

LIBERAÇÃO DOS MATERIAIS

Lâminas que já estão liberadas no ato da compra

Módulo 1 Boas Vindas

Boas vindas
Liberação dos materiais
Novos materiais

Módulo 2 Vídeoaulas

Como navegar pela plataforma
Como baixar e editar os materiais
Como inserir seu logo
Como trocar as cores
Como trocar a fonte dos textos
Como inserir mais informações na lâmina
Como organizar as lâminas impressas
Como escolher o melhor papel para imprimir
Dicas para quando for imprimir as lâminas

Módulo 3 Temas Gerais

6 formas de melhorar sua relação com a comida
Alimentação consciente
Ciclo das dietas restritivas
Ciclo do comer emocional
Deu vontade de doce, e agora?
Escala da fome com orientações
Exagero x Compulsão alimentar
Fazendo as pazes com a balança
Fome física x Fome emocional
Iceberg do emagrecimento
Lidando com os pensamentos sabotadores
Mindful Eating na prática
Natal - recomendações especiais

Nutri, estou comendo demais
Quando a fome bater

Módulo 4 Ferramentas Interativas

tingindo objetivos
Checklist comendo sem culpa
Correndo para a comida
De onde vem a vontade de doce?
Episódio de exagero
Escala de evolução
Ferramenta Start
Mentalidade de dieta
Sinais de alerta
Sinais de melhora
O que te faz correr para a comida?
Traçando mudanças

Módulo 5 Transtornos Alimentares e afins

Anorexia
Bulimia
Compulsão Alimentar
Ortorexia
Primeiros sinais T.A
Vigorexia

Módulo 6 Ferramentas Extras

Cardápio semanal
Diário alimentar sem escala da fome
Diário alimentar com escala da fome
Lista de compras
Monitoramento de Hábitos
Rotina alimentar
Recordatório alimentar
Registro alimentar
Questionário pré-consulta comportamental

Lâminas que serão liberadas 7 dias após a compra



Módulo 7 Mitos Alimentares

"Carboidrato à noite engorda"
Dietas da moda
"Fruta engorda"
"Pão engorda"
"Preciso cortar açúcar"

Módulo 8 Alimentação intuitiva

E-book completo
Princípio 1 - Rejeitar a mentalidade de dieta
Princípio 2 - Honrar a fome
Princípio 3 - Fazer as pazes com a comida
Princípio 4 - Desafiar o policial alimentar
Princípio 5 - Sentir a saciedade
Princípio 6 - Descobrir o fator de satisfação
Princípio 7 - Lidar com as emoções

Princípio 8 - Respeitar o próprio corpo
Princípio 9 - Exercitar-se sentindo a diferença
Princípio 10 - Honrar a saúde

Módulo 9 Cards

10 cards de Insights
10 cards de Afirmações Positivas
50 cards de Perguntas Poderosas

Módulo 10 Bônus

Calendário com 60 ideias de posts
Guia para trabalhar a fome emocional dos pacientes
Pack de adesivos para posts e lâminas
Pack de fundos para stories

Estamos sempre disponibilizando novos materiais aqui na plataforma. Uma vez que adquire, você recebe os que já estão aqui e continua recebendo as novas lâminas criadas! => Vamos crescer e melhorar nossa plataforma cada vez mais!