

DRA. CLÁUDIA BENEVIDES

Alimentação e produtividade

Como a estratégia alimentar
determina a sua performance



INTEGRARE
business

Copyright © 2018 Claudia Benevides
Copyright © 2018 Integrare Editora e Livraria Ltda.

Editores

André Luiz M. Tiba e Luciana Martins Tiba

Coordenação e produção editorial

Estúdio Reis - Bureau Editorial

Copidesque

Rafaela Silva

Revisão

Pedro Japiassu Reis

Projeto gráfico e diagramação

Gerson Reis

Capa

Q-pix – Estúdio de criação – Renato Sievers

Foto da autora

Top Produções by Cinara Piccolo

Ilustrações

Cleber Augusto dos Santos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Andreia de Almeida CRB-8/7889

Benevides, Cláudia

Alimentação e produtividade : como a estratégia alimentar determina a sua performance / Cláudia Benevides.

-- São Paulo : Integrare, 2018.

232 p. : il.

ISBN: 978-85-8211-105-5

1. Hábitos alimentares - Produtividade 2. Preferências alimentares – Sucesso 3. Sucesso nos negócios 4. Hábitos alimentares – Sucesso 5. Desempenho 6. Nutrologia 7. Hábitos alimentares – Qualidade de vida I. Título

18-1203

CDD 613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Costumes alimentares : Produtividade : Sucesso
2. Seleção de alimentos : Sucesso nos negócios

Todos os direitos reservados à

INTEGRARE EDITORA E LIVRARIA LTDA.

Rua Tabapuã, 1123, 7º andar, conj. 71/74
CEP 04533-014 – São Paulo – SP – Brasil

Tel. (55) (11) 3562-8590

www.editoraintegrare.com.br

Sumário

Agradecimentos	5
Prefácio.....	9
Depoimentos	13
Introdução	19
parte I	25
Missão de reconhecimento	
capítulo 1	27
Qual é o seu nível de energia atualmente?	
capítulo 2	45
Meu corpo, minha máquina	
capítulo 3	63
Coma melhor e domine o mundo	
capítulo 4	83
Neuroplasticidade: a capacidade que o cérebro tem em se adaptar e se multiplicar	
capítulo 5	101
Segredos para uma alimentação produtiva	
capítulo 6	119
Mantenha seu humor equilibrado	
capítulo 7	131
O segredo para prolongar a vida e preservar o cérebro	
capítulo 8	141
Como as dietas populares podem influenciar na produtividade	

parte II	153
Metodologia Falcão: Os 4 As para aprender a voar	
capítulo 9	155
1º A: Autodiagnóstico	
capítulo 10	187
2º A: Arquitetar o plano	
capítulo 11	197
3º A: Alimentos superpoderosos e “criptonitas”	
capítulo 12	211
4º A: Atitude em 6 passos	
Referências.....	223
Biografia.....	229