PAPARAZZI V.I.P.

ANO 10 | Nº 34
MAIO/JUNHO 2025 | R$ 15,00
DIGITAL & IMPRESSA

ESPECIAL FIT

Inspire-se no lifestyle dos apaixonados por saúde

MULHERES QUE BRILHAM

Conheça as homenageadas 2025

DR.GUILHERME IKEDA

Entrevista sobre emagrecimento saudável, terapia de reposição hormonal e muito mais

LIVE!

PRUDENTE

INSPIRAR VOCÊ A LEVAR UMA VIDA MAIS ATIVA, SAUDÁVEL E FELIZ!

Yasmin Nagai
veste Live Prudenshopping

LOJA 1 – AV. WASHINGTON LUIZ, 1.607 | 18 99680 4903
LOJA 2 – LIVE PRUDENSHOPPING | 18 99203 4110 | INSTAGRAM: @LIVEPRESIDENTEPRUDENTE

PrudenShopping

na palma da sua mão!

Diga adeus às filas!
Pensando em sua comodidade e praticidade, o Pruden entrega mais uma super novidade para facilitar seu dia a dia:

aplicativo Prudenshopping

BAIXE AGORA

e transforme a sua experiência!

Estacionamento:
Pague sem filas, direto pelo app.

Cinema:
Consulte a programação e compre seus ingressos.

Lojas e restaurantes:
Descubra todas as opções do shopping.

Eventos:
Fique por dentro de tudo o que acontece.

Promoções:
Cadastre suas notas e participe de campanhas exclusivas.

Baixe **agora!**

Disponível na Google Play

Disponível na App Store

prudenshopping | ARGO

SAÚDE, BELEZA E BEM ESTAR

Mais uma edição da Paparazzi chegou para vocês e dessa vez com muita informação sobre saúde, qualidade de vida, bem estar, muitas dicas de nutrição e histórias inspiradoras. Reunimos um time de convidados que não tem preguiça de suar a camisa na hora de construir o corpo perfeito e manter a saúde plena. Na capa, o médico Dr.Guilherme Ikeda falou sobre emagrecimento saudável e tirou dúvidas sobre reposição hormonal. Nossos artigos trazem sempre boas doses de reflexão, e dessa vez, voltamos a atenção em torno do tema beleza, que está totalmente ligado com o mood dessa edição. Além disso, apresentamos nossas homenageadas da exposição Mulheres que Brilham 2025. Desejo uma boa leitura e até a próxima edição!

Douglas Lopez – Editor Chefe

@REVISTAPAPARAZZI

@DOUGLASLOPEZREAL

WWW.PAPARAZZIVIP.COM.BR

NOSSA CAPA
GUILHERME IKEDA

FOTO
ISABELLA MELLO

EXPEDIENTE

REVISTA PAPARAZZI VIP
Todos os Direitos Reservados
Editor Chefe
Douglas Lopez (MTB: 70.943/SP)
Diretor de Fotografia
José Francisco de Souza
Colaboradores da edição:
Designer Gráfico: Alex Mesti
Redação e
Departamento Comercial:
18 3222 8031 / 18 99741 2266
contato@paparazzivip.com.br
www.paparazzivip.com.br

A Revista Paparazzi Vip não se responsabiliza pelos conceitos ou opiniões emitidos nos artigos e anúncios desta edição. As imagens apresentadas nas matérias são cedidas por seus autores ou pelos representantes das marcas. Não é permitida qualquer reprodução de fotos ou textos publicados por este veículo sem autorização.

Distribuição:
Direcionada e Venda em Bancas

Imagens ilustrativas da categoria

Alugue Fácil.

ALUGUE BRASIL

Aluguel de carros

Os melhores veículos do mercado a sua disposição. Conheça nossa frota!

Antecipe suas reservas e aproveite as férias sem preocupações.

Faça sua reserva

18 3901 1577

18 98152 5040

@aluguebrasilpp

#AlugueFácilAlugueBrasil

Av. Manoel Goulart, 3650 | Presidente Prudente-SP

Próximo ao Cristo

Fito Natureza

Nunca foi tão fácil transformar seu lifestyle como agora, com a Fitonatureza em Presidente Prudente. A loja de produtos de nutrição e bem estar oferece uma variedade de suplementos nutricionais, fitoterápicos, produtos a granel, alimentos zero açúcar, sem glúten e sem lactose, produtos veganos e ainda, roupas fitness feminina da marca Run More.

Sob comando da farmacêutica Maria Luciane Leme Carlos e o empresário Antônio César Carlos, que atuam na área há 14 anos na cidade de Bauru com a Fitonatureza de lá e desde 2022 também em Prudente. A família de César está no ramo de Homeopatia e Fitoterapia há 40 anos em Bauru com a farmácia de manipulação A Natureza e toda essa expertise está ao nosso alcance com a loja implantada aqui e liderada pelo casal. Na Fitonatureza podemos encontrar os lançamentos das principais marcas do mercado como; Essential Nutrition, Dux Human Health, Puravida, True Source, Vitafor, Equaliv, Sanavita, Humalin, Integral Médica, Max Titanium, Supercoffe, Schar, Central Nutrition, Dobro e outras.

Batemos um papo com Maria Luciane Leme Carlos para saber tudo sobre a loja e seus diferenciais.

Revista Paparazzi - Luciane além de empresária, você é farmacêutica. Essa formação garante um atendimento diferenciado na loja?

Luciane - Minha formação traz um conhecimento aprofundado sobre a composição dos produtos, suas restrições, possíveis interações e os cuidados necessários para garantir o bem estar e a segurança dos clientes. Posso orientar de forma personalizada cada pessoa que chega à loja, com base em suas necessidades específicas de saúde e bem-estar. Além disso, posso identificar quais suplementos e produtos naturais são mais adequados para cada perfil de cliente, levando em consideração não só os benefícios, mas também possíveis contraindicações. Essa abordagem mais técnica e informada contribui para uma experiência de compra mais segura e eficiente, onde o cliente sente confiança em escolher produtos que realmente atendam às suas necessidades.

Revista Paparazzi -Então vocês orientam os melhores produtos caso o consumidor não tenha uma noção do que é mais indicado para ele?

Luciane - Certamente. Na Fitonatureza, entendemos que nem todos os nossos clientes possuem um conhecimento aprofundado sobre os produtos naturais e complementares disponíveis. Nosso objetivo é oferecer uma orientação específica e personalizada, considerando as necessidades específicas de cada pessoa. Nosso compromisso vai além de simplesmente fornecer produtos; buscamos fornecer uma assessoria cuidadosa, ajudar nossos clientes a fazer escolhas informadas e seguras para o seu bem-estar.

Revista Paparazzi - Se vocês

pudessem dar uma dica aos leitores quais produtos eles deveriam incluir no dia a dia para melhor aproveitamento de treino e rotina saudável?

Luciane - Para quem ainda não utiliza produtos naturais e suplementos, minha sugestão inicial seria incluir na rotina opções que possam complementar um estilo de vida saudável e potencializar os resultados dos treinos. Incluir proteínas de boa qualidade é fundamental para a recuperação muscular e ganho de massa magra. Opte por whey protein, proteína vegetal ou proteína do colágeno para suporte articular e regeneração dos tecidos. A creatina conhecida por melhorar a força, resistência e recuperação muscular, e atua também na função cerebral melhorando a parte cognitiva. O ômega-3 que ajuda a reduzir inflamações, melhorar a saúde cardiovascular e promove funções cerebrais saudáveis. Considere consumir óleo de peixe, óleo de krill ou suplementos veganos à base de algas. A vitamina D é essencial para a saúde óssea, imunidade e desempenho físico.

É sempre importante lembrar que a orientação profissional é essencial para que o uso desses produtos seja adequado ao seu organismo e necessidades.

Na Fitonatureza você encontra uma linha completa de produtos para promover o equilíbrio e o bem estar como:

Suplementos Nutricionais - Produtos cuidadosamente selecionados para potencializar seu desempenho físico e proporcionar suporte adequado para diferentes objetivos, como ganho de massa muscular, perda de peso, recuperação e energia.

Fitoterápicos - Alternativas naturais para cuidados com a saúde, formuladas com ingredientes puros e de alta qualidade para promover equilíbrio e bem-estar.

Produtos a Granel - Opções saudáveis e práticas, como oleaginosas, grãos e sementes, ideais para quem busca variedade e frescor em sua alimentação.

Alimentos Zero Açúcar, Sem Glúten e Sem Lactose - Atendemos o público com restrições alimentares ou que buscam um estilo de vida mais saudável, garantindo sabor e qualidade sem comprometer sua dieta.

Produtos Veganos - Opções livres de ingredientes de origem animal, desenvolvidas com responsabilidade e respeito à natureza.

Roupas fitness da marca Run More: São produtos que combinam estilo, conforto e alta performance. São roupas desenvolvidas com materiais de alta qualidade, cuidadosamente selecionadas para garantir durabilidade, respirabilidade e flexibilidade.

HORÁRIO DE ATENDIMENTO;SEGUNDA À SEXTA FEIRA DAS 9H00 ÀS 18H30
SÁBADOS DAS 9H00 ÀS 13H00
AVENIDA QUATORZE DE SETEMBRO Nº 1210 – PARQUE DO POVO.
TELEFONE: 18 3223-8488 WHATSAPP: 18-99614-8488 | INSTAGRAM: @FITONATUREZAPRUDENTE

ISABEL RIZZO E JOÃO PEDRO RIZO TORQUATO SÃO OS NOVOS FRANQUEADOS DA OGGI SORVETES EM PRESIDENTE PRUDENTE

Torta de limão, mousse de maracujá, picolés de pudim, pistache são apenas alguns dos sabores inusitados e maravilhosos - além dos tradicionais que todos amam – que fazem parte do leque de opções da Oggi Sorvetes, maior rede de sorvetes do Brasil que agora está sob nova direção em Presidente Prudente.

Estivemos com os novos franqueados, Isabel Rizo que chega com mais de 30 anos de experiência em gestão empresarial e João Pedro Rizo - Advogado pós-graduado em gestão de risco e experiência em direito do trabalho, contratos e recuperação de crédito. A dupla formada por mãe e filho que decidiram investir na sobremesa mais democrática do cardápio, o sorvete, prometem adicionar muito sabor e frescor em nossos melhores momentos.

A marca Oggi Sorvetes é paulistana e conquistou o país pela qualidade e diversidade de sabores, sem falar nas embalagens sugestivas e principalmente pelo preço. Na Oggi, opções como abacaxi ao vinho, mousse de maracujá e queijo com goiabada oferecem variedade e inovação conquistando diferentes paladares. Com mais de 1.000 lojas em 15 estados e no Distrito Federal, garantindo que o sorvete continue a ser uma opção acessível e presente no dia a dia de milhões de brasileiros. Com picolés a partir de R$1,50 e potes de sorvete por menos de R$ 20,00.

Na Oggi Sorvetes, os sabores são distribuídos por linhas bem variadas. Os picolés se dividem entre; Frutos – com os tradicionais sabores de frutas, o Delicia ao Leite, Sabores da Fazenda, Clássicos, Festa, Personagens, Giratto (cones) e como não mencionar o Sensa – com aquela deliciosa casquinha crocante e recheio cremoso.

As opções de potes são uma atração à parte, composta por muitos sabores e também

dividida por linhas. Nessa categoria é impossível não cair de amores pelo Top Sundae, o Açaí, o Duetto e o Yogo, dentre outras opções como os tradicionais Napolitano, Flocos e os trufados.

A cereja do bolo - ou melhor, do sorvete, é a linha ZERO AÇÚCAR, composta por sabores sem adição de açúcar e com muito sabor.

Visite a Oggi Sorvetes e façam suas escolhas, vocês irão se surpreender. Qualidade, Atendimento e Preço imbatível. A Oggi Sorvetes está localizada na Avenida Quatorze de Setembro, nº 94 no início do Parque do Povo em Presidente Prudente-SP.

OGGI SORVETES
AVENIDA QUATORZE DE SETEMBRO, Nº 94 – PARQUE DO POVO
INSTAGRAM: @OGGI_SORVETESPP
TELEFONE: 18 3221 0079

RESERVA MUSCULAR: O SEGREDO DA LONGEVIDADE

Envelhecer bem exige planejamento a longo prazo e a fisioterapeuta neurofuncional Marcela Birolli traz dicas

Qual o segredo para alcançarmos a tão sonhada longevidade de forma segura e eficaz? Hoje muito se fala em preparar-se para a velhice com estabilidade, reserva financeira e esquecemos de um ponto importante que é a nossa reserva muscular, segundo a fisioterapeuta Marcela Birolli, além de um bom plano nutricional, a atividade física regular é um precursor de um envelhecimento saudável e com autonomia.

"Quando envelhecemos com essa reserva muscular, além de evitarmos doenças, no caso de um acidente ou cirurgia, garantimos uma reabilitação mais efetiva, rápida e sem complicações", salientou a fisioterapeuta.

Mas, se você está lendo essa matéria e não pensou sobre isso quando jovem saiba que sempre há tempo de começar.

"Estudos comprovam os benefícios físicos e mentais que os exercícios promovem. Dentre os mais relevantes; independência funcional, diminuição do risco de quedas, melhora do sono, redução da ansiedade, melhora cognitiva e bem estar emocional", enfatizou Birolli.

Marcela enfatizou ainda sobre a importância de procurar uma atividade física supervisionada por um profissional competente.

"Buscar se exercitar de forma constante é o melhor investimento que podemos fazer para nossa saúde física e mental. Envelhecer bem é possível e exige planejamento a longo prazo", concluiu.

Marcela Birolli integra a equipe de atendimento domiciliar FisioHome e do Instituto Minuci.

MUTIRÃO DO GLAUCOMA E CATARATA

6ª EDIÇÃO

31 de Maio

Das 8h às 16h

Parque Shopping Prudente

R. Siqueira Campos, 1545 - Vila São Jorge

Evento Gratuito

Realizaremos triagem para diagnóstico de doenças de glaucoma e catarata.

Realização:

Oftalmolaser

Projeto Fundo de olho

Apoio:

ParqueShopping PRUDENTE

98 FM

Bandfm 97.1

COMO A ALIMENTAÇÃO IMPACTA SUA AUTOCONFIANÇA E DESEMPENHO PROFISSIONAL

Por Kaique Campos
Nutricionista

Você já percebeu como sua alimentação pode ser o fator decisivo entre uma carreira estagnada e um desempenho excepcional? A nutrição impacta diretamente os resultados.

Influência no desempenho profissional;

Dietas ricas em ultraprocessados, como biscoitos, salgadinhos de pacote e bolos prontos, aumentam o cansaço, a irritabilidade e a insatisfação com o corpo. Por outro lado, uma alimentação equilibrada melhora a energia, a composição corporal e a autoestima.

Autoestima e produtividade:

Pessoas com boa autoestima são mais confiantes e se destacam profissionalmente, enquanto a insegurança pode dificultar a conquista de objetivos. Estudos como Pierce et al. (1989) e Rice et al. (2020) mostram que a confiança impacta diretamente na performance profissional.

Sobrepeso, obesidade e desempenho profissional:

O excesso de peso prejudica a disposição, a concentração e a qualidade do sono, afetando negativamente o desempenho no trabalho. Uma pesquisa realizada pela Maplecroft Consultoria mostra que o Brasil é 7º país onde a relação do desempenho profissional e a obesidade é mais preocupante.

Alimentação inteligente para potencializar seu sucesso

Proteínas (como ovos, peixes, frango, carnes magras) auxiliam na produção de neurotransmissores que melhoram o humor e a produtividade.

Frutas e vegetais, esses grupos são ricos em antioxidantes que ajudam a reduzir o estresse e fortalecem a imunidade.

Gorduras saudáveis (como castanhas, azeite, atum) contribuem para a saúde cerebral e o foco mental.

Carboidratos de boa qualidade (como aveia, batatas, mandioca, pão integral) fornecem energia de forma estável ao longo do dia.

4 Pequenas mudanças, grandes resultados

- ***Descasque mais, desembale menos.***
- ***Reduza o açúcar do café ou substitua por adoçante.***
- ***Prefira grelhados e assados em vez de frituras.***
- ***Separe um período do final de semana para preparar algumas refeições para a semana.***

O que você come reflete diretamente na sua confiança e desempenho. Transforme sua alimentação e veja a mudança refletir no seu sucesso profissional. Saiba mais seguindo meu perfil @nutrikaiquecampos

BRONZE PERFEITO O ANO TODO

Luuh Bronze oferece técnicas que permitem a cor do verão em todas as estações do ano

É inegável o poder que um bronzeamento oferece para nossa imagem, independente do seu tipo de corpo, uma pele dourada, com aquele ar de saúde é perfeita em todas as estações do ano. E nada melhor que o Bronzeamento Profissional, orquestrado por quem realmente entende do assunto, para não trazer prejuízos à saúde da pele. A Luuh Bronze é especializada em bronzeamento e estética, a empresa oferece diversas técnicas, basta escolher qual a mais indicada para você. Se você é do tipo que pode tirar um tempinho toda semana para construir aquele bronze gradual, o ideal é o bronze natural, agora se você tem uma festa, não teve tempo de fazer as sessões, a opção é o Bronze de Cabine. As opções serão indicadas pela própria profissional, que antes de trabalhar com bronzeamento, atuava na área da enfermagem, garantindo conhecimento em prol à saúde de suas clientes. Luuh também ministra cursos para quem deseja ingressar nesse universo do bronzeamento natural ou artificial.

CONHEÇA AS TÉCNICAS

BRONZE NATURAL – Esse método utiliza os raios ultravioletas (UV) do sol para estimular a produção de melanina, resultando em um tom mais escuro na pele. A técnica consiste em colar sobre a pele uma fita isolante simulando um biquíni e aplicar parafina sobre a pele, que por sua vez, acelera a produção de melanina quando exposto a radiação solar.

BRONZE GELADO – Esse método é ideal para quem deseja ficar com a marquinha do biquíni sem se expor ao sol. É o famoso bronzeamento a jato, que utiliza uma substancia que reage com a queratina e os aminoácidos da pele, transformando-os em melanóides e dando um pigmento bronzeado.

BRONZE DE CABINE – Técnica inovadora, é um método disponibilizado pela empresa Luuh Bronze e é ideal para quem deseja uma cor dourada e natural em qualquer época do ano, pois não é necessário a exposição ao sol, basta alguns minutos na cabine.

CUIDADOS E INDICAÇÕES

É de suma importância seguir todas as nossas orientações pós sessões de bronzeamento;

Sempre opte por clinicas especializadas no procedimento, que trabalhe com bons produtos autorizados pela ANVISA e testados dermatologicamente;

Antes do bronzeamento evite o uso de hidratantes, loções, perfumes ou sabonetes em barra;

Após o bronzeamento evite banhos quentes, evite produtos com álcool, evite esfoliação corporal, evite se expor ao sol por 24 horas, evite praticar atividades que aumentem a produção de suor;

Consuma alimentos com fontes de carotenoides como cenoura, mamão e abóbora;

Beba muita água e siga as demais recomendações que iremos sugerir.

AGENDE SEU HORÁRIO!
18 99725 7107 | INSTAGRAM: @LUUHPERSONALBRONZE

O PODER DA BATATA DOCE

Quando o assunto é alimentação saudável, a batata-doce se destaca como um dos alimentos mais versáteis e nutritivos

Queridinha dos atletas e adeptos de um estilo de vida saudável, ela vai muito além do mundo fitness e pode ser uma excelente opção para qualquer pessoa que busca mais saúde e energia no dia a dia. Mas, afinal, quais são os benefícios desse tubérculo? Como ele age no organismo? E quem não treina também deveria incluí-lo na alimentação?

Diferente de muitos carboidratos refinados que causam picos de glicose e fome logo depois, a batata-doce é um carboidrato complexo de digestão lenta. Isso significa que sua energia é liberada aos poucos, garantindo maior saciedade e fornecendo combustível para o corpo gradual e constante. Esse efeito é especialmente benéfico para quem pratica exercícios, já que evita quedas bruscas de energia e melhora o rendimento durante os treinos. Além disso, seu índice glicêmico mais baixo a torna ótima opção para quem busca equilibrar os níveis de açúcar no sangue, reduzindo os riscos de resistência à insulina e diabetes tipo 2.

Melhores horários para consumo

A batata-doce pode ser consumida em diferentes horários do dia, dependendo do objetivo de cada pessoa. Seja antes do treino, depois do treino, no café da manhã ou lanches intermediários.

Para quem busca perda de gordura, o segredo está na quantidade consumida e no ajuste do plano alimentar para manter um balanço calórico adequado.

E quem não treina? Deve consumir?

SIM! Apesar de ser frequentemente associada ao mundo fitness, a batata-doce não é um alimento exclusivo para atletas. Seu perfil nutricional a torna uma excelente escolha para qualquer pessoa que deseja manter uma alimentação saudável.

Já deu para notar que a batata-doce é um verdadeiro superalimento que combina nutrição, energia e versatilidade concordam?

Sou Livia Diamante, Nutricionista e Personal Trainer, proprietária do Diamante Centro de Treinamento e lhe convido para acompanhar meus conteúdos no Instagram, abordo nutrição e exercício físico, vem comigo! Siga @nutripersonaldiamante.

AGRO
DI SOUZA
IMPORTANDO E EXPORTANDO QUALIDADE
WWW.AGRODISOUZA.COM.BR
"Batatas Doces selecionadas contribuindo para sua saúde e nutrição"
José Eduardo Brigatto
Diretor Comercial da Agro Di Souza
@agrodisouza
18 99764 2356

PRÉ-TREINOS:
ENERGIA OU RISCO PARA O CORAÇÃO?

Por: Dr.José dos Reis Gomes Neto – Médico Cardiologista CRM 156.160-SP

Nosso desejo por resultados rápidos pode, muitas vezes, nos colocar em risco sem que percebamos. Somos inundados pelas redes sociais, com influenciadores com corpos esculturais e desejamos isso para nós. O cenário é comum: alguém decide iniciar a academia, busca melhorar seu desempenho e, incentivado por amigos ou influenciadores, começa a tomar suplementos sem nunca ter passado por uma avaliação médica. No início, as dosagens são conforme a famosa frase "eu ouvir falar que é assim". Mas para um suplemento em específico, isso pode ser muito prejudicial. E sim, estou falando dos pré-treinos. No início a sensação de energia extra parece um benefício, mas logo surgem sintomas como palpitações, tremores e uma aceleração intensa dos batimentos cardíacos. A pergunta é: esse tipo de produto é para todos?

O QUE SÃO OS PRÉ-TREINOS?

Os suplementos pré-treino são compostos desenvolvidos para aumentarem a performance durante os exercícios. Em geral, contêm cafeína em doses elevadas, aminoácidos, creatina e outros estimulantes que melhoram a resistência e reduzem a fadiga.

O principal composto é a cafeína e quero te mostrar o que ela faz no nosso corpo e a importância dele. No cérebro, ela atua reduzindo a sensação de fadiga e aumenta a excitação neural, que resulta em maior estado de alerta e melhor tempo de resposta. No sistema cardiovascular, através da liberação de adrenalina e noradrenalina, promove o aumento da frequência cardíaca e pressão arterial que resulta em mais sangue para os músculos. No metabolismo, atua mobilizando os ácidos graxos, a famosa gordurinha, poupando assim o estoque muscular de energia levando a uma maior resistência. Todas essas ações

combinadas melhoram a força, resistência e percepção de esforço.

OS RISCOS CARDIOVASCULARES DOS ESTIMULANTES

O principal problema dos pré-treinos está na falta de informação de quem está usando pela primeira vez. Muitos não sabem, mas uma dose pode conter a quantidade de cafeína de 5 xícaras de café. Lembrando que você está ingerindo essa quantidade de uma só vez. Isso provoca aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, podendo desencadear arritmias em pessoas predispostas. Além disso, outros componentes podem intensificar a vasoconstrição e elevar a carga sobre o coração.

Um estudo publicado no Journal of the American Heart Association mostrou que o consumo excessivo de cafeína e estimulantes pode aumentar o risco de eventos cardiovasculares, especialmente em indivíduos que já possuem hipertensão, arritmias ou alguma doença cardíaca silenciosa.

O perigo cresce quando esses suplementos são combinados com energéticos, o que potencializa os efeitos negativos. Infelizmente temos visto essa combinação com mais frequência. Muitas vezes, influenciados por trends das redes sociais as pessoas se encorajam para fazerem essas misturas. O que não aparece são as consequências. Muitos acabam indo a hospitais com arritmias importantes. Não faça isso sob nenhuma hipótese.

USO CONSCIENTE E SEGURANÇA

Agora o que fazer? Quero deixar uma orientação prática para você que deseja usar. Primeiro de tudo é se auto avaliar. Se você já está habituado a tomar café, não tem histórico de arritmias, não tem problemas cardíacos e a pressão arterial é controlada. Não vejo problemas para o uso. Minha recomendação é que inicie com metade da dose indicada no rótulo e avalie os sintomas. Faça isso por duas ou três vezes. Caso não tenha mal-estar, use a dose completa e reavalie. Qualquer sintoma ou palpitação, procure uma avaliação médica.

Já você que é hipertenso, cardiopata ou tenha arritmia. Infelizmente esse suplemento não é para você. Terá que usar de outros meios para dar um estímulo na hora do treino. Deixo uma dica que irá te ajudar. Use a música. Temos vários estudos mostrando a melhora de desempenho com ela.

Para encerrar, não poderia deixar de falar da famosa coceira proveniente do pré-treino. Não se preocupe. Isso é consequência da beta-alanina que está presente na maioria dos produtos. Essa sensação é temporária e não traz efeitos negativos no corpo.

Bons treinos.
Sigam @josedosreiscardio

Capa

DR.GUILHERME IKEDA

Fotos: Isabella Mello / Texto: Douglas Lopez

Emagrecimento Saudável e Terapia de Reposição Hormonal para uma melhor qualidade de vida

Dr.Guilherme Akiiti Ikeda (31) é natural de Presidente Prudente, filho de Carlos e Luiza Ikeda. Formado pela Universidade do Oeste Paulista (UNOESTE), com especializações em medicina esportiva, cursos de extensão em Endocrinologia, Nutrologia e Ginecologia e Terapia Cannabis. Sua atuação na área clinica tem chamado atenção pelos resultados no combate à obesidade, tratamentos que visam emagrecimento saudável, ganho de massa muscular, definição, alta performance e melhor qualidade de vida. Dr.Guilherme já serviu no exército e define a experiência como uma "Game Change" em sua vida. Atualmente divide sua rotina de consultório com a responsabilidade em palestrar para outros médicos em congressos por todo o Brasil e também em suas mentorias. Sua clínica oferece tratamentos complementares com o uso de alta tecnologia e equipe multidisciplinar.

Nas redes sociais @drguilhermeikeda inspira seus seguidores compartilhando seu dia-a-dia regrado, com posts de treino, alimentação balanceada, rotina clínica e análises sobre temas polêmicos.

Na entrevista a seguir tiramos as principais dúvidas sobre emagrecimento saudável, tipos de tratamento, reposição hormonal e muito mais.

"Acredito que a estética vem em consequência de uma boa saúde"

Revista Paparazzi - Sempre soube que queria atuar na medicina?

Dr.Guilherme Ikeda - Não, na verdade sempre tive o sonho de ser atleta, mas pela minha gigante estatura não deu muito certo (risos). Descobri após largar a natação no qual me dediquei por 16 anos na infância.

Revista Paparazzi - Sabemos que você já foi para o exército, como foi essa experiência?

Dr.Guilherme Ikeda - "Game change" na vida, aprendi de fato o que é resiliência, nem tudo acontece na hora que pretendemos.

Revista Paparazzi - Você sempre teve um lifestyle saudável, foi esse estilo de vida natural que te levou para essa área médica?

Dr.Guilherme Ikeda - Podemos dizer que sim, meus pais sempre tiveram a cultura de se alimentar bem, até os 12 anos de idade eu não sabia que era um refrigerante e bolacha recheada. Sempre apreciei o "diferente", vi logo de cara uma objeção na medicina que era a parte hormonal, e sempre me perguntava o porque havia muito mito, embate, crenças e falácias. Logo que comecei a me aprofundar há 8 anos atrás, vi que tudo era muito empírico e um "rebanho de gado" propagando o que as pessoas famosas diziam, mas ninguém se aprofundava nas raízes dos estudos científicos para saber de certo a veracidade das informações por volta dos hormônios. E o que mais me motivou é quando me deparei em casa com minha mãe não se reconhecendo mais, indisposta, desanimada com quadros depressivos e ansiosos sem motivo algum, e de fato era a relação com a menopausa sem apoio/tratamento adequado.

Revista Paparazzi - Além de médico, você também é atleta e palestrante. Foi considerado um dos mais jovens médicos a palestrar no Congresso Brasileiro de Hormonologia promovido pela Associação Brasileira de Hormonologia em 2024. É Speaker de uma marca de produtos que promove saúde e bem estar. Como concilia tudo isso com a rotina de consultório?

Dr.Guilherme Ikeda - É um imenso desafio, mas minha cultura sempre foi "não espere o outro fazer por você, execute, faça o que deve ser feito". E levo e propago isso para todos ao meu redor. O sucesso é treinável, vivemos em uma geração de frouxos, reclamões que esperam o ambiente ficar claro para pensar em fazer algo, com toda certeza essa pessoa já ficou para trás. Além disso, com todo conhecimento que adquiri como atleta, sei o quanto a rotina de hábitos saudáveis me ajuda a manter em alta perfomance em todos âmbitos da vida.

Revista Paparazzi - O "boom" da exposição nas redes sociais fez as pessoas se preocuparem mais com a estética e buscarem alternativas rápidas e perigosas. Muitas vezes sem acompanhamento médico. Como você enxerga a busca pelo corpo ideal no espelho e não a busca pela saúde perfeita?

Dr.Guilherme Ikeda - O imedia-

tismo de hoje faz as pessoas errarem, a busca pelo "atalho" é intensa, porém na maioria das vezes sai muito cara. Acredito que a estética vem em consequência de uma boa saúde, caso fosse para escolher uma antes, com toda certeza tem que ser sua saúde, por inúmeras vezes recebo pessoas com a "capa" bonita, mas o interno deteriorado, saúde péssima, na maioria das vezes isso é insustentável e ilusório.

Revista Paparazzi - Qual seria o plano ideal para construção de um corpo bonito e saudável, sem loucuras?

Dr.Guilherme Ikeda - Colocar na cabeça que tudo é um processo, o que vai e vem rápido não se sustenta. Porque o que sustenta a construção de um corpo bonito e saudável são os hábitos e rotina. Sabe quanto tempo em média demora para se criar um hábito? 66 dias segundo um estudo de psicologia publicado no jornal europeu. Porém tiveram pessoas que demoraram até mesmo 262 dias para consolidar tal hábito. Então você leitor não se iluda com promessas rápidas.

Revista Paparazzi - Sabemos que muitos pacientes chegam no seu consultório depois de passar por diversas tentativas frustradas de emagrecimento. Qual o seu diferencial?

Dr.Guilherme Ikeda - A metodologia que desenvolvemos ao longo desses 3 anos atuando no emagrecimento é única, eu datei todas as falhas e dores dos pacientes e dos médicos relatados nos congressos/cursos, e desenvolvi uma solução para cada dor. Não tendo vazão alguma de falha nem pela parte médica nem pela parte dos pacientes, visto nos últimos 6 meses tivemos 100% de emagrecimento em todo nosso programa criado.

Revista Paparazzi - Além da estética a obesidade prejudica o indivíduo num todo. Quais os primeiros passos para sair dessa condição?

Dr.Guilherme Ikeda - O primeiro passo é a busca pelo acompanhamento médico, sem sombra de dúvidas. E o mais importante, o paciente DECIDIR que está disposto a mudar de vida.

Revista Paparazzi - Atualmente quais os tratamentos disponíveis mais indicados para emagrecimento, ganho de massa muscular e melhor performance?

Dr.Guilherme Ikeda - Para casos de obesidade, o tratamento medicamentoso é FUNDAMENTAL. Obesidade é doença crônica, como hipertensão, diabetes entre outros. Para ganho de massa muscular a base da pirâmide é alimentação, treino e descanso. Para públicos específicos com sarcodinapenia entra os tratamentos hormonais. Para melhora de performance temos que ajustar a mesma pirâmide da massa muscular e entrar com alguns suplementos específicos para cada tipo de modalidade.

Revista Paparazzi - Vamos falar sobre as famosas canetas emagrecedoras que ganharam notoriedade através das celebridades relatarem o uso? Comente sobre os benefícios e também as contra indicações?

Dr.Guilherme Ikeda - As "canetas" nada mais são do que um medicamento injetável que ajuda na redução da fome, melhora do metabolismo da gordura, redução das vontades, hábitos e vícios. Perda de peso pela alta redução de ingesta calórica. Controle da glicose no sangue. Existe sim contra indicações, como qualquer outro medicamento, por isso é imprescindível o uso com acompanhamento e indicação médica.

Revista Paparazzi - Qualquer pessoa pode fazer uso desse método? Quais os critérios para indicação do tratamento?

Dr.Guilherme Ikeda - Na grande maioria das vezes sim, é importante uma avaliação minuciosa para determinar a real indicação da medicação. Sobrepeso, obesidade, diabetes mellitus, síndrome apneia obstrutiva do sono.

Revista Paparazzi - O uso de Canabidiol tem sido bastante discutido como opção de tratamento de diversas queixas. Fale mais sobre isso.

Dr.Guilherme Ikeda - O cbd entra como uma terapia coadjuvante no tratamento da obesidade, melhorando a ansiedade, compulsão e insônia . Pois esses sintomas fazem com que o paciente não consiga seguir o plano alimentar, comendo em excesso e tendo falha no emagrecimento.

Revista Paparazzi - Existe um mito em torno da reposição hormonal, muitos consideram um tratamento para pessoas com mais idade. O que você diz sobre isso?

Dr.Guilherme Ikeda - Mito total, a reposição hormonal no caso das mulheres deve ser iniciada de forma precoce, hoje já temos grandes estudos evidenciando os benefícios da TRH de forma precoce. A partir dos 40 anos de idade já começam a ter sintomas como acúmulo de gordura na barriga, alteração da textura pele, piora da libido, calorões, insônia, ressecamento vaginal, escape urinário, entre outros. Além disso, sabemos que o hormônio essencial para saúde feminina é o estradiol, que decai muito nesse período de transição menopausa, por falha ovariana. A mulher que não realiza a TRH, possivelmente pode ter perda de massa muscular exagerada, acúmulo de gordura aumentando risco para infarto, alteração vascular, doenças do sistema nervoso central como Alzheimer, Parkinson.

Revista Paparazzi - Qual diferença de reposição hormonal feminina e reposição hormonal masculina. Como elas atuam em cada caso?

O sexo feminino só não deve

Dr.Guilherme Ikeda com parte de sua equipe. O enfermeiro Silvio Silva e a biomédica Dra.Isabela Paccola

fazer a reposição hormonal quem tem câncer ativo. A mulher simplesmente PARA de produzir hormônio em meados de 40-50 anos, imagina você viver uma vida com e outra sem hormônio? Não é fisiológico, por isso muitas mulheres buscam o psiquiatra achando que estão depressivas e ansiosas, e quando adquirem conhecimento e passam comigo, percebem que era apenas a falta de hormônio. Já no sexo masculino, não são todos que necessitam, nosso "eixo" produtor não tem vida útil de desligamento, só desliga se ele for atacado por outras causas, uma delas que está ganhando espaço é a obesidade. Sim homens obesos podem ficar com baixa produção de testosterona e necessitarem da reposição hormonal.

Revista Paparazzi - Qual o sinal de alerta mais comum que indica que chegou a hora de visitar o médico e ver se temos indicação de reposição hormonal ou outro tratamento?

Dr.Guilherme Ikeda - Alterações de humor, fogachos, calores que não tinha antes, ressecamento vaginal, insônia, mudança de acúmulo de gordura corporal, flacidez intensa, ressecamento ocular, alteração do ciclo menstrual, dor ao ato sexual, indisposição, fadiga inexplicável, queda de libido. Para o homem, indisposição, procrastinação, queda de libido, falta de ereção matinal, fadiga intensa, acumulo de gordura corporal.

Revista Paparazzi - Com a perda de gordura vem novas queixas como; flacidez, estrias, aspecto de rosto cansado. Pensando nisso sua clínica oferece uma equipe multidisciplinar que age nessas dores pós emagrecimento e atua diretamente no embelezamento, prevenção e manutenção. Conte mais sobre isso;

Dr.Guilherme Ikeda - Exatamente, quando digo que nosso tratamento é de ponta a ponta, é sobre isso. Hoje contamos com a Dra. Isabela Paccola que é expert em estética avançada. Além disso, nossa clinica investiu na super tecnologia Unyque Pro, uma máquina de estética que contem 4 tecnologias, para tratamento de flacidez, gordura localizada, estímulo de colágeno, Lipedema entre outras queixas. A mesma é usada nas maiores clinicas de São Paulo e Rio de Janeiro, atendendo famosos como Virginia, Ivete Sangalo, Gustavo Lima dentre outros. E além dessa máquina de última geração, a Dra. Isabela realiza a cada 2 meses cursos de estética avançada para oferecer o melhor e mais atual tecnologia injetável para tratamentos estéticos

Revista Paparazzi - Qual sua mensagem para aqueles que ainda não despertaram para uma vida mais saudável?

Dr.Guilherme Ikeda - Sua saúde é seu maior patrimônio, o principal pilar para uma alta performance. Não negocie seu bem maior. Os maiores empresários/empreendedores do mercado brasileiro investem na saúde. Vide a transformação de Paulo Vieira, Pablo Marçal, Thiago Nigro, Mayra Cardi, Simone Sampaio, Patrícia Poeta, entre outros.

SIGAM @DRGUILHERMEIKEDA NO INSTAGRAM E SAIBAM MAIS!
WHATSAPP 18 98174 6778
WWW.DRGUILHERMEIKEDA.COM.BR

LEI DAS ESCOLHAS SAUDÁVEIS

Entrevistamos a Delegada de Polícia Adriana Pelegrini, que revelou quais hábitos são inegociáveis quando se trata de saúde e qualidade de vida

Mulher, mãe, avó e delegada de polícia, já podemos imaginar o nível de correria de Adriana Maria Pelegrini, 54 anos, natural de Presidente Prudente-SP. Formada em Direito e Delegada de Polícia há 33 anos. É titular do 3º Distrito Policial de Presidente Prudente, Delegada Co-Coordenadora do GOE – Grupo de Operações Especiais Polo 4 de Presidente Prudente e Delegada Titular da Delegacia de Narandiba-SP. Mesmo diante dos desafios da profissão, Pelegrini não abre mão de manter com rigor seus hábitos saudáveis. O resultado podemos ver na boa forma e disposição da nossa defensora da lei.

Para inspirar nossas leitoras que levam uma vida agitada e tentam de todas as formas seguir o plano - treino e dieta - e muitas vezes desistem, convidamos a delegada para uma tarde de treino e um papo sobre saúde que vai adicionar dose extra de motivação.

Adriana Pelegrini veste
Live Fitness
Av. Washington Luiz

Agradecimento
Trainer Academia

Revista Paparazzi - Adriana, você se considera uma mulher vaidosa?
Adriana Maria Pelegrini - Sim, dentro de alguns limites.

Revista Paparazzi - Você mencionou que mantém a forma na base da alimentação e treino. Qual o segredo para não precisar das novas tecnologias a favor da beleza? Como é sua alimentação?
Adriana Maria Pelegrini - Na verdade, sou sim adepta de alguns procedimentos não invasivos da estética, mas uso com bastante moderação. Minha alimentação costuma ser bastante saudável. Acabo pecando quando se trata de doces (eu amo). No geral procuro tomar um café da manhã iniciando com a ingestão de proteínas e carboidratos e o famoso cafezinho - sem açúcar na medida do possível. No almoço tenho como premissa a ingestão de bastante verduras e legumes, bem como carnes e o nosso queridinho arroz com feijão. No lanche da tarde algo para dar energia para meu treino que na maioria das vezes é no final da tarde. E a noite procuro ingerir pouco carboidrato e mais proteínas.

Revista Paparazzi - Desde quando você treina?
Adriana Maria Pelegrini - Desde os meus 15 anos de idade.

Revista Paparazzi - Atualmente qual sua frequência de treino e quais modalidades pratica?
Adriana Maria Pelegrini - Pratico musculação no mínimo 5 vezes por semana.

Revista Paparazzi - Na sua profissão, sabemos que sua agenda é bastante atípica. Como concilia o trabalho como delegada e a rotina de saúde e bem estar?
Adriana Maria Pelegrini - Procuro me adequar nos horários mais tranquilos, mas nunca deixo de estabelecer essa rotina de treino e cuidados pessoais.

Revista Paparazzi - Hábitos saudáveis trazem resultados que vão além do espelho. Para você, quais os benefícios você pode listar?
Adriana Maria Pelegrini - Auto estima, saúde, bem estar e positividade. Hábitos saudáveis regulam seu humor e sua disposição. Evitam doenças físicas e psíquicas.

Revista Paparazzi – Você é adepta de receitas fit? Gosta de inventar pratos saudáveis?
Adriana Maria Pelegrini - Infelizmente não costumo preparar minhas comidas hoje em dia, mas já tive momentos em que procurava receitas fit e as preparava. Era muito satisfatório.

Revista Paparazzi – Sente diferença de desempenho no trabalho quando fica sem treinar por algum motivo?
Adriana Maria Pelegrini - Com certeza. Quando não posso treinar por algum motivo meu corpo e mente sentem de tal forma que fico desestimulada.

Revista Paparazzi – Você sofreu um acidente esse ano que quase tirou sua vida, ficou horas aguardando socorro presa dentro do carro. Acredita que seu condicionamento físico foi um fator contribuinte para aguentar essa situação?
Adriana Maria Pelegrini - Tive um acidente que era para ser com gravíssimas complicações. Mas tive o maior livramento de Deus em minha vida. Fui socorrida primeiramente por um grande amigo (Edmilson Gasparini) e depois pelos bombeiros, todos eles verdadeiros anjos. Mas certamente meu condicionamento físico e minhas experiências profissionais em campo, me trouxeram muita vantagem.

CORPO E MENTE NAS ALTURAS

O piloto de avião Junior de Almeida fala do compromisso com a saúde e bem estar, mesmo diante das inúmeras viagens fruto da sua carreira na aviação

O prudentino Carlos Junior de Almeida Oliveira, 23, é geração saúde, treina desde os 14 anos, é regrado, leva a sério o assunto nutrição, treino e autocuidado. Ele não é atleta profissional, nem busca títulos no fisiculturismo, sua profissão é Piloto de Avião. Junior sempre gostou de frequentar academia e praticar luta, como forma de buscar uma melhor versão de si mesmo. Ele já teve problemas com a balança, e para superar o excesso de peso precisou de muito foco e dedicação para chegar no corpo atual. Batemos um papo com o profissional da aviação, que compartilhou detalhes da sua rotina saudável e deu dicas importantes para quem busca mais que um corpo bonito no espelho, mesmo diante da correria do dia a dia.

Revista Paparazzi - Qual sua frequência de treino e quais modalidades pratica?

Junior de Almeida - Depende muito das minhas viagens, mas na maioria das vezes, pelo menos 5 dias na semana. Prático atualmente Crossfit e Musculção.

Revista Paparazzi - Você sempre gostou de atividade física ou foi algo que aprendeu a gostar com o tempo?

Junior de Almeida - Tive que aprender a gostar, desde muito novo. Tinha um pouco de dificuldade em me enturmar, devido ao excesso de peso, muito novo. Única opção que eu tive era me sentir bem comigo mesmo, praticando exercícios, aumentando a minha confiança e melhorando esteticamente.

Revista Paparazzi - Você costuma fazer dieta e seguir uma alimentação balanceada ou chuta o balde de vez em quando?

Junior de Almeida - Tento levar a sério a alimentação, ao máximo. Mas eu gosto de comer livre, pelo menos 1 dia da semana, acabo chutando o balde.

Revista Paparazzi - Você está sempre voando para diversos estados do Brasil através do seu trabalho. Como concilia a rotina fit com a vida de piloto?

Junior de Almeida - Na maioria

Junior Almeida veste Live Prudenshopping

Agradecimento: Studio Kore - Treinamento Funcional, Cardio e Musculação

das vezes que fico fora, consigo me exercitar, pois sempre tem uma academia por perto. Eu sempre levo um tênis de corrida, também, pois consigo correr em qualquer lugar que estiver. Em relação a alimentação, sempre comemos em restaurante, então tento escolher os alimentos que mais se incluem na minha alimentação do dia a dia.

Revista Paparazzi - Tem viagens que você passa até duas semanas fora de casa. Como administra a dieta estando fora?

Junior de Almeida - Eu sempre priorizo alimentos saudáveis, tento sempre fugir dos industrializados. Procuro me exercitar, para continuar mantendo o foco na alimentação e na rotina. Uma coisa sempre leva a outra, então conseguindo manter meu foco, consigo deixar minha mente forte para que eu não desvie a alimentação e o desânimo de praticar exercícios não me pegue.

Revista Paparazzi - Sua profissão é bastante desafiadora, exige muita atenção e disciplina. Praticar exercício físico regularmente ajuda de algum modo a exercer seu ofício profissional?

Junior de Almeida - Sim. Hoje em dia a prática de exercícios, me ajuda a manter o equilibro com a ansiedade (sou uma pessoa ansiosa) e estar sempre alinhado comigo mesmo (digo, na parte de ajudar no controle emocional, na confiança e no foco). Já inclui a rotina ativa de exercícios em minha vida, como um compromisso. Se eu estiver bem comigo mesmo, com o meu compromisso de me exercitar, o resto acaba se encaixando. Penso que se eu não sou capaz de me honrar, em um compromisso comigo mesmo, eu não sou capaz de honrar mais ninguém.

Revista Paparazzi - Qual a sensação esse lifestyle te traz?

Junior de Almeida - Mais confiança, mais disposição, um condicionamento físico melhor e uma mente mais forte. Esse estilo de vida já faz parte de mim. Não tenho dificuldades em praticar esse lifestyle, pois eu gosto muito dele.

Revista Paparazzi - Qual sua dica para quem trabalha e viaja demais e não consegue se organizar para treinar?

Junior de Almeida - Tem uma frase que eu escutei um médico esportista falando que: "Quem não arruma tempo para cuidar da saúde, vai ter que arrumar tempo para cuidar da doença"

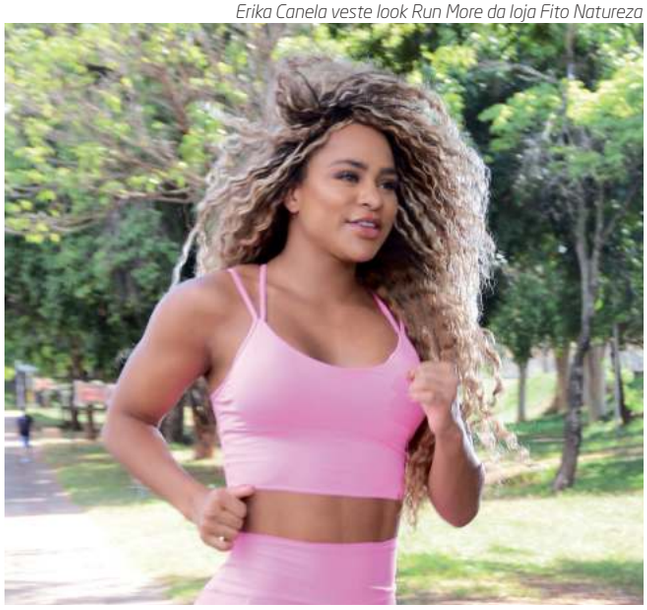
De uma forma ou de outra, poucas pessoas se importam com a nossa saúde, na verdade são poucas que nos chamam para cuidar dela, a maioria das pessoas nos chamam para destruir a nossa saúde, na verdade. Se nós mesmos não nos importarmos, ninguém vai.

É mais fácil arrumar 1 hora por dia para ter longevidade, disposição, uma boa estética, a mente mais forte e consequentemente o corpo mais forte, do que sofrer mais tarde pela falta de tudo isso.

Pratiquem exercícios, isso vai ajudar a todos a serem pessoas melhores para si mesmas e pessoas melhores para os outros. Pessoas bem resolvidas e lúcidas, não fazem mal para o resto do mundo.

SEMPRE EM BUSCA DA MELHOR VERSÃO

Erika Canela veste look Run More da loja Fito Natureza



A estudante de medicina e influenciadora Erika Canela inspira seguidores e amigos com sua energia contagiante e lifestyle fitness

Érika Canela é influenciadora, já atuou como modelo, atualmente dedica-se à faculdade de Medicina. Ela cursa o 11º termo - último ano, pela Unifadra em Dracena. Vaidosa e comprometida com a saúde, a futura médica sabe da importância de manter um lifestyle saudável e ressaltou em nossa entrevista seus pontos principais em relação ao assunto.

Revista Paparazzi - Como é sua relação com a balança?

Erika Canela - Sempre fui muito magra e sempre tive dificuldade em ganhar peso. Meu metabolismo é acelerado, então perco peso com muita facilidade. A musculação foi essencial para me ajudar a construir um corpo mais volumoso.

Revista Paparazzi - Você costuma fazer dieta e seguir uma alimentação regrada?

Erika Canela - Sim, sigo um plano alimentar estruturado e treino cinco vezes na semana. Atualmente, sou acompanhada pelo bicampeão do Mr. Olympia - Rudy Boy, que é responsável tanto pela minha periodização de treinos, quanto pela minha alimentação.

Revista Paparazzi - Como concilia a rotina fitness com a fase final do curso de medicina?

Erika Canela - Encaro o treino como um pilar essencial, tanto para minha saúde física quanto mental. Organização é a chave: preparo minhas refeições com antecedência. Treino nos intervalos disponíveis, seja no horário do almoço, antes da faculdade ou logo após as aulas. Mesmo que tenha apenas 40 minutos, priorizo esse momento. No período da noite, dedico-me integralmente às minhas responsabilidades pessoais e acadêmicas. O sono, infelizmente, acaba sendo reduzido, mas a atividade física tem sido fundamental para minha estabilidade mental.

Revista Paparazzi - Você sempre gostou de treinar ou foi algo que aprendeu a gostar com o tempo?

Erika Canela - No início, aos 16 anos, eu gostava bastante. No entanto, após um longo período sem treinar, minha motivação diminuiu e eu ia para a academia sem vontade. Há um ano, passei por desafios pessoais e comecei a treinar com o objetivo de melhorar minha autoestima. Percebi que minha saúde mental se fortaleceu significativamente e, com o tempo, o treino se tornou indispensável.

Revista Paparazzi - Qual a sensação esse estilo de vida te proporciona além dos resultados estéticos?

Mais do que a questão estética, esse estilo de vida promove bem-estar, energia, resiliência e disciplina. É um investimento contínuo na minha saúde física e mental. Além disso, adoro inspirar outras pessoas a adotarem hábitos saudáveis.

Revista Paparazzi – Deixe uma mensagem para nossos leitores sobre a importância da boa alimentação e exercícios:

Erika Canela – Com certeza, quero dizer que muitas das histórias que vi nos meus estágios no hospital, poderiam ter sido diferentes se lá atrás tivessem escolhido se movimentar mais, comer melhor e priorizar a própria saúde. Você ainda tem essa escolha! Não espere o alerta vir em forma de um diagnóstico. Comece hoje, cuide do seu corpo agora. A melhor versão de você está a um passo das suas decisões diárias. Para acompanhar minha rotina e não perder minhas dicas, sigam @erikacanelaoficial

A PRIMEIRA IMPRESSÃO CONTA!

Você sabia que a primeira impressão pode ser uma chave para fechar grandes negócios ou conquistar novas oportunidades?

No mundo corporativo, a imagem conta muito! Uma foto bem produzida passa confiança e seriedade, mostrando que você está comprometido com sua imagem e carreira. Além disso, ela te aproxima do seu público alvo e te ajuda a criar uma conexão.

Agende sua sessão!

ANA LARA SCALIANTE
ADVOGADA EMPRESARIA

DRA. ELOISA DROPPA MEDINA
GINECOLOGISTA

KLAUS
ARQUITETO

ESTÚDIO ISA MELLO FOTOGRAFIA
RUA MARIANA DE MATTOS, 197 - JD BONGIOVANI - PRESIDENTE PRUDENTE
(18) 99660-2604 | INSTAGRAM: @ISAMELLO.FOTOGRAFIA

CONFEITEIRA FIT

Famosa pelas deliciosas sobremesas, Dani Dinallo revela o equilíbrio entre seus dois mundos

Se você é de Presidente Prudente certamente já provou ou ouviu falar das delicias da confeiteira Daniela Goes Dinallo. O que talvez muitos não saibam, é que ela leva um estilo de vida bastante saudável, com muito foco e uma rotina de treino rigorosa. Mas nem por isso ela deixa de desfrutar do resultado de seus dotes culinários. Ela garante que apesar de focada nos treinos, ela come tudo que produz, em quantidade controlada e sem grandes restrições. Profissional do açúcar há quase 10 anos, é famosa por seu merengue, brownie com nutella, bolos caseiros e também faz sucesso nas tortas salgadas. Para entender como ela concilia o corpo perfeito mesmo diante das tentações, batemos um papo com a confeiteira que detalhou sua motivação em levar a sério esse lifestyle.

Crédito do look: Dani veste Live

Revista Paparazzi - Sua cozinha profissional é em casa, com tantas tentações gastronômicas diárias e seu shape sempre em dia, surge o questionamento real – Você realmente come o que produz? Conta a real para nossos leitores:

Dani Dinallo - (Risos) Sem dúvidas, consumo sim. Eu sou minha primeira cliente (diverte-se). Só vendo o que gosto de comer e brincadeiras à parte, eu realmente consumo, porém moderadamente, em quantidades pequenas e óbvio que não como todos os dias. Tem o dia certo para isso, é preciso ter Objetivo, Opinião e Equilíbrio.

Revista Paparazzi - Sabemos que sua maior motivação para uma vida mais saudável veio através do seu filho, comente sobre essa virada de chave;

Dani Dinallo - Sim, foi com ele e por ele. Precisei comer e me adaptar a rotina que era necessária para a vida dele naquele momento e isso automaticamente veio para mim e mudou também a minha vida! Viver tudo isso com ele e com o acompanhamento do nosso médico – Dr.Gabriel Moreira - me fez entender de fato que eu também não tinha uma vida saudável, e que trocava 6 por meia dúzia.

Revista Paparazzi - Além da alimentação, você treina desde quando?

Dani Dinallo - Treino há muito tempo, cerca de 10 anos, mas faz três anos que treino com dieta e acompanhamento médico, onde fez e faz total diferença na minha vida e nos meus resultados.

Revista Paparazzi - Você pratica quais modalidades e qual sua frequência de treino na semana?

Dani Dinallo - Além da musculação que treino 4 vezes na semana, eu pratico bike in door todos os dias.

Revista Paparazzi - Quais suplementos alimentares fazem parte do seu dia a dia?

Dani Dinallo - Todos os dias tomo Whey Protein e consumo Creatina e Palatinose.

Revista Paparazzi - Qual a sensação esse lifestyle te traz?

Dani Dinallo - A melhor de todas. Já começo meu dia praticando exercícios e isso me libera coisas maravilhosas. Já me sinto pronta para a minha rotina do dia. Sem contar a sensação boa que essa minha escolha de vida me proporciona, me olhar no espelho, tudo isso me faz muito bem.

Revista Paparazzi - Já pensou em criar uma linha de bolos e doces Fit?

Dani Dinallo - Na verdade não. Não podemos agradar a todos. O meu estilo é o que eu faço, na verdade faço porque amo comer, amo degustar uma boa sobremesa, um bom bolo caseiro. Eu faço adaptações em algumas receitas. Até faço sem açúcar para venda sim, mas por opção da rotina de hoje, não que seja para algo maior, apenas um consumo particular que coloco à disposição dos clientes. Mas eu escolho sempre o açúcar (risos).

O açúcar nos faz sorrir degustando de olhos fechados. Com moderação podemos sim consumi-lo (lógico para quem não tenha problemas de saúde) e ser feliz (risos).

Revista Paparazzi - Qual sua dica para quem deseja um estilo de vida mais saudável, mas acha impossível fazer dieta?

Dani Dinallo - Nada é impossível. Basta querer. Não existe um estilo de vida mais saudável sem uma alimentação equilibrada com dieta. A palavra dieta assusta, e já imaginam que vai passar fome, as vezes passa mesmo (risos). Mas posso falar por propriedade, meu filho sofreu muito com vontade de comer as coisas, com quantidade e etc, mas ele tinha que escolher, ou era assim ou ficava acima do peso sofrendo com muita coisa. Ele é minha prova viva de que TUDO é possível se você tem alguma meta e desejo.

Só comecem e não desistam nas primeiras barreiras. Tudo vai ficando mais leve e com o começo dos resultados vai ficando prazeroso e faz valer a pena! Sigam meu perfil @danielagoesdinallo

ARTISTA E PSICÓLOGA

Claudia veste Marisa Clermann Joias

Claudia Caffarena é Psicologa, Artista Plástica, além de ser pós- graduada no Vitale Presidente Prudente de Especialização Internacional em Análise Bioenergética e Terapia Corporal. Faz pós-graduação em Neurociência na PUCPR. Na clínica Winnicottiana com Claudia Caffarena o atendimento é diferenciado, único e imersivo.

Segundo Claudia, Winnicott mostra que na comunicação entre paciente e o psicoterapeuta, essa fala pode ir além, pode ser no desenho, na brincadeira e na arte como uma ferramenta eficaz que ajuda o paciente - vir a ser.

"Nessa comunicação surge aspectos inconscientes do paciente e que ajuda nas diferentes fases da sua vida. Nos mostra a importância do paciente ter esperança", salientou a psicóloga.

SIGA
@CLAUDIACAFFARENAF
NO INSTAGRAM

WHATSAPP (18) 99684 0206

BELEZA IMPORTA?

Você já se culpou por investir na sua aparência?

Por Dra.Flávia Brasileiro
Médica Dermatologista
CRM 107169 – RQE 56407

Dra. Flávia Brasileiro veste Joias Marisa Clermann

Este foi o tema de uma das aulas mais impactantes que assisti no congresso da AMWC, realizado em MÔNACO, no qual tive a honra de estar presente em março deste ano. Como médica, foi profundamente inspirador ver o quanto a ciência tem avançado na compreensão da beleza como algo que transcende a estética — tocando o emocional, o psicológico e até o social.

O slide inicial da aula em questão trazia 3 tópicos principais:

BELEZA IMPORTA:
1- PSICOLOGICAMENTE
2-FISIOLOGICAMENTE
3- PROFISSIONALMENTE

E trazia também os artigos científicos que chegaram as conclusões acimas.

Pouca gente sabe, mas a percepção da beleza envolve um alto nível de atividade cerebral. Áreas ligadas ao prazer e à recompensa são ativadas quando vemos algo belo, liberando dopamina, que é o neurotransmissor responsável por aquela sensação genuína de bem-estar. Ou seja: a beleza nos faz bem, de forma literal e mensurável.

Mais do que aparência, beleza é pertencimento. Nossa imagem física compõe uma parte essencial da nossa identidade. E quando essa imagem sofre com o tempo, doenças ou traumas, a autoestima também é afetada. É por isso que o cuidado com a aparência vai muito além da vaidade — ele toca diretamente na nossa saúde emocional.

Esse impacto vai além do íntimo. No ambiente profissional, por exemplo, pessoas consideradas mais bonitas ganham, em média, 12% a mais. Elas também são vistas como mais confiáveis e competentes. Isso mostra que a beleza não apenas nos conecta a nós mesmos, mas também influencia a forma como somos recebidos no mundo.

Essa aula me ajudou a dar ainda mais legitimidade ao meu trabalho como médica. Ver traduzido em dados o que sempre intuí na prática clínica foi como unir sensibilidade e ciência. Como estudiosa que sou, adorei ver comprovado que cuidar da aparência e buscar se manter belo não é fútil, mas parte legítima da tão desejada felicidade.

E, sinceramente, precisamos falar sobre a culpa que ainda carregamos ao querer nos sentir bonitos. Sobretudo nós, mulheres. Há uma cobrança silenciosa para que sejamos belas sem admitir que nos esforçamos por isso. Como se buscar o melhor de si fosse vaidade, e não autocuidado.

A beleza verdadeira não precisa de exageros. Ela se sustenta na leveza, na harmonia e no respeito à individualidade. E quando compreendida com maturidade, ela se torna uma forma poderosa de saúde, presença e bem-estar.

RENASCENCE DERMATOLOGIA | RUA SÃO BENTO, 169 | PRESIDENTE PRUDENTE-SP
18 3916 4169 E 18 98148 3330 | INSTA: @RENASCENCEDERMATOLOGIAPP
@FLAVIABRASILEIRODERMATO

A BELEZA SALVOU E CONTINUARÁ SALVANDO O MUNDO!

Por: Pe. Cleiton Henrique Farias da Silva - Pároco da Paróquia Santo de Rancharia, Diocese de Assis - SP

O autor russo Fiódor Dostoiévski em uma de suas obras afirmou que "a beleza salvará o mundo". Tal pensamento ressoa profundamente em nosso contexto contemporâneo marcado por uma crescente inquietude existencial e social.

Essa expressão sugere que a beleza, entendida não apenas em seu sentido estético, mas também como um princípio moral e espiritual, pode servir como um antídoto contra a desumanização e a dor que permeiam a existência humana.

Para bem compreendermos e atualizarmos o sentido mais autêntico da beleza se faz mister aprofundar e perscrutar o pensamento e a cultura grega da qual o Ocidente recebe forte influência. O termo "kallos" *(καλός)* em grego antigo significa "belo", "formoso" ou "aquilo que nos atrai". No entanto, seu significado vai além da mera estética física; "kallos" é frequentemente associado também a qualidades morais e espirituais. Na filosofia, especialmente na obra de Platão, o conceito é elevado ao status de um ideal que integra beleza, bondade e verdade. Assim, "kallos" evoca a ideia de que algo é belo não só por sua aparência, mas também por sua essência e virtude. E aqui está a cereja do bolo, por assim dizer, porque tal conceito raramente é usado isoladamente - ele é frequentemente ligado a outros conceitos, gerando uma visão holística do que é valoroso e desejável na vida. Por isso, a beleza estética deve revelar e estar em sintonia também com a beleza da nossa própria vida.

Em muitas obras, incluindo as da literatura e da filosofia, a beleza é entendida como uma força que inspira, eleva e transforma, refletindo não apenas o mundo físico, mas também aspectos mais profundos da experiência humana. Desse modo, o conceito de "kallos" abrange não apenas o que é belo, mas representa uma beleza que transcende o superficial e está intimamente ligada ao que é bom e verdadeiro. Essa interconexão entre beleza, bondade e verdade sugere que a beleza possui o poder de transcender o artificial, atingindo o coração e a alma do ser humano.

Assim, quando refletimos sobre Jesus como "o Bom Pastor" (Jo 10, 11), podemos entender essa figura não apenas como um líder ou guia espiritual, mas como a encarnação do "kallos", no qual o belo se torna uma expressão profunda do cuidado, da compaixão e da busca pela verdade. Jesus se apresenta a nós com toda a sua beleza e bondade. Beleza esta também física, mas, sobretudo, a beleza do seu íntimo e a bondade do seu coração.

Em nossos dias onde a "feiura" da realidade se manifesta em crises sociais, políticas, ambientais e existenciais, a beleza emerge como uma necessidade premente.

Ao buscarmos e sermos fascinados pelo belo estamos procurando também a nossa realização como pessoa, criada à "imagem e semelhança de Deus" (Gn 1,26). Ao falarmos de Jesus como "o Belo e Bom Pastor", não estamos apenas nos referindo à sua aparência, mas, sobretudo, à sua essência, que se expressa em atitudes de amor e justiça. Ele representa uma beleza que é acessível a todos nós.

A beleza, portanto, pode ser entendida como o desejo mais profundo de realização do ser humano. Buscar e desejar a beleza não é pecado, desde que compreendamos o seu verdadeiro sentido. Cada gesto de bondade, cada ato de compaixão e a busca por uma vida íntegra são manifestações dessa beleza que deve "salvar" o mundo, conforme sugerido por Dostoiévski. Através da lente da espiritualidade cristã, contemplamos que a beleza é um reflexo de Deus, e ao nos esforçarmos para ser agentes dessa beleza em nossas ações diárias, contribuímos para a transformação social.

Dessa forma, a ideia de que "a beleza salvará o mundo" se entrelaça com o conceito de "kallos" ao nos lembrar que, em um mundo desgastado pelo conflito e pela divisão, somos chamados não apenas a ver e a contemplar a beleza, mas a cultivá-la. Tudo o que é belo também nos atrai. Por isso, Jesus, como "o Belo e Bom Pastor", se torna um modelo dessa autenticidade, mostrando que a verdadeira beleza não está apenas em criar harmonia, mas também em se opor às injustiças, em abraçar os pequeninos e em buscar a verdade que liberta.

Não se trata de cuidar apenas das aparências, mas cuidar e preservar a totalidade da nossa vida de forma integrativa e saudável. A aplicação do termo "kallos" a Jesus nos lembra que a beleza que salvaguarda o mundo é, em última análise, aquela que se manifesta nos nossos relacionamentos e como nos apresentamos diante do mundo. O desafio contemporâneo se torna, então, um apelo à estética da vida, à busca por uma beleza que seja igualmente boa e verdadeira: uma beleza que efetivamente transforma e salva.

A beleza de Jesus não se limitou à sua aparência, mas se estendeu às suas qualidades intrínsecas que se manifestaram em suas ações e ensinamentos, privilegiando a compaixão, o amor ao próximo e a busca pela justiça. Ele revelou, portanto, a beleza do caráter humano, idealizado nas relações interpessoais, mostrando que o belo não é apenas admirável em um sentido estético, mas essencialmente ético. Jesus, como o Bom e Belo Pastor, nos convida a experimentar essa beleza humana em nossas vidas, através da prática do amor incondicional, da humildade e da dedicação ao próximo. Assim, Ele se torna um exemplo de como a verdadeira beleza e a bondade estão entrelaçadas, inspirando-nos a cultivar tanto a estética da vida quanto os valores que ela implica.

Sobre o autor: Pe. Cleiton Henrique Farias da Silva, SAC é sacerdote Palotino da Igreja Católica. Formado em Filosofia e Teologia pela PUCPR, com especialização em Bíblia pela PUCPR e Mestrado em Teologia Moral pela Pontifícia Universidade Gregoriana de Roma. Atualmente é Pároco da Paróquia Santo de Rancharia, Diocese de Assis - SP.

OS SENTIDOS DA VAIDADE

Por Dra. Ieda Benedetti
Psicoterapeuta / Pós doutorada Unesp
e autora e livros científicos.
Colaborou
Maristela Vasconcelos
e Mara Pelegrino

Não somos os mesmos ao longo do tempo. Você é a mesma pessoa que foi há dois anos? Certamente não. Nós, os de então, já não somos os mesmos.

Outros valores, crenças, sabedoria, mágoas curadas e adquiridas. Somos outra pessoa sendo nós mesmos. O tempo, ainda que sejamos a nós mesmos, nos transformou através das experiências vividas no tempo. Também não seremos iguais em um tempo futuro. Ainda seremos nós, sem sermos os mesmos.

O respeito ao processo de transformação pessoal envolve compreender a transformação física.

Envelhecimento é transformação e mudança. O corpo jovem midiático é uma pressão exercida pela sociedade de consumo. O bom e o belo estão associados ao conceito de jovem, atual e novo.

A idolatria do novo é uma armadilha de uma sociedade de consumo organizada em torno do capital. Vende-se o novo que logo se torna velho e precisa ser consumido novamente em um ciclo infinito de consumo e desvalorização.

Portanto, tornar todo o velho ruim é uma necessidade do mercado de consumo. Cria-se o etarismo, então. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) define etarismo como o preconceito, a discriminação e os estereótipos baseados na idade. A OMS considera que o etarismo é um problema social que viola os direitos humanos. (OMS)

Dito de outro modo: o etarismo envolto em preconceito é mais uma

estratégia midiática para fazer com que pessoas consumam o novo.

Os preconceitos, de modo geral, são dirigidos ao outro, entretanto, sempre denunciam algo sobre si. Apenas a título de exemplo, a xenofobia que discrimina o estrangeiro, aponta para a dificuldade de reconhecer a humanidade presente no outro, denunciando a própria desumanização interna. A homofobia denuncia as dificuldades de lidar com a própria sexualidade, mas o etarismo indica o próprio contra si mesmo e com outros, no tempo futuro.

Temos aqui outra armadilha: o etarismo gera um preconceito consigo próprio em um tempo futuro uma vez que se tudo correr bem, vamos envelhecer. Há uma categorização caótica no sentido de se usar o fator idade para dividir as pessoas por atributos que causam prejuízos, desvantagens, danos emocionais e sociais. É um preconceito que vai se reverter na própria condição a que todos estamos sujeitos.

A vaidade excessiva é o amor-próprio que falhou. Tal falha está associada a questões emocionais adquiridas ao longo de experiências destituída de afetividade na infância ou traumáticas que tornam o indivíduo com fragilidades no amor-próprio e na capacidade de fazer uma boa leitura da realidade.

Quem só vê o belo no novo está fragilizado na capacidade analítica. Aproveitando-se disso, as armadilhas midiáticas destituem das condições permanentes as suas qualidades. Assim, a sensualidade, por exemplo, é negada o velho. Vale lembrar, apenas exemplificando, que os atores Keanu Reeves e Sandra Bullock têm 60 anos, e que o tempo fez o seu papel de transformá-los física, mental e emocionalmente.

Pessoas são sensuais ao longo do tempo. A sensualidade está no corpo, na inteligência, na sabedoria, leveza, força, fé. Quem só vê beleza em padrões está capturado pelas armadilhas rasas do mercado de consumo. Ver o belo onde ele possa estar, em qualquer lugar, é uma capacidade. A beleza está na capacidade de quem consegue vê-la para além do belo rotulado na sociedade, em que o ter atributos vale mais que o ser humanizado real constituído de sentido.

Só tem essa capacidade quem consegue constitui-la com experiências imersas em cultura, educação e experiências afetivas bem-sucedidas ao longo da sua história de vida

Podemos transformar essas armadilhas que capturam os indivíduos pela vaidade excessiva através dos pilares de autocuidados e saúde mental, sendo eles: a análise pessoal, exercícios físicos não só por padrão estético e sim para uma boa funcionalidade do corpo, é importante enfatizar que dentro desse pilar entra a alimentação saudável. Cultivo de bons relacionamentos, sendo eles, familiares, amorosos e de amizade. Estudo e trabalho a fim de realização pessoal, experiências com a espiritualidade, e lazer. Esses pilares apontam para o equilíbrio entre o bem-estar físico, mental, emocional e social.

As vicissitudes do velho e do novo são questões subjetivas assim como como o belo e o feio.

Rejeitar qualidades contidas no velho é rejeitar a si mesmo na próxima fase.

Outra possibilidade patológica da vaidade é esta estar associada a ideia de parar o percurso da vida, ou seja, negar seu fim, vencer a morte. Ser eternamente jovem é nunca vislumbrar a finitude da existência. A consciência da finitude nos convida a pensarmos nos sentidos profundos da existência. Negar a finitude é viver na superfície.

A morte é inexorável. Caminhamos diariamente para ela. Morrer é o fim do desenvolvimento. A finitude também envolve preparo e respeito.

Quando se pensa que a vida é finita e se olha para trás, qual percurso vislumbra-se? Uma história de vínculos afetivos, trabalho digno, autocuidado e cuidado com o outro, consciência do seu papel no mundo e espiritualidade ou um rastro de vaidade e procedimentos destituído de sentido?

Não aceitar o processo de transformação corporal é criar uma dívida consigo mesmo, com o amanhã.

Quem não vive tem mesmo medo da morte.

Sigam @dra_iedabenedetti

AUTOSERV

COMÉRCIO DE BATERIAS

18 3903 5435 / 18 99777 4353

"A ENERGIA QUE MOVE"

ACABOU A BATERIA? MOURA FÁCIL! EM ATÉ 50 MINUTOS RESOLVEMOS PARA VOCÊ!

BATERIAS EM ATÉ 10X NO CARTÃO

A AUTOSERV está há 20 anos prestando o melhor atendimento e sempre com produtos líderes de mercado. A loja é representante das baterias Moura e Zetta, que são compatíveis para todos os tipos de carros, motos, caminhões e nobreak. A AUTOSERV se destaca no segmento de baterias devido a segurança, procedência e claro, comodidade que oferecem aos clientes. A prestação de serviços personalizados é um dos diferenciais, a loja oferta garantia de 24 meses nas baterias Moura, e a tecnologia da marca proporciona baterias mais eficientes, sustentáveis e tecnológicas, perfeitas para atender a alta demanda energética que os veículos necessitam atualmente. E para facilitar o pagamento de seus clientes, a AUTOSERV parcela seus produtos em 10 vezes no cartão. Além disso, o cliente conta com o compromisso do Moura Fácil, onde sua bateria chega em até 50 minutos sem custo adicional. Ou se preferir, peça de forma tradicional pelo Disk Baterias Auto Serv através do 18 3903 5435 ou 99777 4353.

Não é à toa, que a AUTOSERV sob direção do empresário Ivan Bianchi é uma referência no mercado. Então já sabem, precisou de bateria para o carro, moto, caminhão ou nobreak? Chama a AUTOSERV.

AVENIDA BRASIL, 155 – VILA JESUS
PRESIDENTE PRUDENTE-SP | 18 3903 5435 / 18 99777 4353

RAROS E COLECIONÁVEIS

Veículos antigos carregam lembranças, sonhos e sensações que ultrapassam gerações. Nesta edição conhecemos a história de três apaixonados pela cultura do antigomobilismo - Igor Chammé proprietário do Ford Maverick caracterizado GT fase II, ano 1975, o Nicássio Fante proprietário do Opala Deluxo Coupé - GM Chevrolet, ano 1979/79 e o Ivan Bianchi que curte motos, a sua relíquia é a Lambreta ano 1953 modelo LD Italiana amarela

A História do Advogado Igor Luís Barboza Chammé com seu Ford Maverick 1975 começou em 2023, apesar do fascínio por carros ser desde à infância.

"As linhas, o ronco do motor, o cheiro de combustível e couro, tudo isso faz parte do meu imaginário que me acompanha desde criança", iniciou Igor.

Em 1996, durante uma visita familiar à cidade de Tabapuã-SP, esse amor se transformou em vocação. Na ocasião, Chammé conheceu um Dodge Magnum 1979 pertencente ao seu Tio Felício (in memoriam). Foi a primeira vez que ele dirigiu um V8 e nunca mais se esqueceu.

"A sensação foi arrebatadora. Com o falecimento do meu Tio Felício, herdei o carro — um presente que marcou minha vida. Por duas décadas, cuidei dele com dedicação, até que um grande amigo me fez uma proposta irrecusável. E, assim, me despedi do Magnum com a certeza de que era hora de realizar um so-

nho antigo: ter um Ford Maverick", confidenciou Chammé.

Em janeiro de 2023, com a venda do Dodge concluída, Igor iniciou a busca por um Maverick vermelho, de preferência modelo GT — original ou caracterizado. Ele queria com essas especificações.

"Sabia que não seria fácil encontrar um exemplar que unisse conservação, autenticidade e preço justo. Foi então que entrei em contato com um grande amigo, Renato de Alencar Secoti — mecânico e restaurador de renome, especialista em V8. Ele me enviou alguns anúncios e, entre eles, estava "o" carro. Um Maverick vermelho brilhante, anunciado por Leonardo, morador de São Paulo. Trocamos mensagens, ligações e muitas informações técnicas. Foram três horas de conversa intensa: falamos sobre chassi, restauração, detalhes de acabamento, adaptações. No fim comprei uma passagem só de ida para São Paulo para o dia seguinte. Cheguei à capital decidido. Quando vi o Maverick ao vivo, soube na hora que era ele. Demos uma volta pelas ruas do bairro e, ali, o sonho se materializou em forma de carro. Como advogado prevenido, levei meu laptop, redigi o contrato na hora e concluí a compra", detalhou.

O Maverick modelo Super 1975, caracterizado como GT havia passado por uma restauração primorosa na lataria e pintura. Ainda assim, certos detalhes não agradavam o advogado, como os bancos elétricos adaptados. Então ele refez o interior por completo: bancos, tapeçaria, volante e painéis de porta, tudo fiel à configuração original da época. A parte elétrica foi refeita por Rogério Guelfi, que também instalou um sistema de ar-condicionado no padrão vintage.

E segundo Igor, ainda há ajustes para fazer, ele entende que a jornada com um clássico é feita de etapas — paciência e respeito ao tempo dos bons profissionais.

"Hoje, esse Maverick é muito mais que um carro. É herança emocional, símbolo de superação de uma meta pessoal e, acima de tudo, um elo com meu filho de 4 anos, que já demonstra a mesma paixão pelos motores que corre em meu sangue. Que essa história se repita com ele, como se repetiu comigo. Porque mais do que máquinas, os carros antigos carregam memórias, amizades e legados", concluiu o advogado.

Nicássio Fante é natural de Quatá-SP, está em prudente há 5 anos, é Gestor de Negócios, Consultor Financeiro, Contador e Administrador, já teve diversos carros antigos como GM Caravan, Chevette, Chevy 500, até que chegou a hora de conquistar o seu Opala, mas esse Opala precisaria ter um sentimento a mais, para fazer história dentro de sua família.

"Falando com meu pai - o maior incentivador pelo meu gosto por carros, disse que queria desfazer da Chevy 500 para comprar um Opala. Começamos a procura em várias garagens, sítios, anúncios de internet e nada de achar um Opala a altura do que eu queria. Foram vários meses nesse processo até que em 03 de abril de 2020 meu Pai me ligou e disse que encontrou um Opala dentro de um barracão e que eu precisava ir lá dar uma olhada. Achamos o carro, porém, iniciamos outros processos, montagem de motor, câmbio, interna, estofados e deixar o carro como realmente gostaria. Esse processo é eterno e ainda tenho muita coisa para melhorar nele", contou Nicássio.

Para Ivan Bianchi, sua paixão por carros e motos resultou até mesmo em sua carreira profissional, ele é proprietário da AUTOSERV Comércio de Baterias Automotivas. Sua Lambreta ano 1953 é uma verdadeira joia, chama atenção por onde passa pelos mínimos detalhes. Além dela, adquiriu uma Royal Enfield, inspirada no modelo G2 do pós-guerra, nascida na década de 1950 com design atemporal.

"Na juventude tive quase todos tipos de moto, esportivas e outras. Passei uma época com a Harley Davidson, e agora estou com uma nova marca que está ganhando o gosto dos brasileiros, a Royal Enfield modelo retrô, considerada nova classic 350, ela tem uma pegada do passado, mas com tecnologias de hoje, como maior segurança e elegância. E a Lambreta 1953 modelo LD Italiana que dispensa comentários", salientou Ivan Bianchi.

O MARAVILHOSO MUNDO TUPPERWARE

A empresária e líder Cristina Rodrigues está há mais de 40 Anos na icônica marca e relata sua experiência

Izabel Cristina Rodrigues é empresária líder da Tupperware. Sua história com a icônica marca de recipientes de plástico começou há mais de 40 anos. A Tupperware é conhecida pela qualidade e durabilidade de seus produtos, com vedação hermética perfeita que possibilita uma melhor conservação e evita o desperdício de alimentos. A famosa "Tigela Maravilhosa" foi o primeiro modelo lançado pela marca e faz sucesso até hoje, além dos lançamentos que acompanham as reais necessidades de seus clientes e design inovador e funcional. Conheçam mais sobre o Universo Tupperware na entrevista com Cristina Rodrigues.

Revista Paparazzi - Como ingressou na marca?

Cristina - Participando de uma reunião de anfitriã e me encantei com os produtos.

Revista Paparazzi - Você passou por todas as fases - consultora, líder, empresária, teve a chance de virar distribuidora. Atualmente lidera um grupo de revendedoras em toda região. Como é fazer parte da transformação real da vida de tantas pessoas através da Tupperware?

Cristina - É muito satisfatório encontrar pessoas e dizer que a vida foi transformada com a oportunidade de trabalhar com a Tupperware. Meu trabalho é informar, treinar, motivar e acompanhar as consultoras. Faço isso com muito amor e carinho por cada uma delas.

Revista Paparazzi - A Tupperware promove convenções, treinamento ao redor do mundo. Ao longo da sua carreira você participou de inúmeros eventos com a marca. Comente para onde essa jornada com as tigelas maravilhosas já te levou?

Cristina - Para vários países, lugares incríveis como Aruba, Orlando, Miami, México, Roma, Jerusalém, África do Sul, Portugal, Buenos Aires, alguns desses já fui duas vezes. E no Brasil fomos várias vezes para o Norte, Nordeste e o Sul do país.

Revista Paparazzi - Agora falando sobre a qualidade dos produtos, cite o diferencial que faz a Tupperware ser a queridinha das donas de casa?

Cristina - É um produto da mais alta qualidade no mundo em matéria de conservação de alimentos. Temos diversas linhas como armazenagem, preparação, microondas, frezer, servir, infantil, versátil. São produtos para diversas ocasiões. A qualidade é comprovada pelo Instituto Adolpho Lutz. A matéria prima virgem, atóxica, livre de bisfenol, pigmentação vegetal. Um produto pensado na saúde de nossos clientes.

Revista Paparazzi - Quais os lançamentos de 2025?

Cristina - Os copos térmicos do momento, estão na moda e são altamente funcionais. O Copo térmico Big T de 630ml e o Copo térmico Big T de 1.1 litro.

Revista Paparazzi - Seu esposo Cicero Moreno também ingressou na marca e hoje é seu braço direito, comente sobre essa parceria de sucesso:

Cristina – Sim, ele sempre me apoiou muito em toda minha carreira. Hoje me acompanha no dia a dia. É muito importante essa parceria, nos fortalece ainda mais.

Revista Paparazzi - Como se tornar uma revendedora, é preciso algum investimento inicial?

Cristina - Basta querer! Não tem investimento inicial algum. Sistema de vendas simples, lucros atrativos e semanais. Treinamentos gratuitos e liberdade de horário. Sem falar das possibilidades de crescimento na carreira Tupperware, oportunidade de formar uma equipe de vendas, tornando-se uma Líder e também a oportunidade de se tornar uma empresária.

Seja uma consultora
18 99742 4184
Instagram @cristinapprudente

MULHERES QUE BRILHAM

A 2ª edição da Exposição Fotográfica "Mulheres que Brilham", promovida pela Revista Paparazzi VIP foi realizada no Prudenshopping. Nossas homenageadas marcaram presença na abertura oficial da ação solene e puderam conferir de pertinho o resultado das fotos expostas, que foram realizadas pelo fotografo José Francisco de Souza, com o patrocínio oficial de Marisa Clermann Joias e apoio da Quality Fotografias e Studio Rodrigo Olivetto.

Flavia Brasileiro -
Médica Dermatologista
CRM 107169
RQE 56407
MC
MARISA CLERMANN

Lucia da Costa Morais Pires Maciel - Advogada

Jeniffer Brito - Neuropsicóloga e Proprietária do Instituto Eleva +

Karolayne Maria Ignácio - Enfermeira Especialista em Estética Corporal e Facial

Lilian Rubini - Cirurgiã Dentista, Especialista em Estética e Reabilitação Oral

Luciana Ramires - Advogada

Manuela Torelli -
Consultora de Joias
Marisa Clermann

Lívia Correa Dornelas - Empresária Proprietária da Dom Marino Pizzaria e funcionária do Ministério Público

Beatriz Oliveira - Cabeleireira Especialista em alongamento capilar, proprietária do studio Bia Mega Hair

Eliane Rocha - Personal Organizer, Organizadora profissional

Cacilda Magalhães - Empresária fundadora da Cacilda Tour

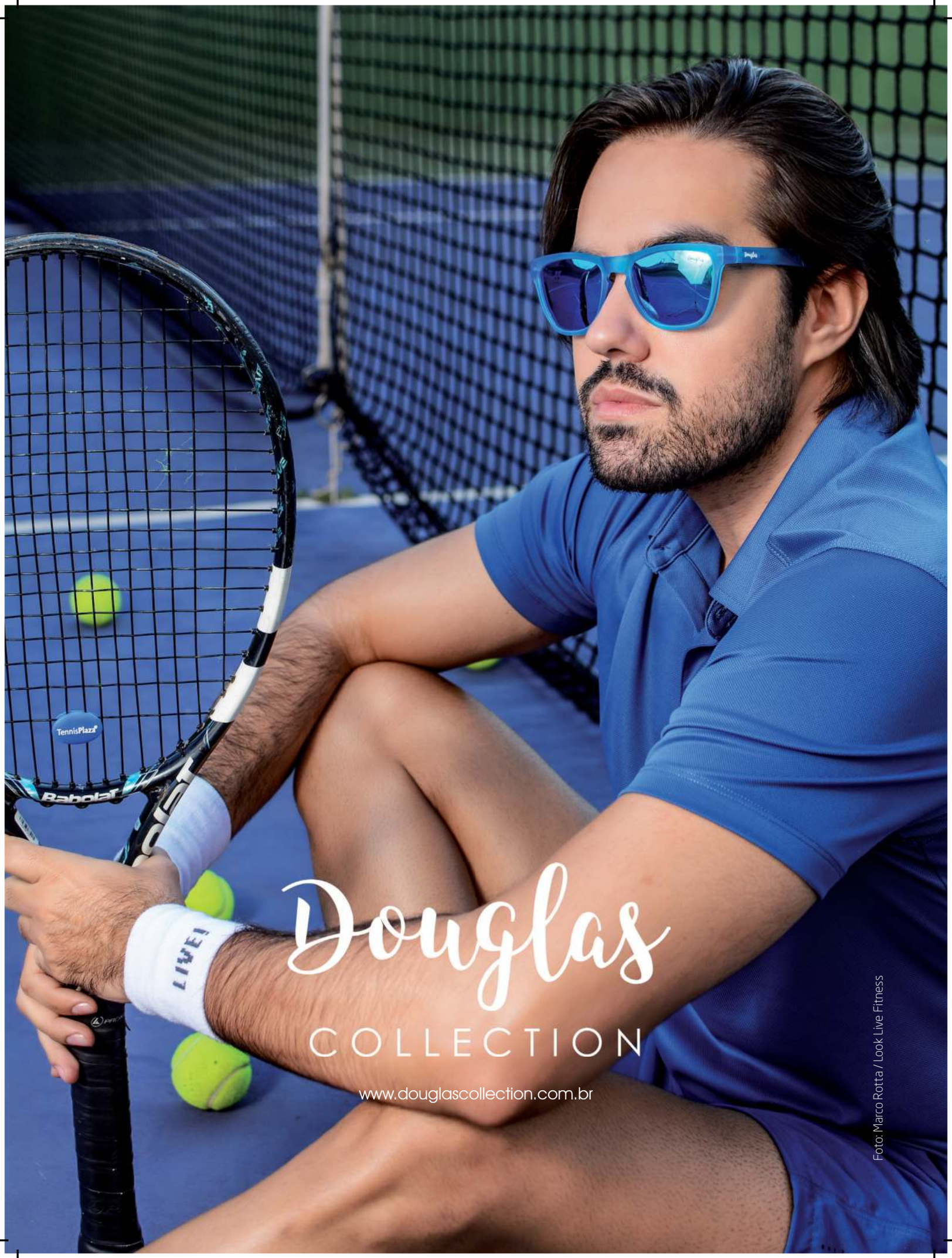
Tamiris Neves do Vale - Empresária Proprietária da Maria Luz Modas

TÁ PAGO!

Nada mais motivador do que abrir o Instagram e ver que o hábito de praticar exercícios físicos vive um momento crescente. Mesmo quando estamos com preguiça, ao sermos impactados pela postagem daquele amigo ou personalidade na academia, automaticamente nos lembramos do quanto é importante esse autocuidado. Mais que estética, atividade física promove saúde e bem estar.

Compartilhe essa ideia! #paparazzifit #nopainogain

Reprodução Instagram


TennisPlaza
Babolat
LIVEI
Douglas
COLLECTION
www.douglascollection.com.br
Foto: Marco Rotta / Look Live Fitness

pegue&leve
Erika Canela para Fitonatureza
Fito Natureza
"TUDO PARA NUTRIÇÃO E BEM ESTAR"
Avenida Quatorze de Setembro, 1210
Parque do Povo
Telefone: 18 3223-8488
18-99614-8488 | @fitonaturezaprudente