

Sucesso Profissional e qualidade de vida



Eliane Petean Arena
Nutricionista/Farmacêutica

Sucesso Profissional e ...



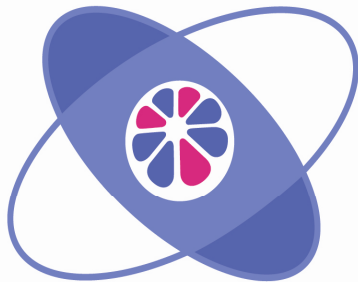
... Saúde Nutricional

Trabalho...



HOSPITAL DE REABILITAÇÃO
DE ANOMALIAS CRANIOFACIAIS
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

CENTRINHO



centro | **nutrição celular**



D4C[®]

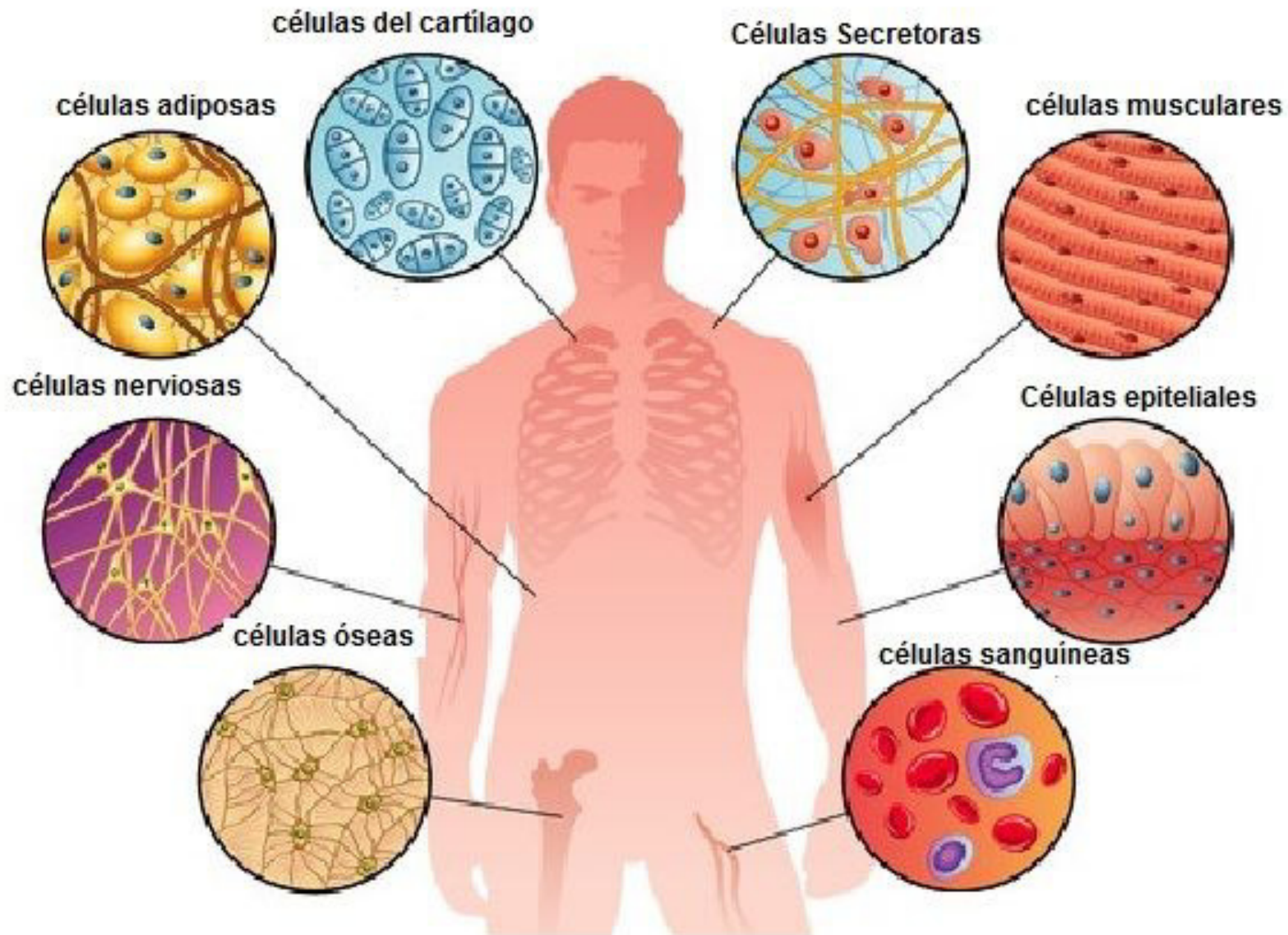
DIETA DOS QUATRO CORPOS

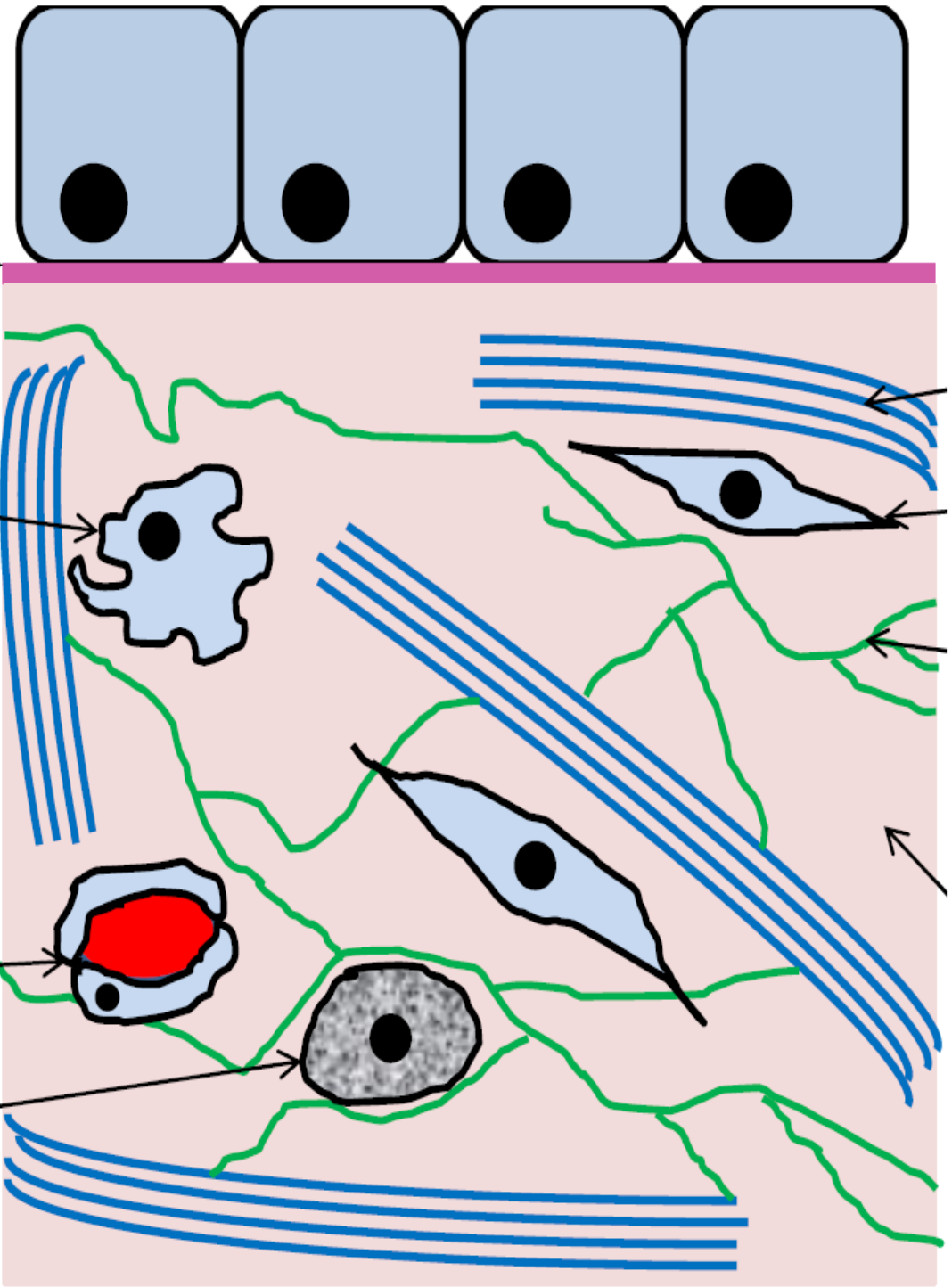
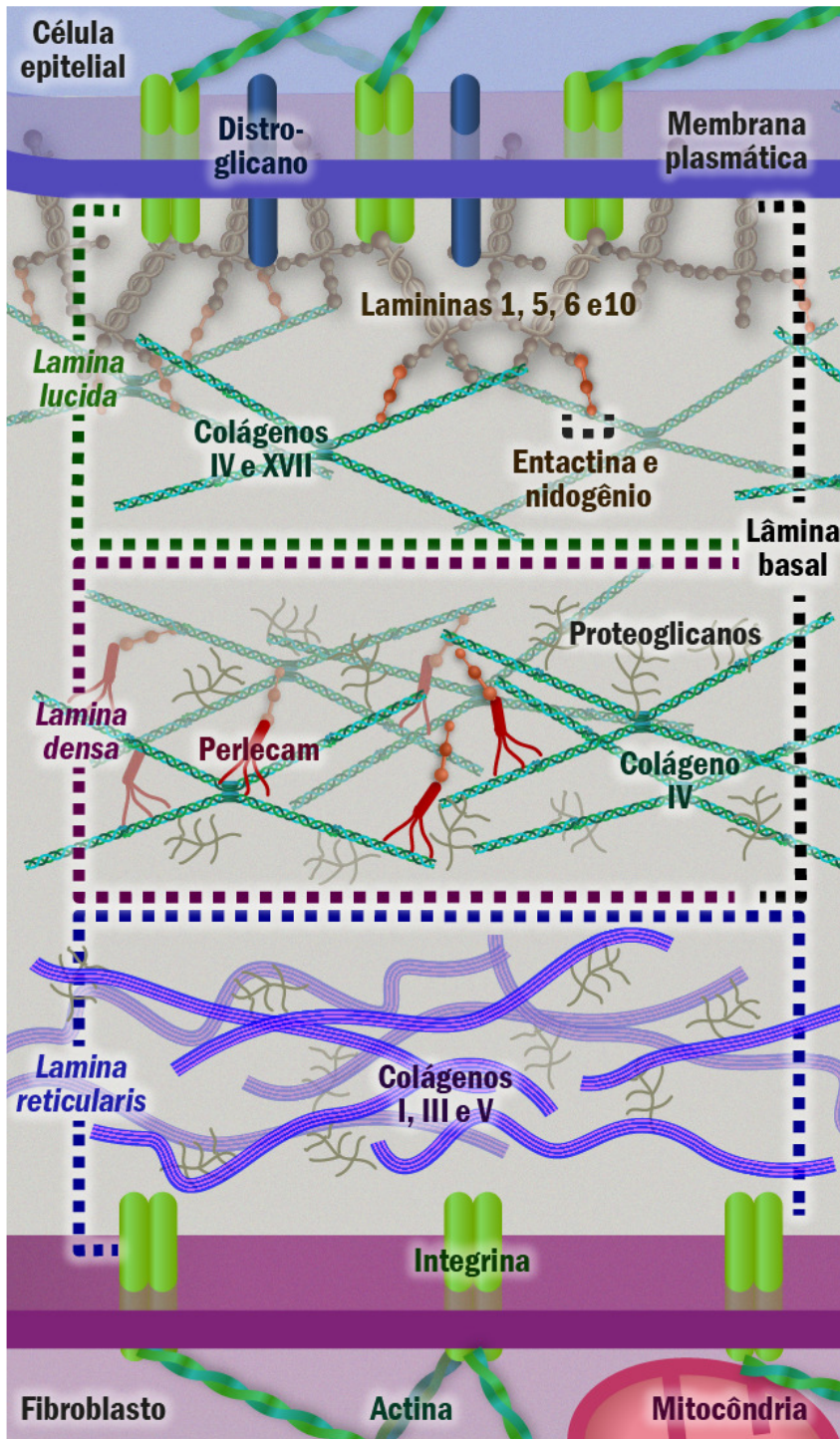
Qualidade de vida ...

- Equilíbrio
- Saúde
- Harmonia
- Positividade
- Respeito
- Reconhecimento
- Garra
- Muito trabalho
- Energia



TIPOS DE CÉLULAS DEL CUERPO HUMANO





Você é o que come

“Não precisa passar fome para manter o corpo saudável”



O importante é equilibrar os quatro corpos.

NUTRIGENÔMICA NUTRIGENÉTICA EPIGENÉTICA



- **NUTRIGENÉTICA** como a constituição genética de uma pessoa afeta sua resposta à dieta.



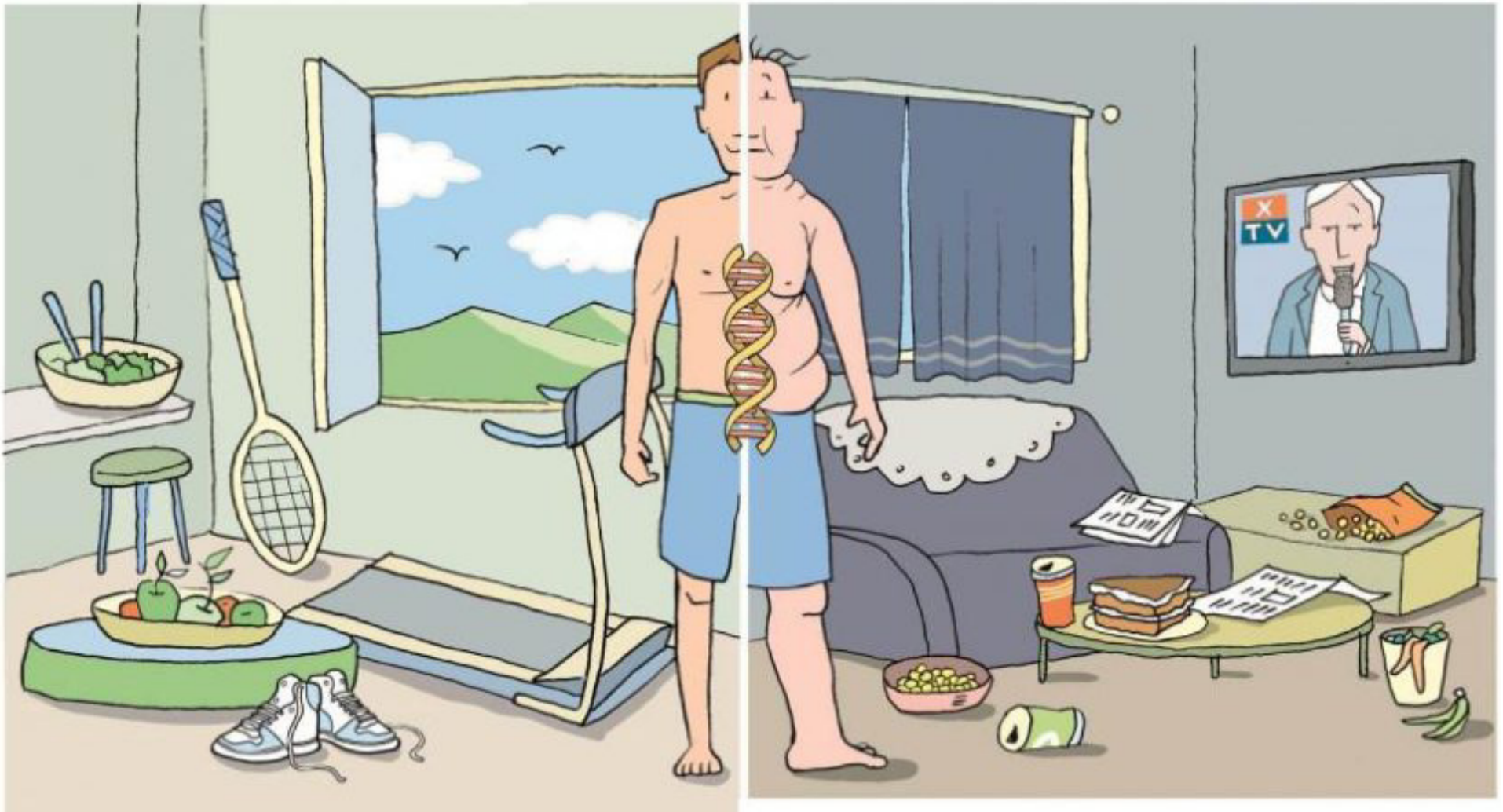
- NUTRIGENÔMICA como alimentos, nutrientes e outros compostos bioativos ingeridos influenciam o genoma.



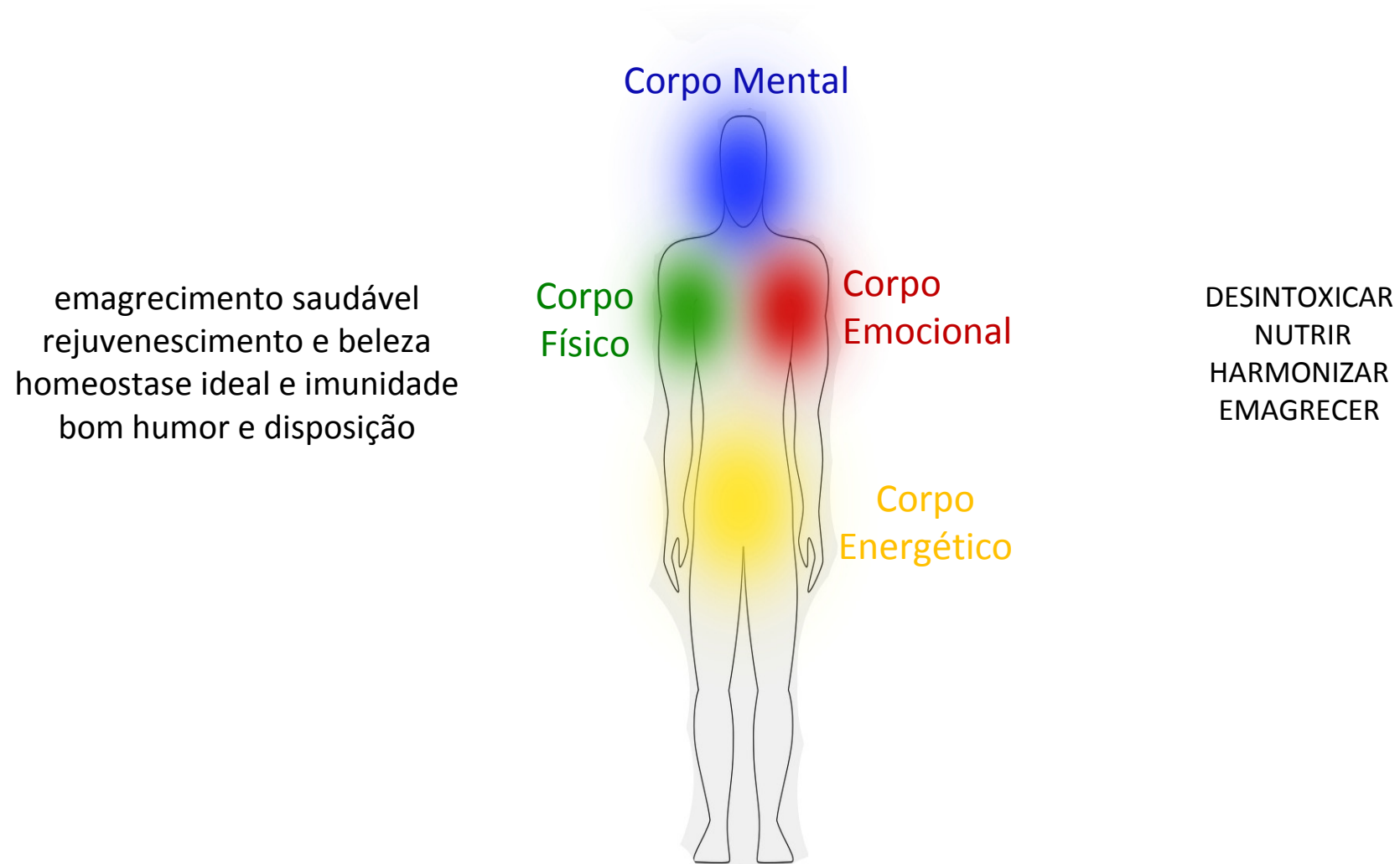


Os avanços tanto da **Nutrigenômica** como da **Nutrigenética** e de fundamental importância para o estabelecimento de intervenções dietéticas personalizadas, com o objetivo de se **reduzir o risco de doenças e promover a saúde.**

- EPIGENÉTICA é mudança do nosso ambiente que geram mudanças na nossa herança celular.



1. Conhecendo seus 4 corpos – Físico, Emocional, Psicológico e Energético



Nutrição Quântica

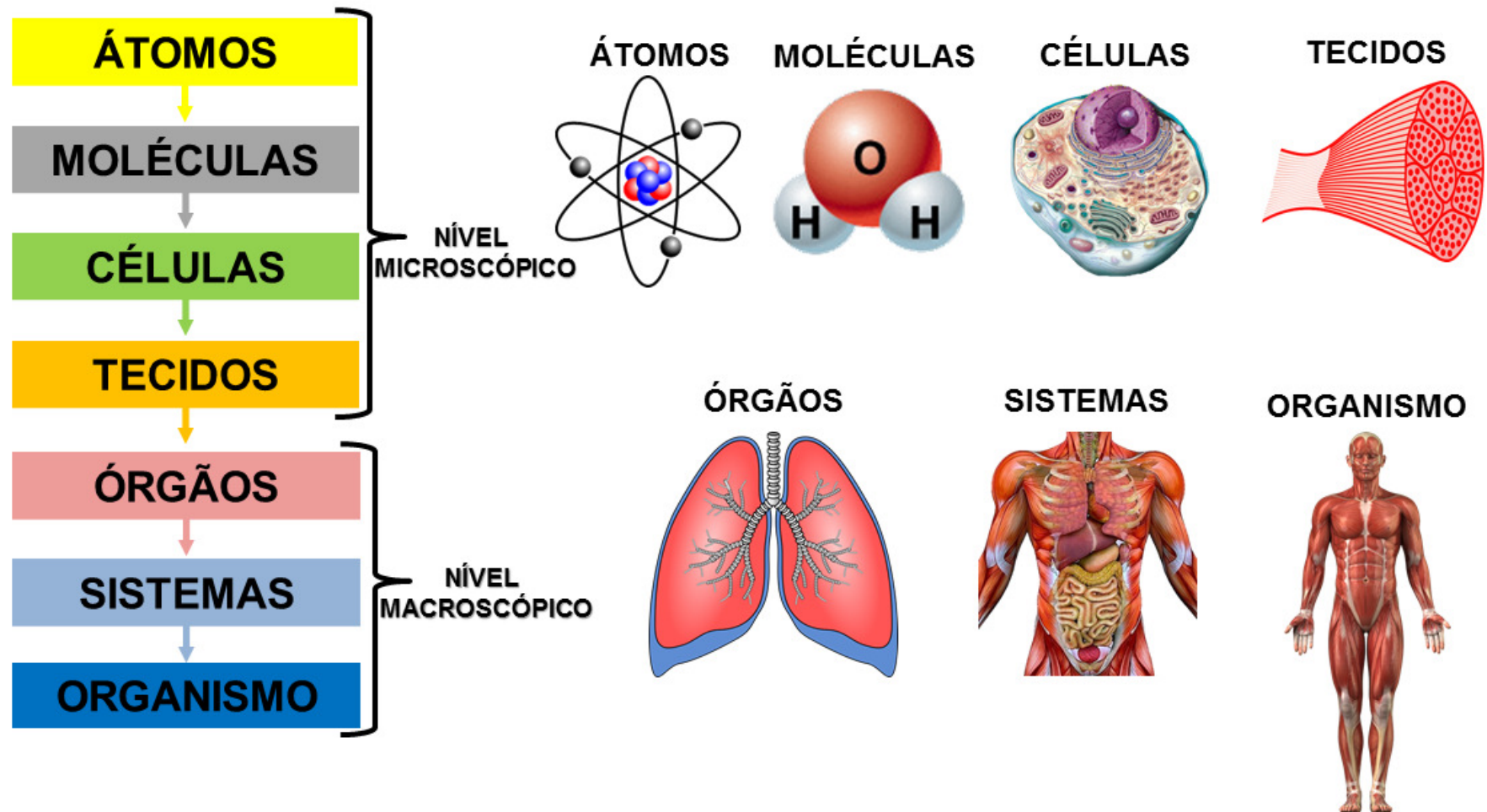


- Medicina Complementar e alternativa
- Medicina Convencional
- Diversas áreas científicas, como a Biologia, a Química, a Física, Antropologia e Epidemiologia.

... para um diagnóstico completo

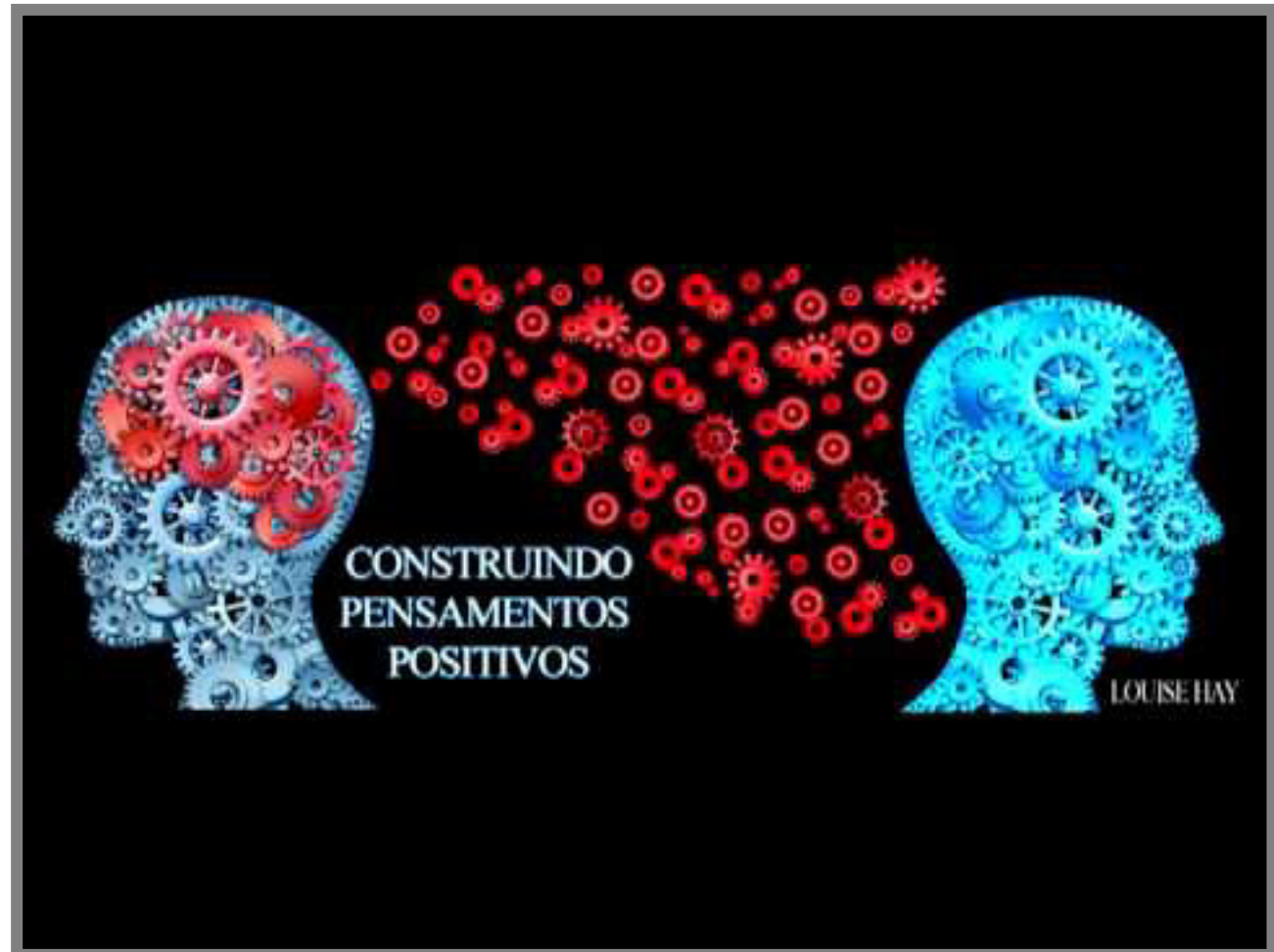
Nutrição Quântica

Corpo físico



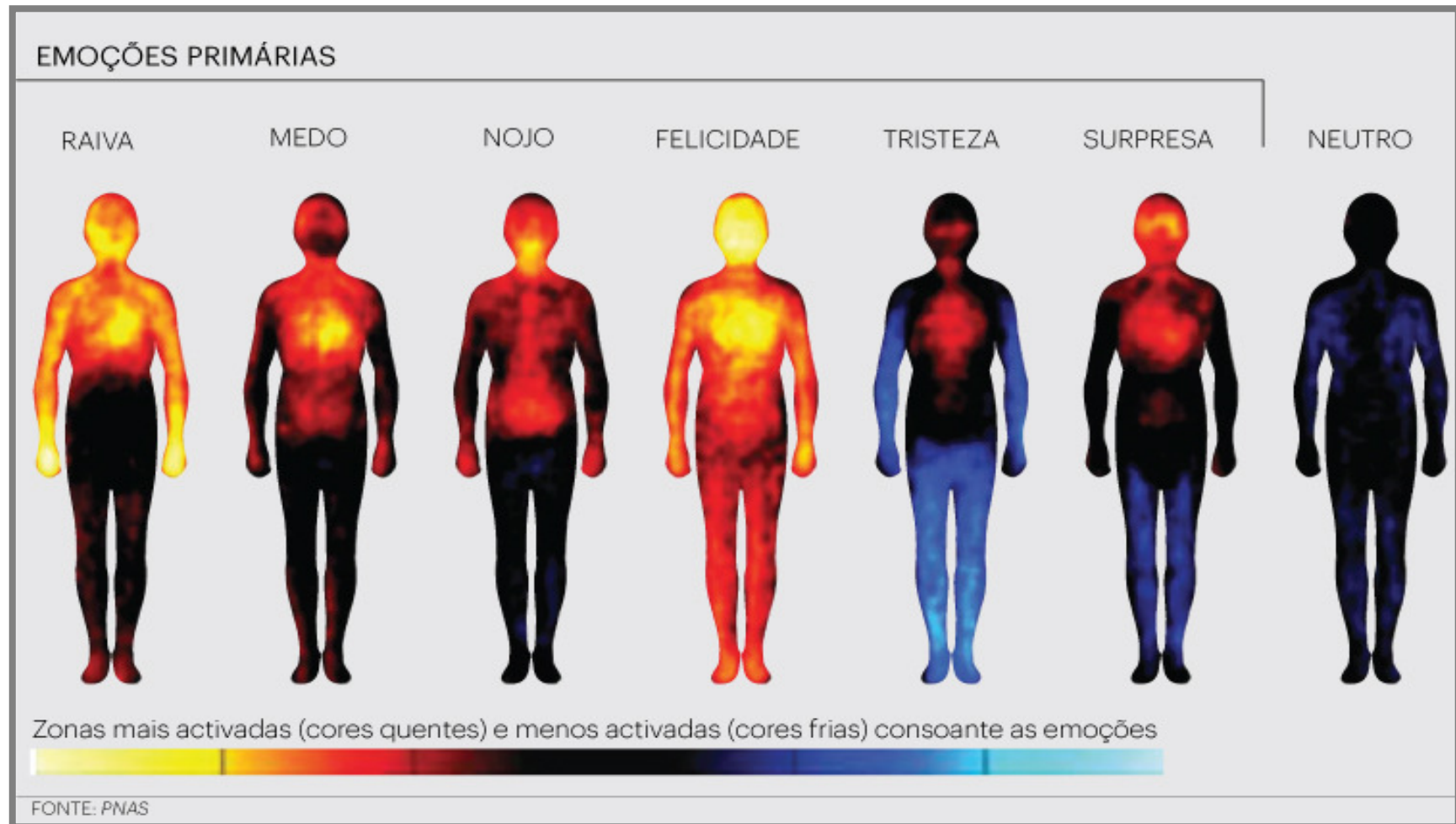
Nutrição Quântica

Corpo
psicológico

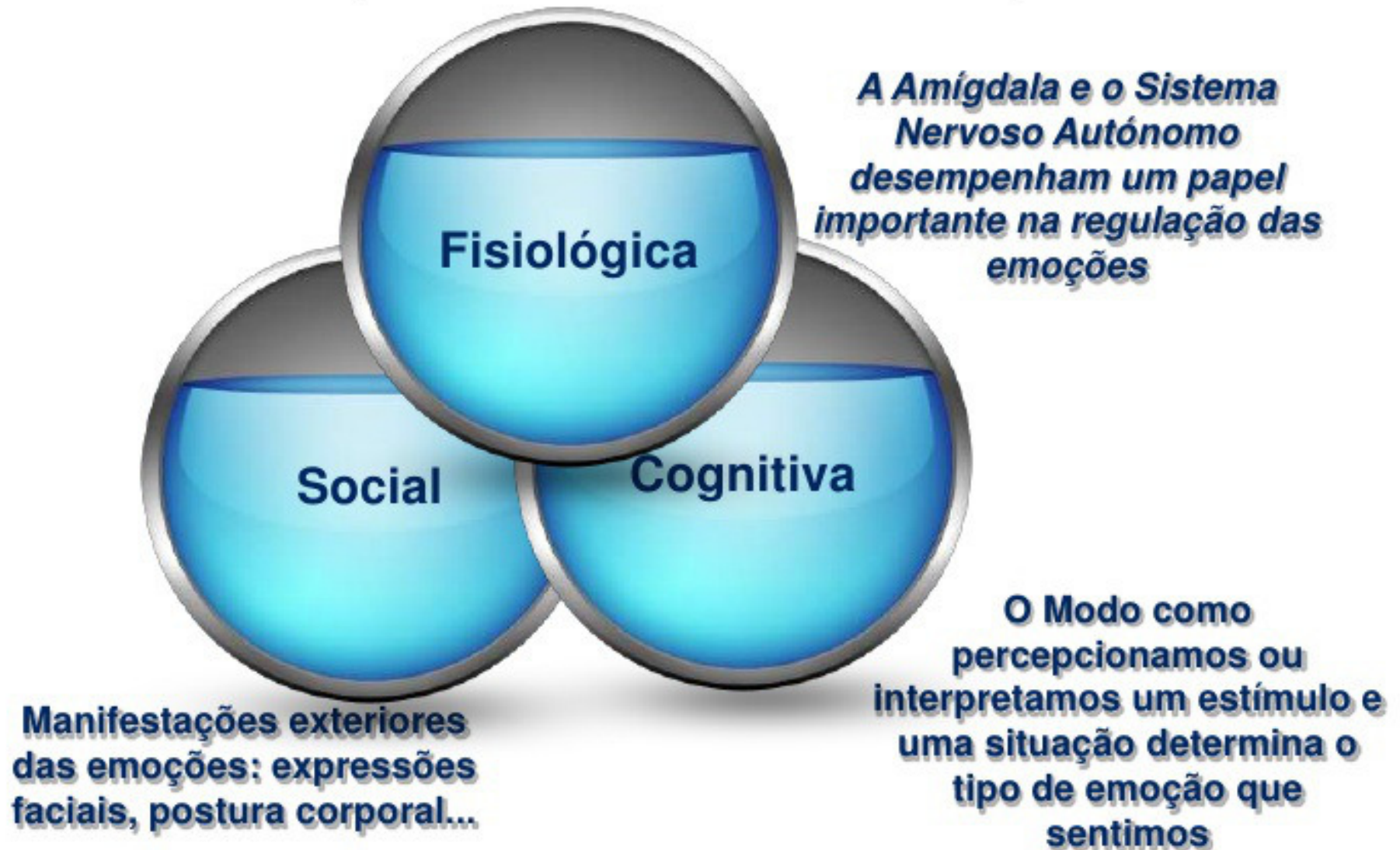


Nutrição Quântica

Corpo emocional

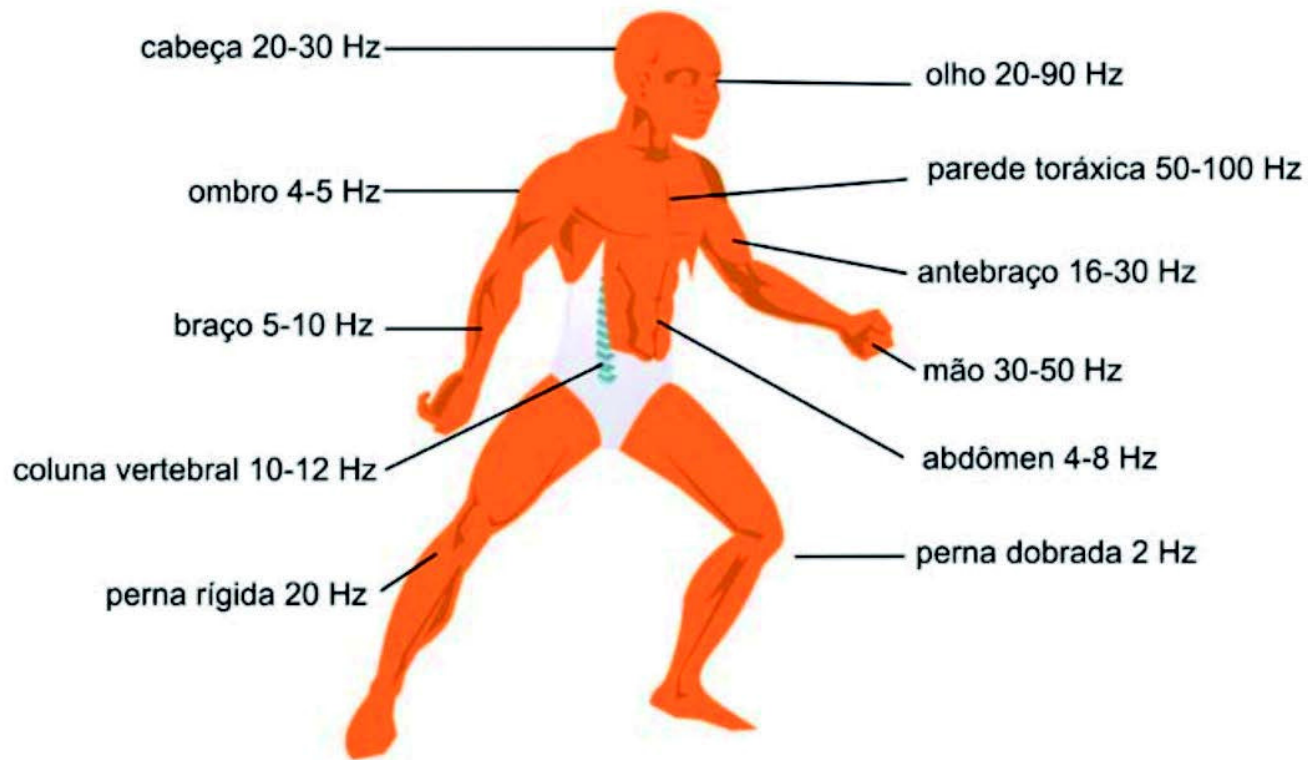


Componentes da Emoção



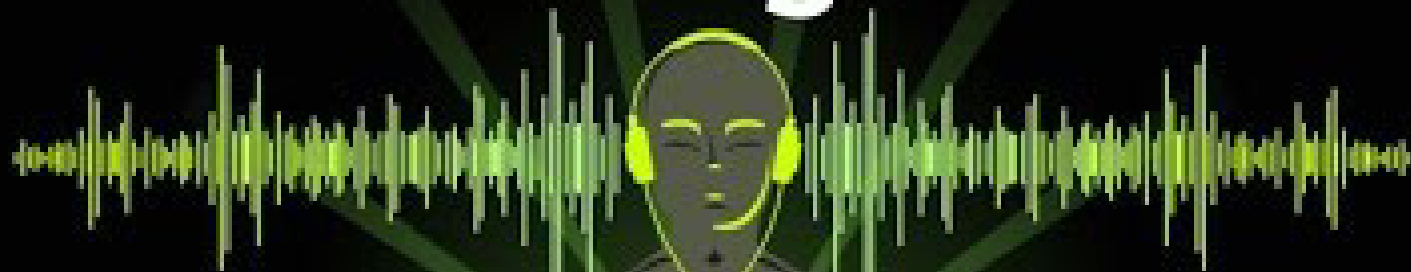
Nutrição Quântica

Corpo energético





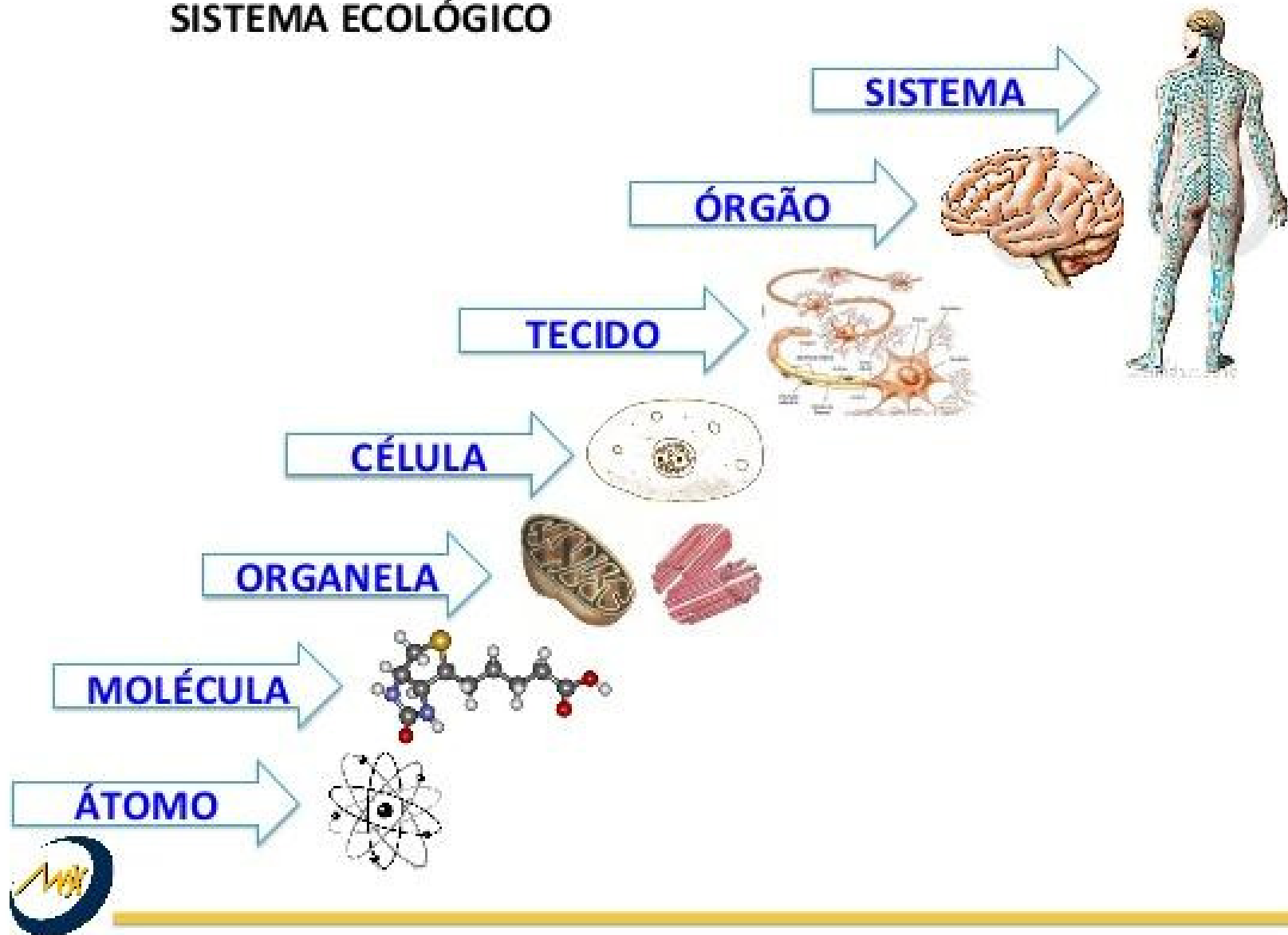
Energia

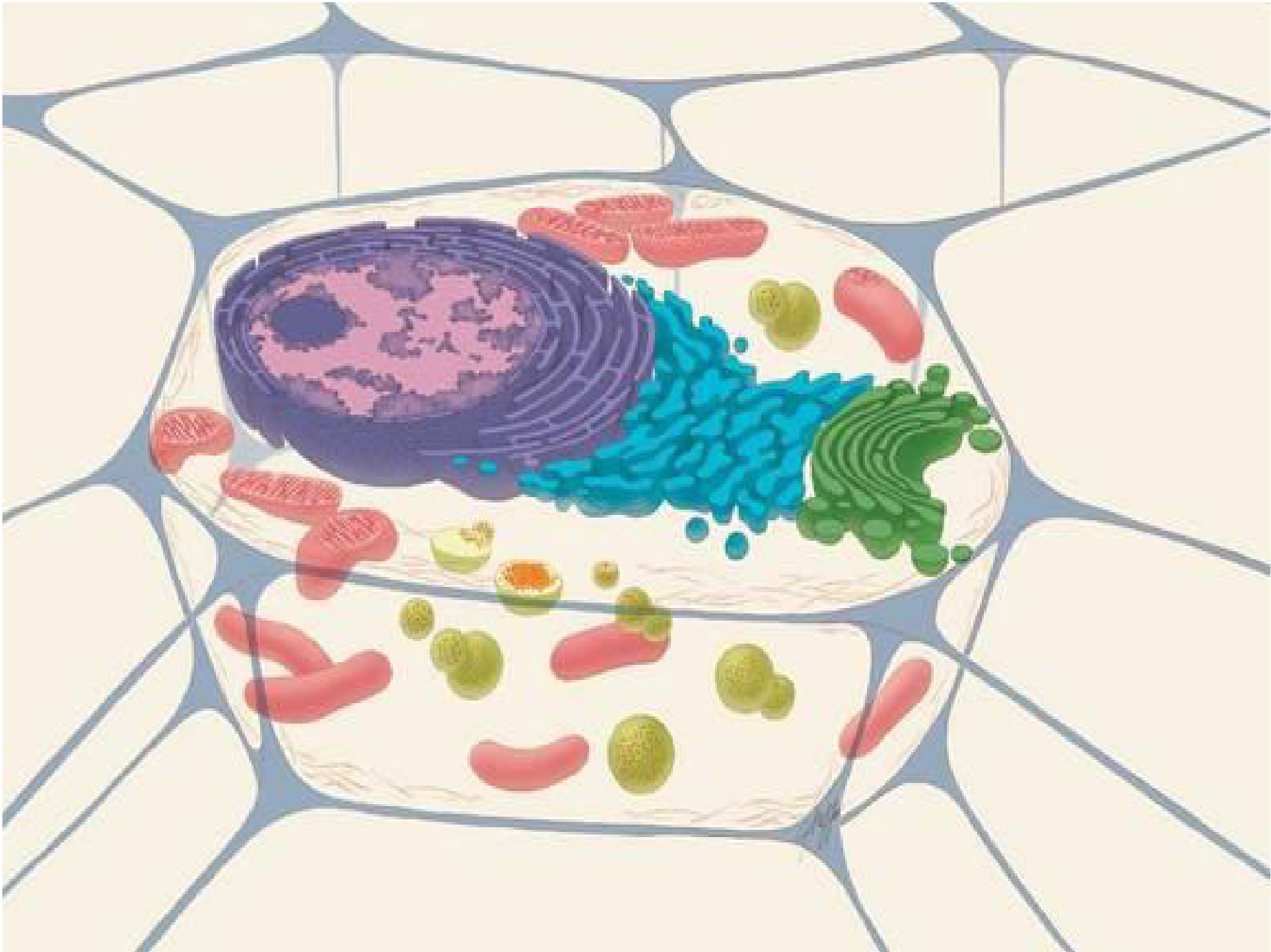


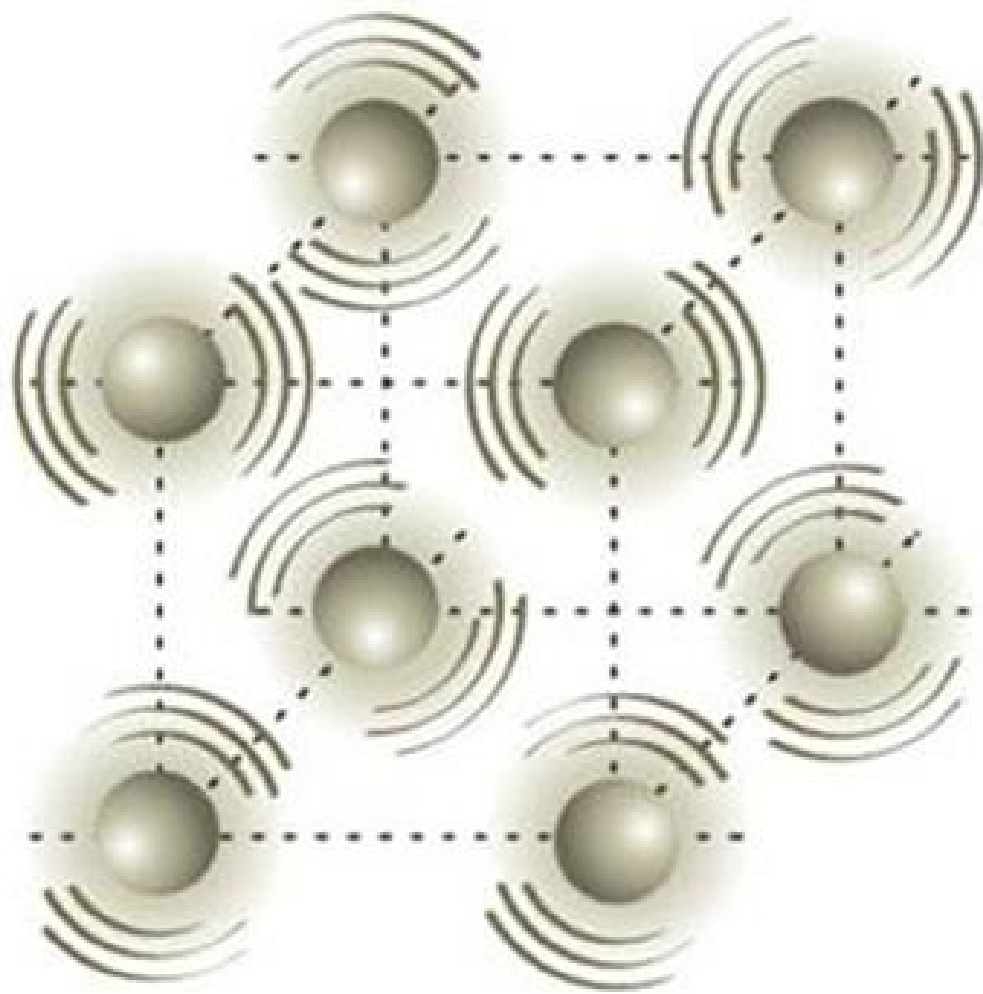
Frequência

Vibração

SISTEMA ECOLÓGICO



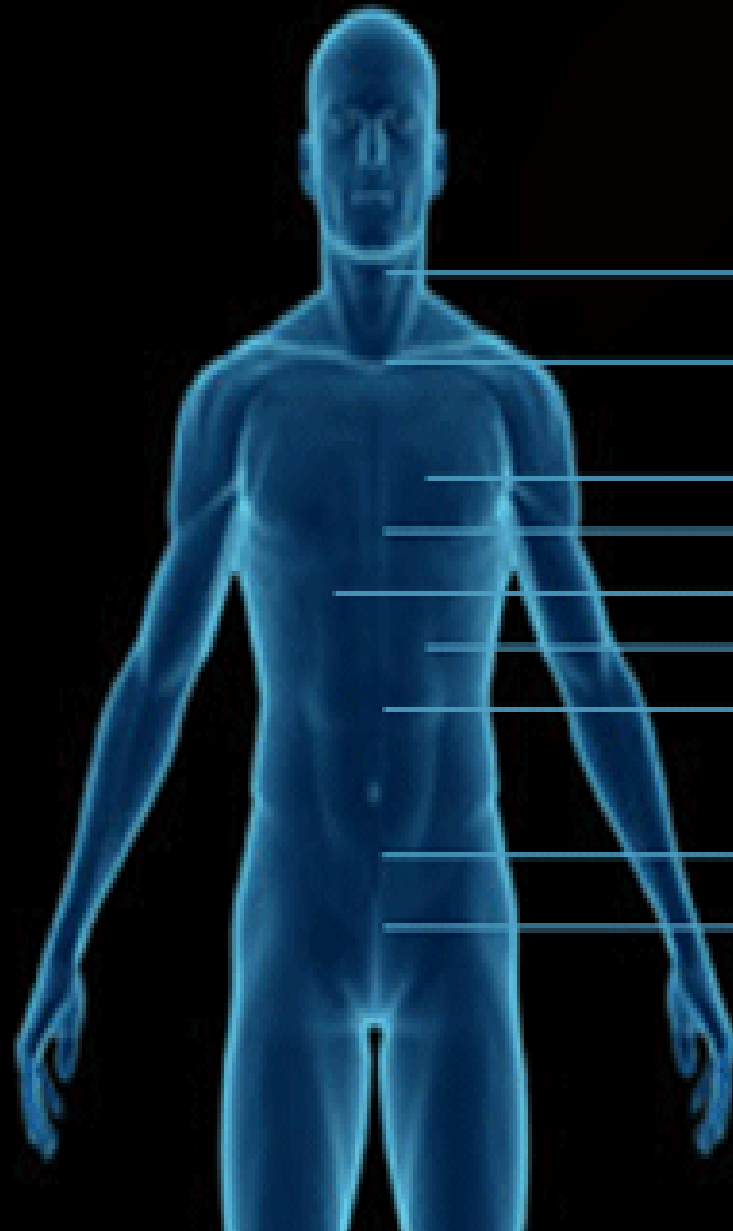




Vibração dos átomos



Average Body Organ Frequencies



Thyroid and Parathyroid Glands: 62-68 MHz

Thymus Gland: 65-68 MHz

Heart: 67-70 MHz

Lungs: 58-65 MHz

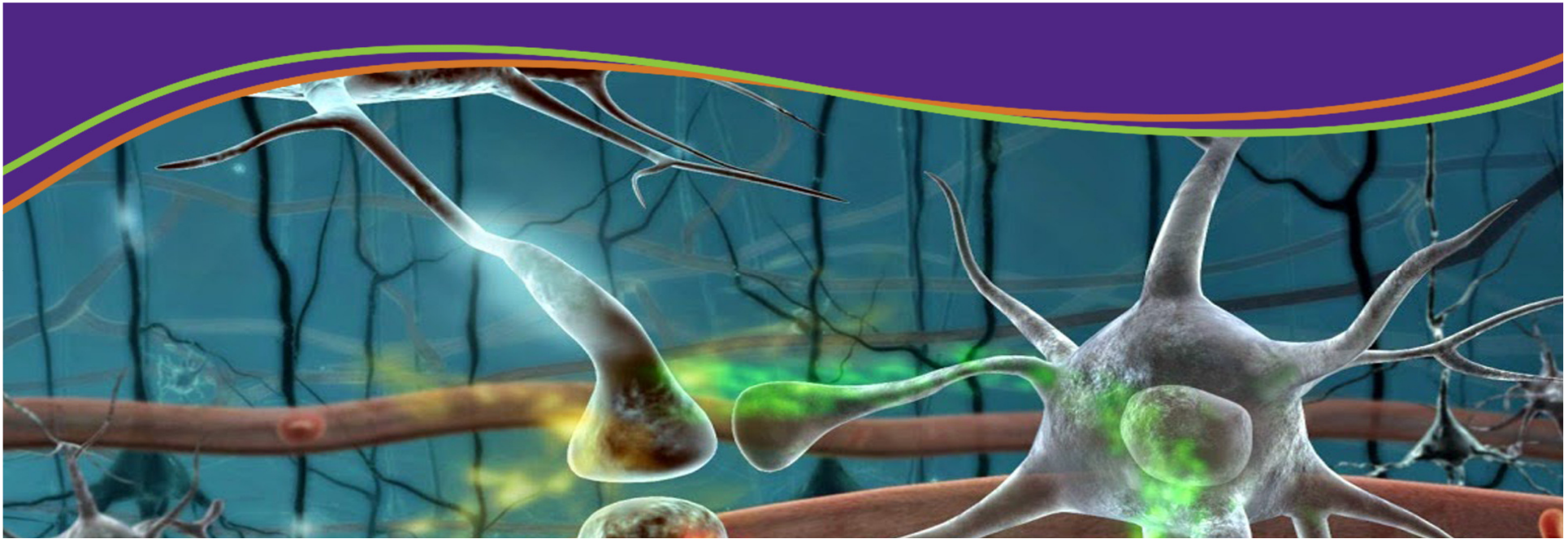
Liver: 55-60 MHz

Stomach: 58-65 MHz

Pancreas: 60-80 MHz

Descending Colon: 58-63 MHz

Ascending Colon: 50-60 MHz



Corpo humano:

Frequência do cérebro 72-90 MHz

Corpo humano 62-78 MHz

Corpo humano: do pescoço 72-78 MHz

Corpo humano: do pescoço abaixo de 60-68 MHz

Frequência de osso é 38-43 MHz

Entrada das doenças:

Gripes e resfriados a partir de: 57-60 MHz

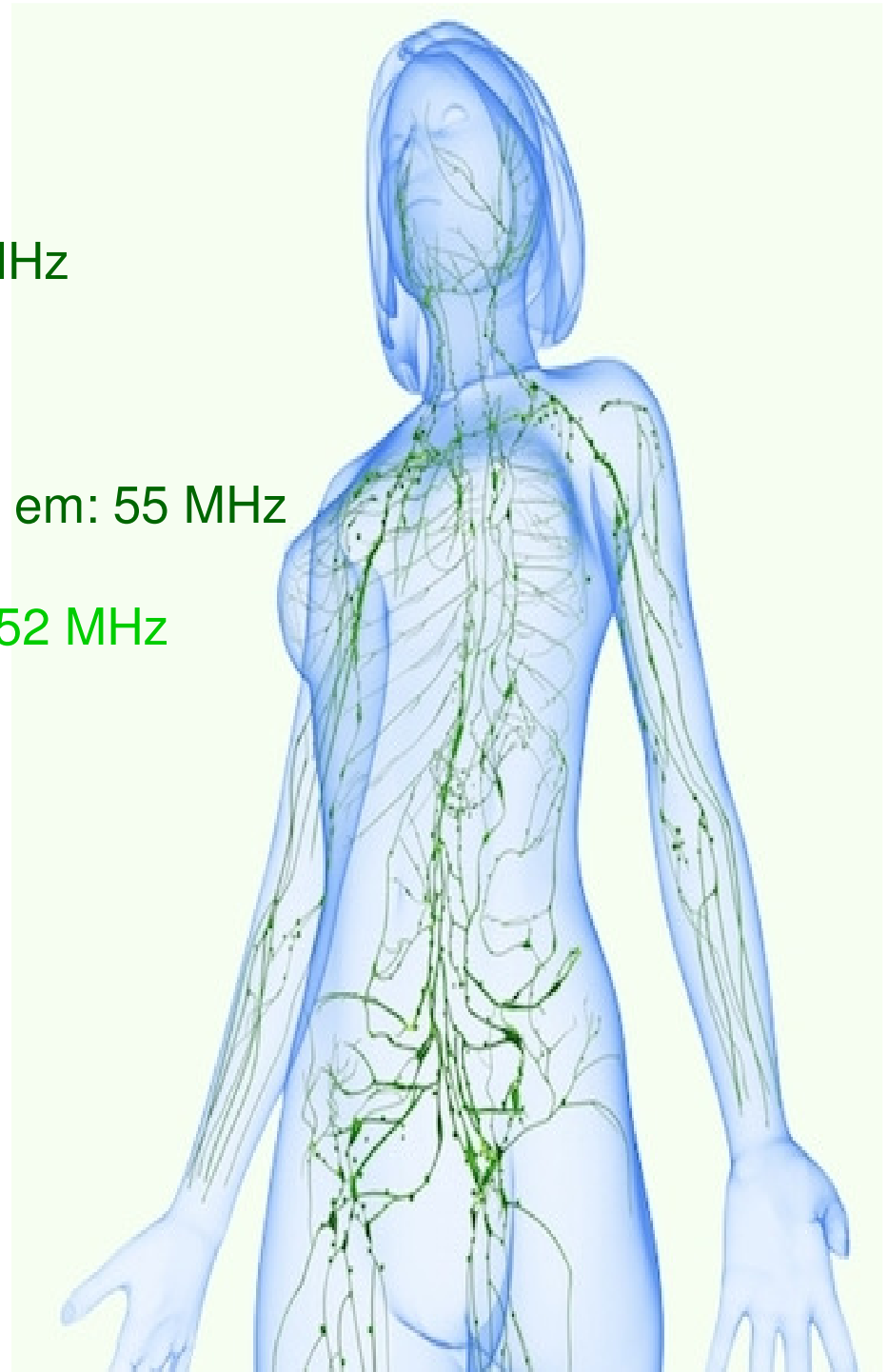
A doença começa com: 58 MHz

Super crescimento da candida começa em: 55 MHz

Receptivo para vírus Epstein Barr em: 52 MHz

Receptivo ao Câncer em: 42 MHz

Morte começa em: 25 MHz



Alimentos:

Alimentos frescos 20-27 Hz

Ervas frescas 20-27 Hz

Alimentos secos 15-22 Hz

Ervas secas 15-22 Hz

Comida
processada/enlatada 0 HZ



Freqüência x Doença x Alimentação

- Para evitar que a freqüência do seu corpo caia a níveis inferiores de 62 MHz, evite comer **comida lixo, açúcar branco, refrigerantes, comida enlatada e alimentos processados.**

Terapia Quântica & Vibracional

saiba mais

Os 4 corpos reagindo

A sensibilidade das pessoas com relação ao peso da vida é diferente.

- . Alguns sentem mais na dimensão **física**;
- . Outros sentem mais prejuízos na esfera **mental**;
- . Outros sofrem mais **emocionalmente**;
- . e outros, **energeticamente**.



Devemos nutrir:



Corpo físico – Com nutrientes saudáveis, necessários e indispensáveis

Corpo emocional – Com alegria, amor, afetividade, bom humor e auto estima

Corpo psicológico – Com conhecimentos importantes, bem estar e pensamentos positivos

Corpo energético – Com serenidade, magnetismo, consciência pessoal e boas vibrações

O diferencial absoluto da D4C consiste em respeitar as quatro dimensões humanas, além de reconhecer a individualidade bioquímica e genética da pessoa



2. Quais são suas metas? Desejo e avaliação

Então como tudo começa...

Conhecendo profundamente seu corpo:

4 avaliações

- Fisicamente - Biotipo
- Emocionalmente – Sentimentos, Emoções
- Psicologicamente - Psique
- Energeticamente – Energia pessoal

3. Quais são seus obstáculos?

Estresse,

Manias,

Fome oculta,

Compulsões,

Intolerâncias e Alergias.

Estresse

- O estresse prejudica a homeostase do corpo pelo Sistema Nervoso Central (SNC).
- O SNC desenvolve uma resposta biológica ou defesa que consiste:
 - Resposta do comportamento
 - Resposta do Sistema Nervoso Autônomo
 - Resposta do Sistema Neuroendócrino
 - Resposta imunológica.

**SISTEMA
IMUNOLÓGICO**

**HORMÔNIOS
CONTROLAM
TODO O CORPO**

**MASSA
ÓSSEA**

**QUALIDADE
DO SONO**

APÓS 30 ANOS

**SISTEMA CAR-
DIOVASCULAR**

**ATIVIDADE
SEXUAL**

**QUEDA
HORMONAL**

**GORDURA
E PESO**

**MÚSCULO
E FORÇA**

**QUEDA
FUNCIONAL**

**INICIATIVA E
LIDERANÇA**

**BEM ESTAR
FÍSICO E
MENTAL**

**PREDISPOSIÇÃO
ÀS DOENÇAS**

**MEMÓRIA,
DECISÃO E
RACIOCÍNIO**

Cortisol

- O cortisol é um hormônio importante na detecção do quadro de estresse



Obesidade ...

EFEITOS DO ESTRESSE



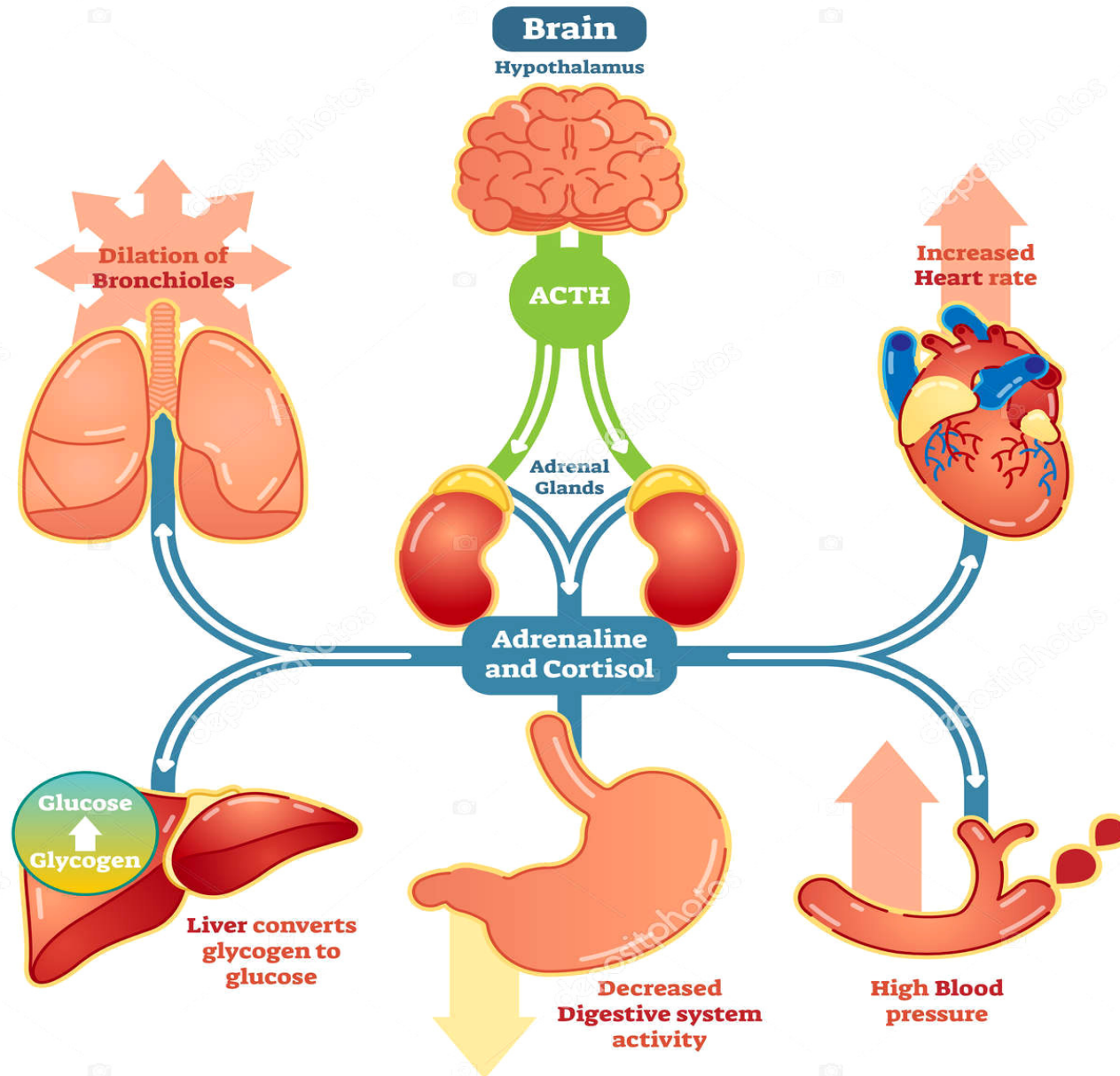
CORTISOL

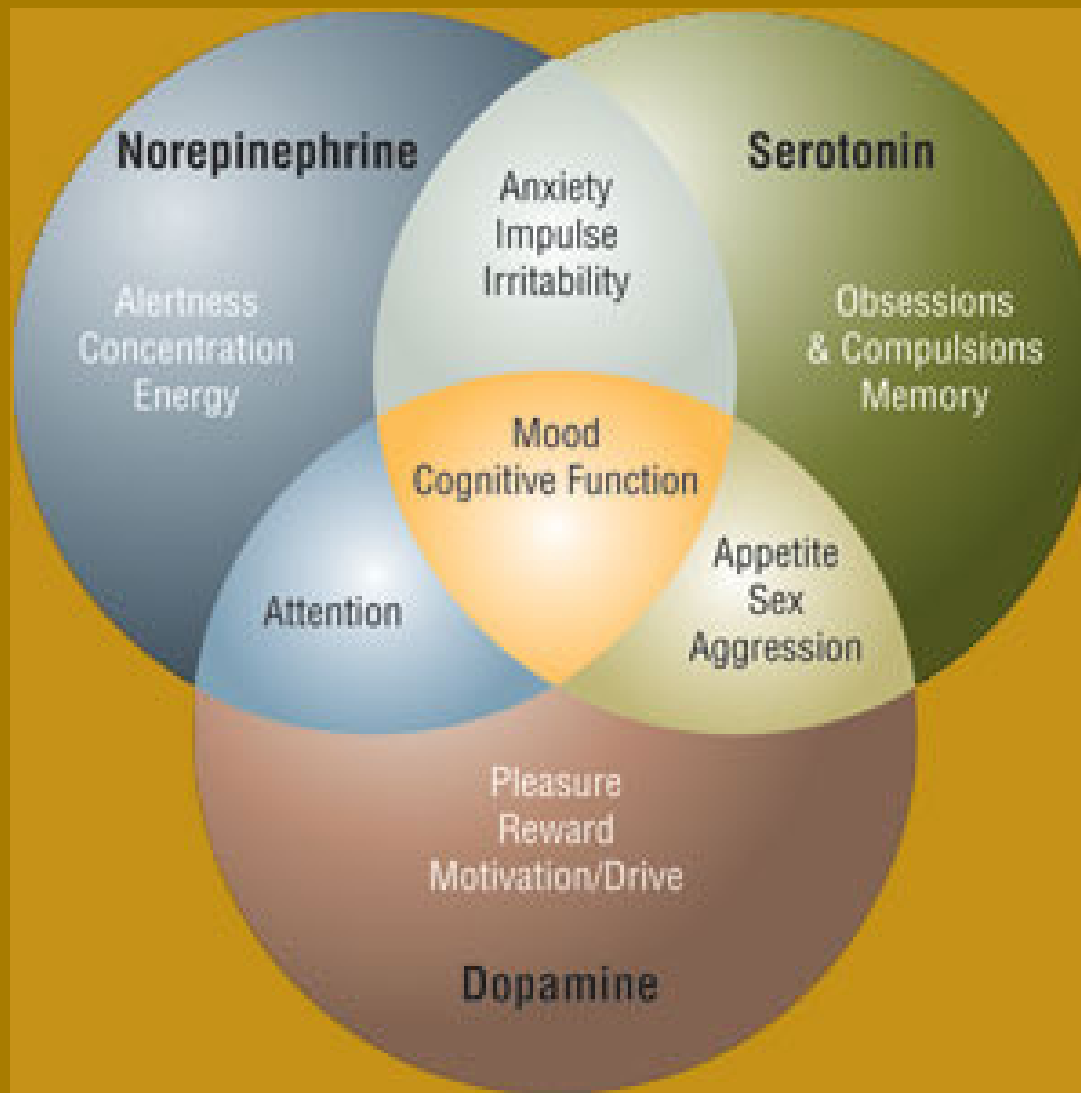


Cortisol e Catecolaminas

- são responsáveis pela **degradação da proteína, gordura e glicogênio para elevação de Energia (glicose)** na tentativa de lutar e acabar com o estresse, retornando a homeostase.
- caso o estresse não acabe, **as reservas e os músculos** são cada vez mais consumidos.

STRESS RESPONSE SYSTEM





Estresse pode desencadear a **Mania**

- Alterações emocionais, como nervosismo, estresse, cansaço ou falta de sono, podem piorar **transtornos psiquiátricos**.
- Isso porque a instabilidade aumenta a adrenalina descarregada no corpo, o que pode provocar uma **crise de tiques**.

Estresse pode desencadear a

Fome oculta

“O mal que afeta 2 milhões de pessoas no mundo”

- A carência de micronutrientes afeta uma em cada quatro pessoas no mundo.
- Este problema silencioso que enfraquece o organismo.

FOME OCULTA



INFLAMAÇÕES

INFECÇÕES





Estresse pode desencadear a **Compulsão alimentar**

- *Compulsão alimentar é a tentativa de controlar as emoções que sentimos com a ingestão de carboidratos.*
- A ingestão de carboidratos, especialmente doces, acontece porque esses alimentos aumentam a serotonina que é o neurotransmissor que provoca a sensação de prazer e bem estar.

ANATOMIA DO APETITE



Comemos
AÇÚCAR
e gostamos



centro de prazer
ATIVADO
Dopamina = vício



Níveis de açúcar
disparam
GRANDE QUANT.
DE INSULINA



**NOVO CONSUMO
DE AÇÚCAR**
PRAZER
TEMPORÁRIO



A queda rápida dos níveis
de açúcar provoca um
aumento de
**DESEJO POR
DOCES**



Níveis de açúcar
caem disparadamente
níveis elevados de
DE INSULINA provocam
**AUMENTO IMEDIATO
DE GORDURA**



Componente aditivo de
AÇÚCAR
gera um
CICLO VICIOSO



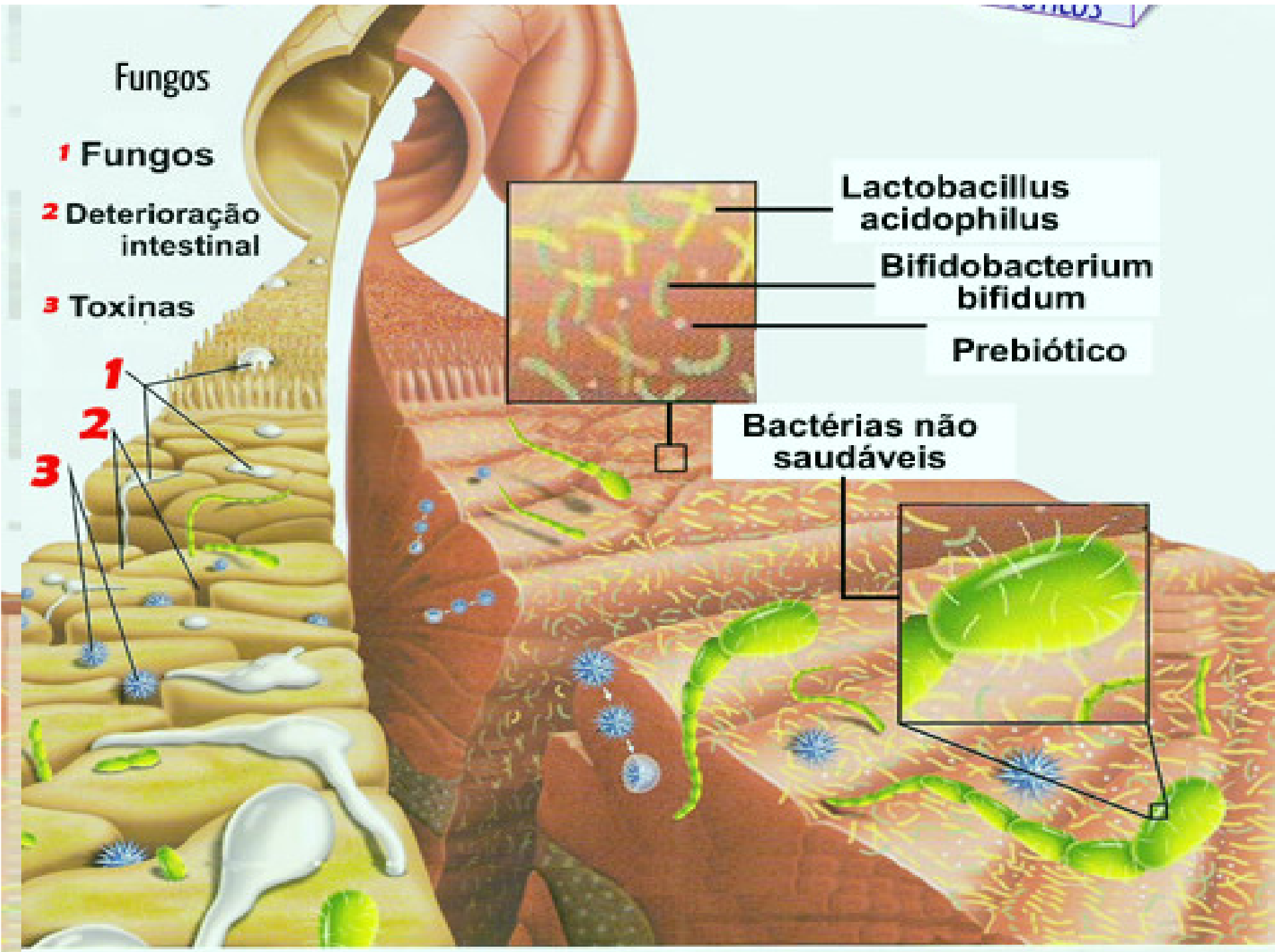
CORPO DOENTE
fadigas, enxaquecas,
alterações
gastrointestinais



Alimentação Emocional
DEPENDÊNCIA DO AÇÚCAR
baixa auto-estima,
vergonha, isolamento,
alterações de humor

Estresse pode desencadear a **Intolerância alimentar**

- Influência da resposta individual ao estresse e das comorbidades psiquiátricas na síndrome do intestino irritável.
- Somatização de estresse, ansiedade e depressão causa desconforto ao ingerir lácteos mesmo em pessoas sem o problema.



Fungos

1 Fungos

2 Deterioração intestinal

3 Toxinas

1

2

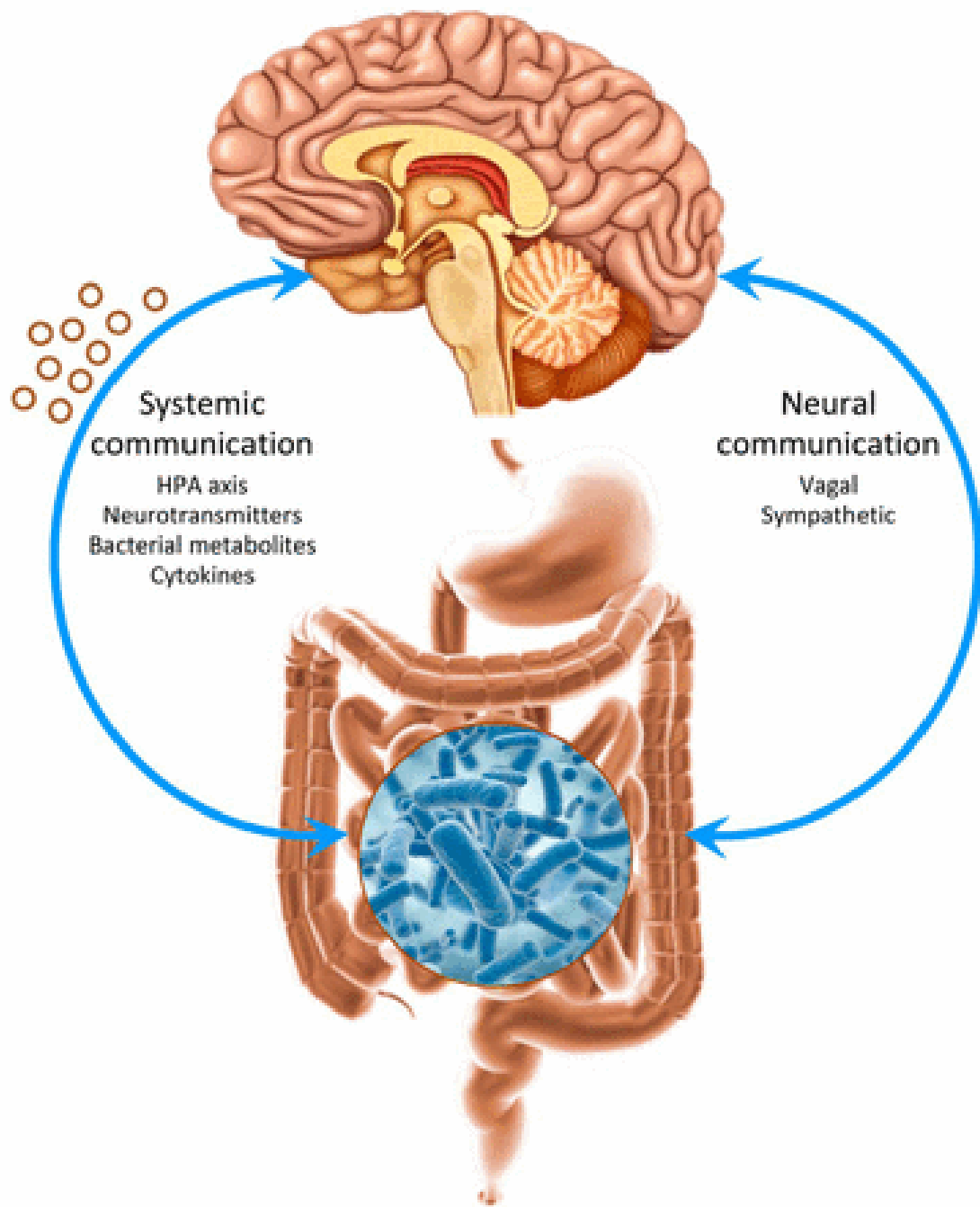
3

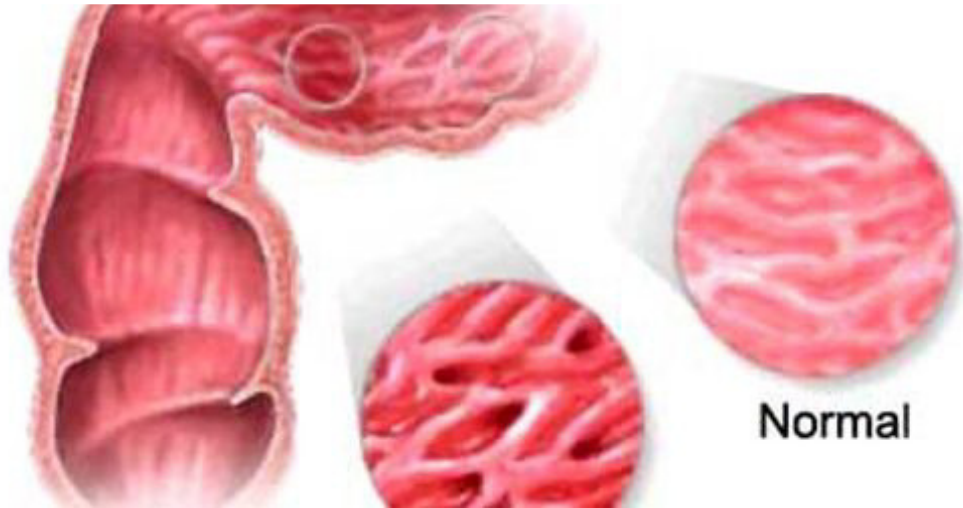
Lactobacillus acidophilus

Bifidobacterium bifidum

Prebiótico

Bactérias não saudáveis





Fisiopatologia do intestino irritável

- Anormalidades motoras do trato gastrointestinal na síndrome do intestino irritável
- Anormalidade na sensibilidade visceral
- Infecções intestinais – Disbiose
- Intolerâncias alimentares

ALERGIA ALIMENTAR

SINTOMAS MAIS COMUNS

Urticária e vermelhidão na pele
Coceira intensa na pele
Dificuldade para respirar
Inchaço no rosto ou língua
Vômitos e diarreia

CARACTERÍSTICAS DOS SINTOMAS

Surgem imediatamente mesmo com pequenas quantidades do alimento.

INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

SINTOMAS MAIS COMUNS

Dor no estômago
Inchaço da barriga
Excesso de gases intestinais
Sensação de queimação na garganta
Vômitos e diarreia

CARACTERÍSTICAS DOS SINTOMAS

Podem demorar mais de 30 minutos para os sintomas surgirem e são mais graves quando a quantidade do alimento ingerido for maior.

Outros Sintomas da intolerância

- **dores crônicas nos músculos ou nas articulações**
- **refeições que causam dores de cabeça ou enxaqueca**
- **Depois de uma longa noite de sono, você ainda se sente cansado**
- **problemas no estômago**
 - **hipotireoidismo**
 - **artrite**



4. Zona de conforto nutricional – saindo desse estágio

- Horário de refeições
- Qualidade de refeições
- Quantidade dos alimentos
- Vício alimentar

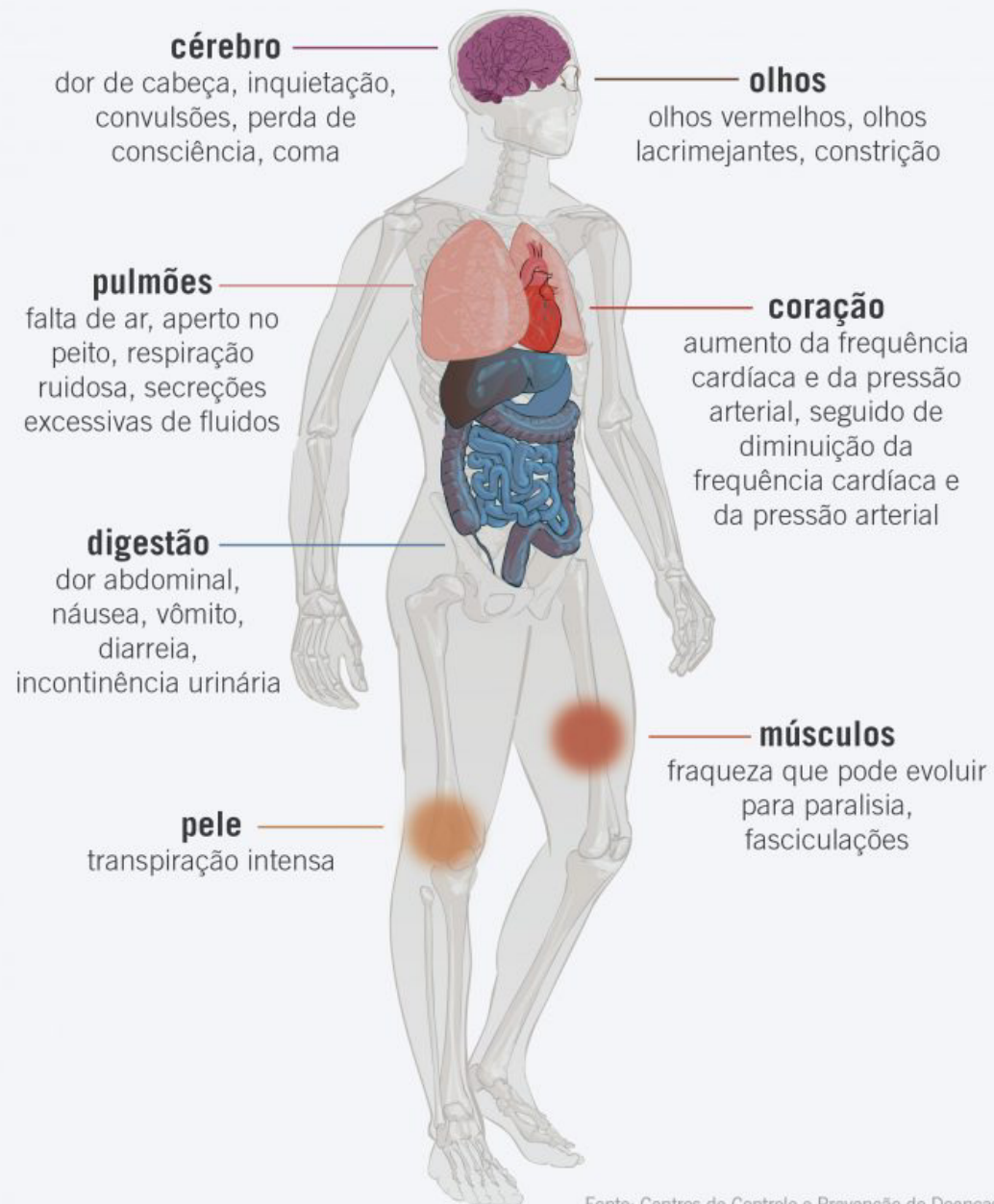


5. Qual o seu nível de inadequação

- Toxinas malation
- Toxinas amalgama
- Toxinas isolada
- Toxinas ligas
- Parasitas



EFEITOS DE AGENTES NEUROTÓXICOS NO CORPO



6. Planejando o seu mapa de novos hábitos nutricionais

- Físico
- Célula
- Hábitos
- Trabalho x alimentação

7. O tempo a seu favor – os cardápios temporais

- Alimentação de 3 em 3 horas
- Alimentação de 2 em 2 horas
- Jejum intermitente 12h, 16hs e 32hs
- Alimentação semanal
- Alimentação mensal



7. O tempo a seu favor – os cardápios temporais

PLANEJAMENTO DE DIETA

TATY CORRÊA

ALIMENTAÇÃO

TREINO

DIA DO LIXO

- 1º semana – Desintoxicar
- 2º semana – Revitalizar
- 3º semana – Equilibrar
- 4º semana – Potencializar
- 5º semana – Esculpir
- 6º e 7º semana - Relaxar

8. O segredo da nova hidratação

- 
- Água flavorizada
 - Chás funcionais
 - Água detox
 - Aumentando gradativamente a ingestão de água

9. O truque da alimentação mental – pensamentos positivos

- Sinto muito
- Perdoe-me
- Muito obrigado
- Te amo
- Sou feliz
- Tenho paz
- Tenho Saúde
- Me amo

10. Coloque alimentos do bom humor no seu cardápio

O organismo ansioso, aumenta a produção do cortisol, então, devemos comer:

- **Chocolate amargo**
- **Mirtílio**
- **Arroz integral**
- **Maçã**

- **Chocolate amargo – diminui o cortisol e libera hormônios do bem estar.**
- **Mirtilio – aumenta o nível de energia, diminui a PA e inflamações e melhora a memória.**



- **Arroz integral** – **diminui o cortisol e alivia a ansiedade.**
- **Maçã** – **recupera danos causado pelo estresse.**



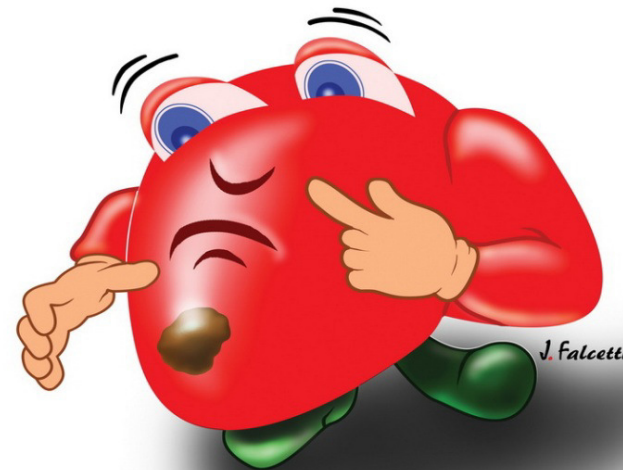
O fígado produz mais glicose, porque o estresse aumenta a produção de cortisol e adrenalina.

Esses hormônios preparam o corpo para uma batalha aumentando a glicose produzida pelo fígado e conseqüentemente subindo os níveis de açúcar no sangue.

Devemos evitar comer os açúcares, carboidratos simples, a lactose.

Devemos comer:

- **Aveia**
- **Canela**



- **Aveia – melhora o sistema digestório e equilibra o açúcar no sangue.**
- **Canela – estimula o funcionamento do cérebro, reduz o nível de cortisol.**



Ansioso, o corpo físico tem maior dificuldade para relaxar e por isso ...

Devemos comer:

- **Espinafre**
- **Batata doce**
- **Banana**
- **Amêndoas**



- **Espinafre – evita picos de pressão, relaxa musculatura, promove sono reparador, diminui ansiedade e aumenta o bem-estar.**
- **Batata doce – contribui para o relaxamento e estimula o bom humor.**



- **Banana** – **promove sensação de calma e da energia.**
- **Amêndoas** – **aumenta os níveis de energia, ajuda a relaxar.**



Outra ferramenta nutricional importante é o consumo de alimentos de índice glicêmico baixa e baixa carga glicêmica.....

Classificação:

Baixo Índice Glicêmico:
menor que 55

Médio Índice Glicêmico:
entre 56 e 69

Alto Índice Glicêmico:
70 ou mais



Verduras
Acerola
Pimenta
Morango
Pêra
Tomate
Peixe
Queijo
Feijão
Mirtílio

Isso vai trazer aquela paz energética fundamental para o seu organismo começar a se reequilibrar.



11. Intensificação do cardápio, após uma semana de ativação

- **1º semana: corrigindo os erros metabólicos**
- **2º semana: Desintoxicando o organismo**
- **3º semana: verificando intolerância e alergias alimentares**
- **4º semana: Diagnosticando o tipo de estresse**

12. Avaliando os efeitos do seu esforço

A close-up photograph of a person's hand holding a human brain. The brain is rendered with a glowing, golden-yellow light and is overlaid with a white, wireframe-like neural network structure. The background is a blurred, light-colored surface, possibly a white lab coat.

- **Memória celular**
- **Evitando o efeito sanfona**
- **Ativando metabolismo**
- **Conhecendo seu corpo**
- **Lidando com as alterações metabólicas**

Saúde Personalizada

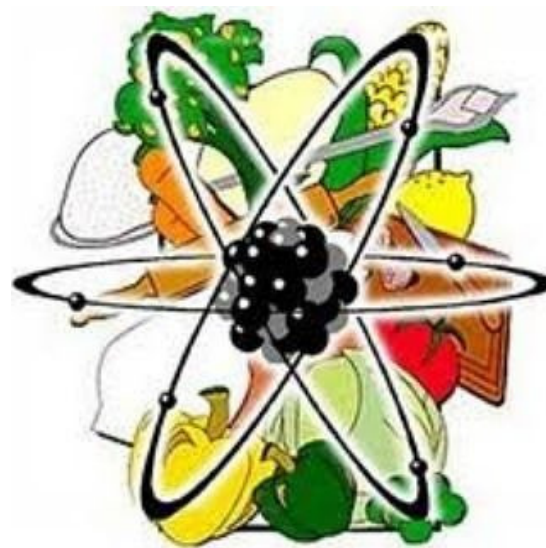
Quantum Bio Ressonância –
Exame de Ressonância

Exames de Avaliação
Enzimática-
Para análise de intolerâncias

Bioimpedância

Análise do Perfil Emocional

Análise do Temperamento



Nutrição Celular
Nutrição Quântica
Nutrição energética
Terapia Quântica
Terapia Freqüencial-
Reequilibrando as células



**SE A VIDA NÃO
FICAR MAIS FÁCIL,
TRATE DE FICAR
MAIS FORTE**

O sucesso profissional depende de nossa saúde e está em nossas mãos.



Eliane Petean Arena

Nutricionista/Farmacêutica

elipetean@terra.com.br Telefone
(14)3243-7840 (14)99777-2765

INSTAGRAM ELIANE
eliane_arena_nutricionista

FACEBOOK CNC
Centro Nutrição Celular

CNC – WHATSAPP
(14)99750-7048

