



MEU ritual

RITMO E ROTINA PRA VIDA!





**olhar 360° sobre saúde,
beleza, movimento e o
universo feminino...**

**espaço multiplataforma
que vai além do
universo digital**

**objetivo de proporcionar
uma verdadeira jornada
de conhecimento**

**promove conexão,
troca e inspiração para
quem busca bem-estar**

Em resumo

Liderado pela
Agência Family

Criado por Flávia Alessandra
e Otaviano Costa

Time especializado
em conteúdo

Vídeos, podcasts
e textos

Foco em equilíbrio
e longevidade

Atualizações
frequentes

Temas como saúde
mental e física

Conversa leve e
próxima do público

Informação útil para o dia a dia



Proposta



fundadores

Flávia e Otaviano como fundadores, trazendo seus olhares com jornadas autênticas de bem-estar.

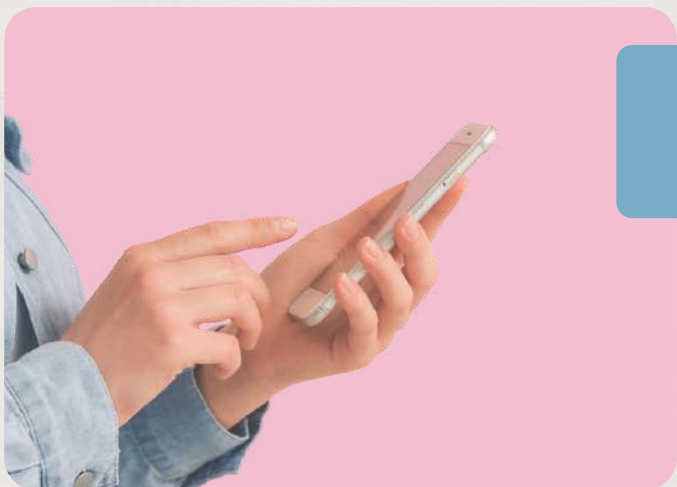
especialistas

Colaboração de especialistas e personalidades reconhecidas, fortalecendo a credibilidade.



praticidade

A plataforma é pensada para quem tem uma agenda corrida, mas, ainda assim, deseja melhorar sua qualidade de vida.



nossas redes



@meuritual



@meuritual



meuritual.com.br





Columnistas





Flávia Alessandra

@flaviaalessandra

atriz renomada, apresentadora, empreendedora e palestrante, reconhecida como referência em beleza e bem-estar.



Otaviano Costa

@otaviano

apresentador, comunicador, ator e radialista, reconhecido por seu carisma e versatilidade na área da comunicação.



Giulia Costa

@giuliacosta

assistente de direção e influenciadora, ficou conhecida cedo por trabalhos na TV e teatro, além de falar sobre autoestima, corpo e rotina nas redes.



Tui Lemes

@tuilemes

atua há quase 10 anos na área de bem-estar e saúde. Hoje lidera uma das maiores boxes de Crossfit do Rio de Janeiro.



Esther Bruno

@yogacomesther

professora de Yoga e criadora da comunidade "Yoga com Esther", também é formada em balé clássico pela companhia The Royal Ballet.



Suzana Cohen

@sucohen

consultora, analista de tendências, professora e pesquisadora da agência Wandering the Future e investigadora do Trends and Culture Management Lab.





Salão Marcos Proença

@marcosproencacabeleireiros

comandada por Marcos Proença, a coluna assinada pelo salão traz dicas de autocuidado capilar, reflexões sobre autoestima e tendências de styling que unem técnica e bem-estar.



Ju Ferraz

@juferraz

sócia da Holding Clube e uma das maiores especialistas em networking do Brasil. Além disso, é colunista da Forbes e LinkedIn Top Voice.



Luiza Adas

@luiza.adas

comunicadora e pesquisadora de arte, formada em Relações Públicas e pós-graduada em Teoria e Crítica da História da Arte e fundadora do @museu.do.agora.



Sarah Aline

@sarah.aline

psicóloga, influenciadora digital e empresária. Ganhou destaque nacional após sua participação em um dos maiores reality shows do país em 2023.



Gabriel Ramos

@gabrielramos6

maquiador com 16 anos de carreira em moda, publicidade e TV. Assina campanhas com a Family e a beleza do Pé no Sofá Pod. Indicado ao prêmio Beleza na Web em 2023.



moda **hábitos** skincare

conhecimento autoestima

maternidade **qualidade de vida**

movimento exercícios

empreendedorismo

família saúde

saúde mental

bem-estar

beleza carreira

moda **hábitos**

maternidade **exercícios**

qualidade de vida

autoestima **skincare**

moda

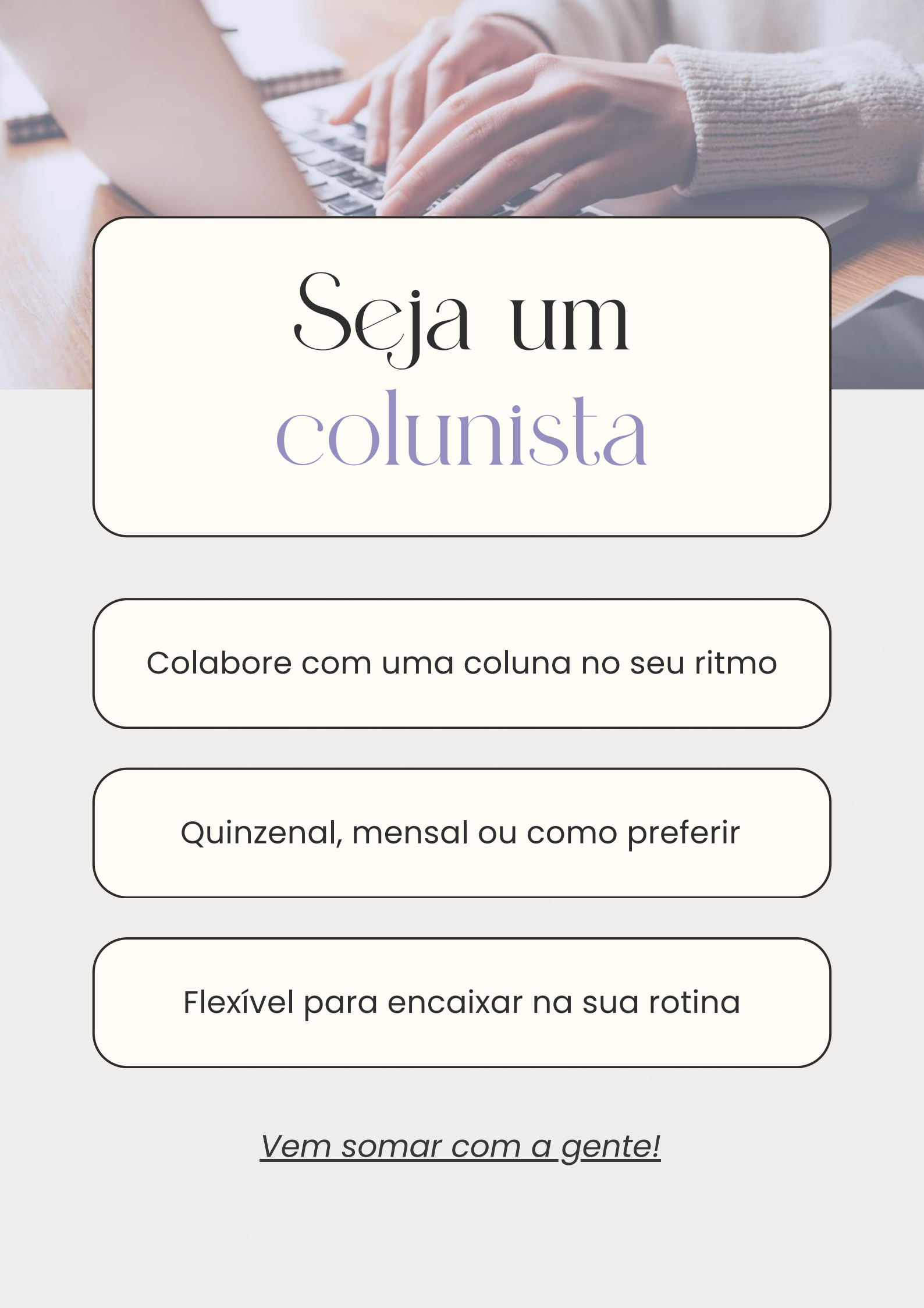
movimento

família

carreira

beleza





Seja um colunista

Colabore com uma coluna no seu ritmo

Quinzenal, mensal ou como preferir

Flexível para encaixar na sua rotina

Vem somar com a gente!

MEU ritual

RITMO E ROTINA **PRA VIDA!**