

Programa de Alimentação Consciente

O que é?

A abordagem da alimentação é de maneira diferenciada com foco na mudança de comportamento. Com base na neurociência, o programa tem como finalidade fortalecer o hipotálamo, zona cerebral responsável pelas escolhas conscientes.

Dessa maneira o *Programa de Alimentação Consciente* utiliza a metodologia do Week Plan e ajuda você a lidar de uma forma mais leve com alimentação. Através dele você irá se tornar consciente de suas emoções, adquirindo maior autonomia e liberdade frente a alimentação, como também em outros aspectos da sua vida. Aprende a fazer escolhas mais concisas, atentas e conscientes.

Esse programa é destinados para pessoas que desejam:

- ✓ *Mais liberdade e autonomia na alimentação*
- ✓ *Ter mais consciência e domínio frente as escolhas alimentares*
- ✓ *Sair do piloto automático e acabar com compulsão alimentar*
- ✓ *Eliminar seu excesso de peso*
- ✓ *Aprender a controlar a ansiedade*
- ✓ *Administrar melhor o estresse*
- ✓ *Aprende a fazer escolhas mais concisas, atentas e conscientes.*

Outros benefícios

- ✓ *Impulsiona a adoção de hábitos alimentares saudáveis*
- ✓ *Aumento da produtividade, o foco, concentração, criatividade*
- ✓ *Maior auto conhecimento*
- ✓ *Melhorar da qualidade do sono*
- ✓ *Melhora da imunidade*
- ✓ *Aumento da performance física e mental*
- ✓ *Reduz dores crônicas*
- ✓ *Aumenta capacidade de controle mental e cria novas zonas de consciência*
- ✓ *Aumenta a resiliência*

Como funciona?

O programa tem duração de 8 semanas. Na 1ª e 8ª semana é aplicado dois questionários validados cientificamente a fim de avaliar nível atenção e escala de percepção do estresse.

Os encontros são semanais e tem duração de 45 minutos. Podendo ser presencial ou online.

Em cada semana será trabalhado um aspecto da consciência, através de áudios semanais e tarefas diárias para percepção do momento presente. Os áudios possuem duração de 8 a 13 minutos, variando entre as semanas, e deve ser realizado de 1 a 2 vezes ao dia.

Investimento

- Programa individual online 3x R\$336,00 ou a vista R\$ 960,00
- Programa presencial 3x R\$ 441,00 ou a vista R\$ 1.280,00
- Programa em grupos online e presencial (em breve)