SUGESTÕES DE PAUTA · IMPRENSA

Saúde *intestinal* em pauta

Cinco sugestões de pauta com a nutricionista Eduarda Ventura para dezembro e janeiro, com gancho de época e linguagem para o público geral.



EDUARDA VENTURA · NUTRICIONISTA · CRN9 26529
@NUTRIEDUARDAVENTURA

Quem é a *fonte*

Eduarda Ventura é nutricionista com foco em saúde intestinal. Atende quem vive estufada, com intestino preso ou desregulado, quem não consegue emagrecer e quem precisa de acompanhamento por questões de saúde. Fala de forma simples, sem terrorismo nutricional e sem promessas.

FORMAÇÃO

Graduada em Nutrição
Pós-graduada em Fitoterapia (GANEP)
CRN9 26529

TEMAS QUE DOMINA

Intestino preso e estufamento · SII, SIBO e disbiose · Dieta low FODMAP · Emagrecimento com saúde · Nutrição para quem usa medicação para emagrecer · Saúde da mulher

ONDE ATENDE

Online para todo o Brasil
Presencial em São Paulo (Itaim Bibi)
Presencial em Juiz de Fora (Alto dos Passos)

CONTATO PARA IMPRENSA

WhatsApp (32) 98423-4233
Instagram @nutrieduardaventura

DISPONÍVEL PARA

Entrevista presencial, por vídeo ou telefone · Ao vivo em rádio e TV · Artigo assinado

Resumo das *pautas*

#	PAUTA	ABORDAGEM
01	**Fim de ano sem estufamento**	Por que o intestino "trava" nas festas, e o que dá para fazer sem cortar a ceia
02	**Canetas emagrecedoras e a perda de músculo**	O que a nutrição tem a ver com quem emagrece com medicação
03	**SII, SIBO e dieta low FODMAP**	O que é, para quem serve e por que não fazer por conta própria
04	**Estresse que vai direto para o intestino**	Por que semana tensa no trabalho trava (ou dispara) o intestino da mulher
05	**Janeiro sem detox**	Recomeçar depois das festas sem dieta da moda e sem culpa

As *pautas*

01 Fim de ano sem estufamento

Por que o intestino "trava" nas festas, e o que dá para fazer sem cortar a ceia

POR QUE AGORA

Dezembro: confraternizações, ceia, viagens, rotina bagunçada. É a época do ano em que mais gente reclama de barriga estufada e intestino preso.

O QUE A EDUARDA PODE EXPLICAR

- Por que a mudança de horário, o álcool e o excesso de ultraprocessados mexem com o intestino
- Escolhas simples na mesa da ceia que diminuem o desconforto, sem proibir nada
- Quando o estufamento deixa de ser "normal" e merece investigação

02 Canetas emagrecedoras e a perda de músculo

O que a nutrição tem a ver com quem emagrece com medicação

POR QUE AGORA

O uso de medicamentos para emagrecer cresceu muito. Junto com a gordura, muita gente perde massa muscular e força, e pouca gente fala disso.

O QUE A EDUARDA PODE EXPLICAR

- Por que comer pouco demais durante o tratamento pode custar músculo
- O papel da proteína, da distribuição das refeições e do acompanhamento com bioimpedância (InBody)
- Desconfortos intestinais comuns durante o uso e como manejar

03 SII, SIBO e dieta low FODMAP

O que é, para quem serve e por que não fazer por conta própria

POR QUE AGORA

A dieta low FODMAP virou assunto nas redes, e muita gente está cortando alimentos sem orientação e sem diagnóstico.

O QUE A EDUARDA PODE EXPLICAR

- A diferença entre síndrome do intestino irritável, SIBO e disbiose, em linguagem simples
- Como a low FODMAP funciona em fases e por que não é para a vida toda
- O risco de restringir demais sem acompanhamento

04 Estresse que vai direto para o intestino

Por que semana tensa no trabalho trava (ou dispara) o intestino da mulher

POR QUE AGORA

Fim de ano, metas e cansaço acumulado. O eixo intestino-cérebro explica por que tanta mulher sente o estresse primeiro na barriga.

O QUE A EDUARDA PODE EXPLICAR

- Como o estresse altera o funcionamento do intestino
- Hábitos de rotina e alimentação que ajudam nos períodos mais pesados
- Sinais de que vale procurar acompanhamento

05 Janeiro sem detox

Recomeçar depois das festas sem dieta da moda e sem culpa

POR QUE AGORA

Todo janeiro surgem dietas "detox" e jejuns radicais. É a hora de oferecer o contraponto de quem atende no consultório.

O QUE A EDUARDA PODE EXPLICAR

- Por que não existe compensação milagrosa para os excessos
- Como reorganizar a rotina alimentar em poucos passos
- O intestino como ponto de partida para quem quer emagrecer com saúde