



## A autora - Mariana Chaves

É Nutricionista Clínica em várias organizações de saúde e especialista em nutrição direcionada para o acompanhamento à gravidez, a doentes oncológicos e a diagnósticos de diabetes e obesidade. Deu início à consulta de nutrição em diversas Clínicas de Lisboa e a sua carreira é marcada pela investigação e pela atividade docente no Hospital de Santa Maria. Vencedora de prémios internacionais, é presença regular nos órgãos de comunicação social, onde escreve e comenta temas de nutrição e alimentação saudável.

## Porquê este curso?

Promova o bem-estar e aumente a produtividade através de escolhas alimentares certas. Conheça o seu corpo, controle o peso e tenha uma alimentação saudável mesmo quando faz refeições fora de casa. Este curso ensina-lhe a ter uma nutrição saudável e adequada ao seu dia a dia profissional. Foi desenhado especialmente para todas as pessoas que, durante a semana, fazem a maioria das suas refeições fora de casa. Sinta-se bem, melhore a sua saúde, aumente a sua qualidade de vida e tenha mais energia para todas as atividades diárias, fazendo as melhores escolhas alimentares.

## O que vai aprender?

- ✓ Calcular o seu peso ideal
- ✓ Conhecer o funcionamento do metabolismo e aplicar medidas de controlo de peso
- ✓ Fazer escolhas mais conscientes e saudáveis nas refeições fora de casa
- ✓ Implementar as melhores estratégias para manter uma alimentação disciplinada no trabalho
- ✓ Usar a alimentação como forma de aumentar a produtividade e a energia no trabalho
- ✓ Promover e incentivar hábitos de alimentação saudável na sua empresa

## A quem se destina?

- ✓ A quem pretende conhecer as regras chave para uma alimentação saudável
- ✓ A quem queira perder ou controlar o peso
- ✓ A quem faz refeições fora de casa e quer manter uma alimentação equilibrada
- ✓ A profissionais de saúde que pretendem reforçar o conhecimento na área da Nutrição
- ✓ A todos os profissionais que pretendem melhorar o seu desempenho ou o das suas equipas de trabalho, através de uma alimentação equilibrada e do incentivo a um estilo de vida saudável

## Este curso inclui:

- ✓ 125 minutos de video HD
- ✓ Respostas do autor às dúvidas dos alunos
- ✓ Desafios lançados pelo autor aos alunos
- ✓ Exercícios nos módulos e uma avaliação final
- ✓ Anexos preparados pelo autor
- ✓ Possibilidade de tirar e guardar apontamentos
- ✓ Um certificado de realização no final do curso

## A SABE online

Somos uma editora de cursos online. Respondemos às necessidades mais atuais de aprendizagem e valorização pessoal. Os nossos cursos têm um preço acessível e são oferecidos por profissionais com forte experiência. Queremos tornar-nos o seu parceiro permanente de aprendizagem.



Se não estiver satisfeito nas primeiras 24 horas, devolvemos o seu dinheiro.



Conteúdos práticos.



Acesso permanente aos cursos.

## Estrutura do curso

Introdução 5min

### Módulo 1 - Descobrir o peso ideal 20min

Capítulos: Introdução do módulo  
O que influencia o peso  
Avaliar o estado nutricional  
Calcular o peso ideal  
Variações de peso  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 2 - Controlar o peso 19min

Capítulos: Introdução do módulo  
Porções  
Evitar sentir fome  
Saciedade  
Metabolismo  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 3 - Comer fora de casa 17min

Capítulos: Introdução do módulo  
Atenção às refeições fora de casa  
Estratégias para manter o peso  
Escolha dos restaurantes  
Preparar a marmita  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 4 - Comer bem em ambiente de trabalho 21min

Capítulos: Introdução do módulo  
Planear alimentação no trabalho  
Hábitos a evitar  
Plano alimentar  
Ler rótulos  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 5 - Ser mais produtivo via alimentação 20min

Capítulos: Introdução do módulo  
Alimentação e produtividade  
Hábitos alimentares e produtividade  
Promover hábitos saudáveis  
Dinâmicas de nutrição no trabalho  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

Avaliação Final 20min

Conclusão 3min

Para mais informações, contacte-nos.

**Onde estamos:** Rua Real da Lapa, 9, 2014-141 Lisboa

**Telefone:** +351 21 900 9003

**Email:** [cliente@sabe-online.com](mailto:cliente@sabe-online.com)

Conheça as condições comerciais e saiba mais em <http://sabe-online.com/courses/75>

## Meios de pagamento

Instrumentos de avaliação corporal

Dicas práticas para preparar refeições saudáveis para quem come fora de casa



Se não estiver satisfeito nas primeiras 24 horas, devolvemos o seu dinheiro.



Conteúdos práticos.



Acesso permanente aos cursos.