



PROGRAMA

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

26 Janeiro, 02 e 09 Fevereiro 2024

MENTE E CORPO SÃO UM SÓ



ENQUADRAMENTO

Cansada de dietas e de restrições alimentares sem resultados consistentes?

Venha perceber porque é que isso acontece. Como funciona o seu organismo e o que é que ele faz com os alimentos que lhe oferece diariamente? Como é que os nutrientes atuam no seu corpo e nutrem os seus órgãos para que a “máquina” funcione corretamente?

O que o faz sentir fome, o que o sacia, quais os nutrientes que está a ingerir e, mais importante, quais é que estão a faltar na sua alimentação.

Depois de entender como tudo funciona e de levar consigo um “manual prático” que vai querer experimentar assim que sair deste workshop, vamos pôr a “mão na massa” 😊. Juntos, vamos elaborar algumas receitas de base para que perceba que é fácil adotar uma alimentação equilibrada, prática e prazerosa.

Será enviado um questionário prévio para os inscritos, para conhecermos o background dos participantes, principais desafios e também para poder adequar as receitas ao gosto e necessidades dos mesmos.

PROGRAMA

Este Programa de Alimentação Consciente é constituído por 3 workshops que, combinados, lhe darão uma visão global e informada sobre a importância de adotar práticas de alimentação consciente. Os participantes poderão frequentar apenas 1, 2 ou o conjunto dos três workshops, o que recomendamos vivamente.

WORKSHOP 1

Data: 26 de janeiro de 2024, das 19:00 às 22:00

PARTE TEÓRICA:

- Ciclo das dietas e as suas consequências a médio e longo prazo;
- Eixo intestino cérebro - efeitos da microbiota no sistema nervoso central e nutrientes essenciais para uma microbiota saudável;
- Como minimizar o impacto de um ambiente obesogénico (promotor de hábitos/comportamentos menos saudáveis);
- Leitura de rótulos - exemplos (queijos, iogurtes, pão, cereais).

Perguntas e Respostas.

PARTE PRÁTICA:

Confeção e prova de receitas para um dia (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar).

WORKSHOP 2

Data: 02 de Fevereiro de 2024, das 19:00 às 22:00

PARTE TEÓRICA:

Como estruturar o dia alimentar. A importância do planeamento.

A 1ª refeição do dia. Nutrientes essenciais e como se traduzem em alimentos no dia-a-dia.

PARTE PRÁTICA:

Confeção de pequenos-almoços variados que, com ligeiras adaptações, também podem ser consumidos como lanches da tarde.

Exemplos: Pão de frigideira com ovo, Granola caseira, iogurte com canela e fruta, Muffins (doces e salgados), Papas de aveia no forno, Crackers de sementes, Pudim de chia com fruta, smoothie de fruta e legumes...

Entrega de ebook com receitas.

WORKSHOP 3

Data: 09 de Fevereiro de 2024, das 19:00 às 22:00

PARTE TEÓRICA:

Evidência científica sobre as várias dietas da moda e a utilização de suplementos alimentares.

PARTE PRÁTICA:

Confeção de receitas para almoço e jantar conjugando os diferentes nutrientes por forma a sentir-se saciado e evitar o petisco contínuo.

Exemplos: a especificar de acordo com as respostas ao inquérito.

Entrega de ebook com receitas.

MATERIAL A UTILIZAR: Bimby; balança, máquina de crepes/panquecas; forno elétrico, varinha mágica, liquidificadora portátil

VALOR: 120,00€/pessoa (3 workshops) ou 45,00€ (workshop individual).

Aos valores indicados acresce o IVA à taxa legal em vigor (23%).

LOCAL: Xpand Ramada



FORMADORA

JOANA CONTREIRAS

Empatia, comunicação, determinação e aventura estão presentes no meu dia a dia.

Desde sempre soube que teria uma profissão na área da saúde. Contribuir para melhorar a vida das outras pessoas era algo que me movia. Mais tarde, descobri o mundo da nutrição. Apaixonei-me pelo impacto que a alimentação, algo que fazemos naturalmente, tem na nossa saúde física e mental.

Licenciei-me em Ciências da Nutrição com 21 anos e, desde então, tenho realizado várias formações na área da nutrição pediátrica porque se no adulto a nutrição é importante, na infância é determinante e modeladora do futuro. Neste momento, além de exercer a minha prática clínica com adultos e crianças, estou a realizar a minha tese de mestrado.

Descomplicar a nutrição e simplificar a alimentação é a minha missão. Num mundo tão acelerado e com tanta informação dispar, é essencial transmitir de forma prática como fazer as melhores escolhas. Ajudar as pessoas a melhorar o seu estilo de vida é o meu contributo para uma sociedade mais saudável e feliz.