados de saúde.
- Usa ciência para apoiar as mudanças de estilo de vida.
- Enfatiza o valor da prescrição e orientação de mudanças de estilo de vida pelos médicos
- Enfatiza o trabalho em equipe multidisciplinar, valorizando a orientação dos profissionais de saúde (nutricionista, psicólogo, enfermagem, educador físico, agente de saúde) na orientação e suporte a mudanças de estilo de vida.
- O termo Medicina de Estilo de Vida do inglês “*Lifestyle Medicine*” faz referência a uma prática clínica multiprofissional, que visa a promoção e manutenção de hábitos de vida saudáveis e consequente redução das doenças crônicas não transmissíveis.



- A prática de intervenções da Medicina do Estilo de Vida inclui prevenção primária (impedir o aparecimento de uma doença), secundária (modificar fatores de risco para reverter uma doença que já apareceu) a terciária (tratar uma doença já existente, reabilitar, diminuir a necessidade de medicação). SEMPRE existe indicação de melhora dos hábitos de vida.
- A Medicina do Estilo de Vida estimula o autocuidado e reconhece a importância da parceria médico-paciente.

Essa abordagem é fundamentada em seis pilares, sendo eles: alimentação saudável, atividade física, saúde do sono, controle de tóxicos, saúde mental e relacionamentos.

Vou contar um pouco pra vocês sobre cada um deles.

Alimentação Saudável na busca por uma saúde equilibrada.

Primeiramente, dê preferência aos alimentos de origem natural. A natureza nos fornece excelentes alimentos. Para esclarecer: invista em cereais integrais, hortaliças, vegetais, leguminosas, frutas, castanhas, sementes e evite o consumo em excesso de alimentos de origem animal, em especial a carne vermelha, e alimentos processados. Portanto, aliado a essas boas escolhas, o hábito de cozinhar em casa agrega bastante, melhora a qualidade da sua refeição e promove um excelente relacionamento com a comida.

Movimente-se! Atividade Física é saúde!

Outra tecla que eu gosto de reforçar e que é um dos pilares da medicina do estilo de vida é a atividade física regular. Nosso corpo precisa se mexer constantemente, os exercícios físicos tem efeitos comprovados de prevenção e tratamento de diversos tipos de doenças.

Duas a 3 horas semanais já são o suficiente para uma rotina de muita saúde. Acima de tudo, a medicina do estilo de vida reforça e incentiva a prática regular de exercícios visando o bem-estar e a longevidade.



Dormir bem também é um dos pilares da medicina do estilo de vida.

A baixa qualidade do sono traz transtornos de concentração, além de disfunções da memória. Acima de tudo, pode ser um grande risco para o desenvolvimento de doenças crônicas.

O sono deve ser tão priorizado quanto qualquer dos outros pilares. Além disso, quando você cuida do seu sono e trata hábitos que podem influenciá-lo

negativamente, como o ambiente externo, você ganha disposição e ânimo que impactam positivamente na execução dos outros pilares.

Cuidar da saúde de dentro pra fora.

É assim que caminhamos na jornada da qualidade de vida. Outro pilar que sustenta a medicina do estilo de vida é a saúde mental. Além disso, uma rotina de muitas atribuições, estresses e ansiedades, acabamos deixando de lado esse fator que é um diferencial no contexto de saúde e bem estar em sua plenitude.

A depressão acomete muitas pessoas na nossa sociedade, que é tão imediatista.

Cuidar da nossa saúde mental

É muito importante para melhorar nossa imunidade e adquirir um ciclo de vida saudável. Por exemplo, quando praticamos atividades como meditação e yoga, fazemos conexões com a nossa jornada de autoconhecimento e autorrealização, nos aproximamos de uma vida mais plena e geramos mecanismos que ajudam a lidar melhor com as atribuições do dia a dia.

Cuide de quem anda ao seu lado. Relacionamento é saúde!



As conexões sociais

São o último ponto que vamos abordar para uma vida mais saudável. Sabemos que nossos relacionamentos sociais são essenciais para o desenvolvimento de uma resiliência emocional. Portanto, estar próximo de pessoas que a gente ama e que nos fazem bem é parte do ciclo para melhorar a qualidade de Vida.

A prevenção sempre é o melhor remédio! Cuide sempre do seu templo e da sua maior riqueza, que é seu corpo e sua saúde! A morada da alma.

Um corpo forte, uma vida forte!

Você já pensou em se hospedar em um Spa por um mês ou mais?
Uma longa hospedagem, hábitos saudáveis diariamente, tratamentos para reduzir o stress, cuidados para uma noite de sono saudável, culinária nutritiva e funcional, por três, quatro, cinco semanas? E o trabalho?
Spas Sabáticos abrem a possibilidade de você aprender o tão sonhado equilíbrio entre trabalho e cuidados com a saúde.
Unir essas duas atividades é o conceito central do período sabático bem-estar.



POR ANA CAROLINA DE SIMONE

SPA SABÁTICO

UMA VIAGEM DE BEM-ESTAR DE LONGA DURAÇÃO



IMAGENS: Lido Ascona- Locarno (Swiss)

Você fará uma viagem para um lugar tranquilo que oferecerá serviços para cuidar da saúde dentro de uma programação bem definida: limpar (detox) transformar, renovar e ainda contará com uma infraestrutura para trabalhar e manter seus compromissos em dia.

A diferença deste tipo de imersão é que o Spa dá oportunidade de não renunciar à acessibilidade dos smartphones, lap tops, aplicativos e dispositivos tecnológicos.

Sabemos que ao nos hospedarmos em um Spa, o conselho é para nos desconectarmos, mas a realidade é que para muitos isso não é viável! Inclusive, para alguns, não ter permissão a conexão apenas aumenta o stress.

Muitas pessoas já entenderam a importância da saúde física e mental e desejam encontrar o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal.

As estatísticas sobre problemas de saúde como consequência de cargas horárias de trabalho sem limite e a falta de tempo para cuidar de si são alarmantes, e muitos desses problemas são evitáveis.

Nossos períodos de férias que antes eram de um mês, para algumas pessoas, hoje estão reduzidos a “mini-férias”, quando conseguimos emendar um feriado.

Com o avanço tecnológico e tantas mudanças



A longa hospedagem é proposital para que haja tempo de entrar na nova rotina e absorver os novos costumes.

Quer coisa melhor do que poder desfrutar de um Spa e manter seus compromissos profissionais ou outra atividade intelectual?

Dedicar parte do seu tempo a escrever um livro ou redesenhar planos e etapas para um novo modelo desejado de seu futuro?

O termo sabático tem várias referências: professores e acadêmicos que tiravam um ano para estudar, pesquisar, escrever ou apenas viajar absorvendo ideias e conhecimento, também significa um tempo fora do trabalho habitual usado para repor energias e perseguir paixões ou passar um ano apenas viajando e revisitando lugares internos para um novo recomeço.

Nos Spas Sabáticos você poderá “levar” consigo sua terapia on-line, aprofundar no seu autoconhecimento, criar projetos com acompanhamento de um coaching a distância, e ainda contar com paisagens, natureza, atividades e uma programação anti stress que aumentará a sua qualidade de vida, e então voltará para casa reequilibrado, rejuvenescido, fisicamente mais saudável e pronto para o novo caminho.

Com maturidade, retomando o controle do seu tempo e enxergando necessidades básicas de como cuidar da saúde, é certo que os resultados serão positivos em produção e felicidade.

Minha meta do ano:

Um mês em um Spa Sabático e levar essa cultura a alguns spas no Brasil!



nas nossas rotinas, a possibilidade de trabalhar de qualquer lugar, que não seja obrigatoriamente um escritório formal, abriu portas para essa categoria de Spa.

Os hóspedes ficam alocados em vilas particulares, chalés ou apartamentos com internet de alta velocidade, impressoras wi-fi e contam com uma agenda flexível de tratamentos e atividades, assim podem equilibrar os momentos de trabalho com tratamentos no spa, aulas de yoga e até palestras motivacionais.



ESPELHO DA ALMA: A PELE

POR DRA MARCELLA DELCOURT

A pele é o único órgão do corpo humano totalmente visível a olho nu, e ainda tem a capacidade de revelar o que acontece em nosso interior. Ela consegue até mesmo se expressar em nosso lugar. Se sentimos medo, ela fica pálida e transpiramos. Se estamos com raiva ou vergonha, ela ruboriza. Se nos alimentamos mal, aparecem espinhas ou alergias. Se fumamos, os poros se dilatam. Até mesmo se passamos muito tempo em frente ao computador ou ao celular, a pele demonstra, através de sinais de envelhecimento precoce causados pela luz azul visível das telas... A pele, que recobre 95% do nosso corpo, não é apenas uma balança sem escrúpulos dos nossos comportamentos repreensíveis pela patrulha do estilo de vida saudável, ela é como uma marca de papel-carbono (quem lembra?) do nosso estado psicológico. As lesões cutâneas são frequentemente associadas a situações de estresse, ansiedade e até mesmo depressão. E vice-versa: muitas lesões de pele, como cicatrizes ou imperfeições, por exemplo, podem causar algum transtorno psicológico por causar um desequilíbrio na auto-estima.

A pele e o sistema nervoso estão intimamente ligados desde a nossa formação embriológica, pois ambos são originados do ectoderma, conjunto de células que formam a camada externa do embrião. Já nas primeiras semanas de vida gestacional este tecido se diferencia em dois, pele e sistema nervoso. Por isso, existem numerosas terminações nervosas na pele que transmitem informações ao cérebro. O mesmo ocorre no sentido inverso: é assim que o sistema nervoso avisa a pele no nosso estado de estresse. Estes mecanismos psicológicos e biológicos indissociáveis podem, portanto, serem responsáveis por doenças

Será que a pele é mesmo nosso melhor espelho?

Uma vez revelador e gerador de bem-estar, o que este órgão incrível precisa, assim como um ente querido, é de atenção, compreensão e carinho. Como já dizia Paul Valéry:

“O que há de mais profundo no ser humano é a pele.”



dermatológicas diversas, como urticária, rosácea, eczemas.

A ansiedade e o estresse também podem agir como amplificadores de algumas doenças de base imunológica, como psoríase, vitiligo, dermatites e até acne, e estimular o agravamento dessas doenças preexistentes, levando às crises.

Dessa relação bidirecional e íntima entre o cérebro e a pele, nasceu uma especialidade: a psicodermatologia, uma associação de dermatologia, psiquiatria e psicologia. Desde a antiguidade já se sabia que mente e corpo formam uma unidade e que uma parte influencia a outra, como as medicinas ayurvédica e chinesa atestam. Mas foi só na década de 70 que este fato começou a ser relevante na medicina ocidental. Uma das grandes pioneiras da psicodermatologia, a dermatologista e psiquiatra francesa Danièle Pomey-Rey (com quem eu já tive a honra de estagiar no início da minha formação), já dizia: “É visível, portanto, que os processos psíquicos atuam na pele (...) Da mesma forma que o sistema nervoso traduz estresse, emoções e pensamentos em uma linguagem bioquímica na qual os neurotransmissores atuam como letras. Podem atuar na pele: causando e curando”.

No Brasil esse conceito apareceu no final da década de 80, com a dermatologia integrativa, que com o tempo passou a ser denominada psicodermatologia. Hoje, o que se prioriza nessa área é a relação médico-paciente, onde o médico precisa se conectar com o paciente para tentar entender o que realmente está por trás de um quadro clínico e qual seria a melhor abordagem terapêutica para aquele paciente específico, de acordo com a sua história e personalidade. O objetivo do tratamento, é colocar o organismo em equilíbrio, e há um arsenal de terapias cientificamente comprovadas que podem colaborar para o seu sucesso, desde as mais simples como alterações do estilo de vida (nutrição, atividade física, sono), até meditação, acupuntura, psicoterapia e o que mais puder contribuir para a harmonia do corpo e da mente, além do tratamento dermatológico tradicional.

A ideia de uma abordagem integrativa na dermatologia é uma tendência que vem se consolidando aos poucos. O laboratório “La Roche-Posay” recentemente fez uma live internacional (DermLive), lançando um movimento e debatendo os impactos na saúde da pele e saúde mental dos pacientes. Acredita-se que atualmente 30 a 50% dos pacientes dermatológicos apresentam também algum problema de ordem emocional.



Se os benefícios da prática e da manutenção de um mindset positivo e de emoções elevadas, entre elas gratidão, liberdade, bondade, altruísmo, compaixão e alegria, são sentidos por todos os sistemas do corpo inclusive a pele, o contrário também é verdadeiro. Nosso invólucro cutâneo é repleto de terminações nervosas e glândulas capazes de fabricar e secretar neurotransmissores e neurohormônios (como a endorfina - o hormônio do bem-estar), independentemente do sistema nervoso central. Conclusão: a pele pode ser uma chave de equilíbrio emocional e uma fonte de conforto e alívio por transmitir ao cérebro sensações agradáveis como as causadas pelo toque. Numerosos estudos demonstram que o toque é essencial ao nosso bem-estar físico e mental e é um fator determinante no processo de diminuição da ansiedade e, conseqüentemente, da melhora de problemas de pele. O fato de ter consciência da nossa própria pele, tocá-la e admirá-la, pode desencadear um verdadeiro ciclo vicioso positivo.

Esta idéia também deu origem, no início do século XXI, aos ‘neurocosméticos’ com sua capacidade de transformar a felicidade em cremes de beleza através da utilização de texturas altamente agradáveis, peptídeos que potencializam a beta-endorfina ou princípios ativos que inibem os neurotransmissores responsáveis pela contração muscular e, portanto, responsáveis pelas rugas dinâmicas. Mimar a pele e estimular os sentidos é o objetivo principal de quase todos os cosméticos, mas a chave da eficácia são os gestos que os acompanham: massagear a pele aumenta a auto-estima, reduz a ansiedade, estimula o sistema imunológico e melhora a oxigenação do cérebro.

MMUSCULAÇÃO E EMAGRECIMENTO

SOMENTE EXERCÍCIO NÃO EMAGRECE

SE VOCÊ NÃO AJUSTAR A SUA DIETA
POR WILMAR VILLAS



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

CÁLCULO:

MET = 6 (MET é a abreviação de metabolic equivalent task) ou Equivalente Metabólico da Tarefa da musculação
(6 METs x 80kg) x (60 min / 60 min) = 480

Parece muito, certo? MAS, não se engane...

O valor de 1 MET representa a taxa média do consumo de oxigênio em repouso, o qual é expresso pelo valor relativo de 3,5 mL de oxigênio por quilograma de massa corporal por minuto (3,5 mL/kg/min) ou pelo valor aproximado de 1 kcal/kg/h (5-7 met).



As quase 500kcal gastas em 1h de treinamento intensivo, podem desaparecer tranquilamente ao desfrutar de um delicioso Big mac (em aproximadamente 20 min).

O lanche já tem 502kcal e, se você resolver comer a batata, acrescente 288kcal. Nem vamos colocar o refrigerante aqui, ok?

Alguns céticos podem argumentar que após o exercício, o gasto calórico continua elevado (Efeito EPOC - Consumo de oxigênio pós exercício). Muito pouco e nada significativo.

Entretanto, além de não ser por muito tempo, indivíduos bem treinados podem gastar a mais, após o exercício, de 12 a 30kcal em 24h, em contrapartida, iniciantes podem elevar de 300 a 700kcal em 24h.

Mesmo assim, você não será iniciante por muito tempo, certo? E logo, seu organismo irá se adaptar.

Portanto, treinar para poder comer não se justifica, mas...

Para pessoas que buscam um déficit calórico de 300 a 500kcal por dia, gastar 500kcal em um exercício, pode vir a ser interessante.

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

Um número, bem pequeno, que pode ser de grande ajuda na briga contra a balança.

Este tema não é uma novidade. Frases como “o que não te mata, te fortalece” existem muitas, e vem para retratar um conhecimento prático de como a vida pode funcionar.

Entretanto, nem sempre aquilo que “não mata” fortalece.

Tudo, sempre, depende da forma que você encara aquilo que acontece e o que faz a partir disso. É realidade que todos nós possuímos as nossas dores e que algumas delas nem sempre são fáceis de elaborar e de superar.

Dores relacionadas a algo que não conseguimos realizar em determinado momento. Dores que permitimos que cresçam em nossas vidas, a partir de quem deixamos entrar. Dores de fim.

USE SUA DOR



POR DANIELA PERONEO

A questão é que todos nós vivenciamos “temáticas” dolorosas que podem se tornar inspiração e revolução.

Algo que nos machuca como uma sensação de fragilidade em determinada área de nossa vida, pode ser o grande ponto de superação que, se bem

elaborado e aproveitado, pode virar nossa força para inspirar e auxiliar outras vidas. Por isso, nunca subestime os seus processos!

Nunca subestime a sua caminhada. Caminhe enxergando muito bem onde você erra e onde você acerta. Veja onde está e onde quer chegar.

Utilize a sua

fragilidade como força, pois isto é possível.

Não sabe como? Procure ajuda. Aprenda a escutar quem está junto de você e, mais importante do que isto, aprenda a se escutar.

Nós somos pessoas que aprendem a todo o momento, e isto é parte de uma receita de saúde!

Como eu sempre gosto de marcar em meus atendimentos no consultório: a sua única medida de comparação é você mesmo! Nunca fará sentido você se comparar com outra vida.

Compare-se com você.



PARA AVANÇAR

A receita da evolução pessoal está em se dedicar a ser um pouco melhor a cada dia. Assim você nunca para de avançar!

Por isso, diariamente aja - (porque sem ação, não há resultados e, somente a intenção não basta para a mudança) - mesmo que com uma ação pequenininha buscando seus objetivos.

E entre seus objetivos coloque a superação das dores que carrega. Cada dor que você supera pode ser utilizada como uma forma de você "plantar sementes" junto a outras vidas e tornar elas melhores.

E eu falo isto porque é isto que sempre fiz com as minhas dores e fragilidades. E isto me permite crescer sempre. E é isto que eu desejo para você!

Encare-se de frente! Encare suas dores e mostre quem manda. E neste processo, você verá elas ficando pequenas e você crescendo!

Para isto, lembre-se, você não precisa dar passos gigantescos (embora caso se sinta em condições possa dar), mas apenas pequenos passos bem definidos na construção daquilo que deseja.

Então, o caminho de superação pode ser bem trabalhoso, mas cada energia gasta com ele vale a pena e te coloca em outro patamar.

Olhe sua dor, ela sempre tem algo a te dizer! Olhe e caminhe.



POR STELLA DE LUCA

CHEGOU!

HORA DE SE PLANEJAR E ORGANIZAR MAIS UM COMEÇO

E o novo ano chegou! Hora de se planejar e se organizar para mais um começo, mais uma oportunidade de realizarmos nossos sonhos, alcançar nossos objetivos e metas e ser ainda mais feliz.

Vem comigo que vou te ajudar a se planejar para esse ano e a colocar tudo isso em prática. Sabe aquela frase clichê do filme “Alice no país das maravilhas” que diz: “Se você não sabe onde quer ir, qualquer caminho serve”? Pois é sobre essa escolha, esse caminho que estou falando. É importante que a gente tenha bem definido onde queremos chegar, qual nosso objetivo na vida pessoal e profissional. Claro que, ao longo do ano, muitos obstáculos podem aparecer, algumas mudanças acontecem e às vezes, recalculamos nossa rota, assim como faz o GPS conforme o caminho

fica mais difícil ou congestionado. Porém, é importante ter sua meta e seu objetivo bem definidos para saber escolher dentre as opções que a vida vai nos oferecendo ao longo do ano.

“A vida não é sobre quem chega primeiro, mas sim sobre quem não desiste e persiste em busca dos seus sonhos”.

E por que devemos ter metas ou objetivos? Porque ao definir uma meta, criamos um compromisso com nós mesmos. E isso nos ajuda a ir atrás dos nossos sonhos e a construir cada etapa, cada passo do processo.

Assim, é essencial que você também defina os objetivos de curto prazo e mais tangíveis, para que você perceba sua evolução no caminho que está seguindo. É muito satisfatório quando você percebe que está conseguindo atingir

FELIZ VIDA NOVA

seus objetivos e chegando cada vez mais próximo do seu sonho.

Vamos então ao exercício prático: crie um objetivo maior e de longo prazo (para o ano todo, por exemplo), e crie também pequenos objetivos que irão demonstrar para você que está seguindo no caminho em direção à sua maior conquista.

Vou dar um exemplo para ilustrar melhor a ideia proposta.

Objetivo maior: perder 20kg de gordura e ganhar 10kg de massa magra (músculo). Isso com certeza levará tempo para ser conquistado. Para que eu não desista no meio do caminho por perceber que está demorando ou que ainda falta muito para chegar nesse objetivo, vou criar pequenas metas semanais e mensais para acompanhar meu desenvolvi-

mento e sentir que estou no caminho certo para conquistar o prêmio final.

Vou me reeducar na alimentação e colocar metas semanais de treinar, pelo menos, 3 vezes na semana na academia.

Terei também uma meta mensal um pouco maior do que as semanais, como por exemplo, ir à academia e fazer musculação no mínimo, 16 dias do mês (se considerarmos o mês com 4 semanas, seriam 12 vezes na minha meta de 3 vezes na semana, mas escolho me desafiar e aumentar um pouco a meta). Assim, ao final de cada semana, faço uma autoavaliação para ver como estou em relação ao meu objetivo final.

Outra questão importante a ser lembrada quando falamos de metas e objetivos é a tal da MOTIVAÇÃO. Muito se fala sobre se sentir motivado e achar seu propósito de vida, mas venho te dizer que a motivação não vem somente de dentro para fora. Ela também pode e deve ser construída com a rotina, de fora para dentro mesmo. Assim, saímos daquele papel de dar desculpas, acreditando que não estamos motivados o suficiente e por isso não cumprimos nossas metas e partimos para uma auto responsabilização do processo, em que percebemos que todo e qualquer esforço depende de nós mesmos, assim como os resultados também serão frutos das nossas escolhas próprias.

Escolha seguir no seu caminho. Escolha ser motivado por algo externo ou interno, o importante é seguir com a sua meta!

E vamos fazer de 2023 um ano em que sejamos mais conscientes das nossas escolhas e da nossa vida. Que seja cheio de oportunidades e que a gente saiba aproveitá-las.

Feliz novo começo! Feliz novo ano!

Subestimar o seguro de vida pode destruir o seu planejamento.

Quando eu pergunto para os nossos clientes que tem filhos pequenos sobre a importância para eles de um seguro de vida, a resposta é enfática:

MUITO IMPORTANTE!

E o motivo é claro, a proteção daqueles que ainda não conseguem se sustentar na ausência dos provedores financeiros. Fico feliz que esse conceito esteja evoluindo cada vez mais no planejamento dos brasileiros.

Agora, quando faço a pergunta para os clientes: "Caso você sofra um acidente e não possa mais trabalhar, o que será das finanças da família?" O silêncio costuma ser constrangedor.



SEGURO DE VIDA

POR GUILHERME GODOY

Na prática, os filhos ficariam ausentes de um provedor financeiro da mesma forma, e a situação é ainda pior pois a renda desapareceria, as despesas aumentariam e a indenização do seguro não seria recebida, afinal, o segurado está vivo!

Sendo assim, o seguro de vida não precisa ter a função de cobrir apenas a morte do segurado, mas também acidentes e doenças que possam afastá-lo temporariamente ou permanentemente do trabalho.

E estamos falando de uma condição onde não importa se você possui filhos ou não. Todos que ainda não possuem renda passiva, ou seja, capital suficiente para manter as despesas pagas apenas com os investimentos, deveriam considerar essa possibilidade.

A cobertura de "Invalidez Permanente por Acidente" (IPA) é aquela que paga ao segurado uma indenização em caso perda, redução ou incapacidade funcional definitiva, total ou parcial, de membro ou órgão. Ou seja, as seguradoras possuem uma tabela onde a depender do acidente o segurado recebe uma indenização.



EXEMPLO:

Perda total da visão de um olho: 70% do capital segurado.

Perda total da visão dos dois olhos: 100% do capital segurado.

A dúvida fica por conta de quanto ter de cobertura... 500 mil? 1 milhão? Normalmente aqui você fica na mão de um corretor de seguros.

Eu vou te ensinar algo para não mais esquecer, a sua cobertura precisa ser um valor que você possa investir e viver do rendimento dela, ok? Portanto, considere que a cada 1 milhão de cobertura, é possível obter 4 mil de renda mensal caso invista o capital.

A partir daí, é só multiplicar os valores:

8 mil — 2 milhões

12 mil — 3 milhões

16 mil — 4 milhões

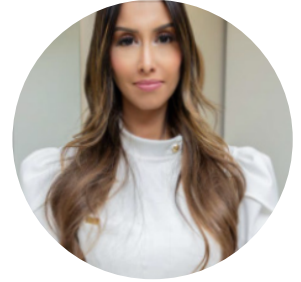
Outra cobertura importantíssima é a de “Doenças Graves”, essa cobertura garante o pagamento de indenização em caso de diagnóstico de doença caracterizada nas condições gerais do plano contratado.

Muitos acreditam que por ter plano de saúde essa cobertura não é necessária, mas muitas vezes essas doenças afastam o segurado do trabalho e a indenização mantém o planejamento financeiro em ordem até a completa recuperação da saúde.

Aqueles que acreditam que os investimentos são a parte mais importante de um planejamento financeiro podem se dar muito mal diante de imprevistos. Uma boa gestão de riscos pode salvar a vida financeira de uma família.

RADIESSE

POR FERNANDA DIAZER



O poderoso bioestimulador de colágeno.

O envelhecimento é um processo natural e constante que ocorre para todos, sem exceção. Entre os 25 e 30 anos de idade, há uma redução de 5% ao ano na produção natural de colágeno e elastina, e também na sua qualidade. A partir dos 40 anos, há um declínio progressivo que atinge em média 25% desta produção e acentua-se ainda mais em mulheres no período da menopausa, onde o envelhecimento torna-se muito perceptível clinicamente.

No geral, as características de um rosto jovem são: um contorno facial mais evidente, firmeza e elasticidade da pele, hidratação facial, bochechas firmes, rugas e profundidades não aparentes e tom da pele mais homogêneo. Envelhecer bem, significa manter essas características de uma forma natural e sem exageros.

Nos dias atuais, as pessoas buscam cada vez mais por tratamentos preventivos, menos invasivos, sem a necessidade de cirurgia plástica e que sejam funcionais. A intenção é retardar o envelhecimento, aumentando a longevidade e corrigindo muitas vezes características que incomodam.

A alteração da estrutura óssea, perda de volume, deslocamento dos compartimentos de gordura, frouxidão dos ligamentos e piora na qualidade da pele, são as principais características do envelhecimento

PROPORCIONA RECUPERAÇÃO ESTRUTURAL COM EFEITO NATURAL

E para isso, se faz necessário intervir em planos diferentes da face, uma vez que o envelhecimento é o resultado de mudanças estruturais em algumas camadas anatômicas. Uma destas camadas é a derme e subcutâneo, onde ocorre a produção de colágeno e elastina. Conforme envelhecemos, há um desequilíbrio entre a produção de colágeno e o processo de degradação, sendo evidente os efeitos na pele, tornando-se necessária sua reposição na fase adulta. A diminuição de colágeno também acontece pela atividade da metaloproteinase, uma enzima responsável pela degradação da matriz colágena, resultando na piora da qualidade dos fibroblastos (células responsáveis pela produção de colágeno) que não conseguem fixar os fragmentos de colágeno na matriz. Sabendo que tudo isto acontece, a prevenção, a reestruturação tecidual e a bioestimulação de colágeno deve ser planejada.

O Radiesse é um poderoso bioestimulador de colágeno, composto por hidroxiapatita de cálcio (CaHA) onde, 30% da sua composição é constituído por microesferas de CaHA, e 70% gel de carboximetilcelulose.(gel carreador, que ajuda a levar as partículas para dentro do tecido).

Aprovado pela Food and Drug Administration (FDA) desde 2006 para a correção de rugas, profundidades faciais e a restauração de sinais de lipoatrofia facial (FLA) em pacientes com imunodeficiência humana, (HIV) o Radiesse possui muitos benefícios, incluindo eficácia comprovada, de biocompatibilidade, durabilidade, é biodegradável, e tem como principais características bioestimular colágeno tipo I e III, reestruturar o tecido, estimulando os fibroblastos (células responsáveis pela produção de colágeno) a produzir de forma significativa, em aproximadamente 64% de novas fibras colágeno, 85% de elastina, induzindo assim a neocolagênese fisiológica e progressiva e também potencializa de forma abundante a formação de proteoglicanos em até 70%, que confere muita hidratação ao tecido. Cria-se assim, uma rede de produção de colágeno e um suporte estrutural.

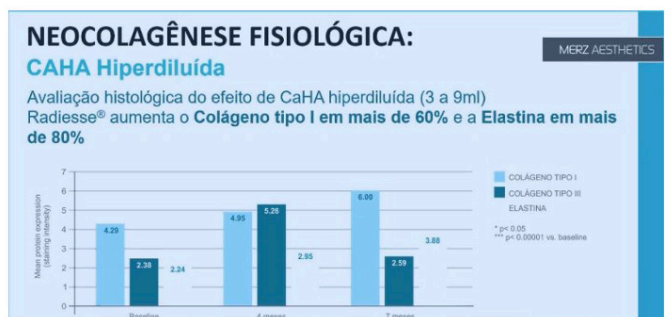
Radiesse quebra um ciclo de perda de estrutura, promovendo então, atividade intensa dos fibroblastos, reativando-os, fortalecendo a rede de colágeno, criando uma conectividade dos tecidos na derme. As esferas de hidroxiapatita de cálcio, gera uma reação inflamatória subclínica e controlada que ativa todo este sistema.

Sua preparação diluída, estimula esta cascata, melhorando a flacidez, a qualidade da pele, a estrutura do terço médio e inferior da face e pescoço. Em sua aplicação sem diluição, oferece efeito preenchedor e bioestimulador.

A técnica de aplicação deve ser planejada para cada paciente de forma personalizada.

Desta forma, em aproximadamente 21 dias há uma expressiva e comumente formação de novas fibras de colágeno e elastina, sendo mais relevante após 30, 60 e 90 dias. Estudos recentes mostram resposta na produção de colágeno em até aproximadamente 9 meses. A durabilidade geralmente é de 18 a 20 meses

O Radiesse possui mais de 200 estudos e mais de 2.000 pacientes envolvidos nas pesquisas, reforçando assim sua eficácia em bioestimular colágeno, melhorando a flacidez, firmeza, irregularidades da pele, buscando um tratamento progressivo e natural, devolvendo a longevidade e prevenindo o envelhecimento precoce.



O DELICIOSO INVERNO NA SUÍÇA

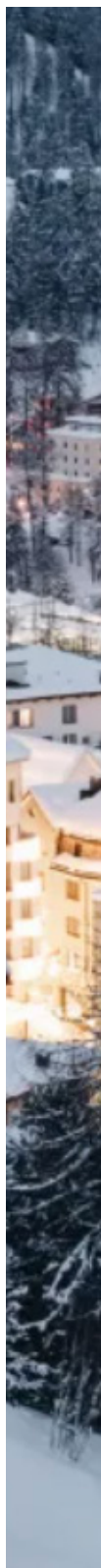
POR MARCELO BARONE - CONCIERGE DE VIAGEM

As duas faces do Inverno na terra do relógio e chocolate.

Novembro, meio de semana naquela intensa agenda, reuniões e atendimentos para iniciarmos novos projetos de viagens de nossos exploradores, e nos chega o email com um convite irrecusável.

Já tem um ano que namorávamos a possibilidade de irmos explorar esse país que é pequeno de tamanho, mas gigante em paisagens deslumbrantes e totalmente dispare em relação a inverno e verão.

Já havíamos feito vários projetos de clientes exploradores no inverno e no verão, o que nos deixava mais aguçados em relação a necessidade de nos atualizarmos in loco das atividades para serem feitas, hotelaria, serviços e acima de tudo gastronomia.





St. MORITZ e ZERMATT



O governo Suíço juntamente com nosso parceiro estratégico, TTW Group, convidavam para uma semana de exploração na região de St Moritz e Zermatt, ambos destinos de ski no inverno, e de trilhas e treeking no verão. Os melhores fornecedores envolvidos na parte de hotelaria e de serviços, além do Swiss Travel Pass, um sistema perfeito de locomoção ferroviária, rodoviária e com acessos a mais de cem museus e atrações país adentro.

Nosso embarque seria dia 8 de dezembro, em voo Swiss direto a Zurich. Já começaríamos nossa viagem testando a companhia aérea de bandeira do país. GRU, 3 horas antes do voo já fazendo o check-in como manda o figurino, sem burocracia e rápido, já estava com o boarding pass na mão. Bora iniciar e testar os diversos serviços que já tinha listado, afinal era pré-temporada de férias e tinha que ter tudo testado para reforçar as recomendações já passadas aos nossos clientes, ou até mesmo atualizá-las e corrigi-las, caso algo fugisse do aceitável no que diz respeito de qualidade de serviço.

A Visa agora oferece um serviço de Fast-Line para portadores do cartão Infinity no terminal 3 de GRU, e fui lá testar. Muito prático e rápido. Basta gerar um QR Code via app do cartão e apresentá-lo ao controle de acesso a este serviço. Em 3 minutos tinha feito raio-x e já estava na área do freeshop. Aprovadíssimo.



fica mais cheia.

Visa Infinity, nova sala VIP localizada em frente ao Duty Free, no piso térreo, e grande e com um serviço de alimentos mais reduzidos, porém um amplo bar com um serviço completo de drinks e bebidas em geral. Pontos de trabalho para os que desejam por os e-mails em dia, e acesso a tomadas para carregar seus dispositivos. Boa estrutura.

Já estava quase na hora do embarque, já no portão o voo teve seu processo de embarque bem agilizado. Decolamos pontualmente no horário, ponto para a **Swiss**, afinal de contas, já estávamos no clima do país mais pontual do mundo. Seriam 11 horas de voo noturno.

Logo depois a decolagem e de todos os protocolos, foi servido o jantar, com duas opções de pratos quentes, saladas, queijos e uma variedade de pães como acompanhamento, além de bebidas alcoólicas e não alcoólicas, inclusive vinhos suíços. Duas horas antes de pousarmos, foi servido o café da manhã, bom, sem surpresas.

Pontualmente às 10h30, pousamos em Zurich, 0°C lá fora e nevando. Bem-vindo ao modo Frozen de viver nos próximos 7 dias. Desembarque rápido, imigração mais rápida ainda e em apenas 25 minutos eu já estava com minha mala na mão, tomando um café na estação de trem no aeroporto, incrível.

Lá esperaria o resto do grupo de cinco pessoas para seguirmos viagem a St Moritz em trem, 4h30 de viagem.

Como tinha tempo, resolvi visitar três salas VIP para associados de cartão de crédito Mastercard Black, Amex e o Visa Infinity – as principais e com grande adesão por parte dos passageiros internacionais que partem de Guarulhos - GRU.

Visitei a sala da AMEX, ampla e com rápido acesso. Um bom serviço de buffet disponível, repostado constantemente e com razoável oferta de bebidas, atendia um conforto básico para a espera antes do voo. Recomendo.

De lá, partimos para visitar a sala do Mastercard Black, no mesmo piso superior ao lado da AMEX. Uma sala menor, porém, confortável e com um buffet bem completo em alimentos e bebidas, serviço de bar e reposição constante, além de várias estações de trabalho com acesso rápido a internet e a plugs de usb para carregarmos nossos celulares e demais aplicativos. Só é um pouco apertada quando



Nosso trem partiria as **13h18** na plataforma 3 e lá fomos nós. Chegamos 5 minutos antes para localizar o vagão correto, acomodar as malas no storage que fica localizado na porta de acesso de cada vagão e nos acomodarmos e pontualmente as 13h18, partimos.

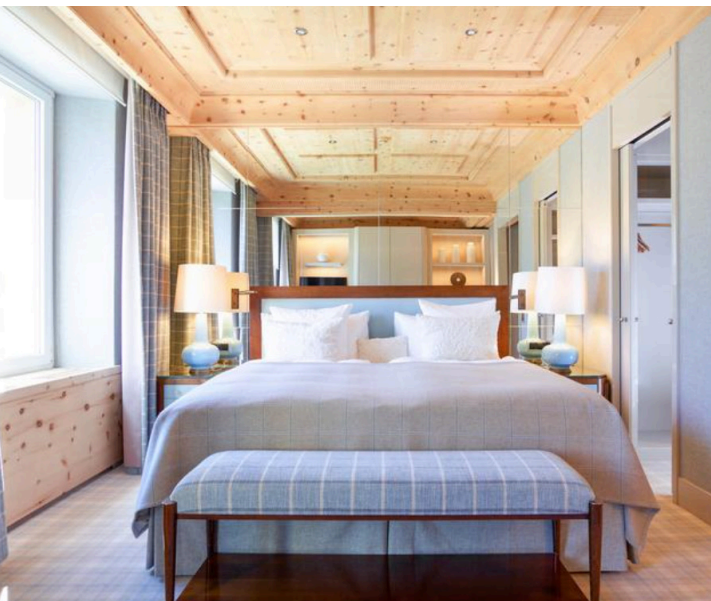
Nosso vagão era da 1ª classe, com assentos amplos em fileiras de dois e dois com o corredor no meio e amplas janelas panorâmicas, afinal de contas começaria ali uma viagem cênica montanha acima. A Suíça possui paisagens incríveis, idênticas aquelas que vemos nos filmes da Disney ou de conto de fadas, perfeitas onde nada está fora do lugar, e isso torna a viagem ainda mais interessante. Dormir que nada, fiquei ligado em cada cenário por onde passávamos, registrando tudo na memória e tirando muitas fotos e fazendo vários vídeos. A última hora de viagem, quando o trem começa subir a montanha até St Moritz, as paisagens se tornam ainda mais lindas, pois a beleza se mistura com picos nevados, pastos branquinhos e muita neve, transformando a paisagem em algo único.

17h37, nosso trem chega a estação final - St Moritz, as margens do lago entre as montanhas e o vale, cobertos de neve. Frio, devia estar -3°, desembarcamos e já localizamos nosso motorista que nos levaria da estação até ao maravilhoso e pioneiro **Hotel Kulm**, no alto da montanha e com uma vista de tirar o folego da vila de St Moritz, do lago e de toda a cadeia de montanhas da região, cobertas de neve e iluminadas por casas, chales e hotéis localiza-



A Roberta, diretora de vendas do hotel, havia viajado conosco no trem e já tinha tudo preparado para que nosso check-in fosse rápido, afinal já estávamos a mais de 18h em trânsito e sabia que todos buscavam um belo banho quente e nos adequarmos literalmente com roupas de inverno. Fui alocado para a suíte 316, localizada no prédio novo do hotel com vista pro lago, coisa mais linda. Um amplo quarto com 60 mts quadrados, varanda e um banheiro super acolhedor era o que precisava. Desarrumar as malas, banho quente merecido e correr pro primeiro compromisso do dia que era a visita de inspeção, como chamamos, de todas as áreas do hotel, serviços e quartos ofertados para nossos viajantes.

No horário marcado nos encontramos com a Roberta novamente e iniciamos nossa caminhada por todo o hotel, onde cada porta aberta era uma linda surpresa, cada andar visitado mais bonito que o outro, afinal de contas, o Kulm Hotel foi o primeiro hotel de St Moritz, com mais de 120 anos.





Foi criado por um visionário que leva seu nome, que 120 anos atrás, convidou a alta sociedade londrina para passar férias de inverno na região durante o inverno. Se eles não gostassem, ele devolveria todos os valores pagos para essa estadia de 3 meses na região. Foi o ponta pé inicial para o sucesso dessa que seria a primeira estação de Ski turística do mundo. Sua localização privilegiada, no centro da vila de St Moritz, permite que possamos ir caminhando a restaurantes, bares e lojas da cidadezinha charmosa de St Moritz, o que para mim é fundamental numa viagem – ter fácil acesso a atividades, restaurantes e a vida cultural local.

Já era quase **20h30**, no término da visita, a Roberta nos leva por corredores no back stage do hotel, entra pela cozinha principal, e fazendo um zigue-zague entre os chefs, nos leva até uma mesa lindamente montada ao lado da cozinha principal, uauuuuu, Chefs Table! Ali já pudemos notar o porque o Kulm é o que é hoje, e encanta todos os seus hóspedes ano após ano. Uma sequência de oito pratos seria servida pelos chefs cozinhando ali na nossa frente, a menos de 2 metros do grupo.

Era uma dança linda de temperos, panelas, vai e vem de salsas, molhos e texturas sendo preparados para aquecer nossos corações, e que surpresa grata. Foi o ponta pé inicial digno de rei, o que já sinalizava o que viria adiante.



dos por lá. Que beleza!

Na manhã seguinte nossa agenda já incluía uma manhã de ski – logo cedo, dois professores de ski nos esperavam para separar o grupo em nível de experiência para rumarmos a montanha. Num rápido traslado de 4 minutos do hotel, já estávamos na base da montanha (Chantarella), para acesso aos meios de elevação. Em 10 minutos já estávamos na base da montanha, onde as aulas começariam a ser ministradas e os grupos seguiriam rumos diferentes. Foi incrível conhecer o nível dos professores, afinal de contas, o sucesso da viagem de ski para quem não é esquiador, e ter um bom profissional ao seu lado, e te passando dicas cruciais para que você evolua e tenha segurança para seguir adiante.

Meu instrutor, Oscar, vinha ao Chile no inverno sul-americano, e ficava na Suíça no inverno suíço, o que ajudou bastante, inclusive nas dicas verbais que eram dadas em “portunhol”, afinal, ele já conhecia palavras e gírias que usávamos por aqui.

No meio do dia, nos encontramos para almoçar no alto da montanha, no Trutz, um restaurante super gostoso com uma vista incrível para os lagos de Engadin. Cardápio variado, vista linda para as montanhas, almoçamos, nos aquecemos e já estávamos prontos para outra.

Bora descer da montanha, esquiando, claro. Já com muitas dicas passadas pelo Oscar, a descida foi mais tranquila, mas claro, com alguns tombos necessários, (risos).

Já de volta ao Kulm, fim do dia, nos preparamos para seguir a programação de visitas e inspeções de hotel, onde nossa próxima parada seria o Suvretta House.

Hotel tradicional da região, localizado num edifício antigo e histórico, trás uma decoração mais clássica, com amplos apartamentos vista lago e montanhas.

Retornamos ao Kulm para nosso merecido descanso.

2ª feira, dia 12 de dezembro, 6 da manhã, malas prontas e colocadas na porta dos apartamentos. O sistema de trens da Suíça oferece um serviço de entrega de bagagens ponto a ponto, ou seja, você despacha em um hotel e manda para outro, desde que em território nacional, e iríamos testar essa ferramenta. Com um pequeno custo, faz toda diferença você viajar em trem sem malas, sem preocupações. Às 7h15 o pessoal da SBB retirou nossas malas em St Moritz, e nós seguiríamos para a estação as 9h30 para embarcarmos no famoso Glacier Express rumo a Zermatt.



Nossa saída do Kronenhof foi diferente e em grande estilo, a bordo de uma carruagem puxadas por duas éguas lindas bretão, rumo a St Moritz, porém não contávamos com o frio de -14° , que interrompeu nosso passeio no meio do caminho, já que não tinha mais cobertas para usarmos nem casaco para colocarmos. Encontramos com nosso motorista que nos levou até nosso próximo destino.

Manhã seguinte, 7h, domingo, já todos no lobby para irmos visitar o Hotel Kempinski, localizado a 10 minutos do Kulm e a 5 minutos do centro de St Moritz. Nosso programa seria nos encontrar com a diretora de vendas do hotel, fazer uma visita de inspeção e depois seguir para o café da manhã.

Belíssimo hotel em meio ao vale e montanhas, todo nevado, esse hotel passou recentemente por uma reforma que modernizou algumas áreas comuns, e o deixou com ambientes mais modernos e não tao clássicos, dando um contraste bem bonito.

Quartos com belas vistas para as montanhas, amplos e com tamanhos diferentes, um spa completo para tratamentos estéticos e relax amento fazem do Kempinski uma boa opção para quem vai a St Moritz.

De lá, seguimos por 20 minutos rumo a Pontresina, fora da vila de St Moritz, para visitar o belíssimo Grand Hotel Kronenhof, em meio ao vale e a uma das áreas mais lindas que vi na região, ideal para os amantes do cross country, trilhas de ski e snow activities, afinal são mais de 300 km de pistas esperando os amantes do esporte.

Almoçamos por lá e depois visitamos o hotel, que é espetacular. Uma excelente opção para quem deseja aproveitar atividades na neve, brincar com as crianças e descansar de 2 a 3 dias num lugar com paisagens únicas, afinal o hotel está no meio do vale.

Para os curiosos, não praticante, e um dos lugares ideais para aproveitar com a família brincadeiras na neve, fazer bonecos de neve e curtir bons momentos em família.

Chegamos no Badrutt's Palace, o ícone da St Moritz, no centro da vila, na calçada mais concorrida de St Moritz, ao lado da Cartier, LV entre outras marcas renomadas.

O Badrutt's Palace é um belíssimo hotel de alto luxo, tradicional da região e concorrido por viajantes mais exigentes e que desejam um serviço personalizado e glamoroso. Fomos recebidos pelo seu diretor geral, simpaticíssimo, que nos levou para uma visita de mais de uma hora pelos seus quartos e suítes, Spa e áreas comuns do hotel, onde cada esquina era uma agradável surpresa. Sua decoração de extremo bom gosto, apartamentos amplos e completos com todas as necessidades para passarmos dias memoráveis, tornam esse ícone um dos hotéis mais completos da Suíça e imperdível para quem preza por alto padrão e serviço impecável. Já no fim da inspeção, fomos surpreendidos por um chá da tarde incrível, regado a champagne, cafés e chás e uma variedade enorme de canapés doces, um mais incrível que o

outro, produzidos em grande maioria com nozes locais, geleias de pequenos produtores locais e queijos da região, deixando essa visita marcada em nossas memórias pelo bom gosto e pelo serviço impecável de seu time. Nossa agenda ainda estava cheia e saímos do Palace rumo ao nosso hotel, para um banho rápido, pois as 18h30 tínhamos outro compromisso imperdível que você saberá a seguir. Estava -5°, saímos do Kulm caminhando pelas ruas de St Moritz e em menos de 5 minutos, chegamos na Glattfelder, uma loja que vende chás locais e caviar, onde nos esperava a simpática proprietária, Nina e seu esposo. Eles estão no ramo há mais de 30 anos e conhecem e exportam caviar para o mundo inteiro. Depois de apresentações e curiosidades sobre a iguaria, partimos para a degustação de caviars vindos da China e de suas fazendas que produzem hoje os melhores caviars do mundo, onde degustamos duas variedades únicas e particulares, regadas a uma belíssima champagne francesa. Foi uma



WELL \ CHECK-IN

verdadeira aula de apreciação dessa iguaria que está cada vez mais exclusiva.

De lá, ainda tínhamos uma noite de encerramento em St Moritz, e fomos conhecer e degustar a fondue de queijo em um dos tradicionais restaurantes da cidade. Realmente a diferença de qualidade e sabor do produto oferecido era nítida e certa, e claro, tudo regado a bons vinhos brancos suíços, que acabei me apaixonando e aprendendo que toda a produção de vinhos do país e consumida lá mesmo, não dando chances para exportadores mandarem mundo afora.



2ª feira, dia 12 de dezembro, 6 da manhã, malas prontas e colocadas na porta dos apartamentos. O sistema de trens da Suíça oferece um serviço de entrega de bagagens ponto a ponto, ou seja, você despacha em um hotel e manda para outro, desde que em território nacional, e iríamos testar essa ferramenta. Com um pequeno custo, faz toda a diferença você viajar em trem sem malas, sem preocupações. Às 7h15 o pessoal da SBB retirou nossas malas em St Moritz, e nós seguiríamos para a estação às 9h30 para embarcarmos no famoso Glacier Express rumo a Zermatt.



Uma viagem de 8h30, pelas paisagens mais linda da Suíça e abordo de um trem especial, com teto de vidro panorâmico permitindo que tenhamos vistas únicas durante toda a viagem, e que viagem! Uma experiência que recomendo para qualquer um que vá a Suíça, tanto no inverno quanto no verão. Um impecável serviço de bordo entretém a viagem, com uma variedade interessante de ofertas e serviços, além de claro, paradas técnicas com visuais únicos e dignos de filme. Imperdível!

17h10, no horário previsto, como de praxe, chegamos em Zermatt, linha final do trem e óbvio que nosso recepcionista estava nos aguardando com um minicarro elétrico para nos levar até o Monte Cervin Palace, no centro da vila de Zermatt.



Minicarro elétrico sim, pois em toda Zermatt não há circulação de carros ou veículos a combustão, apenas e-cars – vejam que legal e que importante essa conscientização de manter o que eles tem de mais precioso intacto por mais tempo, o meio ambiente. A cidade fica mais charmosa e mais silenciosa, já que não há buzina, barulho de motor nem mesmo aquela nevoa escura de poluição, apenas paisagens limpas e infinitas do ar puro da montanha.

Banho tomado, merecido, depois de uma longa jornada, e pontualmente às 18h, passava pelo lobby para ir ao meu quarto, e quem chega? O pessoal da SBB com nossas malas, impressionante – no horário marcado e dito por eles na retirada delas em St Moritz, recebemos as malas 8h30 de distância, on time. Amei isso e recomendo para todos que vão a Suíça. Funciona, é prático e eficiente, além de permitir que você viaje tranquilo com a certeza que chegada em seu destino e suas coisas



Zermatt é a montanha mais famosa do país, o Matterhorn, que para me deixar ainda mais feliz, estava logo em frente a varanda do meu apartamento, imponente e majestosa.

Devidamente hospedados, fomos conhecer a estrutura de esqui do hotel, afinal de contas, um dos atrativos de quem vai até lá e explorar as montanhas e centenas de quilômetros de pistas de ski da região. Descendo uma escada que sai do lobby do hotel, e seguindo por 100 mts corredor abaixo, chegamos na Jules, uma ski store que atende todas as necessidades dos esquiadores, desde equipamentos completos de ski e snowboard, até locação de roupa para os despreparados. Muito prático e eficiente. Depois de alugados os equipamentos, deixamos os mesmos no locker do ski room com o número de nosso quarto, para facilitar nossa saída na manhã seguinte.

esperarão por você.

19h30, no lobby e fomos jantar com a simpática diretora do hotel, Sra Petra, inteligentíssima e elegantíssima, onde pudemos entender um pouco mais da cidade, do hotel e dos serviços que os turistas poderiam usufruir estando na região. Foi muito esclarecedor e abriu muito minha mente para o potencial que Zermatt tem para receber famílias inteiras.

Manhã seguinte, logo cedo, nos encontramos com os Zermatters, instrutores de ski da região para explorar as pistas da região e opções que poderíamos conhecer, vivenciar e oferecer aos nossos clientes, uma verdadeira aula e como ninguém é de ferro, paramos para um almoço no Chez Vrony, um bistrô no alto da montanha, acesso via pista azul via Sunnegga. Lugar lindo, exclusivo e com uma paisagem de tirar o fôlego, como várias outras da região. O legal

WELL \ CHECK-IN

é que se você não esquia, você pode acessar o bistrô via meio de elevação e depois caminhar por trilhas até lá.

Após o almoço, visitamos o Cervo Hotel para um apre-ski, hotel boutique superexclusivo com poucos quartos, ski in and out de Zermatt e cheio de charme. Uma esquipe descolada e um gerente supersimpático nos levou para conhecer as áreas comuns e dois tipos de quartos bem amplos, charmosos e com uma vista da cidade de Zermatt maravilhosa, aliás um hotel especial para casais, pois sua decoração e ambiente proporcionam um romantismo no ar.

Fim do dia, cansados, volta pro Monte Cervin, banho e saída para visitarmos um dos ícones hotel de Zermatt, o Grand Hotel Zermatterhof, a apenas 5 minutos a pé do Monte Cervin, conhecemos um dos clássicos da cidade, quartos amplos, decoração com muita madeira, corredores largos e acarpetados, esse hotel impressiona pela grandiosidade de sua decoração.

Após a visita, nos encontramos com a diretora do hotel, Kim, uma alemã cheia de charme, linda e elegante e Anne, diretora do turismo de Zermatt, para um fondue de queijo num dos melhores restaurantes de fondues da Suíça, o SayCheese. Uma experiência especial, pois além do queijo como protagonista, pudemos degustar e aprender a apreciar embutidos locais produzidos pela comunidade local, realmente uma delícia.

A agenda do dia seguinte começava bem cedo, com uma surpresa do governo local que nos deixou muito felizes. Além de estar num lugar mágico, cercado de montanhas nevadas lindas, tínhamos a oportunidade de conhecer a região de cima, isso mesmo, num vôo de 20 minutos de helicóptero por uma das empresas de mais prestígio do mundo, a **Air Zermatt**. Proprietário suíço, apaixonado por helicópteros, a empresa surgiu com o objetivo de resgatar acidentados nas temporadas de ski no inverno e trilheiros no verão a mais de 30 anos atrás. Pioneiros, eles desenvolveram técnicas únicas de resgate e hoje são demandados nas situações mais extremas, inclusive no Everest.

Fizemos um sobrevôo maravilhoso, nosso piloto fez um vôo sobre o Mattherhorn incrível, dando até uma sobrevoada exclusiva para vermos uma cruz depositada no topo da montanha que abençoa seus escaladores e esquiadores. Uma sensação especial de estar a mais de 5 mil metros de altura, e a apenas 30 metros da base do pico da montanha. Recomendo a todos que forem a Zermatt que façam esse passeio, vale muito a pena.

Esse dia prometia e logo depois de cair na real, seguimos para o Matterhorn Glacier Paradise, um observatório localizado a 4 mil metros de altitude, acessível depois de 30 minutos em gondolas sobre as montanhas. Trocamos de gôndola duas vezes, e cada uma sentíamos o frio extremo, afinal só subíamos. Chegando no topo, -15° e uma vista incrível das montanhas da região do sul da Suíça e da Itália, Cervina. Realmente percebemos como somos insignificantes num lugar destes. Frio extremo, numa caverna esculpida no gelo, várias estátuas desenhadas no gelo eterno, adornam a caverna 15 metros abaixo do topo. Muito lindo o trabalho que merece ser apreciado. Já com frio intenso, almoçamos no restaurante do topo do Glacier, e em seguida iniciamos nossa viagem montanha abaixo.

Uma experiência única e necessária se você for a Zermatt, afinal não é sempre que estamos num Glacier a 4 mil metros de altitude sobre um platô de gelo eterno.

Nosso próximo compromisso era visitar Riffelalp Resort, um hotel exclusivo acessível pelo caminho da estrada de ferro Gornergrat, 15 minutos de viagem montanha acima. Chegamos numa estação de trem em meio a montanha, e de lá seguimos por 8 minutos a pé, na neve, seguindo as placas indicativas do hotel. Claro que no caminho já pensávamos na fria que estaríamos entrando, mas de repente, na pais-





agem ali na frente, apareceu imponente um hotel deslumbrante, ski in and out, poucos quartos, mas ideal para aqueles que querem ir a região apenas esquiar. Quartos amplos, pista de boliche no subsolo, um bar com vista para o Matterhorn acolhe os que chegam e mimam os que estão lá hospedados. Uma excelente escolha para esquiadores fanáticos. A única observação que deixo, é que este hotel é acessível unicamente via esta linha de trem, que tem interrupção de seu serviço às 23:00, retomando apenas às 6:00 do dia seguinte.

Última noite nesse paraíso, jantar e preparar as malas para despacharmos até às 7:00 do dia seguinte, dessa vez diretamente para o aeroporto de Zurich, onde embarcaríamos na noite seguinte. Claro que o serviço door to door funcionou como um relógio, o que nos ajudaria muito, já que a programação do dia seguinte estava cheia.

Partimos de Zermatt às 9h30 via trem rumo a Zurich, numa viagem de três horas bem tranquila. Chegamos em Zurich, sem malas, já que havíamos despachado para o aeroporto, e fomos explorar a cidade, comer algo, já que tínhamos nosso último compromisso profissional no **La Reserva Au Lac**, belíssimo e exclusivo hotel às 16h.

Caminhamos pela Bahnhofstrasse até o La Reserve, cruzando pelos mercadinhos de Natal as margens do lago, chegamos a este suntuoso palácio assinado por Philippe Starck aparece suntuoso e cheio de elegância no horizonte. Passamos pela recepção, e de cara, percebemos o aroma do ambiente característico do La Reserve, afinal de contas, cada hotel possui um aroma único e exclusivo. Visitamos duas de suas suítes, uma mais linda e exclusiva que a outra juntamente com sua diretora de vendas, Carina. Realmente um hotel especial, cheio de charme e com um serviço impecável. Como tínhamos que seguir para o aeroporto, fomos convidados para um brinde no bar vista lago e de lá seguimos caminho para o aeroporto de Zurich.

Fizemos o trecho cidade ao aeroporto em trem, claro, já que funciona tão bem, rápido e pontual, em 10 minutos deixamos a estação central de Zurich e chegamos no aeroporto. Mais 5 minutos meu check-in já estava feito na Swiss, rápido e eficiente.

Apreendi muito nessa semana estando num país onde tudo funciona como um relógio, o serviço é prestado sempre a altura do que se espera, e as pessoas são receptivas e educadas. Muitos dizem que é mais caro que outros lugares da Europa, mas podem ter certeza que vale cada centavo investido para que sua viagem saia perfeita. Há muito mais para falar e oferecer, mas esse já outro capítulo que faz parte do nosso dia a dia e consultoria.

Vamos para a Suíça?



RENOVAÇÃO NECESSÁRIA NA VIDA E NA CASA

POR ALMADA ARQUITETURA

O termo “réveillon”, de origem francesa, significa “despertar ou deixar de dormir”, designava, em meados do Século XVII, as festas da nobreza que duravam a noite toda. Com o passar dos anos, o termo foi adotado para designar a noite da virada do ano, ou seja, a passagem do dia 31 de dezembro para o dia primeiro de janeiro, para os países que seguem o calendário gregoriano.

As celebrações de “réveillon” variam conforme o local e as tradições, mas em geral, a passagem de um ano para o outro é o momento de agradecer por tudo que foi conquistado no ano que termina e de fazer desejos para o ano que se inicia. É um momento de renovação das esperanças e das forças. As pessoas costumam manter rituais para atrair boa sorte e se apegam à sua fé para manter um fluxo de energias positivas que trarão coisas boas para o novo ciclo que está começando.

Nesse espírito de renovação, muitos voltam seus olhares para seus lares, e veem a virada como o momento ideal para mudar de casa, alterar o layout, trocar os móveis ou simplesmente modificar a decoração. Esse movimento é super bem-vindo e costuma provocar resultados muito positivos na qualidade de vida dessas pessoas. Existe uma técnica milenar chinesa, denominada “feng shui”, que prega a harmonização dos ambientes transformando as energias negativas em positivas, de modo que seja alcançado o equilíbrio e a harmonia no lar.

Dentre as muitas dicas que essa técnica nos dá, podemos destacar algumas que são mais apropriadas para esta época de virada do ano e renovação:

- Espalhar sal grosso nos quatro cantos de cada cômodo da casa e deixar por três dias, depois recolher e jogar fora para eliminar as energias negativas.

- Acender um incenso de sálvia branca que tem um poder de limpeza energética muito forte e ajuda a alcançar a cura e a proteção.

- Borrifar uma infusão de ervas por todos os cômodos da casa, e depois usar a mesma infusão sobre o corpo após o banho atraindo boas vibrações.

- Colocar plantas em todos os ambientes da casa, usando espécies como lírio-da-paz, suculentas, violetas e pleomeles, que auxiliarão na limpeza energética.

- Fazer uma limpeza na casa e retirar dos ambientes tudo o que não fizer mais sentido, doando roupas, sapatos, itens de decoração e utensílios domésticos que não são mais usados, fazendo a energia circular.

- Organizar os itens que restaram após a limpeza, deixando tudo prático e bonito.

- Mudar a disposição dos móveis mas certificando-se que nenhum deles atrapalhe a circulação, pois a energia deve fluir.

- Colocar um espelho na entrada da casa, de modo que toda pessoa que entre se veja nesse espelho para não deixar nenhuma energia negativa entrar.

- Usar cristais na decoração, especialmente a turmalina negra e o citrino, pois além de lindos eles promovem a cura e o equilíbrio.

Todas essas medidas vão proporcionar uma sensação de bem-estar que será refletida em todas as esferas da vida, atraindo saúde, paz e prosperidade. Afinal, nas palavras de Mahatma Gandhi, “quando a alma está feliz, a prosperidade cresce, a saúde melhora, as amizades aumentam, enfim, o mundo fica de bem com você!” O mundo exterior reflete o seu universo interior!”

Feliz 2023!





DETOX E SAÚDE

COMO DESINTOXICAR DE FORMA NATURAL

POR DRA. AMANDA NUNES



Maus hábitos alimentares, sedentarismo e estresse causam desequilíbrio no organismo. O resultado pode aparecer de diversas formas, seja com desordens digestivas, redução do metabolismo, dificuldades para emagrecer, alergias, envelhecimento precoce da pele, diminuição da imunidade e cansaço. O caminho é desintoxicar o organismo e mudar de hábitos.

A desintoxicação do organismo consiste no processo de eliminação do resto metabólico e das toxinas acumuladas. Essas toxinas são substâncias nocivas originadas como consequência da ingestão de componentes químicos utilizados pela indústria alimentar, como os aditivos, conservantes, corantes, adoçantes ou mesmo a poluição.

Renovação, limpeza do corpo e da pele, corpo mais equilibrado, são os pedidos para o ano de 2023. Pois pequenas mudanças de hábitos podem te ajudar a ter um equilíbrio melhor, deixando assim o seu corpo livre de toxinas dos excessos.

Hoje separamos alguns hábitos que podem ser adicionados ao seu dia a dia e que te ajudará a desintoxicar o seu corpo naturalmente. Inclua esses hábitos ao seu dia a dia e você verá uma grande diferença

1. Raspe a língua ao acordar.

O simples ato da raspagem da língua ajuda seu organismo a eliminar substâncias tóxicas que foram metabolizadas durante a noite e ficaram alojadas na saburra da língua. Analisar a coloração pode ajudar a entender mais como está o seu metabolismo.

2. Comece o dia com água.

Tomar um copão de água morna pela manhã ajuda a reidratar o corpo e auxilia na digestão, ajudando a eliminar as toxinas do corpo.

3. Mexa o corpo.

A prática de exercícios regulares estimula a circulação do sangue e também do sistema linfático. Isso também ajuda a melhorar a digestão, a exercitar as juntas, reduzir a tensão e a fortalecer o corpo, além de eliminar toxinas do organismo.

4. Beba chá nos 3 períodos do dia.

A bebida está repleta de antioxidantes, ajuda a hidratar e a dar a sensação de saciedade. No entanto, prefira as versões com baixos índices de cafeína. Beber chá ainda ajuda a relaxar, já que é companheiro para aqueles cinco minutinhos que tiramos para nós mesmos. Escolha ervas como Boldo, Espinheira Santa, Camomila, Erva Doce, Dente de Leão, Cavalinha.

5. Diminua a quantidade de açúcar.

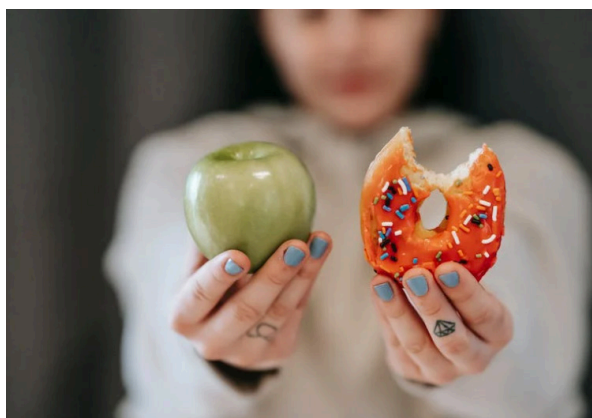
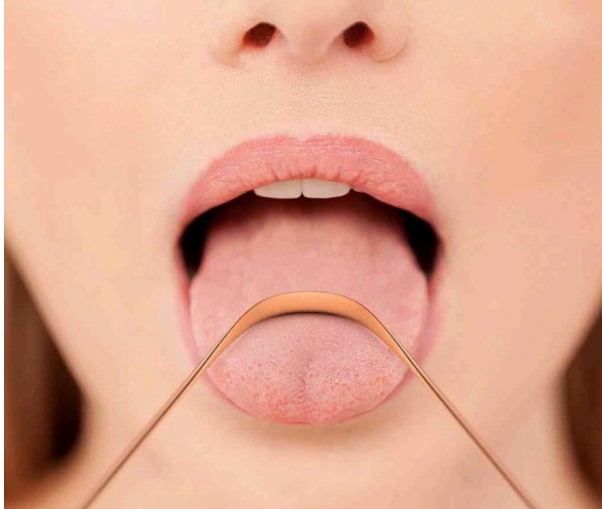
Essa é a primeira etapa para uma desintoxicação eficiente. "O consumo de açúcar pede ao corpo que produza mais insulina, forçando o pâncreas a trabalhar mais. A longo prazo, esse hábito causa fadiga crônica, diabetes, é fator de risco para câncer e causa excesso de peso". O corte no consumo dos ingredientes inclui mel e adoçantes artificiais

6. Pratique atividades ao ar livre.

O contato com a natureza é uma excelente meio de detox natural. O simples fato de estarmos conectados com o amanhecer e o entardecer regula nosso ciclo circadiano, modulando nossos hormônios como cortisol e melatonina. Além de equilibrarmos os elétrons presentes no corpo quando estamos em contato com a terra, aterramento.

7. Faça escalda pés.

Função detox do escalda-pés por duas perspectivas. Primeiramente, pelo aspecto fisiológico, a temperatura da água em contato com os pés aumenta o fluxo sanguíneo local (dilata vasos), o que movimenta tanto sangue quanto linfa, aprimorando e acelerando a saída de toxinas, elementos que são eliminados das células do corpo normalmente pelo metabolismo que, em geral, é mais lento nas extremidades. Utilize ervas como eucalipto, lavanta, arruda e calêndula.



A PROVEITANDO A BEIRA DA PISCINA

POR TATIANA SAMARA



SORVETES

PICOLES SAUDESIS ! CHOCOLATE COM SUPERFOODS

Ingredientes :

- 4 Scoops de mantha
(mix de super foods ou Whey protein)
- 500ml de leite de aveia
- Gelo
- Agave
- 2 bananas congeladas

MODO DE PREPARO:

liquidificar tudo e colocar nas forminhas



SORVETE DE LIMÃO CREMOSO TOQUE DE ALECRIM

Ingredientes :

- 2 scoops whey vanilla
- 500ml de leite de aveia / amêndoa
- Agave
- Abacate ou 2 avocados maduros
- 1 limao
- Essencia de alecrim

MODO DE PREPARO:

liquidificar tudo e colocar nas forminhas

SORVETE DE BAUNILIA

Ingredientes :

- 2 scoops whey vanilla
- 1 manga congelada
- Agave
- 2 xic de Franboesa
- 1 bandeja de morango

MODO DE PREPARO:

liquidificar tudo e colocar nas forminhas

HUMMUS

PINK HUMMUS

Ingredientes :

2 Xlic de grão de Bico

1/2 Xlic de suco de beterraba

1 Limão

1 Dente de alho

Sal e Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

liquidificador misturar até ficar homogêneo



HUMMUS ERVILHA

Ingredientes :

400g de grão de Bico

1 Xic de ervilhas frescas

1 Dente de alho

Sal e Pimenta a gosto

5 Colheres de azeite

1 Xic de Hortelã

1/2 Xic de Manjerão

MODO DE PREPARO:

liquidificador misturar até ficar homogêneo



HUMMUS DE CURRY

400g de grão de Bico

1 Xic de ervilhas frescas

1 Dente de alho

Sal e Pimenta a gosto

1,5 Colheres de cúrcuma em pó

1 Colher de Páprica

1/2 Colher de óleo de gergilim

1/2 Suco de limão

MODO DE PREPARO:

liquidificador misturar até ficar homogêneo





Desejo

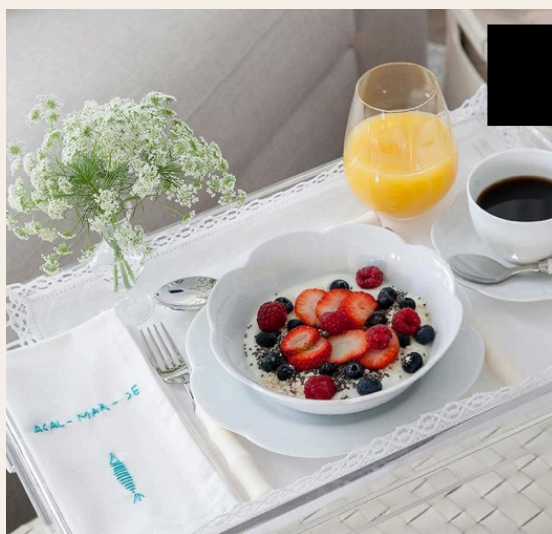
DIFERENTE PARA

2023

Fiz uma reflexão nesse final de ano, e no fundo percebi que TUDO, absolutamente tudo, que eu desejava era a sensação de PAZ, de abraço caloroso, de coisas boas para mim e, para as pessoas que eu AMO.

Amigos queridos que eram clientes e viraram “MANA”, a “Gêmea”. Mas aí, a vida te surpreende te mandando de volta os que você conhece (+ de 25 anos), que te recebem com um sorriso delicioso, um elogio, do quanto você continua LINDA. Isso sim faz a diferença na vida. Esse aconchego, essa PAZ.. e é isso que eu desejo para todos nós em 2023.

PAZ, SAÚDE, AMOR, AMIGOS E BONS MOMENTOS!



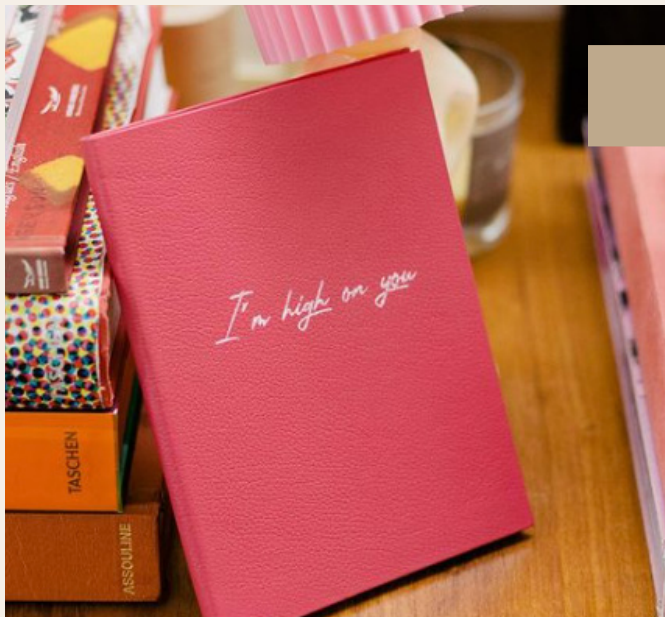
CAFÉ NA CAMA

Conjunto Lindo da **Theodora Home** nessa bandeja de acrílico, flores e um guardanapo bordado, iogurte com frutas, preparados com muito AMOR

PIJAMA

Pijama da **Theodora Home** bem fresquinho e delicado para fazer preguiça na cama, lendo livro, vendo uma série, filme ou qualquer outra coisa prazerosa.





NOTE BOOK

Tenho um hábito de colocar TUDO no papel, escrevo muito. Sonhos, desejos, reflexões, gratidão - tudo que a minha terapeuta @BIADELUCA me fala.. e por ai vai. Os meus notebooks são todos da **MH STUDIO**, assim como as minhas agendas de papel (sim, ainda não consegui me desapegar de escrever no papel todos os meus compromissos). Faz 5 anos que tudo eu compro com a Maria Helena, querida obviamente já foi nossa capa.

VELAS

Tenho um caso de AMOR com cheiros, mas velas... Meu Deus! Depois que comecei a meditar, o meu ritual mudou completamente. As da **Dior**, Jo Malone e VOLUSPA, para mim, não tem melheres.



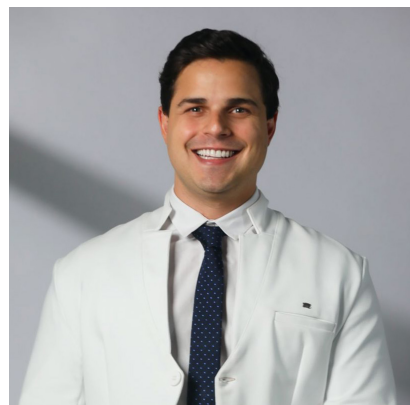
Estar entre amigos - isso não tem preço. Uma ligação, uma mensagem gostosa no Instagram, um almocinho na cantina favorita, até um cafezinho rápido só para matar a saudades. **R2 Studio**, foi o presente que 2022 me trouxe - A Má, nem se fala... irmã de alma. De quebra ainda reencontrei a **Mari Du Bois**, que surpresa boa ter você de volta na vida - da adolescência - para o resto da vida. São tantos que estão ao meu lado... AMO TODOS!

AMIGOS



RONCAR NUNCA É NORMAL

POR DR GUILHERME BRASSANINI



O ronco é o som emitido pela boca ou nariz em decorrência da passagem do ar por uma região estreita, gerando a vibração dos tecidos moles na região. Quando esse estreitamento limita ou bloqueia por completo o fluxo de ar reduzindo a ventilação pulmonar, temos um quadro de hipopneia ou apneia obstrutiva do sono (AOS), respectivamente. Quando temos um número superior a cinco eventos respiratórios (apneias ou hipopneias) por hora de sono, evidenciado no exame de polissonografia, temos então um possível quadro de AOS.

A gravidade de um quadro de AOS está relacionada principalmente às consequências do distúrbio na arquitetura do sono e na oxigenação sanguínea. A queda da oxigenação sanguínea afeta diretamente o funcionamento de todo organismo, aumentando a inflamação e sobrecarregando o coração.

Você deve conhecer alguém que ronca, certo?

O ronco é um distúrbio respiratório do sono muito prevalente na população, acometendo cerca de 40% dos homens e 30% das mulheres. Subestimado por muitos, o ronco é considerado o sintoma mais comum da Apneia Obstrutiva do Sono (AOS), uma doença crônica que afeta 1/3 da população mundial adulta e 5% das crianças, estando relacionada a doenças como hipertensão arterial sistêmica e diabetes tipo II.

Quando falamos em arquitetura do sono precisamos entender que existem fases mais profundas do sono que são determinantes para o bom funcionamento do nosso organismo.

Os eventos respiratórios podem causar fragmentação do sono, reduzindo o sono profundo.

Conforme já conversamos, o sintoma mais comum da AOS é o ronco, seguido por sensação de boca seca ao acordar, sonolência, cansaço, dores de cabeça, irritabilidade e alterações na memória.

Redução do libido e impotência sexual também podem estar relacionados ao quadro.

A longo prazo a AOS pode favorecer o aparecimento de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, aterosclerose, doenças inflamatórias e autoimunes, depressão e outros distúrbios psiquiátricos, doenças neurológicas – como Parkinson e Alzheimer – e muitas outras que não caberiam apenas nessa coluna.

A AOS também é fator de risco para doenças cardiovasculares potencialmente fatais como infarto agudo do miocárdio (IAM), acidente vascular cerebral (AVC) e arritmias malignas.

Mas você deve estar se perguntando: “todas as pessoas que roncam têm apneia do sono?”.

A resposta é não, porém sabendo das consequências da AOS você se sente confortável em não investigar?

Além disso, mesmo não tendo um quadro de AOS associado, o ronco é muitas vezes um problema social, repercutindo inclusive em um relacionamento conjugal.

Em relação ao tratamento é preciso entender que não existe receita de bolo ou fórmula mágica, então tome cuidado com as propagandas de produtos e serviços que aparecem por aí.

O tratamento deve ser individualizado para cada paciente após uma avaliação anatômica detalhada associada a avaliação de dados específicos do exame de polissonografia.

O médico após essa avaliação mostra ao paciente possíveis tratamentos que podem ser clínicos ou cirúrgicos e o que esperar de cada um deles.

A escolha do tratamento é realizada em conjunto sempre alinhando as expectativas.

Tendendo a piorar com a idade, todo quadro de ronco ou AOS deve ser acompanhado ao longo do tempo.

OZÔNIO TERAPIA PARA SEU PET

POR DR FELIPE MARCHIO



Hoje falaremos sobre a Ozonioterapia ou pros mais íntimos O3, o ozônio é uma molécula de oxigênio (o2), que ao passar por uma corrente de eletricidade, consegue forçar a ligação dela com outra molécula de oxigênio, formando assim nosso querido O3.

É o mesmo gás da camada de ozônio?

Isso mesmo, nossa camada de ozônio se forma através de tempestades que acontecem o tempo todo, ao redor da nossa querida terra e essas descargas liberam ozônio no ar, que se dispersa e sob, parando na nossa atmosfera e formando a camada de ozônio.

Ta, muito legal tudo isso, mas idai? Onde isso se aplica a medicina, aos pets e ao bem-estar, afinal, a revista é sobre isso! Ou abri a revista errada?

Um pouco de humor com a ciência rsrs

Bom, descoberto em 1840, o ozônio foi amplamente utilizado para esterilização de equipamentos médicos, desinfecção de feridas, limpeza de feridas, melhora da cicatrização e caiu em desuso com a chegada do antibióticos e anti-septicos químicos. Mas não deixou de ter sua eficácia comprovada

e recentemente muito explorada, devido a uma pandemia viral que passamos e tivemos poucas ou nenhuma alternativa de anti-virais.

Então vamos as funcionalidades do ozônio:

- Otimizador de metabolismo, através de feedback negativa e estímulo de anti-oxidantes endógenos
- Virucida (anti-viral)
- Bactericida
- fungicida
- Melhor oxigenação de tecidos e perfusão de vasos sanguíneos – ou seja – melhora cicatrizações difíceis.
- Um grande auxiliar para dores musculoesqueléticas, podendo melhorar a resposta há inflamação, diminuindo-a.

E por esse mês, é só isso, na próxima edição, abordarei com vocês os casos que usamos na medicina veterinária e como aplicamos isso na rotina clínica diária para trazer benefícios, tratamentos e bem-estar aos pets, com quase nenhum efeito colateral ou contra-indicação, um componente natural, potente para nossa medicina em constante evolução.



SEGUNDA COMEÇA O REGIME

POR DANIELA LAPETINA

E na terça a gente já escorrega e fica tudo pra segunda seguinte... Quem aí nunca passou por isso que atire a primeira guloseima. Fazer planos é o princípio em uma jornada de sucesso qualquer que seja o objetivo almejado, mas ter foco e seguir estes planos é o segundo passo e um dos mais importantes. Começar o regime no café e desistir até a hora do jantar não foi falta de propósito, mas de comprometimento. Pensando nisso... O ano já começou, mas e você, já traçou suas metas para 2023?

Eu já fiz as minhas metas. Confesso que não todas, mas já passei um tempinho comigo mesma mirabolando o que eu quero conquistar este ano. Eu tenho uma amiga que faz religiosamente uma listinha e no dia 31 de dezembro revisa e queima a anterior, abrindo espaço para novos planos ou, pelo menos, para dar sequência ou um empurrãozinho aos que ficaram pelo caminho. Eu também tenho uma amiga meio bruxa (ela tem capa, chapéu e tudo) que me explicou que queimar o papel é um ritual marcante e com forte significado de deixar alguma coisa para trás, desfazer o vínculo de algo que não serve mais. Ela ainda aconselhou a passar uma noite com a lista sob o travesseiro antes de queimar, tipo uma despedida. Sabe quando a gente agradece o que passou e bola pra frente? É meio isso.

(Tipo "mo-rréu", reza a missa e vai pra próxima.) A programação e o planejamento são ferramentas que nos ajudam a fazer transformações em nossa vida, mas a gente tem que dar uma forcinha se não o projeto não sai do papel. Fazer a lista é ótimo para arrumar as ideias, mas conseguir tancar os itens é catártico. Então, vou contar como eu fiz. No momento em que estava organizando as minhas metas, usei um app, uma coisa mais tecnológica mas bem básica: a agenda do meu celular. Marquei reuniões comigo mesma ao longo do ano, para revisitar como estão caminhando as coisas. É uma forma de acompanhar o andamento, fazer notas e etc. (sim, verificar quantos quilos eu consegui perder até junho também está lá...) Escrevendo aqui tive outra ideia, sabe esse papel da lista? Faz um origami e deixa na sua mesa, toda vez que você olhar pra ele vai se lembrar dos seus objetivos e ter a vontade de conquistá-los renovada. Ninguém precisa saber o que é. E no fim do ano você transfigura o tsuru em fênix. ;)) Eu me coloquei desafios de trabalho, de saúde e de programação financeira. Para as intenções românticas ainda estou investindo em Santo Antônio, e confesso que não anda rendendo muito, mas a perseverança ainda vai me recompensar um dia! E vamos que vamos!

CONCIERGE

A VIAGEM DO SEU JEITO

Member of
UWORLD

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



www.conciergedeviagem.com



+ 55 11 985919921



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