

JULHO 2022 | EDIÇÃO Nº 11 | NEWSLETTER DIGITAL

# IGUATEMI DAILY



NO MÊS DEDICADO AOS AVÓS - E QUE TAMBÉM COINCIDE COM O PERÍODO DE FÉRIAS - O CLIMA É DE ACONCHEGO, CONFORTO E CARINHO. POR AQUI, VAMOS CELEBRAR A CONEXÃO ENTRE AS GERAÇÕES, FALAR SOBRE OS DESAFIOS DO ETARISMO, COMEMORAR A ECONOMIA PRATEADA E APLAUDIR OS MADUROS QUE SURPREENDEM CADA VEZ MAIS EM NOVOS PAPÉIS E ESPAÇOS. NA ENTREVISTA DO MÊS, UM BATE-PAPO COM ABILIO DINIZ, REFERÊNCIA QUANDO FALAMOS DE LONGEVIDADE COM QUALIDADE. BOA LEITURA!

## ADIDAS X GUCCI POP UP NO JK IGUATEMI

MODA

Do clássico Adidas Gazelle ao icônico loafer da Gucci, nenhuma peça escapou do exercício de hibridização da collab da Gucci com Adidas, que desembarcou no JK Iguatemi com uma Pop Up no piso térreo, em frente à loja da Gucci, e fica até 31 de julho. Desenhada pelo diretor criativo da Gucci, Alessandro Michele, pioneiro da ideia de metamorfose fashion, a coleção expande as criações de moda streetwear, unindo o universo retrô-chic-onírico da Gucci com a modernidade esportiva da Adidas. Os novos looks e acessórios estão repletos de remixes entre os símbolos clássicos das duas marcas, uma colaboração consistente e cheia de repertório. Além da Pop Up do JK, espaço que possui exclusividade de parte da coleção, uma Pop In dentro da Gucci Iguatemi São Paulo também recebe peças da collab.



LANÇAMENTO DA COLEÇÃO "EXQUISITE". (FOTO: DIVULGAÇÃO)



COASTAL GRANDMA RETREAT NO MAINE. (FOTO: MCKENDREE)

## AS AVÓS LITORÂNEAS

DÉCOR

Um novo estilo de vida aspiracional chamado "Coastal Grandma", que envolve usar roupas brancas e blusas de botão, fazer jardinagem e cozinhar, tem se tornado tendência entre os jovens – e está reforçando o conceito ao valorizar essa cultura para pessoas já vivem essa realidade – os maduros. Além de trend no TikTok, o fenômeno está no entretenimento, nos veículos de moda e nos jornais americanos. O estilo tem invadido também as casas de praia, transformando ambientes com justaposições que mesclam diferentes influências geracionais, mas, claro, sem perder a identidade e o aconchego de uma característica "casa de avós". Um exemplo é uma casa em Maine, nos EUA, decorada pela designer de interiores Lilse McKenna, conhecida por seu estilo "grandmillennial".

## SEMANAS DE MODA

MODA

A Semana de Moda Masculina de Milão da temporada primavera/verão 2023 aconteceu em junho e evidenciou algumas tendências que veremos nos looks ao redor do mundo. Os destaques são: shorts curtos, calças jeans largas, suéteres listrados, regatas e bodysuits, mangas cortadas, botas, chinelos e sandálias discretos e, novamente, a cor rosa. Os desfiles marcantes estão reunidos em imagens e análises nessa matéria do The Guardian, que destaca a collab da Gucci com Harry Styles e as "roupas normais" da Prada. Vale ficar de olho também na primeira Paris Couture Week totalmente física desde o início da pandemia, com realização de 4 a 7 de julho e desfiles de 29 coleções, entre elas da Balenciaga, de Jean Paul Gaultier e de Giorgio Armani Privé.



BRIONI PRIMAVERA 23. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

## O LEGADO DE LAURA ASHLEY

MODA

Na zona rural do País de Gales, as irmãs Edie e Lily Ashley falam sobre a influência e o legado deixado por sua avó, Laura Ashley, que começou sua marca em 1953, ao lado do marido Bernard. Ao longo dos anos 1970 e 1980, a empresa de design têxtil fundada pela matriarca se tornou uma grande história de sucesso no varejo britânico, uma marca global de estilo de vida que romantiza a nostalgia inglesa em roupas e utensílios domésticos. Laura morreu em 1985, antes de Lily e Edie nascerem, mas foi uma presença quase tangível na infância das netas. Hoje em dia, Lily, artista performática e escritora, e Edie, designer de moda e artista, são fãs de Laura Ashley, e a família partilha uma espiritualidade fortemente ligada ao campo, à natureza e aos seus antepassados.



EDIE E LILY ASHLEY EM SHOOTING PARA O FINANCIAL TIMES. (FOTO: LAURA BAILEY)



BILL GATES, FUNDADOR DA MICROSOFT. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

## OS LIVROS DA VEZ DE BILL GATES

LEITURA

Em sua [lista anual de recomendações](#), **Bill Gates** traz livros que estimulam o aprendizado e são uma boa pedida para leitura nas férias: "O Ministério para o Futuro", de Kim Stanley Robinson, sobre desastres climáticos; "Why We're Polarized", de Ezra Klein, sobre polarização política nos EUA; "The Power", de Naomi Alderman, um romance de ficção científica focado em gênero; "How the World Really Works", de Vaclav Smil, que analisa a tecnologia subjacente à vida cotidiana; e "Lincoln Highway", de Amor Towles, que conta a história de dois irmãos que planejam dirigir do Centro-Oeste para a Califórnia, mas têm sua viagem interrompida.

## LANÇAMENTOS PARA CONFERIR

ENTRETENIMENTO

Encontrar filmes e séries interessantes, que sejam uma ótima companhia nos finais de semana, nem sempre é uma tarefa fácil. Em meio a inúmeras plataformas de streaming, e conteúdos cada vez melhores, a escolha pode ser um desafio. Para te ajudar na programação, selecionamos três lançamentos marcantes do mês de junho, no cinema e na Netflix, que provocam diferentes emoções e despertam curiosidade, para você se manter antenado e aumentar seu repertório em diferentes temas, como multiverso, direitos civis e psicodélicos. Confira a lista:

### EVERYTHING EVERYWHERE

O FILME "TUDO EM TODO LUGAR AO MESMO TEMPO" CHEGOU AOS CINEMAS BRASILEIROS EM JUNHO E É UMA COMÉDIA DE FICÇÃO CIENTÍFICA EM QUE UMA MULHER PODE SALVAR O MUNDO EXPLORANDO OUTROS UNIVERSOS.

### CIVIL: BEN CRUMP

DOCUMENTÁRIO DA NETFLIX EXPLORA VÁRIOS CASOS ANTIGOS E ATUAIS DE BEN CRUMP, MOSTRANDO A NATUREZA DISTINTA DO SEU TRABALHO, SEU IMPACTO NOS DIREITOS CIVIS E NA JUSTIÇA RACIAL DOS EUA E COMO ISSO TUDO AFETA SUA VIDA PESSOAL.

### HOW TO CHANGE YOUR MIND

SÉRIE DOCUMENTAL DA NETFLIX EM QUE MICHAEL POLLAN, AUTOR DO LIVRO QUE LEVA O MESMO NOME, EXPLORA A HISTÓRIA E O USO DE PSICODÉLICOS COMO LSD, PSILOCIBINA, MDMA E Mescalina, E O RENASCIMENTO DESSAS DROGAS APÓS ANOS DE PROIBIÇÃO.



TUDO EM TODO LUGAR AO MESMO TEMPO. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

# AS GERAÇÕES DE DINIZ

UM BATE-PAPO COM ABILIO DINIZ SOBRE FAMÍLIA E LONGEVIDADE



ABILIO DINIZ E A FAMÍLIA. (FOTO: ACERVO PESSOAL)

Pai de 6 filhos, avô de 18 netos, empresário, professor na Fundação Getúlio Vargas e, mais recentemente, apresentador de televisão, no comando do programa Olhares Brasileiros, na CNN. Abilio Diniz, aos 85 anos, foge dos estereótipos associados à idade, é referência em qualidade de vida e estudioso sobre envelhecimento. Em bate-papo com o Iguatemi, ele compartilha sua visão sobre etarismo, longevidade e revela sua relação com os netos.

**\_ Com o aumento da expectativa de vida observado nas últimas décadas, as pessoas estão ativas por mais tempo e permanecem no mercado de trabalho mesmo após a aposentadoria. Contrariando as suposições ligadas ao**

**idatismo, você se mantém ativo, trabalhando, se exercitando todos os dias e com uma energia invejável. Além disso, você é conhecido por ser uma pessoa extremamente disciplinada. Quais são suas referências e fontes de motivação?**

Eu comecei a me preparar para os 80 anos quando tinha 29, após um médico me dizer que o padrão de vida que eu levava não era sustentável. Aquilo foi um gatilho importante. Mas cada um deve buscar suas fontes de inspiração e motivação. Eu sempre tive dentro de mim muito foco, muita disciplina e muita garra para correr atrás das coisas que eu quero, inclusive uma vida saudável e feliz. A minha família também é uma enorme motivação. Tenho filhos pequenos e eu

quero desfrutar ao máximo da companhia deles.

**\_Abílio, desde os 13 anos você se dedica aos exercícios físicos com regularidade e tem um histórico extenso como atleta em competições como boxe, futebol, motonáutica e, inclusive, em 1994, correu sua primeira maratona em Nova York. Você acredita que a sua forma de viver, adotando uma rotina saudável, influencia seus netos?**

Sem dúvida. Alguns deles, inclusive, são ou foram atletas muito fortes, correndo maratona, fazendo triatlon. Eu e meus filhos sempre praticamos muito esporte, competimos. Hoje, considero a atividade física um pilar fundamental para a longevidade com qualidade. Meus netos têm a oportunidade de acompanhar de perto esses bons exemplos e entendem que vale seguir nesse caminho. Somos uma família que valoriza muito a atividade física.

**\_A diferença de idade entre sua primogênita e o seu caçula é de 48 anos. Quais os desafios e as vantagens de lidar com tantas gerações diferentes no dia a dia?**

Essa é uma das coisas mais incríveis da minha vida: conviver e aprender com cada um deles, das mais diferentes idades. Trabalhei muito a vida toda, principalmente no início da minha trajetória empresarial, e sei que não consegui dedicar tanto tempo aos mais velhos como dedico, hoje, aos mais novos. Mas sempre fui um pai muito amoroso e presente na vida de todos eles. Fruto disso é a grande amizade que tenho com os meus filhos adultos e o convívio espetacular que tenho com os mais novos no dia a dia.

**\_Uma provocação que você comumente faz é: "Qual a foi a última vez que você fez algo pela primeira vez?". No estilo walk the talk, você mergulha de cabeça em novos projetos, já publicou dois best-sellers, "Caminhos e escolhas: o equilíbrio para uma vida mais feliz" e "Novos caminhos, novas escolhas", e em maio estreou na CNN como apresentador. Como tem sido essa nova experiência?**

A primeira temporada do meu programa na CNN foi um grande aprendizado. Dá bastante trabalho ocupar esse lugar de entrevistador,

estudando, elaborando roteiro, gravando... Eu gosto de aprender e compartilhar conhecimento, sempre. Nessa linha, fiz mais de 70 lives na pandemia para levar um conforto para quem estava em casa e compartilhar um pouco da minha experiência com crises. O trabalho com a CNN foi extremamente elaborado e me dediquei muito para que o resultado fosse interessante e agregasse reflexões importantes em quem estivesse assistindo. O resultado vocês podem ver no canal no YouTube da CNN.

**\_As discussões acerca do etarismo, que é discriminação e preconceito contra pessoas com idade avançada, nunca estiveram tão em evidência, com pautas a favor da diversidade geracional promovendo mudanças dentro das empresas, das produções audiovisuais e até em nós mesmos. Abílio, em 2018 você fundou juntamente com a Geyze, sua esposa, o Plenae, uma plataforma dedicada à longevidade com qualidade. De que forma ele contribui para o movimento contra o etarismo?**

O Plenae está focado em qualidade de vida, em como ter uma vida com propósito, com equilíbrio, com felicidade. Nós acreditamos que o equilíbrio entre os pilares corpo, mente, espírito, relações, contexto e propósito é a base para uma vida plena e com qualidade, estimulando reflexões individuais e coletivas para mudanças de hábitos. E a longevidade é consequência dessa vida bem vivida. Eu recomendo.



ABILIO DINIZ. (FOTO: ACERVO PESSOAL)

# UMA HOSPEDAGEM CINEMATOGRÁFICA

VIAGEM

Para estadias curtas ou longas, a vida no Hotel Paradiso, em Paris, espelha o mundo do cinema. O hotel, criado a partir das sugestões de criativos – incluindo o artista de rua J.R. e o diretor e músico Woodkid –, tem 36 quartos equipados com tela, projetor de última geração e acervo de filmes. A hospedagem é ideal para quem quer respirar a arte cinematográfica e conta também com terraço com cinema ao ar livre e até mesmo um karaokê que permite explorar os filmes através da música. Além disso, o hotel promove o Cinéma Paradiso, festival que já desembarcou no Grand Palais em 2013 e 2015 e no pátio do Museu do Louvre em 2019 e 2021. Somando-se a tudo isso, o Hotel Paradiso tem um compromisso ecológico, com escolhas sustentáveis de móveis e produtos para o quarto.

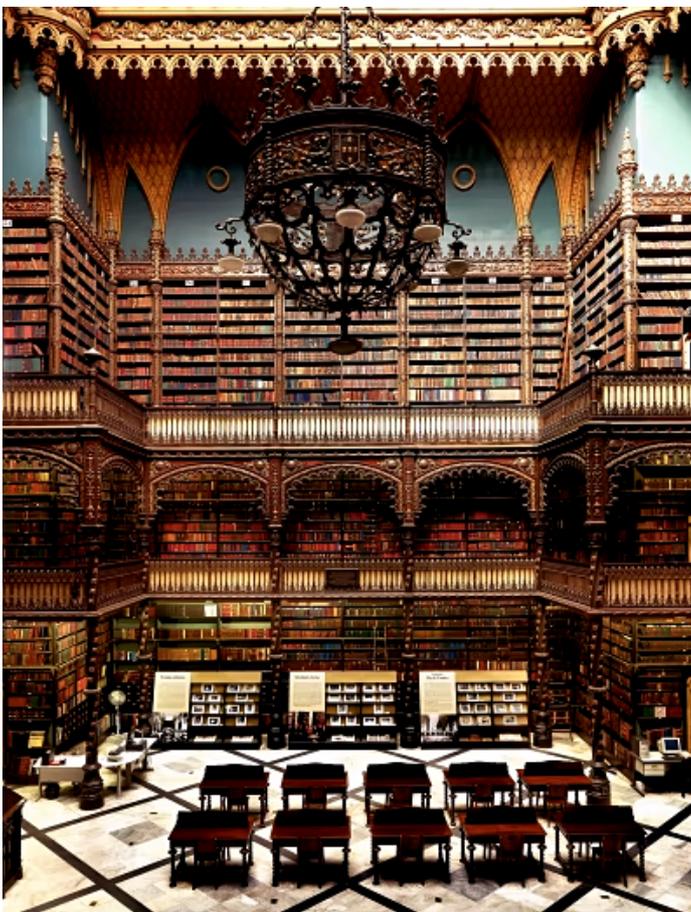


HOTEL PARADISO EM PARIS. (FOTO: ROMAIN RICARD)

# AS BIBLIOTECAS MAIS INCRÍVEIS DO MUNDO

ARTE

Há séculos as salas de leitura são não somente um lugar para reunir livros, mas um refúgio cultural e artístico aos que apreciam a união entre leitura, arquitetura e história. O Financial Times reuniu as bibliotecas mais maravilhosas do mundo, seguindo as recomendações do público leitor. As seleções contam com construções históricas e acervos com milhares de obras, inclusive com exemplares até mesmo do século XV. Entre as seleções estão a biblioteca da Abbey of Saint Gall, na Suíça, uma construção barroca que tem um dos acervos mais antigos da Europa; a The Athenaeum Liverpool, na Inglaterra, que homenageia Atena, a deusa grega da sabedoria; e o Real Gabinete Português de Leitura, no Brasil, que reúne mais de 350 mil títulos.



REAL GABINETE PORTUGUÊS DE LEITURA. (FOTO: MASSIMO LISTRI)

# ROBÔS COMPANHEIROS

INOVAÇÃO

Em uma iniciativa voltada para combater a “epidemia da solidão”, Nova Iorque distribuirá robôs companheiros para as casas de mais de 800 idosos. Os aparelhos não servem para ajudar com tarefas físicas e práticas, mas funcionam como versões proativas de assistentes de voz como Alexa e Siri, iniciando pequenas conversas com os usuários, ajudando no contato com pessoas queridas e acompanhando dados de saúde como exercício e medicação. A Intuition Robotics, criadora do robô, trabalhou com diversos roteiristas para criar várias personalidades para o ElliQ, que pode sugerir piadas para alguém mais extrovertido ou ficar mais quieto com uma pessoa introvertida.



ELLIQ, O ROBÔ COMPANHEIRO. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

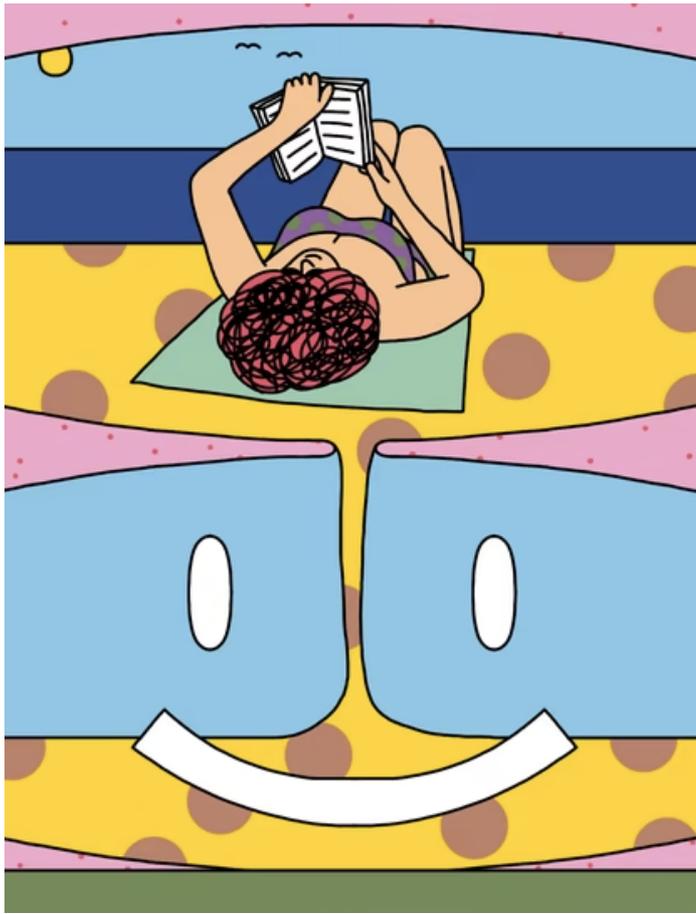
# PRODUTIVIDADE E ALIMENTAÇÃO

BEM-ESTAR

O cérebro consome mais energia do que qualquer outro órgão, utilizando cerca de 20% dos nutrientes do nosso corpo para funcionar. Por conta disso, uma alimentação equilibrada pode naturalmente ajudar na melhora da produtividade. A nutricionista de Nova Iorque, Rachelle Robinett, compartilha os melhores alimentos, ervas e suplementos para melhorar a produtividade nessa matéria do Wallpaper. Por exemplo, Rachelle salienta que muitas vezes a vontade de comer doces é, na verdade, desejo por serotonina. Suplementar a alimentação é uma maneira de satisfazer essa necessidade sem um biscoito, e são inúmeras táticas como essa. Entre suas recomendações estão smoothies feitos com frutas, suplementos de óleo de peixe ou ômega de alta qualidade e, claro, muitos legumes e frutas.



ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E PRODUTIVIDADE. (FOTO: REPRODUÇÃO)



TRANSCENDÊNCIA DA MEIA IDADE. (ILUSTRAÇÃO: JAN BUCHCZIK)

## TRANSCENDENDO

### COMPORTAMENTO

De acordo com o renomado professor de Harvard e autor Arthur C. Brooks, com conhecimento e esforço podemos fazer duas escolhas cruciais que podem nos levar a aproveitar as mudanças e dificuldades do envelhecimento para projetar uma transcendência da meia idade. A primeira é focar no que a idade dá, não no que ela tirou, como a “inteligência cristalizada”, a crescente capacidade de ver padrões claramente, ensinar os outros e explicar ideias complexas que se desenvolve após os 40 anos. A segunda escolha defendida por ele é a subtração, não a adição, como uma tela que começou em branco no início da vida adulta e a essa altura já não cabe acrescentar tantas coisas como relacionamentos, dinheiro e responsabilidades.

## CONHEÇA A SUA IDADE BIOLÓGICA

### BEM-ESTAR

A idade biológica é uma medida de saúde que pode corresponder ou não (para mais ou para menos) à idade cronológica e também ajudar médicos a determinar nossa qualidade de vida conforme envelhecemos. Alguns cientistas calculam a métrica analisando biomarcadores no sangue ou na saliva; outros cientistas e engenheiros fazem isso comparando indivíduos com padrões de envelhecimento mais amplos. Apesar da comunidade científica ainda não ter chegado a um consenso sobre até que ponto a nossa idade biológica pode prever nossa vida, estudos têm explorado o quanto podemos “manipulá-la” com atividades como sono, dieta e exercício físico, com o objetivo final – que sempre esteve presente no imaginário humano – de aumentar nossa expectativa de vida.

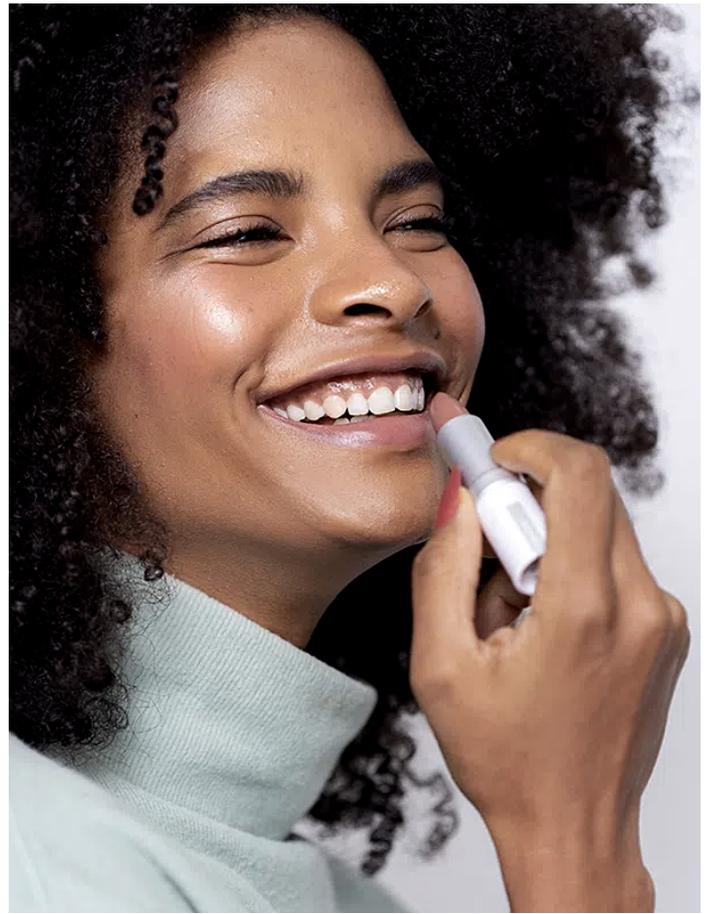


IDADE BIOLÓGICA. (ILUSTRAÇÃO: TAYLOR GALLERY)

## NOVIDADES NO IGUATEMI 365

BELEZA

O Iguatemi 365, o e-commerce do Grupo Iguatemi, acaba de incorporar novas marcas de beleza em seu site, como Aesop, Sisley, Tania Bulhões Pele, B.O.B, Care Natural Beauty e Santapele. Além de produtos para skincare, maquiagem, perfumes e cuidados pessoais em geral, o Iguatemi 365 possui ferramentas de fácil procura dos mais diversos itens, como bebidas, equipamentos esportivos, roupas e até móveis e utensílios domésticos. Com uma experiência omnichannel, o portal traz o que o Iguatemi tem de melhor, unindo os universos físico e digital com uma curadoria única de marcas nacionais e internacionais do Brasil. De qualquer lugar que você esteja, poderá comprar suas marcas preferidas e optar por receber em casa ou retirar diretamente no shopping Iguatemi SP. Agora o Iguatemi está à sua disposição 24 horas por dia e 365 dias por ano.



CAMPANHA DA CARE NATURAL BEAUTY. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

## O CAMINHO DE COMPOSTELA

VIAGEM

Quando percebeu que estava no meio de uma crise profissional, a stylist Maria Barros pediu demissão. Com a certeza de que precisava se reconectar consigo mesma e desestressar, decidiu viajar sozinha pela primeira vez, e o destino escolhido em busca de paz foi o Caminho de Santiago de Compostela, uma das rotas mais famosas de peregrinação e turismo religioso do mundo. “Eu me conheci como ninguém”, conta, reforçando o potencial de autoconhecimento desse trajeto para além de um lugar novo e novas pessoas. O intuito de Maria era retornar ao mercado de trabalho lançando sua marca de roupas, mas foi durante a caminhada, que teve maior clareza sobre seus anseios profissionais, afinal, estava radiante com apenas duas calças e três camisetas na mochila. O Caminho, de fato, é transformador: “É místico, inexplicável. Nada resume a emoção disso”, afirma.



MARIA BARROS NO CAMINHO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA. (FOTO: ACERVO PESSOAL)

# COOKIE DE CHOCOLATE

DENGO COMPARTILHA A RECEITA DE COOKIES QUE UTILIZA OS CHOCOLATES DA MARCA



COOKIES FEITOS COM CHOCOLATES DENGO. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

A Dengo é mais do que uma marca brasileira de cacau e chocolate, é um negócio de impacto social que aproxima as pessoas em um ciclo justo e afetuoso e que revolucionou toda uma indústria. Nesta edição, uma receita de cookies para você fazer em casa e curtir essa delícia com sabor de infância. Para dar início, derreta 100g do chocolate 50% com a manteiga. Bata os ovos com o açúcar

até obter um creme fofo e esbranquiçado. Junte ao chocolate derretido, acrescente a farinha, o sal, o fermento e os chocolates 70% e 50% em gotas. Leve para gelar para firmar a massa. Faça pequenas bolas de 50g achatadas e disponha sobre uma assadeira. Leve para assar a 160°C no forno combinado por aproximadamente 12 minutos. Aproveite! ;)

- **200g de chocolate 50% em gotas**
- **50g de manteiga sem sal em temperatura ambiente**
- **2 ovos**
- **170g de açúcar**
- **85g de farinha de trigo**
- **1 pitada de sal**
- **4g de fermento químico em pó**
- **100g de chocolate 70% em gotas**
- **100g de chocolate 50% em gotas**

# ABBA VOYAGE

ARTE

No final de maio estreou em Londres o ABBA Voyage, um dos espetáculos de entretenimento mais avançados de todos os tempos. O show conduz o público através da carreira do ABBA, utilizando telas e sistemas de iluminação que se encaixam perfeitamente, misturando o mundo real e o digital. A apresentação acontece em uma arena temporária com design inovador e túneis de luz. O quarteto encarna memória e nostalgia em um show que mescla o antigo e o novo, ao vivo e pré-gravado, analógico e digital, em uma experiência imersiva surpreendente.



THE VISITORS' NO ABBA VOYAGE. (FOTO: JOHAN PERSSON)

## 03 PERFIS NO INSTAGRAM PARA SEGUIR



### @ICONACCIDENTAL

LYN SLATER, PROFESSORA UNIVERSITÁRIA E ASSISTENTE SOCIAL, MOSTRA A VIDA INTERESSANTE, MAS COMUM NAS GRANDES CIDADES, COM FOCO EM MULHERES MAIS VELHAS QUE NÃO SÃO FAMOSAS, MAS SÃO INTELIGENTES, CRIATIVAS, QUE BUSCAM ROMPER ESTERÉOTIPOS, GOSTAM DE SE VESTIR DE FORMA MODERNA E NÃO TÊM MEDO DE SEREM SI MESMAS.



### @JETSETSARAH

SARAH GREAVES-GABBADON É ESCRITORA DE VIAGENS E VAI A DIVERSAS PRAIAS PARA COMPARTILHAR A CULTURA, O ESTILO DE VIDA E AS PERSONALIDADES DO CARIBE COM O MUNDO. ELA CRIA CONTEÚDO PARA MARCAS DE VIAGENS INTERNACIONAIS, BEM COMO PARA OS JORNAL BRITÂNICO TELEGRAPH E O CANADENSE GLOBE AND MAIL.



### @LADYJANEAVIS

AOS 95 ANOS, COM VISUAIS EXCÊNTRICOS E UM ESTILO PESSOAL EXCEPCIONAL, LADY JANE AVIS INSPIRA E DESPERTA ALEGRIA AO COMPARTILHAR SEUS CONSELHOS DE STYLE, HÁBITOS DE SAÚDE E BEM-ESTAR E A IMPORTÂNCIA DE NUNCA DESISTIR, INCENTIVANDO AS PESSOAS A SE EXPRESSAREM COMO QUEREM, INDEPENDENTE DA IDADE.

*#monthinspiration*

APROVEITE O MOMENTO PARA REFLETIR SOBRE BEM-ESTAR E TRANSFORMAR SUA ROTINA PARA UMA VIDA MAIS LONGEVA E SAUDÁVEL.

INSPIRED BY OXYGEN