

ANTES



**AMBIENTE  
DO FRACASSO**

DEPOIS



**AMBIENTE  
VENCEDOR**

■ SÉRIE AMBIENTE VENCEDOR, DR. WALTER PIN

# COZINHA

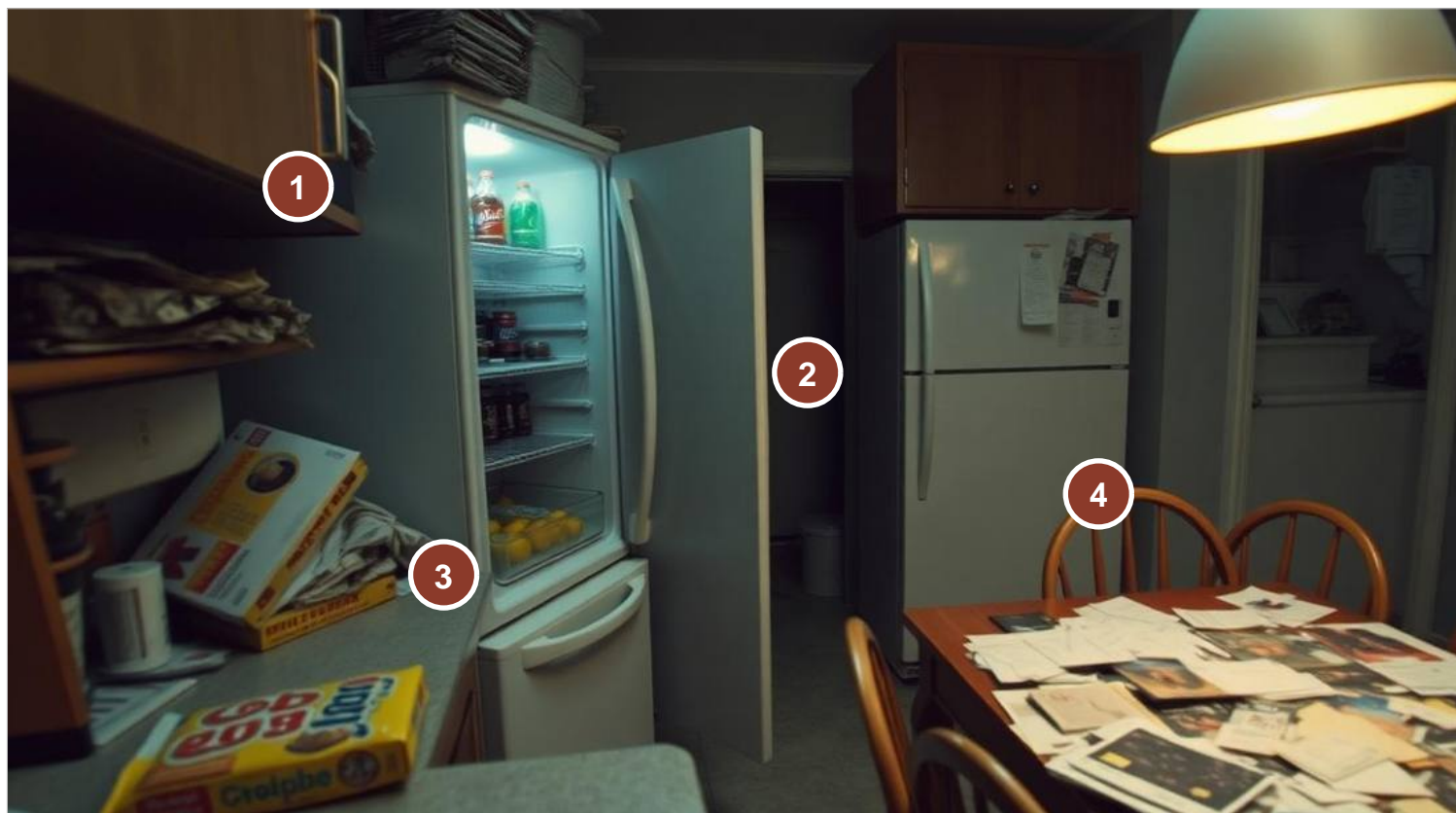
*Vencedora x do Fracasso*

Onde 80% da sua saúde é decidida — sem você perceber.

Dan Buettner: "Não mude seus hábitos. Mude seu ambiente."

## A CENA DO CRIME

# Os 4 sabotadores invisíveis da sua cozinha



**1. Bolacha na bancada:** primeiro item que o olho bate ao entrar.

**2. Refrigerante na 1ª prateleira:** escolha óbvia quando bate sede.

**3. Fruta na gaveta opaca:** some da memória em 3 dias.

**4. Mesa coberta de contas:** impossível fazer refeição calma — você come em pé.

## OS 2 PILARES

# Por que você sempre perde aqui

## ■ ESTÁ FÁCIL ERRAR

### Na sua cozinha hoje:

- Está mais fácil pegar bolacha do que fruta.
- Está mais fácil abrir refrigerante do que filtrar água.
- Está mais fácil comer em pé do que sentar à mesa.
- Está mais fácil pedir delivery do que cozinhar 10 min.

## ✓ FICA FÁCIL ACERTAR

### Na cozinha que vamos montar:

- Fruta lavada e cortada em pote transparente — pega e come.
- Garrafa de água gelada na frente — bebe sem pensar.
- Mesa limpa, prato bonito — refeição vira ritual.
- Ingredientes simples à mão — 10 min e está pronto.

