

IKIGAI

O SEGREDO DE UMA VIDA
LONGA, LEVE E COM PROPÓSITO

E O QUE ISSO
TEM A VER COM
A SUA ALIMENTAÇÃO?



COMUNIDADE



ESPIRITUALIDADE



ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA



Marussol Rios
Health Coach

Bem-vindo à sua
Transformação

Sua jornada para uma vida mais saudável e plena

Minha Missão
Nutrir corpo, mente
e propósito.

Dra Marissol Rios

Nutricionista

Psicóloga

Obesidade e doenças metabólicas

Nutrição do esporte e estética

Comportamento alimentar

Gastroenterologia e Nutrigenômica

Lipedema e Cirurgia Bariátrica



Sou psicóloga há mais de 20 anos e nutricionista há quase 10 anos, apaixonada por transformar vidas através de um estilo de vida saudável.

Minha jornada mudou quando descobri o poder que a nutrição tem de curar não apenas o corpo, mas também a mente e o espírito.

Com especialização em doenças metabólicas, nutrição do esporte e estética, comportamento alimentar, gastroenterologia, nutrigenômica e lipedema, dedico minha carreira a ajudar pessoas a encontrarem equilíbrio e bem-estar.

Acredito que cada pessoa é única, e por isso desenvolvo abordagens personalizadas que respeitam sua história, seus objetivos e seu estilo de vida.

Minha missão vai além de prescrever dietas. Busco empoderar você com conhecimento e ferramentas para fazer escolhas alimentares que nutram seu corpo e sua alma.

Já ajudei milhares de pacientes a alcançarem seus objetivos de saúde, desde emagrecimento saudável até o tratamento de condições crônicas através da alimentação.

Minha abordagem integra ciência nutricional de ponta com uma visão holística do ser humano, considerando aspectos físicos e emocionais.

Estou aqui para guiar você nessa jornada de transformação.



Introdução

Você não está cansado à toa.

Se você já tentou várias dietas, começou e parou inúmeras vezes...
Isso não é falta de disciplina.
É falta de direção.

A verdade é simples, e pode ser desconfortável: **você não sustenta aquilo que não faz sentido pra você.**
Não é sobre força de vontade.

É sobre conexão.
Quando sua alimentação não está alinhada com sua rotina, seus valores e sua realidade, ela se torna mais um peso, não uma solução. E é por isso que você recomeça tantas vezes.

Este E-Book vai te mostrar um novo caminho: alinhar sua alimentação com algo muito maior: o seu propósito.

Porque quando isso acontece, a constância deixa de ser esforço... e vira consequência.

Razão de viver

O Ikigai é um conceito japonês que significa "razão de viver". Ele representa a interseção entre quatro elementos fundamentais: **o que você ama, o que você faz bem, o que o mundo precisa e pelo que você pode ser pago.**

Quando aplicamos o Ikigai à nutrição, descobrimos que alimentar-se bem não é apenas sobre calorias ou nutrientes, é sobre encontrar propósito em cada escolha que fazemos.

A nutrição consciente conecta corpo, mente e alma, criando um caminho único para sua realização pessoal e bem-estar duradouro.



"Quando você descobre seu Ikigai na alimentação, cada refeição se torna um ato de amor próprio e propósito."

Encontre seu Ikigai através da nutrição:

descubra alimentos que você ama, aprenda a nutrir seu corpo com sabedoria, contribua para um mundo mais saudável e transforme sua paixão por bem-estar em um estilo de vida sustentável e cheio de propósito.



Como usar

O Ikigai é uma ferramenta que questiona sua percepção de realidade e contribui para clareza e autoconhecimento, sugiro sempre responder estas questões com calma e reflexão, não só observando o cenário ideal, mas sim sua experiência pessoal ao longo dos anos, refletindo sobre tudo o que te motiva a ter uma vida mais plena. Os quatro fatores que devemos observar para encontrar e nortear nosso Ikigai:

1. O que amo fazer?
2. O que faço bem feito?
3. O que o mundo precisa?
4. O que posso ser pago para fazer?

Na Nutrição

Antes de pensar em dieta, comece com perguntas mais profundas:

- Você gosta da forma como se alimenta hoje?
- Sua alimentação combina com sua rotina real?
- Você sente prazer ao comer ou apenas segue regras?
- O que você faz hoje é sustentável a longo prazo?

A alimentação com propósito nasce quando há **coerência entre o que você faz e o que faz sentido para você.**

Pilares práticos do Ikigai na nutrição

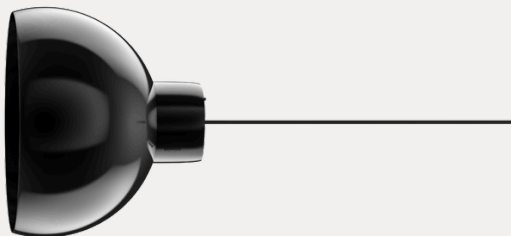
- Prazer: você precisa gostar do que come
- Consistência: precisa funcionar na sua rotina
- Consciência: entender o porquê das suas escolhas
- Sustentabilidade: conseguir manter sem esforço extremo

Quando esses pilares estão alinhados, a alimentação deixa de ser um ciclo de tentativa e erro.

Minha filosofia se concentra na conexão entre o que comemos e como nos sentimos, física, mental e espiritualmente. A verdadeira nutrição vai além de calorias e macronutrientes; trata-se de nutrir o seu ser por completo. Quando alinhamos nossas escolhas alimentares com a sabedoria do nosso corpo, a transformação acontece naturalmente.

"Quando você nutre seu corpo com intenção, você alimenta sua mente com clareza e sua alma com propósito."

A conexão mente-corpo-alimentação é a base do bem-estar duradouro. Cada refeição é uma oportunidade para se valorizar. A alimentação influencia nosso humor, energia, função cognitiva e equilíbrio emocional. Acredito na alimentação intuitiva guiada pelo conhecimento, compreendendo como os nutrientes interagem com nossa biologia única, enquanto ouvimos os sinais do nosso corpo. Essa abordagem cria hábitos sustentáveis em vez de dietas restritivas. Minha metodologia combina princípios científicos da nutrição com práticas de atenção plena, ajudando você a desenvolver uma relação harmoniosa com a comida que apoia seus objetivos de vida e sua paz interior.



Verdades

Afirmações para internalizar

Eu não preciso de mais uma dieta, eu preciso de direção.

Minha alimentação precisa fazer sentido para mim.

Eu posso construir um caminho que eu consiga sustentar.

Cuidar de mim não é um peso, é uma escolha com propósito.

A partir daqui, você não vai mais buscar regras prontas. Você vai começar a construir um caminho que funciona para você.

Hara Hachi Bu

Uma filosofia alimentar japonesa de Okinawa que incentiva comer até sentir-se 80% satisfeito (em vez de totalmente cheio) para aumentar a longevidade. Praticar o "Hara Hachi Bu" ajuda a controlar o peso, melhora a saúde metabólica e reduz o excesso calórico.

Pontos Principais:

Significado: Literalmente "barriga 80% cheia", originário do confucionismo e comum em Okinawa, uma das regiões com mais centenários no mundo.

Como Praticar: Coma devagar, pare de comer quando a fome passar, mas antes de se sentir empanturrado.

Benefícios: Consumo reduzido de calorias, melhor digestão, prevenção contra a obesidade e maior consciência alimentar

Origem: O conceito foi popularizado pelo filósofo Ekiken Kaibara no livro Yojokun(1713).

Dicas para Aplicar:

1. Coma devagar, pois o cérebro leva cerca de 20 minutos para registrar a saciedade.
2. Evite distrações, como assistir TV ou usar o celular ao comer.
3. Sirva porções menores e priorize alimentos nutritivos.

HARA HACHI BU

COMA ATÉ 80% DA SUA CAPACIDADE

Um antigo segredo japonês
para uma vida mais longa,
saúdável e equilibrada.



RESPEITE A SACIEDADE

Pare de comer quando
estiver cerca de 80% satisfeito.



MAIS SAÚDE

Ajuda na digestão, controla
o peso e reduz o risco de
doenças.



MENTE EM PAZ

Cultiva o autodomínio,
a gratidão e o equilíbrio
no dia a dia.

Menos no prato, mais vida nos seus anos. 

Preciso contar

Você foi ensinada a tratar sintomas.

Cansaço? Café.
Inchaço? Dieta restritiva.
Peso? Corte de calorias.

Mas ninguém te ensinou a olhar a raiz.

Você não precisa de mais controle.
Você precisa de mais conexão.

Saúde não é sobre fazer tudo certo.
É sobre viver de forma coerente.

Os 3 pilares reais do Ikigai

Quando olhamos além da teoria, o Ikigai se manifesta em escolhas simples, repetidas todos os dias.

É nessas escolhas que a sua saúde, sua energia e sua constância são construídas.

1. Comunidade

Os seus relacionamentos influenciam diretamente seu corpo.

Eles impactam seus hormônios, sua ansiedade, seu comportamento alimentar e até sua percepção de fome.

Você não adocece apenas pelo que come, mas também pelo que sente em silêncio.

Estar cercada de pessoas que acolhem, apoiam e fortalecem faz parte do seu cuidado.

Na prática:

- Cultive conexões reais
- Afaste-se, sempre que possível, de ambientes que drenam sua energia

2. Alimentação equilibrada

Comer bem não é sobre restrição. É sobre estratégia, consciência e repetição.

Seu corpo não responde a momentos isolados de perfeição, ele responde ao que você faz de forma consistente. Uma alimentação equilibrada não precisa ser complicada para funcionar. Ela precisa ser possível.

Na prática:

- Priorize comida de verdade
- Monte refeições simples e consistentes.

3. Espiritualidade

Espiritualidade não é sobre religião. É sobre direção. É o que organiza seu interior quando tudo ao redor parece confuso.

Quem não tem direção vive no automático, e quem vive no automático, dificilmente sustenta boas escolhas.

Na prática:

- Crie momentos de silêncio
- Exercite a gratidão
- Conecte-se com algo maior do que você

Sua alimentação

A forma como você se alimenta é um reflexo direto da forma como você vive.

Se sua rotina é acelerada, sua alimentação tende a ser desorganizada.

Se sua mente está confusa, suas escolhas também estarão.

Não é falta de força de vontade.
É desalinhamento.

Quando existe propósito, tudo começa a se ajustar:

- Você faz escolhas com mais clareza
- Os impulsos diminuem
- A constância deixa de ser um esforço diário

Você não precisa de mais regras.
Você precisa de um caminho que faça sentido, e que você consiga sustentar.

O Ciclo da Transformação

Toda mudança verdadeira começa com uma decisão consciente. O primeiro passo é a **Consciência**: reconhecer onde você está e para onde deseja ir.

Em seguida vem a **Ação**: pequenas escolhas diárias que constroem novos hábitos alimentares e mentais.

O terceiro estágio é a **Adaptação**: seu corpo e mente começam a responder positivamente às mudanças.

Por fim, a **Integração**: quando o novo estilo de vida se torna natural e sustentável.

Este ciclo não é linear. Haverá momentos de avanço e momentos de pausa. O importante é manter o movimento. Cada fase do ciclo fortalece a próxima:

- Consciência gera clareza
- Ação gera momentum
- Adaptação gera confiança
- Integração gera liberdade

A transformação nutricional vai além do prato. Ela reconecta você com seu propósito, sua energia vital e sua melhor versão.

"A mudança não acontece quando você tenta ser outra pessoa, mas quando você se torna mais você mesmo"



O CICLO DA TRANSFORMAÇÃO

Consciência. Ação. Adaptação. Integração.

Um caminho de dentro para fora.



A transformação nutricional vai além do prato.

Ela reconecta você com seu propósito, sua energia vital e sua melhor versão.

Ciclo da transformação

Propósito → Escolhas → Consistência →
Resultados → Mais propósito

Você não precisa de motivação.
Você precisa de um sistema.

Quando você acerta o começo (propósito), o resto flui.

Nutrição Consciente

A alimentação consciente vai além de simplesmente escolher alimentos saudáveis. É sobre criar uma relação de respeito e gratidão com o que nutre seu corpo.

Cada refeição é uma oportunidade de reconexão consigo mesma, um momento para pausar e honrar suas necessidades reais.

Quando você come com atenção plena, percebe os sinais do seu corpo: a fome verdadeira, a saciedade natural, e como diferentes alimentos afetam sua energia e humor.

Este pilar transforma a alimentação de uma fonte de culpa em um ato de autocuidado e amor próprio.



"Alimentação Consciente: nutrir o corpo é nutrir a alma e a mente."

Práticas para começar hoje:

- Coma sem distrações por pelo menos uma refeição ao dia
- Mastigue devagar e saboreie cada textura e sabor
- Agradeça mentalmente pelo alimento antes de comer
- Observe como seu corpo se sente após cada refeição
- Escolha alimentos que nutrem corpo e alma

Base diária

Essa é uma base simples e estratégica para organizar sua alimentação ao longo do dia, priorizando equilíbrio, saciedade e constância:

Café da manhã

- Fonte de proteína (ovos, iogurte natural, whey)
- Gordura boa (oleaginosas ou abacate)
- Fruta ou carboidrato leve (banana, aveia, tapioca)

Almoço

- Proteína (frango, peixe, carne magra, ovos)
- Vegetais (preferencialmente metade do prato)
- Carboidrato (arroz, batata, mandioca)

Lanche

- Fruta + proteína ou Oleaginosas + iogurte/proteína

Jantar - Refeição mais leve, priorizando:

- Proteína
- Vegetais
- Carboidrato ajustado conforme necessidade (fome, rotina, treino)

Pontos importantes

- Ajuste quantidades de acordo com sua fome e objetivo
- Evite longos períodos em jejum se isso gerar compulsão
- Priorize alimentos simples e pouco processados
- Consistência é mais importante do que perfeição

Observação importante

Este é um modelo geral de organização alimentar. As necessidades nutricionais são individuais e variam conforme objetivos, rotina, composição corporal e estado de saúde. Para um plano alimentar personalizado e adequado ao seu momento, o acompanhamento com um nutricionista é fundamental.

Um dos pilares da nutrição holística é a **conexão mente-corpo**. Quando comemos com consciência plena, ativamos nosso sistema nervoso parassimpático, melhorando a digestão e absorção de nutrientes. A prática do **mindful eating** transforma cada refeição em um momento de autocuidado e presença.

"Comer com consciência é nutrir não apenas o corpo, mas também a alma e a mente em harmonia."

Estudos comprovam que o estresse crônico prejudica a digestão e pode levar a escolhas alimentares impulsivas. Ao cultivar a atenção plena durante as refeições, você desenvolve uma relação mais saudável com a comida. Técnicas simples como respirar antes de comer, mastigar devagar e agradecer pelo alimento transformam completamente sua experiência nutricional. A conexão entre intestino e cérebro é real: seu bem-estar emocional influencia diretamente sua saúde digestiva. Pratique pausas conscientes, elimine distrações durante as refeições e observe como seu corpo responde aos diferentes alimentos com mais clareza e intuição.



Regras diárias

Regras simples que geram resultado

- Coma devagar
- Evite distrações
- Respeite sua fome
- Pare antes de estar "cheia demais"

Gatilho de controle interno:

Você não precisa comer menos.
Você precisa comer melhor.

Estratégia de consistência

- 80% do tempo: alimentação estruturada
- 20%: flexibilidade consciente

Você não precisa ser perfeita para ter resultado.

Observação importante

Não existem regras universais quando se trata de alimentação. Cada pessoa tem uma rotina, um corpo, um metabolismo e necessidades diferentes. O que funciona para um, pode não funcionar para outro. Por isso, mais importante do que seguir um padrão pronto, é ajustar, testar e individualizar. Uma alimentação eficiente é aquela que se adapta à sua realidade e não o contrário.

Autoavaliação

Entenda seu ponto de partida

Antes de qualquer mudança, é essencial desenvolver consciência.

Muitas vezes, você não precisa de mais informação, precisa entender o que, de fato, está acontecendo com o seu corpo e com seus hábitos.

Os sinais que você sente no dia a dia não são aleatórios. Cansaço, inchaço, dificuldade de concentração, compulsão... tudo isso é uma forma do seu corpo comunicar que algo precisa de atenção.

Este exercício é um convite para olhar com mais honestidade para a sua rotina, sem julgamento e sem cobrança.

Na página seguinte, marque os itens com os quais você se identifica neste momento. Eles não representam falhas, representam pontos de ajuste. Cada resposta vai te ajudar a enxergar com mais clareza onde estão os desequilíbrios e, principalmente, por onde começar.

Lembre-se: pequenas mudanças, feitas com consistência, geram grandes transformações. Cada item marcado é um passo em direção à sua transformação.

- Sinto cansaço frequente durante o dia
- Tenho dificuldade para dormir bem
- Minha digestão não funciona como deveria
- Sinto inchaço após as refeições
- Tenho compulsão por doces ou carboidratos
- Minha pele está opaca ou com problemas
- Sinto falta de energia para exercícios
- Tenho dores de cabeça frequentes
- Meu humor oscila muito ao longo do dia

- Sinto ansiedade relacionada à comida
- Não consigo manter uma rotina alimentar
- Tenho dificuldade de concentração
- Meu peso oscila constantemente
- Sinto que meu metabolismo está lento
- Tenho carências nutricionais diagnosticadas
- Como por impulso emocional
- Não sei montar refeições equilibradas
- Quero mais energia e disposição



"Cada item marcado é um passo em direção à sua transformação"

A conexão entre mente e nutrição é mais profunda do que imaginamos. Cada escolha alimentar que fazemos é influenciada por nossos pensamentos, emoções e crenças.

Quando cultivamos uma mentalidade positiva em relação à comida, transformamos não apenas nosso corpo, mas toda nossa relação com o alimento.

O estresse crônico sabota seus objetivos nutricionais. Ele aumenta o cortisol, gera compulsão e dificulta a absorção de nutrientes essenciais.

Pratique a alimentação consciente: coma devagar, saboreie cada mordida, agradeça pelo alimento.

Isso muda tudo.



"Nutrir o corpo começa por nutrir a mente. Sua transformação nasce nos seus pensamentos."

Mindfulness à mesa reduz a ansiedade alimentar em até 60%. Quando você está presente, seu corpo reconhece a saciedade naturalmente.

Sua mente é sua maior aliada na jornada nutricional. Alimente pensamentos que nutrem sua transformação.

Lembre-se: você não está apenas mudando sua dieta, está reprogramando sua relação com a vida.



Nutrir o corpo começa com a atenção ao momento presente.

Passo a passo

Comer com atenção plena não é sobre comer "perfeito".

É sobre estar presente e reconectar corpo e mente durante a refeição.

1. Pare antes de comer: Antes de começar, faça uma pausa de 30 segundos a 1 minuto. Respire e se pergunte: estou com fome física ou emocional?

2. Observe o alimento: Olhe para o prato. Perceba cores, textura, cheiro. Isso ajuda seu cérebro a entrar no processo de alimentação.

3. Diminua o ritmo: Coma mais devagar. Mastigue bem, sem pressa. Evite comer no automático ou com distrações (celular, TV, computador).

4. Preste atenção no corpo Durante a refeição, observe:

- Como está sua fome
- Quando começa a se sentir satisfeito

Seu corpo sinaliza, você só precisa escutar.

5. Identifique gatilhos: Se surgir vontade de comer além da fome, se pergunte: o que estou sentindo agora?

Ansiedade, estresse e cansaço muitas vezes influenciam mais do que a fome.

6. Finalize com consciência: ao terminar, perceba como você se sente: leve, satisfeito, pesado?

Essa percepção ajuda nas próximas escolhas.

7. Pratique sem perfeição: Você não precisa fazer isso em todas as refeições. Comece com uma por dia.

Consistência é mais importante do que perfeição.

Mindfulness na alimentação não é controle.

É consciência.

E quando há consciência, as escolhas começam a mudar naturalmente.



Comunidade de Transformação

Você não precisa caminhar sozinha nessa jornada. Nossa comunidade reúne mulheres que, assim como você, buscam uma relação mais saudável com a alimentação e consigo mesmas.

Aqui você encontra:

- Apoio diário de pessoas que entendem seus desafios
- Troca de experiências reais e inspiradoras
- Motivação constante para manter o foco
- Celebração de cada pequena vitória

O poder da conexão transforma resultados. Estudos mostram que pessoas em comunidades de apoio têm 3x mais chances de alcançar seus objetivos de saúde.

"Encontrei na comunidade o que faltava: pessoas que me entendem sem julgamento."
Marina, 34 anos

"Ver outras mulheres vencendo os mesmos desafios me deu forças para continuar."
Carla, 42 anos

Juntas somos mais fortes.
Juntas transformamos não apenas nossos corpos, mas nossas vidas.



Mudança

O que muda quando você encontra seu Ikigai

- Mais energia
- Menos compulsão
- Clareza mental
- Estabilidade emocional
- Constância sem sofrimento

**Você para de lutar com seu corpo.
E começa a cooperar com ele.**

Maria perdeu 12kg em 3 meses seguindo o meu método. Hoje ela não apenas alcançou seu peso ideal, mas transformou completamente sua relação com a comida. *"Aprendi que nutrir o corpo é um ato de amor próprio"*, conta ela.

"A nutrição consciente mudou minha vida. Não é sobre dieta, é sobre reconexão com meu corpo e propósito."

João, 45 anos, reverteu seu quadro de pré-diabetes em apenas 8 semanas. Com acompanhamento personalizado, ele descobriu que pequenas mudanças geram grandes transformações.

Carla recuperou sua energia vital após anos de fadiga crônica. O segredo? Alimentação alinhada ao seu biotipo e estilo de vida.

Pedro eliminou 20kg e ganhou disposição para brincar com os filhos. Mais que números na balança, ele conquistou qualidade de vida e presença.



A próxima
Transformação
Pode ser a sua

Plano de ação

- Dia 1: Observe sua rotina alimentar
- Dia 2: Ajuste seu café da manhã
- Dia 3: Melhore seu almoço
- Dia 4: Organize lanches
- Dia 5: Reduza distrações ao comer
- Dia 6: Conecte-se com alguém
- Dia 7: Tire 10 minutos de silêncio/reflexão

Pequenas ações geram grandes mudanças.

SEGUNDA-FEIRA

- Café da manhã:
- Lanche:
- Almoço:
- Lanche:
- Jantar:

TERÇA-FEIRA

- Café da manhã:
- Lanche:
- Almoço:
- Lanche:
- Jantar:

QUARTA-FEIRA

- Café da manhã:
- Lanche:
- Almoço:
- Lanche:
- Jantar:

QUINTA-FEIRA

- Café da manhã:
- Lanche:
- Almoço:
- Lanche:
- Jantar:

SEXTA-FEIRA

- Café da manhã:
- Lanche:
- Almoço:
- Lanche:
- Jantar:

FIM DE SEMANA

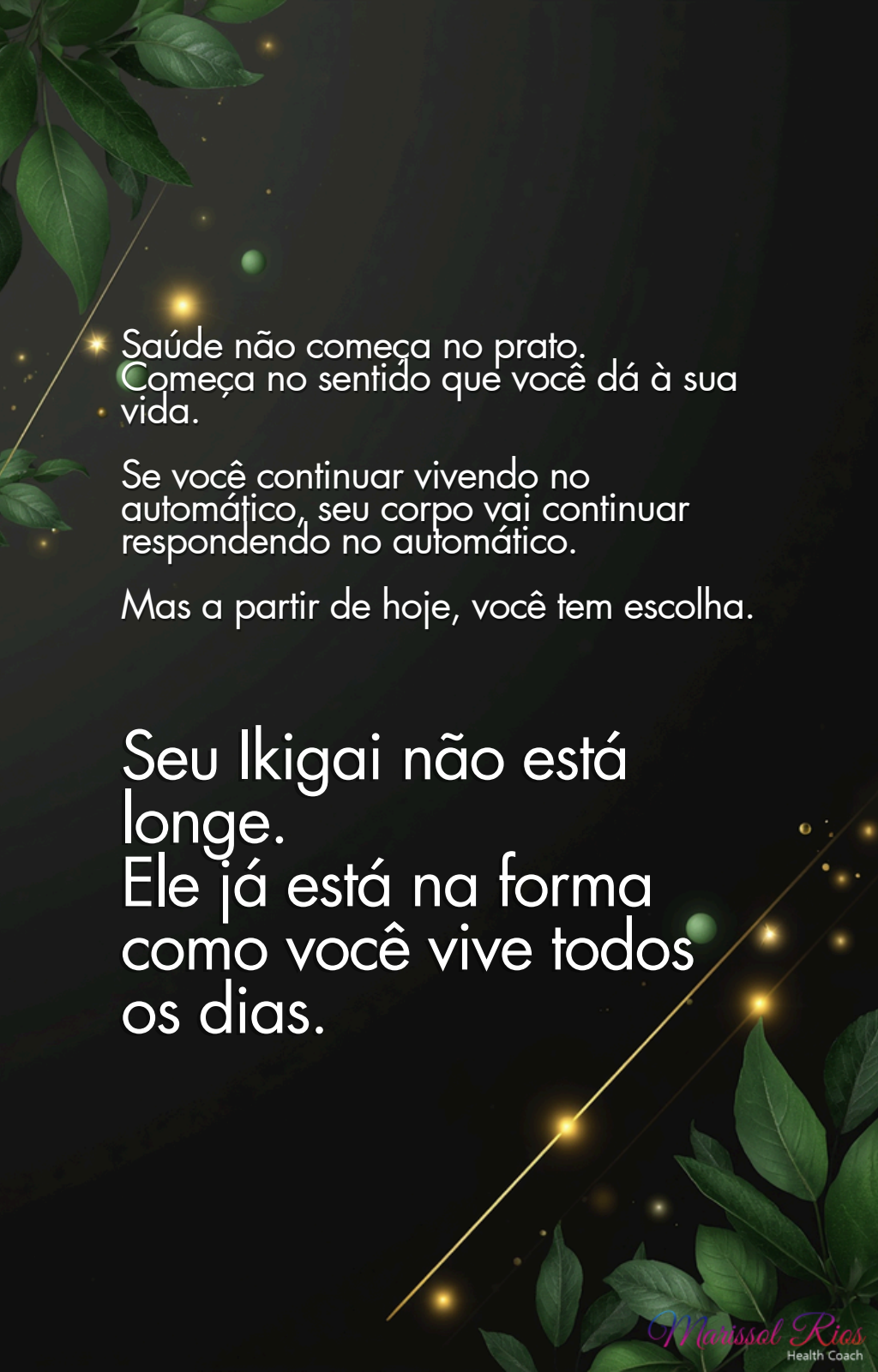
- Preparação semanal
- Lista de compras
- Momento de autocuidado



"Planejamento é o primeiro passo para uma alimentação consciente"

The background is a dark, almost black, space filled with soft, ethereal green light rays that originate from the top left corner and fan out across the frame. Scattered throughout are numerous small, glowing green particles and larger, semi-transparent green leaves that appear to be falling or drifting. The overall mood is serene and hopeful.

Seu propósito
te espera



Saúde não começa no prato.
Começa no sentido que você dá à sua vida.

Se você continuar vivendo no automático, seu corpo vai continuar respondendo no automático.

Mas a partir de hoje, você tem escolha.

Seu Ikigai não está longe.
Ele já está na forma como você vive todos os dias.

Obrigada
por estar aqui.
Sua jornada de
transformação
começa agora.



CONSULTORIA TRANSFORMAÇÃO NUTRICIONAL

- ✓ Plano alimentar personalizado
- ✓ Acompanhamento 2,6 e 12 meses
- ✓ Suporte via WhatsApp
- ✓ Receitas exclusivas
- ✓ Análise de exames
- ✓ Educação nutricional

MENTORIA PREMIUM

- ✓ Sessões individuais
- ✓ 5,10,15 sessões
- ✓ Estratégias avançadas
- ✓ Mindset e nutrição
- ✓ Resultados acelerados
- ✓

"Nutrição não é apenas sobre o que você come, é sobre nutrir corpo, mente e propósito."

INVISTA EM VOCÊ

Cada programa foi desenvolvido para atender suas necessidades específicas, combinando ciência nutricional com uma abordagem holística. Resultados reais através de um método comprovado que já transformou milhares de vidas.

Fale conosco e descubra qual programa é ideal para você.



Dra. Marissol Rios

Nutricionista e Psicóloga

Obesidade e doenças metabólicas

Nutrição do esporte e estética

Comportamento alimentar

Gastroenterologia e

Nutrigenômica

Lipedema e Cirurgia Bariátrica



AGENDA



SITE



REDE SOCIAL



LOCALIZAÇÃO

CLIQUE NOS ÍCONES PARA INTERAGIR