

— GUIA PARA NUTRICIONISTAS

NUTRIÇÃO HOLÍSTICA —

RODRIGO MENDANHA





SUMÁRIO

Minha História com a Nutrição Holística	01
Pilares da Nutrição Holística	05
Hábitos da Nutrição Holística	16
As Bases da Nutrição Holística	18
Princípios da Nutrição Holística	22
Humanização do Processo	23
Atendimento Padrão Diamante	24
Pilares de um Atendimento de Sucesso	27
Os 3 C`s da Nutrição Holística	31
Conclusão	32



CORPO



ESPÍRITO

MENTE

MINHA HISTÓRIA COM A NUTRIÇÃO HOLÍSTICA

“O nutrir que vai além...”

Seja muito bem vindo(a)!

Meu nome é Rodrigo Mendanha, sou Nutricionista e pioneiro da Nutrição Holística no Brasil. É uma grande honra saber que você está lendo esse material nesse momento, pois se alguém me falasse há 10 anos atrás aonde eu estaria hoje, eu diria que era impossível.

Já estudava a filosofia do Holismo bem antes de entrar na faculdade, sempre fui um grande pesquisador dos mistérios do Universo. Digo que o Holismo salvou a minha vida em um momento muito triste e depressivo da minha jornada. Não sabia que anos depois eu estaria entrando na faculdade de Nutrição e desenvolvendo uma metodologia de trabalho única, exclusiva, diferenciada e capaz de Transformar Vidas.

Desde o início da minha caminhada na faculdade eu sentia uma inquietude no meu peito e na minha alma que me dizia que a Nutrição ia muito além do alimento, das calorias e dos nutrientes.

Entendi que existiam outros “alimentos” que poderiam nutrir não só nosso corpo, mas também a mente e o espírito. Eu não tinha em meu coração somente a ideia simplista de prescrever um plano alimentar ou um cardápio para as pessoas que iriam depositar a sua saúde em minhas mãos. Essas pessoas mereciam mais, esses indivíduos estavam buscando melhorar a saúde, mas no fundo, a alimentação com comida de verdade iria representar somente um dos pilares desse processo de Evolução.

Eu nunca acreditei que a Nutrição se restringe somente a comida que é ingerida pela boca. O nutrir vai além das barreiras físicas e alimentares, o nutrir na verdade, é uma busca sistêmica, é uma busca pelo Todo (Holos).

Não entrava na minha cabeça que iria funcionar só orientar as pessoas com o modelo de dieta, com calorias bem calculadas e com um cardápio elaborado, sinceramente... na minha visão isso era muito pouco perto do potencial que existia para transformar vidas por completo.

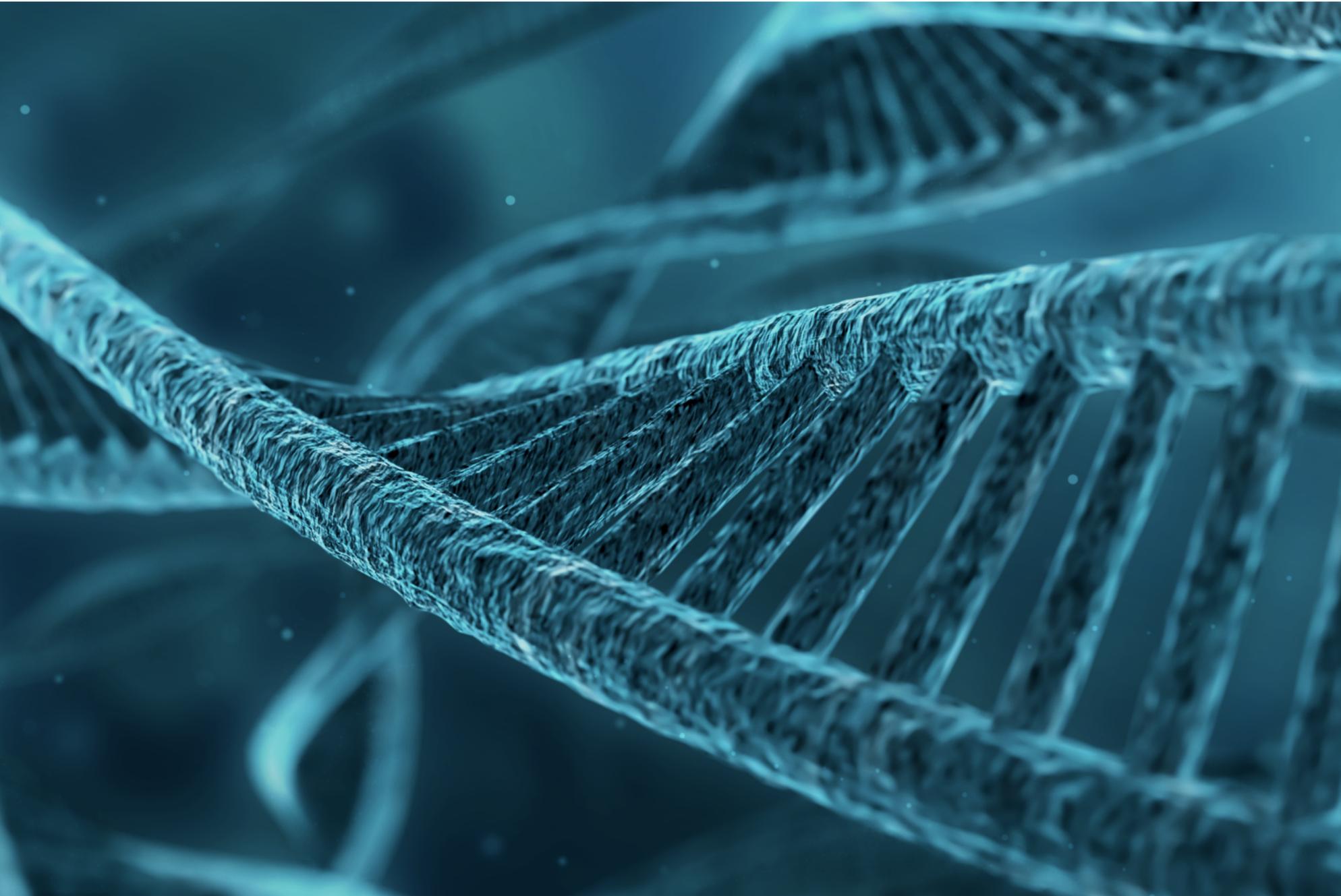
Observava uma mentalidade muito fixa e enquadrada, e eu sempre tive uma energia muito livre que não aceitava a mediocridade e cópias, eu sempre fui original em tudo que fiz. Foram inúmeros exemplos na minha jornada de que equilibrar os hábitos alimentares, calcular calorias e nutrientes e incentivar um estilo de vida saudável ainda que eficiente no começo, não era sustentável a longo prazo, era muito básico e trivial perante a incrível possibilidade de um “Nutrir que vai Além”.

Eu refletia e caía sempre no mesmo pensamento: “Muitos conquistam um corpo “perfeito”, mas na maioria dos casos, as custas de uma forte intoxicação da mente e da desconexão total do espírito.”

Dessa forma, eu me perguntava: Porque eu não posso usar a filosofia do Holismo para construir uma metodologia sólida e robusta para auxiliar as pessoas no caminho do desenvolvimento do Corpo, da Mente e do Espírito? Dieta nunca funcionou e nunca vai funcionar, porque o conceito de dieta já foi criado com o pensamento de não dar certo. Haja o que houver, essa é a visão nua e crua de toda essa problemática.

Quando estava na faculdade sempre fui visto como “o diferente”, já fui chamado de místico, de exotérico e até mesmo de louco. Louco era quem não percebia que estava preso na caixa do reducionismo e do cartesianismo. E se você não sabe o que diz a teoria reducionista e cartesiana, essa é a sua primeira tarefa, preciso que você leia sobre essas filosofias e entenda a quebra de paradigma que o Holismo propõe.





Ao longo da faculdade me dediquei aos estudos “padrões” da Nutrição, mas sempre busquei me aprofundar no que estava além da caixa, no que estava além dos meus olhos.

Como já dizia Einstein: “A imaginação é mais importante do que o conhecimento. O conhecimento é limitado. A imaginação circunda o Mundo.” Eu sempre fui sonhador e isso que sempre me manteve vivo, eu desde muito pequeno sonhei com um mundo no qual as pessoas seriam livres e conectadas com a abundância que está disponível para todos nós.

Desde o 1º dia de aula eu já estava me dedicando aos estudos e aprofundamentos na Nutrição Holística. Fui contrariado muitas vezes na jornada, fui rebatido, fui criticado e fui excluído de muita coisa porque as pessoas acreditavam que eu estava enlouquecendo.

Eu estava enlouquecendo mesmo, ficando louco por ver uma classe de profissionais de

saúde que realizavam consultas medíocres de 20-30 minutos e entregavam uma dieta de gaveta igual para todos os pacientes.

Isso sim era loucura pra mim, e é até hoje não consigo entender um profissional de saúde que se recusa a realizar um trabalho Humanizado e Consciente.

Terminei a faculdade com muita bagagem, ferramentas e estratégias desenvolvidas por mim mesmo para auxiliar meus pacientes nesse processo de Cura. Já sai do ambiente universitário preparado para resgatar vidas, energizar sonhos, vitaminar projetos e desbloquear pessoas para descobrirem seus propósitos.

Há 10 anos atrás eu não imaginava onde estaria hoje, escrevendo pra você que está em busca de um “nutrir que vai além”, seja você Estudante de Nutrição ou Nutricionista.

Não podemos nos limitar ao trivial, não podemos somente calcular nutrientes e calorias, não podemos deixar de lado nosso potencial incrível de ativar pessoas, de inspirar sonhos e de resgatar a visão abundante do mundo que já existe dentro de cada pessoa. Eu fiz isso, e você também pode fazer, basta romper com a mentalidade de escassez que te bloqueia a evolução.

Eu acredito que chegaremos ao seguinte ponto: Em breve, existirão Nutricionistas que trabalham com a Visão Holística, que aplicam os conceitos e estratégias da Nutrição Holística, e terão os Nutricionistas que ficaram pra trás em suas visões encaixotadas e enquadradas. Você pode não acreditar ou não concordar, e está tudo bem, o tempo irá mostrar isso a todos nós.

Se você é Nutricionista ou estudante e Nutrição e está aqui, eu só posso te dizer uma coisa: Você fez uma escolha que não tem volta, mas sabe do melhor?

Rapidamente você vai descobrir que o melhor de tudo é que você entrou no caminho certo para usar a sua Luz para iluminar caminhos, vidas e nações.

Com toda humildade e sinceridade do mundo eu só queria te dar um conselho e nada mais:

“Não escolha a mediocridade de uma vida seguindo a manada, deixando de ser quem você é, deixando de usar suas ferramentas holísticas de cura para auxiliar no processo de resgate de muitas vidas.”

A escolha é sua e eu só quero saber de uma coisa: Você está preparado(a) para se tornar um profissional que cuida do ser humano de forma Holística? Parabéns por decidir viver uma vida abundante, servindo e contribuindo para um mundo melhor.

Com Amor, Luz e Gratidão

Rodrigo Mendanha





PILARES DA NUTRIÇÃO HOLÍSTICA



Todo prédio precisa de uma fundação. Toda casa precisa de uma base. Na saúde holística não é diferente. Para construir uma saúde baseada na ideia Holística, a chave é unir os fenômenos e não separá-los em partes.

Não olhamos um ser humano multicomplexo e multidimensional somente em uma parte que está em desequilíbrio, olhamos esse ser de forma multifatorial, de forma holística, sistêmica. Cuidamos de seres levando em consideração que estes representam um todo, um conjunto de fatores/estímulos/vivências, e não somente como um conjunto de sinais e sintomas.

Todos nós queremos construir uma vida plena e com muita saúde não é mesmo?

Existem alguns pilares, algumas bases, alguns princípios para a construção de uma saúde sólida e sustentável.

Como conceitos iniciais dos Pilares da Saúde Holística, podemos citar: Equilíbrio Corpo, Mente e Espírito – Nutrir o corpo com os nutrientes adequados e de forma consciente, humanizada e personalizada.

Nutrir a mente com a energia do Bem e do Amor, bons estímulos, novas oportunidades, leituras edificantes, afirmações poderosas e visualizações relevantes.

Nutrir o espírito com a conexão com a identidade, propósito, virtudes e aptidões.

Agora vou citar os principais Pilares da Saúde Holística.





PROPÓSITO



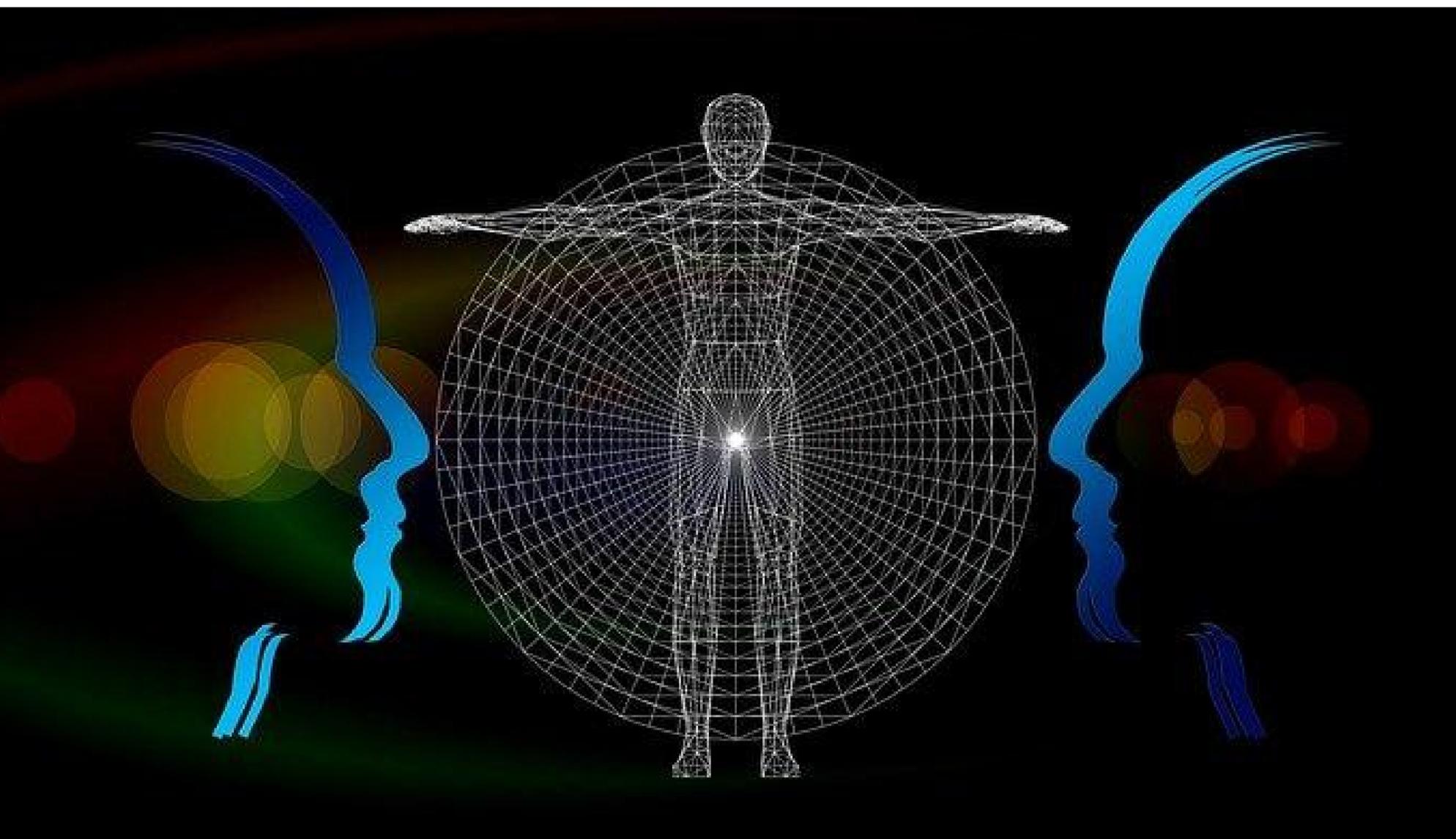


CARREIRA





CONSCIÊNCIA





ESPIRITUALIDADE





FAMÍLIA



RELACIONAMENTOS





ALIMENTAÇÃO



MOVIMENTO





ESTILO DE VIDA HOLÍSTICO

Prioridades, Escolhas, Decisões, Inclinações





HÁBITOS DE VIDA NA NUTRIÇÃO HOLÍSTICA



A Saúde verdadeira e sustentável está pautada na constância e consistência dos hábitos holísticos de vida que são realizados todos os dias e se instalam como programação do nosso fluxo nessa experiência no Planeta Terra – Programação Mental e Hábitos





AS BASES DA NUTRIÇÃO HOLÍSTICA



Humanização do processo + Mapeamento de Dores e Bloqueios + Rastreamento de marcadores biológicos + Implementação de Estratégias Nutricionais Personalizadas

CORPO





MENTE



**Mente – Mentalidade Holística – Abundância
+ Prosperidade + Serviço Desinteressado
+ Integração + Contribuição + Humildade +
Iluminar caminhos + Resgatar Vidas +
Despertar almas perdidas + Desenvolver
Super Poderes**

Espírito – Fé + Amor incondicional + Conexão
com o Propósito + Desbloqueio de crenças e
traumas + Solidariedade + Exército da Luz +
Compaixão + Auxílio desinteressado de
recompensas e ganhos

ESPÍRITO





PRINCÍPIOS

Empatia, Humildade e Integração

Considera a Saúde como um Complexo Multifatorial, não só como bem-estar físico

Promove Autoconhecimento, Desenvolvimento pessoal e Humano e Expansão da Consciência

Cuida do indivíduo como um todo, contemplando suas esferas Físicas, Mentais, Emocionais e Espirituais

Foco nas raízes dos problemas, e não na remediação de sintomas

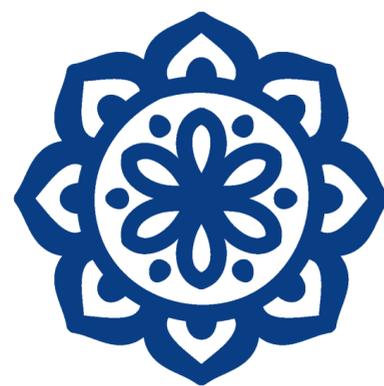


HUMANIZAÇÃO DO PROCESSO

PESSOAS PRECISAM DE PESSOAS

- Entender que as pessoas são: Coletâneas de histórias, experiências, vivências, traumas, medos e bloqueios
- Precisamos Receber com amor incondicional, Acolher com empatia e consciência, Empoderar com Responsabilidade e Engajar a Autonomia
- Postura Humana – Transparência Leveza e Suavidade – Tirando o Peso das obrigações dietéticas
- Não a padronização dos processos
- Não as dietas de gaveta
- Não a atendimentos rápidos e que não conectam
- Não Julgamento
- Não Imposição
- Sem restrições desnecessárias
- Sem postura autoritária
- Sem mecanicismo e reducionismo
- Sem medicamentação da nutrição

ATENDIMENTO PADRÃO DIAMANTE





O MUNDO ESTÁ PRECISANDO DO SEU BRILHO

O segredo não está somente no atendimento em si, até nesse ponto precisamos pensar de forma Holística.

Existe algo que é muito valioso quando estamos pensando em ajudar na transformação de uma pessoa: Demonstrar o interesse puro, real e sincero de ajudar. A grande maioria dos profissionais de saúde não entendem que as pessoas estão buscando Energia e Resultados, essa é a base.

As pessoas estão em uma jornada que não é egoísta, é extremamente justa e significativa. Elas querem resolver seus problemas, solucionar suas dores, mas além disso, estão a procura de alguém que vai verdadeiramente poder contribuir com o processo de crescimento e evolução.

Um Nutricionista que trabalha com a Nutrição Holística, está interessado em ensinar o caminho para os pacientes e clientes.

Por isso, criei a minha metodologia, construí o meu modo de pensar, esquematizar e propor um tratamento realmente completo e transformador.

Estou compartilhando com você toda base do meu estudo de 10 anos, eu quero que você crie a sua metodologia, eu quero que você ofereça o que tem de melhor dentro de si e coloque pra fora o que arde no seu coração.

O mundo está precisando do seu brilho, as pessoas estão na busca da sua mensagem, e se você não se posicionar de forma única e criativa, o jogo vai ficar muito mais complicado.





Então vamos lá, agora que você já entendeu um pouco sobre a dinâmica que existe em um atendimento padrão diamante, gostaria de dividir com você os 4 pilares de um Atendimento de Sucesso:

TRANSPARÊNCIA



PROFISSIONALISMO





ENCANTAMENTO ATRAVÉS DA IDENTIDADE

SEJA VOCÊ MESMO



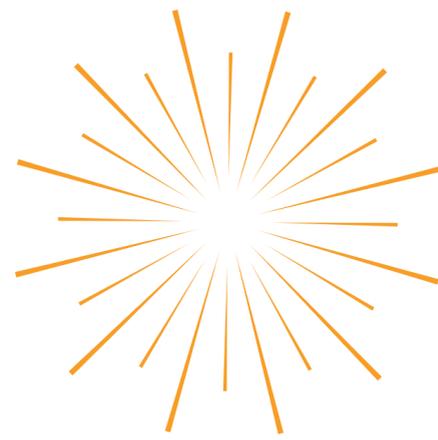
UNIDADE

ENTRE NUTRICIONISTA E PACIENTE



OS 3 C`S DA NUTRIÇÃO HOLÍSTICA

Consciência



Cores



Criatividade



VOCÊ ESTÁ PREPARADO(A) PARA A NUTRIÇÃO DO FUTURO?

Nesse material exclusivo que você acabou de finalizar a leitura, eu quero que você faça um acordo comigo. Esse acordo vai ser o seguinte: Eu quero que você prometa a si mesmo(a), não a mim, que vai aplicar esse conteúdo na prática e ajudar pessoas com tudo isso que te ensinei aqui. Fechado?

Lembre-se da Lei da Semeadura, nós colhemos o que plantamos, mas também colhemos o que semeamos. Não é sobre mim e não é sobre você, é sobre Nós. Você tem a responsabilidade e o dever de levar essas mensagens que eu compartilhei aqui com você para todos os cantos do mundo, ok?

Quanto mais pessoas forem curadas por algo que está no seu coração, mais esperança teremos de um mundo melhor, de verdade.

Eu quero saber: Você forma unidade comigo ?

Você está disposto(a) a aprender o caminho para se tornar um Nutricionista diferenciado(a)? Um profissional da Nutrição que enxerga a vida e a saúde de forma holística e gera Resultados na vida das pessoas através da benção desses conhecimentos aplicados na prática? Teoria sem ação, sem o como fazer, só é teoria.

Se sim, você e eu somos Unidade e eu não vou medir esforços para te entregar TUDO que eu vivi, estudei, criei, apliquei e desenvolvi pra TRANSFORMAR A HISTÓRIA DE SAÚDE DAS PESSOAS. Eu vou te entregar todo o Ouro, o passo a passo, o caminho dourado para você aprender como usar a Nutrição Holística na sua vida e na jornada de milhares de pacientes que você irá atender!

CONCLUSÃO





Para isso, criei um SUPER TREINAMENTO DIGITAL, que vai te dar todas as ferramentas necessárias para você se tornar um Nutricionista Holístico, ou seja, um profissional da Nutrição que trabalha com a metodologia que desenvolvi ao longo de anos da Nutrição Holística.

O Treinamento Digital Nutrição Holística é pra você que quer se posicionar como um Nutricionista que vai além da contagem de calorias e entrega de uma “dieta padrão”. Essa é a Nutrição do passado, e quem não se atentar ao fato de que as pessoas são Corpo, Mente e Espírito, nunca conseguirá reproduzir resultados incríveis com os pacientes e clientes.

Eu estou levantando uma geração de Nutricionistas que quer de verdade, Transformar a vida das pessoas através de uma Nutrição que vá além do cuidado com o físico, mas que contemple e valorize a mente, as emoções, os comportamentos e a energia.

Você está comigo ? Então vamos com tudo!

Serão 2 dias sensacionais de Treinamento Digital, e eu serei seu mentor nas 6 horas que estaremos juntos em um sábado e domingo. Vamos começar com máxima energia as 9hrs e vamos até as 12hrs, tanto no sábado quanto no domingo. Fiquem tranquilos, vamos emitir Certificado para todo mundo que estiver presente na aula, e vai ter chamada sim, porque eu só quero que esteja ao meu lado quem está afim de verdade. E muito mais do que isso, quero conhecer sua história, seus desejos e o que arde no seu coração, então não quero só te passar informações e conhecimentos, quero te entregar Ferramentas. Quero te entregar o Porque fazer, o Como fazer e o O que fazer.

Vamos juntos? Eu te espero lá!

[CLIQUE AQUI E SE INSCREVA!](#)