

boaonda®

EDIÇÃO #3
VERÃO 2016

Verão 2016:
liberdade em
movimento

Estilo:
a moda
esporte
invade
as ruas





boaonda[®]

www.boaonda.com.br



Mudar de estação é sempre uma oportunidade para se renovar, repensar hábitos e planejar novas aventuras. Com a chegada do calor, a vontade de pegar a estrada aumenta na medida em que as temperaturas sobem – e os dias ficam mais longos. Afinal, como não querer espiar o mundo lá fora e curtir a vida em sintonia com a vibração da natureza? Para deixar o período com uma leveza a mais, a marca destaca novidades que têm tudo a ver com o espírito de homens e

mulheres que sabem a importância de ir além. A marca celebra a energia do verão brasileiro em artigos que evidenciam materiais tecnológicos e cores vibrantes. Ao preparar as malas para se jogar no mundo, não se esqueça de escolher o seu boaonda® preferido e desfrutar ainda mais da vibração quente da temporada mais aguardada do ano.

Equipe boaonda®

ÍNDICE

- 04 BEM ESTAR
- 06 SPORT'S WORLD
- 08 POINT
- 10 ADRENALINA
- 11 NO PÉ
- 12 KEEP EXPLORING
- 20 GREEN
- 22 MANIFESTO





Instrutor de vida

Depois da onda dos 'personal trainers' tomar conta do mundo das academias, um novo tipo de instrutor começa a cair nas graças de quem procura levar ao pé da letra o lema "mente sã, corpo sã". Com o objetivo de oferecer um trabalho de consultoria pessoal para aqueles que procuram estar mais atentos a questões como bem estar e da qualidade de vida no dia a dia, entra em cena o 'wellness coaching'. O serviço – indicado para empresários, executivos, atletas e todos aqueles que acreditam que a saúde é parte fundamental para o seu desenvolvimento – é focado em atividade física, nutrição corporal, alívio do stress e o que mais o cliente desejar. Durante todo o processo, o profissional avalia aspectos com o bem estar do indivíduo, além de determinar sua prontidão para mudanças de comportamentos e definir metas viáveis para o alcance de objetivos práticos. Os treinadores realizam atendimentos particulares que incluem sessões de autoconhecimento através de meditação, yoga e outras ações específicas.



HORA DE PULAR

Em evidência nas academias do mundo todo, a febre das camas elásticas continua nesta temporada primavera/verão, mas em uma nova versão: debaixo d'água. A atividade – chamada 'Hidro Jump' – é uma adaptação da tradicional hidroginástica, desta vez feita com a ajuda de minitrampolins dentro de uma piscina. Além de trabalhar a musculatura e mandar embora calorias e mais calorias – cerca de 600 por hora, segundo os instrutores – a prática estimula o equilíbrio e melhora o condicionamento físico. Com a intenção de deixar tudo mais divertido, as aulas apostam em muita música e em séries de exercícios dinâmicos. Para garantir maior estabilidade na hora de dar os seus "pulinhos aquáticos", é recomendado o uso de sapatos de borracha – ou plástico – com propriedades antiderrapantes.



Água de cacto?

Já pensou colocar um canudinho em um cacto e se refrescar em um dia de calor? Com aspecto transparente que remete diretamente a tradicional água de coco, o líquido promete conquistar os paladares nesta estação quente. A bebida reúne poderosos antioxidantes – como cálcio, magnésio e fósforo – que revitalizam a pele e ainda combatem os sinais de envelhecimento. De acordo com os nutricionistas, a “novidade” – cujo gosto lembra o da melancia – é uma excelente opção para quem deseja se manter hidratado, principalmente ao ser ingerida misturada a suco de frutas. O produto pode ser encontrado em lojas de artigos naturais e conta com índices impressionantes de vitaminas A e C, ferro, além de betacaroteno, cálcio, fibra e taurina.



Fotos: Divulgação

EM MOVIMENTO

Mesmo em doses pequenas, a prática de exercícios físicos é capaz de gerar importantes benefícios para o corpo, de acordo com um estudo elaborado pelo Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos.

Segundo a pesquisa, 75 minutos semanais de atividades moderadas acrescentam, de maneira geral, dois anos na expectativa de vida da pessoa, mesmo que ela seja obesa, fume ou tenha problemas cardíacos. Evidentemente, os resultados não indicam que uma simples caminhada semanal seja suficiente para deixar alguém em ótima forma, mas aponta para a necessidade humana de estar em constante movimento. Apesar de não ser nenhuma novidade, a maior vantagem da descoberta americana, segundo especialistas em educação física, é servir de estímulo para que pessoas com pouco tempo, ou sem motivação para fazer a quantidade recomendada de exercícios, iniciem alguma atividade. Que tal se animar?

Esporte em evidência

E a moda esportiva, quem diria, saiu das academias para ganhar as ruas! Com referências que remetem ao mundo fitness, a tendência agrada em cheio quem adora peças despojadas – e com conforto acima da média! Sim, é tempo de levar o moletom para o trabalho, abusar das peças em tons neon e apostar em calçados que não passam despercebidos!

ATITUDE FASHION

Cada vez mais fashionista, a moda esportiva conquista as mulheres que adoram colocar um pouco de atitude no dia a dia. Nas passarelas, o estilo ganha espaço a cada temporada e se traduz em materiais tecnológicos, recortes estratégicos e modelagens 'oversized'. Além disso, a inspiração é evidente em estampas cheias de cores intensas – com direito a superfícies que mesclam tonalidades vibrantes e detalhes neutros. Por falar em padronagens, peças que ostentam marcas do universo fitness também mostram o seu poder e surgem como contraponto a tradicional alfaiataria.



1524/101



1518/202

NAS RUAS

Pelas ruas, a inspiração é vista nos mais variados estilos e prioriza um delicado toque de requinte. Na lista de apostas certas, estão camisetas com números, calças de moletom ajustadas ao corpo e t-shirts cheios de elementos femininos. Para deixar tudo com uma aura 'cool', a dica é investir no contraste das peças com bijuterias 'statement' e bolsas poderosas. Nos pés, nada como a modernidade de sandálias multitiras e que remetem ao universo dos tênis.



1535/111



Fotos: Divulgação e Pinterest

1319/101

CASUAL & RELAX

Sim, é possível andar por aí com um estilo casual – e ainda se manter na moda! Em alta entre as grandes marcas do segmento masculino, a tendência esportiva parece conquistar a cada dia mais e mais adeptos. Entre as novidades, o destaque fica por conta de referências distintas: uma com pegada mais sofisticada – com direito a moletons com corte de alfaiataria – e a outra apontando para o 'streetwear' acima de tudo. Na lista das peças mais desejadas, estão calças e jaquetas confeccionadas em nylon e neoprene, assim como tênis de todos os estilos e camisetas com padronagens que remetem ao mundo do futebol, basquete, ciclismo, skate...



1518/202

1315/103

NAS RUAS

Sem medo de parecer "largado" demais, o estilo esportivo pede conforto absoluto e uma pitada extra de atitude. Entre as peças que ganham as ruas estão as tradicionais camisetas, além de regatas – que surgem menos cavadas – ou 'bomber jackets', jaquetas de lona que lembram as usadas pelos atletas de universidades americanas. As calças de moletom também estão entre as apostas, mas devem ficar para os momentos mais informais. Já os tênis podem acompanhar os homens em todos os momentos.



Meu escritório é na praia

Em busca de um paraíso com areias brancas, calor intenso e águas cristalinas para fugir das altas temperaturas?

Pelo Brasil agora, várias são as opções de lazer para quem não abre mão de aproveitara vida bem pertinho da natureza – e se tiver o barulho das ondas, melhor ainda! Para dar uma “mãozinha” para quem já está programando as merecidas férias, a boaonda® destaca uma seleção de praias que oferecem cenários dignos de cartão postal e uma agitada vida noturna. Que tal aprontar as malas e cair na estrada?

ARPOADOR, Rio de Janeiro

Conhecida por sua famosa vista panorâmica – que emoldura as badaladas praias de Ipanema e Leblon, além do suntuoso morro Dois Irmãos – o Arpoador é um dos lugares mais belos da capital fluminense. Além das águas quentinhas, o local é famoso pelos seus quiosques de sucos naturais e pelo bucólico “Parque Garota de Ipanema”, que nos dias de verão recebe uma programação exclusiva de shows de música brasileira debaixo da sombra de árvores. Para quem gosta de esportes, há uma pista de skate e uma larga faixa de areia repleta de redes de vôlei e futevôlei. Por conta de tantos atrativos, a praia – que tem apenas cerca de três quilômetros – é frequentada até mesmo à noite, graças a um sistema de iluminação especial.



ILHABELA, São Paulo

Localizada no litoral norte de São Paulo, a cidade é o lugar perfeito para quem quer curtir o verão em meio a natureza. Na ilha, opções de lazer é o que não faltam, principalmente para os amantes do universo náutico. O charme também é característica marcante da região, que oferece pousadas aconchegantes, restaurantes bacanas e lojas de artesanato nas ruas no entorno da “vila”, como é chamado o badalado centrinho, ponto de encontro de todas as tribos depois de um banho de mar. Os ares paradisíacos do local ficam por conta dos cenários emoldurados por mar azul, montanhas cobertas com vegetação nativa de Mata Atlântica e pelas 300 cachoeiras abertas a visitação.

1319/102



1518/202

JERICOACOARA, Ceará

De nome estranho – que significaria “jacaré tomando sol”, segundo os nativos – a cidade é uma antiga vila de pescadores localizada a aproximadamente 300 quilômetros de Fortaleza. Em meio a coqueiros e amendoeiras, o local enche os olhos dos turistas de todo o mundo com dunas imponentes, lagoas de água doce, praias desertas e a famosa “Pedra Furada”, formação rochosa que fica a beira do mar. As ruas são de areia e não existe iluminação pública: a rede elétrica é subterrânea, deixando a noite de “Jeri” um espetáculo a parte. Por conta de seu vento constante durante boa parte do ano, as praias da região privilegiam a prática de esportes aquáticos, em especial kitesurf e windsurf.

TRANCOSO, Bahia

Na lista de destinos dos sonhos de muita gente, a praia – localizada no sul do estado da Bahia e a 26 quilômetros de distância de Porto Seguro – é famosa por oferecer um encontro íntimo com a natureza, além de ser palco de festas badaladas. Com um irresistível apelo interiorano, o centro da cidade se resume ao entorno da Praça São João, mais conhecida como “quadrado”, onde estão localizados as lojas, os bares e os restaurantes mais famosos da região. Além de ser o coração da vila, é de lá que se tem a vista mais linda de Trancoso e suas pedras, falésias e coqueiros encantadores. Para os que preferem ficar longa da agitação, a dica é se hospedar nas praias dos Nativos e do Rio Verde.



Fotos: Divulgação



1523/101

1502/111

A vida sobre duas rodas

PARA IR AO TRABALHO OU RELAXAR NO FINAL DO DIA, A BICICLETA GANHA A PREFERÊNCIA DE HOMENS E MULHERES E SE REVELA COMO UMA FORMA DIVERTIDA DE DEIXAR CORPO E MENTE EM SINTONIA

Cada vez mais longe das esteiras das academias, os adeptos de uma vida mais saudável têm preferido atividades físicas diferenciadas para se manterem em movimento e ainda se divertirem nas horas vagas. Desta forma, as bicicletas ganham terreno a cada dia e conquistam a simpatia imediata de quem pretende se exercitar ao ar livre e na companhia dos amigos. De acordo com especialistas, são muitos os benefícios do esporte – entre aspectos como estimulação dos músculos, melhora da frequência cardíaca e aumento do condicionamento físico. Ao subir na “magrela”, ainda é possível vivenciar momentos de liberdade, já que deixar o stress de lado e se concentrar apenas na paisagem – seja em recantos bucólicos ou nas ruas das grandes cidades – atua como uma espécie de “calmante” para o cérebro.

Para quem ainda duvida dos poderes da bicicleta, uma informação importante: o hábito de pedalar pode ser comparado a caminhada e a corrida, o que significa que, em um passeio de cerca de 40 minutos, pelo menos três vezes por semana, já é possível dar adeus a diversos problemas decorrentes do sedentarismo. Na lista de aspectos positivos do ciclismo ainda estão o fato do esporte evitar grandes impactos – pedalar não força as articulações – e ainda distribuir melhor a massa muscular ao não sobrecarregar nenhuma parte do corpo. Por conta disso, a bicicleta é recomendada para quem está começando a fazer exercícios ou mesmo para pessoas que estão acima do peso. Em relação aos músculos, a prática tem papel efetivo para a panturrilha, para o quadríceps e para o glúteo.

Ao começar a pedalar, algumas questões merecem ser analisadas com cuidado e a primeira diz respeito à escolha da bicicleta: qual modelo escolher entre as milhares de opções disponíveis? Se for praticar somente em finais de semana e em ciclovias da cidade, uma “bike” de passeio é uma excelente opção. Já se o objetivo for treinar, um modelo ‘speed’ é mais indicado. Em ambos os casos, o importante é saber seu objetivo para evitar a frustração e largar a “magrela” na garagem. Um outro aspecto fundamental para os iniciantes é segurança. A maior parte das lesões está relacionada a quedas, por isso é importante estar sempre munido de cotoveleiras, joelheiras e capacete. A alimentação também merece cuidados e recomenda-se a ingestão de carboidratos de fácil digestão e hidratação constante.



PARA PEDALAR MELHOR

- Faça alongamentos antes e depois das atividades, contando até 15 segundos em cada posição
- Use roupas e acessórios certos, como roupas leves e confortáveis e, se você for praticar não esqueça de capacete para se proteger em possíveis quedas
- Preste atenção na postura: deixe as costas retas e incline levemente o tronco à frente. Os cotovelos devem permanecer semi flexionados, ombros relaxados e abdome contraído
- Regule a altura do banco. Os joelhos não devem ultrapassar a linha dos quadris e devem estar sempre semi flexionados

Fonte: Mais Equilíbrio



Parceiro de aventuras

Ao combinar design diferenciado e conforto absoluto, uma novidade e tanto promete deixar o verão brasileiro ainda mais leve e cheio de energia. Com linhas modernas e inspiradas nas curvas da natureza, chega ao mercado o 'Oxy', primeiro tênis desenvolvido com exclusividade pela boaonda®. Ao ser projetado com linhas anatômicas que envolvem e aconchegam o pé, o calçado chama a atenção por onde passa – seja pelo concreto das grandes cidades ou pela areia da praia. A maciez do produto não passa despercebida e, na primeira pisada, já é possível sentir a flexibilidade do solado – cuja tecnologia foi projetada para respeitar as linhas de flexão do pé. Os elementos vazados permitem a passagem de ar, o que garante ventilação constante e frescor absoluto. Por ser confeccionado em um material

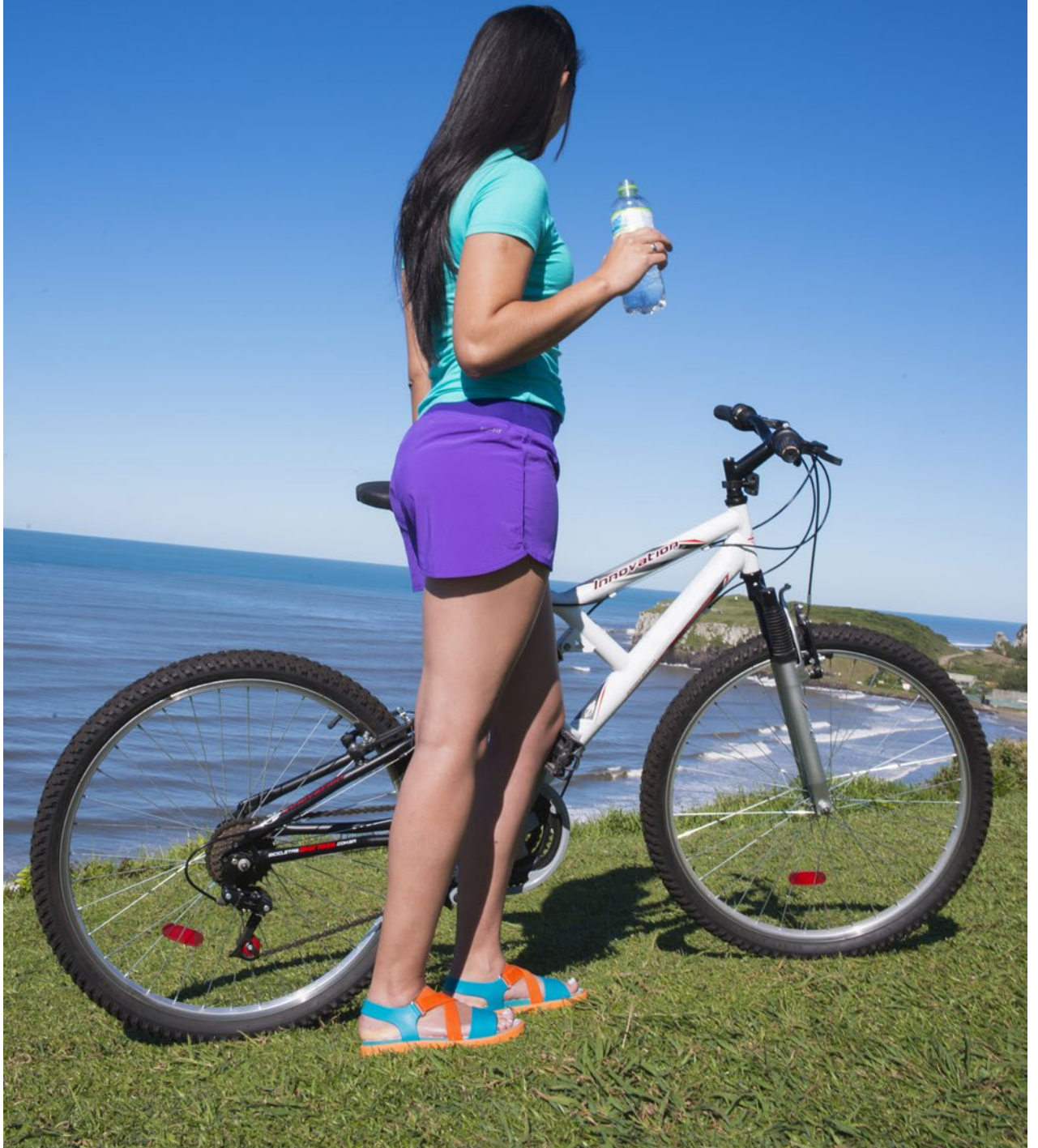
extremamente versátil – chamado 'Poligel' – o tênis tem tudo para acompanhar a intensa rotina de homens e mulheres que não abrem mão de levar a vida através da lente do esporte. Em 'full plastic', o calçado se adapta as mais variadas situações – e vai do passeio no parque até um chopp com os amigos. Além disso, é perfeito para ser utilizado em atividades aquáticas, já que conta com rápida secagem devido a sua elaborada construção. Em dia com a moda, o 'Oxy' reflete as tendências das passarelas – que foram invadidas pelo mundo fitness nas últimas temporadas. Desta forma, chegam às vitrines em modelagens intensas, com direito a detalhes fluorescentes e solado tratorado. As cores são um destaque a parte e garantem um visual descolado para quem não abre mão de viver em liberdade.



keep exploring

NA VIBRAÇÃO DA ESTAÇÃO MAIS QUENTE
DO ANO, A LEVEZA PEDE PASSAGEM
EM CENÁRIOS PARADISIÁCOS E CORES
CHEIAS DE INTENSIDADE

















Jardim em casa

AO DEIXAR A CASA MAIS CHEIROSA E O PRATO CHEIO DE SAÚDE,
AS HORTAS DOMÉSTICAS SÃO UMA ÓTIMA OPÇÃO PARA QUEM QUER
UMA ROTINA MAIS VERDE

Com uma intensa mistura de cores, aromas e sabores, os temperos são parte fundamental da dieta de quem busca uma vida mais saudável – e saborosa. E não precisa nem ter um paladar dos mais refinados para saber que, quando colhidas na hora, as “plantinhas” conferem um toque refinado aos mais variados pratos do dia a dia. Em tempos onde o consumo de artigos orgânicos vem aumentando, nada mais natural que muita gente esteja

se rendendo aos benefícios das hortas caseiras para melhorar a alimentação e ainda trazer um pouco da natureza para dentro de casa. Como precisam de pouco espaço, os jardins de temperos são ideais para quem não dispõe de muito tempo, mas deseja manter “vivo” o contato com a terra e com as plantas. Além disso, as ervas são fáceis de serem cultivadas e ainda deixam um aroma agradável por todo o ambiente.

Para quem ainda inventa desculpas para não começar a sujar as mãos com adubo, uma informação: manter uma horta não é privilégio apenas de quem mora em casas com grandes terrenos. Sim, é possível cultivar condimentos e ervas em apartamentos ou em espaços pequenos, desde que o local seja bem iluminado, apresente boas condições de irrigação e tenha solo de boa qualidade. Na lista de espécies que se adaptam

melhor em canteiro, estão algumas das mais utilizadas na cozinha, como alecrim, manjerição, estragão, camomila, cebolinha, erva cidreira, hortelã, orégano, pimenta dedo-de-moça, salsinha e sálvia. Para começar, basta providenciar um vaso grande ou uma jardineira (de plástico ou barro), terra, húmus de minhoca e mudas de boa procedência. Ao montar o seu jardim particular, um aspecto é muito importante: o lugar escolhido deve ser iluminado pelo sol.



DICAS PARA MANTER UMA HORTA EM CASA

- Se você tiver uma varandinha com espaço, o plantio pode ser feito em jardineiras ou vasilhos com uma boa drenagem para não acumular muita água. Caso o espaço for pequeno, a dica é montar uma hortinha vertical de temperos com "bolsas vivas". É só colocar um pouco de terra por baixo e plantar os temperos.

- O sol é um fator importante para uma hortinha saudável. O aconselhável é ter, no mínimo, duas horas de sol diariamente.

- Os temperos precisam ser regados todos os dias, sempre no início da manhã ou no final da tarde, nunca no meio do dia – quando o sol é mais forte. O ideal é molhar as plantas em horários mais amenos. A quantidade de água tem que ser medida conforme o tamanho dos vasos.

- A adubação é realizada para corrigir a deficiência natural do solo, porém é importante ter cuidado, já que os temperos são utilizados para consumo. Por este motivo, prefira o adubo orgânico. O processo pode ser feito a cada 30 dias para não fatigar o solo.

- Não plante muitas mudas diferentes no mesmo canteiro. Junte as que têm necessidades parecidas, como os temperos (salsinha e cebolinha e alecrim e manjerição) ou legumes (cenoura e beterraba) da mesma família.

- A luz solar é a melhor medida preventiva para evitar as pragas. No entanto, existem inseticidas naturais que podem ser utilizados quando necessários, como óleo de Nim, calda de fumo ou chá de alho. As misturas servirão como combatentes caseiros contra pulgões, fungos e bactérias.



KEEP EXPLORING

PARA QUEM TEM O
ESPÍRITO LIVRE,
TODO CAMINHO É UMA
AVENTURA. NESTA
ÉPOCA DO ANO EM
QUE OS DIAS FICAM
MAIS LONGOS E
A VIDA CHAMA DO
LADO DE FORA, É
TEMPO DE PROCURAR
NOVOS CAMINHOS,
CONTEMPLAR A
PAISAGEM E EMANAR
BOAS VIBRAÇÕES.



boaonda[®]

www.boaonda.com.br

boaonda[®]

www.boaonda.com.br