

NEWSLETTER

IGUATEMI DAILY

É hora de um novo começo,

e nada melhor que um início de ano para renovar nossas esperanças e expectativas para os próximos doze meses que estão por vir. É hora de começar a tirar as metas do papel, finalizar o que ainda ficou pra trás e, acima de tudo, aprender a estar presente no aqui e agora.

Em nossa primeira newsletter do ano, trazemos o melhor do #IguatemiDaily, com sugestões, dicas e conteúdos para inspirar seu verão e atualizar suas referências.

Boa leitura e um feliz 2021!

Equipe Iguatemi

O PODER DO AQUI E AGORA

Se tem um aprendizado precioso que os últimos tempos nos trouxeram é de que nada é mais valioso do que saber viver e desfrutar do momento presente. Nesta [live](#) para o Iguatemi Daily, a mentora de desenvolvimento humano, expansão de consciência e espiritualidade [@mariananahas](#) reflete sobre como conseguir viver o agora, agindo com acolhimento, flexibilidade e energia para realmente entender nossa jornada de conexão. Pelas palavras de Mariana, acolher o que o universo nos traz como se tudo fizesse parte das nossas próprias escolhas, nos abre para uma nova maneira de viver, nos fazendo encontrar um estado de espírito mais ancorado naquilo que realmente acreditamos. São 60 minutos de puro aprendizado e inspiração para dar aquele start que 2021 merece!



IMAGEM: @MARIANANAHAS_



IMAGEM: HUFFPOST

NOVO ANO, NOVOS HOBBIES

Se você está passando mais tempo na TV ou nas redes sociais do que gostaria, talvez seja hora de aproveitar este início de ano e se dedicar a adquirir um novo hobby. Muito se fala sobre cultivar hábitos que nos dêem prazer ao longo da vida, mas a verdade é que a maioria das pessoas espera ver qual o novo hobby da vez, ao invés de buscar ativamente algo que combine de fato com seu estilo de vida. [Nesta reportagem, tem uma espécie de guia de como buscar por hábitos, atividades de lazer e distração que de fato converse com quem você é:](#)

1. PINTURA E DESENHO

Hoje em dia você pode ter aulas de pintura online, ou participar de oficinas sem nem mesmo sair de casa. Os materiais? Além de deliciosos de manusear, são super fáceis de encontrar.

2. COZINHANDO

Seja aprendendo a fazer pão, ou se arriscando em receitas mais rápidas, vale tentar um tempo para se divertir entre panelas e frigideiras.

3. TRICÔ, BORDADO OU ARTESANATO

Por que não? A volta de atividades manuais nunca esteve tão em alta como na quarentena. Linha e agulha na mão podem ser ferramentas de terapia.

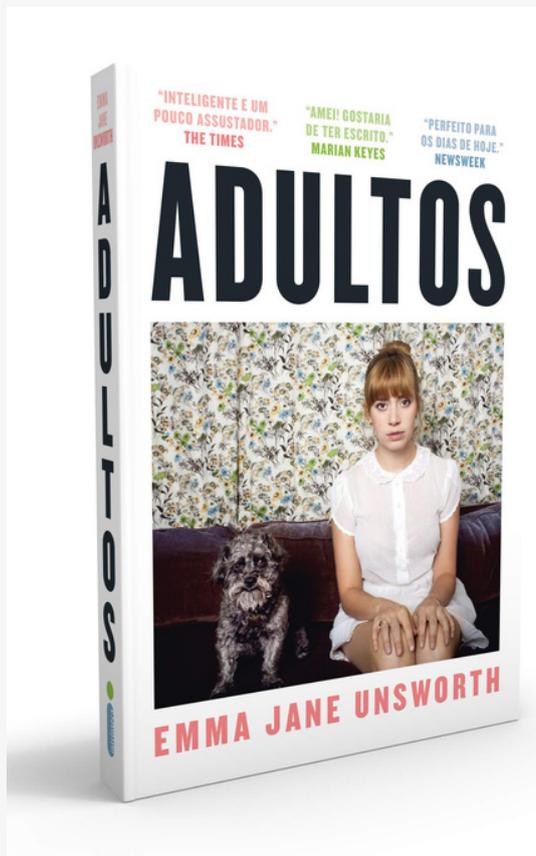


IMAGEM: DIVULGAÇÃO

DILEMA DE ADULTOS

Não é de hoje que a veracidade do que vemos e vivenciamos nas redes sociais vem sendo questionada. Afinal, seria o mundo virtual um espelho distorcido da nossa vida real? Com uma narrativa construída por mensagens, e-mails, diálogos de scripts, interações em redes sociais e relatos íntimos, Emma Jane Unsworth apresenta uma sátira hilária e dolorosa sobre a relação das pessoas com as redes sociais em seu livro “Adultos”. Com ares de Bridget Jones e Fleabag, uma comédia agridoce sobre as desventuras de uma mulher em meio ao caos da era virtual. Entre a busca pela maturidade e as pressões sociais a que as mulheres são submetidas, a obra lança um olhar inteligente sobre o abismo que muitas vezes existe entre o que as pessoas expõem na internet e a vida real.

POR QUE A SÉRIE BRIDGERTON É UM SUCESSO?

Baseado na popular série de livros de Julia Quinn, Bridgerton é muito mais que um conto de fadas tradicional. Vibrante, dramático, com trilha sonora moderna, a vida de famílias nobres em 1813 vicia. A Netflix estima que mais de 63 milhões de pessoas já assistiram à trama desde sua estreia em 25 de dezembro, e a mesma já ocupa o primeiro lugar na lista dos 10 melhores em 76 países. Eis aqui uma seleção de motivos pelos quais Bridgerton se torna muito mais que uma série qualquer:

ELENCO DIVERSO E INTEGRADO À HISTÓRIA

NA SÉRIE, OS PERSONAGENS NEGROS CARREGAM TÍTULOS DE NOBREZA E FAZEM PARTE DA ALTA SOCIEDADE LONDRINA DO SÉCULO 19

TRILHA SONORA MODERNA NA VERSÃO SINFÔNICA

A TRILHA SONORA CONTA COM VERSÕES DE ARIANA GRANDE E TAYLOR SWIFT EM COVERS CLÁSSICOS E VERSÕES SINFÔNICAS

CAMPEÃ EM VISUALIZAÇÕES

SE ATÉ ENTÃO A SÉRIE MAIS ASSISTIDA DA NETFLIX ERA O “GAMBITO DA RAINHA”, “BRIDGERTON” ULTRAPASSOU ESSE RECORDE EM APENAS 2 DIAS



IMAGEM: DIVULGAÇÃO



IMAGEM: @AVALINE

A TENDÊNCIA DOS "CLEAN WINES"

Uvas orgânicas, biodinâmicas e um processo de produção mais transparente são algumas das promessas da nova tendência nos Estados Unidos que vem dando o que falar: a categoria de "clean wines", ou em português, "vinhos limpos". Diferentemente dos vinhos naturais e orgânicos, este novo grupo de produtos promete ir além, oferecendo um vinho que conta com as mínimas intervenções possíveis em seus processos de produção, colheita e engarrafagem. Até mesmo a atriz e ativista de bem-estar Cameron Diaz anunciou no meio do ano passado o lançamento de sua marca Avaline. Rotulada como um "clean wine", a nova empresa conta com dois rótulos, branco e rosé, produzidos a partir de uvas orgânicas e livres de ingredientes indesejáveis, como açúcares, corantes ou concentrados. Ao lado da cofundadora, Katherine Power, ela espera administrar novos padrões de transparência para o mercado de vinhos. A ideia da Avaline de outras inúmeras marcas que surgem neste mercado é atrair um público que, mesmo consumindo bebidas alcoólicas, ainda sim opta por escolhas mais "saudáveis" e conscientes.

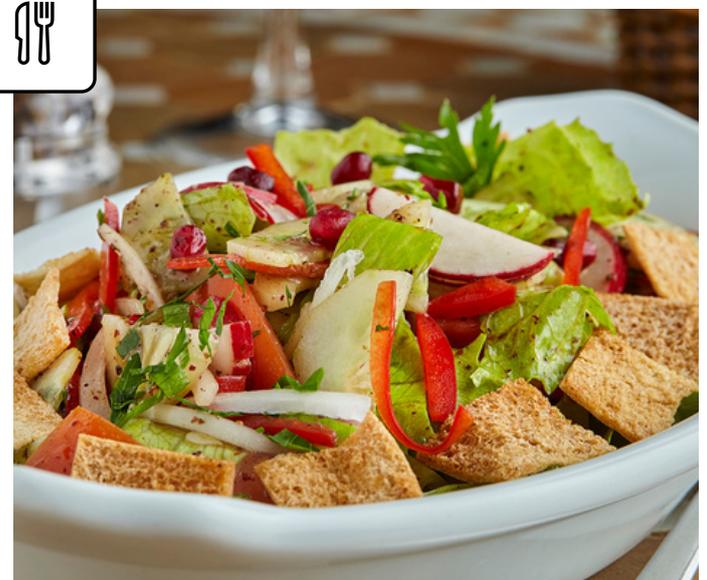


IMAGEM: RESTAURANTE ALMANARA

DIETA SEM CARNE

Se na edição passada foi a vez de falar sobre o "Dry January", campanha que influencia os participantes a passarem os 31 dias do mês de janeiro sem consumir nenhum tipo de bebida alcoólica, agora é a hora de um propor novo hábito para 2021: se arriscar em uma dieta vegana. A ideia tem como inspiração a Veganuary, uma organização sem fins lucrativos que propõe a experiência da dieta vegana sempre no primeiro mês do ano. Seus objetivos são conscientizar a população sobre a crise climática, evitar o sofrimento dos animais e melhorar a saúde da população por meio da alimentação. Para 2021, o movimento promete ainda mais aderentes, uma vez que até mesmo as grandes empresas alimentícias como Nestlé estão incentivando seus colaboradores a aderirem a prática. Se interessou? Seja ainda este mês ou no resto do ano, se adaptar a um cardápio com muita salada, folhas e frutas parece uma boa ideia. Além de ser a cara do verão, pode servir como resolução para o ano todo. A Salada Fatouche do Restaurante Almanara é uma ótima pedida. Ela e outras receitas fazem parte do E-book de Receitas do Iguatemi Daily.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

ENTRE EM 2021 COM A CASA EM ORDEM

Tudo bem, a gente sabe que bagunça nunca é bom em nenhuma época do ano. Mas na correria do dia a dia, principalmente na loucura que foi o ano de 2020, nem sempre dá tempo de seguir os sábios conselhos de organização que vemos por aí. No fim, o jeito é aproveitar as folgas de final de ano para dar aquela geral em tudo – e incluir o "manter a casa ordem" entre as promessas da virada. Nesta matéria da ELLE, as profissionais de organização Claudia Pilli e Carol Rosa dão dicas de como colocar a casa em ordem, se livrando do caos e arrumando todos os cantinhos do seu lar. Se empolgou e deu vontade de ir além no assunto? Outra dica legal é assistir as séries "The Home Edit" e Ordem na Casa com Marie Kondo, ambas na Netflix. Aquela inspiração extra para começar 2021 com tudo no lugar, literalmente.

SOM DO VERÃO

Pedro Barbosa a.k.a P8 é figura conhecida na Ponte Aérea (Rio-SP). O paulistano conhecido pelo gosto musical variado, é destaque por seus mashups e remixes que misturam hip hop clássicos. Nesta playlist para o Iguatemi Daily, o som vem animado e perfeito para o verão. Basta dar play!



IMAGEM: BRIEFING AGENCY

#weekinspiration

É HORA DE PLANEJAR, TIRAR AS METAS NO PAPEL E ALIMENTAR O SENTIMENTO DE ESPERANÇA!

INSPIRED BY OXYGEN

[@IGUATEMI](https://www.instagram.com/IGUATEMI)

WWW.IGUATEMI.COM.BR