

PÁGINA VIP[®]

Matéria especial do Instituto Acqua Fitt falando sobre os benefícios dos treinos de força

ENTRETENIMENTO
+ DICAS DO
CIRCUITO MOGI
DAS CRUZES /
SUZANO

A fotógrafa relembra sua trajetória e destaca seus últimos trabalhos realizados recentemente em turnê pela Europa

MAYNE RABELLO

MAYNE RABELLO

TRAJETÓRIA: Meu primeiro trabalho foi na área de recreação em festas, aos 14 anos. Logo depois, aos 17, fiz um curso básico de fotografia e já comecei a trabalhar na área. Em 2009 me formei em Fotografia no Senac.

Sempre imaginei que a fotografia apareceu por acaso na minha vida quando fiz o primeiro curso. Porém, só depois percebi que sempre levei câmera fotográfica para a escola, ainda na época do filme (risos), desde pequenininha.

Boa parte das lembranças dessa fase, dos amigos, eu registrei. Então percebi que a fotografia sempre esteve presente na minha vida. Respiro foto o tempo todo!

PIN-UP: Amo registrar histórias, famílias, pessoas... sempre gostei muito de fotografar casamentos e eventos, mas minha identidade vai muito para os ensaios no estilo vintage, que é minha especialidade e por isso montei o estúdio @PinUpsMayRabello pensando em cada detalhe para esse estilo. É uma casa cenográfica totalmente retrô, com cenários, ambientes, figurinos, acessórios... sou apaixonada!

INSPIRAÇÕES: Comecei a trabalhar como assistente de um fotógrafo que sempre me inspira muito, Derli Mello. Fotografei alguns casamentos e amei. A cada dia surgem novos objetivos e recompensas.

O reconhecimento do meu trabalho sempre é um presente para mim. Um projeto que tenho orgulho de ter feito parte foi para a campanha do Outubro Rosa GAPC, onde fizemos fotos de pacientes em tratamento como Pin-Ups e foi maravilhoso ver a autoestima delas super elevada.

INTERNACIONAL: Cada projeto é único e especial, cada um tem uma história e sua importância. Mas falando em conquistas pessoais, já realizei alguns ensaios nos Estados Unidos há alguns anos e me senti muito realizada em fazer

alguns trabalhos na Europa recentemente. Fui a Paris, Londres e Bruxelas. Fotografei de tudo um pouquinho, noivas, ensaios femininos, família, Pin-up e até uma gestante.

Foi uma experiência incrível conhecer pessoas diferentes e poder realizar fotos em países que sempre quis visitar.

PROJETO: Seja uma pessoa diferente, criativa e crie uma identidade que seja sua assinatura. Sempre fui assim e estou muito animada com um novo projeto que está saindo do papel em parceria com a produtora Meg Mamede e a maquiadora Bruna Colletes.

Com a "Caravana das Pin-Ups" agora em outubro vamos realizar uma série de ensaios retrô em Curitiba e a ideia é levar isso para outras cidades e estados do Brasil.



Bruxelas / Bélgica



Londres / Inglaterra



Paris / França

Fotos: @May_Rabello_Fotografia



Paris / França



TREINAMENTO DE FORÇA ALÉM DA ESTÉTICA



Vemos muito a associação entre treinamento de força e estética, seja para ganhar massa muscular ou perder gordura. E estudos têm evidenciado cada vez mais os benefícios desse treinamento, além da estética. De forma simples, treinamento de força ou resistido é todo tipo de exercício que se faz contra uma resistência, seja com o próprio peso do corpo, halteres ou qualquer coisa que gere uma contra resistência.

Diego Viana, Personal Trainer e integrante da equipe do Instituto **@AcquaFittOficial**, destaca que os benefícios desse treinamento são indispensáveis quando pensamos em saúde, prevenção, reabilitação e qualidade de vida, melhorando a autonomia de idosos e pessoas que perderam força e mobilidade seja por doenças metabólicas, como a diabetes, doenças articula-

res e até mesmo câncer, auxiliando no período de tratamento.

"O exercício de força é uma ferramenta incrível e são poucos os casos onde ele é contraindicado. É crucial conscientizar a população de que não apenas contribui para a estética, mas engloba benefícios para o bem-estar."

O Instituto Acqua Fitt se destaca ao oferecer um trabalho atencioso, contando com educadores físicos altamente qualificados, proporcionando um ambiente propício para o desenvolvimento físico dos seus alunos. A abordagem personalizada e focada na orientação individualizada permite que cada pessoa atinja seus objetivos de maneira eficaz, garantindo não apenas resultados estéticos, mas também promovendo a saúde, reabilitação, prevenção e qualidade de vida.



VILLA GIRARDI
TRATTORIA & PIZZERIA

No dia 12/outubro o restaurante **@VillaGirardi**, localizado em Arujá, terá programação especial para o dia das crianças com cardápio kids, pipoca e oficina de cupcake. Vale ressaltar que o restaurante possui uma ótima estrutura para a família e oferece um dos "Espaço Kids" mais equipados da região! Reservas: 98809-6581.

A 2ª Mostra Circense de Suzano começou esta semana! De 8 a 14 de outubro, a mostra rodará pela cidade com várias apresentações circenses, peças teatrais e até competições! Confira a programação completa no Instagram da **@CulturaDeSuzano**.

