

mm7

Alta Performance

# MÍDIA KIT

@biancavilelaoficial

## Bianca Vilela



# Bianca Vilela

Apaixonada por um estilo saudável, Bianca Vilela coloca em prática o que diz!

É autora do livro RESPIRE, palestrante, produtora de conteúdo e consultora em saúde corporativa.

Graduada pela UNESP, pós- graduada e mestre pela UNIFESP em Fisiologia do Exercício, Bianca possui quase 20 anos de experiência. Já ministrou centenas de palestras e presta consultoria para as maiores empresas do país, em diversos segmentos.

Bianca é autoridade no assunto: a renomada fisiologista é detentora de um método altamente eficaz em Saúde no Trabalho e já impactou positivamente a vida de mais de 150.000 pessoas.

# Livro Respire

A obra representa a materialização dos meus quase 20 anos de experiência com o propósito de cuidar das pessoas na conquista de uma vida mais leve e produtiva.

A qualidade da nossa vida, tanto pessoal quanto profissional, é reflexo dos hábitos que cultivamos. Desta forma é preciso ter disciplina e determinação, habilidades que podemos construir em uma jornada positiva!

O livro conta com um time multidisciplinar de primeira linha para agregar valor ao projeto, afinal, a saúde integral representa a união de diversas áreas.

Respire também está disponível para vendas corporativas, sendo a melhor maneira de você impactar o seu time!



# Palestrante

Bianca Vilela



# A SAÚDE DO FUTURO

A palestra aborda a longevidade real como uma construção contínua, destacando como podemos usar a epigenética e o estilo de vida a nosso favor para moldar hábitos que promovem a saúde e o bem-estar. Com foco nos três pilares essenciais, que são o movimento, a nutrição e o sono, Bianca reforça a importância de priorizar a qualidade do tempo de vida. Não precisamos nos desgatar refletindo quantos anos viveremos, e sim, de que forma! É um convite para pensar sobre as suas ambições em relação à saúde e descobrir como pequenas mudanças podem transformar sua jornada. Grandes resultados, muito além da genética!

## LONGEVIDADE, UMANOVACULTURA

Há algumas décadas, a ciência apostou que a nossa condição física e mental era quase que integralmente baseada na genética. Entretanto, hoje sabemos que realmente o que dita a nossa saúde são os hábitos! Nessa palestra abordaremos os 5 pilares da Saúde Integral, nos quais ressaltaremos temas como: importância do sono, alimentação, pico glicêmico, produtividade ideal, como encaixar a atividade física na sua rotina, exercícios chaves para seu metabolismo, a saúde mental e a ação dos hormônios.



# ESG NA PRÁTICA: A SUSTENTABILIDADE EMOCIONAL

Muito se fala sobre o conceito ESG. Nesta palestra, Bianca Vilela traz uma visão prática sobre a sustentabilidade emocional, de forma que o público possa refletir sobre uma vida atual, baseada em uma vida repleta de estresse constante, "merecimentos" e desequilíbrios. Mas como reverter este cenário? A Conquista de novas atitudes será a grande protagonista desta importante jornada, rumo à virada de chave!

# ERGONOMIA EM ALTA PERFORMANCE

Nunca a ergonomia esteve tão em evidência como agora! O Google bate recordes em pesquisa por "dores nas costas". Os colaboradores trabalhando em casa necessitam de um treinamento específico. Nesta palestra, passaremos todas as informações e as dicas importantes para que todos possam trabalhar de forma segura, produtiva e saudável, por meio de boas práticas posturais e alguns ajustes ergonômicos na mobília (sem custo). Uma aula de ergonomia transmitida de forma simples e didática!



# SAÚDE PREVENTIVA E COMPORTAMENTO SEGURO

Mas afinal o que é ter um comportamento seguro? Saiba que vai muito além de andar na faixa de pedestre. Este é um tema bastante relevante e abordado durante a Semana de Prevenção de Acidentes de Trabalho | SIPAT. Este assunto deve ser debatido o ano todo, pois para atingirmos bons resultados é necessário criar uma cultura, algo que leva tempo. Bianca Vilela promoverá uma reflexão para uma grande transformação, a fim de mitigar riscos. Quanto melhor o comportamento na forma de agir, melhor será a saúde e a segurança do time.

## WORKSHOP ÓLEOS ESSENCIAIS

O momento atual exige mudanças para recuperar a alta performance pessoal e profissional. Para isso, essa ação deliciosa busca repensar e aprimorar os nossos hábitos. Dentre os tópicos abordados estão o uso de óleos essenciais de Lemongrass para alta performance, Wintergreen para alívio de dores e a experiência com Lavanda para promoção do sono de qualidade. Uma experiência única e atemporal em diversos formatos!



# LABORATÓRIO NUTRICIONAL MUDANDO A FORMA DE PENSAR

Atividade dinâmica com Bianca Vilela e especialistas em alimentos funcionais que irão te ensinar a fazer melhores escolhas alimentares no dia a dia. Com uma mesa repleta de alimentos para demonstrações práticas e discussões sobre temas como alimentação fora de casa, lanches intermediários e fome emocional ficará fácil fazer mudanças de impacto! Palestrantes: Bianca Vilela e sua equipe de nutricionistas

## LABORATÓRIO NUTRICIONAL 2: TEENS E KIDS, A INTEGRAÇÃO DA FAMÍLIA

Aqui toda a família é bem-vinda! Temos modelos para essa atividade que poderão contar com a participação dos pais, avós e cuidadores. Duração sugerida: evento único com 02 horas, podendo ser adequado conforme necessidade. Ao final teremos a experiência de degustação (Mindful Eating) de alimentos substitutos àqueles que são prejudiciais para o desenvolvimento da criança, porém com um preparo sauvável e surpreendente! Ex: cookies com gotas de chocolate e “Danoninho”.

Palestrantes: Bianca Vilela e sua equipe de nutricionistas.



# SAÚDE INTEGRAL DA MULHER E SUAS NUANCES | OUTUBRO ROSA

Vamos falar da Saúde da Mulher? Anualmente as empresas inserem no calendário a Campanha Outubro Rosa, entretanto é necessário que o tema seja discutido de forma didática para que o impacto seja enriquecedor. A saúde da mulher explorada a cada década, para que todas consigam se enxergar no presente momento. O autoconhecimento é o segredo!

# SAÚDE INTEGRAL DO HOMEM: PAPO COM OS MENINOS | NOVEMBRO AZUL

“Bate papo com os Meninos”: um produto online ou presencial, na qual fazemos um bate papo descontraído e esclarecedor sobre a saúde do homem integral, abordando também a prevenção do câncer de próstata. A saúde do homem explorada a cada década, para que todos consigam se enxergar no presente momento. Vamos quebrar todos os tabus?



## REAPRENDENDO A DORMIR A IMPORTÂNCIA DO SONO REPARADOR

Dormir bem é essencial para o equilíbrio físico, mental e emocional, além de fortalecer o sistema imunológico e melhorar o funcionamento do cérebro. Neste bate-papo envolvente, vamos redescobrir a importância e os ciclos do sono, além de desvendar os segredos da higiene do sono para revitalizar toda a família.

## PROGRAMA MINDSHIELD CONSTRUINDO SEU ESCUDO MENTAL

Com as novas exigências da NR-1, a saúde mental no trabalho tornou-se prioridade. O programa Mindshield oferece uma solução inovadora, ajudando sua empresa a cumprir a legislação, promover o bem-estar e se destacar como referência em qualidade de vida, garantindo um futuro mais saudável e produtivo.



# DESVENDANDO OS MISTÉRIOS DO METABOLISMO

Entendemos como os hormônios influenciam sua vida pessoal e profissional. Este tema traz uma abordagem clara e prática para desmistificar esses processos, ajudando os participantes a otimizarem a sua saúde de forma consciente.

Pontos relevantes da conversa: funções dos principais hormônios (hormônio do crescimento, melatonina, estradiol, testosterona, cortisol, dentre outros), o impacto do metabolismo na saúde, técnicas para equilíbrio hormonal (homens e mulheres), abordagens práticas para melhorar a composição corporal e dicas para potencializar o metabolismo em qualquer idade.

# O ATLETA DA VIDA REAL: PARA CADA FASE, OPORTUNIDADES REAIS

Descubra como aplicar princípios do treinamento esportivo no cotidiano para maximizar o desempenho pessoal e profissional. Este tema aborda como a disciplina, a recuperação e a estratégia dos atletas podem ser adaptadas para a vida real, ajudando a atingir metas com mais eficácia. Principais pontos: períodos de base, competitivo e de transição. Rumo ao pódio!



# A SAÚDE INVISÍVEL DO SEU CORAÇÃO

Explorar os aspectos menos visíveis, mas cruciais da saúde cardiovascular. Este tema aborda a prevenção de doenças cardíacas, a importância de uma alimentação equilibrada, atividade física e a gestão do estresse para manter o coração saudável. No evento também serão abordados os temas da moda, como, por exemplo, o fisiculturismo e a possível utilização de hormônios.

- Importância da prevenção cardiovascular em todas as idades;
- Impacto do estilo de vida na saúde do coração;
- Homens e mulheres, cuidados específicos;
- Alimentação e exercícios para saúde cardíaca;
- Técnicas de redução de estresse para proteger o coração;
- Sono reparador e saúde vascular;
- Sinais silenciosos de uma doença crônica.



# PROGRAMA ENDURA: A LONGEVIDADE AS FRENTES

ENDURA: treinamentos e palestras focados em preparar os colaboradores para uma longevidade exponencial, abordando saúde física, mental e financeira. Com conteúdos que impulsionam carreiras, ampliam horizontes e ajudam a enfrentar os desafios da longevidade. O programa oferece palestras de 90 workshops de 4 horas e formatos personalizados, promovendo insights valiosos para uma vida longa e saudável.

Palestrantes: Bianca Vilela e o economista André Massaro.

## ENVELHECENDO, EU?

Um bate-papo descontraído sobre envelhecimento funcional, focado em autocuidado e na relação entre corpo, emoções e aprendizado, com dinâmicas interativas para engajar o público. O público pode esperar um ótimo conteúdo e muitas risadas! Adaptável às necessidades do cliente, a palestra busca promover conhecimento de forma leve e marcante. Palestrantes: Bianca Vilela e a jornalista Laura Medina.



# Presença Digital redes sociais

SEGUIDORES NAS  
REDES SOCIAIS

+75 mil

CONTEÚDO E  
PUBLICAÇÕES

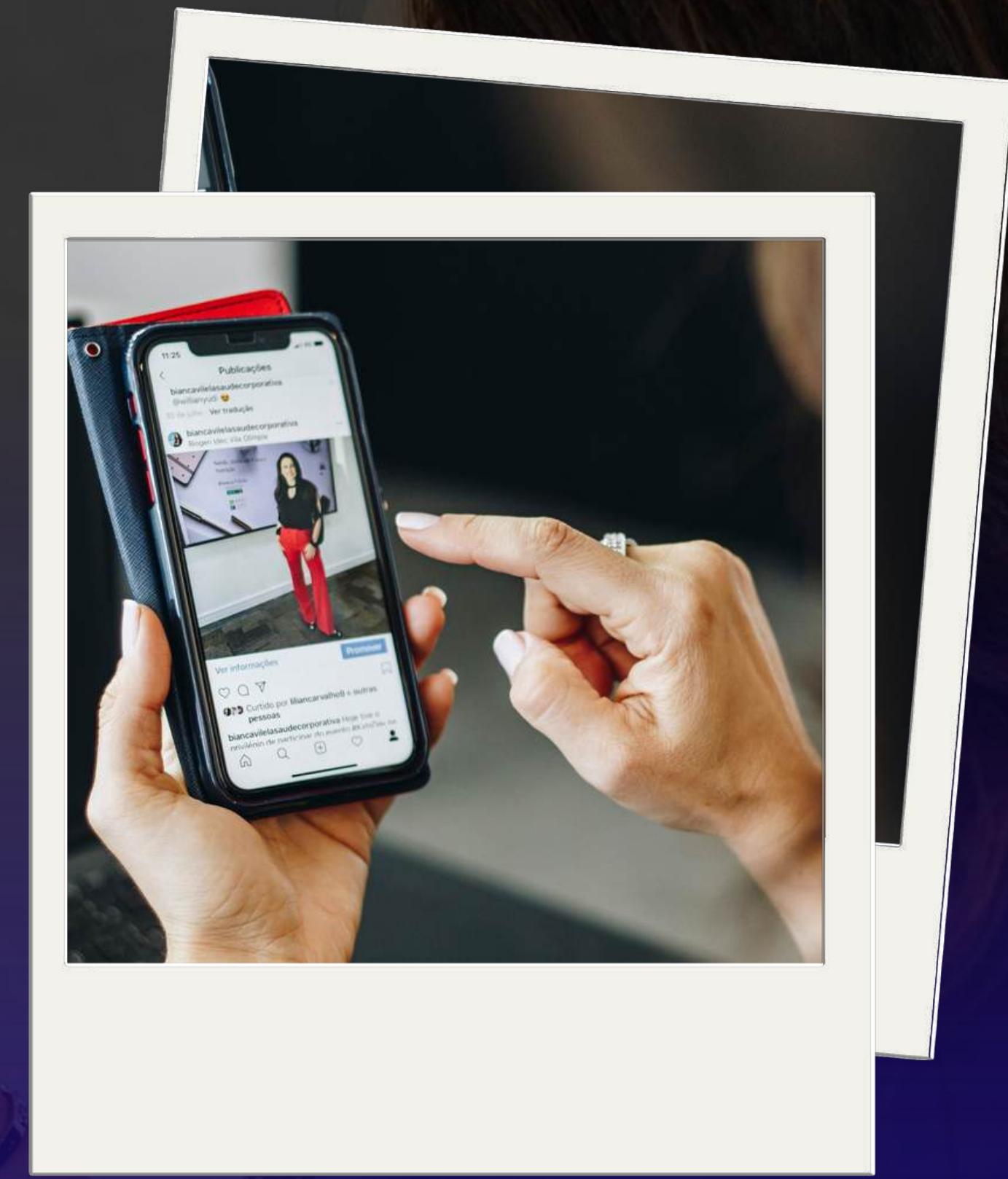
+5 mil

CONTAS  
ALCANÇADAS

+120 mil

IMPRESSÕES EM  
2024

+600 mil



# Audiência

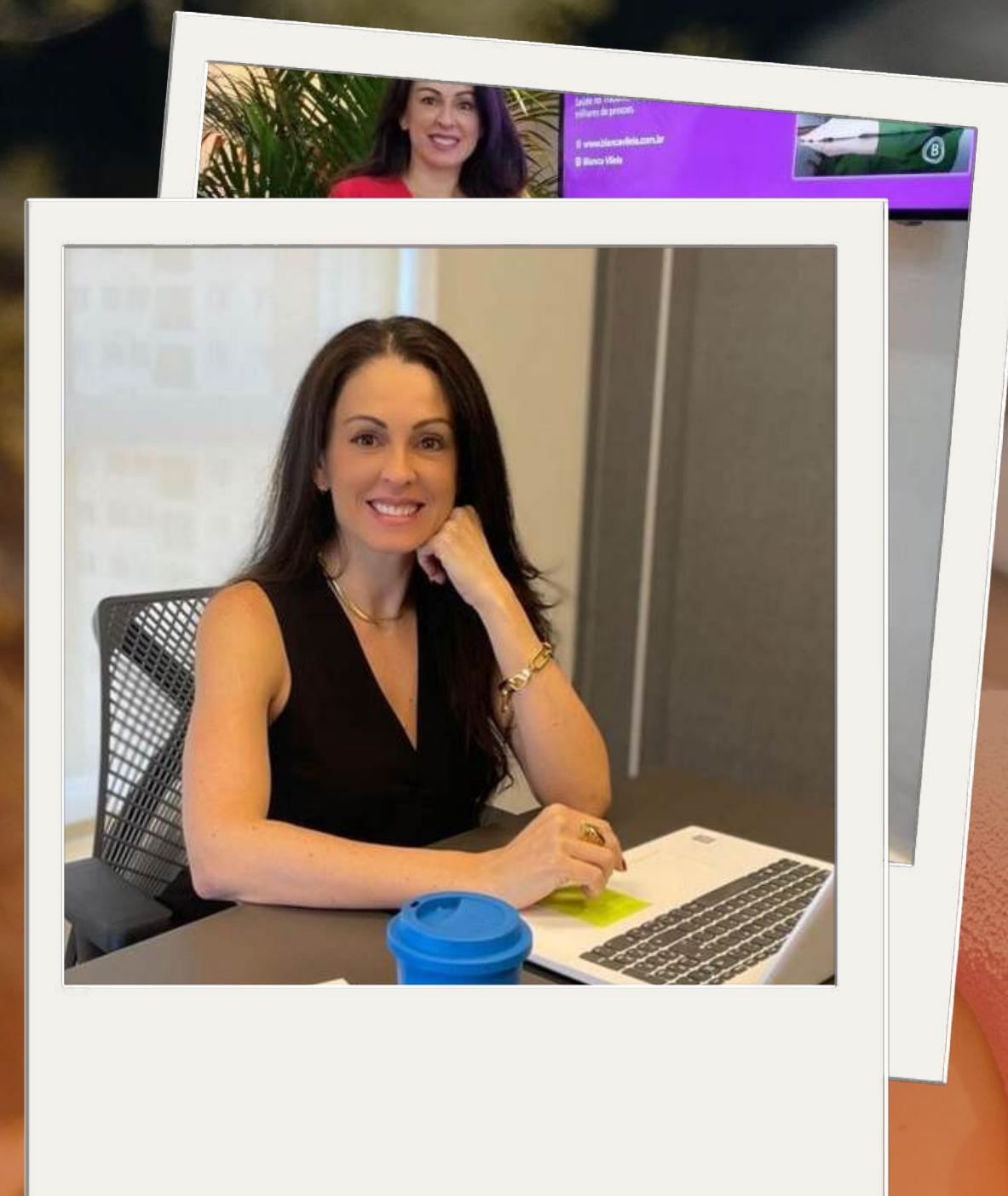
SÃO PAULO



RIO DE JANEIRO



BELO HORIZONTE

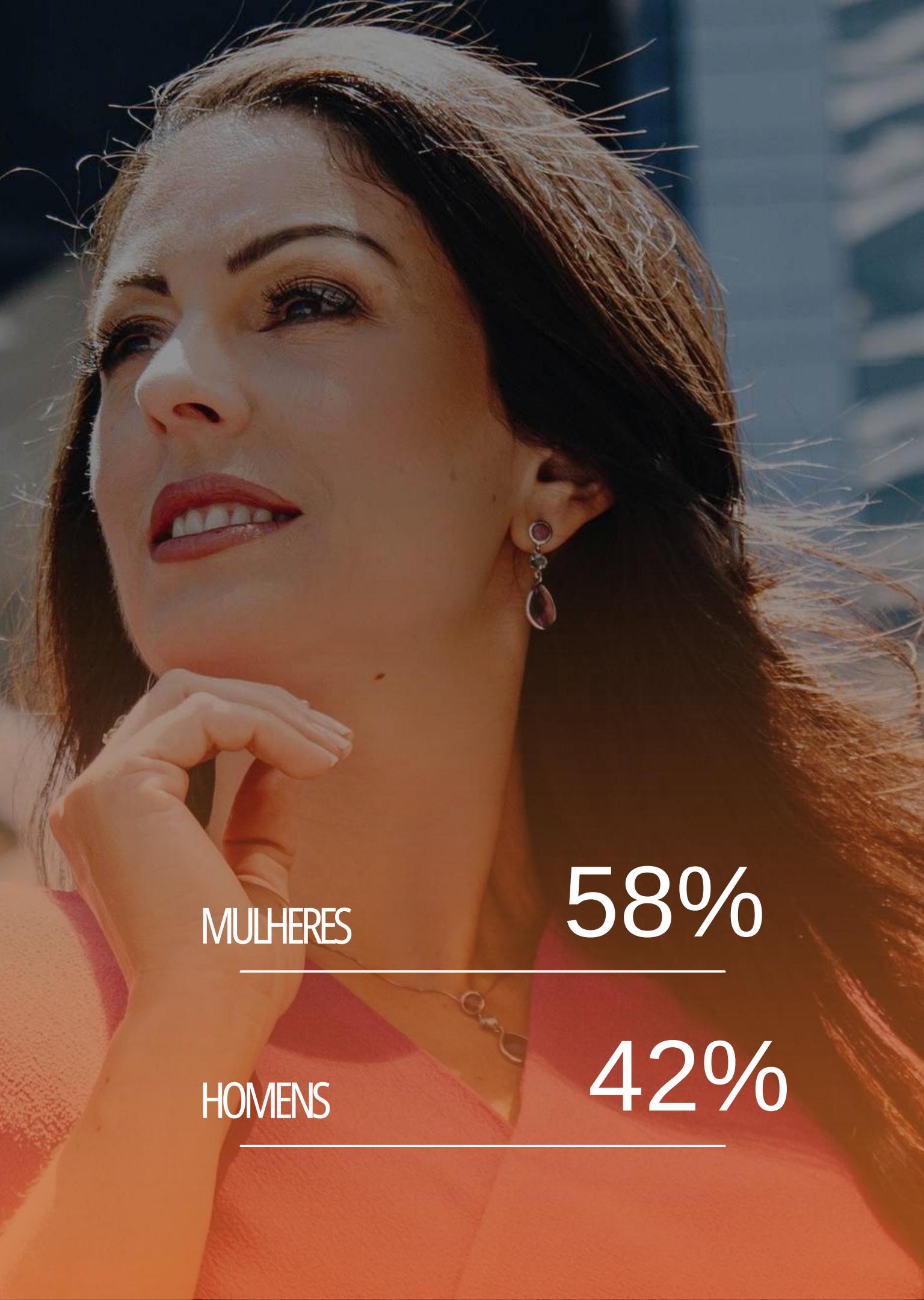


MULHERES

HOMENS

58%

42%



# Na Mídia

GloboNews, SBT, TV Aparecida, Gazeta, Band, Cultura, Record e muito mais!

Principais pautas: longevidade, ergonomia, saúde integral, sedentarismo, prevenção de doenças e segurança do trabalho.





# Speaker

Conceito ESG (Environmental, Social and Corporate Governance): Bianca Vilela é speaker da WNF Óleos Essenciais, uma empresa que tem total sinergia com a fisiologia humana e com nosso propósito.

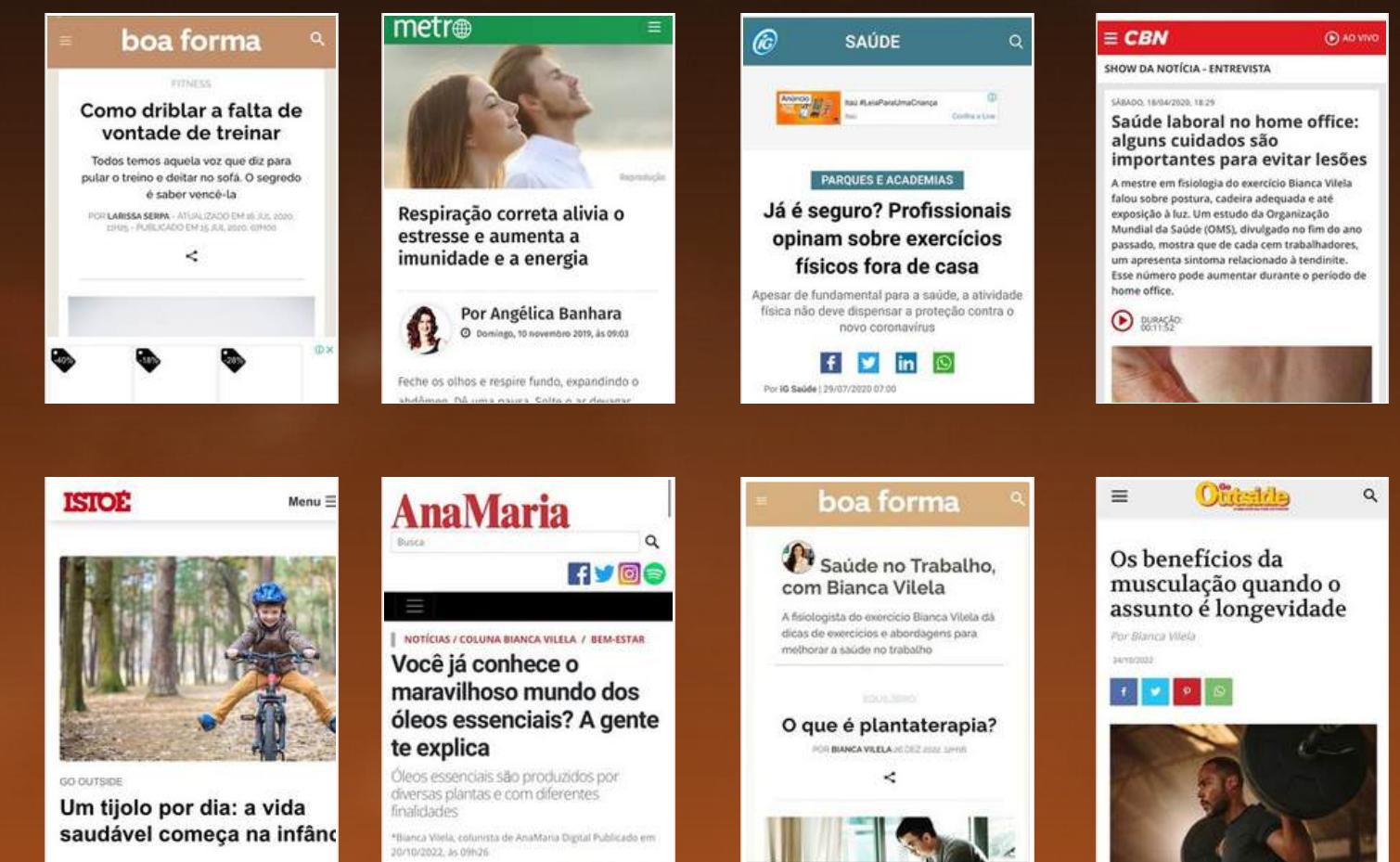
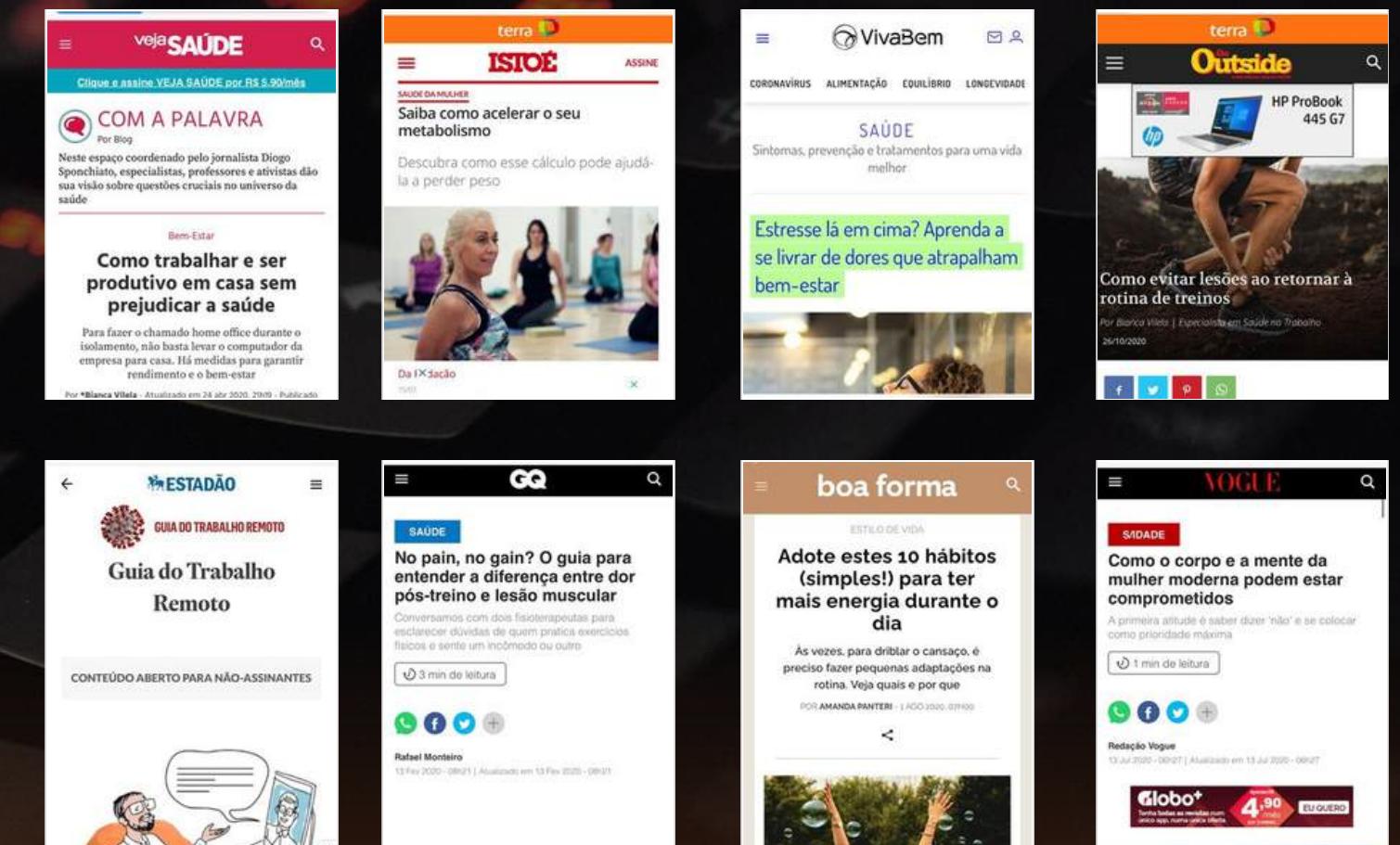


Pautas relacionadas à saúde e bem estar, além de conteúdos relevantes e inteligentes para as mulheres em um momento de descontração e bem-estar (salões de cabeleireiro e academias do Grupo SmartFit).



# Colunista

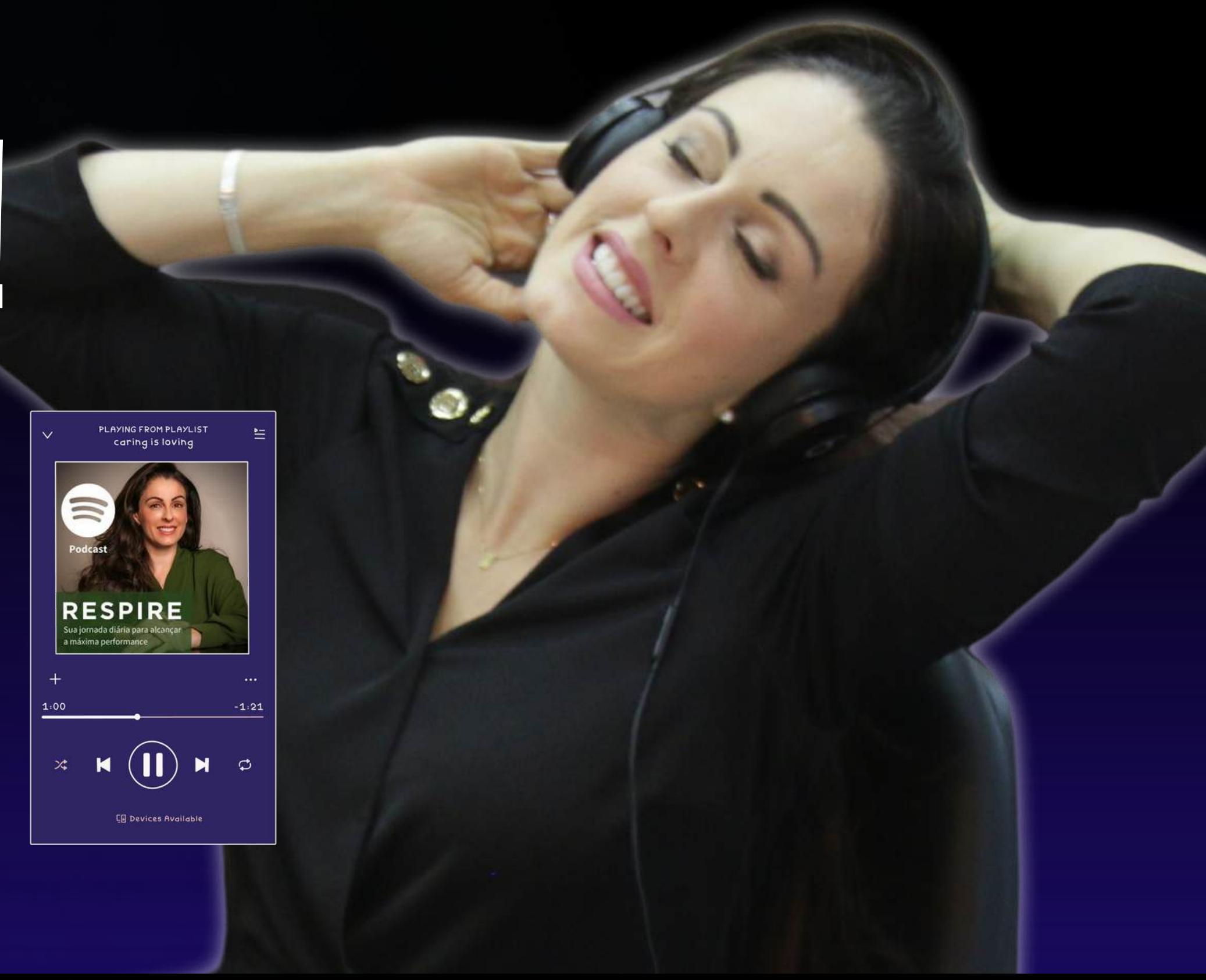
Colunista de mídias importantes, como a Boa Forma, Editora Caras, Revista Go Outside e B. Drops. Além das participações fixas, Bianca já publicou mais de 600 artigos nas principais revistas, jornais e portais da internet.



# Podcast!

Ter um podcast abre novas formas de comunicação com o público.

No meu podcast #RESPIRE convido minha audiência a caminhar junto comigo numa jornada diária para alcançar a máxima performance na vida pessoal e profissional. Esta série faz parte do lançamento de minha obra chamada Respire.





# BIANCA VILLESAÚDE PERFORMANCE

Principais clientes





# mm7

**Fale com nosso time:**

📞 (11) 98281-4747

**Palestras:**

✉️ [maira@mm7palestras.com.br](mailto:maira@mm7palestras.com.br)

**Eventos, campanhas e ações para redes  
sociais:**

✉️ [maira@mm7producoes.com.br](mailto:maira@mm7producoes.com.br)