



INSTITUTO
**CONHECIMENTO
LIBERTA**

VIVEMOS MAIS. VIVEMOS MELHOR? PILARES PARA UMA VIDA LONGEVA E SAUDÁVEL

PILAR PROFISSIONAL

03 aulas



Dra. Renata Cortella

CONHEÇA SUA PROFESSORA

Dra. Renata Cortella é médica, apaixonada pelo estilo de vida saudável e sustentável, alimentação plant based, autoconhecimento e tudo que envolve o cuidado integral para evitar que as doenças se desenvolvam ou para tratá-las da forma mais natural possível.

Há mais de dez anos se dedica aos estudos médicos e técnicas para auxiliar os pacientes e alunos por inteiro: saúde física, mental e emocional. Atua em consultório, é palestrante, criadora dos cursos “Estilo de vida - na prática”, “Planejamento Alimentar Saudável - na prática” e outros para ajudar cada vez mais pessoas a viverem melhor!

Você pode encontrar dicas diárias em seu Instagram [@renatacortella](https://www.instagram.com/renatacortella) e em breve seu podcast no Spotify e Youtube.

Apresentação

As doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, diabetes, hipertensão e câncer são as maiores causas de morte no brasil e no mundo. Fatalidade ou resultado de um estilo de vida inflamatório? A segunda opção é a verdadeira!

Descubra o que VOCÊ pode fazer independente do seu histórico familiar para mudar a SUA história. Neste curso abordamos os pilares de um estilo de vida saudável para promoção de saúde e como transformar informação em ação para você viver muito e bem!

Conteúdo Programático



Aula 01 – Pilares da saúde

Serão abordados os principais pilares que devemos cuidar para construir uma saúde em harmonia: físico, mental, emocional, espiritual, social.



Aula 02 – Alimentação anti-inflamatória

A alimentação desbalanceada é a principal causa das doenças crônicas não transmissíveis que mais atingem a população como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Assim como a alimentação pode ser a causa de uma doença ou desconforto, pode também ser a solução. Abordaremos aqui a alimentação baseada em vegetais integrais como estratégia de reversão de doenças e promoção de saúde.



Aula 03 – Rotina saudável e possível

Rotina saudável não é sinônimo de perfeição. Como construir uma rotina saudável na rotina corrida da modernidade.

Referências

American College of Lifestyle Medicine:
<https://lifestylemedicine.org/tools-and-resources/>

BUETTNER, Dan. Blue Zones, 2018

GREGER, Michael; STONE, Gene. How not to die. 2015

Physicians Committee for Responsible Medicine publications and conferences:
<https://www.pcrm.org/clinical-research>

SLYWITCH, Eric. Guia de Nutrição Vegana para Adultos da União Vegetariana Internacional (IVU). Departamento de Medicina e Nutrição. 1ª edição, IVU, 2022.