

SHOTS DE FELICIDADE
28 MANEIRAS DE AUMENTAR O BEM-ESTAR

POR QUE A MODA ADORA

Anitta

102
BOLSAS E SAPATOS QUE SÃO PURO LACRE

Musas da autoestima
MULHERES QUE NOS INSPIRAM A GOSTAR DE QUEM SOMOS

PENTEADOS FÁCEIS PARA DIAS DIFÍCEIS



Especial Bem-Estar

Em tempos de redes sociais, em que tudo, do consumo à valorização de padrões estéticos, está altamente acessível, o imediatismo deu margem a uma explosão de exaustão física e emocional. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a depressão e a ansiedade serão os riscos número um do mundo até 2030, desbancando a obesidade, atual preocupação principal. Diante desse quadro, marcas e profissionais estão investindo cada vez mais em tratamentos, produtos e serviços que desacelerem a rotina e devolvam a tão sonhada qualidade de vida. Entre um clique e outro pela internet, por exemplo, você provavelmente já se deparou com uma nova febre: a dos wellness & health coaches (ou treinadores de bem-estar e saúde). Com formação em cursos de extensão dos mais variados tipos (sim, você pode se tornar um com aulas específicas), essas pessoas estão ensinando os outros a viver uma vida mais saudável. A ideia é incentivar hábitos positivos, que vão desde a alimentação até a questões de comportamento, para encarar a rotina de uma maneira leve e, consequentemente, menos desgastante. O aumento da procura por profissionais desse tipo alerta para uma nova fase do mercado mundial: as pessoas estão à procura de bem-estar. De espaços destinados ao culto à felicidade a produtos que agem no humor e modalidades físicas que exercitam corpo e mente ao mesmo tempo, várias são as opções. Nas próximas páginas, uma seleção especial para ajudar você a se reconectar consigo mesma e redescobrir o prazer nas pequenas situações do cotidiano.



DO IT YOURSELF

Que tal fugir do automático e despendar de um pouco de tempo na hora de se cuidar? Criar o seu próprio produto de beleza, por exemplo, é uma maneira. Em uma caneca com água quente, você submerge um desses palitos da Lush, que, em 20 minutos, se transforma em creme de tratamento para os fios, à base de óleos como jojoba e amêndoa.

Tratamento Óleo Quente, Lush, R\$ 57, cada um, lush.com.br.



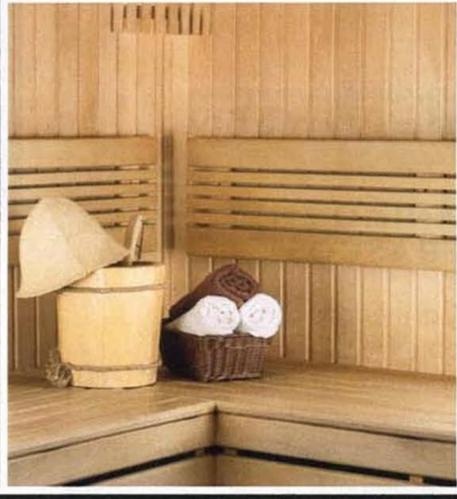
CORPO & MENTE

A ioga é a modalidade mais falada do momento e tem sido usada inclusive por atletas para melhorar a performance. "As posturas trabalham o físico e a autoestima, previnem doenças degenerativas e melhoram os sistemas cognitivo e cardiorrespiratório", diz Eduardo Netto, diretor técnico da rede Bodytech.

18

19 SAUNA JÁ!

Segredo de beleza de celebs como Gwyneth Paltrow, as saunas voltam a ser hype nas academias e centros de bem-estar. No radar, estão as versões que usam a luz infravermelha (e não o calor, método das saunas tradicionais) para promover o relaxamento e desintoxicar o corpo.



20



Pó mágico

De origem vegetal, o carvão ativado é o ingrediente da vez quando se trata de limpeza. Isso porque ele é poroso e atrai as impurezas da pele, o que promove uma faxina caprichada e remove a oleosidade, mas sem precisar de componentes químicos e métodos agressivos.

Xampu Purificante, Lola Cosmetics, R\$ 31, lolacosmetics.com.br, e Máscara Detox Clear Proof, Mary Kay, R\$ 79, marykay.com.br.

Foco no intestino

Ainda que possa parecer mais um modismo fitness, a atenção ao órgão, considerado o segundo cérebro do corpo, é indispensável para a saúde e o bom humor. Essa é a razão da febre dos kombuchás, chás fermentados com bactérias vivas e sabores diferentes. Esses micro-organismos colonizam a flora intestinal e isso mata as bactérias malélicas e melhora a absorção de nutrientes e a imunidade.

Kombuchá, Booz, R\$ 13, cada um, boozkombucha.com.br.

21

