



MASTERCLASS  
ALIMENTAÇÃO & EMOÇÕES  
by The Minimal Magazine



O que têm os alimentos a ver com as nossas emoções?

Tudo! As nossas emoções têm um efeito poderoso na escolha dos alimentos que colocamos no nosso prato, mas ainda mais marcante é o enorme impacto que os alimentos têm nas nossas emoções.

Uma Masterclass para aprender sobre a sinergia entre os alimentos e as emoções, interpretar as manifestações da nossa fome emocional e como o que comemos pode ter um impacto directo na forma como nos sentimos e como gerimos as nossas emoções.

DATA | Quarta, 28 de Outubro 2020 | 18h30 às 20h15

DURAÇÃO | 1 hora e 45 minutos

INCLUI | Masterclass Online em Videoconferência & Workbook Exclusivo

VALOR | 25€



## METODOLOGIA DA THE MINIMAL ACADEMY



## PORQUE É TÃO IMPORTANTE?

Quem nunca **procurou conforto** para um "coração partido" numa caixa de bombons ou num pote de gelado? Quem nunca "afogou as mágoas" no fundo de um copo?

Quem nunca **tentou calar a frustração** de um dia miserável numa dose XXL de batatas fritas? Ou se presenteou com uma pequena extravagância da montra daquela pastelaria porque "um dia não são dias" e "hoje eu mereço!"?

As nossas emoções são experiências que envolvem **reações bioquímicas, orgânicas e comportamentais**.

Os neurotransmissores são substâncias produzidas pelo nosso organismo e funcionam como 'mensageiros químicos' com a função de biossinalização.



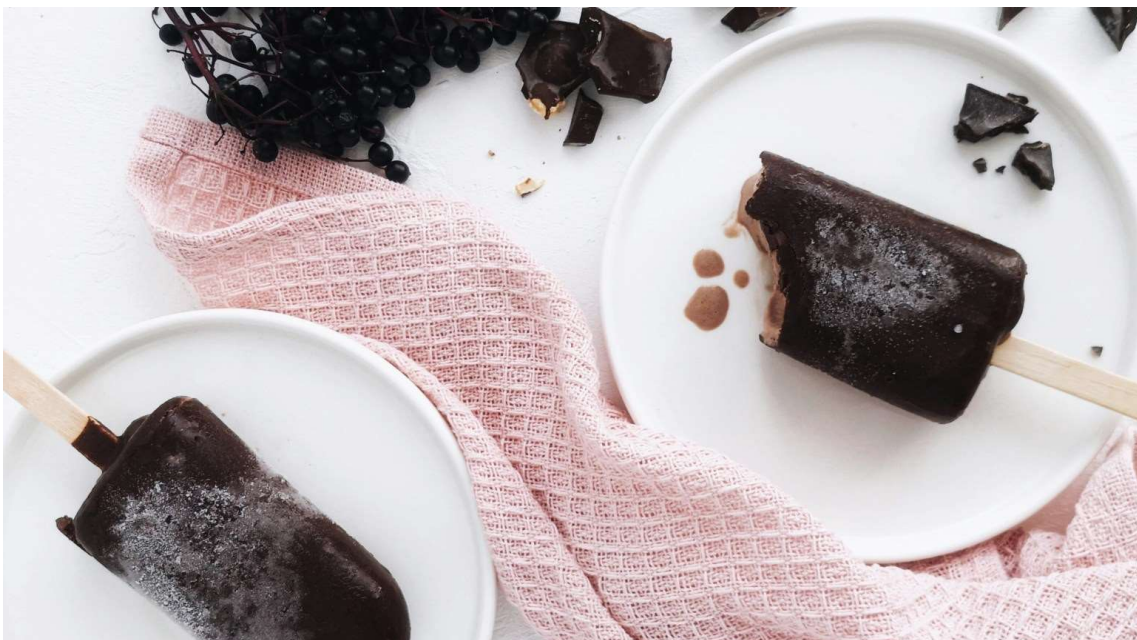
Estes transportam, estimulam e equilibram os sinais entre os neurónios – ou células nervosas – e todas as outras células do corpo.

Os neurotransmissores afectam um amplo e complexo leque de funções físicas e psicológicas, incluindo frequência cardíaca, sono, apetite, humor, prazer, ansiedade, stress ou medo...Entre muitas outra coisas, são responsáveis pelo **equilíbrio das nossas emoções**.

## E QUAL É O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NISTO TUDO?

A composição dos alimentos é capaz de **alterar a produção e equilíbrio desses mesmos neurotransmissores**. A sensação de bem estar está directamente ligada à disponibilidade dessas substâncias, que **são produzidas a partir de aminoácidos, vitaminas, minerais e hidratos de carbono**.

Por isso, **o que comemos é fundamental para o equilíbrio** – ou desequilíbrio – do nosso estado emocional e pode ter um impacto quase "cirúrgico" na forma como nos sentimos no nosso dia a dia.



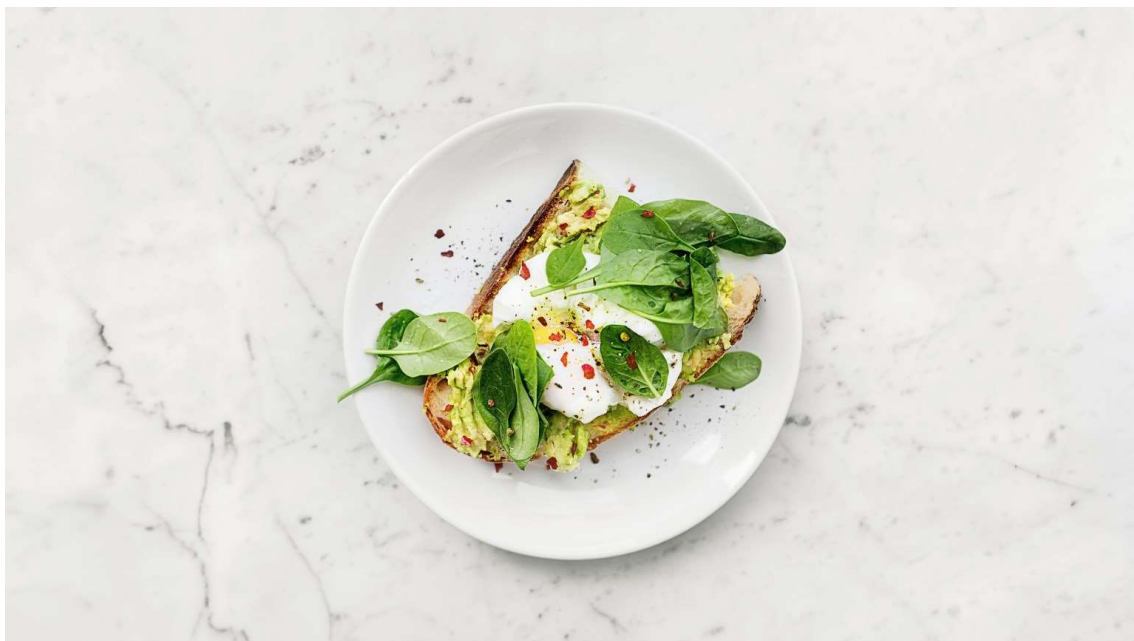


Mas apesar deste sinergia, temos também o outro lado da mesma moeda. Se por um lado os alimentos têm um enorme impacto nas nossas emoções, o contrário também é verdade. A forma como nos sentimos **também influencia a escolhas alimentares que fazemos.**

Quando sentimos desejo de comer, mas essa vontade não se traduz verdadeiramente em fome – ou necessidade de nutrição física – mas sim, numa **necessidade constante de preencher um vazio interior**, então estamos perante uma **fome emocional**.

Face a determinadas situações emocionais – stress, angústia, tristeza, ansiedade – **os alimentos podem transformar-se na tentativa de um substituto para o "equilíbrio emocional"**. Um escape. Um "penso rápido" (pouco eficiente).

Este tipo de padrão de resposta apenas mascara preocupações mais profundas e, muitas vezes, **transforma-se num círculo vicioso de reocupações não resolvidas que apenas se vão agigantando**, sem nunca encontrarem uma solução eficiente.



Muitas vezes **temos vergonha e tentamos esconder** que estamos a chegar ao nosso limite.

**Pensamos que somos só nós que não conseguimos gerir toda esta pressão** e que isso nos torna "mais fracos", "menos capazes", "menos competentes". Mas isso não é de todo verdade!

Alimentar correctamente o nosso equilíbrio emocional é das decisões mais importantes que podemos tomar por nós próprios.

Para isso, vamos ensinar-vos como **criar estratégias alimentares para gerir e reequilibrar de forma eficaz as emoções**, reduzir o stress e a ansiedade, resgatar a autoconfiança.

Está nas nossas mãos a capacidade de tornar a nossa vida mais saudável, mais tranquila e mais feliz. Vamos a isso?

São todas estas estratégias que queremos partilhar consigo!



## PROGRAMA

Utilizando os princípios científicos da **Neurociência**, da **Psicologia Aplicada**, da **Nutrição** e da **Medicina Modernas** em equilíbrio com alguns conhecimentos Ancestrais das Medicinas e Culturas Orientais, vamos aprender:

- A compreender **como funcionam as nossas emoções** e a sua associação à forma como comemos.
- O **papel do intestino e do microbioma** no nosso bem estar emocional e intelectual.
- Como a alimentação pode influenciar o **bom funcionamento cerebral e na regulação bioquímica emocional**.
- Que alimentos nos podem ajudar numa melhor **gestão do stress, da ansiedade, da insónia, do cansaço**, da fadiga física e intelectual.
- Que escolhas **alimentares podem apoiar e melhorar a nossa memória, performance intelectual e equilíbrio emocional**.
- **Estratégias para controlar os impulsos alimentares emocionais**.
- Compreender os benefícios e **os princípios do *Mindful Eating***: A arte de estarmos presentes enquanto comemos.
- Aprender a ouvir o nosso corpo e a **ter uma alimentação mais inteligente, incisiva e desenhada para as nossas necessidades individuais**.

(Re)desenhar a melhor versão de si próprio.

As vagas são limitadas e esgotam rapidamente.

Reserve já o seu lugar e transforme a sua vida.



Reservas através de [info@theminimalmag.com](mailto:info@theminimalmag.com)

**P. S.** – E se sente que o final do dia é difícil de gerir, é só mais uma razão para respirar fundo, encher-se de coragem e dar o primeiro passo para investir em si, a valer.

Passamos a vida a adiar o que é fundamental fazermos por nós próprios.

Essa decisão terá sempre de ser sua. Muda de Vida!

EMPOWERED  
BY



LISBOA  
EMPREENDE

MADE OF  
LISBOA

Officially part of the  
Community of Lisbon-based  
innovators

CASA DO  
IMPACTO

SANTA  
CASA  
Município de Lisboa