

ANTES



AMBIENTE DO FRACASSO

DEPOIS



AMBIENTE VENCEDOR

■ SÉRIE AMBIENTE VENCEDOR · DR. WALTER PIN

MESA DE REFEIÇÃO

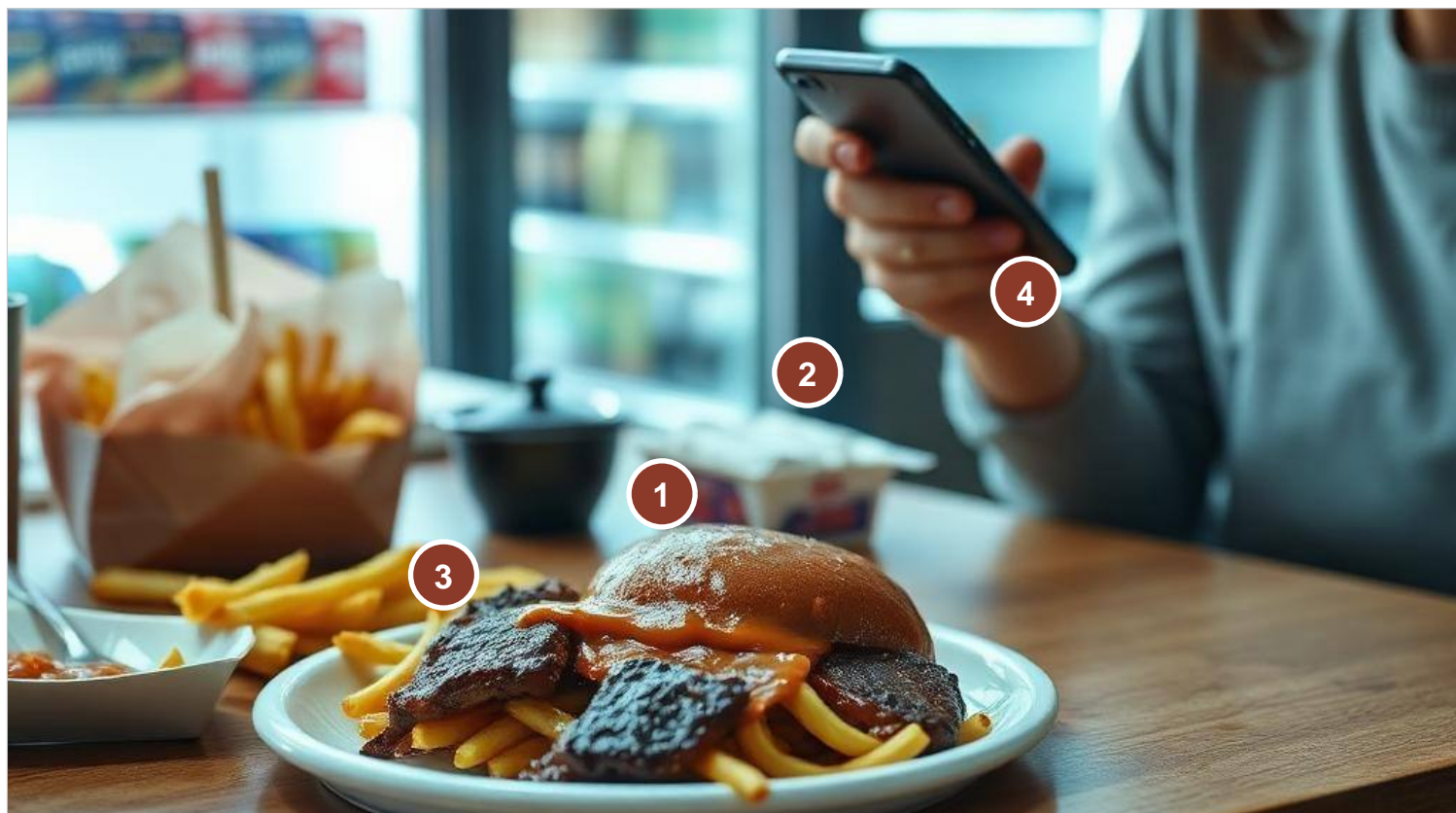
Vencedora x do Fracasso

Comer em pé é a fronteira invisível entre saúde e doença.

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

A CENA DO CRIME

Os 4 sabotadores da mesa de refeição



1. Mesa coberta de contas/tralha: impossível comer ali = come em pé.

2. Pratos brancos pequenos: cérebro não satisfaz, repete porção.

3. Celular/TV ligados: come 30% mais sem perceber.

4. Sem ritual de início: come correndo, mastiga 3x, repete em 1h.

OS 2 PILARES

Por que você sempre perde aqui

■ ESTÁ FÁCIL ERRAR

Na sua mesa hoje:

- Está mais fácil comer em pé na cozinha do que sentado à mesa.
- Está mais fácil olhar TV/celular do que conversar.
- Está mais fácil repetir prato do que sentir saciedade.
- Está mais fácil terminar em 7 min do que mastigar 20.

✓ FICA FÁCIL ACERTAR

Na mesa que vamos montar:

- Mesa SEMPRE limpa, prata posta = convite irresistível.
- Pratos azuis grandes = cérebro "vê" comida abundante.
- Telas desligadas, vela acesa = ritual de presença.
- Mastigar 20x cada garfada = saciedade real em 15 min.

