

# 21 ESTRATÉGIAS PARA NUTRIR A MENTE E TRANSFORMAR SUA ALIMENTAÇÃO

Conecte Bem-Estar Mental e Nutrição para transformar sua saúde de  
dentro para fora



Ariane Verônica  
Nutricionista

# SUMÁRIO

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Boas Vindas</b>                                                                     | <b>01</b> |
| <b>Capítulo I: 21 Estratégias para Nutrir a Mente e Transformar sua Alimentação</b>    | <b>02</b> |
| <b>Capítulo II: Cardápio para 7 dias</b>                                               | <b>08</b> |
| <b>Bônus: O que é Fitoterapia?</b>                                                     | <b>11</b> |
| <b>Bônus: Como a Fitoterapia Pode Ajudar no Emagrecimento e na Ansiedade Alimentar</b> | <b>11</b> |
| <b>Bônus: 8 Plantas Essenciais para o seu dia a dia</b>                                | <b>12</b> |
| <b>Bônus: Como Preparar uma Infusão Corretamente</b>                                   | <b>13</b> |
| <b>Bônus: Quantidade Segura (Uso Caseiro)</b>                                          | <b>12</b> |
| <b>Bônus: Quadro Rápido para Consultar</b>                                             | <b>13</b> |
| <b>Conclusão</b>                                                                       | <b>14</b> |

BOAS VINDAS

# Olá, Eu Sou Arianne...

Nutricionista e Técnica em Nutrição e Dietética, com mais de 11 anos de experiência em alimentação e gestão de restaurantes. Ao longo da minha jornada, percebi que a nutrição vai muito além do prato, ela toca emoções, histórias, memórias e crenças que moldam a forma como nos relacionamos com a comida e com nós mesmos.

Nos últimos anos, aprofundei meus estudos em Fitoterapia e Coaching, e encontrei nesses conhecimentos a ponte perfeita entre o corpo, a mente e a energia.

Hoje, ajudo pessoas a compreenderem suas emoções e a desenvolverem leveza, bem-estar e presença durante o processo de transformação de hábitos.

Sou idealizadora do NutrirMente por Arianne, uma comunidade que nasceu do desejo de conduzir pessoas ao estado de presença, à vigília dos pensamentos e ao despertar da responsabilidade por sua própria vida. Acreditamos que Nutrir a mente gera equilíbrio e o equilíbrio refina a frequência. Quando elevamos nossa frequência vibracional, elevamos também nossas escolhas, nossa disposição e nossa capacidade de viver experiências reais e conscientes.



Meu propósito é humanizar o processo de emagrecimento e de mudança de hábitos. Sem pressão, sem culpa, sem extremismo.

Com acolhimento, clareza e motivação. Quero que cada pessoa se sinta capaz, apoiada e protagonista da própria jornada.

**Seja muito bem-vinda(o) a esta jornada.**

**Vamos nutrir o corpo, sim...  
Mas, acima de tudo, vamos  
Nutrir a Mente.**

*Arianne Verônica*

## CAPÍTULO I

# 21 ESTRATÉGIAS PARA NUTRIR A MENTE E SUA ALIMENTAÇÃO



## 1. Comece o dia com hidratação inteligente

Antes de qualquer coisa, ofereça água ao seu corpo. Ele passou horas em jejum e precisa desse cuidado. Água pura, água morna ou água com limão desperta o metabolismo, melhora a digestão e prepara o organismo para receber nutrientes de forma mais eficiente. Este é um gesto simples, mas extremamente poderoso para iniciar o dia com presença e cuidado.

## 2. Reduza industrializados por 21 dias

Apenas esse passo pode transformar seu nível de energia. Reduzir alimentos ultraprocessados diminui inflamação, melhora o humor, regula a saciedade e devolve autonomia ao seu corpo. Não é radicalismo, é consciência. Quanto menos rótulo, melhor.

## 3. Coloque 3 cores no prato em todas as refeições

As cores representam nutrientes diferentes. Quanto mais colorido o prato, maior a variedade nutricional e antioxidante. Comece observando: quais cores estão faltando hoje? A resposta guia sua escolha naturalmente, sem rigidez.

## CAPÍTULO I

# 21 ESTRATÉGIAS PARA NUTRIR A MENTE E SUA ALIMENTAÇÃO



## 4. Troque carboidratos simples por complexos

Pães brancos, massas e doces elevam rapidamente a glicemia e geram compulsão. Preferir arroz integral, raízes, frutas e grãos integrais cria energia estável, melhora foco mental e reduz a vontade de "beliscar". Pequenas trocas geram grandes resultados.

## 5. Use temperos naturais como aliados anti-inflamatórios

Cúrcuma, gengibre, alho, alecrim e orégano têm propriedades poderosas. Eles reduzem inflamação, melhoram a digestão e potencializam o sabor das refeições. Cozinhar pode ser um ato de autocuidado — e esses temperos são a sua farmácia natural.

## 6. Inclua proteínas em todas as refeições

Proteína aumenta saciedade, auxilia no ganho de massa e no controle das emoções ligadas à fome. Carnes magras, ovos, queijos, tofu, leguminosas... escolha sua fonte e mantenha o corpo nutrido de verdade.

## CAPÍTULO 1



# 21 ESTRATÉGIAS PARA NUTRIR A MENTE E SUA ALIMENTAÇÃO

## 7. Priorize gorduras boas para equilibrar hormônios

Azeite, abacate, castanhas e sementes ajudam na produção hormonal, melhoram o humor e facilitam o emagrecimento. Não tenha medo da gordura certa: ela é amiga da sua evolução.

## 8. Mastigue com presença plena

A mastigação é o início da digestão. Comer devagar melhora absorção, reduz compulsão e conecta você ao momento presente. Experimente deixar o talher sobre o prato entre as garfadas. A calma transforma a refeição.

## 9. Evite grandes volumes de líquido durante as refeições

Bebidas em excesso diluem o ácido gástrico e prejudicam a digestão. A regra de ouro: hidrate-se ao longo do dia e deixe a refeição ser o momento do alimento, não da bebida.

## CAPÍTULO I

# 21 ESTRATÉGIAS PARA NUTRIR A MENTE E SUA ALIMENTAÇÃO



## 10. Consuma fibras diariamente

Fibras alimentam a microbiota, regulam intestino, aumentam saciedade e fazem você sentir seu corpo funcionando melhor. Inclua saladas, frutas, sementes e grãos. Seu intestino é seu “segundo cérebro”.

## 11. Tenha horários regulares para comer

Seu corpo ama rotinas. Quando você mantém horários, regula hormônios, reduz ansiedade e melhora digestão. Crie pequenas âncoras diárias: café da manhã, almoço e jantar em janelas próximas todos os dias.

## 12. Use vinagre de maçã de forma estratégica

Uma colher de vinagre de maçã diluída em água antes de refeições ricas em carboidratos ajuda a reduzir picos glicêmicos. Mais controle de fome, menos compulsão, mais energia estável. Simples e eficiente.

## 13. Experimente janelas alimentares suaves

Um intervalo de 12 horas entre a última refeição da noite e a primeira do dia cria descanso digestivo, melhora inflamação e aumenta clareza mental. Não é dieta — é ritmo natural do corpo.

## CAPÍTULO I

# 21 ESTRATÉGIAS PARA NUTRIR A MENTE E SUA ALIMENTAÇÃO

**14. Inclua prebióticos e probióticos**

logurte, kefir, kombucha, coalhada, banana verde, aveia... Alimentos que alimentam e equilibram sua flora intestinal oferecem melhor imunidade, humor e absorção de nutrientes. Cuidar do intestino é cuidar da mente.

**15. Faça 2 minutos de respiração antes das refeições**

Este é um ritual poderoso. Um simples momento de respiração ativa o sistema parassimpático e coloca o corpo em estado de digestão e absorção. Comer tranquila(o) melhora tudo: digestão, saciedade, escolhas e energia.

**16. Crie uma manhã nutritiva para a mente**

Sol, água, respiração, silêncio ou leitura leve. A forma como você inicia o dia determina sua frequência vibracional. Uma mente nutrida escolhe melhor, sente melhor, vive melhor.

**17. Utilize fitoterápicos leves no seu dia a dia**

Chás de camomila, gengibre, melissa, alecrim e hortelã ajudam na ansiedade, digestão, foco e energia. Fitoterapia é suave, natural e complementar. Uma xícara pode mudar seu estado mental.

## CAPÍTULO I

# 21 ESTRATÉGIAS PARA NUTRIR A MENTE E SUA ALIMENTAÇÃO

**18. Evite comer em frente a telas**

Telas roubam sua atenção e desconectam você do corpo. Comer consciente faz você perceber saciedade, sabores, emoções e limites. É uma prática de presença — e sua mente agradece.

**19. Registre sua fome real x emocional**

Pergunte-se: “É fome do corpo ou da mente?”

Esse simples ato traz clareza e quebra ciclos automáticos. Compreender suas emoções é a base para uma alimentação equilibrada e sem culpa.

**20. Use afirmações de autocuidado**

Palavras têm frequência. Antes de comer, experimente dizer:

“Eu escolho o que me faz bem.”

“Eu cuido de mim a cada refeição.”

Essa prática alinha a sua vibração com seus objetivos

**21. Celebre pequenas vitórias diariamente**

Tomou mais água?

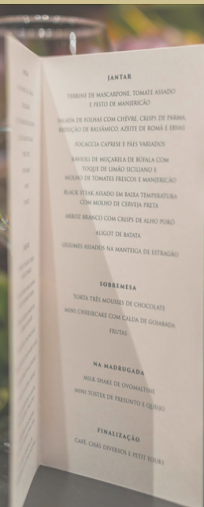
Fez uma refeição mais colorida?

Escolheu algo mais nutritivo?

Comemorou um pensamento positivo?

Cada gesto conta. Pequenas vitórias criam grandes transformações e refinam a sua frequência.

## CAPÍTULO II

CARDÁPIO  
7 DIAS**DIA 1 — Total aproximado: 1.650 kcal****Café da manhã — 350 kcal**

- Omelete com 2 ovos, espinafre e tomate
- 1 fatia de pão integral
- Chá de gengibre

**Almoço — 550 kcal**

- Frango grelhado (120g)
- Arroz integral (½ xícara)
- Brócolis no vapor
- 1 Colher de sopa de azeite
- Limão

**Jantar — 450 kcal**

- Sopa cremosa de legumes com cúrcuma
- 1 torrada integral
- 1 fruta pequena

**Lanche — 300 kcal (opcional)**

- Iogurte natural + castanhas

**DIA 2 — Total aproximado: 1.580 kcal****Café da manhã — 320 kcal**

- Mingau de aveia com banana e chia
- Canela

**Almoço — 560 kcal**

- Filé de peixe assado com ervas (150g)
- Purê de mandioquinha
- Salada verde com azeite
- Suco de limão sem açúcar

**Jantar — 420 kcal**

- Abobrinha recheada com carne moída magra
- Mix de folhas com vinagre de maçã

**Lanche — 280 kcal**

- 1 maçã + 1 colher de pasta de amendoim

**DIA 3 — Total aproximado: 1.600 kcal****Café da manhã — 330 kcal**

- Overnight oats (aveia, iogurte e frutas vermelhas)

**Almoço — 540 kcal**

- Carne magra grelhada (120g)
- Feijão (½ concha)
- Arroz integral (½ xícara)
- Salada arco-íris (colorida)

**Jantar — 430 kcal**

- Omelete de claras com legumes
- Batata doce assada

**Lanche — 300 kcal**

- Mix de frutas + sementes

**DIA 4 — Total aproximado: 1.550 kcal****Café da manhã — 300 kcal**

- Iogurte com granola e mel
- 1 fruta pequena

**Almoço — 570 kcal**

- Frango desfiado com cúrcuma
- Quinoa cozida
- Legumes salteados no azeite

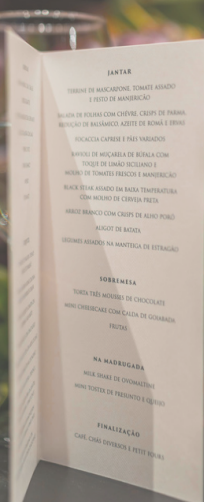
**Jantar — 400 kcal**

- Panqueca integral recheada com cottage + espinafre
- Salada verde

**Lanche — 280 kcal**

- 1 punhado de castanhas + chá digestivo

## CAPÍTULO II

CARDÁPIO  
7 DIAS**DIA 5 — Total aproximado: 1.620 kcal****Café da manhã — 360 kcal**

- Crepioca (1 ovo + tapioca)
- Recheio de queijo branco + orégano
- Suco verde leve

**Almoço — 560 kcal**

- Tilápia grelhada (150g)
- Arroz negro (½ xícara)
- Mix de abobrinha e cenoura
- 1 colher de sopa azeite

**Jantar — 430 kcal**

- Risoto de cogumelos (versão leve)
- Salada crocante com sementes

**Lanche — 270 kcal**

- 1 banana + 1 colher de sopa coco ralado

**DIA 6 — Total aproximado: 1.640 kcal****Café da manhã — 350 kcal**

- Smoothie bowl (banana, morango, proteína ou iogurte, chia)

**Almoço — 560 kcal**

- Patinho moído refogado
- Purê de batata doce
- Salada com azeite + vinagre de maçã

**Jantar — 430 kcal**

- Sopa detox (abóbora + gengibre + frango desfiado)
- 1 fatia de pão integral

**Lanche — 300 kcal**

- Mix de oleaginosas + chá calmante

**DIA 7 — Total aproximado: 1.550 kcal****Café da manhã — 310 kcal**

- Tapioca com ovo mexido
- Chá de hortelã

**Almoço — 560 kcal**

- Bife grelhado (120–150g)
- Arroz integral
- Feijão
- Salada verde + cenoura
- Azeite

**Jantar — 390 kcal**

- Abóbora assada
- Omelete de 2 ovos
- Salada leve

**Lanche — 290 kcal**

- Iogurte + chia + mel



A fitoterapia é o uso seguro e consciente de plantas medicinais para apoiar processos do corpo e da mente.

Ela não substitui tratamento médico, mas é uma grande aliada no equilíbrio emocional, na digestão, no foco e no processo de mudança de hábitos alimentares.

Aqui você vai encontrar orientações simples, práticas e acessíveis para aplicar no seu dia a dia sem complicações.

O objetivo é ajudar você a se sentir mais presente, mais equilibrada e mais conectada ao seu processo.

### Como a Fitoterapia Pode Ajudar no Emagrecimento e na Ansiedade Alimentar

- Reduz compulsões ao equilibrar tensão emocional
- Melhora foco e clareza para manter constância
- Apoia a digestão e o intestino, o que influencia no bem-estar geral
- Auxilia a modular o estresse, fator chave no comportamento alimentar
- Gera sensação de cuidado — um ritual diário de presença e acolhimento





BÔNUS

# FITOTERAPIA

Plantas Essenciais para o seu dia

A fitoterapia é o uso seguro e consciente de plantas medicinais para apoiar processos do corpo e da mente.

Ela não substitui tratamento médico, mas é uma grande aliada no equilíbrio emocional, na digestão, no foco e no processo de mudança de hábitos alimentares.

Aqui você vai encontrar orientações simples, práticas e acessíveis para aplicar no seu dia a dia sem complicações.

O objetivo é ajudar você a se sentir mais presente, mais equilibrada e mais conectada ao seu processo.

## Como a Fitoterapia Pode Ajudar no Emagrecimento e na Ansiedade Alimentar

- Reduz compulsões ao equilibrar tensão emocional
- Melhora foco e clareza para manter constância
- Apoia a digestão e o intestino, o que influencia no bem-estar geral
- Auxilia a modular o estresse, fator chave no comportamento alimentar
- Gera sensação de cuidado — um ritual diário de presença e acolhimento





BÔNUS

# FITOTERAPIA

8 Plantas Essenciais para o Seu Dia a Dia

## 1. Camomila

Para quê: ansiedade, tensão, fome emocional, sono

Como usar: 1 colher de sopa das flores para 200 ml de água quente.

Quando usar: à noite ou em momentos de ansiedade.

## 2. Gengibre

Para quê: digestão lenta, aumento de energia, metabolismo, náuseas

Como usar: 3 a 4 lâminas na infusão ou ralado na água quente.

Quando usar: manhã ou após refeições pesadas.



## 3. Hortelã

Para quê: gases, estufamento, digestão preguiçosa, ansiedade digestiva

Como usar: 1 colher de sopa das folhas frescas para 200 ml de água.

Quando usar: após as refeições.

## 4. Alecrim

Para quê: foco, clareza mental, memória, energia

Como usar: 1 colher de chá para 200 ml de água.

Quando usar: manhã ou início da tarde.

Dica: excelente para quem “belisca” por falta de foco e tédio.



## 6. Canela

Para quê: equilíbrio da glicemia, menos vontade de doce, saciedade

Como usar: 1 pau de canela na infusão ou água quente.

Quando usar: entre refeições ou após o almoço

## 7. Capim-Limão (Erva-cidreira)

Para quê: relaxamento, ansiedade, compulsão noturna

Como usar: 1 colher de sopa da erva fresca ou seca para 200 ml de água.

Quando usar: noite.

## 8. Erva-Doce

Para quê: digestão, gases, conforto abdominal pós-refeição

Como usar: 1 colher de chá das sementes levemente amassadas.

Quando usar: após o almoço ou jantar.



BÔNUS

# FITOTERAPIA

## ORIENTAÇÕES



### Como Preparar uma Infusão Corretamente

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo.
3. Adicione a erva.
4. Tampe por 5 a 10 minutos.
5. Coe e tome ainda quente.

### Quantidade Segura (Uso Caseiro)

- 1 a 2 xícaras por dia
- Não prolongar uso contínuo por mais de 30 dias sem avaliação profissional
- Evite misturar muitas plantas juntas
- Gestantes, lactantes e pessoas medicadas devem usar com orientação profissional

### Quadro Rápido para Consultar

| Planta      | Para quê            | Melhor horário       |
|-------------|---------------------|----------------------|
| Camomila    | Ansiedade e sono    | Noite                |
| Gengibre    | Energia e digestão  | Manhã                |
| Hortelã     | Gases e estufamento | Pós-refeições        |
| Alecrim     | Foco e clareza      | Manhã/tarde          |
| Capim-limão | Relaxamento         | Noite                |
| Canela      | Saciedade           | Tarde/noite          |
| Cúrcuma     | Desinflamar         | Manhã                |
| Erva-doce   | Conforto digestivo  | Depois das refeições |



## CONCLUSÃO

Você acaba de percorrer um guia construído com intenção, cuidado e propósito. Aqui, não se tratou apenas de aprender 21 dicas de nutrição mas de compreender que cada escolha alimentar é também um convite para olhar para dentro, ouvir o próprio corpo e cultivar uma relação mais amorosa consigo mesma.

As dicas que você encontrou neste e-book são ferramentas.

Ferramentas que te apoiam no processo de mudança de hábitos, no despertar da consciência nutricional e no fortalecimento da sua presença diária. Mas o verdadeiro poder está em como você escolhe aplicar cada orientação na sua rotina.

Nutrir-se vai muito além do prato.

É nutrir a mente com pensamentos que te fortalecem, nutrir as emoções com acolhimento e nutrir sua energia com equilíbrio. É compreender que o que você come é importante mas como você vive é ainda mais.

Dentro do NutrirMente por Ariane, acredito que quando você cuida da mente, o corpo responde.

E quando você refina sua frequência interna, tudo ao seu redor se alinha.

Que estas 21 dicas sejam sua base, seu recomeço, seu impulso.

Que cada pequena ação se torne um passo em direção ao seu equilíbrio.

E que você siga consciente, motivada e aberta para construir uma vida mais leve, nutritiva e verdadeira.

Você merece viver o melhor que pode sentir.  
Você merece viver o melhor que pode ser.

Com carinho,

Ariane Verônica  
Nutricionista • Fitoterapia • Coach  
Idealizadora do NutrirMente por Ariane