

Matéria especial do Instituto Acqua Fitt falando sobre bem-estar coletivo

ENTRETENIMENTO
+ **DICAS** DO
CIRCUITO MOGI
DAS CRUZES /
SUZANO

A nova Embaixadora da Academia de Miss fala sobre sua trajetória de vida e sobre a importância de renovar sonhos

MANDY
ASSIS



MANDY ASSIS



TRAJETÓRIA: Desde nova gostei de trabalhar e tive muita responsabilidade, mais até do que minha idade permitia, sempre cuidando de pessoas. Já trabalhei em transporte escolar, vendi coisas de crochê que aprendi com meu pai e fui operadora de telemarketing por 10 anos. Até que fiquei desempregada na pandemia e decidi que seria fotógrafa. Ganhei uma câmera da minha tia e fui correr atrás...

DESPERTAR: Quando topei participar do Miss Plus Size 2021, eu só queria fugir da rotina. No começo eu nem acreditava e nem queria "ganhar" nada, só queria dedicar um tempo pra mim. Conforme o processo vai acontecendo, nas rodas de conversa a gente vai se descobrindo e foi ali que encontrei novos sonhos. Aquela dona de casa, mãe solo, poderia ser muito mais do que ela acreditava ser! Conquistei o meu primeiro título, Miss Simpatia Plus Size, e com ele veio a responsabilidade de ser exemplo para outras mulheres.

Comecei a acreditar que eu era poderosa, que eu era necessária e que eu era extraordinária! Como é importante quando a gente se conhece de verdade. Estava me sentindo tão bem, me amando tanto, que o meu desejo era fazer com que outras mulheres sentissem a mesma coisa. Descobri ainda que o amor próprio é uma forma da gente amar os nossos filhos também, porque uma mulher feliz é uma mãe feliz!

Fotos: @AndreaMatsumoto

Vestido: @MarcosEvaristoSk

Beleza: @ParadellaMakeup

Jóias: @Alliance_JoiaseRelogios

FORTALECIMENTO: O autoconhecimento é um caminho sem fim e todo dia podemos descobrir coisas novas. Cheguei a lugares inimagináveis para uma mulher preta, gorda, mãe de dois filhos e aos 36 anos de idade, que tinha na época! Fiz comerciais como modelo, shows de Stand-up Comedy, fui repórter, produtora, dei muitas entrevistas e atualmente apresento um podcast com o Filipe Almeida, que eu era fã e hoje em dia trabalho ao lado dele!

CONSELHOS: Não consigo exemplificar o que esse título significa na minha vida. Ele concretiza um sentimento, um dom, que já tenho: que é o de cuidar das pessoas. Sempre sonhei com ele e me esforcei ao

máximo para conseguir. Até achei que já estava pronta, mas na verdade eu não estava! Foi mais um processo em que eu fui me descobrindo novamente e foi importante ver como podemos renovar os nossos sonhos sempre.

Os concursos da Página VIP são focados em aumentar a nossa autoestima, em despertar o autoconhecimento, a nossa verdade e em trazer sororidade. Para as mulheres que já fazem parte, e para as que virão, quero ser uma representante acessível para conversar e ajudar a entender o processo de cada uma. Algumas podem se sentir perdidas depois do concurso, tendo recebido título, ou não, e precisamos ter maturidade para entender cada momento.



PLANOS: Uma das minhas maiores conquistas foi tirar do papel o projeto 'Cuidado Itinerante' que já atendeu mais de 200 mulheres com o carinho e atenção que elas merecem, para que saibam o real valor delas e que se sintam importantes.

Desde que participei do primeiro concurso, entendi que não podemos nos limitar. Espero que aconteçam várias coisas, que eu aprenda várias profissões... porque eu me recuso a me limitar. As coisas podem mudar e estou de coração aberto para todas as mudanças que a vida me mostrar.

@Mandy_Assiss

Fotos: @AndreaMatsumoto

Vestido: @MarcosEvaristoSk

Beleza: @ParadellaMakeup

Joias: @Alliance_JoiasRelogios



BEM-ESTAR COLETIVO

A prática de atividades em grupo é essencial para nosso desenvolvimento como seres humanos. No Instituto Acqua Fitt esse valor não só é reconhecido, como também colocado em prática diariamente em nosso conceito.

É cientificamente comprovado que participar de atividades em grupo fortalece nossos laços interpessoais, criando um ambiente de apoio e amizade. No Instituto, nossas atividades são cuidadosamente pensadas não só para atender as necessidades individuais de cada um, mas também para proporcionar o bem-estar coletivo. Seja através de aulas de solo como funcional, alongamento e yoga, até a prática de natação e hidroginástica nas piscinas,

você encontrará uma equipe muito capacitada, aliada a um ambiente inclusivo e acolhedor. Além disso, atividades diárias ajudam não apenas em sua saúde física, mas também na mental. Uma pausa em nossa rotina diária nos ajuda a reduzir o estresse e aliviar a tensão do trabalho, por exemplo.

No Instituto você encontrará inspiração, motivação e apoio em sua jornada de saúde e bem-estar! Vale conhecer a ampla estrutura com piscina aquecida, vestiários inclusivos e adaptados e tudo mais para que sua experiência seja leve e confortável. Agende uma visita nas unidades de Suzano ou Mogi das Cruzes, através do WhatsApp: 95758-7632.

Por: @o.PedroHRamos



No próximo Domingo, dia 19/05, a partir das 11h, acontecerá a celebração de 7 anos da **@Lanchonete_PitStop!** Além dos hambúrgueres artesanais assados na brasa e combos especiais, terá o lançamento de um produto novo, atrações para as crianças e muito mais. Vale ir prestigiar!

Que tal se divertir com os amigos pela metade do preço e ainda com chopp em dobro? Aproveite o **Happy-Hour do @Bomboliche-Suzano!** Durante todo mês de maio, de segunda a quinta-feira, das 17h às 20h, uma hora de pista de boliche para até seis pessoas, de R\$129,90 por apenas R\$64,95!

