

NEWSLETTER

IGUATEMI DAILY

Novos ventos estão soprando

e trazendo consigo mudanças positivas. Vemos iniciativas inovadoras resgatando a esperança nas pessoas, e movimentos importantes deste último ano se transformando em grandes legados para a sociedade.

É a moda se unindo à ciência, para promover o empreendedorismo feminino. É a liderança feminina chegando a uma das maiores instituições de arte do mundo. É hora de começar a fazer planos e pensar nas transformações que nós, também, queremos ver e viver.

Na newsletter de hoje, links, matérias e histórias para que você se alimente de boas referências e de muita informação relevantes para fazer as mudanças que quiser.

Boa leitura!

Equipe Iguatemi

TORY BURCH ESTÁ AJUDANDO A CRIAR OPORTUNIDADES PARA MULHERES NA CIÊNCIA

Tory Burch já ajudou milhares de mulheres empreendedoras por meio de sua fundação de mesmo nome e de seus programas de educação. Mas desta vez ela quis ir além e apoiar as mulheres cientistas cujas descobertas na ciência estão mudando o rumo da história. Para realizar este projeto, Burch resolveu se unir a ninguém menos que Jennifer Doudna, vencedora do Prêmio Nobel de Química de 2020 e cofundadora da empresa de tecnologia de genômica Caribou Biosciences, para criar a Tory Burch Fellowship no Innovative Genomics Institute, um programa de um ano que vai oferecer apoio estratégico às mulheres da ciência. A primeira selecionada é Nabihah Saklayen, fundadora da empresa de genômica Cellino. Saklayen receberá \$10.000 para educação empresarial e até \$50.000 para investir em pesquisa, além de acesso a outros bolsistas.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

COMO CANALIZAR MELHOR NOSSA ENERGIA?

Quando estamos diante de novos projetos, é tentador mergulhar de cabeça e investir toda nossa energia nessa realização. Mas ter resistência para sustentar essa descarga energética por um longo período é o verdadeiro desafio. Muitos de nós preferem desistir de grandes ideias do que ter que lidar com tanto esforço, enquanto outros acabam se esforçando tanto que podem se esgotar ao extremo, e entrar em burnout. A chave para o sucesso não necessariamente está em se entregar por inteiro, mas sim em permanecer inteiro por mais tempo. Para isso, definir limites de tempo e esforço necessários para certas atividades pode ser o segredo de uma estratégia de energia bem definida. Esses limites lhe proporcionam um certo espaço de manobra, mas também permitem que você se mantenha no caminho certo ao longo do tempo. Pode parecer besteira, mas para ter poder de permanência, você precisa manter seu trabalho dentro de limites sustentáveis - e trabalhar em um ritmo que possa administrar.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

MERCÚRIO RETRÓGRADO: TEMPO DE REFLEXÃO

O nosso signo e o mapa astral falam muito sobre quem somos e a maneira como lidamos com as situações, mas esse ainda é um tema rodeado de mitos. Entre os mais famosos está o fenômeno do mercúrio retrógrado. Mercúrio é o planeta da comunicação, então se ele está em movimento retrógrado, isso significa que ele está “pedindo um tempo” para refletir. A retrogradação de Mercúrio surge como um convite de revisão em diversos aspectos da vida. Mas também é um período em que podem ocorrer desafios na comunicação e menos clareza nas decisões. A segunda retrogradação de 2021 está acontecendo desde 30 de maio e finaliza seu movimento em 22 de junho. Enfim será hora de transformar toda a reflexão em ação!

DRAMA COM DOSES DE SUSPENSE

Não é de hoje que a HBO investe em séries de suspense mescladas com boas doses de drama. Depois do sucesso de "Big Little Lies" e "The Undoing", chegou a vez de "Mare of Easttown" se tornar a queridinha dos espectadores. Na produção, Kate Winslet é detetive de uma pequena cidade, e enquanto investiga crimes que mexem com a dinâmica dos moradores, tenta não deixar que questões pessoais façam sua vida desmoronar. Em um ritmo aparentemente lento, logo somos fisgados pela trama que nos dá motivos de sobra para querer assisti-la:



IMAGEM: DIVULGAÇÃO



FOCO NA MATERNIDADE

O QUE DEIXA ESSA TRAMA DE DETETIVE TÃO ESPECIAL É O FOCO NA MATERNIDADE. NÃO A COR DE ROSA, PREVISÍVEL, MAS A MATERNIDADE DIFÍCIL, CHEIA DE ESCOLHAS IMPOSSÍVEIS E DÚVIDAS INTERMINÁVEIS.

IDADE SEM NÓIAS

AOS 45 ANOS, KATE WINSLET MOSTROU QUE LIDA MUITO BEM COM A SUA IDADE. A PRÓPRIA ATRIZ FOI CONTRA RETOQUES EXAGERADOS EM CENAS QUE MOSTRAVAM SUAS CURVAS E RUGAS.

CONSTRUÇÃO DE PERSONAGENS

NEM SEMPRE SOMOS CONTEMPLADOS COM TANTO CUIDADO NA CONSTRUÇÃO DE PERSONAGENS TÃO ÍNTIMOS E REAIS. AS INTERPRETAÇÕES SÃO PERFEITAS E ENVOLVENTES.



IMAGEM: LINGUA FRANCA - IGUATEMI 365

SOBREMESAS DA VOVÓ

Dá para deixar uma sobremesa linda e deliciosa ainda melhor? Acrescente uma dose de afeto, com uma boa história de família! As receitas mais valiosas são aquelas que nasceram há algumas gerações, foram registradas em cadernos antigos, com os preparos escritos à mão, e até hoje continuam a marcar presença nos eventos em que todos parentes se reúnem. Desde bolo cremoso até pudim, se jogar em receitas de família é sempre uma delícia. Para se inspirar, recomendamos esta receita da Carol Fiorentino do "Bolo Prestígio Piscina" que está presente no E-book de Receitas do Iguatemi Daily. Já pode ir treinando para quando pudermos reunir toda a família novamente!

A VIRADA DO TRICÔ

Esqueça tudo o que você sabe sobre tricô. A malha que por anos foi um passatempo das nossas avós volta como um dos itens mais desejados do momento. Ao entregar conforto, elegância e uma nova camada, capaz de transformar as roupas que já temos, elas vêm se tornando queridinhas nos armários de quem não abre mão do estilo mesmo que seja para tomar um vinho em casa. As verdadeiras malhas costuradas à mão são raridade na alta costura, mas os cardigãs e coletes se tornaram uma verdadeira febre em plataformas como o TikTok, por exemplo. Harry Styles é um dos grandes responsáveis por essa virada. Já faz algum tempo que as peças de tricô volta e meia compõem seus looks retrôs. O fato da tendência ter decolado entre a geração Z traz também possibilidades de uma moda mais circular. Com isso, um número significativo de marcas menores vêm se dedicando somente a este tipo de malha, feitas por equipes locais e de forma manual. Para as peças que são feitas em casa, há ainda um outro benefício: tricotar é quase uma terapia. Estudos comprovam que atividades manuais fazem bem para a saúde mental. Por aqui, as peças de tricô do Iguatemi365 são uma ótima opção de presente, ou de investimento para o nosso armário. Vale dar uma olhadinha!



IMAGEM: DIVULGAÇÃO



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

AS MELHORES VIAGENS PARA SE FAZER COM AMIGOS

A delícia de tirar férias com seus melhores amigos é indescritível. Colecionar lembranças e memórias como essas fazem qualquer experiência valer a pena. Mas para onde ir? Esta reportagem seleciona seis exemplos de locais nos Estados Unidos que oferecem cultura, aventura e paisagens maravilhosas. Aquela dose de inspiração necessária e útil para quem já está sonhando em planejar a próxima fuga, mesmo que com distâncias mais curtas por aqui mesmo. Por que não um pouquinho de inspiração?

MULHERES NA ARTE

Após 228 anos, o Museu do Louvre, na França, terá uma mulher como diretora. O presidente francês Emmanuel Macron indicou a historiadora de arte Laurence des Cars para comandar o museu mais visitado do mundo. Laurence chega à posição de CEO depois de desafios para instituições culturais em todo o mundo. Sua nomeação é uma tentativa ousada de colocar o Louvre de pé novamente, enquanto a França retoma lentamente suas atividades e sua economia.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

#weekinspiration

BONS EXEMPLOS E REFERÊNCIAS INSPIRADORAS SÃO SEMPRE IMPORTANTES!

INSPIRED BY OXYGEN

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

WWW.IGUATEMI.COM.BR