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

"Esta lista não substitui o parecer profissional. Sempre consulte um profissional da saúde para tratar de assuntos relativos a saúde."

# Sugestões para Lista de Compras

**Essa lista foi elaborada para você ter novas ideias, organização e planejamento.**
**Utilize-a para refletir sobre os seus hábitos, e faça as adequações conforme o seu contexto!**

**Experimente algo novo para experimentar a cada semana.**
**Escolha alguns para começar a incorporar no seu dia a dia.**
**A cada semana, aproveite o que ainda tem para evitar desperdícios.**
**Seja flexível em relação aos ingredientes: prefira o que estiver fresco no mercado/horti-fruti/ feira, e adapte ao planejamento da semana.**
**Compre regional, compre algo que nunca experimentou, procure os produtores da região.**

## Exemplo/ Semanal:

- 5 variedades de frutas + 5 de legumes + 3 verduras + 3 temperos
- 2 tipos de carnes ou leguminosas
- Repor os secos (feijão, arroz,...)

Se possível, procure comprar em feiras e de pequenos produtores locais.
Você assim garante também o incentivo à agricultura familiar, aos pequenos produtores, além de ter em casa os alimento mais frescos - os da estação são mais nutritivos e mais baratos!

## Compras:

Na feira, Horti-Fruti, Mercado: Frutas, legumes e verduras, folhas: variados e da estação

### Frutas:

| | | |
|---|---|---|
| ( ) Limão, laranja, tangerina | ( ) Abacate | ( ) Abacaxi |
| ( ) Maçã, pera | ( ) Mamão, papaya | ( ) Banana |
| ( ) Maracujá | ( ) Kiwi | ( ) Goiaba |
| ( ) Uva | ( ) _____ | ( ) _____ |
| ( ) _____ | ( ) _____ | ( ) _____ |
| ( ) _____ | ( ) _____ | ( ) _____ |

### Legumes:

| | | | |
|---|---|---|---|
| ( ) Abobora | ( ) Abobrinha | ( ) Batata inglesa | ( ) Batata doce |
| ( ) Beterraba | ( ) Brocolis | ( ) Cenoura | ( ) Cebolas |
| ( ) Tomate cereja | ( ) Tomate | ( ) Pimentão amarelo | |
| ( ) Berinjela | ( ) Vagem | ( ) Couve-flor | |

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

**Meditação e Mindfulness**
**Terapia e Hipnose clinica**
**@vivian_vivavida**

"Esta lista não substitui o parecer profissional. Sempre consulte um profissional da saúde para tratar de assuntos relativos a saúde."

# Sugestões para Lista de Compras



( ) Mandioquinha (batata-baroa)
( ) Inhame
( ) Cogumelos (tipo champignon ou Paris)
( ) _____
( ) _____

( ) Mandioca (aipim)
( ) Cará
( ) Cogumelos tipo Shimeji, Shitake
( ) _____
( ) _____

**Folhas verdes:**
( ) alface, rúcula, chicória, alface roxa, alface americana
( ) Espinafre, couve, salsão
( ) Alho poró, salsinha, cebolinha, hortelã, manjericão
( ) Broto (de feijão, de alfafa, de lentilhas etc)
( ) _____
( ) _____

**Especiarias e Temperos:**
( ) Alho ( ) Louro ( ) Orégano ( ) Manjericão ( ) Alecrim
( ) Tomilho ( ) Cominho ( ) Noz Moscada ( ) Hortelã ( ) Pimenta do Reino
( ) Gengibre (raiz ou em pó) ( ) Curcuma (raiz ou em pó) ( ) Canela
( ) Cacau 100% ( ) _____ ( ) _____

**Castanhas e Oleaginosas:**
( ) Azeitonas verdes e pretas
( ) Amêndoas
( ) Sementes de linhaça
( ) Sementes de girassol
( ) Castanhas de caju
( ) Óleo de coco
( ) _____

( ) Azeite
( ) Nozes
( ) Sementes de Chia
( ) Castanhas do Pará
( ) Gergelim
( ) lascas de coco seco
( ) _____

**Feijões:**
( ) Feijão preto ( ) fradinho ( ) branco ( ) carioquinha ( ) azuki
( ) lentilha ( ) grão de bico ( ) ervilha seca

**Cereais:**
( ) Arroz branco ( ) arroz integral "agulhinha" ou outro a escolha ( ) Quinoa em grãos
( ) Farelo de Aveia ( ) Aveia em flocos e/ou Aveia em Flocos Finos ( ) Goma Tapioca

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

**Meditação e Mindfulness**
**Terapia e Hipnose clinica**
**@vivian_vivavida**

"Esta lista não substitui o parecer profissional. Sempre consulte um profissional da saúde para tratar de assuntos relativos a saúde."

# Sugestões para Lista de Compras



**Secos:**

( ) Açúcar ( ) Açúcar Demerara/ Mascavo / de Coco
( ) Café ( ) Chás de ervas
( ) Amido de Milho, Polvilho doce, polvilho azedo
( ) Mel ou melado de cana
( ) Leite de coco
( ) Fermento em pó
( ) Farinha de arroz, farinha de aveia, farinha de coco
( ) Vinagre de maçã
( ) Pasta de amendoim
( ) Pasta de gergelim (Tahine)

**Laticínios, ovos e afins:**

( ) Queijo parmesão / ou queijo tipo parmesão ralado
( ) Queijo amarelo ( ) Queijo branco ( ) mozzarela
( ) Iogurte natural (sem adoçar, aqueles que são só "2 ingredientes")
( ) Manteiga, Requeijão
( ) Ricota, cottage
( ) Tofú
( ) Ovos

**Caso consuma,**

**Carnes**:

( ) atum e sardinha em lata ( ) Sardinha em filé ou posta
( ) filé de peixe
( ) Peito de frango ( ) Frango para desfiar
( ) Medalhão de filé / ou carne para assar
( ) Carne moída magra, preferência patinho, fraldinha

**Lembre-se! Beba água. Coma devagar.**
**Aprecie e respeite o seu alimento. Ele é o combustível para toda a sua vida.**
**Agradeça o seu alimento. Aprecie e respeite seu corpo.**
**Agradeça a si mesma por permitir-se cuidar de você!**

**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

# 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**