

nutri nova era

60 ideias

de conteúdos para as suas redes sociais

Tema: comportamento alimentar

Como usar o Guia de 60 ideias

Aqui você encontrará alguns tópicos para abordar nas suas redes sociais usando as ferramentas da Nutri Nova Era.

Esses tópicos servem para te dar ideias de assuntos para posts de feed, stories e vídeos. Junto de cada tópico está a lâmina que você pode usar como apoio para desenvolver o conteúdo daquele assunto.

Não se esqueça de que são apenas tópicos e ideias. É super importante você adaptá-los à sua comunicação, à linguagem do seu público e ao objetivo da sua postagem.

**Use sua criatividade e volte
aqui para buscar ideias
sempre que quiser!**

1. Sabe por que as dietas não funcionam?

Lâmina indicada: Ciclo das Dietas Restritivas - parte 2 (módulo 03)

2. Será que você está presa no ciclo das dietas?

Lâmina indicada: Ciclo das Dietas Restritivas - parte 1 (módulo 03)

3. 6 passos para viver em paz com a comida

Lâmina indicada: 6 formas de melhorar sua relação com a comida (módulo 03)

4. Como melhorar a imagem que você tem do seu corpo

Lâmina indicada: 10 passos para uma imagem corporal positiva (módulo 03)

5. Como ter uma alimentação consciente na prática

Lâmina indicada: Alimentação consciente (módulo 03)

6. Impactos físicos e emocionais das dietas restritivas

Lâmina indicada: Ciclo das Dietas Restritivas - parte 2 (módulo 03)

7. Emagrecimento com dietas restritivas x com alimentação equilibrada

Lâmina indicada: Ciclo das Dietas Restritivas - parte 2 (módulo 03)

8. O que é o Ciclo do comer emocional?

Lâmina indicada: Ciclo do comer emocional (módulo 03)

9. 3 dicas práticas para lidar com a fome emocional

Lâmina indicada: Ciclo do comer emocional (módulo 03)

10. Entenda o Ciclo do comer emocional na prática

Lâmina indicada: Ciclo do comer emocional (módulo 03)

11. Será que foi exagero ou um episódio de compulsão alimentar?

Lâmina indicada: Exagero x Compulsão alimentar (módulo 03)

12. 5 sinais de um episódio de compulsão alimentar

Lâmina indicada: Exagero x Compulsão alimentar (módulo 03)

13. Entenda por quê você deve fazer as pazes com a balança

Lâmina indicada: Fazendo as pazes com a balança - parte 1 (módulo 03)

14. Por que o peso na balança pode oscilar ao longo do dia?

Lâmina indicada: Fazendo as pazes com a balança - parte 1 (módulo 03)

15. Sinais de que talvez você não deva ficar se pesando

Lâmina indicada: Fazendo as pazes com a balança - parte 1 (módulo 03)

16. Por que corpos diferentes podem ter o mesmo peso?

Lâmina indicada: Fazendo as pazes com a balança - parte 2 (módulo 03)

17. Como lidar melhor com o peso na balança

Lâmina indicada: Fazendo as pazes com a balança - parte 2 (módulo 03)

18. Como diferenciar fome física e fome emocional

Lâmina indicada: Fome física x fome emocional (módulo 03)

19. 5 sinais para reconhecer a fome emocional

Lâmina indicada: Fome física x fome emocional (módulo 03)

20. O que é o Iceberg do Emagrecimento?

Lâmina indicada: Iceberg do emagrecimento (módulo 03)

21. 17 fatores que estão por trás do sucesso do emagrecimento

Lâmina indicada: Iceberg do emagrecimento (módulo 03)

22. 4 dicas para quem está passando pelo processo de emagrecimento

Lâmina indicada: Iceberg do emagrecimento (módulo 03)

23. 5 exemplos de pensamentos que podem estar te sabotando

Lâmina indicada: Lidando com os pensamentos sabotadores (módulo 03)

24. Como lidar com pensamentos sabotadores na prática

Lâmina indicada: Lidando com os pensamentos sabotadores (módulo 03)

25. Como estabelecer boas metas no processo de mudança de hábitos

Lâmina indicada: Metas irrealistas e realistas (módulo 03)

26. Sinais de que suas metas estão distantes da realidade

Lâmina indicada: Metas irrealistas e realistas (módulo 03)

27. Como funciona o Mindful Eating na prática?

Lâmina indicada: Mindful Eating na prática (módulo 03)

28. 8 dicas práticas para comer com consciência plena

Lâmina indicada: Mindful Eating na prática (módulo 03)

29. 6 motivos que podem estar te fazendo exagerar na comida

Lâmina indicada: "Nutri, estou comendo demais" (módulo 03)

30. "Nutri, estou comendo demais. O que pode ser?"

Lâmina indicada: "Nutri, estou comendo demais" (módulo 03)

31. Você sabe diferenciar os 4 tipos de fome?

Lâmina indicada: Tipos de fome (módulo 03)

32. 4 reflexões para se fazer após um episódio de compulsão alimentar

Lâmina indicada: Aprendendo com a Compulsão Alimentar (módulo 04)

33. Você sente culpa ao comer algo que gosta? Siga essas dicas

Lâmina indicada: Comendo sem culpa (módulo 04)

34. Orientações práticas para não sentir culpa ao comer o que gosta

Lâmina indicada: Comendo sem culpa (módulo 04)

35. 6 motivos que estão por trás da vontade de doce

Lâmina indicada: Vontade de doce (módulo 04)

36. Descubra de onde pode estar vindo a sua vontade de doce

Lâmina indicada: Vontade de doce (módulo 04)

37. 6 motivos que podem levar ao exagero alimentar

Lâmina indicada: Episódio de exagero (módulo 04)

38. 5 perguntas para se fazer após um episódio de exagero alimentar

Lâmina indicada: Episódio de exagero (módulo 04)

39. Descubra as crenças que estão por trás de um episódio de exagero

Lâmina indicada: Episódio de exagero (módulo 04)

40. 6 sinais de que sua relação com a comida está melhorando

Lâmina indicada: Escala de evolução (módulo 04)

41. De 1 a 10, quanto você têm conseguido...?

Lâmina indicada: Escala de evolução (módulo 04)

42. 7 perguntas para se fazer no início do processo de mudança de hábitos

Lâmina indicada: Ferramenta Start (módulo 04)

43. O que significa Mentalidade de dieta?

Lâmina indicada: Mentalidade de dieta (módulo 04)

44. Sinais de que você possui Mentalidade de dieta

Lâmina indicada: Mentalidade de dieta (módulo 04)

45. Pensamentos clássicos de quem possui Mentalidade de dieta

Lâmina indicada: Mentalidade de dieta (módulo 04)

46. Descubra o que faz as pessoas correrem para a comida

Lâmina indicada: O que te faz correr para a comida? (módulo 04)

47. 5 situações que podem te fazer descontar as emoções na comida

Lâmina indicada: O que te faz correr para a comida? (módulo 04)

48. De 0 a 10, o quanto você se identifica com esses pensamentos?

Lâmina indicada: Sabotadores do resultado (módulo 04)

49. Sinais de que você precisa cuidar da relação com a comida

Lâmina indicada: Sinais de alerta (módulo 04)

50. "Como descobrir se tenho uma relação ruim com a comida?"

Lâmina indicada: Sinais de alerta (módulo 04)

51. Sinais de que você está criando uma boa relação com a comida

Lâmina indicada: Sinais de melhora (módulo 04)

52. Como saber se você está evoluindo na mudança de hábitos

Lâmina indicada: Sinais de melhora (módulo 04)

53. Sinais de que você precisa melhorar sua imagem corporal

Lâmina indicada: Trabalhando minha imagem corporal (módulo 03)

54. Carboidrato à noite engorda? Mito ou verdade?

Lâmina indicada: Carboidrato à noite engorda? (módulo 07)

55. Saiba disso antes de iniciar uma nova dieta da moda

Lâmina indicada: Dietas da moda (módulo 07)

56. Mito ou verdade: fruta engorda?

Lâmina indicada: Fruta engorda? (módulo 07)

57. Preciso cortar o pão para conseguir emagrecer?

Lâmina indicada: Pão engorda? (módulo 07)

58. Mito ou verdade: é preciso cortar o açúcar para emagrecer?

Lâmina indicada: Preciso cortar açúcar? (módulo 07)

59. Dicas práticas para reduzir o açúcar em vez de cortar

Lâmina indicada: Preciso cortar açúcar? (módulo 07)

60. Conheça os 10 princípios da alimentação intuitiva

Lâmina indicada: Os 10 princípios (módulo 08)