



CERTIFICADO DE CONCLUSÃO DO CURSO
Parabéns, Maria Ita Ferreira de Macedo

Curso finalizado no dia 18/03/2025 às 12:18 H:

Nutrição Comportamental: Comer Intuitivo

A Nutrier certifica que **Maria Ita Ferreira de Macedo** de documento número **62342560311**, concluiu com total aproveitamento o curso Nutrição Comportamental: Comer Intuitivo com a carga horária total de 06:00h.



Marlon Miranda Castro
Diretor Executivo



Nathália de Urzêda Cruz
Coordenadora de Cursos
CRN-1: 8709

Conteúdo do curso

FASE 1

- AULA 1
- AULA 2 - O QUE É INTUIÇÃO?
- AULA 3 - CONCEITO DO COMER INTUITIVO

FASE 2

- AULA 4 - 1º PILAR - PERMISSÃO INCONDICIONAL PARA COMER
- AULA 5 - 2º PILAR
- AULA 6 - 3º PILAR

FASE 3

- AULA 7 - COMEDOR CUIDADOSO
- AULA 8 - COMEDOR DESATENTO
- AULA 9 - PROFISSIONAL EM DIETA
- AULA 10 - COMEDOR INTUITIVO
- AULA 11

FASE 4

- AULA 12 - COMER DISFUNCIONAL x COMER INTUITIVO

FASE 5

- AULA 13 - MENTALIDADE DE DIETA

FASE 6

- AULA 14 - PRINCIPIO 1 - HONRAR A FOME
- AULA 15 - PRINCIPIO 2 - FAZER AS PAZES COM A COMIDA
- AULA 16 - PRINCIPIO 3 - FAZER AS PAZES COM A COMIDA
- AULA 17 PRINCIPIO 4 - DESAFIAR O POLICIAL ALIMENTAR
- AULA 18 - PRINCIPIO 5 - SENTIR A SACIEDADE

AULA 19 - PRINCIPIO 6 - DESCOBRIR O FATOR SATISFAÇÃO

AULA 20 - PRINCIPIO 7 - LIDAR COM AS EMOÇÕES SEM USAR A COMIDA

AULA 21 - PRINCIPIO 8 - RESPEITAR O CORPO

AULA 22 - PRINCIPIO 9 - EXERCITAR-SE SENTINDO A DIFERENÇA

AULA 23 - PRINCIPIO 10 - HONRAR A SAUDE E PRATICAR UMA NUTRIÇÃO GENTIL