

DIVULGAÇÃO



“Minha maior preocupação é com o espírito. Eu fortaleço meu espírito acreditando em Deus. A esperança alimenta minha alma e meu coração. Quanto ao corpo, acho que é uma decorrência: espírito saudável leva ao corpo saudável.”

Samira Boff
proprietária da cadeia de salões Lady&Lord



“Para o corpo, o grande favor que fiz a mim mesmo foi ter parado de fumar. Para a mente, caminhar com meu cachorro é uma ótima maneira de colocar as idéias no lugar.”

Ricardo Mercer
publicitário

DIVULGAÇÃO



“Vou para a academia pelo menos três vezes por semana. Busco manter uma alimentação balanceada, gosto de ir ao cinema, ler um bom livro, sair com os amigos e com a família.”

Vivian Mori
franqueada da loja Maria Bonita Extra

Para cuidar do corpo e do espírito

Minha dica é...

CURITIBA DELUXE



“Sou amante convicta do ciclismo, até já fiz uma aventura de 90 km em um dia! Além disso, faço hidroginástica duas vezes por semana. Adoro água, e isso tudo ajuda a cabeça.”

Dulce Osinski
artista plástica e professora da UFPR

“Tai Chi Chuan e uma alimentação adequada ajudam a prevenir as dificuldades de corpo. E quando as coisas não vão tão bem quanto eu gostaria, o que mais me ajuda é meditar.”

Bruno Davanzo, presidente do Centro de Estudos Budistas Paramitta

“Dou atenção ao trabalho e à minha família. Alívio o estresse e cuido do corpo treinando luta ou fazendo musculação e natação. Além disso, sou evangélico – vou aos cultos e escuto CDs no carro, o que me deixa ligado com Deus.”

Wanderlei Silva, campeão mundial de Vale Tudo

“Mantenho uma alimentação saudável e variada. Bebo bastante água e não dispenso o uso de hidratantes e filtro solar no verão. Vou à praia nos finais de semana com a família e o namorado – lá consigo relaxar e descansar o espírito.”

Priscila Flugrath Gazal, nutricionista

Magrid Teske



Uma mulher que levanta cedo e trabalha muito, mas que não deixa de se preocupar com a qualidade de vida - a sua e a dos outros. Esta poderia ser, em termos muito simples, a descrição de Magrid Teske, principal executiva da Herbarium, empresa paraense eleita pela revista Exame como uma das cem melhores do país para se trabalhar. Especializada em produtos fitoterápicos, a Herbarium vende para todo o Brasil e também para a Hungria, Japão, Alemanha, Estados Unidos, Taiwan, China, Paraguai, Chile, Portugal, Uruguai e Canadá. Curitiba Deluxe conversou com Magrid para saber um pouco mais sobre todo este sucesso.

Curitiba Deluxe: Em 2005 a Herbarium foi eleita pela quinta vez pela revista Exame uma das melhores empresas do Brasil para se trabalhar. Qual o segredo para este reconhecimento?

Magrid Teske: Buscamos a excelência em produtos e serviços para melhorar a qualidade de vida das pessoas. O sucesso da empresa se baseia em três pontos fundamentais: em primeiro lugar, ter uma excelente equipe de colaboradores. Em segundo lugar, acreditar no objetivo do trabalho. Em terceiro lugar, respeitar muito o consumidor.

CD: Quais os produtos-chave da Herbarium na área de estética?

MT: São os da linha Bioslim, que atuam como auxiliares na redução do peso. São oito produtos: Bioslim Shake, Bioslim Quitosana, Bioslim Gel, Bioslim Colágeno, Bioslim Chá Verde e Bioslim Chá Misto.

CD: Quais são os planos da Herbarium para 2006?

MT: Estamos preparando uma linha especial voltada ao mercado externo. Além disso, pretendemos participar de outros segmentos do setor de saúde. E, é claro, lançar novos produtos.

CD: O sucesso da Herbarium certamente implicou um ritmo de trabalho mais acelerado e mais estresse. Como você faz para manter o corpo e o espírito saudáveis?

MT: Tenho uma vida livre e leve! Acordo às 5h45 para a aula de ginástica e cuido da minha alimentação, que é saudável e equilibrada. ●