

ANTES



**AMBIENTE
DO FRACASSO**

DEPOIS



**AMBIENTE
VENCEDOR**

■ SÉRIE AMBIENTE VENCEDOR · DR. WALTER PIN

GELADEIRA

Vencedora x do Fracasso

A 1ª prateleira decide se você emagrece ou engorda. Sem dieta.

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

A CENA DO CRIME

Os 4 sabotadores da sua geladeira



1. Refrigerante na 1ª prateleira: escolha óbvia, 240 cal por copo.

2. Sobremesa pronta no centro: grita "me coma" toda vez que abre.

3. Vegetais na gaveta opaca: apodrecem invisíveis, viram lixo.

4. Embalagens grandes abertas: porção dobra sem você perceber.

OS 2 PILARES

Por que você sempre perde aqui

■ ESTÁ FÁCIL ERRAR

Na sua geladeira hoje:

- Está mais fácil pegar refrigerante do que água gelada.
- Está mais fácil pegar sobremesa do que iogurte natural.
- Está mais fácil ver doce do que ver fruta.
- Está mais fácil servir porção grande do que pequena.

✓ FICA FÁCIL ACERTAR

Na geladeira que vamos montar:

- Garrafa de água gelada na 1ª prateleira, frente.
- Frutas lavadas em pote transparente no centro.
- Vegetais em potes claros, não na gaveta.
- Doces e refrigerantes no fundo da prateleira mais alta.

