

CURSO ALIMENTAÇÃO DE MENTE, ALMA E CORPO

CONTEÚDO DO CURSO

MÓDULO 1

MÓDULO 2

MÓDULO 3



POR
VALESKA WEISS

Nutricionista Integrativa e Terapeuta
www.valeskaweiss.com
nutri@valeskaweiss.com.br
[@terapeutadocomer](https://www.instagram.com/terapeutadocomer)



MÓDULOS

Método



Módulo 1 - Alimentação de Mente - Terapia do Comer

Módulo 2 - Alimentação de Alma - Yin Yang

Módulo 3 - Alimentação de Corpo - Dieta Flexível



MÓDULO 1

ALIMENTAÇÃO DA MENTE

1. ALIMENTAÇÃO DO EIXO CORPO E MENTE

2. FATOR PRINCIPAL DA ALIMENTAÇÃO DA MENTE

- Estresse vs relaxamento ao comer

3. VELOCIDADE E RITMO DA ALIMENTAÇÃO

- Velocidade ao comer
- Ritmo alimentar

4. PENSAMENTOS ALIMENTARES

- Pensamentos e Crenças tóxicas alimentares
- Privação/permissão de Prazer ao comer

5. NUTRINDO CORPO E MENTE

- Nutrição (com nutrientes e outras coisas que o completam)
- Equilíbrio de macronutrientes + Qualidade alimentar
- Fitoquímicos, ervas e antioxidantes
- Cuidado Intestinal
- Desintoxicação das células e das emoções
- Estimulantes alimentares e agentes tóxicos

6. INFLUÊNCIAS COLETIVAS NA NUTRIÇÃO DA MENTE

- Antepassados e coletividade
- Relacionamentos
- Ambiente e Cultura
- Desconexão com sua Natureza
- Desvalorização da sabedoria



7. OUTRAS INFLUÊNCIAS NA NUTRIÇÃO DA MENTE

- Família
- Pessoas próximos
- Trabalho e dinheiro
- Ambiente
- Sexualidade
- Espiritualidade
- Perfeccionismo
- Experiência de vida não digerida

8. APRENDIZADOS DO EIXO MENTE-ALMA

- Introdução
- Desejos mais profundos
- Administrar o supercontrole
- Concordar em estar aqui
- Estar em si
- Perdoar
- Redução da velocidade
- Autenticidade e verdade
- Harmonizar a sexualidade
- Tomar o autopoder
- Auto amor

9. Comida é fuga mental e espiritual

- Comida é anestesia
- Comida é matéria
- Comida é preenchimento de vazio
- Comida é companhia
- Comida regula emoções
- Comida acalma
- Comida é proteção
- Comida é válvula de escape

MÓDULO 2

ALIMENTAÇÃO DA ALMA

1. Quem somos nós?

- Universo, Planeta, Natureza, homem... independente de Religião

2. Equilíbrio | Yin e Yang

- Yin e Yang para o contexto alimentar
- Ciclo de mudanças
- Equilíbrio é evitar os extremos
- Yang Lifestyle
- Yin Lifestyle
- Equilíbrio | Relaxamento e estresse
- Equilíbrio | Criatividade e Relacionamento
- Criatividade
- Relacionamento (amor e amizade)
- Equilibrando as Energias
- Equilibrando as Energias

3. Yin e Yang na Alimentação

- Porque Yin e Yang podem determinar a saúde e a alimentação
- Equilíbrio Alimentar de Yin e Yang
- Yin Yang nos vícios, compulsão e desejos

4. Yin e Yang nas mudanças do corpo

- Fluxo natural de yin e yang

5. Ciclos naturais e seus efeitos no corpo

- Ciclo Circadiano
- Relógio de Yin and Yang

6. Ciclo Menstrual





Módulo 3 será liberado após
8 dias da data da compra

MÓDULO 3

ALIMENTAÇÃO DO CORPO

1. Alimentação Flexível

- Introdução da Alimentação Flexível
- O que é alimentação flexível

2. Macronutrientes

- Macros
- Proteína
- Gordura
- Carboidrato
- Fibras e Água

3. Como praticar a alimentação flexível

- Quantidade, qualidade e tempo.
- Regra 80/20
- Equilibrando os macros
- Ajustando sua alimentação atual
- Introduzindo uma nova alimentação

4. Como usar o app

- Passo a passo do app

5. Meta de macros

- Cálculo
- Metas sugeridas para se basear

6. Medidas caseiras e pesagem

7. Frequência Alimentar e Considerações finais

- Carnes e Ovos - Leguminosas - Verduras e legumes - Carboidrato
Alimentos com glúten - Látceos - Bebidas Alcoólicas - Alimentos
não naturais - Doces e Açúcar - Adoçantes
- Frequencia Alimentar - Jejum e Fome fora de hora





[Clique aqui](#)

COMPRE
AGORA



PAGUE COM
SEGURANÇA

Pix

VISA



*Satisfação garantida ou o seu dinheiro até de volta em 7 dias da data da compra