Vivian Szterling
SAÚDE E BEM-ESTAR
Nutricionista
CRN 4ª Região 15100334

"Esta orientação é um conteúdo meramente informativo e não substitui o parecer profissional. Sempre consulte um profissional da saúde para tratar de assuntos relativos a saúde."

Comer em Paz

Um guia Prático dos seus Primeiros Passos na Alimentação Consciente

Desperte os seus sentidos

Comer com Atenção

- Olhe para cada alimento. Sinta o aroma, aprecie as texturas.
- Ao se servir, comece pelos alimentos crus, depois os cozidos.
- Coloque cada alimento no prato formando um bonito desenho.
- Perceba agora as texturas, a cada garfada que leva à boca.
- Mastigue. Sinta cada sabor que explode dentro de sua boca, uma festa de sensações.
- Mastigue. Cada alimento traz uma alegria, uma memória, um agradecimento.

Faça desse momento uma diversão, com leveza e naturalidade.
O mais simples é sempre o melhor caminho!
Coma devagar e desfrute de casa sensação.
Sinta a saciedade, respeite o seu corpo.

Vivian Szterling
Nutrição Emocional e Comportamental
21 99809 8161 **viviansztt@gmail.com**

Meditação e Mindfulness
Terapia e Hipnose clinica
@vivian_vivavida

Vivian Szterling
SAÚDE E BEM-ESTAR
Nutricionista
CRN 4ª Região 15100334

SerenaMente

Seu Novo Comportamento Alimentar

1 - Comer com consciência

__ Escute sua fome e saciedade, seu apetite ou suas vontades em função do momento que você está vivendo.
__ Inspire, expire, observe o alimento à sua frente
__ Ative todos os seus sentidos: veja as cores, sinta os aromas, perceba as texturas. Deguste, mastigue.

2 - Horários e Rotina

__ Procure estabelecer uma rotina sua, de sono, despertar, tomar café da manhã, atividade física, almoço, jantar, lanches

3 - Arrume a mesa

__ Todo dia é um presente, cada refeição e uma alegria.
__ Se tiver, use louças e talheres que ficam eternamente guardados para ' ocasiões especiais'. Ponha pra uso! Cada dia é especial!
__ Mesmo que seja estilo "panelas à mesa", tudo bem, claro! do seu jeito. Você pode arrumar um jogo americano, um arranjo de flores, por que não?!



Foto: Macarena Lobos

4 - Comer Devagar

__ Desligue celular, Tv, noticiários
__ Sente-se para comer
__ Pegue um prato pequeno, e sirva-se. Coloque os alimentos no prato de uma forma divertida, artística ou arrumada - como quiser, a ideia é ter atenção a este momento, às cores, à distribuição dos alimentos no prato
__ Mastigue bem, pouse os talheres
__ Se necessário, você repete depois. Avalie sua saciedade antes de decidir
__ Lembre-se: é permitido comer, não se restrinja demais. E, sabendo que pode comer, você não precisa "comer tudo agora"

Vivian Szterling
Nutrição Emocional e Comportamental
21 99809 8161 **viviansztgmail.com**

Meditação e Mindfulness
Terapia e Hipnose clinica
@vivian_vivavida

Vivian Szterling
SAÚDE E BEM-ESTAR
Nutricionista
CRN 4ª Região 15100334

SerenaMente

Seu Novo Comportamento Alimentar

5 - Respire

__ Aprecie o seu momento

__ Perceba como está nutrindo o seu corpo: com a comida, com o ambiente, com os seus pensamentos e emoções

6 - Presença

__ Está com amigos e familiares? Incentive a conversa, olhe nos olhos, escute, esteja verdadeiramente presente

__ Está sozinha? Permita-se esse momento de autocuidado, pense em você e nas pequenas conquistas do seu dia







Foto: Tayane Lemos

Vivian Szterling
Nutrição Emocional e Comportamental
21 99809 8161 **viviansztt@gmail.com**

Meditação e Mindfulness
Terapia e Hipnose clinica
@vivian_vivavida

Vivian Szterling
SAÚDE E BEM-ESTAR
Nutricionista
CRN 4ª Região 15100334

"Esta orientação é um conteúdo meramente informativo e não substitui o parecer profissional. Sempre consulte um profissional da saúde para tratar de assuntos relativos a saúde."

Comer em Paz

Um guia Prático dos seus Primeiros Passos na Alimentação Consciente

ANOTE

Suas ideias, reflexões, dúvidas, aprendizados

Vivian Szterling
Nutrição Emocional e Comportamental
21 99809 8161 vivianszt@gmail.com

Meditação e Mindfulness
Terapia e Hipnose clinica
@vivian_vivavida

Vivian Szterling
SAÚDE E BEM-ESTAR
Nutricionista
CRN 4ª Região 15100334

Nutrição Emocional

A Pirâmide das 7 Saúdes

Como estão as suas?



Saúde se constrói a cada dia. Nossos pensamentos e emoções nos alimentam, assim como todo o ambiente que a gente vive, frequenta, e proporciona para nós mesmos.

Com base nesse ambiente - interno e externo - temos um comportamento - a ação, que gera um resultado: a vida que você tem hoje.

A nossa jornada é feita de escolhas.
Seja consciente de suas escolhas: Saiba onde você quer chegar.

E saiba que a alegria está no caminho a percorrer. Esteja PRESENTE.
Escolha os seus caminhos e siga com passos firmes.
Aprenda com os seus erros e siga em frente.
E, sobretudo, divirta-se.
AGORA é o melhor momento

Vivian Szterling
Nutrição Emocional e Comportamental
21 99809 8161 vivianszt@gmail.com

Meditação e Mindfulness
Terapia e Hipnose clinica
@vivian_vivavida

Vivian Szterling
SAÚDE E BEM-ESTAR
Nutricionista
CRN 4ª Região 15100334

Serenamente

Sua Nutri

Vivian Szterling é graduada em Nutrição e entendeu que o alimento vai muito além do prato: é necessário nutrir nossas emoções.

Especialista em Neurociência e Comportamento, é Instrutora de Mindfulness e atua na prática clínica com ferramentas e técnicas para mudança no estilo de vida, gestão do stress e ansiedade, comportamento alimentar e desenvolvimento de inteligência emocional.

É palestrante e oferece treinamentos e mentorias.



Foto: Macarena Lobos

Corpo, Mente, Emoções:
Você, por inteiro, mais presente em sua própria vida.

- Pós-graduada em alimentos funcionais e fitoterapia,
- Pós-graduada em Neurociência e Performance Humana,
- Formada em Nutrição Comportamental com a Dra. Sophie Deram,
- Instrutora em Mindfulness pelo International Mindfulfulness Teacher & Therapist Association,
- Formada em Nutrição Emocional e Health Coach com Health Coaching International Institute,
- Aprimorada em Neurociência & Mindfulness com Dr Ramon Consenza
- Aprimorada em Neurociência & Comportamento com Eslen Delanogare
- Terapeuta em Hipnose Clínica Cognitiva e Mindful Eating,
- Aprimorada em Saúde da Mulher com Instituto Ana Paula Pujol
- Formada Terapeuta dos Saberes Femininos com Instituto Ventre Coração de Isabela Moreira
- Coach Integral Sistêmico Febracis,
- Practitioner em PNL,
- Analista Comportamental - Cis Assessment

Vivian Szterling
Nutrição Emocional e Comportamental
21 99809 8161 **vivianszt@gmail.com**

Meditação e Mindfulness
Terapia e Hipnose clinica
@vivian_vivavida