

## NEWSLETTER

## IGUATEMI DAILY

---

*Conforme retomamos nossas rotinas diárias,*

vamos reinventando nossos hábitos e rituais. O exercício físico é um bom exemplo. Enquanto alguns ficaram mais sedentários, outros aproveitaram o horário flexível do home office para encaixar o treino no dia a dia. Seja qual for o seu caso, não é só a sua saúde que se beneficia: a sua criatividade também aumenta.

Na linha da sustentabilidade, muitos de nós adotaram um estilo de vida que busca reduzir o impacto do nosso consumo no planeta. Nesta edição, trazemos algumas das marcas de beleza que estão apostando em embalagens retornáveis e abraçando a economia circular.

Você também sentiu vontade de mudar a decoração da casa? Depois de tantos meses de home office, home schooling e "home tudo", o lar precisou ganhar novas configurações. Assim, nascem novos estilos e tendências; entre eles, o "Japandi", já ouviu falar? Vamos te contar tudo sobre essa estética minimalista e chic de morar.

Fechamos esta edição com um tema que poderia facilmente ter sido o oitavo pecado capital: a procrastinação. Quem nunca atrasou uma tarefa por pura falta de inspiração, que atire a primeira pedra... vamos encarar esse tabu de frente e mudar a estratégia para produzir melhor.

Seja muito bem-vindo a mais esta newsletter, que traz o melhor do #IguatemiDaily, com sugestões, dicas e conteúdos para atualizar suas referências, inspirar seu dia a dia e incentivar transformações, sejam elas de dentro para fora ou de fora para dentro.

Boa leitura!

Equipe Iguatemi

## O EXERCÍCIO FÍSICO NOS TORNA MAIS CRIATIVOS?

Se você costuma se exercitar no dia a dia, há uma boa chance de ter sua imaginação e criatividade estimuladas. Segundo estudos recentes, pessoas ativas tendem a apresentar mais e melhores ideias quando comparadas àqueles considerados relativamente sedentários. Apesar dos resultados ainda serem muito recentes, não é de hoje que a ciência vem investigando a relação direta entre movimento físico e inovação. Pesquisas mostram, por exemplo, que o ato de caminhar é um excelente propulsor de comportamentos mais disruptivos, além de estimular sensações de bem-estar e felicidade. Porém, um ponto importante é que todas as descobertas realizadas até aqui apontam para uma correlação entre criatividade e atividade física no nosso dia a dia, isto é, no curto prazo. Ainda não se sabe ao certo a diferenciação entre os tipos de exercícios e quais seus impactos no longo prazo. O que temos como certo até então é que para uma imaginação mais ativa, é preciso uma vida mais ativa.

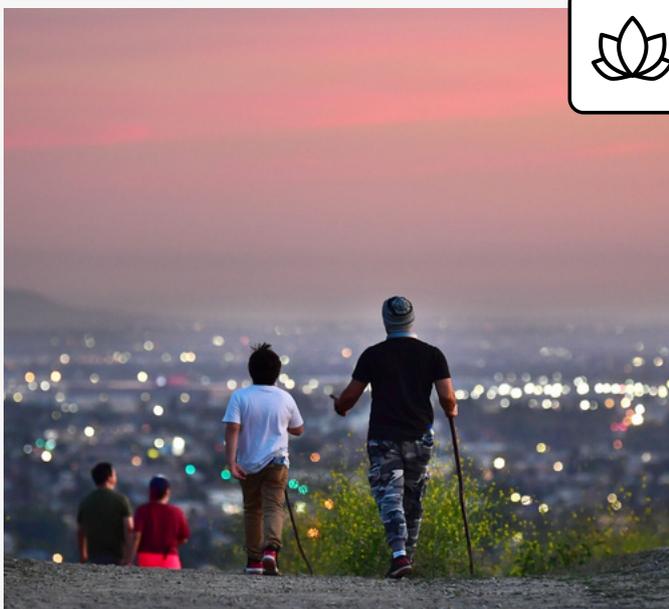


IMAGEM: DIVULGAÇÃO



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

## EMBALAGEM, OS NOVOS DESAFIOS DA INDÚSTRIA DA BELEZA

Muitas vezes justificamos os valores que pagamos em produtos de beleza por conta de suas embalagens. O creme ou loção dentro dos frascos acabam representando apenas uma fração do custo total de um produto. Neste contexto, os últimos anos deram origem a marcas que eliminaram boa parte dos detalhes de suas embalagens tradicionais, oferecendo formulações potentes e eficazes por uma fração do preço de mercado. Mas não é apenas o custo que faz com que os consumidores repensem a maneira como consomem beleza atualmente. À medida que nos tornamos cada vez mais preocupados com o impacto ambiental dos resíduos na natureza, as marcas são obrigadas a oferecer soluções mais sustentáveis em formato de produto, formulação e embalagem. Marcas como Caudalie e L'Occitane já possuem parceria com a TerraCycle, empresa especializada na reciclagem de embalagens, e hoje recebem frascos de produtos de qualquer marca em seus pontos de venda. O futuro desta indústria acontecerá pelo equilíbrio entre sustentabilidade, eficácia e estética.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

## CONHEÇA O ESTILO JAPANDI DE DECORAR

Se existe um ponto imaginário e estético onde o extremo norte e o oriente podem se encontrar, este definitivamente é o design. Nos últimos tempos muito tem se falado dos traços comuns entre a maneira de morar dos japoneses e a forma de viver dos escandinavos. Ambas as culturas cultivam o amor por referências minimalistas e valorizam a simplicidade no planejamento de móveis de espaços. A tendência ganhou até nome – Japandi ou Scanese, uma brincadeira com as sílabas das palavras japonês, dinamarquês e escandinavo – e virou sonho de consumo de quem ama decoração. Nesta reportagem tem uma lista dos pilares essenciais que marcam este novo estilo estético, cheio de inspiração.

## TRÊS MOTIVOS PARA ASSISTIR "EU ME IMPORTO"

O mais recente longa-metragem da Netflix "Eu me importo" equilibra doses de suspense e comédia em um roteiro estrelado por Rosamund Pike. Indicado na categoria Melhor Atriz em Filme de Musical ou Comédia no Globo de Ouro 2021, a obra se destaca mais pelas performances do que pela própria trama, mas ainda sim arranca boas risadas. Separamos três principais motivos pelos quais você não deve deixar de assistir:



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

### ELENCO DE DESTAQUE

ALÉM DE PIKE, O FILME CONTA COM NOMES DE DESTAQUE COMO DIANNE WEIST, PÉTER DINKLAGE E EIZA GONZÁLEZ. AS PERFORMANCES DO ELENCO SÃO CONSIDERADAS UM SHOW À PARTE

### BEM VS MAL

NO FILME NÃO HÁ HERÓIS NEM HEROÍNAS. NENHUM DOS PERSONAGENS PRINCIPAIS OU SECUNDÁRIOS SÃO INOCENTES, O QUE LEVA O ESPECTADOR A SE DIVIDIR NA TORCIDA DOS VILÕES E TER SUA ATENÇÃO RETIDA.

### DEBATES EQUILIBRADOS

APESAR DA TEMÁTICA MAIS COMUM, O FILME TRAZ DISCUSSÕES ATUAIS. TEMAS COMO INJUSTIÇAS DENTRO DA LEI, SOCIEDADE E A LIDERANÇA DAS MULHERES TORNAM-SE DESTAQUES.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

## AFINAL, O QUE É UM ALIMENTO FUNCIONAL?

Quando pensamos em dietas funcionais automaticamente associamos alimentos sem glúten, sem lactose e com alta quantidade de proteína a uma rotina restrita de alimentação. Porém, segundo esta reportagem da revista GAMA, alimento funcional é aquele que, além de características nutricionais básicas, oferece também outros benefícios para a saúde. Ao se tornar protagonista de uma dieta da moda, a comida funcional acabou se tornando vítima de um marketing com a promessa de resultados milagrosos e rápidos, muito associados à perda de peso. Em resumo, a alimentação funcional pode trazer inúmeros benefícios ao organismo se os ingredientes e as quantidades forem adequadamente dosados e aliados a uma rotina saudável. E para inspirar este lifestyle mais equilibrado, que tal dar uma olhada em como preparar um suco verde no nosso E-book de receita do Iguatemi Daily? Os ingredientes podem variar de acordo com o que você tem na dispensa e o resultado é delicioso.

## CELEBRIDADES EM CARGOS CRIATIVOS: A INFLUÊNCIA É O QUE MAIS IMPORTA?

Este ano assistimos a consolidação no Brasil de uma tendência mundial: a contratação de celebridades influentes para gerir a imagem e as plataformas de comunicação de grandes marcas de varejo. Em 2020, vimos a Olympikus tornar a cantora Iza sua diretora criativa, e mais recentemente a atriz e ex-BBB, Manu Gavassi, assinar o contrato com a Tanqueray, assumindo o cargo de head de conteúdo da marca de gin. As nomeações causaram alvoroço nas redes sociais, nos trazendo questionamentos sobre o real significado por trás deste movimento. Ideias como essas mostram a busca incessante por diferenciação em um ambiente bombardeado de informações como a internet, além da tentativa de uso do poder de influência de algumas celebridades como forma de gerar alcance e, claro, aumentar as vendas. Mas não são só metas quantitativas que fazem com que as marcas optem por este tipo de estratégia, na era de de imagens ideais, o uso de uma celebridade como funcionário ajuda mais do que nunca na construção de identidade de marcas.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

## YAYOI KUSAMA GANHARÁ EXPOSIÇÃO EM NOVA YORK

O Jardim Botânico de Nova York anunciou uma nova exposição da artista plástica japonesa Yayoi Kusama, que estreará em abril. A mostra, chamada KUSAMA: Cosmic Nature contará com obras inspiradas na natureza. Entre os destaques da exposição estão as obras "Flower Obsession", uma escultura chamada "Dancing Pumpkin" e uma peça de cerca de 4 metros de altura chamada "I Want to Fly to the Universe".

## PROCRASTINANDO DEMAIS?

Procrastinação em seu conceito mais simples é atrasar uma tarefa, mesmo que você saiba que esse atraso terá uma consequência. Apesar de parecer algo distante, é só recordar a última vez que você adiou a entrega de um projeto ao ficar assistindo vídeos na internet ou demorou quase um dia para responder um e-mail enquanto olhava suas redes sociais. Mas engana-se quem pensa que procrastinar é sinônimo de evitar o trabalho. Psicólogos descobriram recentemente que o motivo pelo qual procrastinamos trata-se da nossa vontade de evitar emoções negativas. Procrastinamos quando uma tarefa desperta sentimentos como ansiedade, tensão ou tédio. E embora a procrastinação nos faça sentir melhor hoje, acabamos nos sentindo culpados após fazê-la. Isso significa que, se quisermos procrastinar menos, não é necessário melhorar nosso gerenciamento de tempo, mas sim nos concentrar em nossas emoções e sentimentos.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

*#weekinspiration*

É HORA DE REINVENTARMOS O COMUM!

INSPIRED BY OXYGEN

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

[WWW.IGUATEMI.COM.BR](http://WWW.IGUATEMI.COM.BR)