

Alimentando corpo e alma

Paula Corrêa | Nutricionista

Viver Bem

Unimed 
Porto Alegre





Qual sua comida preferida?

Que história essa comida tem?

A COMIDA É
MEMÓRIA,
AFETO,
IDENTIDADE





*Experiências
com a
comida
formam
nosso jeito de
comer!*



Você tem fome de quê?



Como eu sei que estou com fome?

Comer emocional





Tem maionese no churrasco!

O que é uma alimentação saudável?

- Comer diversificado
- Comer mais alimentos in natura
- Evitar exageros





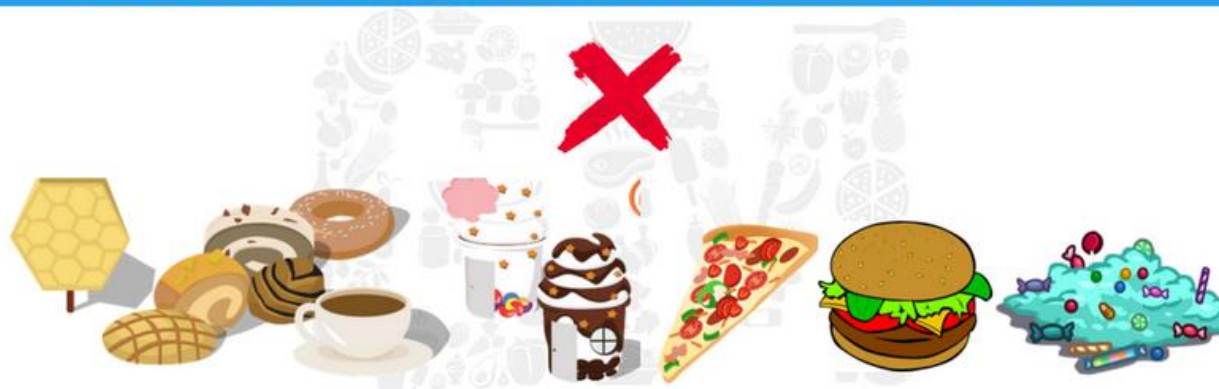
Por que comer colorido?

DESCASQUE MAIS,
DESEMBALE
MENOS

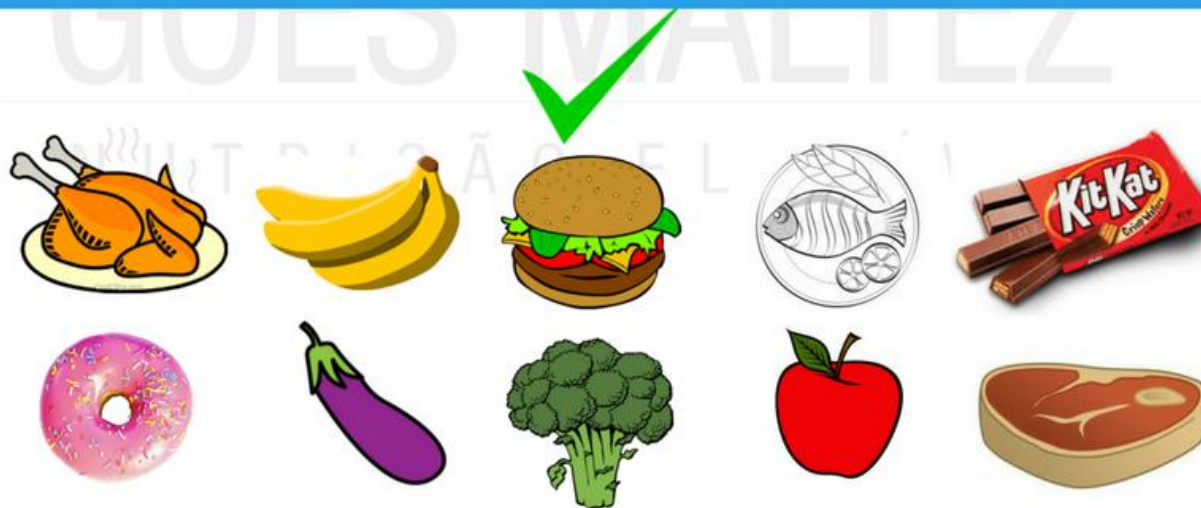


*+ caseiro
+ saudável*

COMO AS PESSOAS PENSAM QUE É A DIETA FLEXÍVEL



COMO ELA REALMENTE É



PROIBIR NÃO É O MELHOR CAMINHO...



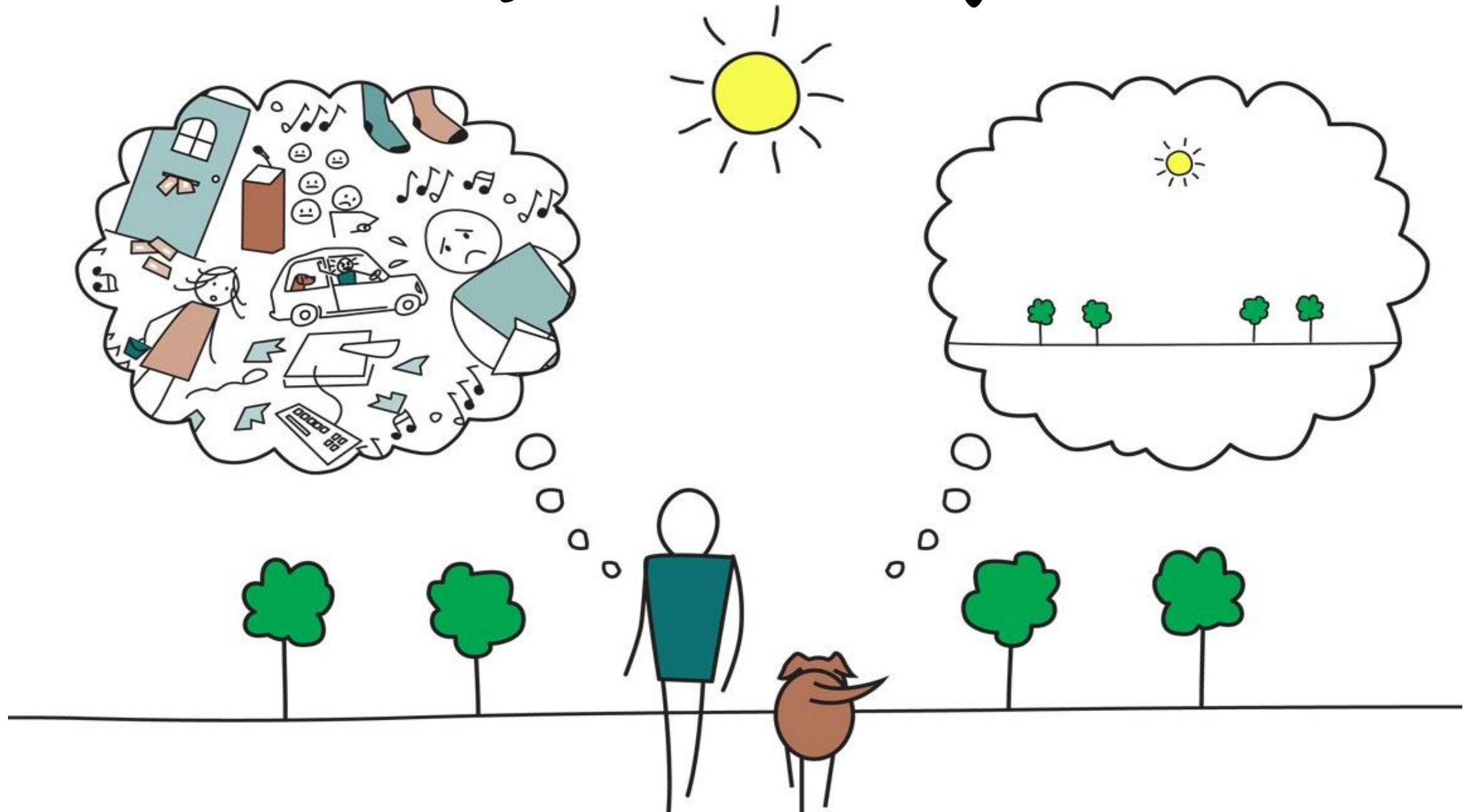
*Qual a
importância
da água?*

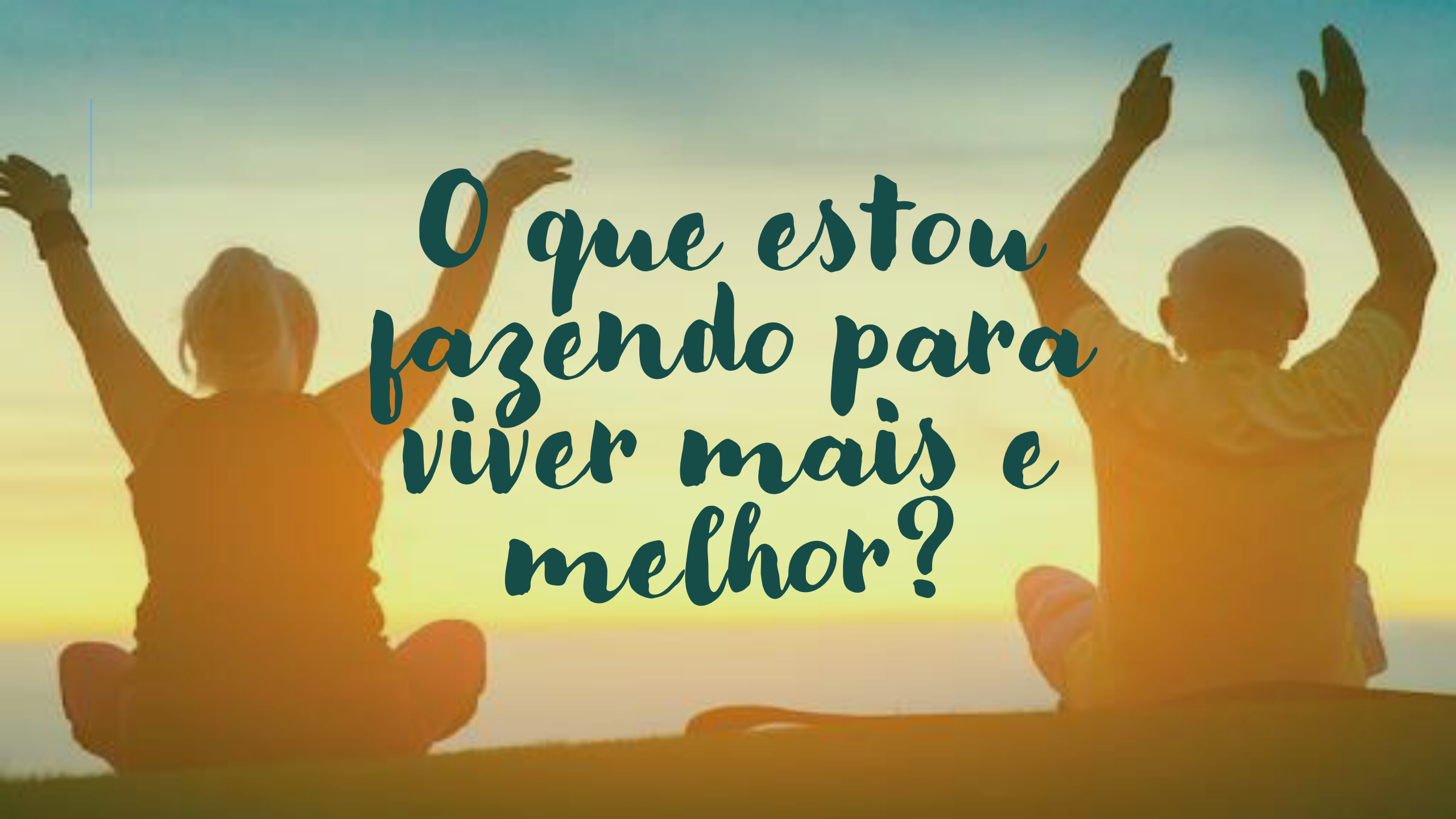




COMER
CONSCIENTE

Concentração, estar presente...



The image features two silhouetted figures, likely a woman on the left and a man on the right, with their arms raised in a gesture of joy or celebration. They are positioned against a bright, warm sunset sky that transitions from a pale yellow near the horizon to a soft blue at the top. The overall mood is one of positivity and hope.

O que estou
fazendo para
viver mais e
melhor?

O que consigo mudar?

(hoje, esta semana, neste mês...)





| O que quero mudar? | Início | Conclusão | Como? | Como? | Como? |
|--------------------------|--------|-----------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Tomar 2L de água por dia | | | Carregar a garrafa de água | Colocar lembrete no celular | Fazer água saborizada |

Unimed 
Porto Alegre



**GUIA PARA VOCÊ
VIVER BEM**



**Baixе nosso
Guia para você
VIVER BEM**

Obrigada

VIVER BEM

Unimed 
Porto Alegre

Acesse o site e participe das nossas atividades
www.unimedpoa.com.br/viverbem



paula.correa@unimedpoa.com.br