



SAÚDE & BEM-ESTAR

Por **DRA. IVANI MANZO** ivani@gazetanews.com

Dra. Ivani Manzo é doutora em Ciências pela Escola Paulista de Medicina UNIFESP - EPM com ênfase em obesidade, gestação e exercício. Em 2010 iniciou seus estudos em Life Coach e desde então trabalha ajudando as pessoas a alcançarem seus objetivos. Site: www.myclickcoach.com



A maioria das pessoas já fez mil dietas diferentes e todas sem resultados.

Dietas, dietas, dietas... sempre falam de novas dietas e nenhuma funciona

Desde a época em que eu lecionava em Universidades, eu dizia que há duas maneiras de explicar ou de responder a uma pergunta. Você pode simplesmente se retrair ao motivo ou pode explicar o motivo.

Como professora sempre expliquei o motivo.

O que isso significa? Bem, duas coisas: a primeira é que o texto é longo e a segunda é que todos que lerem conseguirão entender.

As dietas não dão resultado por alguns motivos. A meu ver, o principal é que quem segue uma dieta não aprende nada. Modifica a forma de comer, buscando alguma modificação, mas não tem ideia do que está fazendo. Assim, quando o objetivo for alcançado, a dieta é colocada de lado e como a pessoa não aprendeu nada, voltará a comer da mesma forma que antes, retornando ao ponto inicial.

Outro motivo é que a maioria das dietas é restritiva em algum grau. Isso limita a vida social, a vida familiar e a alegria do dia a dia. É muito frustrante

estar com fome e ter que comer algo repetido, ou sem gosto, ou sem sal, ou sem o ser do seu gosto.

Essas pequenas frustrações diárias começam a cansar e as pessoas não veem a hora dessa tortura terminar. E quando termina... voltam a comer da mesma forma que comiam antes, retornando ao ponto inicial.

Vamos ao terceiro ponto de vista: alimentos mirabolantes, difíceis de serem encontrados e na maioria das vezes caros. Já atendi uma pessoa que estava fazendo uma dieta que pedia para comer morangos pela manhã, mas a pessoa morava na região norte do Brasil e, adivinha? Como encontrar morangos todos os dias pela manhã? Insano pedir que um alimento seja acrescentado à dieta sem antes entender a realidade da pessoa.

E assim segue o ciclo vicioso de buscar um profissional, seguir um cardápio restritivo, engessado, se frustrar e voltar ao início do processo.

Na sequência uma nova dieta é inventada, surge um novo ânimo, um novo profissional que prescreve uma

dieta restritiva, um cardápio restritivo, e tudo se repete.

A maioria das pessoas que me procura tem sempre a mesma narrativa. Já fez mil dietas diferentes e todas sem resultados permanentes. A pergunta que sempre me faço é porque as pessoas continuam acreditando em milagres e acreditando que irá surgir um profissional que irá prescrever algo infalível.

Isso não vai acontecer. Esqueça.

E se você está se perguntando o que fazer, a resposta é bem mais simples e bem mais curta: aprenda a comer.

Todos nós precisamos saber um pouco de cada coisa na vida para poder fazer o que precisamos. Saber um pouco de informática, saber um pouco sobre leis, sobre outras línguas, sobre higiene e, claro, temos sim que saber um pouco sobre alimentos. O que são alimentos saudáveis, o que são alimentos não saudáveis e aprender a fazer boas escolhas. Não há necessidade de restringir nada, basta aprender a comer com moderação e bom senso.



Instituto Intensivo de Inglês - ESL Cursos Primavera 2020

CURSO	DESCRIÇÃO	PERÍODO	CUSTO
PROGRAMA DE INGLÊS INTENSIVO PARA COMUNIDADE	Um programa intensivo de inglês durante o dia para melhorar rapidamente as habilidades de leitura, escrita, gramática, conversação e audição. Níveis iniciantes / pré-intermediários / intermediários	13 de Janeiro a 7 de Maio Segunda a Quinta (9AM - 11:50 AM)	\$2,960 (192 horas)
INGLÊS PARA COMUNICAÇÃO E GRAMÁTICA A	Aulas noturnas para melhorar a leitura, escrita, gramática, conversação e audição. Para iniciantes e níveis pré-intermediários.	28 de Janeiro a 16 de Abril Terças e Quintas (7PM - 9PM)	\$700 (48 horas)
INGLÊS PARA COMUNICAÇÃO E GRAMÁTICA B	Aulas noturnas para melhorar a leitura, redação, gramática, conversação e audição. Para níveis intermediários e acima.	28 de Janeiro a 16 de Abril Terças e Quintas (7PM - 9PM)	\$700 (48 horas)
SÁBADO REDUÇÃO DE SOTAQUE	Aprenda e pratique os recursos da pronúncia americana para um discurso claro e compreensível. Para níveis intermediário superior e acima	25 de Janeiro a 11 de Abril Sábados (9AM - 1PM)	\$700 (48 horas)
CONVERSAÇÃO EN INGLÊS AVANÇADO	Aumente seu vocabulário, conhecimento de inglês falado e fluência através da discussão de tópicos profissionais e atuais de interesse. Para níveis intermediário superior e avançado.	27 de Janeiro a 15 de Abril Segundas e Quartas (7PM - 9PM)	\$700 (48 horas)
INGLÊS PARA NEGÓCIOS	Este curso se concentra na comunicação verbal e escrita profissional. Para intermediário superior e superior	28 de Janeiro a 16 de Abril Terças e Quintas (7PM - 9PM)	\$700 (48 horas)
SÁBADO PREPARAÇÃO PARA TOEFL	Este curso se concentra na preparação para o TOEFL e abrange todos os aspectos do teste do TOEFL. Para níveis intermediários altos e acima	25 de Janeiro a 29 de Fevereiro Sábados (9AM - 1PM)	\$400 (24 horas)

* A realização dos cursos depende da quantidade de alunos matriculados.

** Livros didáticos e estacionamento não estão incluídos na taxa de matrícula

**Maiores Informações: (561) 297-0179, e-mail: iei@fau.edu
Visite o nosso website www.fau.edu/intensive-english/community-esl**