Formação Intensiva em

Emagrecimento e Estilo de Vida

POR **ANNIE BELLO**

100% Online

PILAR 1 - BASES CLÍNICAS DO EMAGRECIMENTO

1. Evidências

- **Aula 1:** O que importa no emagrecimento na estética e obesidade
- **Aula 2:** Medicina do estilo de vida no emagrecimento: Por onde começar?
- **Aula 3:** O que se faz ser um coach de saúde e Bem Estar?
- **Aula 4:** Ciência e pseudociência: Como diferenciar?

2. Estagnação de Peso

- **Aula 1:** Por que engordamos?
- **Aula 2:** Efeito Platô e bioquímica do emagrecimento
- **Aula 3:** Medicamentos para perda de peso
- **Aula 4:** Caso clínico: Emagrecimento e efeito Platô - com Débora Gapanowickz

PILAR 2 - MUDANÇA DO ESTILO DE VIDA

1. Bases da Medicina do Estilo de Vida

- **Aula 1:** Profissional do futuro - Coerência/consistência
- **Aula 2:** Comunicação efetiva na consulta
- **Aula 3:** MEV na prática: Como atender

2. Como mudar o comportamento?

- **Aula 1:** Mudança de hábito: Não há recomeço, há continuidade
- **Aula 2:** Entrevista motivacional no atendimento: Aplicações
- **Aula 3:** Entrevista motivacional no atendimento: Aplicações

PILAR 3 -ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS E SUPLEMENTAÇÃO NO EMAGRECIMENTO

1. Estratégias Nutricionais Nível A de Evidência

- **Aula 1:** Como escolher a estratégia clínica mais adequada?
- **Aula 2:** Crononutrição - com Paulo Mendes
- **Aula 3:** Jejum intermitente - com Gustavo Monnerat
- **Aula 4:** Dieta cetogênica
- **Aula 5:** Plant-based e emagrecimento
- **Aula 6:** Doença hepática gordurosa não alcoólica e síndrome metabólica - com Rafael Sales

2. Fitoterapia e Suplementação

- **Aula 1:** Antioxidantes e chás
- **Aula 2:** Prescição de fitoterápicos no emagrecimento - com Leandro Medeiros
- **Aula 3:** Suplementação e modulação intestinal - com Ana Faller

PILAR 4 - EXERCÍCIO FÍSICO E RECOMPOSIÇÃO CORPORAL

1. Exercício sob o olhar do Educador Físico

- **Aula 1:** Comportamento sedentário e saúde - com Bruno Smirmaul
- **Aula 2:** Exercício físico para perda de gordura corporal (PARTE 1) - Com Diego Viana
- **Aula 3:** Exercício físico para perda de gordura corporal (PARTE 2) - Com Diego Viana
- **Aula 4:** Exercício e adaptações cardiometabólicas: Na prática - com Gustavo Santos

2. Estratégias Nutricionais no Exercício Físico

- **Aula 1:** Estratégias nutricionais para hipertrofia muscular
- **Aula 2:** Carboidratos na síntese muscular e desempenho físico
- **Aula 3:** Treino e recursos ergogênicos
- **Aula 4:** Recovery no exercício - com Leticia Penedo
- **Aula 5:** Hipertrofia em mulheres - com Flávia Sobreira

PILAR 5 - NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NA PRÁTICA

1. Bases da Nutrição Comportamental

- **Aula 1:** Como integrar o aconselhamento nutricional na consulta?
- **Aula 2:** Comer intuitivo
- **Aula 3:** Comer com atenção plena

2. Aplicabilidade

- **Aula 1:** Top 10 minhas ferramentas e como uso nos atendimentos
- **Aula 2:** Condutas na compulsão/impulsividade
- **Aula 3:** Condutas no paciente belisca/dor e comer social (distraído)

PILAR 6 - MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

1. Sono e álcool

- **Aula 1:** O autocuidado no emagrecimento
- **Aula 2:** Manejo do consumo de álcool - com Daniella Tello
- **Aula 3:** Rituais e higiene do sono
- **Aula 4:** MEV e emagrecimento - com Sley Tanigawaley

2. Estresse

- **Aula 1:** Mindfulness: como praticar?
- **Aula 2:** Como gerenciar o estresse?
- **Aula 3:** Práticas corpo e mente Mindfulness
- **Aula 4:** Ayurveda - com Duda Witt

BÔNUS EXCLUSIVOS

- Módulo **EXCLUSIVO** para prescritores de dieta com aulas sobre cálculo de dieta e prescrição de plano alimentar.
- Curso de Avaliação antropométrica e Interpretação de exames
- Curso de Genética e Emagrecimento
- Curso de Marketing
- Curso "A cozinha como aliada da adesão: Gastronomia Saudável"

SUPER BÔNUS

- Mentoria presencial **EXCLUSIVA** no Rio de Janeiro para com os 50 primeiros alunos matriculados na turma.
Dias 22 e 23 de outubro.

22 DE OUTUBRO
ATENDIMENTO NUTRICIONAL NA PRÁTICA

- O NOVO ATENDIMENTO - Cuidado centrado no paciente e o seu novo atendimento
- MEV e as dinamicas do bem estar na prática
- ANAMNESE NA PRÁTICA como montar e usar
- CÁLCULO DA DIETA o que você precisa para montar o plano na hora
- SIMULAÇÃO DE ATENDIMENTO entre vc alunos
- SISTEMATIZAÇÃO de atendimentos Como eu faço

23 DE OUTUBRO
ADESÃO E MUDANÇA DE COMPORTAMENTO NO EMAGRECIMENTO

- Como promover o processo de MUDANÇA do seu paciente
- Conversando os OBJETIVOS do seu paciente
- Vencendo a AMBIVALÊNCIA e a RESISTÊNCIA
- Preparado para mudar x Plano de mesada
- CASO CLÍNICO de mudança de comportamento
- USO DE FERRAMENTAS do comportamento alimentar e medicina do estilo de vida

OUTROS DIFERENCIAIS

- Acesso a Annie **AO VIVO** 2x por mês, via zoom 100% de graça por 1 ano
- Aulas com professores especialistas
- Suporte diário de dúvidas com a mentora
- Comunidade exclusiva no Telegram
- Ensino Blended com aulas Ao vivo on-line, aulas gravadas e mentoria presencial
- E MUITO MAIS!!!

NIE Escola de Nutrição Integrativa de Excelência
Annie Bello