

JUNHO 2022 | EDIÇÃO Nº 10 | NEWSLETTER DIGITAL

IGUATEMI **DAILY**



ENCERRANDO O PRIMEIRO SEMESTRE DO ANO, JUNHO MARCA O RETORNO DAS FESTAS JUNINAS E CELEBRA O ROMANCE NO DIA DOS NAMORADOS. NESTA EDIÇÃO, REUNIMOS ALÉM DE TENDÊNCIAS E NOVIDADES - COMO UMA CASA ARQUITETADA PARA SER MULTIGERACIONAL -, CASAIS QUE REPRESENTAM O AMOR EM SUAS MAIS DIVERSAS FORMAS, PARA INSPIRAR E AQUECER O CORAÇÃO.

BODY & SOUL + IT BRANDS WELLNESS

EVENTO

Para ajudar você na jornada pelo bem-estar, o JK Iguatemi, em parceria com o It Brands, promove a primeira edição do Body & Soul + IT Brands Wellness, de 7 a 11 de junho. O evento apresenta o que há de mais original na área do viver saudável, com marcas ligadas ao universo da beleza, saúde, esporte, moda-conforto, alimentação saudável, viagens e experiências, com reflexões a partir de palestras, workshops, talks e vivências. A entrada é gratuita mas as vagas são limitadas. Para participar, basta reservar seu ingresso no [Sympla](#). Confira a programação completa:

07 de junho

10h - "Experiência de Wellness", com Renata Rocha, Luiz Vanzato e Mangalam Wellness Experience

12h - "Que Legado Queremos Deixar?", com Fernanda Camargo, Daniela Café e Marco Gorini

16h - "Yoga Facial", com Claudia Reis

18h30 - Andrea Janér conversa com Carla Madeira

20h - "A Inteligência da Audiência: Você é o cinema que você consome", com Juliana Sabbag e Suzana Vidigal

8 de junho

10h - "A Importância da Espiritualidade para Nossa Vida e Saúde Mental", com Márcia de Luca

12h - "Uma Família e a Natureza", com Christian Dalgas e Teca Toscano

16h - "O Segredo dos Óleos Essenciais", com Lerbô, do Terra e Inspires

16h - Casa Jardim: Uma Conversa Sobre Sustentabilidade

18h30 - "As Novas Formas de Amar", com Regina Navarro

20h - "Ativando a Energia Ressoante da Alma", com Mariana Nahas



BODY & SOUL NO IGUATEMI CAMPINAS. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

9 de junho

10h - "Yoga em Dose Dupla: Uma Nova Experiência", com Urban Yoga e Paded

12h - "A Saúde se Constrói Todo dia com Hábitos Práticos", com Dr. José Ruguê e Giedre Benjamin

16h - "Receitas Saudáveis a 4 Mãos", com Nininha Lacombe e Roberta Suplicy

18h30 - "A Voz dos Oceanos", com David Schurmann

10 de junho

10h - "Energy Build: A Dança da Força e da Flexibilidade", com Marina Droghetti

12h - "Cores Para Que Te Quero", com Joyce Pascowitch, Neza Cesar e Nina Pandolfo

16h - "Saiba como Equilibrar seus Chakras", com Daniela Motta e Renata Kherlakian

11 de junho

10h - Aula com a nova bike Velocity Powered by Sweatify

12h - "Respirar é Preciso", com Conexão Natural

16h - "Dança que Liberta", com Helo Gouveia

O ESTILO MARCANTE DE ELIZABETH II

MODA

Dos dias 2 a 5 de junho acontece a celebração do jubileu da rainha Elizabeth II em todo o Reino Unido, em comemoração às suas sete décadas de reinado. A monarca tornou-se o centro das atenções aos 25 anos e, aos 96, continua esbanjando estilo. A Town & Country Magazine reuniu os icônicos looks de Elizabeth II e sua evolução ao longo dos anos, desde seus primeiros vestidos formais quando criança, passando pelas peças dos anos 1970 e 1980, até seus casacos vibrantes e chapéus de hoje. Entre as emblemáticas roupas da rainha resgatadas pela revista, estão o vestido de coroação branco e bordado, desenhado por Norman Hartnell, e o conjunto verde-limão utilizado no casamento do príncipe Harry com Meghan Markle em 2018.



ELIZABETH II NA CELEBRAÇÃO DO QUEEN'S BATON RELAY EM 2021. (FOTO: REPRODUÇÃO)



CAPA DA VOGUE UK DE JUNHO. (FOTO: STEVEN MEISEL)

O RETORNO DE GISELE

BEM-ESTAR

Após sete anos de sua aposentadoria das passarelas, aparecendo raramente nas capas de revistas e se dedicando à causa ambiental, Gisele Bündchen marca seu retorno estampando a capa da Vogue britânica de junho e revelando que se sente melhor aos 40 do que aos 20. Na entrevista, a modelo compartilha momentos importantes de sua trajetória e sua transformação de hábitos no auge da carreira: aos 22 anos, quando parecia ter a indústria da moda aos seus pés, enfrentava crises de ansiedade, ataques de pânico e se apoiava no álcool e no cigarro. Hoje, além de meditação, exercícios físicos e alimentação saudável – que em breve renderá um livro de receitas caseiras assinado por ela, já em desenvolvimento –, Gisele também adota uma abordagem holística do bem-estar, em um estilo de vida que a tornou um ícone de wellness.



MASSA FEITA A PARTIR DE FUNGOS. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

A RELAÇÃO DA MAKE COM O BEM-ESTAR

BELEZA

A maneira mais fácil de despertar a alegria é usando-a, de acordo com essa matéria do Financial Times. Cores vibrantes, fluorescentes e brilhosas dominaram as passarelas nos looks e nas makes, com modelos estampando sorrisos enquanto desfilavam. Diversas marcas e profissionais estão apostando na maquiagem como uma maneira de restaurar nossa relação com nós mesmos. Além disso, produtos que permitam a aplicação com os dedos estão se popularizando, valorizando o toque e seu poder auto-calmante. Nesse contexto, a make surge como ferramenta para o bem-estar e com o auxílio da imaginação pode se tornar algo poderoso para invocar as características positivas de cada um, ajudando no manejo de questões de saúde mental e tornando-nos mais positivos.

A COMIDA DO FUTURO

INOVAÇÃO

Um número crescente de startups está utilizando o micélio – como são conhecidas as hifas, ou raízes, dos cogumelos –, para fazer alimentos plant-based. Seguindo essa tendência, a engenheira química Michelle Ruiz, da Hyfé Foods, desenvolveu, a partir de fungos, uma farinha com alto teor de proteína para massas, tortilhas e outros alimentos normalmente feitos com farinha de trigo. O segredo do cultivo é a utilização de um produto residual que os fabricantes normalmente descartariam: água cheia de açúcar de produtores de alimentos e bebidas, como cervejarias. Como uma tigela de massa feita de micélio tem tanta proteína quanto um peito de frango, mas com uma pegada de carbono bem menor, a Hype Foods acredita que o produto pode ser uma alternativa para consumidores preocupados com o clima.



MODELO USANDO SOMBRA LUMINOSA. (FOTO: IMAXTREE)



LIVRO VÉSPERA, DE CARLA MADEIRA. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

VÉSPERA

LEITURA

Em "Véspera", publicação mais recente de Carla Madeira – segunda autora mais lida do Brasil, que marcará presença na abertura do Body & Soul + IT Brands Wellness no JK Iguatemi – Vedina, uma mulher destrozada por um casamento marcado pelo desamor, em um momento de descontrole abandona seu filho e, imediatamente arrependida, volta para o lugar onde o deixou e não encontra quaisquer vestígios de sua presença. Contada em dois tempos, o dia do abandono e os dias que vieram antes dele, o romance avança como duas ondas até que elas se chocam e se iluminam. O leitor se vê diante de um espantoso presente que expõe o quanto as palavras são capazes de inventar a verdade.

FORA DA CAIXINHA

ENTRETENIMENTO

Já faz algum tempo que os especialistas dizem que estamos vivendo a era do "peak TV", ou o auge da produção de conteúdos de qualidade para a televisão. A guerra travada pelos serviços de streaming para conquistar a atenção – e o bolso – do espectador teve como resultado um período em que nunca houve tantas séries, filmes e documentários de tanta qualidade disponíveis na telinha. Seleccionamos aqui alguns dos mais recentes conteúdos que consideramos imperdíveis:

AS WE ARE

SÉRIE DA CNN SOBRE AS ORIGENS DE CERTOS PADRÕES SOCIAIS E AS FORÇAS QUE EXPANDEM RAPIDAMENTE NOSSA DEFINIÇÃO DE BELEZA NOS DIAS DE HOJE, COM EPISÓDIOS DESVENDANDO TENDÊNCIAS E DISCUTINDO SOBRE SOBRANCELHAS, SARDAS, CALVÍCIE E UNHAS.

ABERCROMBIE & FITCH

DOCUMENTÁRIO DA NETFLIX QUE EXPLORA A ASCENSÃO E QUEDA DO REINADO DA A&F NA CULTURA POP NA VIRADA DO MILÊNIO. VISTA COMO UM SÍMBOLO DE SUCESSO E SENSUALIDADE, A MARCA SE ENVOLVEU EM DIVERSAS POLÊMICAS POR SER CONSIDERADA DISCRIMINATÓRIA E EXCLUDENTE.

THE FIRST LADY

SÉRIE DO PARAMOUNT+ QUE FOGE DO RETRATO PATRIARCAL DA CASA BRANCA, TRAZ A PERSPECTIVA DE TRÊS IMPORTANTES PRIMEIRAS-DAMAS DOS EUA: MICHELLE OBAMA, ELEANOR ROOSEVELT E BETTY FORD. A PRODUÇÃO MOSTRA A INFLUÊNCIA DELAS E COMO FIZERAM SUAS VOZES ECOAR.



VIOLA DAVIS COMO MICHELLE OBAMA EM FIRST LADY. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

AMORES CONTEMPORÂNEOS

UM BATE-PAPO SOBRE AMOR NO ESPECIAL DIA DOS NAMORADOS



VIC CERIDONO E RAFAEL TRAPÉ; ANDRÉ NICOLAU E MARCELLO HENRIQUE; ANA PAULA PADRÃO E GUSTAVO DIAMENT; LEÃO SERVA E LILIAN PACCE. (FOTOS: ACERVO PESSOAL)

Uma vez ou outra na vida acontece de olhares se cruzarem e chamarem muito mais do que atenção. O coração acelera, as mãos suam, as palavras fogem. Mas essas sensações todas se transformam com o tempo, amadurecem e se tornam aquilo em que convencionou-se chamar de amor. A necessidade humana de conexão social é tão essencial para o bem-estar de uma pessoa quanto água potável, alimentos nutritivos ou exercícios físicos. O amor é uma necessidade biológica. A tentativa de compreendê-lo é fascínio das mais diversas disciplinas, da ciência à poesia. Mas muito além de tentar entender, demonstrar o que sentimos é essencial, em especial no Dia dos Namorados. Nesta edição, convidamos casais apaixonantes e apaixonados

para contar suas histórias de amor. A apresentadora Ana Paula Padrão e seu marido, o empresário Gustavo Diamant; a jornalista de beleza Vic Ceridono e seu esposo, o empresário Rafael Trapé; o fotógrafo dos famosos, André Nicolau, e seu noivo, o assessor de imprensa e influenciador Marcello Henrique; a modelo Johanna Stein e o paisagista Guil Blanche; a executiva Helena Bertho e o empresário Igor Sá; e os jornalistas e autores Lilian Pacce e Leão Serva. Por vezes discretos com seus relacionamentos, em entrevista para o Iguatemi eles contam como se conheceram, por que estão juntos até hoje e o que mais amam no parceiro. Relatos que deixam o coraçãoquentinho e são um prato cheio de afeto.

Vic Ceridono & Rafael Trapé

A jornalista Vic Ceridono, 37, referência no universo da beleza, produtora de conteúdo e autora do livro best-seller "Dia de Beauté: Um Guia de Maquiagem para a Vida Real", conheceu o empresário Rafael Trapé, 38, na escola. "Estudamos na mesma escola, em anos diferentes. Nunca falamos lá, mas tínhamos mil conexões de amigos em comum. Depois de um tempo, por coincidência (mas nem tanto, afinal, mil amigos em comum), começamos a nos encontrar em vários lugares", conta. A sincronicidade dos inúmeros encontros parecia já alertar que havia algo ali, e em 2005, quando ela tinha apenas 19 anos, floresceu: "acabamos ficando juntos". Ao ser perguntada sobre o que mais ama no parceiro, Vic se derrete e afirma que a lista é extensa, mas destaca que Rafael é a melhor companhia em todos os momentos – até quando estão longe –, que ele tem o melhor abraço e que a incentiva desde o começo a ser sua melhor versão e evoluir sempre.

**Ana Paula Padrão e Gustavo Diamant**

Uma das vozes na luta contra o etarismo, a apresentadora Ana Paula Padrão, 56, conheceu o empresário Gustavo Diamant, 50, de forma inusitada. Os dois tiveram um blind date enquanto a jornalista passava o feriado em uma casa de praia com vários casais de amigos. "Eles queriam que eu conhecesse alguém legal e convidaram o Gus. Só que não contaram nem para mim nem para ele que era um 'encontro'. Bem, a estratégia deu certo!", relembra. Casados desde 2015, Ana Paula afirma que estão juntos porque se admiram e se respeitam mutuamente. "Esses são os principais ingredientes das parcerias duradouras", pondera. E se muitos acreditam que é preciso encontrar a metade da laranja, a tampa da panela ou coisas do tipo, e por vezes esquecem da individualidade de cada um, a declaração final da jornalista é um lembrete:



“Ele é ativo, tem caráter e é muito resiliente. E, acima de tudo isso, é um homem corajoso. Sabe viver bem sozinho, não depende de nenhuma circunstância nem de mim. Acho isso o máximo.

Johanna Stein e Guil Blanche

Modelo e artista plástica, Johanna Stein, 31, conheceu o paisagista Guil Blanche, 32, no primeiro dia de faculdade, mas os dois só ficaram juntos exatamente dez anos depois. "Somos uma dupla. Compartilhamos os mesmos interesses e causas. Em casa e no mundo tentamos construir nossas visões e nos divertimos muito fazendo isso juntos", conta. Das sutilezas do amor, Johanna compartilha que "o Guil faz uma caminhada na rua ser uma grande aventura", o que sem dúvidas é um fator que estimula que o amor cresça cada vez mais. "Cada ano que passa fico mais apaixonada por ele", derrete-se. "Nós amamos pensar o mundo juntos, dançar, ir para a natureza, criar nossas crianças, deitar na rede e cozinhar. Na verdade, só ele cozinha", observa.

Helena Bertho e Igor Sá

Foi no auge da adolescência que a executiva Helena Bertho, 41, conheceu o empresário Igor Sá, 39, em um acampamento de carnaval da igreja que frequentavam. O amor à primeira vista foi mútuo: "De manhã bem cedo, eu a vi saindo da barraca e me apaixonei de imediato. Acordando...", conta Igor, que até hoje ama vê-la despertando. Já Helena se lembra até mesmo da roupa que ele usava naquele fatídico dia. "Lindo, um jeans, t-shirt branca... Puxamos assunto um com outro e passamos uma madrugada conversando. Pouco mais de um mês depois começamos a namorar e entre namoro, noivado e casamento lá se vão 23 anos", relembra ela e destaca que Igor tem uma fé tão grande nos dois, nos sonhos e planos, que é impossível não amá-lo. Pais da Olívia, eles afirmam que permanecem juntos até hoje porque aprenderam que relacionamento não é só sobre amor. "Quem dera fosse", comenta Helena. "É sobre respeito, recomeços, novos acordos, apoio e mutualidade. Exige esforço, mas não obriga a permanência", completa a executiva, que conclui:

"Estamos juntos porque escolhemos estar e na liberdade é que se dá o encontro. Estamos construindo uma vida, uma família, dá trabalho, mas é das coisas mais bonitas que a gente tem."

André Nicolau e Marcello Henrique

O amor é uma escolha, como reforça o fotógrafo André Nicolau, 33. Foi com a influência de um amigo em comum que conheceu Marcello Henrique, 33, no Instagram. "Eu ligeiramente fui lá puxar um papo", conta. Os dois estão juntos há mais de três anos e André reforça que o que faz querer continuar junto é a parceria, a admiração e a escolha diária que é crescer junto de alguém que se ama. Quebrando padrões com resiliência, o casal é inspiração para muitos outros LGBTQIA+ no país. "O que eu mais amo no Marcello é que ele consegue driblar as adversidades da vida e seguir vendo o lado positivo das coisas", reflete o fotógrafo.

Lilian Pacce e Leão Serva

E trazendo perspectivas diferentes, a autora Lilian Pacce, 60, e seu marido, o jornalista Leão Serva, 63, também compartilharam a história de amor do casal. Ambos se conheceram quando Lilian foi trabalhar na Folha de S. Paulo na mesma época em que Leão era editor-assistente. "Algo nela me atraiu, me chamou atenção imediatamente, à primeira vista", relembra o jornalista. E o passar dos anos só fez aumentar o magnetismo que havia entre os dois, e em meio a tantas coisas que ele ama em Lilian, estão as "que se pode mencionar e que não se deve. Para dizer uma: confiança. Duas? Tesão e confiança". A autora também relembrou o começo e reforçou que ambos são cúmplices e nutrem um enorme respeito um pelo outro. "Eu tentei evitar porque não gostava da ideia de misturar trabalho e namoro. Mas não adiantou: em um ano estávamos casados", observa a autora. Cultivando o amor e adoçando as memórias, Lilian conta que ama o entusiasmo, o otimismo e a generosidade de Leão. "Ele é realmente especial". Honrando os votos de casamento, Leão ressalta que os dois permanecem juntos até hoje porque foi combinado que seria para sempre, não descartável, e finaliza:

“Deu certo porque soubemos manter o amor renovado todo o tempo, adaptando-o aos desafios de cada época da vida, que mudou muito nestas décadas juntos. Então é estar sempre a postos.”



UMA CASA MULTIGERACIONAL

DESIGN

Há quase duas décadas, antes mesmo da tendência de uma vivência multigeracional crescer ao redor do mundo – e de ser acelerada pela pandemia – o casal Herran e Sam redesenhou sua casa para ser um oásis familiar. O objetivo era criar uma configuração feliz e quase comunitária, incentivada pela arquitetura, que habilmente equilibra as demandas opostas de privacidade e união. Com a chegada dos filhos, a habitação passou por uma reforma e ganhou um anexo: um imóvel para complementar o complexo e acomodar, além das crianças, os pais do casal. A casa, localizada na Califórnia, tem como ponto de encontro uma piscina, onde as três gerações se reúnem, e permite que todos sejam independentes e ainda permaneçam próximos. A tendência de lares multigeracionais, impulsionados pela pandemia, não pára de crescer no mundo.



COMPLEXO DA FAMÍLIA LAYBOURNE/BEKELE. (FOTO: YE RIN MOK)

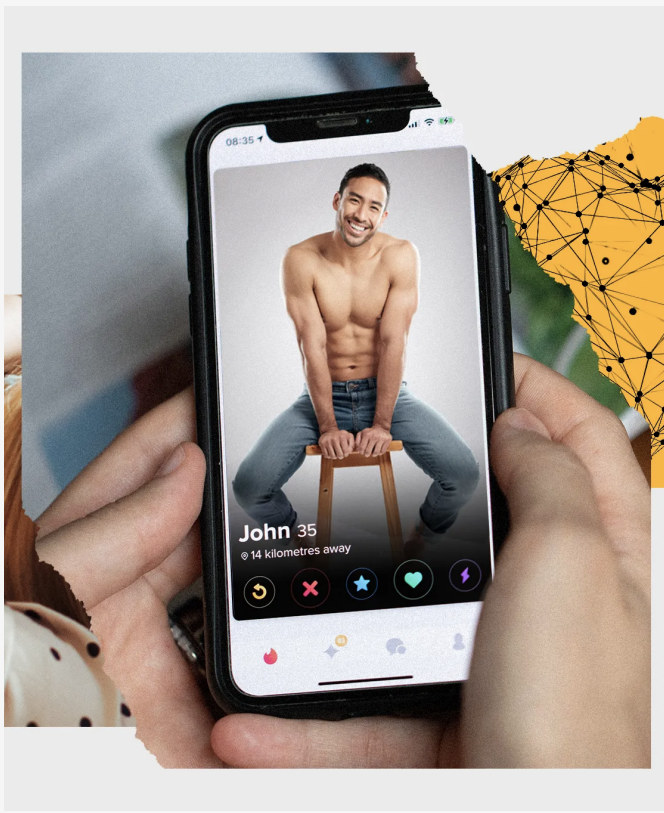
AS TENDÊNCIAS DE DESIGN

DÉCOR

Os móveis e decorações estão se tornando brilhantes, alegres e, acima de tudo, divertidos, de acordo com a Architectural Digest. A publicação aposta em sete tendências que estarão presentes no Salone del Mobile em junho e, de certo, nos feeds do Instagram nos próximos anos. São elas: variações ousadas que evocam locais globais para além de fauna e flora; decorações e móveis lúdicos inspirados no surrealismo; franjas em todos os tipos de mobília; iluminação maximizando seu espaço horizontal; formas sinuosas, com cores e geometrias ousadas em todos os lugares; esculturas e móveis semelhantes a totens; e bustos esculturais – de obras de arte – com diferentes aplicações, desde vasos para buquês de flores até representações gráficas.



THE COLOR TOTEM LAMP POR RUST DESIGNS. (FOTO: DIVULGAÇÃO)



COLAGEM COM PERFIL DO TINDER. (ILUSTRAÇÃO: SAM WHITNEY)

AS RELAÇÕES E OS ALGORITMOS

COMPORTAMENTO

Os aplicativos e sites de relacionamento – onde mais ou menos metade dos casais se conhece hoje – utilizam inteligência artificial na tentativa de encontrar pessoas que se encaixem em todas as nossas expectativas e preferências. Mas, de acordo com a ciência de dados, a forma como namoramos atualmente pode estar equivocada e não contribuir para o que realmente importa na busca pela felicidade romântica. Os algoritmos, apesar de facilitarem o encontro com uma pessoa “ideal” no mundo acelerado em que vivemos, não conseguem se adaptar e nem contemplar a natureza incerta e imprevisível das relações românticas, afinal, o amor pode estar onde menos imaginamos.

OS MULLETS ESTÃO DE VOLTA

BELEZA

O inesquecível corte de cabelo curto na frente e longo atrás, conhecido como mullet, está novamente marcando presença nas passarelas e tapetes vermelhos. Atravessando a história, há evidências de que o penteado era utilizado por guerreiros na antiga Assíria, Egito e Grécia, e nos anos 1980 se popularizou na cultura punk, sendo uma característica marcante da estética do movimento da época. Mas foi na comunidade queer que o corte manteve sua relevância. Transitando entre o longo e o curto, masculino e feminino, cool e brega, o mullet é exatamente o tipo de meio-termo que muitos estão procurando, especialmente em um momento em que gênero e gosto estão cada vez mais fluidos. A geração Z sabe que o potencial político da estética não vai tão longe, mas o mullet é um começo.



MODELO EM DESFILE DE ALEXANDER MCQUEEN. (FOTO: DIVULGAÇÃO)



FESTA JUNINA DO IGUATEMI EM 2019. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

MOSTRA INTERATIVA DE CLAUDE MONET

ARTE

Foi com o quadro “Impressão, nascer do sol” que Claude Monet, em 1871, se consagrou como um dos fundadores do movimento impressionista. O célebre pintor francês ganhou uma exposição inédita na Praça Central do shopping Iguatemi Brasília. Intitulada de “Monet: Paisagens Impressionistas”, a mostra vai ser realizada do dia 01 a 30 de junho. O projeto, exclusivo do grupo Iguatemi, promete levar o imaginário dos visitantes para a época em que Paris vivia a efervescência da Belle Époque, com seis estações temáticas que exploram a vida, a arte e as técnicas de Monet, em uma experiência sensorial – começando com um ambiente que imita o lugar que Monet costumava receber seus convidados: seu próprio ateliê, em Giverny, na Normandia. Para mais informações, clique [aqui](#).

FESTA JUNINA NO IGUATEMI

EVENTO

Nos dias 25 e 26 de junho, das 12h às 21h, acontece a Festa Junina do Iguatemi São Paulo, no Boulevard. O evento é realizado ao ar livre e traz as melhores opções da gastronomia paulistana, com um mix de experiências que reúne um menu exclusivo de comidas típicas, música ao vivo e atividades juninas como pescaria, argolas, tomba lata, boca do palhaço e correio elegante. A programação, pensada para toda a família, conta ainda com apresentações de quadrilhas com participação das principais escolas de São Paulo. Os ingressos custam R\$ 10,00 e podem ser adquiridos na entrada do evento. Para mais informações, acesse www.iguatemisp.com.br.



MOSTRA INTERATIVA DE MONET. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

ACAMPAMENTO DESCOLADO

VIAGEM

Em 2020, quase 48 milhões de americanos foram acampar, enquanto algumas reservas de acampamentos no Reino Unido aumentaram 500% no verão de 2021. Com a febre das roadtrips e a tendência de viagens para lugares remotos, a procura por equipamentos de camping aumentou, o que fez despontar a receita de empresas desses produtos, em especial as mais descoladas. Agora, todos os confortos de casa podem ser transportados para a natureza, desde bancos extensíveis a refrigeradores. As marcas estão apostando em inovações ultraleves, ecológicas e de fácil uso – sem muitos cabos e fios, com mecanismos mais práticos. Em um mundo em que a tecnologia parece onipresente, esse mergulho offline pode nos fazer um bem enorme – principalmente se os equipamentos tiverem aquele toque cool que torna tudo mais inspirador.



LAREIRA DE AÇO DA PACK & CARRY. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

UM NOVO JEITO DE TIRAR SELFIES

INOVAÇÃO

A Snap, uma plataforma multimídia com 332 milhões de usuários diários, acaba de lançar seu mais novo produto, o drone Pixy. Extremamente leve e de um tamanho que cabe no bolso, basta pressionar um botão que o drone decola, podendo fazer fotos simples, seguir você enquanto caminha, voar para o céu e voltar ou circular ao seu redor. O Pixy é uma aposta da Snap para o mundo de realidade aumentada e demandou um esforço da marca para torná-lo possível, com a utilização de todos os tipos de inteligência artificial autônoma. O produto vai beneficiar mesmo aqueles que não se importam tanto com captação de imagens, mudando os feeds e produções mundo afora, com vídeos em novos ângulos. De fato, as selfies nunca mais serão as mesmas.



CAMPANHA DE LANÇAMENTO DA PIXY. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

NHOQUE DE BANANA-DA-TERRA

RESTAURANTE RÁSCAL COMPARTILHA A RECEITA QUE UTILIZA
INGREDIENTES DO INTERIOR COM REQUINTE



NHOQUE DE BANANA-DA-TERRA DO RESTAURANTE RÁSCAL. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

O Ráscal, restaurante de cozinha mediterrânea com essência da cozinha de campo, compartilha sua tradicional receita de nhoque de banana-da-terra.

Para começar, asse as bananas, com casca, em forno a 180°C, por cerca de 20 minutos e depois reserve. Quando esfriar, descasque-as e amasse-as com um garfo. Em uma tigela, junte a banana, o queijo e os

temperos. Misture bem com as mãos e faça bolinhas. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 10 minutos, ou até que o nhoque fique dourado. Antes de servir, passe pela frigideira com um pouco de manteiga e sálvia. Finalize com queijo parmesão ou meia cura ralado. Rápido e fácil de fazer. Já separe os ingredientes e embarque nessa viagem gastronômica!

- **1 kg de banana-da-terra**
- **150 g de queijo meia cura, ralado**
- **1 pitada de canela**
- **1 pitada de noz-moscada**
- **Manteiga e sálvia a gosto**
- **Queijo parmesão ralado para finalizar**

HONRANDO SEUS INSTINTOS

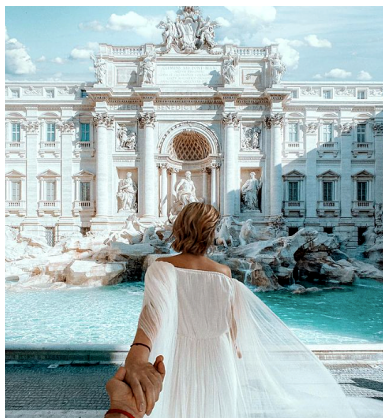
PODCAST

Em episódio da Goop, marca e empresa de bem-estar e estilo de vida fundada por Gwyneth Paltrow, a atriz recebe Cameron Diaz para um bate-papo sobre honrar os instintos. As duas amigas falam sobre os mecanismos que usam para se proteger, discutem por que envelhecer é um mindset e como está sendo a chegada de ambas aos cinquenta anos. Cameron, aposentada há quase oito anos, fala sobre o profundo processo de cura pessoal que passou nos últimos anos, explica porque se deu permissão para honrar seus instintos e como Gwyneth a convenceu a ser mãe.



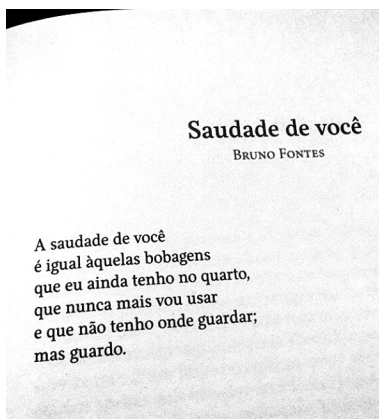
GWYNETH PALTROW E CAMERON DIAZ. (FOTO: REPRODUÇÃO)

03 PERFIS NO INSTAGRAM PARA SEGUIR



@MURADOSMANN

RESPONSÁVEL PELA TENDÊNCIA DE FOTOGRAFAR ALGUÉM SEGURANDO SUA MÃO, O FOTÓGRAFO MURAD OSMANN VIRALIZOU EM 2012 COM A SÉRIE "FOLLOW ME TO", FEITA COM SUA ESPOSA NATALIA ZAKHAROVA, E DESDE ENTÃO O CASAL FOI APONTADO COMO O PRINCIPAL INFLUENCIADOR DE VIAGENS. AS FOTOS SÃO DESLUMBRANTES E COM PAISAGENS SURREAIS.



@BRUNOFONTES

AOS APAIXONADOS DE PLANTÃO, OS CONTEÚDOS DO JORNALISTA BRUNO FONTES SÃO UM PRATO CHEIO. AUTOR DE AUTOR DE 'O AMOR VEM DEPOIS', 'O QUE EU FAÇO COM A SAUDADE?' E 'DONO DO TEMPO', ELE COMPARTILHA POEMAS, CONTOS E REFLEXÕES SOBRE RELACIONAMENTOS COM ALUSÕES AO COTIDIANO E MUITO ROMANTISMO.



@ACUPLECOOKS

O CASAL SONJA E ALEX OVERHISER COMPARTILHA MILHARES DE RECEITAS ORIGINAIS, DICAS DE CULINÁRIA E IDEIAS DE PLANEJAMENTO DE REFEIÇÕES PARA TE AJUDAR A FAZER COISAS INCRÍVEIS NA COZINHA. ALÉM DO INSTAGRAM, ELES POSSUEM UM SITE QUE JÁ FOI PREMIADO E SÃO COLUNISTAS NO TODAY E NO THE WASHINGTON POST.

#monthinspiration

O MOMENTO É DE IMPULSIONAR OS PLANOS DESTE ANO E, SE NECESSÁRIO, RECALCULAR A ROTA PARA IR DE ENCONTRO ÀS REALIZAÇÕES.

INSPIRED BY OXYGEN