

NEWSLETTER

# IGUATEMI DAILY

---

## *Doses de otimismo*

guiam o olhar para as novas oportunidades que servem como fonte de inspiração. Testar nossa capacidade de ajustar a rota, rever hábitos do dia a dia e nos permitir realizar pequenos prazeres, é o que torna possível mantermos nosso equilíbrio físico e mental.

E eles existem! Seja nos rituais de autocuidado, agora com novidades tecnológicas que permitem realizar a rotina de beleza sem contato com as mãos; nos momentos de relaxamento passados na cozinha preparando uma sobremesa leve e deliciosa; na praticidade do vestido que vai do zoom ao supermercado; ou na tarde preguiçosa no sofá assistindo à série que emociona, conquista e faz sonhar com histórias de amor pelas ruas de Nova York.

O prazer está nos detalhes, e nesta edição trazemos várias sugestões de pequenas indulgências para colorir suas próximas semanas.

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, mesmo que dentro de sua própria casa.

Boa leitura!

Equipe Iguatemi

## COMO MUDAR HÁBITOS E SER MAIS SAUDÁVEL

Os hábitos são responsáveis por aproximadamente 40% das nossas atitudes diárias. Isso significa que quase metade do nosso dia é tomado por ações que não passam necessariamente por uma escolha consciente e são realizadas em modo "automático". Algumas dessas escolhas podem ser mais saudáveis do que outras, mas na tentativa de uma vida mais equilibrada tentamos diariamente nos ajustar a novas rotinas. Diferente do que muitos pensam, querer mudar um hábito não significa poder. Em entrevista à revista Gama, o autor do best-seller "O Poder do Hábito", Charles Duhigg, explica que existem três elementos que compõem um hábito: primeiro, o gatilho, depois a rotina, e por fim, a recompensa. Reconhecer e observar quais são os gatilhos existentes no seu dia a dia, podem te ajudar a alcançar mais recompensas, estabelecendo novas rotinas. Na lógica do autor, abandonar completamente um hábito é muito difícil. Por isso, a mudança deve estar no caminho, e não no destino final.

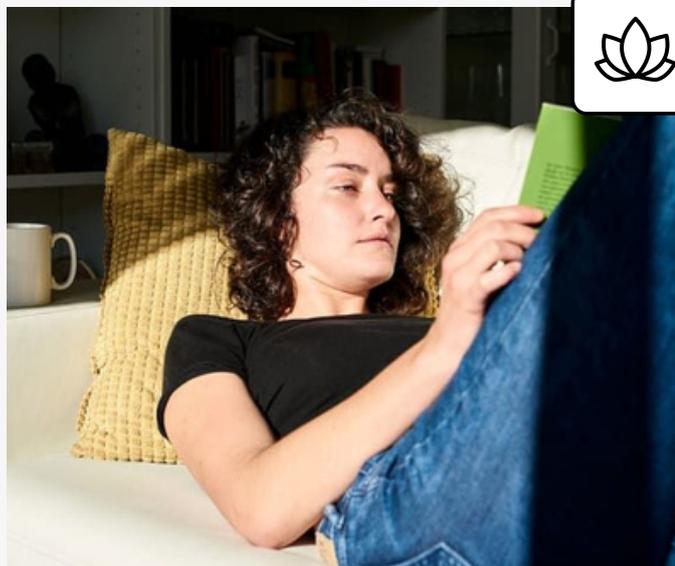


IMAGEM: DIVULGAÇÃO



IMAGEM: HILL HOUSE HOME

## O FENÔMENO DO NAP DRESS

O modelo de vestido chamado "nap dress", em português "vestido da soneca", foi lançado há dois anos, mas se tornou um sucesso durante a pandemia, acelerando exponencialmente o crescimento de marcas que investiram na peça. Basicamente, o vestido confortável, com um quê de camisola, se tornou a opção ideal para ir à rua esporadicamente, fazer uma reunião por vídeo chamada e, claro, ser postado nas redes sociais. Ou seja, para muita gente, virou a roupa ideal para atravessar esse momento mais recluso imposto pela pandemia. Inúmeras marcas vêm investindo na modelagem, mas quem lançou a onda, curiosamente, não foi uma marca de moda, mas sim a empresa nova-iorquina Hill House Home, especializada em roupas de cama, mesa e banho de alto padrão. Com o sucesso dos vestidos, o nap dress acabou virando o carro chefe da empresa, que agora oferece o produto em diversas estampas e por preços que vão de 75 a 200 dólares. Para se ter uma ideia do sucesso no fim do ano passado a marca lançou um novo modelo em seu site, no qual as vendas somaram 1 milhão de dólares em apenas meia hora.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

## FALAR DE AMOR É SEMPRE UMA BOA IDEIA

Com roteiro baseado na coluna homônima publicada pelo jornal americano "The New York Times" semanalmente, a série "Modern Love" da Amazon Prime encanta e comove a cada episódio. As histórias vividas pelos personagens são baseadas em fatos reais e interpretadas por um time de atores de primeira. Apesar de não ser necessariamente nova, a trama vai além dos clichês que estamos acostumados, nos fazendo refletir sobre esta dinâmica complexa e deliciosa que chamamos de amor. Por aqui, alguns dos motivos pelos quais você não deve deixar de assistir:

### ELENCO DE DESTAQUE

ALÉM DE ANNE HATHAWAY, O ELENCO CONTA COM DEV PATEL, TINA FEY, CATHERINE KEENER, JULIA GARNER E ATÉ ED SHEERAN.

### TEMÁTICAS RELEVANTES

BIPOLARIDADE, HOMOSSEXUALISMO E AMOR NA TERCEIRA IDADE SÃO ALGUMAS DAS PAUTAS QUE A SÉRIE TRAZ.

### CENÁRIO NOVA-IORQUINO

SABE AQUELA PAIXÃO QUE TODO MUNDO TEM POR NOVA YORK? ENTÃO, ELA É ENALTECIDA A CADA EPISÓDIO DESTA SÉRIE.

## A BAILARINA QUE SOBREVIVEU A AUSCHWITZ

Como a experiência de uma garota que viveu no campo de concentração de Auschwitz pode servir de inspiração para os tempos atuais de incerteza? Edith Eva Eger era bailarina e ginasta até os 16 anos na Hungria, quando foi enviada a Auschwitz com sua família. Lá, seus pais foram destinados à câmara de gás, mas ela e a irmã sobreviveram. Em seu livro "A Bailarina de Auschwitz", Edith conta sua história que é inspiradora: uma mulher que viveu os horrores da guerra mas, décadas depois, encontrou na possibilidade de ajudar os outros, sua liberdade. Não à toa, a obra aparece no topo das leituras sugeridas por ninguém menos que Bill Gates e foi pauta de um episódio recente do podcast "Unlocking Us" no qual Edith é entrevistada por Brené Brown.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO



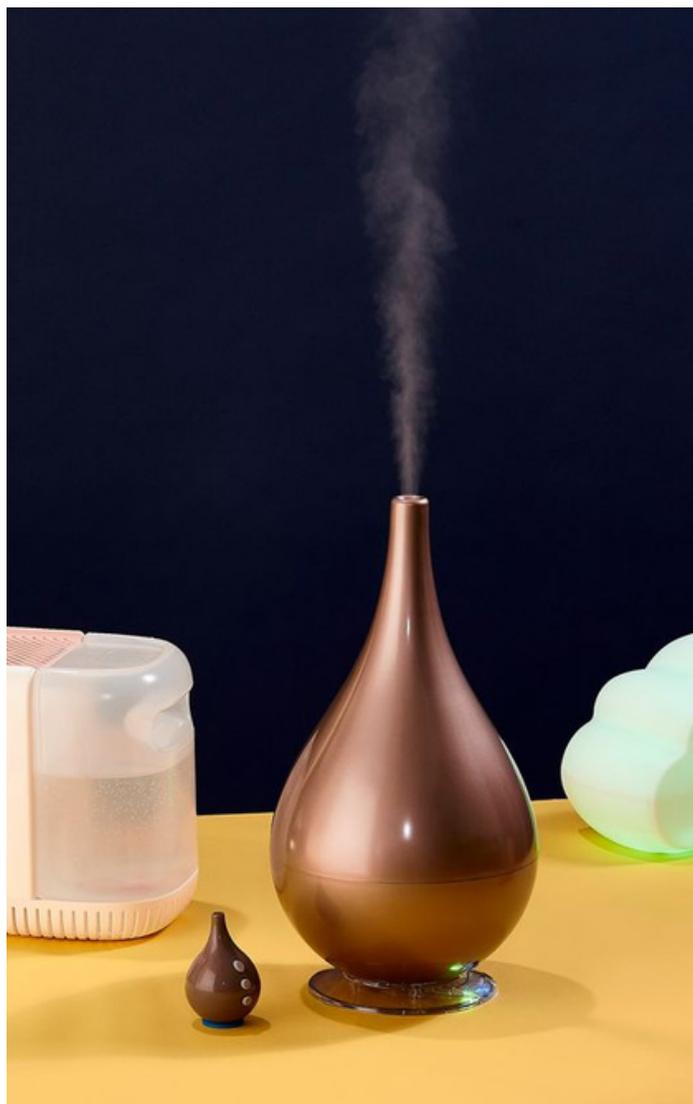


IMAGEM: DIVULGAÇÃO

## DOCE PRAZER

Cuidar da alimentação enquanto estamos em casa, faz parte de um momento importante de nossas rotinas. Mas diferente do que alguns pensam, propiciar a nós mesmos momentos de prazer pode ser mais benéfico do que estabelecer regras e dietas neste momento. Com esta receita de Panna Cota com Calda de Damasco do "Tá na Mesa" para o E-book de receitas do Iguatemi, a impressão que dá é aquela de termos preparado uma sobremesa pra lá de sofisticada, com a praticidade de preparo do dia a dia. Para esta, e outras receitas especiais, acesse a programação e conteúdo do Iguatemi Daily em [nosso perfil no Instagram](#).

## ACESSÓRIOS QUE DECORAM E HIGIENIZAM

A pandemia fez com que muitos olhassem para o seu lar de forma diferente. Buscando por acessórios que unem conforto, estética e higienização, as pessoas estão investindo cada vez mais em itens como velas, umidificadores e incensos. Depois do boom das velas aromáticas e artesanais, agora surge um novo modelo que explora ainda mais criatividade e a versatilidade da cera; as velas torcidas, onduladas ou até com formatos urbanos. Nesta reportagem da revista Elle, há opções para todos os bolsos, estilos e gostos. Ainda na onda da decoração com funcionalidade, outra categoria que apresenta um crescimento potencial é a dos umidificadores. Com tecnologia e estética mais evoluída do que antigamente, eles são responsáveis por elevar a qualidade do ar, sem comprometer a harmonia da decoração. Em tempos de pandemia, a preocupação com a higiene do nosso lar ficou ainda mais em pauta, possibilitando que olhássemos para novos "gadgets" do lar. Além de cuidar do ar, eles também prometem melhorar nossa imunidade e aliviar nossas vias respiratórias.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

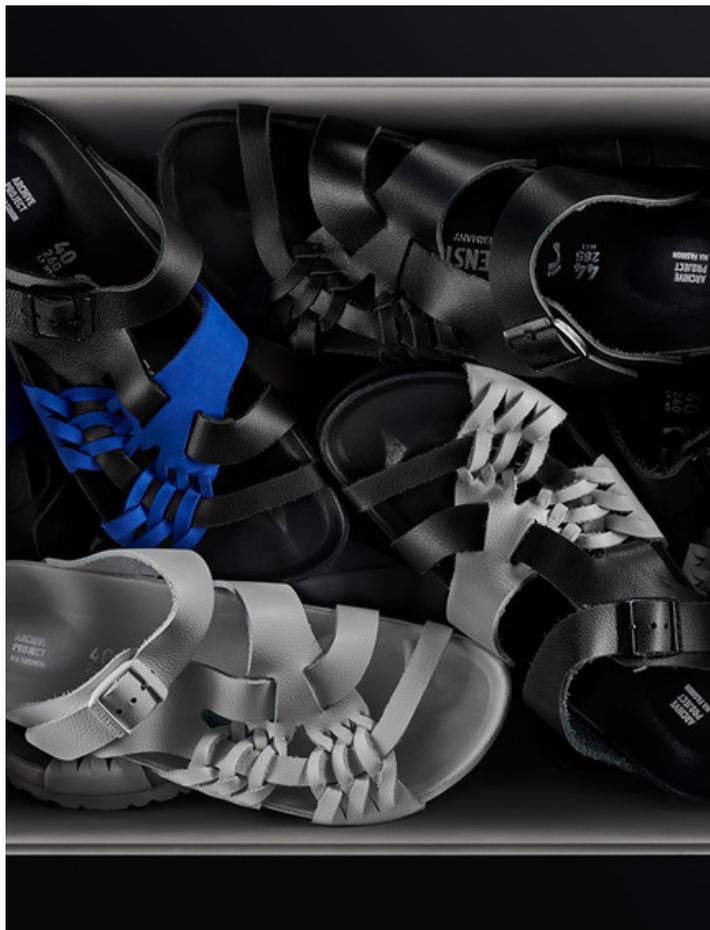


IMAGEM: BIRKENSTOCK

## BELEZA LOW TOUCH E COM COMANDOS DE VOZ

Em busca de soluções mais higiênicas, que envolvam menos toque e sejam mais seguras, a indústria da beleza vem investindo cada vez mais em tecnologia. Marcas que contenham itens de cuidados com a pele que não envolvam o uso das mãos diretamente no rosto estão saindo na frente. Com aplicativos inteligentes e comandos ativados por voz, já é possível realizar toda sua rotina de skincare sem sequer encostar no seu rosto.

## CONFORTO E ESTILO ANDAM JUNTOS

Os amantes de sapatos confortáveis, quando confinados em suas casas, fizeram com que as sandálias e papetes estivessem na lista dos itens mais comprados de 2020. Exemplos como a Arizona Love, marca que acaba de aterrissar no site do Iguatemi 365, mostram como é possível prezar pelo conforto, sem abrir mão do estilo. Outra marca conhecida nesta categoria é a Birkenstock que acaba de acrescentar em seu portfólio uma versão reeditada de seu modelo "Tallahassee", feito de couro e lançado nos anos 90. O modelo foi escolhido como parte de um projeto educacional em parceria com a universidade Central Saint Martins, no qual quatro de seus alunos de mestrado puderam criar novas edições de uma sandália Birkenstock exclusiva. A colaboração entre a marca e uma entidade de ensino é uma novidade para o mundo da moda, no qual investir em educação agora parece ser um dos principais objetivos do setor.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

*#weekinspiration*

É HORA DE AJUSTAR A ROTA!

INSPIRED BY OXYGEN

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

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