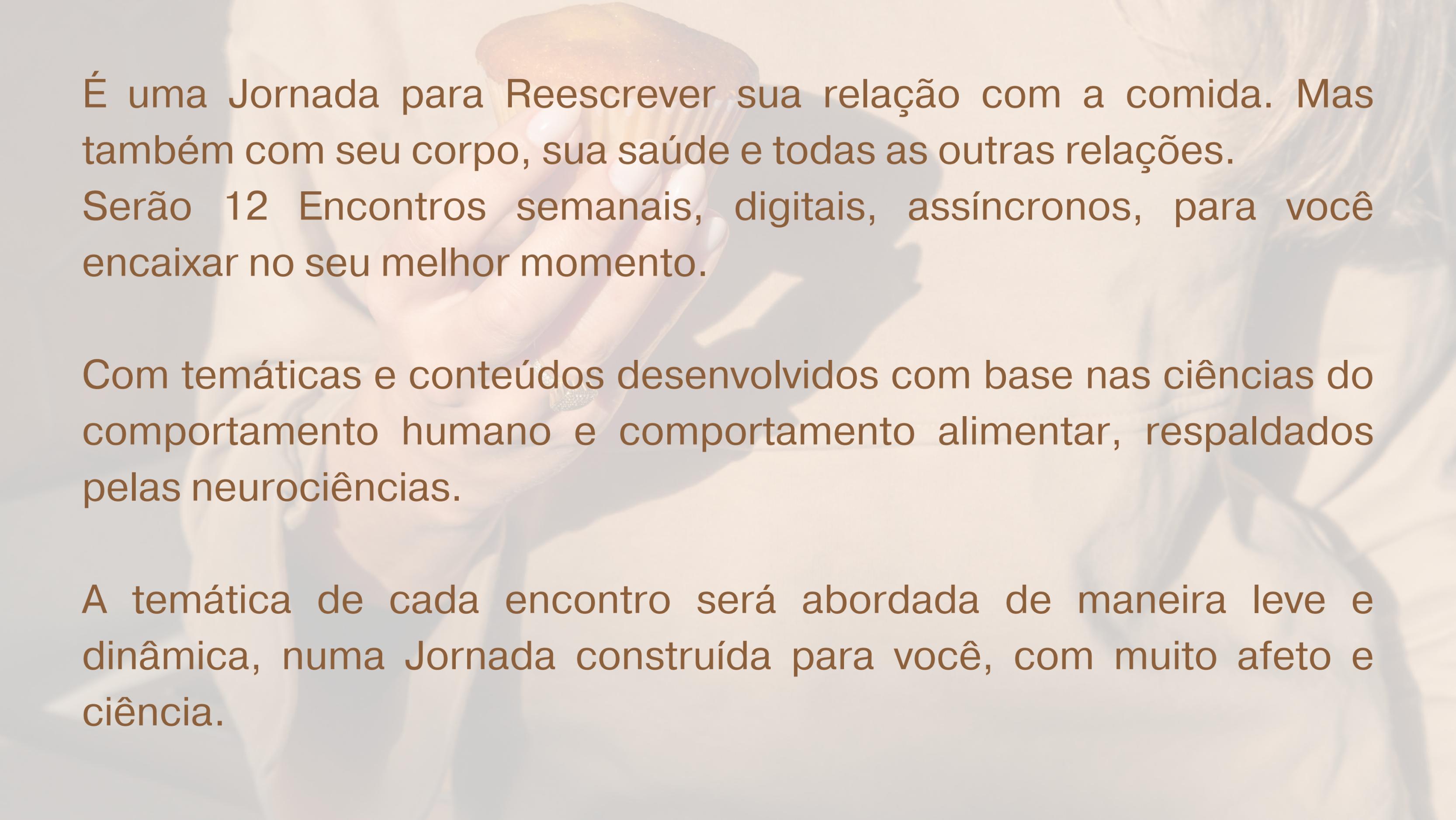


A close-up photograph of a woman's hand holding a golden-brown muffin. She is wearing a beige blazer and has light pink manicured nails. A gold ring with a clear stone is on her ring finger. The background is a soft-focus beige fabric.

Jornada Reescrever
Informações



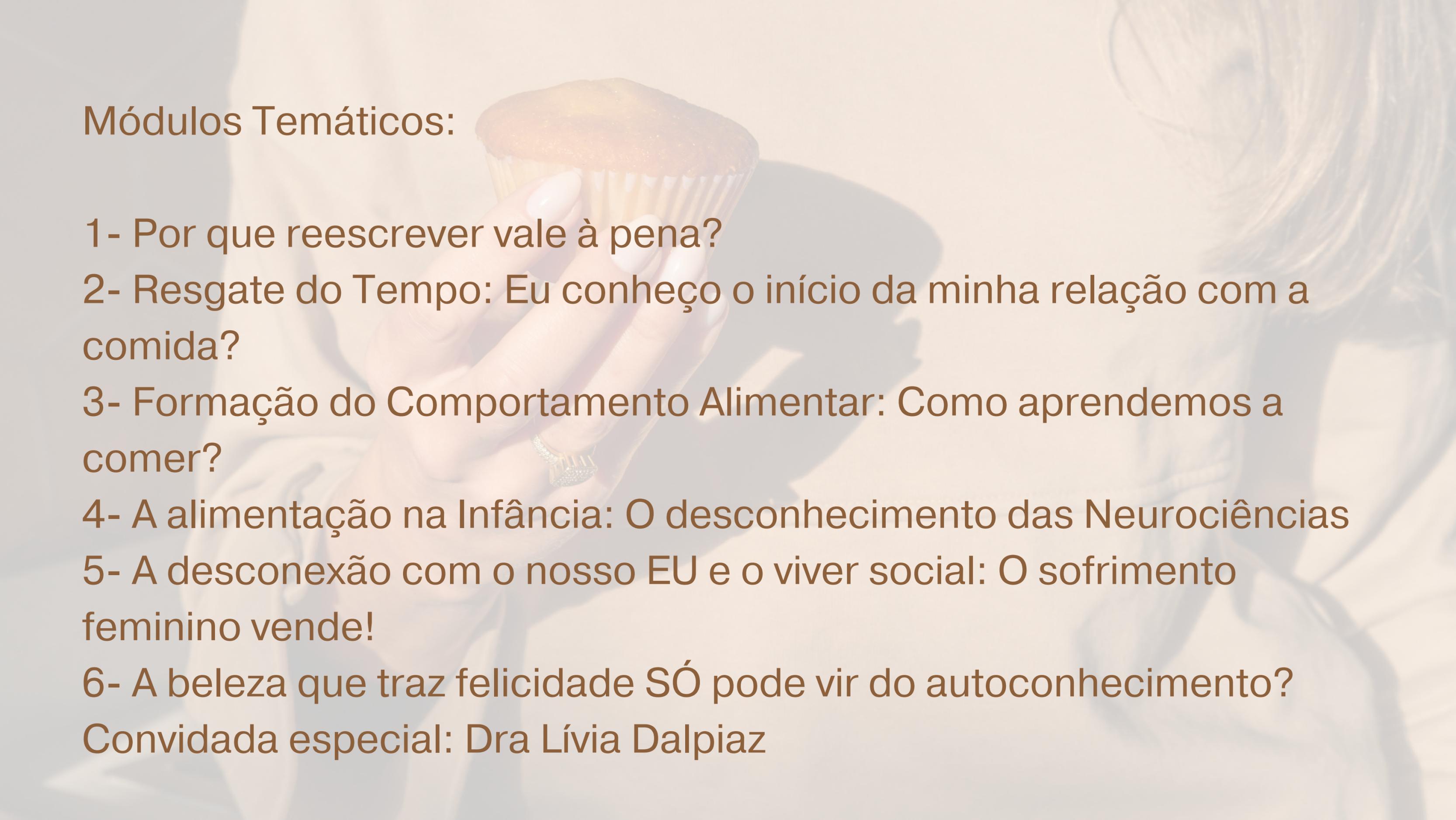
MÔNICA BROILO
Comportamento Alimentar

A woman with long blonde hair is holding a golden-brown muffin in her hand. She is wearing a white top and a ring on her finger. The background is a soft, out-of-focus light color.

É uma Jornada para Reescrever sua relação com a comida. Mas também com seu corpo, sua saúde e todas as outras relações. Serão 12 Encontros semanais, digitais, assíncronos, para você encaixar no seu melhor momento.

Com temáticas e conteúdos desenvolvidos com base nas ciências do comportamento humano e comportamento alimentar, respaldados pelas neurociências.

A temática de cada encontro será abordada de maneira leve e dinâmica, numa Jornada construída para você, com muito afeto e ciência.

A woman with blonde hair is holding a cupcake in her hand. The background is a soft, out-of-focus image of her face and hair. The text is overlaid on the left side of the image.

Módulos Temáticos:

- 1- Por que reescrever vale à pena?
 - 2- Resgate do Tempo: Eu conheço o início da minha relação com a comida?
 - 3- Formação do Comportamento Alimentar: Como aprendemos a comer?
 - 4- A alimentação na Infância: O desconhecimento das Neurociências
 - 5- A desconexão com o nosso EU e o viver social: O sofrimento feminino vende!
 - 6- A beleza que traz felicidade **SÓ** pode vir do autoconhecimento?
- Convidada especial: Dra Lívia Dalpiaz

Módulos Temáticos:

7- Finalmente falando em comida: O que, de fato, é uma alimentação saudável?

8- A alimentação adulta é a ilusão do gostar.

9- A relação com a comida muda conforme o peso corporal?

10- Moda All size: Invertendo a lógica de que precisamos nos enquadrar. Convidada especial: Thayna Cândido (Chica Bolacha)

11- Body kindness: Por que é tão difícil praticar a gentileza com o nosso corpo e conosco?

12- Prazer na Alimentação e os Mitos da Felicidade.

A Jornada começa no dia 5 de novembro de 2024, com conteúdos liberados semanalmente, por 3 meses.

Investimento:

12 x de R\$90,00 sem juros R\$1080,00 à vista

PRÉ-VENDA

Durante o mês de Outubro o Investimento para a Jornada Reescrever tem um presente: 50% de desconto

12x de R\$45,00 sem juros R\$540,00 à vista

Vamos juntas nessa Jornada para Reescrever a sua relação com a comida!

A close-up photograph of a woman's hand holding a golden-brown muffin. She is wearing a light-colored, textured blazer and has a ring on her finger. The background is a soft, out-of-focus beige color.

Jornada Reescrever
para Mulheres!


MÔNICA BROILO
Comportamento Alimentar