

MAY, 2021

ISSUE 2

ENJOY



EMPREENDEDORISMO

Não é só abrir empresa

INSPIRE

Histórias que inspiram

EARTH DAY

Salve a terra, salve o futuro



27



17

No.2

ENJOY

04 You You You

Beauty - Health - Wellness - Mindset

17 Empreendedorismo

Para comemorarmos o Dia do Trabalho e todas as formas de recomeçar, de criar, e acreditar e se reinventar.

26 Lifestyle

Sustentabilidade - ART - Travel - Events

39 Style

Fashion - Decor - Trending

54 ENJOY Inspire

Chef Mariana Almeida

Triatleta Juliana Lustosa



31



54



51

STAPLES

03 Editor's Note

21 ENJOY Entrevista

31 Travel: Seacation

49 Wish List

56 Colagem Digital



OUR STORY

[@letsenjoy2day](https://www.instagram.com/letsenjoy2day)

PHOTO BY
[@MYFABTOUCHPHOTOGRAPHY](https://www.instagram.com/myfabtouchphotography)

3 | Enjoy

A história da nossa marca ENJOY2DAY começou em 2021 quando decidimos espalhar a palavra sobre aproveitar cada dia, aconteça o que acontecer!

Nosso logotipo simboliza obrigado, esperança, gratidão e solidariedade. Em muitas culturas, o arco-íris é um símbolo de uma promessa de tempos melhores que virão.

É preciso sol e chuva para fazer um arco-íris. Nem tudo é bom ou ruim, mas a cada momento de cada dia, temos escolhas conscientes.

Por trás de tudo, há sempre um propósito. O caos só existe em nossas mentes se permitirmos.

Bem-vindo todos os dias.

Ria consigo mesmo. Quer você veja ou não, seu ser traz cores.

Venha conosco e nos ajude a espalhar o amor!

Amamos tudo sobre viagens, comida, saúde, mindfulness, fotografia, moda, beleza, nossos negócios, nossos animais de estimação, nossas famílias e muito mais que nos faça ENJOY2DAY! 🌈

YOU YOU YOU

LOVE

BEAUTY - HEALTH - WELLNESS - MINDSET

DETOX 05

Kimchi: Exótico, saboroso e, ainda, repleto de benefícios para a saúde!

BATOM QUE NÃO SAI? 07

Batom que não sai na máscara é vida!

PÃO DE QUEIJO 06

Pão + queijo é sempre bom!

SKINCARE VEGAN 08

Para quem quer um novo estilo de vida

MINDFULNESS 10

A dor é inevitável, mas o sofrimento opcional.

YOGA 14

Dez benefícios da Yoga

Detox *diy*

KIMCHI

Kimchi é o mais típico prato coreano, que é consumido praticamente todos os dias. Cheio de probióticos, esse fermentado é um apimentado viciante!

Sabe aquele acompanhamento marcante para servir para as visitas em um jantar em casa? É o kimchi! Exótico, saboroso e, ainda, repleto de benefícios para a saúde, essa conserva coreana é ideal para impressionar e agradar. Ela é tradicionalmente feita com acelga, gengibre e pimenta. Parte do processo de preparo do kimchi envolve fermentação o que torna um alimento com propriedades probióticas, excelentes para a flora intestinal.

Benefícios que você provavelmente não sabia

O kimchi é rico em vitaminas como C, betacaroteno, vitaminas do complexo de vitamina B, entre outras. Além disso, em sua composição, há abundância de minerais como fósforo, cálcio e potássio.

- 1** Ajuda a prevenir a presença de colesterol alto no organismo ou atua na redução dos níveis de colesterol;
- 2** Prevenção do câncer de pele;
- 3** Auxilia o sistema imunológico;



KIMCHI



6 horas



Fácil

Ingredientes

- ▶ acelga;
- ▶ gengibre;
- ▶ alho;
- ▶ pimenta (biquinho e dedo de moça);
- ▶ vinagre de arroz ou de maçã (cerca de 100 ml para 1 acelga).
- ▶ 10 lâminas de gengibre
- ▶ 1 talo(s) médio de salsão picado em pequenas porções
- ▶ 5 folha(s) pequenas de hortelã 🌈

Para receita completa [CLICK HERE](#)



Snack

PÃO DE QUEIJO

YOU YOU YOU

O snack queridinho do Brasil, originário de Minas Gerais. Era costume servir aos mestres pão e café à tarde (daí o nosso "café da tarde" em vez do "chá da tarde")

Normalmente feito de farinha de mandioca, ovos (nesse caso aqui sem), um pouco (ok, muitos) laticínios, o pão de queijo teve um começo humilde sem toda a riqueza. Nascidos por necessidade, os escravos durante a colonização portuguesa do Brasil faziam pão com o resíduo do subproduto do processamento da mandioca, uma raiz básica também conhecida como mandioca. Os restos de mandioca amiláceos, também conhecidos como tapioca, eram então cozidos em pães. No início, não havia manteiga, creme ou queijo nessas mordidas - era puramente alimento.

Você pode usar fécula de tapioca ou farinha de mandioca, diferentes tipos de queijos, óleo ou manteiga; diferentes combinações levarão a diferentes texturas. Alguns são mais inchados, alguns mais flats, alguns mais arejados, alguns mais cheesy - mas não importa como você prefere, é pão com queijo e pão + queijo é sempre bom.

Receita



40min



Fácil

Ingredientes

- ▶ Adicione em uma vasilha 2 xícaras de tapioca;
- ▶ 200 gr de queijo parmesão ralado;
- ▶ 200 gr de cream cheese/requeijão;
- ▶ Azeite a gosto para dar liga

COMO FAZER:

misture bem todos os ingredientes deixe gelar no freezer por 5 min
faça bolinhas e coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga leve ao forno a 180 graus por 25 min 🌈

Para receita completa

[CLICK HERE](#)



BATOM QUE NÃO SAI?

O uso da máscara já não é propriamente uma novidade, mas, para quem usa maquiagem diariamente, surgiram alguns cuidados específicos a ter. ▢

Por exemplo, a base e o batom são dois dos produtos que sujam a máscara mais facilmente.

Como resolver?

No caso da base, pode colocar um fixador por cima (normalmente são em spray), que vai garantir uma duração mais longa e sem debotar para a máscara. No caso dos batons, o melhor é escolher os de longa duração, em mate ou em gloss.

Ainda que o gloss possa parecer um problema, o truque é estar atenta à descrição do produto e procurar por texturas que não colem. Isto ajuda a que o uso da máscara não seja um problema e a cor não ficará manchada.

Confira algumas marcas que separamos para você e para todos os bolsos ☑



- 1 Batom líquido We Love Tint, Vult**
Essa versão da Vult tem duas fórmulas que, juntas, colorem e entregam acabamento gloss de longa duração e que não transfere ou borra por até 12 horas. R\$19.90



- 2 Lápis labial BT Max Lip, Bruna Tavares**
Esse lápis labial tem textura matte, é superpigmentado e promete duração de até 8 horas. A fórmula é rica em ativos hidratantes como vitamina E e ácido hialurônico que não ressecam os lábios. R\$28.00



- 3 Lip Tint, Quem Disse, Berenice?**
Essa versão da Quem Disse, Berenice? tem textura aquosa que desaparece quando aplicada, deixando tom natural de vermelho (que pode ser intensificado com mais camadas). Além de não transferir, a fórmula é vegana e não testada em animais. R\$54.90



- 4 Batom líquido Encre Interdite, Givenchy**
Esse batom líquido é à base de água e promete duração de até 24 horas e não transferir, com fórmula hiperpigmentada e sensação leve nos lábios. R\$168.00 🌈

VEGANISMO

O veganismo é um estilo de vida que exclui completamente qualquer resquício de sofrimento animal, seja na alimentação, vestimentas e uso de medicamentos.

Não é diferente com os produtos de beleza. Os cosméticos veganos são cada vez mais comuns nas prateleiras de estabelecimentos e nas casas de quem procura um mundo sem exploração.

De uma forma geral, os produtos de beleza veganos são aqueles que não contêm na composição nenhum ingrediente de origem animal, ou seja, nem mel, leite ou derivados. Além disso, são cruelty free (livre de crueldade), isso significa que não são testados em animais.

Quem adere ao veganismo tem a preocupação com tudo o que compra.

Leia os rótulos com todas as informações dos ingredientes que compõem os produtos. Ser vegano realmente é mudar a rotina. 🌈



- 1 Isle of Paradise - from USD\$28
- 2 Spa Botanicals - Jeunesse Day Moisturizer - from USD\$30
- 3 Youth to the People - Superberry Hydrate + Glow Oil - from USD120
- 4 The Ordinary - from USD12.00
- 5 Plant Apothecary- from USD\$70
- 6 Aesop - Reverence Aromatique - from USD\$70



Advertisement

naära™



Distribuidor Independente



Mindfulness

“A dor é inevitável, mas o sofrimento opcional.”

Por Manuela Marchioni

Admisnitradora e instrutora de mindfulness (em formação)

@manujonesmarchioni

Mindfulness é a tradução da palavra sati, originada da língua páli, usada por Buda e de maneira simples, significa Atenção Plena ou Consciência Plena. Outras duas abordagens de Jon Kabat-Zinn, precursor do Mindfulness Secular, definem Mindfulness como “um estado mental que emerge ao se prestar atenção à experiência do momento presente, de forma intencional e sem julgá-la” ou ainda, “Mindfulness é simplesmente parar e estar presente”.

Segundo pesquisas, 47% do tempo nossa mente divaga, ou seja, não está atenta ao presente. Porém, uma mente muito presa no passado pode dar origem à depressão e da mesmo forma que uma mente fixa no futuro pode gerar ansiedade.

A notícia boa é que podemos treinar a nossa atenção e o Mindfulness é uma excelente ferramenta para nos colocar em um estado de consciência no aqui e agora.

Podemos notar nossa realidade, com atitudes de gentileza, abertura e curiosidade, reconhecendo a distração mental e retornando para o momento presente, sempre que necessário. Procuramos perceber a experiência sem julgar e não nos apegamos aos pensamentos e sentimentos (entendemos que são fenômenos naturais e que da mesma maneira que surgem, desaparecem).

Tentamos vivenciar e permitir que a experiência seja como é, deixando ir, soltando o que chega naturalmente: pensamentos, sensações, sentimentos e emoções.

Podemos entender o Mindfulness através de 3 pilares.

Atenção: é estar disposto, sem distração e disponível para estar concentrado e consciente no que acontece no momento presente.



Atitude: é prestar atenção de maneira peculiar, com olhar de principiante (curiosidade), sem julgamento/classificação, com paciência, com confiança, sem lutar contra a realidade (observar a realidade como ela é), com aceitação (da realidade) e soltar (não resistir/deixar ir).

Intenção: é estar com vontade de entrar no estado de mindfulness, querendo notar o que surge com as 7 atitudes abordadas acima.

Por meio dessa prática podemos experimentar notar as experiências boas, ruins e neutras com igualdade, sem nos apegar a nenhuma delas.

Essa oposição aos sofrimentos (resistência) pode, por sua vez, causar mais sofrimentos desnecessários.

SOFRIMENTO = DESCONFORTO + RESISTÊNCIA.



Por meio do treinamento de Mindfulness (Consciência/Atenção Plena), podemos aprender a:

- 1** Enxergar de forma diferente nossos pensamentos negativos e os “sofrimentos secundários”, tomando consciência e nos mantendo a uma certa distância em relação a eles (descentramento).
- 2** Viver e desfrutar o momento presente.
- 3** Ser consciente de que nosso “eu”, a imagem que temos de nós mesmos, não deve ser afetada pelas dificuldades, nem por nossos pensamentos negativos.
- 4** Ter como base nossos valores e nosso sentido de vida para enxergar melhor as dificuldades, e então, voltarmos a focar no que é importante.



E como fazemos para treinar nossa atenção através do Mindfulness?

Primeiro estabelecemos uma base de treinamento estável, que mantenha nossa mente focada no presente, o que chamamos de prática formal.

Baseada em práticas meditativas atencionais, utiliza-se a respiração, as sensações e os movimentos corporais como âncora da atenção para quem está iniciando. A ideia é, ao perceber a mente divagando, voltar a atenção para o momento presente focando em uma dessas 3 âncoras.

Quais os benefícios possíveis e comprovados cientificamente dessa técnica?

- Melhoria do foco
- Maior habilidade emocional (redução da reatividade) para lidar com as situações do dia a dia.
- Melhora dos níveis elevados de estresse ou burnout (esgotamento), no caso de profissionais;
- Redução sintomas de ansiedade e depressão (recaídas);
- Melhoria da dor crônica e outras enfermidades como hipertensão e diabetes.

Diante dos benefícios promissores apontados nas pesquisas, o Mindfulness é indicado como terapia complementar, não devendo ser usado em substituição aos tratamentos convencionais, sem orientação de um profissional da área de saúde. 🌈



the Ogee clinic

BOTOX

Sobre o médico

Dr Heng Wee Soon é um dos mais jovens treinadores médicos de Singapura contratados pela Allergan Singapore.

O Dr. Heng se destaca quando se trata de realce facial natural usando botox e tratamentos de preenchimento dérmico

WA: +65 88162878
Phone: +65 69095370

1 Raffles Link,
Citylink, #B1-12/14

About the Doctor

Dr Heng Wee Soon is one of the youngest Singapore medical trainers earmarked by Allergan Singapore



Dr. Heng Wee Soon
Medical Director

MBBS (Singapore)

Dr Heng stands out when it comes to natural facial enhancement using botox and dermal filler treatments

www.theogeeclinic.com



Por Fernanda Nacagami
@Yogabeyourself

No caminho do bem: 10 benefícios da yoga



Yoga é uma ciência antiga que possui mais de cinco mil anos e que tem por objetivo unir o corpo, a mente e o espírito, possibilitando com que as pessoas possam se reconectar com a sua verdadeira essência. Uma prática consistente que inclui posturas, respiração e meditação oferece uma infinidade de benefícios para a saúde física e mental.

Aqui temos alguns deles:

DIMINUIÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE

A prática de Yoga influencia diretamente os nossos sistemas nervoso e endócrino, contribuindo para a diminuição dos níveis de cortisol no sangue, conhecido como o hormônio do estresse. Quando os níveis estão altos, pode-se favorecer o surgimento ou agravar do quadro de depressão, além de aumentar a ansiedade.



MELHORA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

O Yoga proporciona um aumento da capacidade de respiração, aumenta os batimentos cardíacos e a circulação do sangue. Tudo isso oferece a melhora do condicionamento físico e da saúde como um todo.

AUMENTO DA IMUNIDADE

A diminuição do stress e ansiedade, somados à melhora da circulação sanguíneas, contribuem para o aumento da imunidade.

PROMOÇÃO DAS FLEXIBILIDADES FÍSICA E MENTAL

Com posturas feitas de maneira lenta, gentil e constante, o praticante do Yoga pode alongar todos os músculos e articulações do corpo com segurança. Além da flexibilidade física, pode-se alcançar também a flexibilidade mental, através de respirações, meditações e autorreflexões em posturas que nos desafiam a estar mais presentes e focados.

MELHORA DA POSTURA E DORES NA COLUNA

A execução das poses do Yoga aumenta a flexibilidade da coluna em todas as direções. Com isso, a melhora da postura é um reflexo da prática desses movimentos, o que também irá refletir positivamente nas tarefas do seu dia a dia.





MELHORA DA DIGESTÃO E APOIO À DESINTOXICAÇÃO DO ORGANISMO

Muitas posturas trabalham para ativar os órgãos internos responsáveis pela nossa digestão e eliminação de toxinas como, estômago, intestino, fígado e pâncreas. Isso auxilia no processo de digestão e eliminação de toxinas.

CONTRIBUIÇÃO PARA SAÚDE DA MULHER

Yoga promove o equilíbrio hormonal, o que ajuda no ciclo menstrual, aumenta a fertilidade e ameniza as dificuldades da menopausa.

MELHORA DA QUALIDADE DO SONO

Isto acontece, pois algumas posturas do Yoga estimulam o aumento da secreção de melatonina, hormônio que atua na regulação do sono.

MELHORA A FUNÇÃO DO CÉREBRO PODENDO MELHORAR A CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO E FOCO ATRAVÉS DE PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO E EQUILÍBRIO. ABERTURA PARA BUSCAR O AUTOCONHECIMENTO

Através de meditações, práticas de posturas e respiração entramos em um processo de auto observação. O Yoga nos auxilia a reconhecer nossas próprias características, sentimentos e tendências nos mostrando aquilo que temos de positivo e também aquilo que ainda devemos melhorar e desenvolver.

O Yoga pode transformar a sua vida. Contudo, é importante lembrar que esses benefícios vêm com a prática regular, mas o importante é dar o primeiro passo.

Um pouquinho que seja a cada dia e, em pouco tempo, já se pode sentir os benefícios do Yoga. Namastê, boa prática!



Fernanda é formada em administração com especialização em Marketing e atualmente é instrutora de Yoga @Yogabeyourself

O QUE É EMPREENDER?

"Sorte é a preparação com a oportunidade."

Por Jordana Scussel

Empreender é você ter uma idéia, acreditar e trabalhar com muita paixão sem resultado nenhum e com muita paciência para começar a colher os primeiros frutos.

Criar a estrutura de trabalho, sem carga horária, incorporando o trabalho no dia-a-dia.

Nossa educação não foi para empreender, fomos educados para conseguir um emprego, mas o mundo mudou e o empreendedorismo veio para valorizarmos não somente o trabalho, mas também para termos mais qualidade de vida e conseguir viver ao mesmo tempo.

Empreender é libertador.

Não tem a "segurança" do trabalho tradicional, mas tem muita paixão e lifestyle.

Eu resolvi empreender porque eu gostaria de viver de segunda a segunda, me conectei com pessoas que já tinham este estilo de vida que eu gostaria e foi onde tudo aconteceu.



Já são 7 anos plantando, colhendo, plantando, colhendo!

Minha dificuldade foi desenvolver disciplina para fazer o que precisava ser feito, pois o que eu queria era liberdade, então entendi que quanto mais disciplina eu tivesse, mais liberdade teria !

Minha sugestão é mudar o mindset (lendo livros, ouvindo podcast, audiobooks) para conquistar e construir esta liberdade o quanto antes.

Não tem preço ter tempo e qualidade de vida unindo realização profissional. Tenham um plano B, C, D, E...

Comece algo novo no paralelo HOJE!

Jordana trabalhou com comércio de calçados femininos durante 20 anos, junto com sua mãe, sempre atuando em vendas e com o público final. Decidiu começar um plano B para construir liberdade e lifestyle com mais qualidade de vida. Hoje empreende em mais de 15 países na indústria de vendas direta no segmento Wellness e também atua com Fashion Stylist, Branding & Marketing, Comunicação, através de consultoria. Sua veia empreendedora herdou de seus pais e avô paterno.

"Esteja preparada!"



Por Fabiana Lorenzon

Empreender está no nosso Mindset, acordar todos os dias e ter idéias, colocar em prática ou criar um produto novo, acreditar, respirar e viver isto até dar certo.

É um trabalho de muita consistência e paixão para fazer acontecer.

Não existe garantia de sucesso, existe muita persistência criando possibilidades. É dormir e acordar acreditando.

Ter habilidade em transformar idéias, se reinventar e estar atenta às novidades para poder ter flexibilidade com as mudanças.

Reinventando-se sempre e atualizando os sonhos. Não existe receita, cada empreendedor precisa criar o seu método de trabalho, ter seu próprio encantamento.

Eu comecei a empreender desde muito nova, vendendo roupas de ballet, depois comecei a trabalhar muito, quase não tinha tempo e quando mudei para a Austrália me reinventei e comecei o meu business online.

Já são 10 anos trabalhando assim, plantei, reguei e estou colhendo os frutos.

Minha dificuldade foi estar disponível todos os dias, colocar limites para conseguir atender todo mundo e ao mesmo tempo curtir o lifestyle que tanto desejei.

As pessoas desistem porque algumas não conseguem esperar ter resultado, precisam ter o "salário" para cobrir os custos mensais, então minha sugestão é investir em um plano B para trabalhar finais de semana e no tempo livre.

A hora para começar algo novo é agora que o mundo está aberto à este novo formato de negócios online !

Faça parceria, collab.

Lembre-se: Sozinho você vai rápido mas acompanhado você vai longe!

Fabiana começou a empreender com 16 anos quando seu avô comprava roupas de ballet para ela vender para suas alunas. Depois entrou para o segmento de viagens e construiu seu nome no mercado brasileiro, junto com sua família. Mudou para a Austrália e recomeçou seu Business em viagem já com muito knowhow e conquistou o mercado internacional. No paralelo se formou em fotografia e hoje atua também como profissional da área. No universo da multipotencialidade desenvolveu vários skills que combinados permitiram colocar em prática novos projetos principalmente na área de marketing, branding. 🌈

CLICK HERE



Assista nosso bate-papo

“

ANTES FEITO
DO QUE
PERFEITO!

MAS **NUNCA**
DE QUALQUER
JEITO





EMPREENENDER

@TRYSHEPERIOD



Por **Bárbara Nascimento**
 Jornalista - @barbarafnascimento

CONHEÇA A SHE PERIOD, A EMPRESA DE COLETORES MENSTRUAIS COM DNA BRASILEIRO E NASCIMENTO SINGAPURIANO

Singapura - Toda mulher se lembra da primeira menstruação. E da rotina mensal que se estabelece a partir daí, por décadas. O que muita gente não sabe é que a rotina de absorventes produz plástico, muito plástico: 200 kg por pessoa durante toda uma vida menstrual, dizem dados do Comitê do Meio Ambiente de Londres. E foi de olho em mudar isso que as brasileiras Maria Clara Batalha e Janayna Osada se reuniram para formar a recém-nascida She Period, uma startup com sangue brasileiro e certidão de nascimento singapuriana.

Inaugurada há menos de um mês, a She Period se propõe a vender alternativas sustentáveis para mulheres durante a menstruação.

O primeiro produto lançado é o coletor menstrual (SGD 49,90). Diferentemente dos já disponíveis no mercado, que possuem o formato de um copinho, o dispositivo da She Period é ovalado, no formato de um disco. Ele é feito de “medical-grade silicone”, é plant-based, testado e hipoalergênico. Maria Clara explica que o disco não funciona com sucção como os concorrentes e, por isso, promete ser mais confortável. Voltada para o mercado do Sudeste Asiático, a empresa também se preocupou em respeitar a anatomia do corpo oriental.

“A ideia é ser bonito, não só funcional”

O disco tem ainda um outro diferencial: é lindo. Designer, a sócia Janayna cuida da imagem do produto e tratou de empoderar o dispositivo. Em vez do tradicional produto transparente, o da She Period é azul e alaranjado. “A ideia é ser bonito, não só funcional”, resume Maria Clara. Além do disco, a She Period vende um copo (SGD 10,90) para limpeza do dispositivo, que pode ser aquecido no microondas para esterilização, e um sabonete para lavagem diária (SGD 22). O cliente pode ainda comprar o kit, por SGD 79,90. O próximo passo é lançar a calcinha absorvente. Grávida de oito meses, Maria Clara conta que se inspirou nas fraldas infantis para criar uma calcinha com uma camada extra, que pode ser adicionada para os dias ou períodos de muito fluxo.





O NASCIMENTO. Maria Clara explica que a empresa surgiu mesclando sua veia sustentável com a preocupação de sua sócia em se integrar a um negócio que empodera mulheres. Ao mudar para Singapura para acompanhar o marido, Maria Clara já sabia que não queria mais a vida corporativa que deixou para trás no Brasil. “Quería trabalhar com algo que falasse mais comigo”, conta. A She Period, conta, veio com o objetivo de ser verde, mas também de deixar claro que não há vergonha em menstruar. Criar uma empresa completamente sustentável em um país desconhecido, quiçá do outro lado do mundo, contudo, não é tarefa fácil. As duas sócias procuraram por fábricas que não apenas fossem certificadas por trabalharem com matéria-prima e processos sustentáveis, mas também que fosse reconhecidamente ética e tivesse boas condições de trabalho para seus funcionários. Depois de uma intensa busca, fecharam com uma fábrica na Índia. O maior passo, contudo, veio quando as duas foram selecionadas por um disputado programa de aceleração de startups em Singapura, promovido pelo Textile and Fashion Industry Training Centre (TAF) e que escolhe anualmente 8 empresas. Janayna e Maria Clara são as primeiras brasileiras a serem selecionadas na história do programa, que inclui orientação, aulas e palestras com figurões do mercado, além de possibilidade de



captação de investimento no final do processo. Com o foco na Ásia, as duas sabem que terão que quebrar tabus em um continente em que a intimidade feminina ainda é tratada com muitas restrições. Tanto que, em todo o Sudeste Asiático, as empresárias só identificam um único grande competidor local. Ou seja, quem quer optar por dispositivos mais sustentáveis na hora de menstruar, acaba tendo que recorrer a marcas importadas. “Teremos que trabalhar com quebras de padrão”, resume Maria Clara. 🌈

"Somos a SHE Period, uma marca que vê a menstruação como sendo muito mais do que sangramento e cólicas. Somos uma comunidade. Defendemos liberdade e coragem para mudar. Estamos conscientes. Somos criadores de tendências. Cuidamos uns dos outros".

Dicas de como usar:

□ Para inserir:

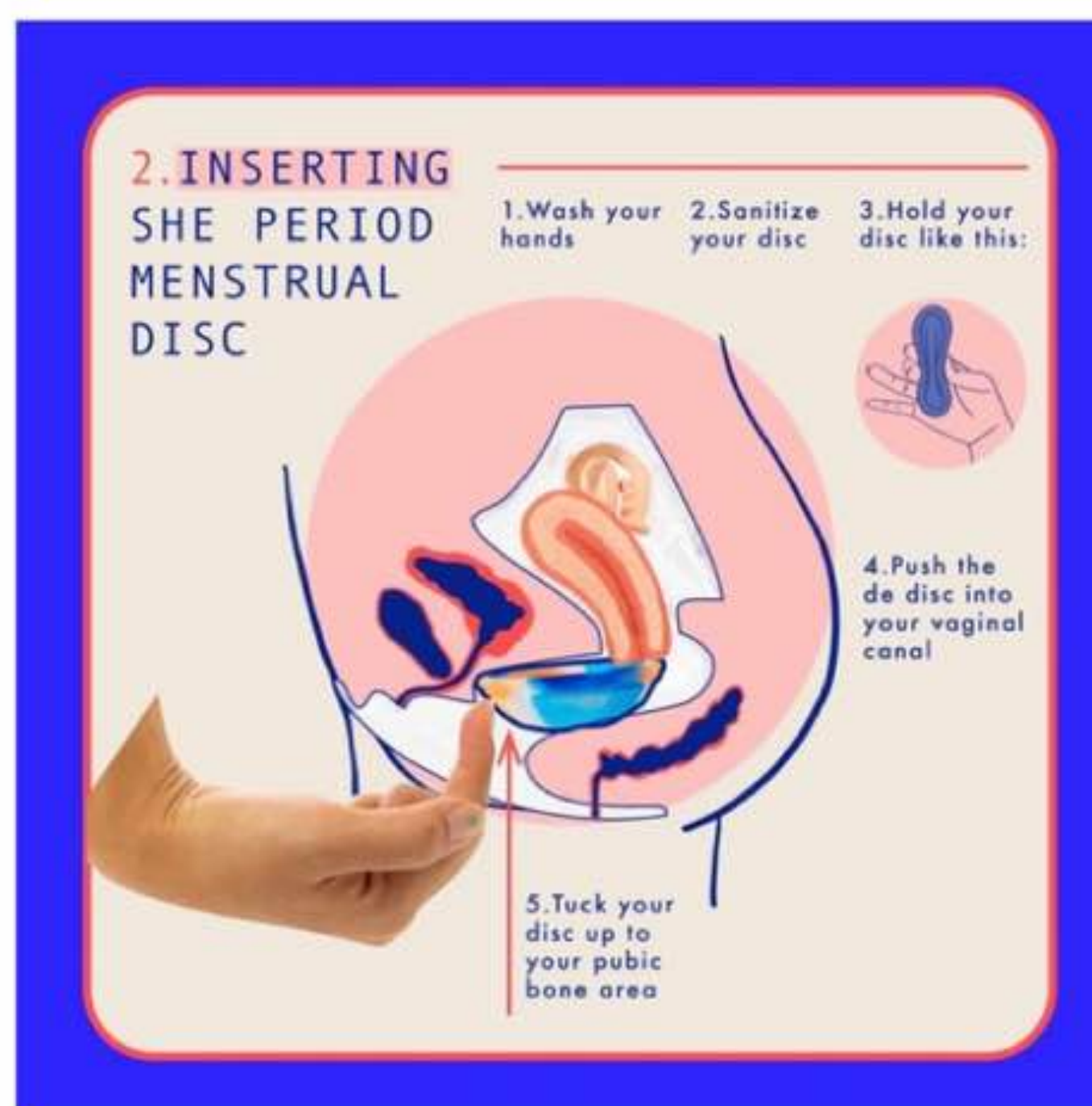
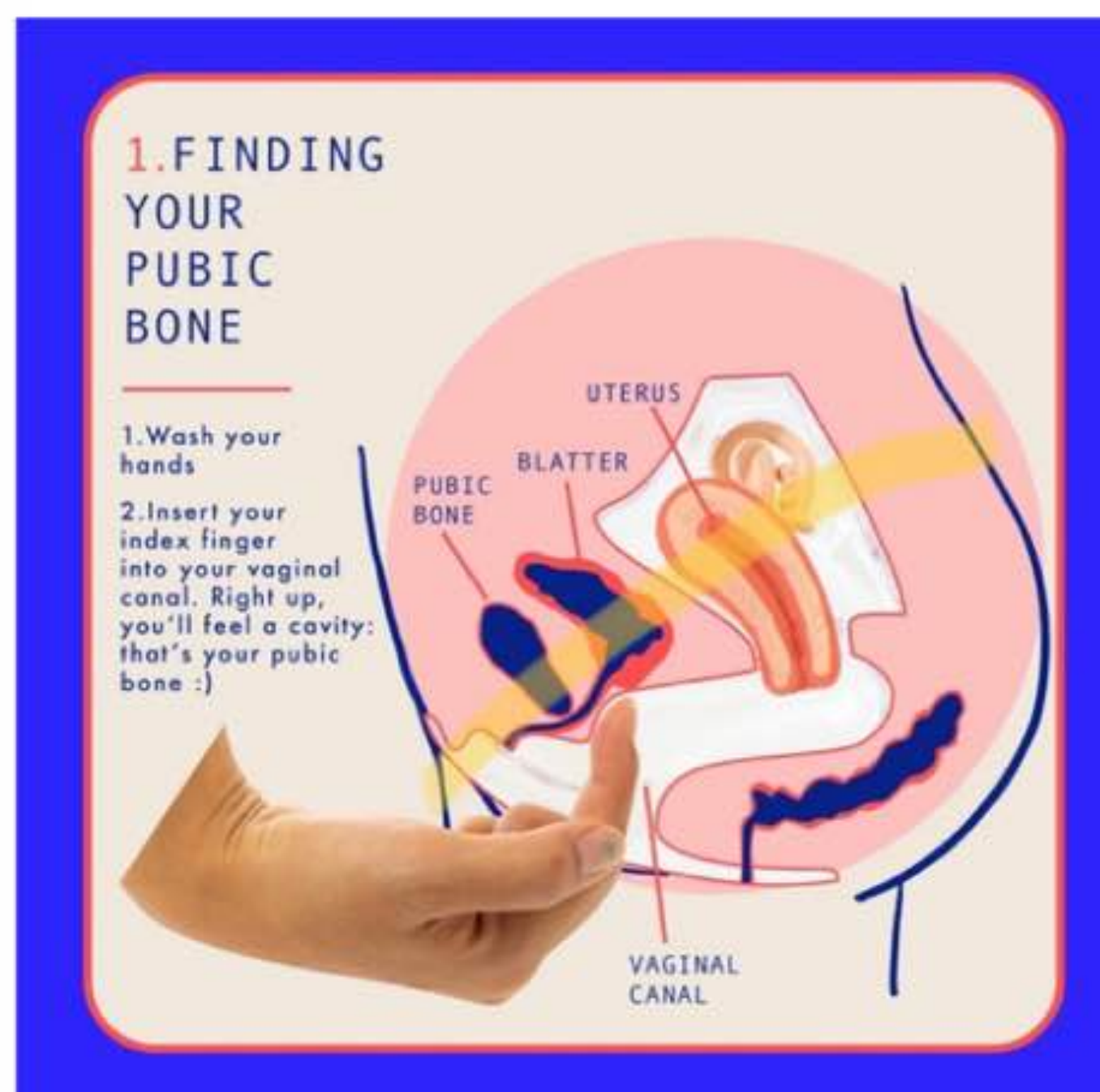
Depois de lavar as mãos e higienizar o disco, aperte-o ao meio e deslize-o lentamente no canal vaginal, em seguida, use um dedo para empurrá-lo para dentro do fórnice vaginal. Quando estiver o mais para trás possível, use o dedo para colocá-lo atrás do osso púbico.

□ Para remover:

Encontre-se em uma posição confortável e use um dedo para enganchar o disco. Retire-o de trás do osso púbico e puxe-o para fora com cuidado. Esvazie o sangue no banheiro ou no chuveiro, higienize seu disco e repita! O disco menstrual de SHE é reutilizável. ♥

□ Lembrete amigável: quando estamos fazendo xixi, a musculatura da bexiga exerce pressão sobre o disco menstrual, por isso é normal sentir algum vazamento. Assim que terminarmos, o disco volta ao lugar e o vazamento para. Não há necessidade de mudar isso!

Lembre-se: uma vez inserido, você pode usá-lo confortavelmente durante os exercícios, natação e até mesmo durante a relação sexual!



"Não somos apenas um produto, somos uma experiência e um espaço de autoconhecimento e amor próprio".



[CLICK HERE](#)

Cupom de desconto
10% OFF - ENJOY2DAY

SHE Period está disponível para venda em todo o mundo.

Advertisement

CONFIRA
NOSSOS
COMBOS



SESSÃO DE FOTOS

stylist / make-up

 myfabtouchphotography
+65 8318 7407

myfabtouch 
PHOTOGRAPHY



LIFESTYLE

SUSTENTABILIDADE - ART -
TRAVEL - EVENTS



MAY 21

EARTH DAY



EARTH DAY: SAVE MOTHER EARTH, SAVE OUR FUTURE

Todos os anos, em 22 de abril, o Dia da Terra marca o aniversário do nascimento do movimento ambientalista moderno em 1970.

À medida que a crise climática se torna cada vez mais séria, cada Dia da Terra que surge assume um significado extra. A luta é diária em prol do meio ambiente, destacando as ações urgentes que precisamos tomar para salvar nosso planeta.

**[Entre para o movimento:
www.earthday.org/](http://www.earthday.org/)**

CLICK HERE



Embora a pandemia de COVID-19 ainda esteja se alastrando em muitas partes do mundo, temos vacinas que podem nos ajudar a superar isso. Vamos fazer a nossa parte!

Mas o que você faz no Dia da Terra? Já parou para pensar? E porque não agir como se o Dia da Terra fosse todos os dias?

Viver de forma sustentável é uma delas incluindo ser mais consciente sobre o que você compra, mudar para energia renovável, voar menos e comer menos carne, peixe e laticínios. ou doar para instituições de caridade ambiental como:

➔ [Greenpeace](https://www.greenpeace.org/)

➔ [350.ORG](https://www.350.org/)

➔ [WWF](https://www.wwf.org/)

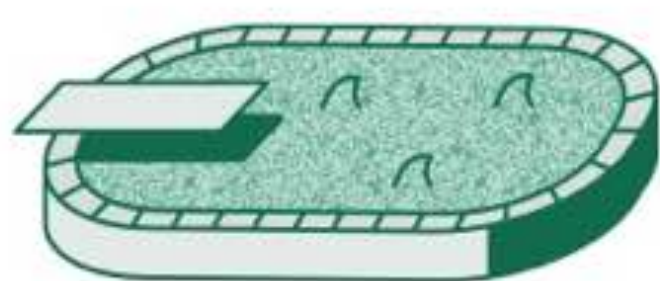
OS DETALHES SOBRE DAS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

A mudança climática é um sério problema global. Aqui estão algumas estatísticas reveladoras que todos precisam saber.



416 PARTES POR MILHÃO

Esta é a concentração de dióxido de carbono encontrada em nossa atmosfera em maio de 2020. É a maior da história da humanidade.



2010

DÉCADA MAIS QUENTE

As temperaturas globais médias em 2019 foram 1,8 ° F (0,98 ° C) mais altas do que a média do século XX. De acordo com a NASA, isso marca o fim da década mais quente já registrada.

11% DE EMISSÕES

Onze por cento de todas as emissões globais de gases de efeito estufa foram causadas pelo desmatamento.



TUDO ESTÁ NA NATUREZA

As soluções baseadas na natureza são consideradas mais eficazes na luta contra as mudanças climáticas, mas recebem apenas 3% de todo o financiamento climático.



IT'S TIME TO TAKE ACTION

Eduque-se e incentive sua comunidade a se envolver na abordagem das questões ambientais.

CENTRO DE INFORMAÇÃO

Conservation International
www.conservation.org



EARTH DAY EVERY DAY

Dez coisas simples que você pode fazer para ajudar a proteger a Terra

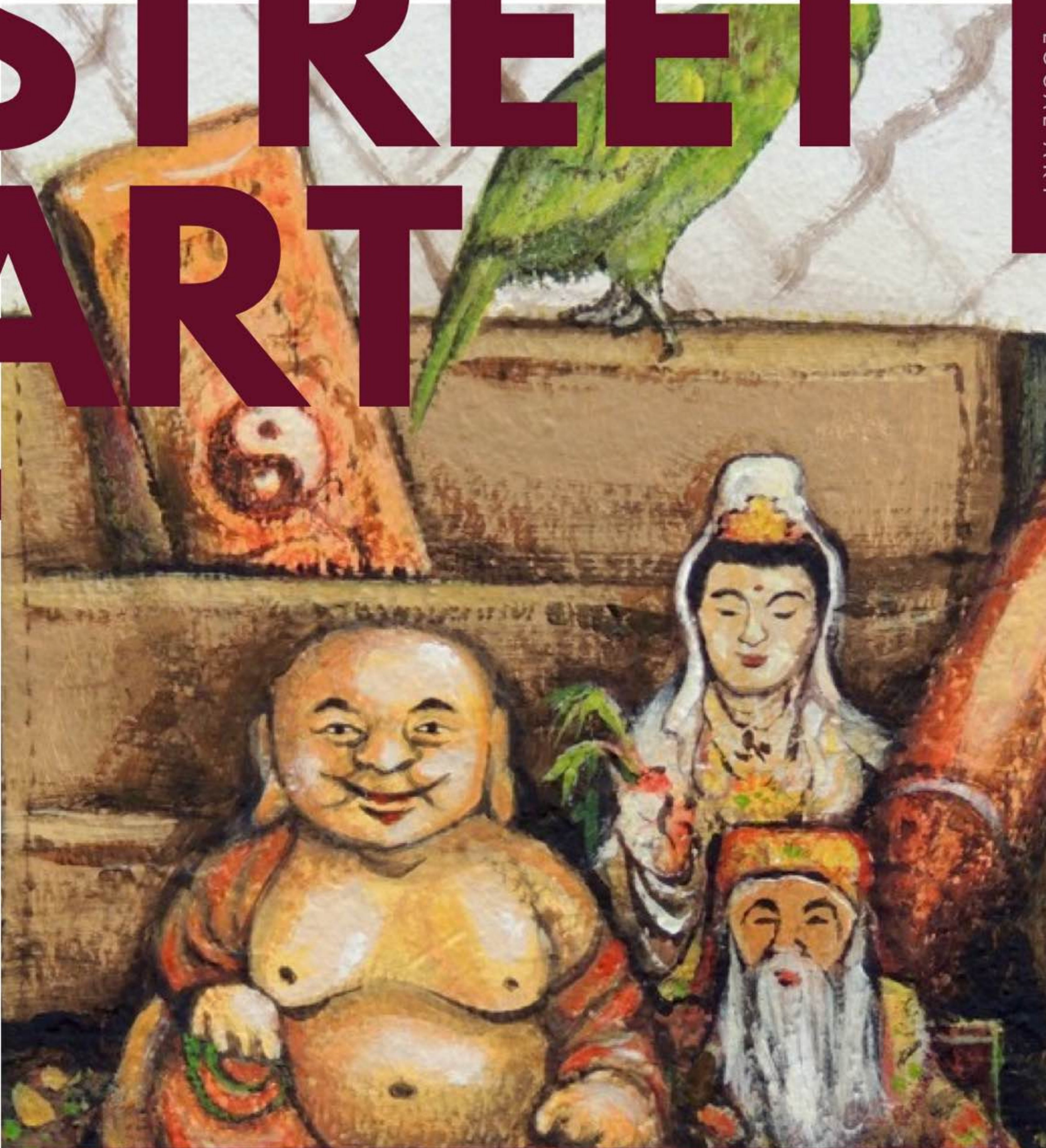
1. Reduza, reutilize e recicle.
2. Reduza o que você joga fora.
3. Voluntarie-se para limpezas em sua comunidade.
4. Economize água.
5. Escolha sustentável.
6. Compre com sabedoria.
7. Use lâmpadas de longa duração.
8. Plante uma árvore.
9. Love your planet!



“Neste Dia da Terra, temos uma oportunidade importante de desafiar nossos líderes a se comprometerem com a ação climática em escala global”, disse Kathleen Rogers, presidente da EarthDay.org, à Vogue. “Estamos à beira de um precipício - se não agirmos agora para reduzir as emissões de carbono, não haverá caminho de volta.” 🌈

STREET ART

LOCAL ART



"Faço Arte que conta histórias, com base nas minhas memórias de infância e nas minhas aventuras de viagem. Espero que evoquem suas próprias memórias e o inspirem a contar suas próprias histórias". - Yip Yew Chong

STREET ART

LOCAL ART

Photos via Yip Yew Chong's site

Parece muito improvável que Singapura tenha este tipo de arte por ser super limpa e uma cidade organizada. Mas a arte de rua vem crescendo muito desde 2015, quando o governo encomendou 50 murais para comemorar os 50 anos da independência da cidade planejada.

Um dos artistas locais que se inspirou em Zacharevic (grande referência do grafismo) é Yip Yew Chong (YC Yip).

Ele cresceu em Singapura e pinta murais que retratam a Singapura histórica com diferentes meios visuais, incluindo murais, telas, esboços e instalações. Começou a pintar murais em 2015, como hobby, ao mesmo tempo que prosseguia a carreira de contador. Em resposta aos elogios e aclamações que recebeu, ele se tornou um artista em tempo integral em 2018. YC tem sempre um gato como marca registrada em suas obras. 🐱



1 YC INTERAGINDO COM SEU MURAL

2 UNCLE CHICKEN RICE

3 DREAMS OF CHINATOWN

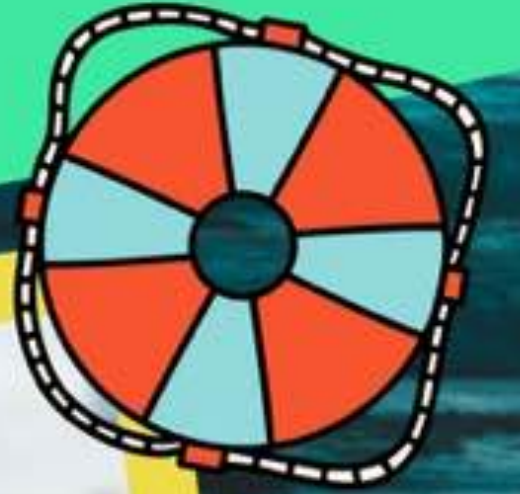
[CLICK HERE](#)



Art + Travel of YC

SEACATION TO NOWHERE

enjoy!



life is good



Best DAY ever!

MAY 21

SEACATION

Bionic Bar®: com dois bartenders robóticos que sabem como agitar, mexer e preparar os drinks.

Bem vindos à bordo do Cruzeiro para Nowhere □ - SEACATION!
Saímos de Singapura e navegamos 4 dias com destino para lugar nenhum. Em tempos de COVID, se reinventar é prioridade e a Royal Caribbean fez isso muito bem com o Governo local. Singapura fez um projeto piloto e pioneiro no mundo para adaptar um cruzeiro com as normas de segurança em época de covid navegando sem destino nenhum. Foram 2 testes PCR para Covid-19 tanto para entrar quanto para sair do navio. A capacidade do navio está reduzida e a tripulação faz teste semanal de covid para a segurança de todos à bordo. O navio tem muitas atrações que entretêm os passageiros dia e noite, desde piscinas internas e externas, aquecidas ou não.

As regras a bordo segue as regras atuais do país o que nos limita a grupos de no máximo 8 pessoas para interagir em lugares públicos e nas cabines. Os shows também estão limitando a capacidade do público, mas têm mais opções de horários. As reservas são feitas pelo app do próprio navio, tudo muito organizado. Check in e check out em todos os ambientes e para o controle do governo, usamos pulseiras com bluetooth. Literalmente um Bigbrother a bordo!!!

"Sentimos como se estivéssemos Overseas "literalmente"!"

O Quantum of the Seas não é um navio de cruzeiro típico, é mais um resort com tudo incluído combinado com um parque temático, ON SEA! Você pode praticar paraquedismo, surfe, carros de choque, escalada e muito mais. Com todas as atividades incríveis a bordo, você se perguntará "Estou realmente tendo essa experiência em um navio de cruzeiro?" Os restaurantes estão inclusos mas tem alguns renomados que é necessário fazer reserva e pagar a parte, como Jamie Oliver, Chef's Table, entre outros.

SOBRE O NAVIO

O Quantum of the Seas mede 348 m de comprimento e 41 m de largura. A profundidade para quilha abaixo da superfície é de 8,5 m. O navio tem uma capacidade de tonelage bruta de 168.666 t. e acomoda um total de até 4.905 passageiros.



Photo from Royal Caribbean Cruise.



Jordana Scussel & Fabiana Lorenzon enjoying 2day!

[CLICK HERE](#)



Assista nosso video completo mostrando essa experiência incrível

Devido à pandemia de Covid-19, foram implementadas medidas para garantir o distanciamento seguro. No entanto, a maioria das atividades de cruzeiro e instalações comuns permanecerão abertas.

Aqui estão alguns exemplos das medidas implementadas:

1. No clube infantil Adventure Ocean, sua ocupação será reduzida para 50 por cento e os jogos de contato próximo serão suspensos e substituídos por programação alternativa.
2. O serviço de buffet permanece aberto, mas porções individuais estarão disponíveis para retirada.
3. Limite de pessoas nas piscinas e jacuzzis sendo controlado a todo momento.
4. Uso de máscara obrigatório a bordo.

Foi uma experiência única, com muita segurança e conforto.

Os navios ficam até outubro deste ano aqui em Singapura. 🌈

Advertisement

GAYA ALEGRIA

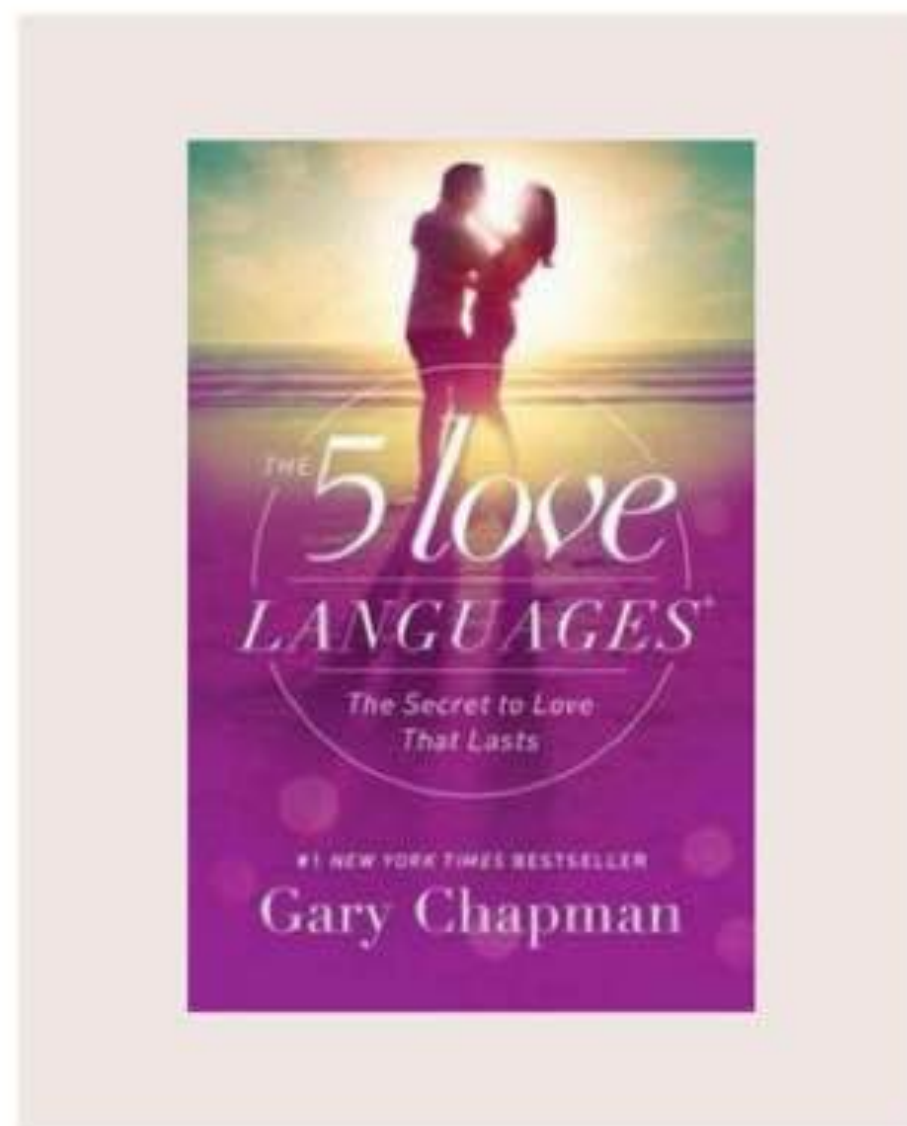
· ART OF LIVING ·



[315 Outram Rd, #07-06 Tan Boon Liat Building, Singapore 169074](#)
fone: [8113 8030](tel:81138030)

DICA DE LEITURA

AS 5 LINGUAGENS DO AMOR



A obra mostra como as pessoas expressam e recebem amor de 5 maneiras diferentes, chamadas de linguagens do amor : tempo de qualidade, palavras de afirmação, presentes, atos de serviço e toque físico. Quanto mais cedo você descobrir sua língua e a de seu parceiro, mais cedo poderá levar seu relacionamento a novos patamares.

(Foto: Divulgação)/Divulgação



INSPIRE-SE

Onde comprar: Amazon

Se pudéssemos listar algumas mensagens ficaria da seguinte forma:

- Sentir-se amado é a principal necessidade do ser humano. O casamento foi idealizado para suprir essa necessidade;
- Apaixonar-se não é amor verdadeiro. A paixão supre apenas temporariamente a carência emocional do amor;
- Os segredos de um casamento feliz também são instrumentos para uma boa vivência com os pais e com os filhos;
- Somente sinceridade não adianta, precisamos aprender a falar a primeira linguagem do outro, se quisermos suprir-lhes sua necessidade emocional do amor;
- Amar é um compromisso. Amar é ato de escolha. O amor faz a diferença. O amor vale a pena. 🌈

Esse livro é ótimo... será tema de um dos nossos podcasts. 😊?

@falagarota.podcast

Esse livro é espetacular. Excelente recomendação ??

@docevidasweets

Já li! Super recomendo @saviegas



ALMOÇO SOCIAL

A união de mulheres fortes, com personalidade e que vão em busca de sonhos.

Este é o propósito desta coluna, inspirar e ser inspirada.

Aqui sabemos que tudo é possível!

EVENTS



Social

Aconteceu no último dia 28/04 um evento social da revista Enjoy com mulheres brasileiras morando em Singapura.

São mulheres atuais, que amam se cuidar, viajar, estudar e se desenvolver.

O assunto foi voltado na adaptação em morar fora do Brasil, nas amizades e conexões que fazemos.

Foi um almoço regado a vinho branco, risadas e muito alto astral, bem no clima Enjoy2Day !





ALKAFF MANSION

É um bangalô colonial do início do século 20.

Construída em 1918 por um membro da proeminente família Alkaff como uma casa de fim de semana, tornou-se conhecida por hospedar festas da alta sociedade na década de 1930 🌈



1 Daniela Baldasso

2 Vivian Galbes

3 Mariana Faleiro

4 Viviani Thome

5 Roberta Briski

6 Enjoy gift

O QUE NÃO PODE FALTAR NA SUA CASA

Por Yandra Loos @personalorganizersg



CESTOS DE RATTAN

As cestas de rattan são itens que agradam visualmente e são super fáceis de usar como artigos decorativos.

Além de ser um item completamente SUSTENTÁVEL e versátil.

Cores, formas, tecidos, texturas, padrões, detalhes diferentes fazem das almofadas um dos acessórios decorativos mais versáteis. Elas são excelentes para mudar o clima do ambiente.



Por Yandra Loos

Personal Organizer @personalorganizersg



Curiosidade:

Originário de países da Ásia e da Oceania, o rattan é uma espécie de palmeira conhecida como Calamos Rotang. As fibras maleáveis, flexíveis e resistentes do rattan o tornam uma das melhores opções de fibras naturais para confecção de móveis e objetos. Com o rattan é possível criar móveis de todo o tipo, em especial cadeiras, poltronas, mesas de centro, mesas laterais e sofás, além de cestos, caixas, bandejas e outros objetos funcionais e decorativos.

O rattan ainda pode ser usado na cor natural, envernizado ou colorido. Tudo vai depender da sua proposta de decoração. As cores que mais combinam com a estética do rattan são os tons de bege e marrom, as cores quentes, como vermelho e amarelo, também se revelam grandes companheiras da fibra natural.

Nos dias de hoje, nada melhor do que ter itens e móveis flexíveis na sua casa. A casa hoje, é o centro do dia a dia, às vezes precisando ser “editado”. A casa com a chegada da pandemia, acabou também virando estação de trabalho, escola, playground, além de continuar sendo o espaço de convívio e claro, sua casa.

As fibras naturais remetem a um maior contato com o meio ambiente, já que são feitas a partir de elementos encontrados na natureza.



Use e abuse dos cestos de rattan com plantas e flores, mesmo você não tendo uma varanda. Traga mais verde e plantas para dentro da casa.



As cestinhas quadradas vão trazer um toque rústico



inserir cestos porta-objetos na decoração da sala de estar deixará o clima mais aconchegante, sobretudo se estiver acompanhado de mantas e almofadas.

Cuidados necessários com as peças em Rattan:

- Por ser uma fibra natural é importante tomar certos cuidados para garantir que as peças em rattan não se danifiquem com o tempo. Em primeiro lugar, evite ao máximo deixar móveis e objetos feitos com o material exposto à ação do sol e da chuva, por isso, caso use o rattan em áreas externas dê preferência para mantê-lo sob alguma cobertura, vale ainda protegê-lo com uma camada de verniz.
- Para limpar móveis e outros objetos em rattan use apenas um pano seco. Em caso de manchas ou sujeiras mais difíceis de remover, umedeça um pano com água e sabão neutro e depois seque com um pano. 🌈



Já cestos com alças são itens mais que necessários para colocar roupas sujas, separar itens e levar estilo para a lavanderia – um espaço pouco favorecido na decoração tal qual o banheiro. Aliás, outra dica é usar as cestinhas menores para guardar e organizar pequenos objetos de corte e costura.

“ O Cesto para Organizar é uma peça extremamente funcional e versátil, bem como acomoda todo tipo de objeto.”



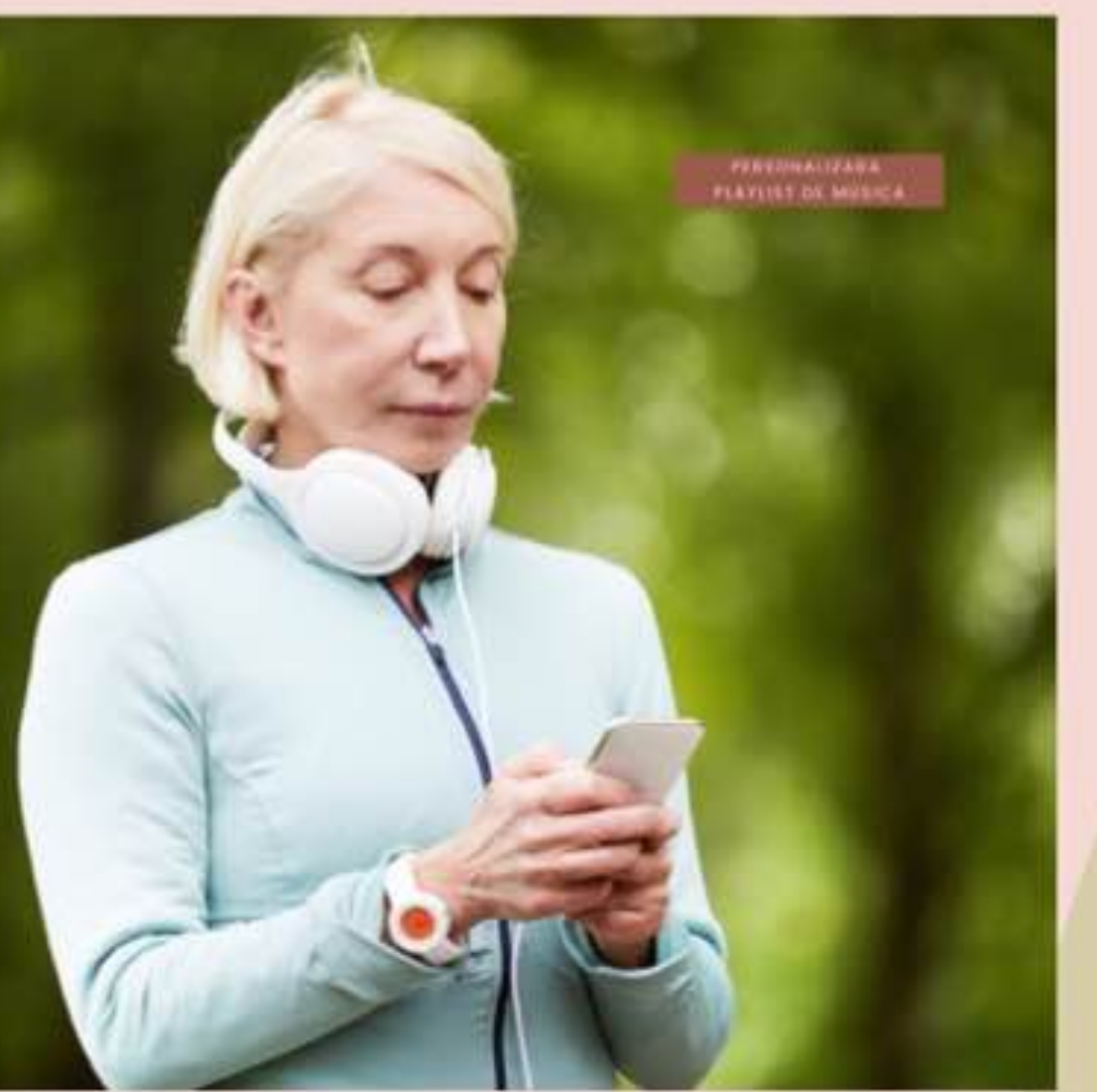
Visita especial na loja GAYA ALEGRIA com a personal organizer Yandra Loos

315 Outram Rd, #07-06
Tan Boon Liat Building, Singapore 169074



9 MAIO

Dicas inspiradoras para ajudar
você a escolher o presente perfeito
para sua mãe



TIA DANI

LEARNING CENTRE

Centro de Aprendizagem de português como Língua de Herança e Estrangeira, pioneiro em Singapura, atuando há 10 anos no país, com mais de 450 alunos atendidos.



Aulas personalizadas para atender a necessidade e o interesse de cada aluno, falantes, ativos ou inativos da língua portuguesa, para que não percam o contato com o idioma e desenvolvam suas habilidades linguísticas.

“ A Tia Dani tem uma energia contagiante e um toque mágico para entreter as crianças. Meus filhos participaram tanto do grupinho quanto das aulas online e adoraram! Super recomendo!

Tatiana, mãe do Raphael e da Natalie.

”



TIA DANI

LEARNING CENTRE

Our language our identity.

AULAS ONLINE, INDIVIDUAIS e EM GRUPOS.

ENCONTROS SEMANAIS PARA BEBÊS.



TIA DANI

LEARNING CENTRE

Our language our identity.

Português e Inglês em Singapura
Para todos os níveis e faixa etária

JÁ PENSOU EM
COMO AS CORES
INFLUENCIAM NO
NOSSO HUMOR?
NA NOSSA
PRODUTIVIDADE?

QUAIS SÃO AS

SUAS CORES?



Por **Leticia Lorenzon**

Consultora de imagem e estilo e ajudo pessoas a transmitirem sua personalidade através das roupas prezando sempre por uma moda real, versátil e prática! @leticialorenzonconsultoria

E se eu te contar que as cores influenciam muito na nossa beleza?! Mesmo antes de ter a moda como profissão, eu percebia intuitivamente na hora de me vestir que algumas cores me deixavam mais apagada, e outras com um viço na pele, mais bonita mesmo! Mas foi só depois de me formar como consultora de imagem e estudar sobre a análise de coloração que eu realmente entendi porque me sentia assim quando colocava determinadas cores. E porque é legal conhecer suas cores? As cores certas deixam seu rosto mais iluminado, atenua manchas e vincos e a pele parece mais uniforme. Parece mágica, mas não é! Você pode descobrir quais são suas cores com a análise de coloração, que é um teste super interativo e didático que realizamos através de comparação com tecidos específicos. Além das sua cartela de cores, você descobre também seu contraste pessoal, subtom de pele, quais metais te favorecem, e tons de maquiagem ideais!

Quem não quer chegar em um ambiente e ser elogiada por estar linda, mas sem as pessoas saberem direito o porque? Geralmente é esse efeito que usar as cores corretas tem! E quem não curte ser elogiada?!

Outras vantagens incluem não ficar mais na dúvida entre cores na hora de comprar roupas e saber usar as cores ao seu favor dependendo da ocasião. Mas a cor que eu amo não está na minha cartela, e agora?!



"E quem não curte ser elogiada?"



foto: drops de cor

Não tem problema! A cartela de cores é uma referência, mas que não deve ser uma regra absoluta, e meu papel como consultora é te mostrar como usar essas cores de forma que elas te valorizem! Na minha experiência, depois que eu descobri minhas cores, pude entender muito melhor meu estilo e imprimir minha personalidade nas minhas roupas. Como é bom a gente entender o porque de fazer certas escolhas, e fazê-las com consciência e intenção, sabendo que cada cor também transmite um significado que deve estar alinhado com sua imagem. E o melhor de se vestir com intenção é que você se veste de você todos os dias, em todas as suas nuances e complexidades. Te garanto que é um caminho sem volta! 🌈



LUGAR DE MODA É NO MUSEU!

Nova exposição Fashionable In Asia, no Asian Civilizations Museum



Por Flavia Junqueira

Guia voluntária do Asian Civilisations Museum desde 2019 e ávida colecionadora de histórias sobre os fascinantes objetos que povoam o museu

Estamos acostumados a ver moda nas vitrines dos shopping centers, em revistas, e em Instagram posts de influencers, mas recentemente o Museu de Civilizações Asiáticas de Singapura tem mostrado que lugar de moda também é no museu!

A nova diretiva do museu nesse sentido se iniciou em Junho de 2019 com a exposição Guo Pei: Chinese Art & Couture, onde vestidos super luxuosos da Designer favorita dos ricos e famosos Asiáticos foram exibidos em contraste com peças de arte decorativa da coleção do museu.

O grande sucesso da exposição que rendeu ao museu o prêmio de 'Best Curated Exhibition on Design' pelo Global Fine Arts Awards em 2019, inaugurou essa nova fase com ênfase nas artes decorativas, incluindo moda. Uma nova galeria dedicada ao tema foi inaugurada ano passado no terceiro piso do museu.

Essa galeria explora, através de exposições anuais, como as culturas, identidades e a história do continente se relacionam com moda e produção têxtil.

Afinal o que as pessoas vestem revela muito sobre o que elas são, a que classe pertencem, e até mesmo em que acreditam.

O propósito das exposições nesse espaço é de ir além do conceito de trajes regionais ou nacionais, e mostrar as interações culturais e influências múltiplas que moldaram as formas de vestir na culturas Asiática.

A mais recente exposição nesse espaço, foi aberta por volta de março de 2021.

E mostra de forma simples mas sofisticada as influências diversas que constituíram as vestimentas do Sudeste Asiático. Fashionable in Asia, apresenta pela primeira vez peças raras e de grande valor cultural adquiridas recentemente pelo museu.



Uma peça que não passa despercebida é um Manto Cerimonial Tailandês em brocado dourado oferecido à um alto Oficial da Marinha, exemplar excepcional do gênero e também o único do tipo em exibição ao público fora da Tailândia.



Apesar dessa galeria ser dedicada à moda, uma visita ao museu revelará que ela está presente em todas as galerias, desde as vestimentas e adornos dos Deuses Hindus na galeria de Religiões Asiáticas, passando pelos figurinos miniaturas de Java e tecidos dos descendentes iranianos na Galeria de Comércio Marítimo até as jóias excepcionais expostas no terceiro piso na primeira galeria no mundo dedicada a jóias do Sudeste Asiático.

Fashion é também um dos focos da nova exposição temporária Life in Edo: Russel Wong in Kyoto, que começa dia 16 de Abril de 2021, onde o visitante poderá apreciar, entre outras coisas, a arte dos Kimonos Japoneses através das impressões em xilogravura do período imperial e das fotografias contemporâneas do fotógrafo cingapuriano Russel Wong retratando a rotina das gueixas em Kyoto.

Certamente você não saberá das novas tendências de moda visitando o museu, mas com certeza se sentirá inspirada pela beleza da arte vestimentar dos antepassados e quem sabe sairá de lá com idéias para apimentar seu visual. 🌈



Asian Civilisations Museum - ACM
1 Empress Pl, Singapore 179555

[CLICK HERE](#)



WISH LIST

Spring Summer 2021

1



5



6



2

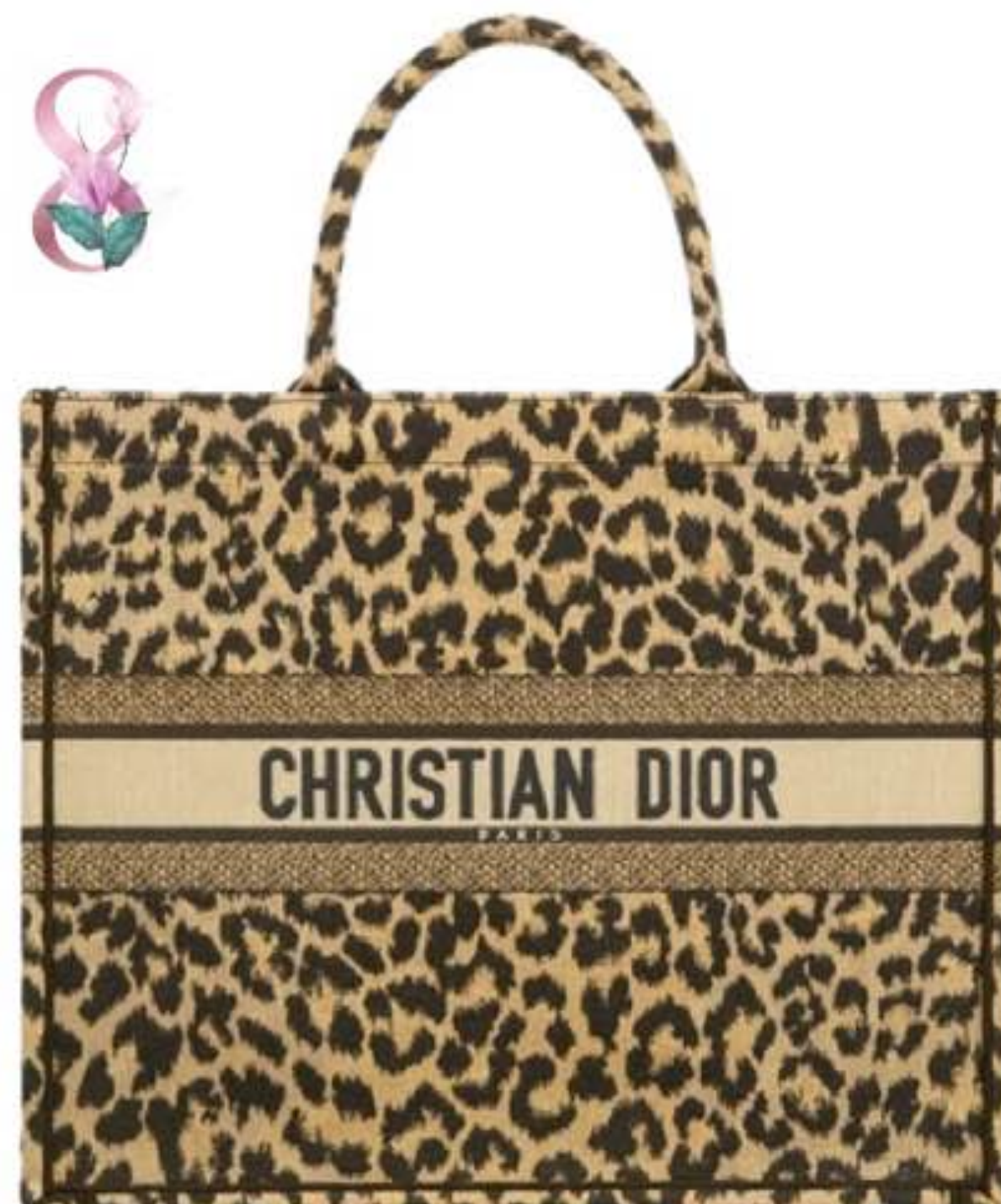


7

3



4



1. SANDÁLIA CHANEL
2. ÓCULOS LOUIS VUITTON
3. OUTFITS MANGO
4. BRACELETE DIOR
5. OUTFIT ZARA
6. BRACELETE VERSACE
7. APPLE AIR MAX
8. BOLSA DIOR



CUPOM DE DESCONTO

Especializada em trazer mais praticidade para o dia a dia das pessoas, deixamos os espaços e a rotina da casa mais funcional, de acordo com cada necessidade.

Armários, cozinha, área de serviço, banheiros, escritórios, depósitos, quarto, gavetas, baby room.

MÍDIAS IMERSIVAS



Por Fernanda Mathias

*Doutora em genética, atriz e estudante
de cinema @fernandamathias1*



GOSTANDO OU NÃO, A
TECNOLOGIA ESTÁ CADA VEZ
MAIS NO NOSSO DIA A DIA!

Já ouviram essa frase? A tecnologia anda tão rápido que até mesmo essa frase já se tornou coisa do passado. É realmente difícil acompanhar, mas se prestarmos atenção como ela nos ajuda, podemos achar um incentivo. Você já ouviu falar em Mídias Imersivas, por exemplo? Bom, como o próprio nome sugere, é uma tecnologia onde nos sentimos imersivos em um ambiente virtual. Nas mídias imersivas é muito comum ouvirmos falar em AR (Realidade Aumentada) e VR (Realidade Virtual). Não são coisas de outro mundo! É bem provável que você já tenha visto a AR. Basta lembrar da febre do Pokémon Go, onde as pessoas andavam como zumbies hipnotizadas pelo celular a procura dos tão esperados e escondidos Pokémons. A AR é, portanto, o recurso tecnológico que adiciona/mistura algo ao mundo real sem que percamos a referência do mesmo. No caso desse jogo, era adicionado um Pokémon a realidade que a nossa câmera estava vendo. Um outro exemplo é o app da rede sueca IKEA, conhecido como IKEA Place. Com esse app você escolhe um item para a compra e consegue visualizá-lo na sua casa, facilitando a decisão se esse item combina ou não com o ambiente.

Já VR é uma tecnologia de interface mais imersiva que cria um universo 100% digital, projetado por um computador, enganando os sentidos dos usuários. Traduzindo: você utiliza óculos específicos (headsets) e se sente inserida em um mundo virtual. Existe uma discussão sobre o uso dos termos “VR Imersiva” e “VR Não-Imersiva” relacionados ao tipo de aparelhos utilizados. Não entrarei nesse detalhe, pois isso é um assunto para um próximo capítulo. Portanto, focarei apenas nos headsets para falar sobre VR.

Existem vários tipos de headsets. Alguns deles são basicamente um suporte em forma de óculos (onde se encaixa o celular), outros são óculos conectados no computador e também existem os autossuficientes. A escolha está relacionada com a intensidade da sua imersão e claro, com o preço. Quando mais mobilidade e imersão, mais caros.

Com o avanço da tecnologia de VR, o Facebook não ficou de fora e lançou o Quest 2 com o preço que varia entre US\$299 e US\$399 (64GB e 256GB, respectivamente). O Quest 2 é realmente impressionante. Além dos óculos, esse kit vem com o carregador (pois ele não utiliza cabos) e dois controles para o reconhecimento das suas mãos. Apesar desses headsets serem muito utilizados para os games, os filmes são uma diversão a parte. Você pode adquirir os filmes através do app Oculus pertencente ao headset da Quest. O filme brasileiro A Linha, de Ricardo Laganaro, sob narração de Rodrigo Santoro, é um curta de 13 minutos que merece ser visto e revisto. A Linha foi consagrada no Festival de Veneza com o prêmio de Melhor Experiência Interativa. O lindo roteiro conta a história de Rosa e Pedro, dois bonecos de maquete lidando com a rotina numa São Paulo de 1940. Assisti-lo é uma experiência diferente, pois o público interage com o filme. O telespectador, literalmente (ou virtualmente), tem que mexer na maquete para ajudar a movimentação do personagem principal. E aí? Animados para assistir? 🌈



Advertisement

Online Class

FRANCÊS



**QUER APRENDER A
FALAR FRANCÊS ?**

Professora Elisa

Faça uma consulta

+41 79 2796438



Mariana Campos D'Almeida

**Nominated for Female Chef of the Year
in The World Gourmet Awards 2021**

28 anos, carioca, formada em SP e com master pela Paul Bocuse de Lyon hoje é chef principal do restaurante em Singapore @thebutcherswifeg

"Meu objetivo é explorar os produtos asiáticos, usando técnicas de "alta gastronomia". Eu uso minha base de experiência culinária francesa com ingredientes locais sempre procurando ser mais consciente sobre o meio ambiente!"

E2D: QUAL SUA TRAJETÓRIA ATÉ CHEGAR EM SINGAPURA?

M: Trabalhei em vários restaurantes no Rio de Janeiro e fui para Paris trabalhar e me aperfeiçoar ainda mais e logo fui descoberta pela CEO da empresa onde estou atualmente aqui em Singapura. Ela se encantou comigo e com meu marido Paul, que também é chef e nos fez uma proposta para ser chef em um de seus restaurantes.

Estamos adorando esta experiência com a gastronomia asiática que é muito rica em temperos e sabores, além de liderar pessoas.

E2D: COMO VOCÊ ENXERGA O MUNDO HOJE?

M: Eu enxergo o mundo não muito positivamente. Espero que o mundo melhore rápido e este vírus está aí para nos mostrar o quão errado estamos vivendo. Acredito num futuro mais saudável e com uma alimentação mais consciente, pois a quantidade de plástico ainda gerada aqui na Ásia é assustadora. Sei que eu e meu marido somos um grão no meio deste mundo, mas por onde passamos tentamos educar as pessoas para minimizar o máximo este tipo de consumo, dando nosso exemplo.

E2D: QUAL SEU MAIOR SONHO?

M: Meu maior sonho como chef e como ser humano, é ver o mundo se alimentando com ingredientes verdadeiros, um mundo que finalmente entenda a sazonalidade, entenda que nosso consumo desenfreado não vai a lugar nenhum. Um mundo, onde as pessoas valorizem os lugares que frequentam, a mão de obra que é oferecida e a energia que é colocada em cada prato. Um futuro mais humano.

"Com abordagem da culinária voltada para a sustentabilidade natural, com experiência em fermentação selvagem (kefir, kombuchá, iogurte, manteiga)"

E2D: QUAL SUA MENSAGEM PARA OS JOVENS HOJE ?

M: **Um mundo mais consciente com pessoas mais respeitadas !**





Juliana Lustosa

Triathlon, Nutrition Student

10x 70.3 Ironman - 2x Full distance

Ironman - 5 Marathons

43 anos, carioca, mãe de gêmeas, formada em análise de sistemas. Trabalhou com TI em banco de investimento e varejo durante muitos anos. Atualmente transformou seu "hobby" em profissão e está estudando nutrição.

"Último dia do meu desafio Strava: 1652km distribuídos em 17 treinos pedalados no mês de Dez 2020, sendo todos Outdoor. Já que não fiz prova nenhuma esse ano, procurei algo que me motivasse a continuar treinando firme.

**413km semanais *AVG Speed 30km/h*

Vento, chuva, calor, umidade, cansaço, fadiga e muito agradecimento de ter saúde e oportunidades de praticar esse esporte que tanto amo"

E2D: COMO O ESPORTE ENTROU NA SUA VIDA?

J: Sempre fui muito ativa mas posso dizer que o esporte entrou mesmo em minha vida quando tinha por volta dos meus 20 e poucos anos quando fui incentivada por amigos meus de trabalho (mercado financeiro) a correr...depois de um tempo já estava praticando triathlon com alguns deles! O esporte me ajudou a ter mais disciplina, aliviar meu estresse, melhorou minha auto confiança e auto estima. São tantas habilidades que desenvolvemos no esporte e que trazemos para a nossa vida pessoal, que, depois de um tempo não vivemos mais sem.

E2D: QUAL SUA TRAJETÓRIA ATÉ CHEGAR EM SINGAPURA?

J: Me mudei do Brasil para Singapura com minha família: meu marido e minhas duas filhas (gêmeas). Fomos expatriados pela empresa que meu marido trabalha. Chegando aqui, me engajei em fazer algo diferente da minha profissão e fiz o curso de Docência do Asian Civilisations Museum (ACM). Lá dava tours voluntarios e foi maravilhoso ter tido oportunidade de aprender tanto sobre a cultura, história e arte asiática mas ano passado resolvi transformar meu hobby em profissão e comecei a estudar nutrição.

E2D: COMO VOCÊ ENXERGA O MUNDO HOJE?

J: Sem dúvida uma vida longe das suas "origens" e seu país é desafiador! Em muitos momentos temos que nos reinventar e isso é enriquecedor. Também aprendo muito vendo minhas filhas: toda criança tem um olhar mais positivo do mundo e vontade de se desafiar - acho que não deveríamos perder isso.

E2D: QUAL SEU MAIOR SONHO?

J: Acho que não tenho um sonho "maior" de todos. São pequenas conquistas do dia a dia e viver o presente com intensidade, saúde e paz que me motivam na vida.

E2D: VOCÊ TEM ALGUM PROJETO PROFISSIONAL?

J: Sim - pretendo trabalhar como nutricionista esportiva

E2D: QUAL SUA MENSAGEM

J: **Desejo muito sucesso a Let's Enjoy2Day ! E que todos descubram uma atividade e/ou esporte que alegre o seu dia, todos os dias.** 🌈



the love of art

Uma homenagem com o produto Enjoy2Day para as colaboradoras do mês de maio/21!

Muito obrigada por dividirem com nossos leitores assuntos que agregam muito. ?

01

Colagem Digital Personalizada

02

Este é um produto da @letsenjoy2day e você pode encomendar o seu também, com suas características e personalidade.

GRANDES

MUDANÇAS

ACONTECEM

DE DENTRO

PRA FORA





@JORDANASCUSSEL



@FABLORENZON

About us



msha.ke/letsenjoy2day



[@letsenjoy2day](https://www.instagram.com/letsenjoy2day)



[enjoy2day](https://www.youtube.com/enjoy2day)

- Pisces & Rooster
- Living overseas since 2019
- Brazilian/Italian
- Entrepreneur since I was 16
- Travelled to 15 + countries
- Social Media addict
- Working online since 2014
- Fashion Stylist and Personal Shopper
- Working with sales for more than 25 years
- Leaving in Singapore
- Ex-professional tennis player
- Mother of 2 pretty cats
- Happy Wife
- Beachtennis lover
- Enthusiastic about Life
- "Happiness is a Choice"

- Virgo & Rabbit
- Living overseas since 2006
- Brazilian/Australian
- Entrepreneur since I was 17
- Travelled to 60+ countries
- Professional photographer since 2010
- Working online since 2009
- Travel business in Brasil & Australia
- Working with travel for more than 25 years
- Leaving in Singapore & Australia
- Ex-professional classic ballerina
- Mother of 1 fur ball dog
- Married to my highschool sweetheart
- Beachtennis lover
- Founder of Social. (non-for-profit)
- "Life is a gift"

BY JORDANA SCUSSEL &
FABIANA LORENZON

ENJOY



ISSUE 2 • MAY 2021