

REVISTA

Cariocas

Saúde, beleza & bem estar

Ano I - nº 02. Rio de Janeiro - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA E DIRECIONADA
Julho 2018 revistacariocas.com.br

Giovanna Antonelli

Atriz protagoniza novela e lança
tendência de moda e estilo

Moda

O retorno das estampas de bolinha
marca a estação

Saúde e Beleza

- ✓ Síndrome do Pânico: como lidar e vencer a doença
- ✓ Low Carb e High Fat: a dieta pobre em carboidratos e rica em gorduras

Gastronomia

Um roteiro completo
com cardápios de
inverno

IKIGAI:

A FILOSOFIA DO
MOMENTO PARA UMA
VIDA LONGA E FELIZ



SEM JULGAMENTOS



A atriz Leticia Colin é a nova sensação do país. A paulista, de 28 anos, encanta à todos com seus olhos de um azul profundo, onde na trama global 'Segundo Sol' vive uma garota de programa. "Não é fácil interpretá-la. Chego nervosa, travo uma batalha diária, me exige muita energia, é poderosa", confessa Leticia, que faz análise há 10 anos, é budista e ama ouvir Caetano Veloso e Lenine. Para dar vida à personagem ela emagreceu três quilos e mudou a alimentação, incluindo no cardápio batata doce, aipim, inhame e água de coco. Diz que também voltou a malhar com regularidade, esculpindo a silhueta com musculação e exercícios de crossfit. Quanto a interpretar uma prostituta, ela explica que se despiu de preconceitos: "Descobri que existem diversas motivações que levam uma mulher a fazer programa. Pode ser uma autopunição, um escape para vivenciar uma liberdade de fetiche, mas eu não julgo. É muito velho julgar. Sexualidade é o tema mais complexo do mundo".

ALLAN KARDEC NA TELONA



Depois das comédias brasileiras, é chegada a vez de os filmes religiosos dominarem o cinema nacional. Agora será contada a história de Allan Kardec (1804-1869), pai do espiritismo. Orçado em R\$ 9,6 milhões e gravado entre Rio e Paris, o longa da Conspiração Filmes vai trazer o ator Leonardo Medeiros no papel do protagonista. "Na verdade, não se trata de um filme religioso, e sim de uma biografia. Queremos retratar a vida de um personagem histórico e não catequizar ninguém. O próprio Kardec rejeitava o espiritismo como espetáculo", pontua o artista. A sintonia de Medeiros com a figura vem de outros tempos, se não de outras vidas. "Meu tio teve um papel muito importante na implantação do espiritismo no Brasil. Cresci com livros de Kardec espalhados pela casa e já presenciei muitos eventos de mediunidade."

DELÍRIOS GASTRONÔMICOS



Abela cirurgiã plástica Monique Awad além de manejar com maestria os bisturis, também se destaca quando o assunto é gastronomia. Recentemente participou de uma viagem gastronômica ao Nordeste, onde além dos mergulhos em águas translúcidas, passou horas em um curso onde degustou as delícias da culinária local e internacional, além de pilotar o fogão colocando em prática diversas receitas. "A gastronomia é um dos meus hobbies. Adoro cozinhar para os meus amigos e descobrir novos sabores. A meu ver a culinária é um fator cultural moderno, todo mundo sonha em ser chef por um dia", diz Monique, lembrando que centenas de programas relacionados à gastronomia foram produzidos na última década. "Somente na categoria reality show temos a versão brasileira do Masterchef e o Cozinha Sob Pressão, versão do inglês Hell's Kitchen. Com clínicas em Botafogo e Barra da Tijuca, a cirurgiã realiza mamoplastias redutoras, próteses de mama, lipos, entre outros procedimentos e nas horas vagas se entrega aos prazeres da boa mesa."