

Flávio Resende

CIRCUITO EMPRESARIAL



flavioresende@gmail.com

DIETAS

Foco no comportamento melhora resultados em até 90% dos casos

Empresa de Brasília traz proposta diferente para quem deseja perder peso, mantê-lo ao longo da vida inteira e ter mais qualidade de vida. Coaching Nutricional e Nutrição Comportamental são a base metodológica do trabalho

Emagrecer não é o mais difícil. Quem já passou pela rotina de dietas sabe que o verdadeiro desafio é manter o peso. Isso porque tem relação direta com o comportamento do indivíduo ou com a manutenção de uma rotina mais saudável, com refeições equilibradas e exercícios físicos regulares. É neste contexto que surge a Nutrição Comportamental, que inclui, na avaliação do nutricionista, aspectos fisiológicos, emocionais, sociais e culturais da alimentação. O objetivo, no final das contas, é entender o paciente de maneira mais holística e compreender o relacionamento que cada pessoa tem com a sua alimentação.

Uma empresa genuinamente brasileira resolveu associar o conceito de Nutrição Comportamental com Coaching e oferecer a seus clientes um atendimento diferenciado para quem busca a manutenção do peso e, principalmente, da qualidade de vida. A NutriCoaching, que surgiu em 2015 das mãos de dois amigos (Leonardo Rezende e Lucas Gallerani), traz este conceito, que é novo no Brasil (teve início há cerca de uma década, no Brasil), inicialmente focado em pessoas com transtornos alimentares. "Enquanto a Nutrição tradicional ensina 'o que se deve comer', os profissionais que tra-



balham com Nutrição Comportamental se preocupam também com o 'como se deve comer'", explica Leonardo Rezende, um dos sócios, lembrando que todo este trabalho abrange conceitos da Psicologia, do Coaching e da Programação Neuro-Linguística (PNL), proporcionando resultados melhores e mais duradouros aos pacientes.

Lucas Gallerani complementa: "No mercado é possível notar que ocorreu um boom da nutrição com o crescimento do mercado fitness nos últimos anos. Entretanto, em sua primeira fase, este boom ofereceu para a população um modelo restritivo e imediatista. Essa abordagem acabou atrapalhando o

mercado da Nutrição, uma vez que os nutricionistas eram cobrados por resultado e não por melhorar a saúde do paciente".

Segundo a nutricionista consultora da NutriCoaching, Dra Enaile Arrais, felizmente, após testar várias dietas e até mesmo ir em vários profissionais, a população tem percebido que fazer dietas milagrosas não é a solução para os problemas alimentares. "O mercado tem percebido que mudar os hábitos alimentares e o comportamento diário promovem os verdadeiros resultados. E é essa a abordagem que a Nutrição Comportamental traz", avalia a profissional. Em resumo, é fazer pequenas mudanças para se alcançar as grandes conquistas. "Essa tem sido a tendência do mercado para os próximos anos e esperamos um segundo boom, que traz o conceito da consciência alimentar e da busca por um corpo saudável", pondera.

Outra nutricionista e consultora da NutriCoaching, Dra Mariana Olival, elenca como as principais técnicas utilizadas nesta abordagem: Entrevista Motivacional, Terapia Cognitivo Comportamental, Comer Intuitivo, Comer com Atenção Plena, Teoria da Comunicação, Competências Alimentares, Habilidades de Comunicação e abordagem de Aconselhamento Nutricional.

ATIVIDADE FÍSICA

2ª Corrida do Engenheiro traz opções de lazer a todas idades

Corrida, caminhada, aulas de alongamento e aquecimento, aferição de pressão e glicemia, corrimãos de pique, brinquedos infláveis, atividades diversas para a criança e até mesmo balonismo com voos cativos. Essas são algumas das muitas atividades que integrarão a 2ª edição da Corrida e Caminhada do Engenheiro, que será realizada no dia 25 de fevereiro, em Brasília. Promovido pela Mútua - Caixa de Assistência dos Profissionais do Crea, com

o objetivo de incentivar a saúde e integrar os profissionais da área tecnológica à comunidade, o evento esportivo é aberto ao público geral. A corrida é realizada no âmbito do Circuito Mútua de Saúde e Bem-Estar, criado para promover os valores de uma vida saudável, não somente aos associados e colaboradores da Mútua e dos profissionais do Crea, mas a toda sociedade. Os percursos serão de 5km para a corrida e de 3km para a caminhada.

COWORKING

Conjunto Nacional inaugura espaço coworking com ampla programação gratuita

Brasília acaba de ganhar um novíssimo espaço multicultural e criativo, com decoração moderna e ampla programação gratuita. Inaugurado no Conjunto Nacional, às vésperas do carnaval, o Breaking Lab Coworking traz diversos ambientes para que o público possa dar uma pausa

em meio a um dia corrido, com conforto e interatividade, trocar experiências e criar novas ideias, realizar pequenas reuniões, além de participar de palestras, oficinas e cursos. Toda a programação será gratuita, mediante preenchimento de cadastro, e seguirá até o dia 18 de março.

BARCA DI VENETIA PER PADOVA

Espectáculo musical que alia tradição e modernidade fará temporada em três unidades do SESC, com entrada franca

Convide é para fazer uma viagem no tempo. Durante as três primeiras semanas do mês de março, unidades do SESC em três cidades do Distrito Federal receberam uma encenação que teve sua estreia na cidade de Veneza, em 1604. Ou seja, 414 anos atrás! BARCA DI VENETIA PER PADOVA é espetáculo que leva para a cena uma adaptação da obra de Adriano Banchieri (1568-1634), compositor italiano nascido em Bologna. Nela estão madrigais do século XVII, contextualizados por uma encenação contemporânea. Em cena, instrumentistas, cantores e projeções de imagens que ampliam a experiência de fruição. BARCA DI VENETIA PER PADOVA fará temporada no Teatro Paulo Gracindo do SESC Gama (dias 2, 3 e 4 de março), Teatro Newton Rossi do SESC Ceilândia (dias 9, 10 e 11 de março) e Teatro Paulo Autran do SESC Taguatinga (16, 17 e 18 de março). Sessões às sextas e sábados, às 20h, e domingos, às 19h, sempre com entrada franca.

O espetáculo apresenta situações que caracterizam uma viagem entre as cidades de Veneza e Pádua, no século XVII, com personagens vindos de diferentes lugares da Europa. Os encenadores Adriano e Fernando Guimarães, que assinam a concepção artística da montagem, optaram por apresentar projeções contemporâneas que sugerem deslocamentos, mas que não interferem na experiência de fruição da música.

Com direção musical de Cecília Aprigliano (que também atua tocando viola da gamba) e do cantor André Vidal (que integra o elenco de vozes), o espetáculo reúne um time de instrumentistas e de cantores dentre os mais experientes de Brasília. Estarão juntos os cantores José Alberto de Almeida Junior, Tristana Rossi, Gustavo Weiss Freccia e Mônica Simões. Dentre os instrumentistas, Ana Cecília Tavares (cravo) e Diogo Queiroz (teorba). Além de Cecília Aprigliano, na viola da gamba também poderão ser vistos Gabriel Álvares Borges, Águeda Macias, Iara Ungarelli e Thiago Ribeiro.

SERVIÇO

SESC Gama - Teatro Paulo Gracindo - dias 02, 03 e 04 de março
SESC Ceilândia - Teatro Newton Rossi - dias 09, 10 e 11 de março (sessão diurna no dia 09, para público escolar, às 10h)
SESC Taguatinga - Teatro Paulo Autran - dias 16, 17 e 18 de março
Horários: sextas e sábados, às 20h, e domingos, às 19h
ENTRADA FRANCA
CLASSIFICAÇÃO INDICATIVA: Livre

COLÉGIO **VITÓRIA**

MATRÍCULAS ABERTAS

GAMA | SANTA MARIA* | VALPARAÍSO
 61.3533-5300 | 61.3384-2726 | 61.3669-1698

www.colegiovitriabsb.com.br

www.capitaldoentorno.com

Jornal Capital do Entorno

Gama-DF, 16 a 28 de fevereiro de 2018, Ano III - Nº 56

EXPEDIENTE

Uma publicação da JMVT CONSULTORIA EM PUBLICIDADE
 CNPJ 23806443/0001-70

Diretoria: Valter Santana e Thomaz de Freitas
 (61) 99964-1047 e (61) 99963-6489

Jornalista Responsável: Hudson Cunha - MTB 65227/DF
Edição: Dorgival Reis
Colaboração: Daniel Ribeiro, Flávio Resende e Hudson Cunha
Diagramação e Projeto Gráfico: Dorgival C. Costa Reis, (61) 99858-8176
Diagramação: Marcelo Reis - DRT nº 8531
Impressão: Gráfica Brasília Agora

Matérias e fotos: Agência Brasília, Prefeituras de Valparaíso e Novo Gama. Ascom das prefeituras do entorno e internet. *Artigos e colunas assinadas são de inteira responsabilidade de seus autores.

ANÚNCIOS: (61) 99964-1047, 99963-6489 ou capitaldoentorno@gmail.com