

# O Conceito #1

---

Não Existe Dieta Mágica.  
Não Existe Alimento Mágico.

# A Lógica Disso...

---

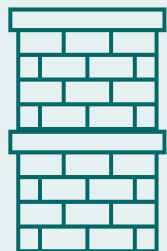
Não Existe Milagre.  
Não Existe Alimento Vilão.  
Não Existe Hackzinho.  
Não Existe Dieta Perfeita.

Não Existe Atalho.

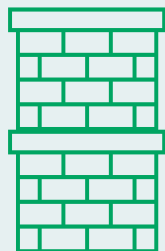
# Pilares Funcionais

---

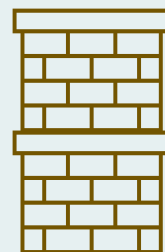
## NEURO NUTRIÇÃO



Equilíbrio



Compostos  
Bio-Ativos

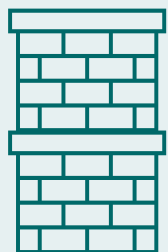


Saúde  
Intestinal

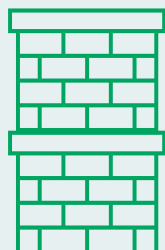
# A Fundação

---

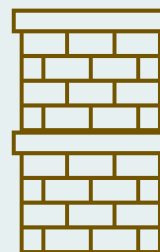
Equilíbrio



Compostos  
Bio-Ativos



Saúde  
Intestinal

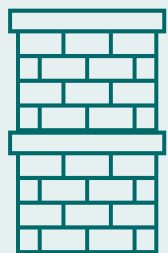


Contexto Alimentar Neuro Nutritivo

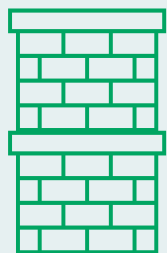
**COMPORTAMENTO  
ALIMENTAR**

# A Fundação

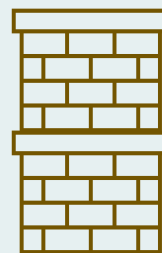
Contexto Alimentar Neuro Nutritivo



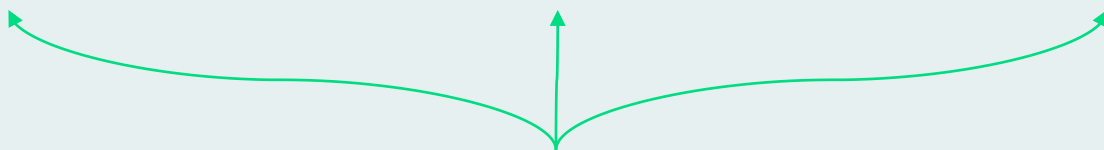
Equilíbrio



Compostos Bio-Ativos



Saúde Intestinal



## COMPORTAMENTO

Motivação   Ambiente   Aprendizado   Valores

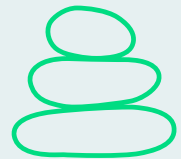
# Pilares Funcionais da Neuro-Nutrição

---

Como alimentar o cérebro?

# Equilíbrio

---



## Básico Bem-Feito

- Equilíbrio energético (calórico)
- Equilíbrio de Macronutrientes (P,C,G)
- Fome e Saciedade
- Regulação glicêmica
- Equilíbrio hormonal

# Compostos Bio-Ativos

---



## O Alimento como seu Remédio

- Densidade de micronutrientes
- Fitoquímicos (Polifenóis, Carotenoides, etc.)
- Lipídios Bioativos
- Precusores de neurotransmissores
- Antioxidantes



# Saúde Intestinal

---



## Seu Segundo Cérebro

- Diversidade da microbiota
- Probióticos e prebióticos
- Enzimas digestivas
- Sinalização nervo vago
- Inflamação intestinal



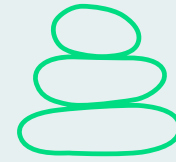
# Equilíbrio

---

Os extraordinários resultados do  
básico bem-feito

# Básico Bem-Feito

---



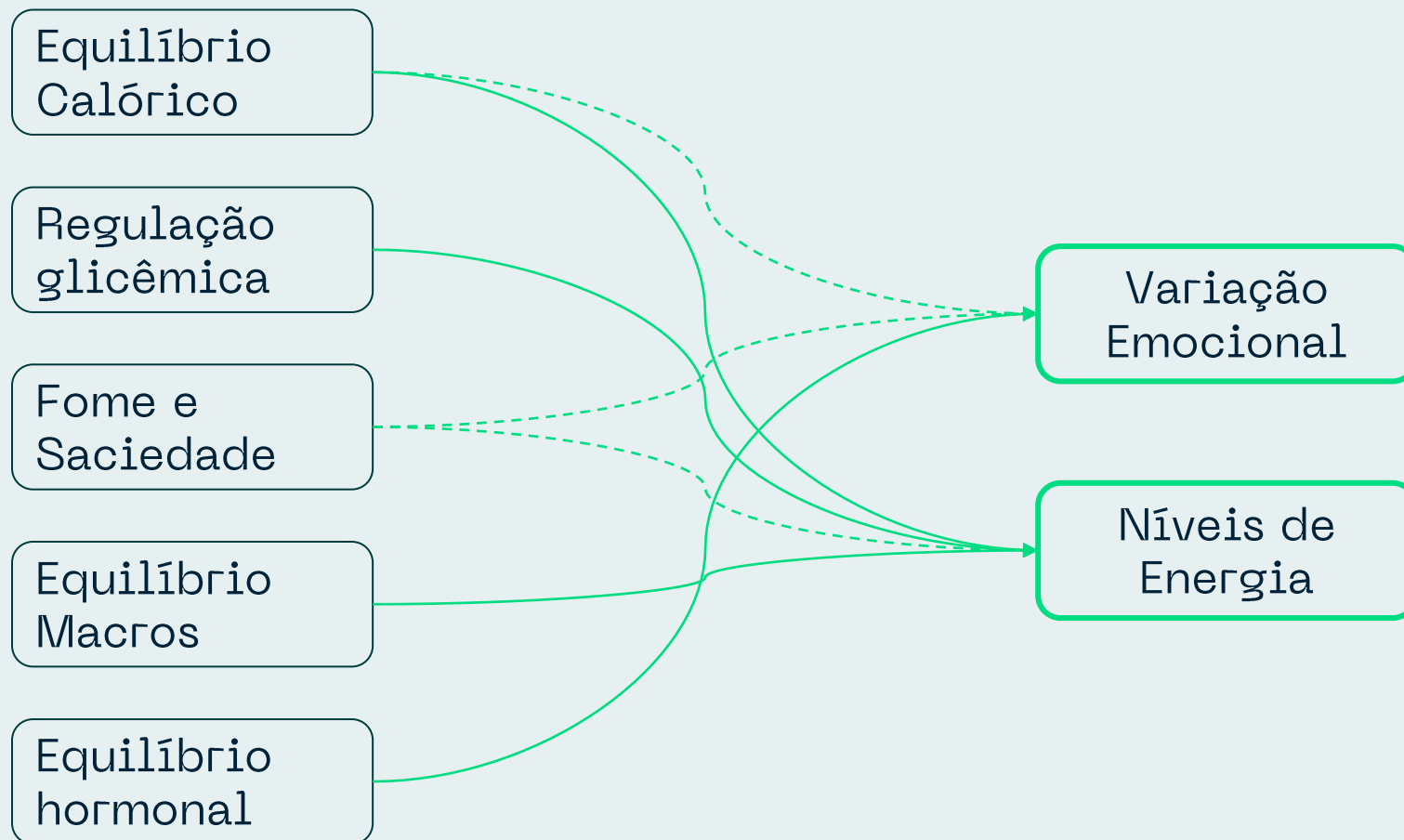
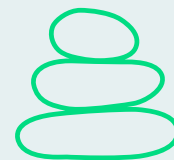
Peso

Composição  
Corporal

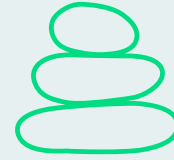
Níveis de  
Energia

Variação  
Emocional

# Aspectos Mentais



# Fazendo o Básico



## Equilíbrio Calórico

Dieta iso-calórica, conhecer suas necessidades energéticas & objetivos

## Regulação glicêmica

Refeições equilibradas, mais fibras. Controle de carboidratos

## Fome e Saciedade

Alimentos sacietogênicos, mais proteína, regulação hormonal e emocional

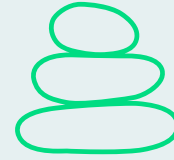
## Equilíbrio Macros

Quantidade adequada de proteína para peso, carboidrato e gorduras mais livre

## Equilíbrio hormonal

Regularidade nas refeições, porções adequadas

# Conceitos Básicos



## "Densidade Calórica"

kCal / g de alimento

## "Densidade Nutricional"

g de nutriente X / cKcal de alimento

## "Alimento Processado"

Alimento que passou por algum beneficiamento por meio de cocção, remoção de partes ou adição de ingredientes



# Bio-Atividade

---

Como os alimentos influenciam seu cérebro  
Além das calorias

# Farmacopeia Natural

---



Antioxidação

Neuro  
Transmissão

Inflamação

Prevenção &  
Imunidade



# Bio-ative-se



## Micro Nutrientes

Vitaminas e Minerais. **Frutas, vegetais, grãos e carnes variadas**

## Fito químicos

Polifenois, Carotenoides, Flavonols & Psicoativos. **Ervas, frutas e vegetais, raízes, fungos**

## Lipídios bioativos

Equilíbrio de gorduras, saturadas, insaturadas, omegas 3,6,9. **Peixes, carnes, nozes, leite, frutas**

## Anti Oxidantes

Compostos que previnem e reparam dano celular. **Frutas, ervas, raízes, vegetais, folhas**

## Precursores

Aminoácidos que constroem neurotransmissores **Carnes, peixes, vegetais, frutas, grãos**

# Conceitos Básicos

---



“Alimento Saudável/Natural”

Não significa nada

“Alimento Funcional”

Contém propriedades bioativas

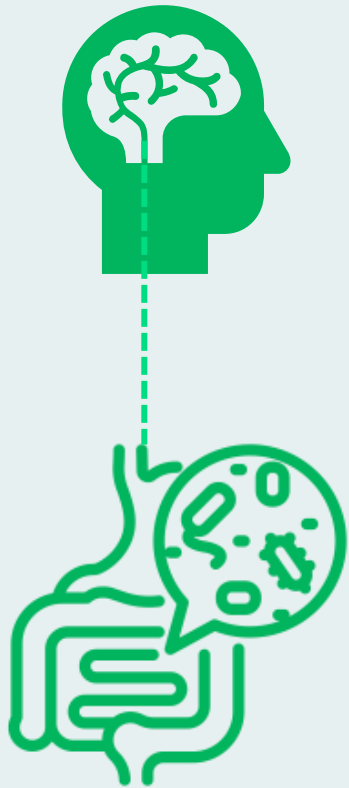
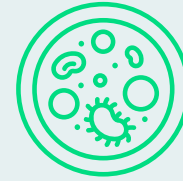


# Saúde do Intestino

---

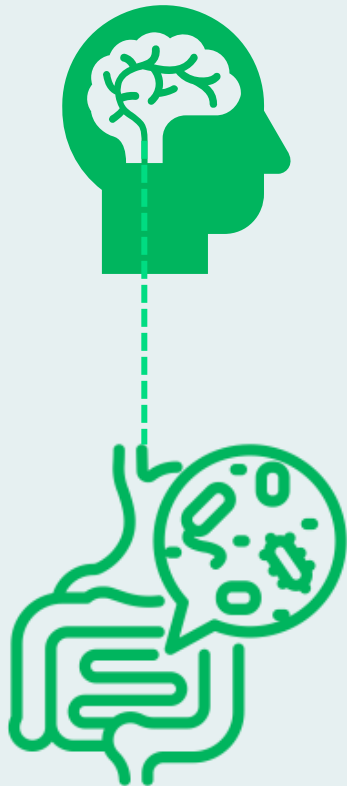
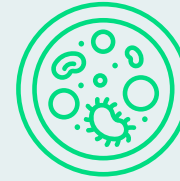
Conexão entre intestino e cérebro

# Eixo Gastro-Encefálico



- Digestão e absorção de nutrientes essenciais
- Proteção imunológica e inflamação
- Comunicação enteroceptiva via nervo vago e neuroceptiva via micro-glia
- Efeitos do estresse mental no intestino
- Microbiota produz neurotransmissores e AGCC

# Microbota Intestinal



- Serotonina e Dopamina produzidas para transmissão local
- AGCC regulam comportamento: apetite, desejo por nutrientes
- Ligações diretas e causais de diversidade microbiótica & saúde mental

## Microbiota Intestinal

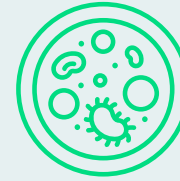
2% do peso

10x mais células

100x mais genes

10,000+ espécies

# Dieta Pro-Intestinal



## AJUDA

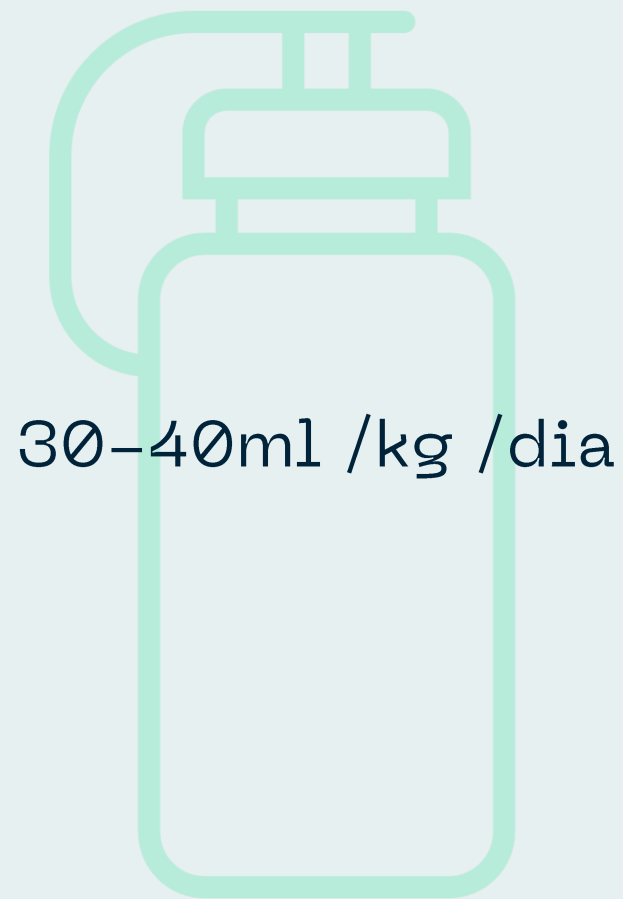
- Prebióticos (fibras)
- Probióticos (alimentos fermentados)
- Variedade
- Hidratação
- Sono
- Exercício

## ATRAPALHA

- Alimentos processados (com aditivos)
- Gordura e Açúcar em excesso
- Carne processada (defumadas, embutidos)
- Álcool
- Antibióticos

# Hidratação Profissional

---



30-40ml /kg /dia