

DEZEMBRO 2022 | EDIÇÃO Nº 16 | NEWSLETTER DIGITAL

IGUATEMI **DAILY**

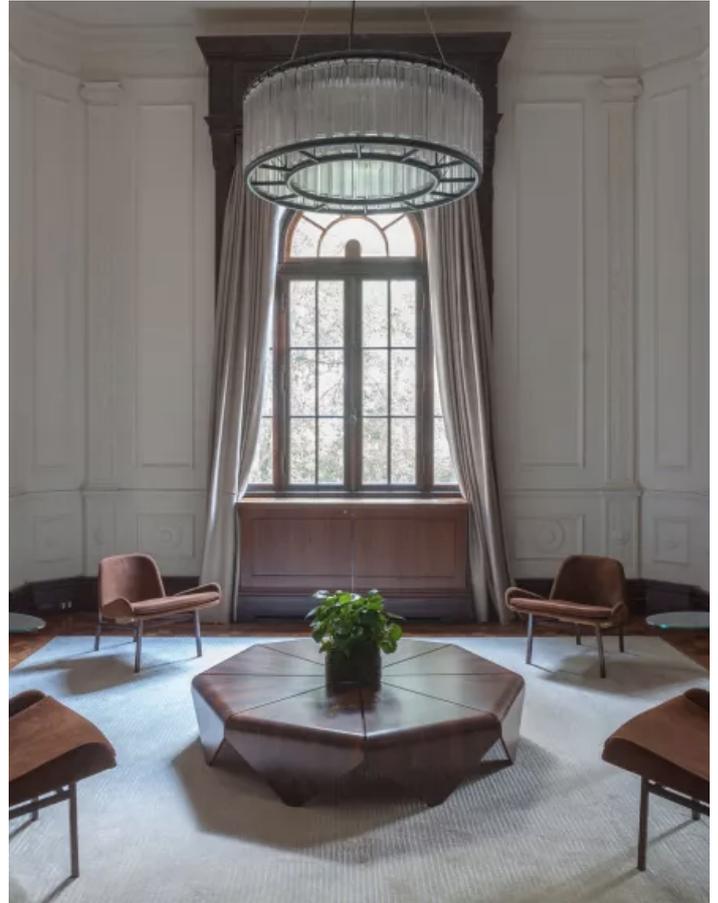


O ANO CHEGA AO FIM, E COM ELE UMA NOVA JANELA DE POSSIBILIDADES SE ABRE. POR AQUI, SEGUIMOS PREPARANDO AS MELHORES EXPERIÊNCIAS NO IGUATEMI E EXPANDINDO PROJETOS, COMO A REVITALIZAÇÃO DA CASA HIGIENÓPOLIS. NESTA EDIÇÃO, TROUXEMOS AINDA UMA RETROSPECTIVA DE DIVERSAS ÁREAS COBERTAS PELO IGUATEMI DAILY, COM O OLHAR FRESH DE ESPECIALISTAS COMO ANA RAIA, WANDERLEY NUNES E JULIANA SABBAG.

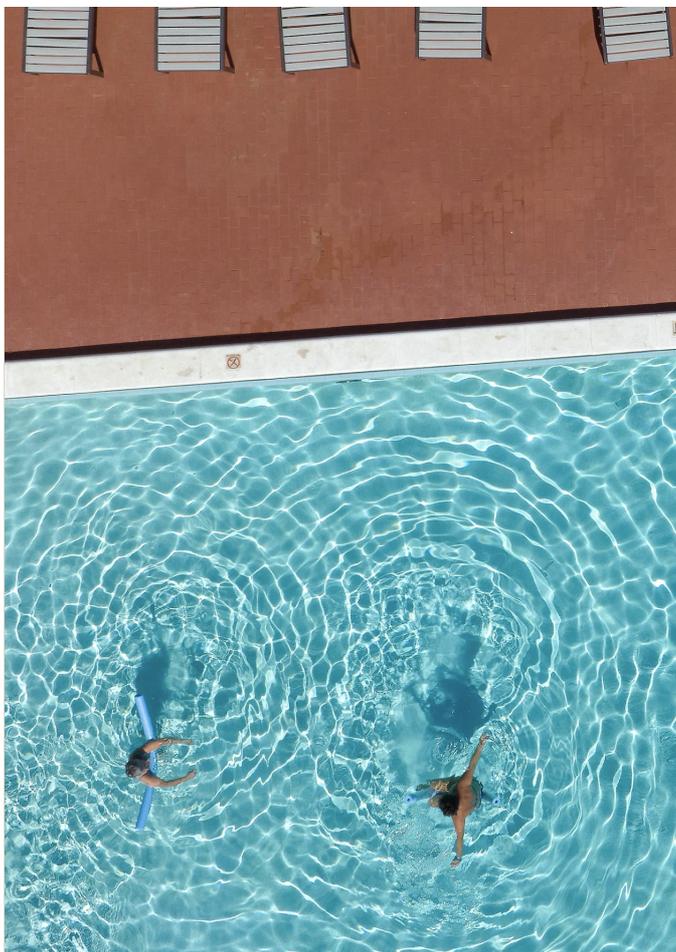
CASA HIGIENÓPOLIS

DÉCOR

O mais novo projeto de revitalização do Iguatemi é a Casa Higienópolis, um casarão que mescla o estilo neoclássico com ar brasileiro. Com cinco andares, 2.400 m² e 40 quartos, o prédio está repleto de detalhes com inspiração francesa, incluindo trabalhos em madeira esculpidos à mão e tetos de gesso ornamentados. Cada detalhe foi minuciosamente restaurado, proporcionando uma justaposição impressionante ao mobiliário moderno de Zalsupin usado por toda parte e uma coleção de arte contemporânea do Iguatemi. A Casa Higienópolis será multifuncional e terá desde eventos de moda e almoços para clientes, até acomodação para visitantes da indústria da moda. Além disso, o espaço também abrigará um extenso calendário de eventos públicos.



CASA HIGIENÓPOLIS. (FOTO: TUCA REINÉS)



POOLS FROM ABOVE. (FOTO: BRAD WALLS)

AS PISCINAS EM OUTRO ÂNGULO

DÉCOR

Um novo livro intitulado “Pools from Above” contempla a beleza geométrica das piscinas em uma perspectiva geralmente desconhecida e inexplorada: do alto. Com imagens capturadas pelo fotógrafo aéreo australiano Brad Walls usando drones, o livro apresenta 89 piscinas a cerca de 12 metros acima do solo. De parques de atrações em Sydney a residências icônicas em Palm Springs, Walls passou três anos fotografando piscinas ao redor do mundo. Poucas são as imagens que mostram as piscinas em sua totalidade – a grande maioria capta outros elementos que compõem fotos geométricas e minimalistas. A verdade é que piscinas têm muita personalidade, só é preciso chegar mais perto, já que mesmo sobrevoando cidades, os pontos azuis são apenas pixels em meio ao concreto.

UM TOQUE DE COR ÀS JOIAS

MODA

As várias técnicas de esmaltação de metais que tiveram início no século XIII A.C., caíram em desuso até serem redescobertas na virada do século passado, e, agora, estamos experimentando mais um renascimento do Enamel, com marcas modernas adotando-as. Entre as coleções de joalheria das principais Maisons, encontramos esmalte nos botões do desfile Métier D'art 2021/2022 da Chanel em Florença e em presilhas de boina na coleção masculina SS22 da Louis Vuitton. A Balenciaga atualizou seus brincos de logotipo de assinatura em rosa chiclete, e a Prada apresentou seu cobiçado brinco de logotipo de triângulo com um fundo esmaltado colorido. O enamel colorido traz mais alegria para caixinhas de joias e para os looks, e, sem dúvida, é uma aposta para esta temporada.



ESMALTAÇÃO DE JOIAS. (FOTO: VOGUE)

JEANS AZUIS NADA BÁSICOS

MODA

Em meio a tantas tendências que vêm e vão com o passar dos anos, há uma peça que parece nunca ter saído de moda: os jeans azuis. Mas as calças simples que conhecemos e amamos têm ganhado diferentes tipos de customização que as tornam mais estilosas e personalizadas. Vendidas em lojas ou reformadas em casa, as calças jeans da moda agora variam em mais do que tons, rasgos e modelos: estampas de zebra, pinturas tie-dye, tons metalizados e desenhos variados tomaram o lugar do azul nos looks dos jovens. Modelos com aparência de remendados, com diferentes tons de jeans, também fazem parte da nova onda de calças fashion. O que fica claro é que há muito mais oportunidades de personificação para vestir o jeans do que simplesmente ajustar ou lavar.



COPENHAGEN SS23. (FOTO: ACIELLE/STYLE DU MONDE)



TENDÊNCIAS DE TURISMO. (FOTO: REPRODUÇÃO)

OS DESTINOS DE 2023

VIAGEM

Com o turismo retornando a todo vapor, a pergunta que não quer calar é: qual será o próximo destino? A Expedia mapeou as tendências do turismo em 2023 a partir de uma pesquisa com 2 mil entrevistados. Entre as previsões está o aumento da popularidade de hotéis três estrelas, que ganharam interesse com o crescimento de viagens espontâneas. Hospedagens com acesso a cozinhas também têm tudo para fazer sucesso no próximo ano, já que as despesas com alimentação costumam pesar no bolso de quem viaja com frequência. Destinos inspirados em livros, filmes ou séries já estão em alta e a tendência é continuar. E também não ficaram de fora das previsões as viagens para retiros de bem-estar e lugares mais rústicos.

FECHANDO O ANO COM MAESTRIA

ENTRETENIMENTO

No recesso de final de ano, não vai faltar companhia para ampliar repertório. Desde conselhos da ex-primeira-dama dos Estados Unidos, Michelle Obama, até o podcast do professor de Harvard e cientista social Arthur Brooks, cada um dos conteúdos selecionados traz reflexões e energia de renovação. E a sequência de Pantera Negra, também não poderia ficar de fora, considerando que, novamente, o longa é líder de bilheteria – e ainda dá tempo de assistir no shopping Iguatemi. Confira as dicas desta edição:



MICHELLE OBAMA LANÇA NOVO LIVRO. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

FILME

EM CARTAZ NOS CINEMAS, "PANTERA NEGRA: WAKANDA PARA SEMPRE", TRAZ A LUTA DO POVO PARA PROTEGER SUA NAÇÃO CONTRA AS POTÊNCIAS MUNDIAIS INTERVENIENTES LOGO APÓS A MORTE DO REI T'CHALLA, PERSONAGEM INTERPRETADO POR CHADWICK BOSEMAN.

PODCAST

O EPISÓDIO "A NEW FORMULA FOR HAPPINESS", DO PODCAST HOW TO BUILD A HAPPY LIFE, TRAZ UMA CONVERSA DE ARTHUR C. BROOKS COM O PSIQUIATRA ROBERT WALDINGER, QUE FORNECE UMA VISÃO CIENTÍFICA SOBRE OS ELEMENTOS-CHAVE PARA UMA VIDA FELIZ, SEJA QUAL FOR A SUA IDADE.

LIVRO

"NOSSA LUZ INTERIOR", DE MICHELLE OBAMA, DÁ SEQUÊNCIA À NARRATIVA DE SUAS MEMÓRIAS, TRAZENDO ANEDOTAS COM AS ALEGRIAS E DESAFIOS DA VIDA NA CASA BRANCA, COM MENSAGENS DE INCENTIVO PARA ENFRENTAR ATRIBUIÇÕES E VIVER COM CORAGEM.

VITÓRIA É UM ESTADO DE ESPÍRITO

MODA

A Louis Vuitton conseguiu aproveitar o crescente interesse pelo futebol antes da Copa do Mundo, e lançou uma campanha histórica com Cristiano Ronaldo e Lionel Messi, considerados os melhores jogadores do mundo. A fotografia, que viralizou nas redes sociais, foi tirada pelas lentes de Annie Leibovitz, e apresenta os dois craques em uma partida de xadrez sob uma mala da Louis Vuitton assinada por Damier Azur, uma estampa característica da marca. “Vitória é um estado de espírito”, contudo, não reservou seu sucesso apenas aos números, mas à genialidade da campanha em si. Ronaldo e Messi disseram que planejam se aposentar do futebol em breve e que a competição deste ano provavelmente será a última. Imaginar os competidores de longa data trazendo sua rivalidade para a arena mais contemplativa e madura do xadrez foi, sem dúvidas, um xeque-mate.

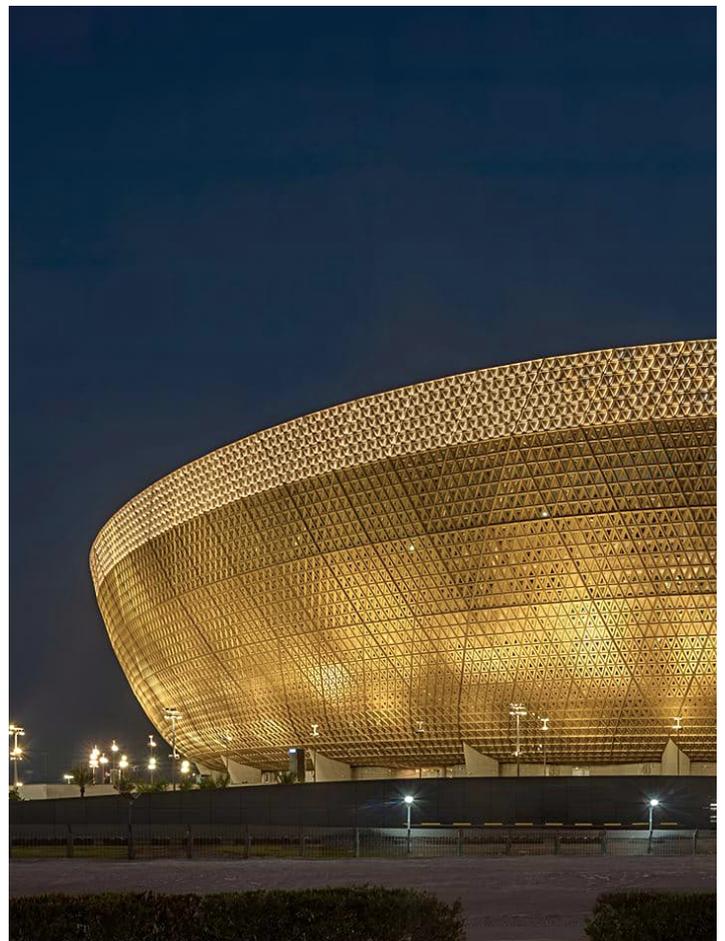


CAMPANHA DA LOUIS VUITTON. (FOTO: ANNIE LEIBOVITZ)

A ARQUITETURA DA COPA DO MUNDO

DESIGN

Após meses de espera, a bola rolou, dando início à Copa do Mundo de 2022, e pela primeira vez, as oito arenas construídas pelo país-sede foram posicionadas a uma distância que pode ser percorrida a pé pelos torcedores. Os estádios foram desenvolvidos com diferentes estilos arquitetônicos, mostrando modernidade em designs singulares. O exterior do Lusail Stadium, por exemplo, se assemelha a uma cesta de fios de ouro. Da mesma forma, o Stadium 974, nomeado em referência ao código DDI do país, foi projetado para homenagear as heranças marítimas e industriais locais, e utilizou contêineres para construir suas escadarias, quiosques, banheiros e partes de seu exterior. Os designs únicos também incluem uma referência às tradicionais tendas dos povos nômades da região, no Al Bayt Stadium.



LUSAIL STADIUM. (FOTO: FOSTER + PARTNERS)

UM OVERVIEW NAS TENDÊNCIAS

EM UM ANO DE MUITAS INOVAÇÕES E DIFERENTES TRENDS, ESPECIALISTAS APONTAM O DESTAQUE EM SUAS ÁREAS E CONTAM QUAL A MAIOR APOSTA PARA 2023



ANA RAIÁ, ESPECIALISTA EM DESENVOLVIMENTO HUMANO.
(FOTO: ACERVO PESSOAL)

BEM-ESTAR

"Em 2023, a tendência é mais sentir, menos excesso. Eu vejo o próximo ano como um portal para quem quer resgatar o sentir para se reconectar consigo e com os outros. Já vai tempo que o excesso de produtividade é superestimado. Contudo, a ficha está caindo agora, como resultado de nosso adoecimento coletivo, por meio de problemas graves de saúde mental e emocional, como burnout, depressão e mais. Está muito evidente que é preciso equilíbrio entre o produzir e o sentir. E creio que o ser humano vai tirar o autocuidado do discurso e redirecionar sua energia, dedicando-a mais para o sentir, o ser e o desfrutar. Só assim é possível viver com mais conexão consigo, com o outro e com o todo."

- Ana Raia, especialista em desenvolvimento humano

BELEZA

"Neste ano o autoconhecimento, a liberdade da pessoa saber quais são as suas possibilidades para poder explorar sua própria beleza na cor, corte e estilo. Para o próximo ano, aposto em cabelos com tons mais naturais, cabelos curtos para quem se animar a usar estarão em alta voltando com tudo, lembrando que tem que ter personalidade e atitude, os longos sempre se mantêm porém com mais degrade com distribuição proporcional."

- Wanderley Nunes, hairstylist e fundador do Studio W



WANDERLEY NUNES, HAIRSTYLIST E FUNDADOR DO STUDIO W. (FOTO: ACERVO PESSOAL)

GASTRONOMIA

"A nossa relação com a alimentação e as marcas mudou, assim como a forma que escolhemos onde vamos jantar e celebrar. No supermercado, vemos consumidores com o mindset de comer cada vez melhor – o que significa escolher produtos ainda mais naturais e de produtores locais. Em restaurantes vemos a busca pela perfeita experiência – um hedonismo que busca os melhores lugares para estar com a família e os amigos, com muito mais vinho e momentos para comemorar. No mercado de hotéis, vemos um consumidor diferente, querendo experiências verdadeiras porém em lugares menos conhecidos. Um desejo de escapismo, de se conectar com algo de maior significado – um consumidor mais exigente com as ofertas e serviços em alimentos e bebidas –, seja nas gôndolas de supermercados ou no momento de comemorar uma data especial."

- André Rodrigues, cofundador da Loudtt



ANDRÉ RODRIGUES, COFUNDADOR DA LOUDDT.
(FOTO: ACERVO PESSOAL)



GABRIELA FIGUEIREDO, DIRETORA DE VIAGENS
E SÓCIA DA MATUETÉ. (FOTO: ACERVO PESSOAL)

VIAGEM

"Em 2022, eu acredito que a grande tendência e acontecimento foi a retomada plena do turismo, num extremo até. Um volume gigantesco de viagens e com frenesi, uma ansiedade por viajar e por visitar os lugares mais queridos pelos turistas e pelas pessoas, o que resultou aí em um pouco de over tourism nas principais cidades europeias durante a temporada de julho. Para 2023, eu vejo como tendência uma retomada dos destinos mais exóticos, fora do eixo convencional de viagem, e também uma tendência forte de viagens de autoconhecimento ou viagens com propósito, em que há uma intenção de fazer algo por aquele lugar que se visita ou de provocar alguma transformação a partir daquela viagem."

- Gabriela Figueiredo, diretora de viagens e sócia da Matueté



CAMILA YUNES GUARITA, ART ADVISOR E FUNDADORA DA KURA.
(FOTO: OPOENTE FILMES)

ARTE

Neste ano, observamos uma grande recuperação do mercado de arte após dois anos de pandemia. A gente observa que cada vez mais os colecionadores estão entendendo a arte como uma forma de diversificar seus investimentos e alocá-los em lugares com propósito. E nesse lugar entra muito o papel do advisor, que ajuda a unir o estético, a importância histórica e também o que pode reverter em retorno financeiro. Observamos também uma retomada super forte das feiras, então neste ano mesmo, 40% do público da SP-Arte nunca tinha frequentado a feira antes e a gente vê o engajamento geral não só no viés comercial mas também na filantropia e em outros escopos da arte. É importante destacar que este foi o primeiro ano que o Brasil foi incluído no relatório anual da Art Basel junto à UBS, tornando-se o primeiro da América Latina - um sinal muito positivo de que o mercado está crescendo.

- Camila Yunes Guarita, art advisor e fundadora da Kura

DESIGN

"A tendência mais marcante do ano no que diz respeito ao Design é a empatia. Observamos mais projetos que estimulam o convívio social, que causam sorrisos, que nos lembram a importância do afeto. Para 2023, acredito que haverá mais projetos com o uso de impressão 3D e com biomateriais."

- Guto Requena, fundador do Estudio Guto Requena



GUTO REQUENA, FUNDADOR DO ESTUDIO GUTO REQUENA.
(FOTO: ANDRÉ KLOTZ)

ENTRETENIMENTO

"Fazia muito tempo que a gente não tinha um filme de peso argentino e com um tema tão significativo como "Argentina, 1985". O longa, que mescla ficção com depoimentos originais e imagens da época, conta com Ricardo Darín, que é um ícone do cinema argentino, e uma super produção que reconstitui de forma brilhante os anos 1980 e o final da ditadura, a redemocratização do país. Então você tem todo o contexto que é trabalhado na cinematografia que é a fotografia, a direção de arte, os elementos de cena, os objetos de cena, a paleta de cores; é uma imersão dentro daquela época, 1985. E para o ano que vem, uma das minhas apostas é o filme "Os Fabelmans", uma história autobiográfica sobre a infância e adolescência de Steven Spielberg. O trailer é muito bonito e o longa vai falar muito de cinema - e eu adoro cinema que fala de cinema, que se auto reverencia, que traz um pouco esse lugar do que é o cinema na vida das pessoas, a paixão, as dificuldades, as atrações. E a segunda aposta é "Babilônia", que tem o Brad Pitt e a Margot Robbie como elenco principal. O longa é contextualizado na década de 1920, quando o cinema passa de mudo para sonoro. Os três são filmes que de certa forma se conectam, com uma mistura de realidade e ficção.

- Juliana Sabbag, fundadora do Cinema na Mesa

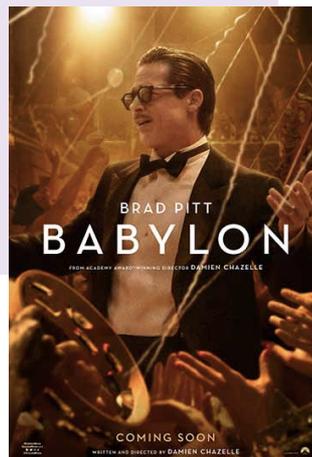


JULIANA SABBAG, FUNDADORA DO CINEMA NA MESA
(FOTO: ACERVO PESSOAL)



ARGENTINA, 1985

DISPONÍVEL NA AMAZON PRIME VIDEO, ESTE FILME NARRA A HISTÓRIA VERÍDICA DOS PROMOTORES PÚBLICOS JULIO STRASSERA E LUIS MORENO OCAMPO QUE OUSARAM INVESTIGAR E PROCESSAR A DITADURA MILITAR MAIS SANGRENTA DA ARGENTINA EM 1985.



BABILÔNIA

COM PREVISÃO DE ESTREIA NOS CINEMAS EM JANEIRO, ESTE LONGA ABORDA AS MUDANÇAS DOS ANOS 1920, COMO A PASSAGEM DO CINEMA MUDO PARA OS FILMES COM DIÁLOGOS, MISTURANDO FIGURAS HISTÓRICAS E PERSONAGENS FICTÍCIOS.



OS FABELMANS

COM ESTREIA PREVISTA PARA DEZEMBRO, ESTE FILME ACOMPANHA O PERSONAGEM FICTÍCIO SAMMY FABELMAN, QUE É INSPIRADO EM SPIELBERG QUANDO JOVEM, ENQUANTO ELE NUTRE O AMOR PELO CINEMA E DESCOBRE UM SEGREDO DE FAMÍLIA QUE MUDA A MANEIRA COMO ELE VÊ O MUNDO.



OPORTUNIDADE DO BEM. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

TRANSFORMANDO LOOKS EM ALGO ÚNICO

VAREJO

O e-commerce [Iguatemi 365](#), traz sua seleção de marcas exclusivas para a 365 POP UP, como Jonathan Adler, Longchamp, JW PEI, DVF, Cult Gaia, Mansur Gavriel, Blazé Milano, Ganni e PIET, com personalização pelas mãos da artesã Bruna Godoy. Durante os dias 6, 7 e 8 de dezembro, as peças adquiridas poderão ganhar ainda mais personalidade com criatividade, canetas e tintas. Vale aproveitar para completar o armário ou já garantir o presente de Natal para alguém querido. A personalização dura por volta de 20 minutos e a peça já pode ser levada no mesmo dia. A ativação ficará disponível das 14h às 20h e é válida apenas para peças compradas na 365 POP UP, no Piso Superior do Shopping Iguatemi São Paulo.

OPORTUNIDADE DO BEM

EVENTO

De 6 a 9 de dezembro, acontece mais uma edição do bazar beneficente da associação civil sem fins lucrativos Oportunidade do Bem, das 10h às 22h, no Cubo JK Iguatemi. Com curadoria própria, as peças second hand, recebidas em doação, são criteriosamente selecionadas, e toda renda arrecadada é revertida para instituições sociais como WCF Brasil, Fundação Julita, Parceiros da Educação, Casa do Pequeno Cidadão e Lar de Crianças da CIPE. Com o compromisso de fomentar a economia circular e o empreendedorismo social, o evento reúne marcas que são referência em moda e decoração, além de drinks e comidinhas deliciosas. Desde 2019, a iniciativa já arrecadou mais de R\$ 5 milhões, e conta com a sua participação para continuar esta corrente do bem. Confira no [Instagram](#) algumas peças deste ano e se prepare para as compras!



IGUATEMI 365. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

JKIGUATEMI



PROMOÇÃO DE NATAL



COM R\$ **950** EM COMPRAS E CADASTRO, CLIENTES IGUATEMI ONE GANHAM UM PANETTONE' PATI PIVA® 900g

E PARTICIPAM DO SORTEIO² DE 4 VALES-COMPRAS DE R\$25.000

CLIENTES ITAÚ PERSONNALITÉ GANHAM CUPONS EM DOBRO³.



JKIGUATEMI.COM.BR

1- Oferta válida das 10h do dia 05/12 às 18h do dia 24/12/2022 ou enquanto durar o estoque de 17.900 Panettones Pati Piva®. Limite de uma unidade do Panettone por CPF cadastrado durante todo o período.
2- Participação válida para o mesmo período, correspondente às compras nas lojas participantes, obtenção dos cupons de participação e depósito desses na urna. Apurações às 15h nos dias 12, 19, 23 e 26/12/2022. Certificado de Autorização SEAE/ME nº 06.024344/2022. 3- Antes da impressão dos cupons de participação, ative o benefício no atendimento exclusivo dos clientes Itaú Personalité. 1, 2 e 3- Serão aceitos somente comprovantes fiscais de compras com o número do CPF do consumidor cadastrado. Para informações sobre as campanhas, lojas participantes, horários, condições e restrições, leia antes os regulamentos no Posto de Autoatendimento ou no site do shopping.

COLOCANDO A VIDA EM ORDEM

BEM-ESTAR

A guru da arrumação Marie Kondo, acaba de publicar um livro onde dá conselhos sobre como empregar seu método de organização para além de ganhar espaço no guarda-roupa. Em "Kurashi at Home", a guru da arrumação expandiu seu trabalho assumindo também o papel de life coach. Há uma grande diferença entre a maneira como a maioria de nós gostaria de viver e como realmente vivemos, e ela quer ajudar a consertar isso. A fórmula de avaliar cada peça sob o questionamento "isso me traz alegria?" foi revolucionária quando se popularizou como técnica para ordenar bagunças físicas, mas o que aconteceria se esse exercício fosse aplicado também às pessoas e situações que desordenam nossas vidas? A diferença da aplicação para a vida prática é apenas uma: o foco está não em eliminar o que deve ser descartado, mas em apreciar as coisas que trazem felicidade genuína.



MARIE KONDO. (FOTO: NASTASSIA BRÜCKIN)

A REVOLUÇÃO DA MAQUIAGEM

BELEZA

A Geração Z está redefinindo completamente o papel da maquiagem como ferramenta de autoexpressão. E com o impulso dado pelas redes sociais, abriu-se nos últimos anos um admirável mundo novo para esta categoria, com milhares de novas marcas que inovaram em produtos, formatos, embalagens e formulações. Vimos o nascimento de inúmeras startups trazendo cor e frescor para um mercado global que já vale mais de US\$ 80 bilhões, fortalecendo a maquiagem como um recurso criativo para redefinir padrões de beleza e explorar possibilidades e desafiar identidades. No mais recente episódio do Oxygen Trends, Vic Ceridono, considerada uma das autoridades do jornalismo de beleza no Brasil e uma das digital influencers mais renomadas e requisitadas do mercado, fala sobre os novos comportamentos na indústria da beleza, com um olhar especial no universo da maquiagem. [Ouça clicando aqui!](#)



VIC CERIDONO. (FOTO: HICK DUARTE)

QUIET DUMPING: O TÉRMINO SILENCIOSO

COMPORTAMENTO

Quando falamos sobre o futuro do trabalho e os efeitos da pandemia nessa área, o Quiet Quitting costuma vir à mente. O conceito de não ir além dos seus limites no campo profissional já não é novo, mas agora a ideia migrou para outra área: os relacionamentos, onde é chamado pelas redes sociais de Quiet Dumping. No romance, muitas vezes uma das partes quer encerrar a relação mas tem medo de fazê-lo ativamente por meio de um confronto. O resultado é um afastamento, um esforço mínimo semelhante ao dos funcionários que já não têm interesse em seus trabalhos. A prática, na verdade, já existe há décadas, mas é a primeira vez que um nome lhe é atribuído – que aliás, surgiu de forma irônica, mas logo despertou o interesse do público.

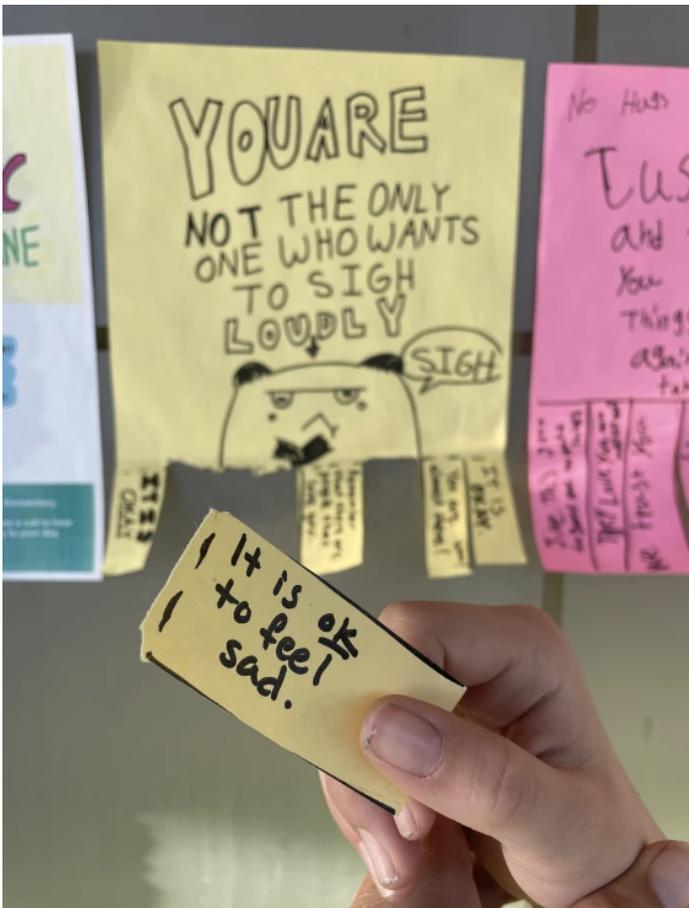


QUIET DUMPING. (FOTO: GLAMOUR UK)

CONSELHOS POR TELEFONE

COMPORTAMENTO

Uma escola na Califórnia criou uma linha direta de conselhos para ajudar quem precisa ouvir palavras de incentivo. O diferencial do projeto? Quem aconselha são crianças entre a pré-escola e o sexto ano do ensino fundamental. A ideia surgiu como um projeto da aula de artes no primeiro semestre de 2022 para ensinar as crianças sobre empatia e compaixão, e passou por um ressurgimento em novembro, após alguém divulgar no Twitter o número da linha telefônica. Por meio de mensagens gravadas, os alunos oferecem palavras de conforto sobre como lidar com a raiva, frustração ou nervosismo; além de conselhos sobre a vida e elogios sobre sua aparência. As gravações foram separadas em categorias e são apenas as respostas sinceras dos pequenos à pergunta “o que você diria para melhorar o ânimo de alguém que não está se sentindo bem?”.



MENSAGENS POSITIVAS DE CRIANÇAS. (FOTO: JESSICA MARTIN)

SALADINHA DE GRÃOS

O BUFFET ZEST COMPARTILHA A RECEITA DE UM DOS PRATOS QUE FAZ PARTE DO MENU DE NATAL ZEST IN THE BOX



SALADINHA DE GRÃOS DO ZEST. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

O Buffet Zest Cozinha Criativa, de menus contemporâneos, especiais e cheios de charme, revela nesta edição a receita da salada de grãos do chef Juliano Cordeiro. Para iniciar, separadamente cozinhe os grãos, exceto a linhaça, e depois de cozidos e resfriados, misture todos e reserve. Na sequência, junte todas as frutas secas e legumes cortados, adicione aos

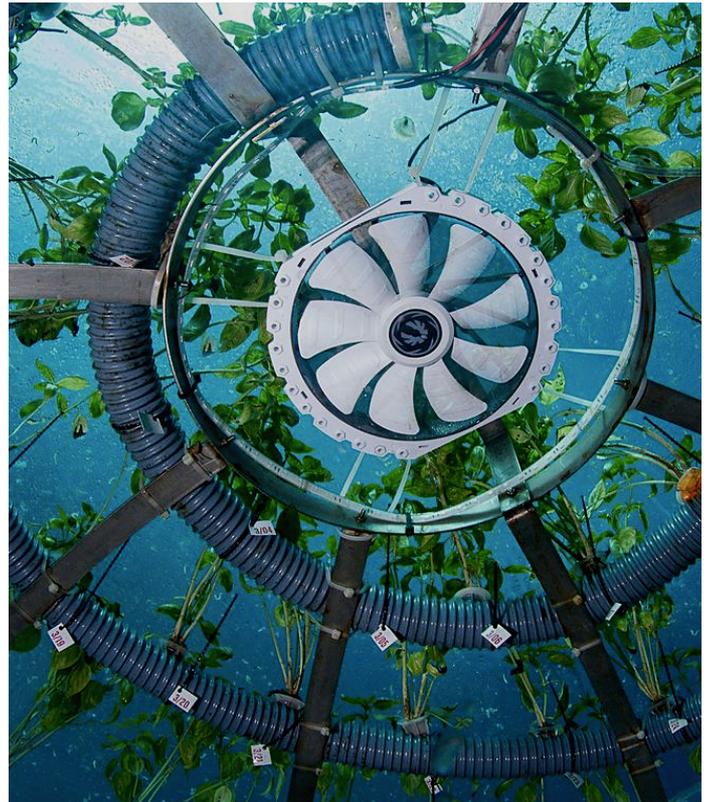
grãos e tempere com azeite, xarope de romã, balsâmico, sal, pimenta do reino e zaatar. Separe alguns ramos de hortelã, pique bem fininho e adicione à salada, finalizando com suco de limão. Sirva em taças individuais com uma generosa porção de coalhada por cima, polvilhada com zaatar, regada com azeite e decorada com um ramo de hortelã. O resultado é divino!

- **1 xíc. de trigo em grãos**
- **1 xíc. de cevada em grãos**
- **1 xíc. de arroz selvagem**
- **1/2 xíc. de linhaça**
- **1/2 xíc. de castanha de caju**
- **1/2 xíc. de uvas passas brancas**
- **1/2 xíc. de damascos turcos**
- **1/4 de xíc. de azeitonas pretas**
- **3 tomates italianos sem sementes**
- **2 pepinos do tipo japonês sem sementes**
- **1 maçã verde**
- **Suco de 2 limões**
- **1 maço de hortelã fresco**
- **3 csp de vinagre balsâmico**
- **1 csp de xarope de romã**
- **1/2 de xíc. de azeite**
- **3 csp de zaatar**
- **Sal e pimenta do reino**
- **300 gr de coalhada seca**

NO FUNDO DO MAR

INOVAÇÃO

Na Itália, mergulhadores criaram o Nemo's Garden, uma fazenda subaquática que tem o intuito de conservar água e energia, além de ajudar os povos que vivem em climas áridos a cultivar mais alimento sem que seja preciso dessalinizar mais água. Alguns fatores diferenciam os novos produtos dos colhidos nas plantações terrestres que conhecemos, como um aumento de clorofila e antioxidantes, além de mudanças físicas devido à pressão d'água. A vida marinha também mostrou uma adaptação positiva às estufas, já que estas servem como corais artificiais para as espécies locais. Por enquanto, o Nemo's Garden é um projeto testado apenas na costa italiana, mas há esperança de que o sucesso desse experimento cause um crescimento das biosferas marinhas.



NEMO'S GARDEN. (FOTO: EMILIO MANCUSO)

03 PERFIS NO INSTAGRAM PARA SEGUIR



@TANKSGOODNEWS

PARA QUEM PRECISA DE UMA DESINTOXICAÇÃO DAS REDES SOCIAIS MAS NÃO PODE OU NÃO TEM CORAGEM DE DELETAR A CONTA, ESSA PÁGINA DE HUMOR É UMA MANEIRA PRÁTICA DE TRAZER LEVEZA AO FEED, COM POSITIVIDADE E CONTEÚDOS DIVERTIDOS.



@FAITHPOPCORN

FAITH POPCORN É UMA ACLAMADA FUTURISTA CONHECIDA POR TER UMA TAXA DE PRECISÃO DE MAIS DE 95% EM SUAS PREVISÕES, DESDE TECNOLOGIA ATÉ NUTRIÇÃO E CUIDADOS PESSOAIS. APROVEITE PARA JÁ TER NO RADAR TODAS AS TENDÊNCIAS.



@THESUMMERHUNTER

DESDE ASSUNTOS COMO ESPORTES, GASTRONOMIA E MODA, ATÉ SAÚDE, MEIO AMBIENTE E BEM-ESTAR, O THE SUMMER HUNTER REÚNE CONTEÚDOS QUE BUSCAM O LADO SOLAR E EQUILIBRADO DA VIDA, SENDO O VERÃO UM ESTADO DE ESPÍRITO.

#monthinspiration

LÁ SE FOI MAIS UM ANO, E O MOMENTO É DE ENCONTROS E REENCONTROS. APROVEITE CADA MINUTO AO LADO DE QUEM VOCÊ AMA E CELEBRE A VIDA!

INSPIRED BY OXYGEN