



## **PROPOSTA DE TRABALHO: Workshop Mood and Food In Company**

**RESPONSÁVEL TÉCNICA: Aline Quissak**

### **1. APRESENTAÇÃO**

A **Nutri Secrets** se propõe a realizar o workshop Mood and Food em sua empresa, através de uma abordagem embasada cientificamente dentro da ciência da nutrição.

### **2. ESCOPO E METODOLOGIA**

O workshop tem por finalidade apresentar aos participantes estratégias e soluções de como melhorar a produtividade, a saúde e bem estar, sem perder o prazer em comer. O conteúdo do curso é embasado cientificamente através de 2 anos de pesquisa específica no Canadá e no Brasil sobre a alquimia dos alimentos na terapia hormonal do stress, ansiedade e bom humor. Ou seja, uma pesquisa científica que verificou como o alimento pode ter o poder de controlar os hormônios e auxiliar no equilíbrio emocional.

As estratégias e soluções apresentadas visam melhorar a qualidade do sono a concentração, reduzir irritabilidade e cansaço: vilões diários da produtividade.

#### **Conteúdo:**

##### 1) Estratégias Nutricionais

- O que, onde e como comer durante o dia para se manter produtivo no trabalho
  - É possível comer bem fora de casa? Qual o segredo?
- Cardápio completo: “Xô, stress! Bem vinda, disposição!”
- Adeus sonolência depois do almoço... Chega mais, soninho da noite!
- Liberdade: Chega de sentir-se controlado pelas emoções! Vamos dar adeus ao desespero por doce!
- Soluções simples e eficientes para o dia “render”: água e um bom sono!

##### 2) Planejamento e organização

- Como aumentar a eficiência e a produtividade no trabalho e nos estudos
- Organização e preparo de comidas para a semana
- Compras de supermercado Anti Stress
- Como aumentar a ingestão de águas e chás?



### 3) Nosso casamento com a comida: uma relação de amor e ódio?

- Psicologia da Nutrição: Porque descontamos nossas emoções na comida? Como podemos melhorar? Estratégias simples e eficientes
- Experiência sensorial – Caixa surpresa para testar o paladar, olfato, tato ▪  
Descobrimo a personalidade nutricional

### 3. ESTRUTURA

O conteúdo do workshop Mood and Food pode ser realizado em duas versões. Em ambas as versões, o conteúdo tem o complemento de um kit fornecido aos participantes.

Este kit contém:

- Copo personalizado;
- Checklist para compras de supermercado anti stress;
- Caneta;
- Crachá;
- Protetor Auricular (para dinâmica sensorial);
- Chocolate (para dinâmica sensorial);
- Semente de Girassol (para dinâmica sensorial).

O workshop necessita da seguinte estrutura, que deve ser providenciada pela empresa contratante:

- Projetor de slides/ data show;
- Caixa de som (reprodução de som vinculada aos slides);
- Cadeiras para os participantes (não é necessário o uso de mesas).



#### **4. EQUIPE TÉCNICA**

##### **Aline Quissak – CRN 8 10607**

Nutricionista pela Universidade Federal de Alfenas, e formada em Applied Human Nutrition na University of Guelph, no Canadá. Possui especialização em Oncologia e Síndrome Metabólica realizados no Canadá. Adicionalmente possui especialização em Nutrição esportiva voltada para o CrossFit e HITT em New Jersey, EUA, além de Psicologia da Nutrição na Califórnia, EUA. Com experiências profissionais no Brasil e no exterior nas áreas de avaliação e educação nutricional, acompanhamento nutricional e rotina hospitalar nas áreas de oncologia, cirurgia bariátrica e hemodiálise, Aline também tem capacitações em Nutrição e envelhecimento, Nutrigenética, Alimentos Funcionais e Nutracêuticos, Controle Metabólico das Doenças e Avaliação Nutricional para Pacientes Críticos. Pesquisadora em desenvolvimento de receitas terapêuticas.

##### **Bianca Quissak Matos**

Engenheira de Produção formada pela Universidade Federal de Santa Catarina e qualificada em Gestão Estratégica e Mercados Internacionais pela University of La Verne – Califórnia – EUA. Possui também qualificação em Gestão de Projetos pela ESI International. Atua há 7 anos em consultorias estratégicas, com projetos voltados à performance empresarial, produtividade comercial, planejamento estratégico e posicionamento de mercado, incluindo projetos e atuações em grandes empresas nacionais de serviços e varejo.

#### **CONTATOS**

aline@nutrisecrets.com.br  
bianca@nutrisecrets.com.br  
Telefone : (24) 9 99328802  
WhatsApp: (41) 9 92170444