



FLUA Talks

Portifólio Completo/23



Nutricionistas Fundadoras da flua

Fundadoras



Alessandra Carreiro

Nutricionista USP, Pós Graduada em Nutrição Clínica/GANEP; Especialista em Transtorno Alimentar/USP; MBA/FGV e Coach em Saúde e Bem-estar/HAOC.

Trabalhou no Grupo Fleury por 7 anos com experiência nas áreas de Promoção da Saúde, Check-up e Inteligência Médica, além de palestrar dentro de empresas como Manserv e Sanepar.



Alessandra Godoy

Nutricionista USP, Pós Graduada em Nutrição Esportiva/EEFE-USP e estudiosa sobre o comportamento humano e motivação.

Experiência de 10 anos na área de Qualidade de Vida passando por empresas como Unilever, Roche, Vale Fertilizantes, Claro e Care Plus, mostrando sua versatilidade de dialogar com públicos diferentes.

Impacto

Co-criaram, juntas, o 1º cardápio da *Foodtech* Liv Up e toda a área de Nutrição da *Healthtech* Alice. Agora criaram a FLUA e juntas, já atenderam + 80 empresas entre Talks, Atendimentos e Projetos de Qualidade de Vida.



Com mais de 12 anos na área de saúde, Alê Carreiro já impactou mais de 2800 pessoas em consultas particulares e palestrou em mais de 15 empresas. Em todas as pesquisas sobre seus Talks realizadas em 2022, o índice de aprovação das palestras indica a excelência (NPS 94), confirmando sua aprovação no mundo corporativo.

Com 12 anos de carreira, Alê Godoy começou fazendo atendimentos esportivos e passou por 2 Consultorias, onde foi porta voz de algumas marcas dando diversas entrevistas para sites, rádio e revistas. Hoje já impactou mais de 1500 pessoas em consultas particulares, além de palestrar em mais de 40 empresas (NPS 94 em 2022) e atender dentro de 20.

Interativo

- **Enquetes**
- **Vídeos**
- **Tempo para interação**



Gamificado

- **Competição recreativa por quiz online ao longo do Talk**
- **Premiação dos vencedores ao final** * a definir conforme budget



formato



Online



Presencial



60 min (incluindo tempo para perguntas)
*** Personalizável de acordo com a necessidade**

Conheça FLUA TALKS:

- + 50 clientes atendidos
- NPS 94 no ano de 2022
- Conteúdo diferente, leve e interativo
- Equipe + alegre, comprometida e saudável



@fluanutricao





Escolha a sua!

MENU

Favoritas - *não tem quem não goste*

1. Autoestima, Desconstrução de Padrões e Comer Natural
2. Como Comer melhor e se Movimentar mais sem sofrer
3. Descubra como a Alimentação pode te ajudar a ter mais Energia e Disposição
4. O que ninguém te conta sobre Motivação pra Comer Bem
5. Tudo o que você precisa saber sobre as Dietas
6. Descubra como ter mais Qualidade de Vida sem Sofrer!

Saindo do forno - *pra você que curte uma novidade*

1. Como lidar com as Emoções e a Comida sem enfiar o pé na jaca?
2. Como fazer escolhas mais saudáveis para diminuir o risco de ter Câncer
3. O que você precisa saber para organizar as Compras do dia a dia
4. O Comer Saudável de um jeito que você nunca viu!

Tradicionais – *porque o clássico nunca sai de moda*

1. Nutrição Esportiva: tudo o que você precisa saber pra render mais
2. Mitos e Verdades sobre o Colesterol
3. Decifrando os Rótulos dos Alimentos
4. Como montar um prato equilibrado e gostoso

***Detalhamento dos Talks a seguir**



Favoritas

não tem quem não goste



Autoestima, Desconstrução de Padrões e Comer Natural

Você já se sentiu incomodada(o) com seu corpo por não estar dentro do “padrão de beleza”?

É sobre os impactos na saúde mental e na forma como as pessoas lidam com seu corpo e com a comida a partir da pressão estética que existe e que vem crescendo nos últimos anos.

Apresentamos o comer natural que é uma forma mais leve, gostosa e respeitosa sobre como é possível comer saudável sem tanta pressão, rigidez e com mais liberdade e autocompaixão. É sobre como fazer as pazes com a comida e com a autoestima.

*Pode ser feita com foco nas mulheres ou para todos os gêneros



Como comer melhor e se movimentar mais sem sofrer

Você já teve vontade de se movimentar mais e comer melhor, mas não conseguiu?

Acha chato, sofrido e muitas vezes até começa, mas não consegue manter? Então essa conversa é pra você!

Neste talk, vamos falar sobre o conceito tradicional das duas áreas e o que a ciência traz de informações atualizadas para deixar mais possível esses 2 pilares no seu dia a dia.

Ao longo da conversa iremos desmistificar conceitos enraizados e apresentar uma forma mais natural, leve e gostosa de ter uma alimentação saudável e se exercitar mais.





Descubra como a Alimentação pode te ajudar a ter mais Energia e Disposição

Com toda a correria você se sente sempre cansado?

Este Talk discute alguns alimentos e comportamentos que influenciam na disposição para o trabalho e as atividades do dia a dia.

Também conversamos sobre alguns mitos relacionados a isso, bem como alguns alimentos funcionais podem ajudar.



O que ninguém te conta sobre Motivação pra comer bem

Você já teve vontade de comer melhor, mas depois de 2 semanas desistiu?

Acha que não tem força de vontade, disciplina ou que os outros não te ajudam? Então essa conversa é pra você!

Neste talk, saímos do normal sobre esse assunto com um discurso diferente sobre “pode x não pode” ou pensar na comida apenas como nutrientes e calorias.

Aqui trazemos um novo conceito sobre alimentação saudável – O JEITO FLUA DE COMER SAUDÁVEL, uma forma naturalmente simples de comer com menos culpa e mais leveza, sem descuidar da saúde.



Tudo o que você precisa saber sobre as Dietas

Você já fez várias dietas, mas acha que não consegue perder peso por falta de foco?

Saiba o que está por trás das dietas e qual é a “ideal” pra você!

Os principais tópicos abordados nesse Talk são:

- Padrão de beleza atual
- Principais dietas e seus impactos na saúde física, emocional e mental (abordagem sobre os principais transtornos alimentares)
- Quais os sinais para você descobrir se a sua relação com a comida é saudável ou se precisa de ajuda
- O que fazer então se quero comer melhor e perder peso de forma saudável?



Descubra como ter mais Qualidade de Vida sem Sofrer!

Você já teve vontade de se cuidar mais pra ter uma
melhor qualidade de vida, mas não conseguiu?

Neste Talk, vamos desmistificar conceitos enraizados e
apresentar uma forma mais natural, leve e gostosa de cuidar
da saúde e ter uma alimentação saudável no seu dia a dia.

Além da comida, iremos falar sobre movimento, sono e
estresse e como tudo isso pode te ajudar a ter um estilo de
vida saudável e a viver melhor.



Saindo do forno

pra você que curte uma novidade



Como lidar com as Emoções e a Comida sem enfiar o pé na jaca?

Você já se viu comendo ou bebendo por causa de raiva, ansiedade ou cansaço?

Depois de um dia difícil tenho certeza que você já teve uma vontade irresistível de comer um pedaço de pizza ou beber uma taça de vinho só pra relaxar... “Afinal eu mereço!”

Essa atitude é mais comum do que parece: descontar emoções como ansiedade e estresse na comida. Este talk aborda como lidar com essas emoções, principalmente em tempos de trabalho híbrido.





Como fazer escolhas mais saudáveis para diminuir o risco de ter Câncer

Você sabia que qualquer pessoa pode ter câncer, mas algumas têm maior risco que outras?

A boa notícia é que grande parte da prevenção está em nossas mãos e até 50% dos casos podem não acontecer com um estilo de vida saudável.

Nesse Talk você vai descobrir: como comer pra prevenir o câncer; a alimentação que pode aumentar a chance de desenvolver câncer; a faixa de peso que combina com a sua saúde, e alguns comportamentos saudáveis que previnem não só câncer, mas também outras doenças (esse é combo que vale a pena!).



O que você precisa saber para organizar as Compras do dia a dia

Você tem dúvidas de como se organizar com a comida e gostaria de dicas práticas e saudáveis?

Quem busca praticidade pra comer precisa ter um bom planejamento.

Aqui abordamos com dicas práticas para quem precisa de um help na organização do que comer, onde comprar e alguns alimentos coringa para ter em casa com a correria de sempre.



O comer saudável de um jeito que você nunca viu

Você está cansado de regras chatas com alimentação e de comer com culpa?

Saímos do normal sobre esse assunto com um discurso diferente sobre “pode x não pode” ou pensar na comida apenas como nutrientes e calorias.

Aqui trazemos um novo conceito sobre alimentação saudável, uma forma naturalmente simples de comer com menos culpa e mais leveza, sem descuidar da saúde.



Tradicionais

porque o clássico nunca sai de moda

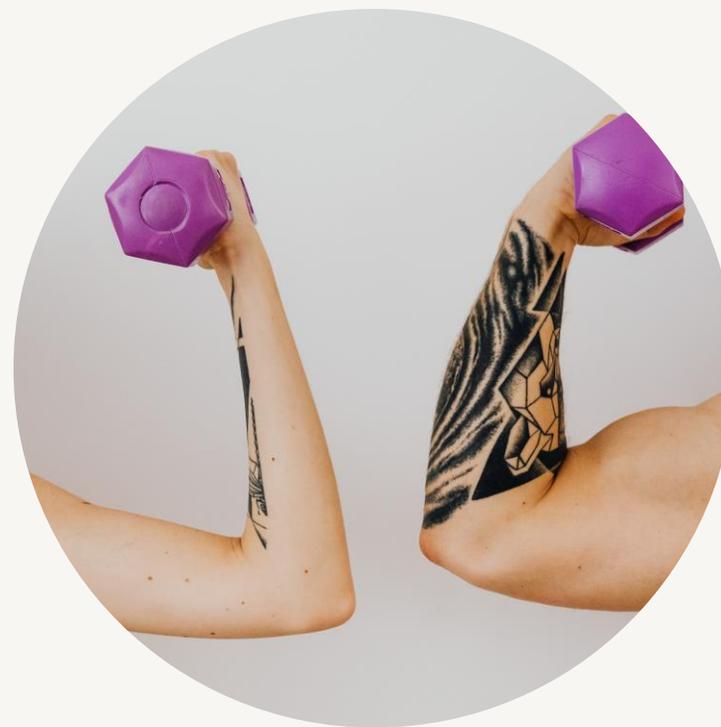


Nutrição Esportiva: tudo o que você precisa saber pra render mais

Você já ficou na dúvida se precisa tomar suplemento pro seu treino valer?

Este Talk aborda:

- A nossa composição corporal
- A função dos principais nutrientes na atividade física
- Esclarece o uso dos suplementos alimentares
- O que comer pré e pós a atividade física (treino)
- E termina com as “Fake News” da Nutrição Esportiva



Mitos e Verdades sobre o Colesterol

Você já ficou confuso com tantas informações diferentes sobre o colesterol?

Não entende como ele pode ser bom ou ruim ou gostaria de alternativas ao remédio pro seu exame de sangue ficar bom?

Este Talk leve e interativo, você vai descobrir: o que é colesterol e como ele funciona no seu corpo; o que te ajuda pra ele ficar bom; o que pode piorar os seus exames; as dicas de alimentos que são amigos do coração, e as maiores *fakenews* sobre o assunto!



Decifrando os Rótulos dos Alimentos

Você já ficou perdido sem saber qual produto escolher no supermercado?

- Qual a melhor opção: light ou diet ou integral?
- O alimento pode ser industrializado e natural ao mesmo tempo?
- Suco de caixinha é tudo igual?

Este Talk visa à autonomia do colaborador diante de tantas opções disponíveis no mercado.



Como montar um prato equilibrado e gostoso

Você já viveu o dilema sobre saudável x gostoso na hora de montar seu prato?

Nesta conversa, abordamos o que é um prato equilibrado e discutimos como comer de forma gostosa sem descuidar da saúde desde o restaurante até na hora de levar marmita.

Também damos dicas práticas do que ter em casa pra facilitar na correria do dia a dia e deixar mais fácil o desafio de comer bem.



flua

nutra a mente,
nutra o corpo,
nutra a vida!



@fluanutricao

www.fluanutricao.com.br



alecarreiro@fluanutricao.com.br
alegodoy@fluanutricao.com.br



(11) 99637-8259
(11) 94060-2546