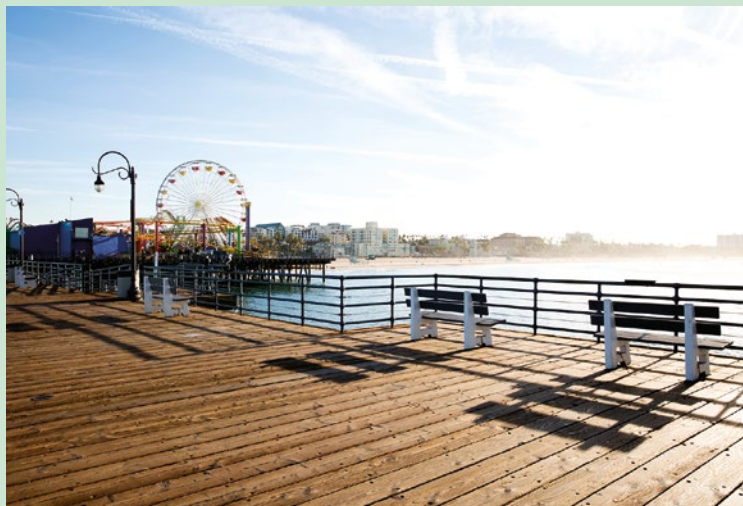


Santa Monica, *lifestyle cool* e integrado

A Califórnia foi um destino que me conquistou. Fui estudar três meses e acabei morando por mais de três anos. Ali encontrei, além de uma escola especializada em gastronomia, que na época era inexistente no Brasil, uma qualidade de vida que não conhecia

O estilo de vida despojado voltado para a alimentação saudável e para atividades físicas faz com que o bem-estar vibre no ar e seja presenciado com naturalidade dia após dia. O sol radiante, os lindos fins de tarde e as praias integradas às cidades são um convite para contemplar, jogar, surfar, passear de bicicleta, andar de skate, fazer um lanche, se aventurar em hikes ou simplesmente encontrar os amigos. É um destino completamente diferente do restante dos EUA, com um *lifestyle cool* e integrado. Um dos meus lugares favoritos é Santa Monica, uma pequena cidade praiana, no



condado de Los Angeles. Com aproximadamente 21 quilômetros de extensão, reúne galerias, livrarias e lojas descoladas, estúdios de ioga, hortas urbanas, mercados de rua e muita vida ao ar livre. Não é preciso usar carro, as bicicletas estão por toda parte. Nos restaurantes, vários cardápios oferecem saborosas variedades de produtos orgânicos, pratos vegetarianos e veganos. Parte do estilo de vida se dá pela integração da comunidade com os pequenos produtores. O Farmers Market, que acontece

de três a quatro vezes por semana, conecta a comunidade, promove a agricultura orgânica, aulas de cozinha e atividades, além de possibilitar sistemas alimentares sustentáveis. Seja para passar alguns dias ou muitos anos, esse destino é obrigatório para quem busca qualidade de vida.



A colunista Dani Hispagnol conecta pessoas por meio dos alimentos e dirige a agência Gouté – Viagens e Vivências Gastronômicas.