PORTFÓLIO DE SERVIÇOS

KARINA VASCONCELOS



NUTRIÇÃO CLÍNICA

Nutrição com Foco no Emagrecimento e Saúde da Mulher.





A consulta começa antes mesmo do 1º contato, com o preenchimento do formulário de pré consulta. Com isso já é possível saber mais sobre os seus hábitos e alinharmos as expectativas.

COMO FUNCIONA A CONSULTA?

DIA DA CONSULTA



A Primeira consulta tem duração de aproximadamente 1 hora. E nela além da avaliação antropométrica, será possível entender melhor quais são os seus objetivos e expectativas. O seu Plano Alimentar será elaborado com base nessas avaliações, respeitando sempre a sua rotina (trabalho,estudos, etc), hábitos alimentares (alimentos preferidos, de fácil acesso, etc), e aquilo que você de fato precisa para alcançar o seu objetivo de forma prazerosa e saudável.

PLANEJAMENTO ALIMENTAR

O Planejamento Alimentar será entregue via whatsapp ou e-mail no prazo de até 3 dias úteis após a 1ª consulta.

1. O Plano Alimentar é elaborado de acordo com a sua rotina;
2. Não será passado nenhuma suplementação caso não seja necessário;
3. A dieta será individualizada e exclusiva para você.

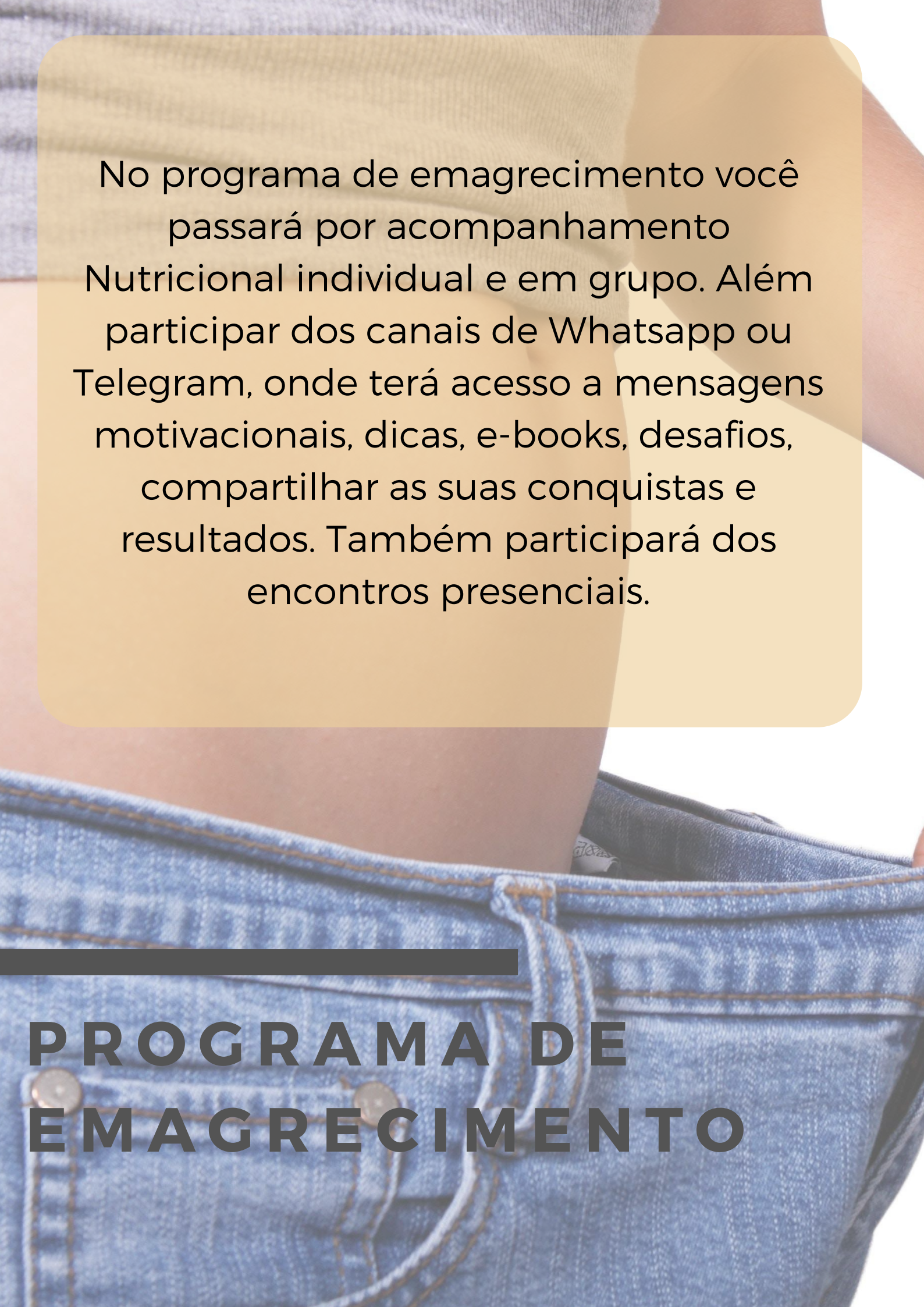
ACOMPANHAMENTO E RETORNO

Durante todo o período do seu acompanhamento e retorno, será feita a avaliação do o seu progresso, sua adaptação ao tratamento (dificuldades, frustrações, conquistas, etc), se existe a necessidade de ajustes no Plano Alimentar para a melhoria dos resultados.

PERSONAL DIET

No Serviço de Personal Diet, você terá um atendimento totalmente personalizado, na sua casa, academia ou local de trabalho. Além do atendimento Nutricional convencional, você toda a sua família irá receber orientação e aprender a fazer boas escolhas alimentares, com cardápios individualizados para cada membro da família, dicas, receitas saudáveis e elaboração de lista de compras com itens que mais se adequam as necessidades da sua família. Nesse atendimento você também irá aprender a como manipular e armazenar os alimentos, e receberá uma lista com os nomes dos restaurantes da sua região que tenham opções mais saudáveis.





No programa de emagrecimento você passará por acompanhamento Nutricional individual e em grupo. Além participar dos canais de Whatsapp ou Telegram, onde terá acesso a mensagens motivacionais, dicas, e-books, desafios, compartilhar as suas conquistas e resultados. Também participará dos encontros presenciais.

PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO