



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 - PRINCÍPIO 1 - HONRAR A FOME

AULA 15 - PRINCÍPIO 2 - FAZER AS PAZES COM A COMIDA

AULA 16 - PRINCÍPIO 3 - FAZER AS PAZES COM A COMIDA

AULA 17 PRINCÍPIO 4 - DESAFIAR O POLICIAL ALIMENTAR

AULA 18 - PRINCÍPIO 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