



Gardênia Cavalcanti

■ site: <https://odia.ig.com.br/odiad/gardenia>

E-MAIL:
gardeniaodia@gmail.com
INSTAGRAM:
@gardeniacavalcanti

Vencedora do programa 'Big Brother Brasil 13', a apresentadora Fernanda Keulla é um show de simpatia e positividade. Dona de uma beleza estonteante, o nosso mulherão de hoje é muito mais do que uma linda mulher, ela é inteligente, carismática e espalha muita alegria por onde passa. Uma nova edição do programa começa esta semana. Enquanto isso, vamos conhecer um pouco mais sobre essa super gata?

O que você aprendeu com o programa? Como é sua relação com os outros participantes?

O BBB mudou a minha vida principalmente como ser humano. Em uma situação de confinamento, sem informações externas e convivendo com pessoas estranhas você testa todos os seus limites e isso proporciona muito autoconhecimento. Essa foi a minha maior lição como pessoa: sempre olhar para dentro, para se respeitar e respeitar os outros. A convivência com meus colegas de programa infelizmente depois que a gente saiu da casa ficou mais distante. Amo e tenho gratidão por todos, falamos nas redes sociais, mas sou mais próxima da Kamilla Salgado.

Qual sua dica para manter o corpo e o alto astral?

O mais importante é ser feliz, independente do que dizem ser certo ou errado. Treino porque me sinto melhor, me deixa mais disposta e faz bem à saúde, independente de questões estéticas. Assumir o que me incomoda tanto no meu físico quanto no meu jeito de levar a vida é me aceitar, e acho que se aceitar e se amar é a melhor maneira de se manter o astral!

Quais são seus planos para o este ano?

Este ano eu quero principalmente me descobrir artisticamente em outras



FERNANDA KEULLA

O outro lado da ex-BBB

áreas que eu amo, como o futebol e a culinária, em projetos para a internet. A moda é algo que eu amo, então a gente sempre investe nos looks! (risos).

Você também é advogada. Já sofreu preconceito na carreira por ser bonita?

Eu amo o Direito e como advogada atuei na área tributária. O maior preconceito eu sofri por ser mulher em um ambiente corporativo, que nas minhas experiências profissionais eram dominados por homens. Minha forma de luta foi bem arriscada, eu decidi me impor nas situações que me sentia subjugada e intervir nas situações em que eu presenciava este tipo de ati-

tude com outra mulher. Hoje vejo um avanço na consciência empresarial em formar times femininos, treinamentos e discussão aberta desses temas, mas nossa luta é eterna em todas as áreas, infelizmente.

Qual seu recado para nossas leitoras?

Meu recado principal para todas as mulheres é na verdade um aperto de mão, porque nós mulheres unidas nos tornamos sim capazes de gerar uma mudança geral na nossa sociedade. Sororidade como empatia feminina é sobretudo poder criar uma rede de apoio e de muito amor entre nós. Vamos juntas!

ALIMENTOS QUE SÃO A CARA DO VERÃO

■ **O calor já está a todo vapor.** No verão, a dica é optar por alimentos mais refrescantes. Para acertar nas comidinhas da estação, a nutricionista Fabi Sabatini deixou sugestões de alimentos com alto teor hídrico e de fácil digestão. Fiquem ligadas!

■ **Água de coco:** é uma das frutas mais consumidas durante esta estação. Indicado por ser um isotônico natural. Tem a quantidade ideal de sódio e potássio e é a bebida certa para ser consumida após a prática de esportes e longos períodos de exposição ao sol. Seu consumo reduz a pressão arterial e o risco de doenças cardíacas e renais.

■ **Melancia:** queridinha do verão, tem 92% de água em sua composição, é rica em vitaminas e minerais, como vitamina A, C, magnésio, sódio e potássio. Outro destaque da fruta é ser rica em licopeno, um antioxidante importante, principalmente na prevenção de doenças cardiovasculares.

■ **Abacaxi:** rico em água, sendo 86% de sua composição, possui diversas vitaminas e minerais, como A, C, B1 e magnésio, que aumentam a imunidade e eliminam as inflamações do corpo. O destaque é a presença da substância bromelina, que acelera a recuperação dos danos causados pelo esforço físico. É recomendado para quem pretende emagrecer, pois também é um alimento diurético, contribuindo para o bom funcionamento intestinal, reduzindo a compulsão alimentar por seu bom teor de fibras.

■ **Pepino:** rico em água, minerais e antioxidantes, uma ótima pedida para quem está na busca pelo emagrecimento. Entre as vantagens deste alimento: perda de peso, prevenção do câncer, melhora o trânsito intestinal, auxilia na circulação sanguínea e regula o açúcar no sangue. Outro ponto positivo é sua capacidade de refrescar e hidratar a pele, minimizando as irritações provocadas pelo sol, basta colocá-lo na região afetada e aguardar alguns minutos.

■ **Banana:** rica em fibras, carboidratos, vitaminas, potássio e antioxidantes. Dentre os principais benefícios deste alimento estão: redução de câibras e dores musculares, prevenção de doenças cardiovasculares.

BELEZA DA ALMA

Acordar com um sorriso no rosto é a mais bela dica de beleza para qualquer mulher.