PROGRAMA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

LEARN 2 EAT

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

Você se preocupa com a sua saúde ou com a saúde da sua família? Então este e-book é para você e possivelmente para toda a sua família. Sim, porque todas as pessoas que se preocupam em manter a saúde estão em busca das informações que eu estou disponibilizando aqui.

Aqui você vai encontrar algumas dicas muito simples de como cuidar da sua saúde cuidando da sua alimentação. E, deixando de enrolação vamos ao que interessa...

BEM VINDOS AOS PROGRAMA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

LEARN 2 EAT

Antes eu acho que preciso me apresentar. Sou a Dra. Ivani Manzzo e uma das minhas características é ser muito curiosa (desde muito pequena). Isso me levou a sempre buscar as respostas para todas as minhas dúvidas, foi quando o mundo do corpo humano me fascinou. Entender como funcionamos e o que nos faz bem ou mal é o que mais me atrai.

Iniciei meus estudos mais específicos fazendo o Curso de Biologia na Universidade de São Paulo – USP. Algumas pessoas não sabem, mas nós biólogos estudamos tudo. Sim tudo, tudo que tem vida e que pode influenciar o que tem vida. Isso quer dizer mesmo tudo. Esse tipo de abordagem nos dá a possibilidade de termos uma visão diferente da visão daquelas pessoas que estudam apenas um assunto. Nós biólogos conseguimos analisar o todo de forma muito mais fácil, é mais ou menos um curso que nos deixa “multidisciplinar”.

Depois de dar aulas em alguns colégios muito importantes na cidade de São Paulo, fui fazer meu mestrado em Fisiologia do Exercício pelo Departamento de Farmacologia da Universidade Federal de São Paulo, mais conhecida como Escola Paulista de Medicina UNIFESP-EPM. No mestrado estudei exercícios, suplementação de aminoácidos e gestação. Assim que terminei o mestrado comecei o doutorado pelo mesmo departamento, só que estudando exercícios e obesidade. Foram sete anos só entre mestrado e doutorado! Durante esses anos viajei muito apresentando meus estudos na Austrália, na Europa e nos Estados Unidos. Durante todo esse tempo já lecionava em duas Universidades e trabalhava paralelamente como conselheira nutricional. Fiz também vários outros cursos e há seis anos me mudei para os Estados Unidos onde moro atualmente. Uma das coisas que me deixa mais orgulhosa é ter conseguido a residência permanente o famoso “Grenn card” pelo reconhecimento das minhas habilidades e capacidades pelo Governo Americano.

Aqui fiz mais cursos como o curso de especialização em Nutrição. Atualmente trabalho como Mentora em Nutrição, Exercícios e Mindset. Aqui desenvolvi o Programa de Reeducação Alimentar que estou apresentando para você hoje. O Programa Learn2Eat.

Então finalmente vamos à ele.

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

O QUE **NÃO** É O PROGRAMA

Não é uma confusão de informações

Não é dieta

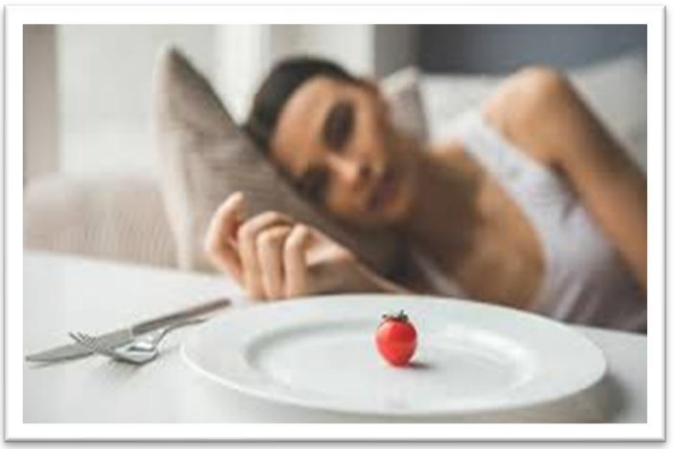
Não será rápido

Não é milagre

Não é passivo

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

O QUE **NÃO** É O PROGRAMA



Não é passar fome

Não é seguir cardápio

Não é excluir alimentos da dieta

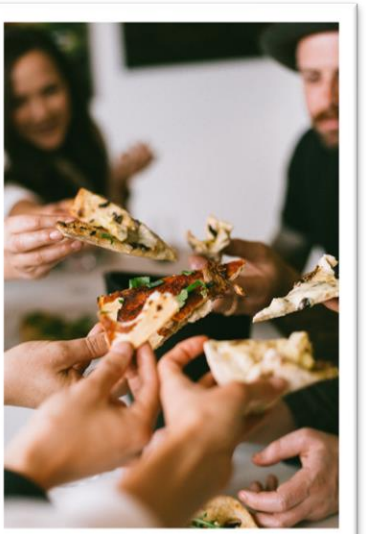
DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

É REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

A reeducação alimentar se baseia no conhecimento dos alimentos.
Isso será feito na minha mentoria e assessoria diária.
Aos poucos, um pouco por dia, eu irei ensinando para você tudo o que é necessário para fazer boas escolhas, em casa, nas compras, no lanche seu e dos seus filhos e comendo fora.

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

É UMA TRANSFORMAÇÃO DEFINITIVA

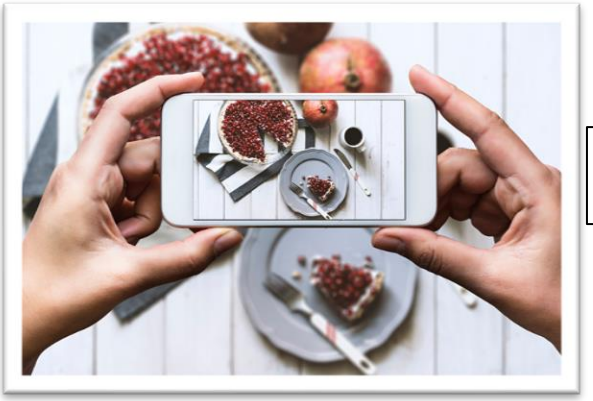


Os conhecimentos serão para sempre. Não importa onde você estará, sempre poderá se alimentar da melhor forma.

Não terá mais preocupações de engordar nas férias, ou nas festas de fim de ano.

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

COMO O PROCESSO FUNCIONA?



Basta você me informar o que está comendo

Fazendo o que você sempre fez, fotografando.

Sem exageros ou super produções porque não precisa

Basta você me contar o que come e eu analiso, corrijo e sugiro uma mudança na alimentação para que ela fique mais saudável.

Ao mesmo tempo passo para você todo conhecimento que você precisa para fazer suas escolhas

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

POR QUE FUNCIONA PARA TODAS AS PESSOAS?

O QUE TEM DE DIFERENTE?

Ao contrário da maioria dos programas de saúde e emagrecimento que trata todas as pessoas da mesma forma, seguindo o mesmo método, o Programa LEARN 2 EAT é diferente.

Eu cuido de todos de forma individualizada, com todo carinho e atenção. Analisando o que cada pessoa precisa e a melhor forma de ensinar.

O Programa é individualizado.

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

As informações da ciência são as mesmas para todas as pessoas, o que muda é a forma como ensino e me preocupo com as pessoas que acompanho

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

AS PESSOAS SÃO MUITO DIFERENTES E VIVEM MOMENTOS DIFERENTES

Como você está neste momento?

- Muito ocupadas
- Começam e param
- Acham que sabe tudo
- Quer tudo rápido
- Acham que é coisa de mulher
- Não têm consistência
- Começam e não terminam
- Pessoas que têm traumas antigos
- Pessoas que fazem mais do que devem fazer
- Doenças existentes
- Seu trabalho é mais importante que tudo
- Demora para cair a ficha
- Pessoas que não contam tuuudo…

Se eu usar a mesma abordagem para todas as pessoas não conseguirei ajudar.

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

EXEMPLO 1

Para as pessoas muito ocupadas

Ivani → Se você comer devagar não vai **aumentar o tempo** da sua refeição mais que 5 minutos.

Esses 5 minutos podem ser recuperados porque você vai continuar a trabalhar se sentindo bem.
Comer rápido vai fazer você comer mais do que precisa por não perceber que já está satisfeita(o).

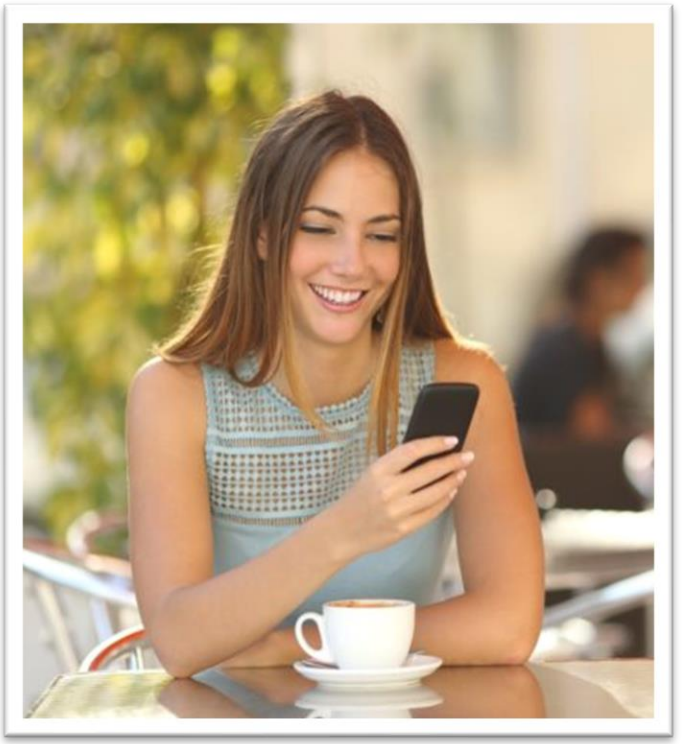
DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

EXEMPLO 2

Pessoas que querem resultados rápidos

Ivani → Quando você come devagar você come menos porque se sente satisfeita(o) antes de comer muito. Assim seu estômago diminui de tamanho e isso acelera o emagrecimento.

EXEMPLO 3



Pessoas que já sabem, mas não aplicam

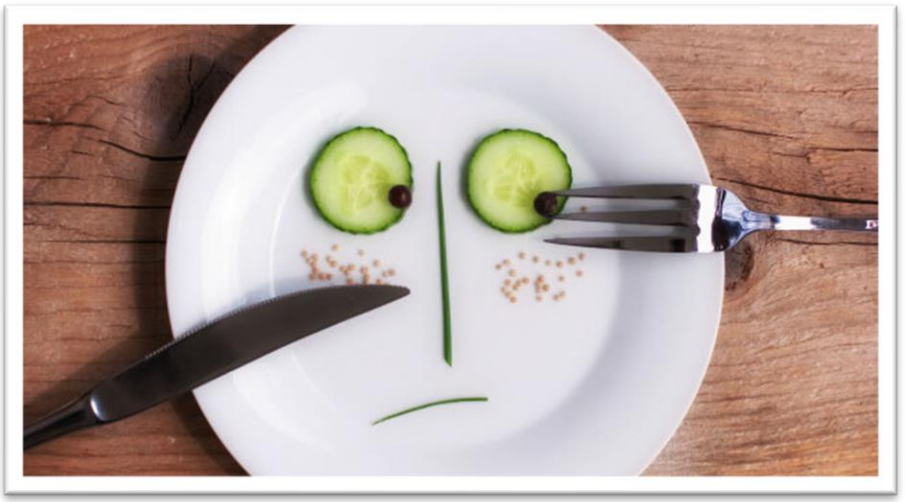
Ivani → Nunca é demais lembrar, coma devagar e apenas até ficar satisfeita, como você já sabe, isso ajuda muito no emagrecimento.

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

POR QUE É PRECISO FAZER A REEDUCAÇÃO ALIMENTAR?

Muitas coisas que foram colocadas na nossa mente e já não sabemos se são verdades!

- Glúten engorda e faz mal
- Existe gordura boa e gordura ruim, a boa posso comer sem restrição
- Ovo tem muito colesterol
- Mateiga faz mal
- Paes brancos não pode comer nunca
- Podutos com soja fazem mal
- Pizza não pode
- Será que tudo que está escrito é verdade?



DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

CONFIRA A VERDADE

- Glúten engorda e faz mal **- MENTIRA**
- Existe gordura boa e gordura ruim, a boa posso comer sem restrição **- MENTIRA**
- Ovo tem muito colesterol - **- MENTIRA**
- Mateiga faz mal - **MENTIRA**
- Paes brancos não pode comer nunca **- MENTIRA**
- Podutos com soja fazem mal **- MENTIRA**
- Pizza não pode **- MENTIRA**

E se você já percebeu acabei de dar dicas valiosas!

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

E POR QUE NÃO SEGUIR UM CARDÁPIO PRONTO?

Cardápio do Primeiro Ciclo da Dieta para Emagrecer de 17 dias

DIA 1

Café da manhã:

- 2 ovos mexidos
- 1 laranja ou outra fruta fresca
- 1 xícara de chá verde

Almoço:

- Salada de folhas com atum; regue com 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de linhaça e 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico.
- 1 xícara de chá verde

Jantar:

- Frango grelhado com porções de qualquer legume ou verdura da lista*, cozido no vapor ou cru.
- 1 xícara de chá verde

Lanches:

- 170 ml de iogurte natural diet com 1 ou 2 colheres de sopa de geleia diet, ou outra porção de probiótico.
- 1 porção de fruta da lista*

DIA 2

Café da manhã:

- 170 ml de iogurte desnatado com 1 xícara (de chá) de frutas vermelhas ou outra fruta (picada) da lista. Você pode adoçar a mistura com adoçante de estévia ou geleia de frutas diet.
- 1 xícara de chá verde

Almoço:

- Salada com porções generosas de legumes e verduras à sua escolha – tomate, cebola, pepino, aipo, etc. – regados com 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de linhaça e 2 colheres de sopa de vinagre com ervas ou outro tipo de vinagre de sua preferência.
- 1 xícara de chá verde

Jantar:

Porque você segue, tem os resultados, mas não aprende a fazer suas escolhas.
Quando alcança o seu objetivo, volta a se alimentar exatamente da forma errada que fazia antes e que trouxe todos os problemas que tinha.

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

E AS CALORIAS NÃO CONTAM?

Contam, mas nós não contamos

Não são apenas as calorias que devem ser olhadas, as quantidades são importantes. A quantidade do alimento e a quantidade de nutriente dentro dos alimentos.

Você sabe dizer quanto de carboidrato existe nos alimentos?

Por exemplo: a abóbora tem muito menos carboidrato que a batata inglesa, isso quer dizer que a quantidade de abóbora ingerida pode ser maior que a quantidade de batatas se a pessoa deseja emagrecer.

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

SE VOCÊ NÃO SABE, PODE ERRAR MUITO NAS SUAS ESCOLHAS

Observe

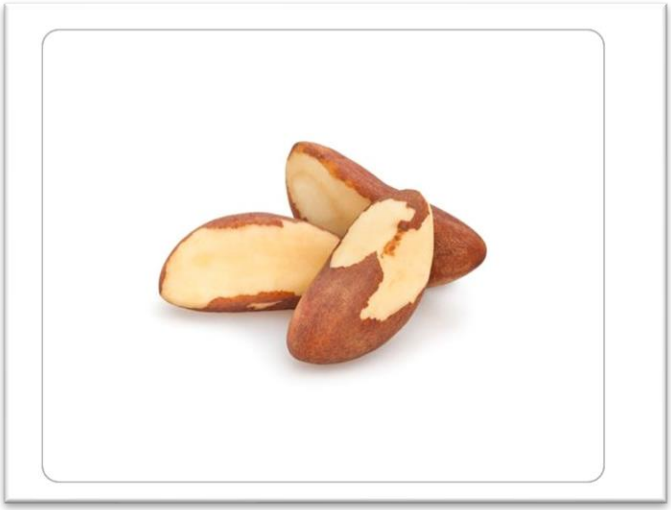
188 kcal
188 kcal

275 kcal
369 kcal
Nestlé
Fitness
© GENIAL

310 kcal
295 kcal
© GENIAL

2 colheres de sopa de uva passa
60 calorias

2 colheres de chá de coco ralado
72 calorias



3 unidades de castanha-do-pará
96 calorias

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

POR QUE TEMEMOS OS CARBOIDRATOS?

Durante muito tempo a informação que o carboidrato é o vilão da dieta, fez com que esse medo se espalhasse. Outro ponto é que ensinar a cortar apenas um nutriente tem muito mais aceitação que algo mais complexo.

Assim a dieta do Dr. Atikins, Low-carb, entre outras ficaram muito famosas.

Por outro lado todos os nutrientes são importantes na alimentação e em algum momento a falta do carboidrato irá se manifestar.

O carboidrato é o principal fornecedor de energia para o corpo e sem ele o corpo irá estressar, o que nunca é bom.

É interessante é que são as gorduras e o sal que dão sabor aos alimentos, então cortar os carboidratos das dietas e manter as gorduras irá agradar muito mais. Com certeza os pratos com gordura são muito saborosos.

As pessoas então iniciam uma alimentação rica em carnes achando que estão ingerindo basicamente proteínas.

Mas o que eu vou contar para você agora é que as carnes são muito, muito ricas em gordura e... gordura engorda. Elas (as gorduras) têm mais que o dobro das calorias que as proteínas e os carboidratos.

Todas as gorduras são importantes, mas todas devem ser ingeridas em quantidades pequenas.

Para saber diferenciar as gorduras “boas” das “ruins” é simples. As “boas” assume o aspecto de óleos na temperatura ambiente e as “ruins” a forma de pasta.

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

Estas e muitas outras informações são ensinadas no Programa

LEARN 2 EAT

- Como obter vitaminas,
- Quanto de água você precisa por dia,
- Quanto de alimento é suficiente para emagrecer e não adoecer
- Como cuidar das bactérias boas do seu intestino
- Como preparar seu prato
- Como vencer a compulsão alimentar
- Como vencer o efeito sanfona
- Como vencer o medo de comer
- Como ler os rótulos dos produtos prontos

E muito mais informações

DRA. IVANI MANZZO
EXERCISE, NUTRITION AND MINDSET MENTORING

LEARN 2 EAT

Se você percebeu que a alimentação é um dos pilares da saúde e quer cuidar da sua saúde, neste programa você encontra tudo que precisa.
Me envie uma mensagem

pelo email: ivani@draivanimanzzo.com

direct pelo Instagram: @dra.ivanimanzzo

mensagem pelo What´s app: +1(754)9715811

Eu estarei esperando seu contato

Até Breve

Ivani