

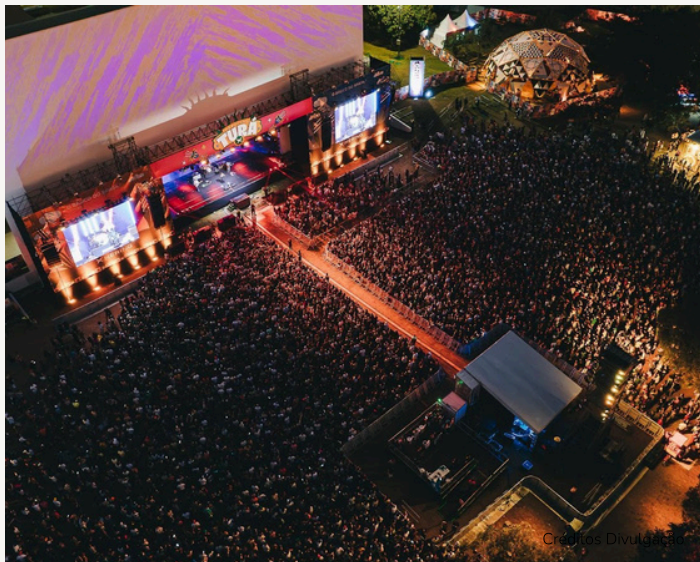


# BLACKCARD DIGITAL



Créditos Divulgação

NO SITE | A Miu Miu está transformando sneakers e bolsas em verdadeiras declarações de estilo pessoal com seu exclusivo Miu Miu Custom Studio. Com combinações únicas e ousadas, a marca oferece uma forma de personalização que reflete a individualidade de quem os usa.



Créditos Divulgação

NO SITE | chloé lança primeira coleção high summer sob comando de Chemena Kamali



Créditos Divulgação

A Emporio Armani apresenta a segunda edição de sua colaboração com a Our Legacy Work Shop, uma união que reforça a conexão entre a herança da alfaiataria italiana e a estética contemporânea do design escandinavo. A nova coleção estará disponível a partir de 16 de maio nas boutiques Emporio Armani selecionadas e no site oficial da marca.

---

# Daily News



Créditos Divulgação

A 7ª edição do Breakfast Weekend desembarca em São Paulo, Campinas e Curitiba com menus completos e descontos de até 30% em cafés da manhã de hotéis, cafeterias e padarias gourmets. O festival acontece até o dia 25 de maio, com preços fixos a partir de R\$39,90. O tema deste ano, “Sabores do Brasil”, convida o público a uma verdadeira viagem gastronômica, com pratos típicos e versões criativas que destacam ingredientes regionais.



Créditos Divulgação

**NO SITE | Outono Inverno 2025: Dicas de cuidados com a pele na estação**



Créditos Divulgação

Track&Field anuncia os resultados do primeiro trimestre de 2025 reafirmando a força do seu ecossistema. A Companhia (B3: TFCO4) alcançou R\$ 380,6 milhões em sell out, um crescimento de 33,7% em relação ao mesmo período de 2024, impulsionado por uma estratégia integrada entre lojas, canais digitais e experiências de marca.



Créditos Divulgação

O estilista espanhol Luis de Javier dá um passo ousado na construção de sua identidade criativa com a coleção de prêt-à-porter outono 2025.



Créditos Divulgação

**Nathalie Raynaud acaba de ser nomeada diretora-geral adjunta da Balenciaga**



Créditos Divulgação

**NO INSTA | A MAC Cosmetics anunciou a chegada de Nicola Formichetti como seu novo diretor criativo global. O renomado estilista e diretor de criação assume oficialmente o cargo em 19 de maio.**



Créditos Divulgação

A liberdade de sonhar alto, de se reinventar e de voar com confiança. Essa é a inspiração da coleção Fly, a nova collab entre a marca BO.BÔ e o designer Hector Albertazzi, que chega às lojas no início de maio. Com o símbolo das asas como protagonista, a linha celebra a força feminina em acessórios que brilham tanto quanto a mensagem que carregam.



Créditos Divulgação

Créditos Divulgação

**NO SITE | Drake revela seu primeiro eau de parfum**

# Body &

# Mind

\*\* Viva Bem

## Comece bem o dia! Evite esses 4 erros comuns no café da manhã que podem prejudicar sua saúde

Ainda há muita discussão se o café da manhã é realmente a refeição mais importante do dia. Claro que tudo vai depender do contexto e do que é ingerido ao longo do dia, mas é fato que a refeição é fundamental para a manutenção da saúde e para uma alimentação equilibrada.

"Alimentar-se de manhã é uma estratégia para reduzir a ingestão de calorias ao longo do dia, melhorar a qualidade da dieta e dar energia. Se o café da manhã for adequado e equilibrado, seguido de refeições igualmente equilibradas, pode contribuir para compor um bom hábito alimentar", explica a médica nutróloga **Dra. Marcella Garcez**, diretora e professora da Associação Brasileira de Nutrologia.

Porém, no dia a dia, pode ser difícil fazer um café da manhã adequado e acabamos caindo em erros que comprometem a qualidade da dieta e até nossa saúde. Abaixo, a médica listou quatro desses erros para prestar atenção. Confira:

1) Pular o café da manhã - Rotina corrida, falta de fome, jejum intermitente... são várias as razões pelas quais as pessoas pulam o café da manhã, mas nenhuma delas é um bom motivo para deixar de realizar essa refeição. "Para muitas pessoas, além de deixar o metabolismo mais lento, contribuindo para cansaço e falta de energia ao longo do dia, o jejum matinal, em algumas pessoas, pode aumentar a ansiedade por comer, provocando fome e maior desejo por alimentos calóricos. Além disso, esse estresse e mudança de humor pode liberar radicais livres que pioram a atividade da insulina, aumentam o perfil inflamatório e podem levar ao aumento do colesterol e elevar o risco de doenças cardíacas", diz a médica, que recomenda que o café da manhã seja composto por alimentos ricos em proteínas e fibras e que sejam, de preferência, salgados.





## 2) Ingerir alimentos ricos em açúcar -

Panquecas, bolinhos, cereais matinais e croissants são comidas clássicas de um café da manhã digno de filme. Porém, não são as melhores opções para começar o dia.

"Alimentos ricos em açúcares e carboidratos simples podem gerar um pico de açúcar no sangue, com elevação e queda rápida dos níveis glicêmicos, causando cansaço ao longo do dia e maior desejo por doces. As consequências a longo prazo incluem ganho de peso e até diabetes", detalha a especialista, que recomenda evitá-los, optando por iniciar a refeição com proteínas e alimentos com carboidratos mais complexos e de menor índice glicêmico, incluindo pães integrais e cereais como aveia e granola, além de frutas como maçã, pera, laranja e outros vegetais. Os alimentos podem ser associados com proteínas magras e lácteos, como iogurtes.

3) Ficar apenas no café - Muitas pessoas não sentem fome pela manhã, mas não vivem sem um cafezinho. Mas tomar café com o estômago vazio não é recomendado. "O café pode irritar o estômago e causar enjoo, especialmente em pessoas que já sofrem com problemas digestivos", alerta a Dra. Marcella.

Além do café, outra bebida comum que muitas vezes substitui a refeição pela manhã é a vitamina, que pode não ser tão saudável quanto parece. "Dependendo da composição e se forem adoçados, vitaminas e smoothies podem ser ricos em açúcares e calorias e baixos em proteínas e fibras, assim prejudicando a saciedade", diz a nutróloga, que aconselha que o ideal é preparar a vitamina em casa para garantir o que você está consumindo.

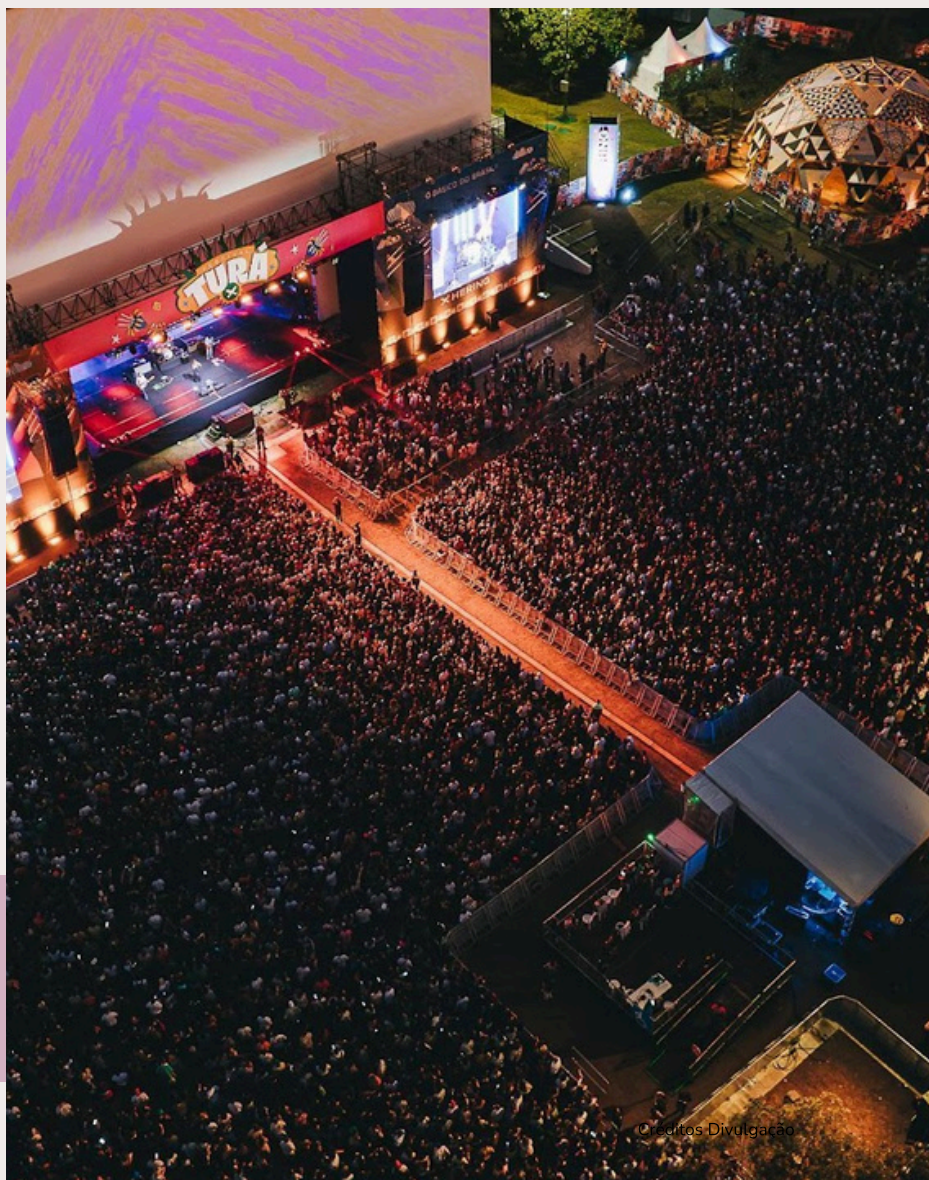
4) Comer na padaria - No café da manhã, a padaria pode ser um quebra-galho em meio à rotina corrida. Mas o ideal é não tornar isso um hábito, pois pode ser difícil resistir à tentação e pedir uma opção saudável em meio a tantas delícias. Se não der tempo de fazer a refeição pela manhã, uma boa estratégia é deixar à mão, na noite anterior, um leite ou iogurte com cereais, sementes, granola e frutas, as famosas overnights oats, um sanduíche são boas opções, até mesmo uma omelete. Já se você acordou atrasado e está sem tempo, pegar uma fruta ou um punhado de nozes e castanhas pode ser uma alternativa para ter energia, mas não se esqueça de comer algo mais substancial quando possível. "Se a rotina é corrida, e não há outra opção além da padaria, o mais importante é saber fazer boas escolhas como ovos, queijos magros, pães integrais e frutas. Claro, não há problema algum em sair da rotina e comer um croissant ocasionalmente, mas combine-o com proteínas e fibras saudáveis. E lembre-se de que deve ser algo pontual", acrescenta a Dra. Marcella Garcez, que, por fim, lembra que o melhor e mais saudável é reservar um tempo para aproveitar o momento do café da manhã com calma.



## **DRA. MARCELLA GARCEZ**

Médica nutróloga, Mestre em Ciências da Saúde pela Escola de Medicina da PUCPR, Diretora da Associação Brasileira de Nutrologia e Docente do Curso Nacional de Nutrologia da ABRAN. A médica é Membro da Câmara Técnica de Nutrologia do CRMPR, Coordenadora da Liga Acadêmica de Nutrologia do Paraná e Pesquisadora em Suplementos Alimentares no Serviço de Nutrologia do Hospital do Servidor Público de São Paulo. Além disso, é membro da Sociedade Brasileira de Medicina Estética e da Sociedade Brasileira para o Estudo do Envelhecimento. Instagram: @dra.marcellagarcez

# Festival Turá 2025 confirma line-up e anuncia abertura de vendas



CONECTE-SE CONOSCO

@REVISTABLACKCARD

E-MAIL: [PATRICIAZANOTTI@BLACKCARDDIGITAL.COM.BR](mailto:PATRICIAZANOTTI@BLACKCARDDIGITAL.COM.BR)

[PAUTA@BLACKCARDDIGITAL.COM.BR](mailto:PAUTA@BLACKCARDDIGITAL.COM.BR)

11 - 997751809

