

A Primázia do Comportamento

Como seu comportamento te determina

Quem Você Não É

Você não é o que pensa
Você não é o que concorda
Você não é o que acha legal
Você não é o que sua família faz
Você não é o que você fala que faz
Você não é o que seus amigos fazem
Você não é o que acha que deveria fazer

Você é o que você faz.

Quem Você É

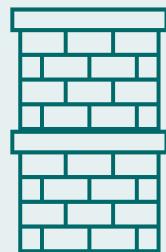
Comportamento

Comer é comportamento.

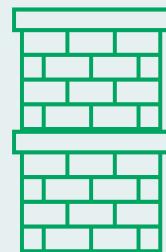
Você é o que você come.

Pilares Funcionais

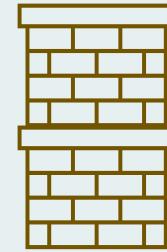
NEURO NUTRIÇÃO



Equilíbrio



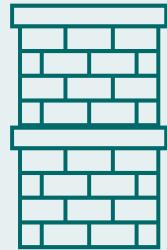
Compostos
Bio-Ativos



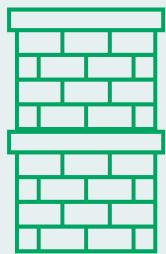
Saúde
Intestinal

A Fundação

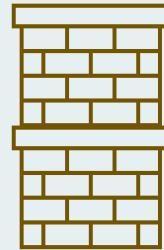
Contexto Alimentar Neuro Nutritivo



Equilíbrio



Compostos Bio-Ativos



Saúde Intestinal



COMPORTAMENTO

Motivação Ambiente Aprendizado Valores



Constituição do Comportamento

Do nascimento até hoje

Bases do Comportamento

Infância

1. Amamentação
2. Introdução Alimentar
3. Aprender a Comer
4. Vinculação Emocional

Adolescência

1. Ambiente social mais diverso
2. Autonomia de escolha
3. Criação de identidade
4. Primeira educação nutricional
5. Independência Alimentar

Significação da Comida



Vínculo Emocional



Identificação Cultural



Fatores Socioeconômicos

Educação Alimentar



Educação Alimentar 2.0

Conhecimento = Motivação

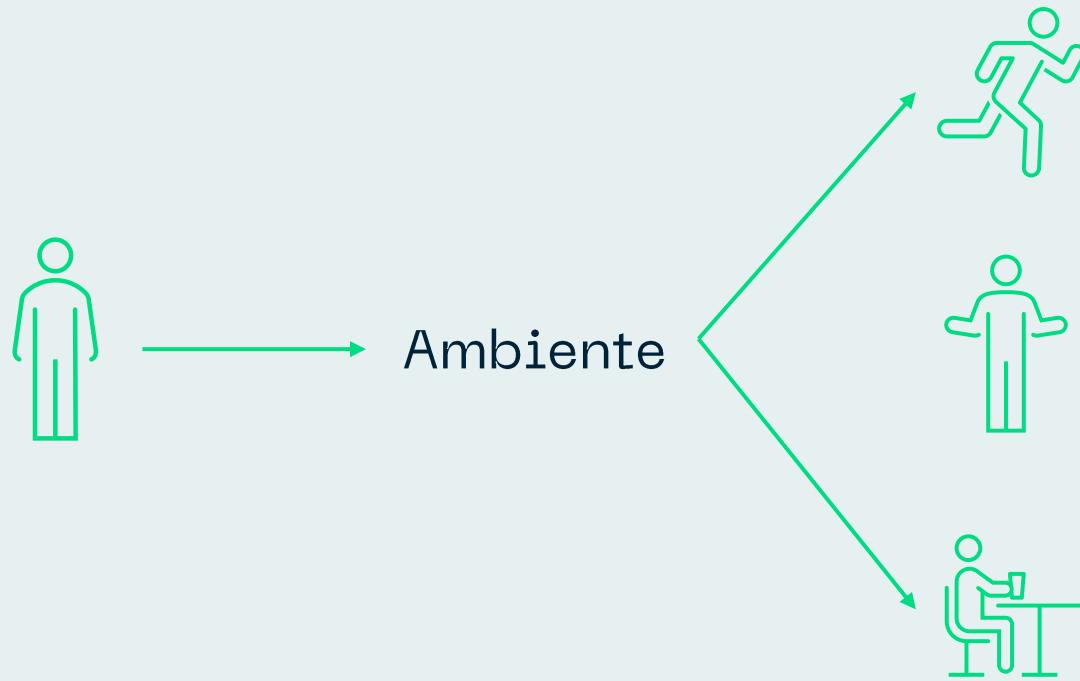
Saber os benefícios e os riscos é necessário
para ter um MOTIVO para AÇÃO



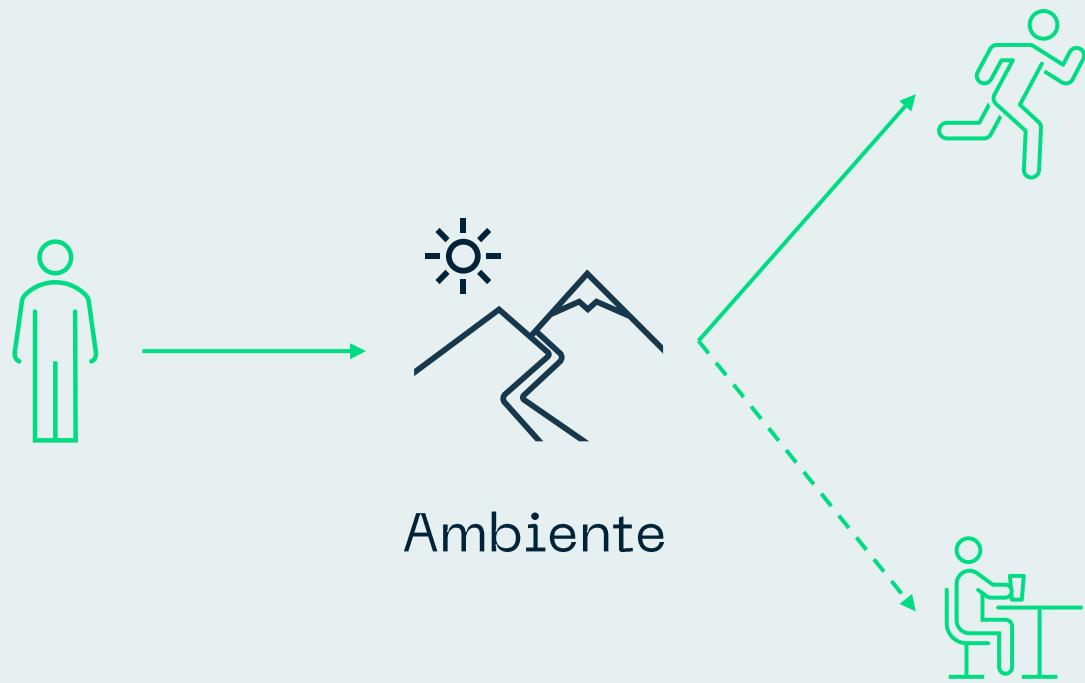
Ambiente

Será que estamos no controle?

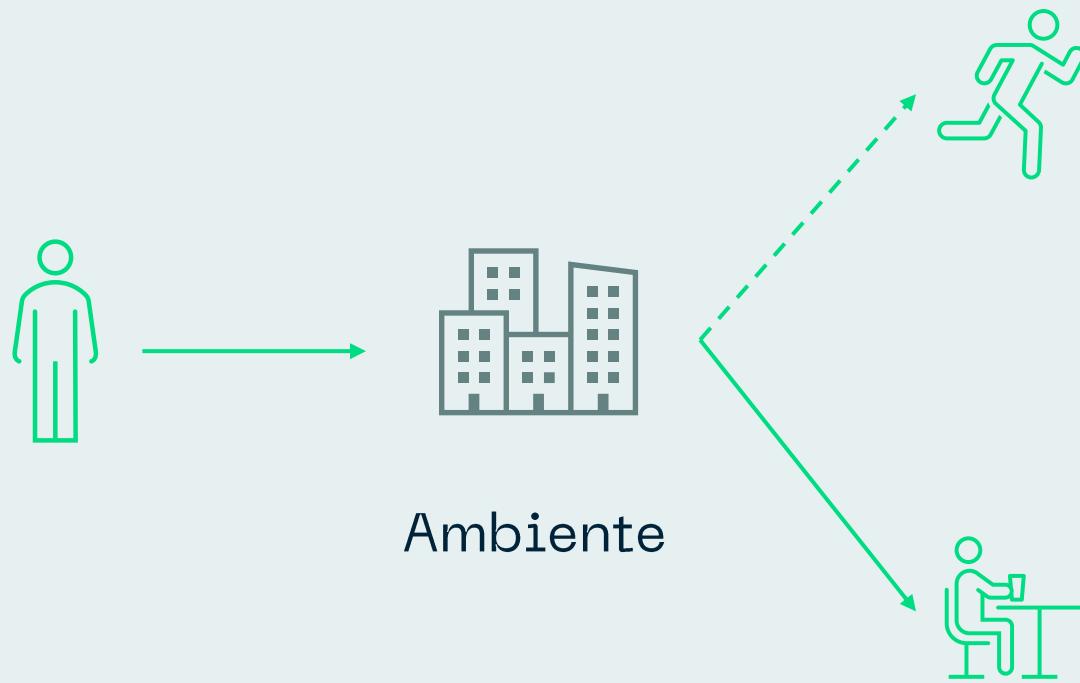
Mudança Indireta



Mudança Indireta



Mudança Indireta



Ambiente(s)

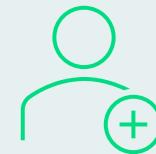
3 Ambientes



Físico



Informacional



Social

Ambiente 1



Físico

Onde você compra comidas?

Onde você come suas refeições?

Quem/Como prepara suas refeições?

Onde você vai comer quando come fora?

Onde estão as comidas nos seus ambientes?

Que comidas você tem em casa e no trabalho?

Quem/Como faz suas compras? Qual frequência?

Que alimentos estão disponíveis nos seus trajetos?

Ambiente 2



Informacional

O que você lê comida?

Quem você ouve sobre alimentação?

O que você assiste na TV de culinária e nutrição?

Que aulas/cursos de culinária/nutrição você faz?

O que você fala e é ouvido(a) sobre comida?

O que você segue de alimentação nas redes sociais?

Você compartilha sua alimentação na internet?

Ambiente 3



Social

Quem você admira?

Quem você despreza?

Em quem você confia?

Com quem você mora?

Com quem você trabalha?

Com que você sai pra curtir?

Com quem você faz refeições?

Quem te ajuda emocionalmente?

O que essas pessoas comem?

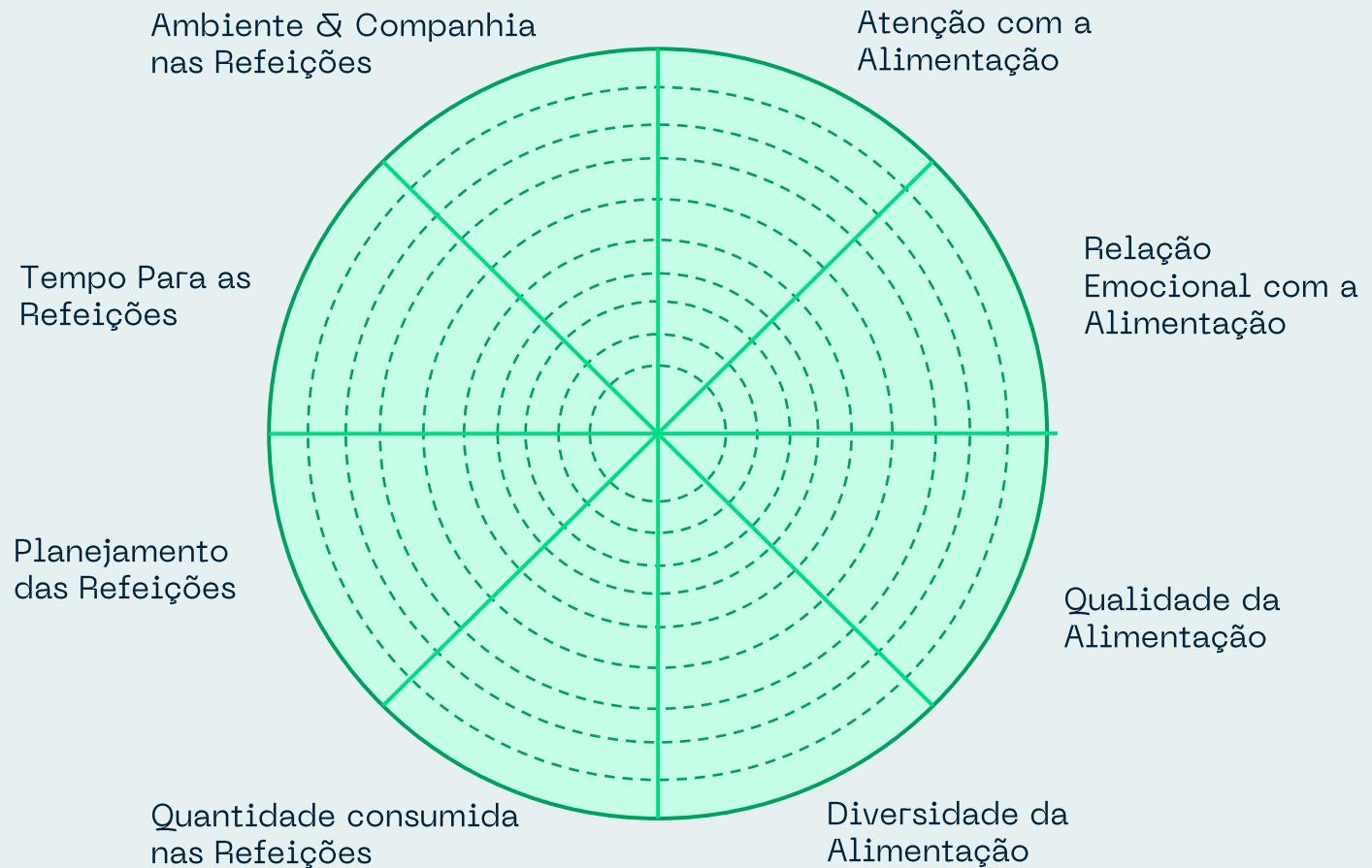
Quais suas opiniões sobre
comida e nutrição?



Roda da Alimentação

Por Onde Começar

Roda Da Alimentação



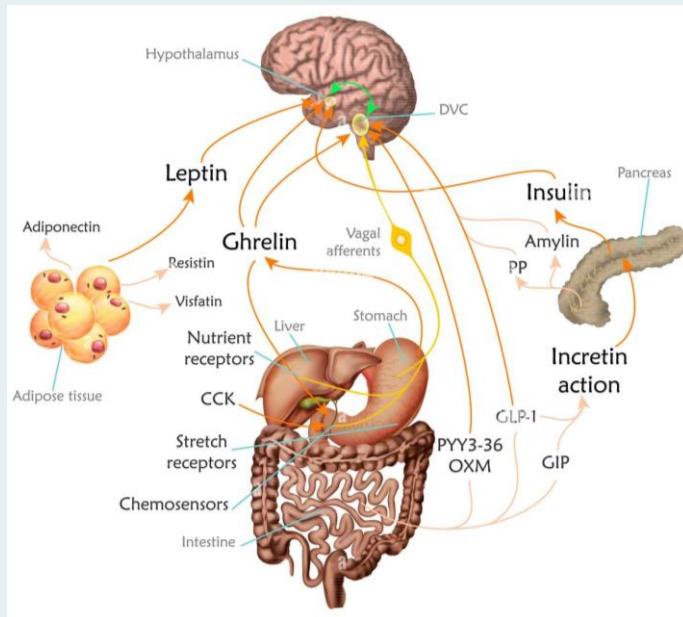


Fome & Vontade de Comer

Como diferenciar

Tipos de “Fome”

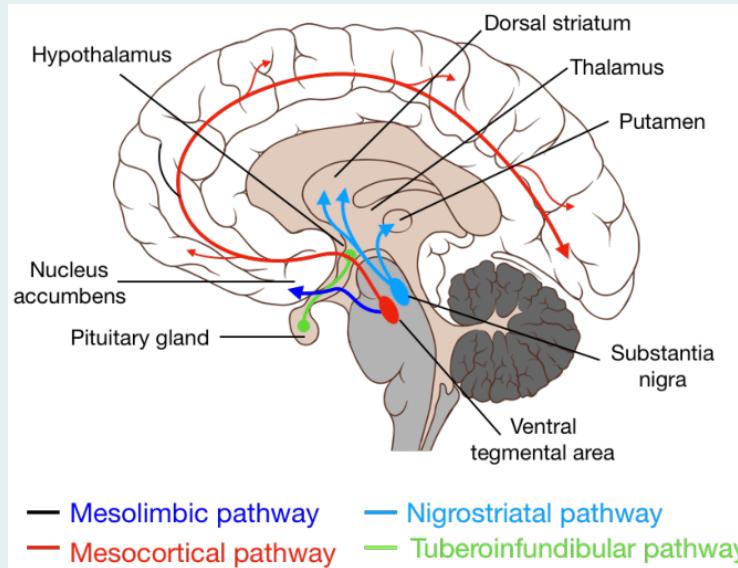
Homeostática



- Fisiológica
- Resposta endócrina
- Entra em equilíbrio com nutrientes
- Conexão com órgãos
- Conexão via nervo vago

Tipos de “Fome”

Hedônica



- Dopaminérgica
- Baseada em recompensa
- Não se equilibra com nutrientes
- Gera aprendizado
- Dependente de ambiente

Como Diferenciar

Tá com fome de que?

Qualquer coisa. Homeostática
Pão com requeijão. Hedônica

Como surgiu a fome?

Tá aumentando gradualmente. Homeostática
Veio do nada. Hedônica

Comeria só proteína?

Sim, um prato só de frango. Homeostática
Não, quero o pão. Hedônica

Como Resolver

Tome água. Passou?

Sim. Então era desidratação

Não. Prossiga.

É vontade de comer ou fome?

Fome. Coma saudável. Você vai se sentir melhor

Vontade de comer. Prossiga.

Vontade de comer só?

Faça uma pausa recompensadora. Vai passar.

Caminhe, converse, distraia-se



A Dieta Que Funciona

Como ter resultados na sua dieta

Qual a melhor dieta?

Vegetariana

Carnívora

Low Carb

Low fat

Paleolítica

Mediterrânea

Cetogênica

Não importa

Qual a melhor dieta?

A que você seguir

Regras de Ouro

- Nenhum alimento é: Herói ou Vilão
- Nada é proibido. Tudo é contexto
- Cozinhe mais do que come fora
- Nutra-se primeiro. Depois recompense-se

Indulgências Planejadas

1. TEM QUE SER PLANEJADO COM 8H DE ANTECEDÊNCIA
2. CONTEXTO É TUDO. ANALISE O TODO E PESE AS PRIORIDADES
3. SAIBA O PREÇO QUE VAI PAGAR