2ª Edição
REVISADA E ATUALIZADA

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL

ORGANIZADORAS
Marle Alvarenga
Manoela Figueiredo
Fernanda Timerman
Cynthia Antonaccio

Manole

Resumo de Nutrição comportamental

Embora os temas nutrição e alimentação estejam cada vez mais em pauta, persiste uma visão restrita e dicotômica do “saudável e não saudável”, dos alimentos “bons ou ruins”, na qual o prazer em comer é muitas vezes associado à culpa.

Esse contexto não promove a mudança de comportamento e não torna as pessoas mais saudáveis (como pode ser comprovado pelo aumento dos índices de doenças crônicas, transtornos alimentares e obesidade).A Nutrição Comportamental propõe que a Nutrição possa ser praticada de maneira mais holística, humana, inclusiva; que o ser humano seja sempre mais importante que o corpo humano, que a comida seja sempre valorizada antes do nutriente.

Acesse aqui a versão completa deste livro