

## PROJETO QUALIDADE DE VIDA - SOBEN

**Aproveite essa parceria para viver melhor!**

### **QUALIDADE DE VIDA. ALIMENTE ESSA IDÉIA!**

Nunca se falou tanto em qualidade de vida como nos dias de hoje. Por que será?

Porque a corrida pelo sucesso e pela condição financeira que permite comprar o que o progresso desenvolve, levou-nos simplesmente a esquecer de nós mesmos, do nosso templo maior, o nosso corpo e a nossa mente. É a tendência e que cada vez mais precisamos dispor de energia extra para dar conta de nossos compromissos com saúde.

Mas será que não há um meio de equilibrar isso tudo?  
Difícil? Engano!

Com um passo de cada vez é mais fácil do que você imagina.  
Vamos começar pelo básico? Sua alimentação!

### **EDUCAÇÃO ALIMENTAR**

Aprendemos a andar, a ler, a escrever, a calcular, a falar o nosso e outros idiomas, mas não aprendemos a sustentar nosso organismo de forma adequada. Você já pensou nisso?

Então não é o alimento a fonte da vida? Ar, água e alimento. Existe algo mais vital? Não há outro meio de se manter vivo que não seja pela alimentação!

Mas não é suficiente nos manter vivos. Precisamos viver com saúde e com qualidade.

Pare e indague a si mesmo por um minuto:

- (1) Eu conheço o valor dos alimentos que ingiro?
- (2) Eu sei me alimentar corretamente?
- (3) Será que estou realmente fornecendo as substâncias ideais para o meu corpo funcionar da forma que preciso para realizar minhas atividades diárias com disposição e atingir meus objetivos?

---

#### CONSULTÓRIOS

(4) Será que existe alguma coisa que eu possa fazer para me sentir melhor, menos cansado, mais disposto para render melhor no trabalho e conseguir aquela tão desejada promoção?

**Sobre a profissional:**

**Hevoise Fátima Papini** é formada em **Nutrição** pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos - UNISINOS, no Rio Grande do Sul em 1988.

Foi aluna da Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP, de 1989 a 1995 onde se aperfeiçoou e obteve titulação de **Mestrado** pela Disciplina de Nefrologia.

Tem atividades em consultório particular desde 1991 onde trabalha com nefrologia, hipertensão, diabetes, obesidade, educação alimentar, desnutrição entre outros aspectos nutricionais.

Tem formação em Massagem e Sensibilidade (1999 a 2001) pela Associação dos Massagistas Orientais em São Paulo.

Hevoise Fátima Papini  
Nutricionista e Massoterapeuta  
[hevoise@hotmail.com](mailto:hevoise@hotmail.com)  
[www.hevoise.blogspot.com](http://www.hevoise.blogspot.com)

---

**CONSULTÓRIOS**

Rua Comendador Paulo Brancato, 28 - Vila Mariana - São Paulo - SP - CEP: 04017-100 - Fone: (11) 5083-1192  
Rua Luminárias, 154 - Vila Madalena - São Paulo - SP - CEP: 05439-000 - Fone: (11) 3813-3484  
e-mail/msn: [hevoise@hotmail.com](mailto:hevoise@hotmail.com) - [www.hevoise.blogspot.com](http://www.hevoise.blogspot.com)

## **Consultas Avulsas**

**Educação Alimentar** = 150,00 (com um retorno em 30 dias)

**Massagem** = 90,00

**Enfermeiros:** desconto de 20%

Educação Alimentar = 120,00

Massagem = 70,00

**Técnicos e Auxiliares:** desconto de 30%

Educação Alimentar = 100,00

Massagem = 50,00

## **Pacote Qualidade de Vida para todos os associados**

4 sessões de 30 minutos de massagem + 4 sessões de educação alimentar =  
280,00

## **Consultório**

### **Vila Mariana**

Rua Comendador Paulo Brancato, 28 - Próximo ao Metrô Vila Mariana

Fone: (11) 5083-1192

---

### **CONSULTÓRIOS**

Rua Comendador Paulo Brancato, 28 - Vila Mariana - São Paulo - SP - CEP: 04017-100 - Fone: (11) 5083-1192

Rua Luminárias, 154 - Vila Madalena - São Paulo - SP - CEP: 05439-000 - Fone: (11) 3813-3484

e-mail/msn: [hevoise@hotmail.com](mailto:hevoise@hotmail.com) - [www.hevoise.blogspot.com](http://www.hevoise.blogspot.com)