

Guia Cromático: Cores da Cozinha e Efeito Hormonal

Este guia foi desenvolvido com base no estudo da Universidade de Florença (2024) e explora como a escolha das cores na cozinha influencia hormônios como grelina e leptina, atuando diretamente na sua vontade de comer. Use essa tabela para fazer escolhas conscientes na hora de reformar, decorar ou ajustar sua alimentação emocional.

Cor	Pantone	Efeito	Hormônio
Vermelho intenso	PANTONE 186 C	Estimula impulsos alimentares	Alta Grelina
Laranja queimado	PANTONE 2028 C	Aumenta desejo por doces	Alta Grelina
Amarelo mostarda	PANTONE 7408 C	Desperta desejo por salgados	Alta Grelina
Azul acinzentado claro	PANTONE 5507 C	Reduz foco em alimentos	Alta Leptina
Verde água sereno	PANTONE 564 C	Induz calma e saciedade	Alta Leptina
Areia neutra	PANTONE 7527 C	Equilibra estímulos visuais	Estável

DICA EXTRA: Combine essas cores com iluminação fria e imagens naturais (nada de fotos de comida!) para reforçar o efeito inibidor do apetite.

Para mais dicas, conteúdos e ferramentas práticas, inscreva-se e receba nosso Guia Estendido direto no seu e-mail!