**Quem sou eu**

Olá, me chamo Luciana Machado!

Tudo bem?

Sou uma nutricionista apaixonada pela área da nutrição clínica e pela estética, que entendeu que alimentação e procedimentos estéticos podem trazer resultados incríveis para quem quer emagrecer de forma saudável e duradoura, tratando a pele além de garantir um envelhecimento adequado com beleza e bem-estar. Atendo ao público adulto em geral que necessite de mudanças nos hábitos alimentares e principalmente atendimento nutricional na Estética e Saúde da Mulher. Com planos alimentares personalizados.

Nutricionista formada em 2006 pelas Faculdades Integradas Espírita em Curitiba. Com Especialização em Nutrição Clínica pela Universidade Federal do Paraná e Estética e Dermocosmética Avançada Internacional pela Faculdade Inspirar. Possuo vários cursos de atualização na área de Nutrição e Saúde da Mulher, Emagrecimento entre outros. Como missão priorizo um tratamento individualizado para a conquista de seus objetivos e metas, na busca de saúde e qualidade de vida. Ajudando de forma simples e objetiva o processo de mudanças de hábitos alimentares permanentes e duradouros. Viabilizo atendimentos on-line para pacientes de todo o Brasil e para brasileiros que moram no exterior.

Competências: Nutrição Clínica (diabetes, hipercolesterolemia, esteatose hepática e hipertensão), Emagrecimento, Nutrição Estética (celulite, flacidez e gordura localizada), Nutrição na Saúde da Mulher (menopausa, ovários policísticos, acne e envelhecimento saudável), Ganho de massa muscular (praticantes de atividades físicas).

**Nutrição Estética**

Em nossa sociedade é marcante a importância dada à beleza, peso ideal, estética e ao bem-estar. Nesse contexto da busca de manter-se por mais tempo com a aparência jovial a nutrição vem sendo cada vez mais valorizada, pois está totalmente envolvida na prevenção de doenças e do envelhecimento precoce e nessa busca pela aparência ideal, e a estética tão sonhada por muitas pessoas inclui modificações no padrão alimentar.

Quando essa mudança alimentar não acontece de forma adequada, surgem as deficiências. Diversos nutrientes são fundamentais para restabelecer o equilíbrio e manutenção de uma vida saudável e potencializar procedimentos estéticos invasivos ou não.

A nutrição estética consiste em implementar mudanças nutricionais que também atenda às necessidades dos pacientes em relação aos resultados dos procedimentos estéticos. Entender as necessidades nutricionais de cada indivíduo colabora diretamente para o sucesso e manutenção dos tratamentos estéticos.

A orientação nutricional é importante na Estética porque o profissional avalia as necessidades do paciente e orienta o consumo daqueles alimentos e nutrientes que vão contribuir para o resultado desejado.

**Nutrição Clínica**

Durante toda a vida o organismo passa por várias etapas em que a alimentação se torna fundamental para a manutenção da saúde. A nutrição clínica é uma área que se concentra no tratamento, promoção da saúde e prevenção de doenças, por meio de alimentos e suplementos.

Os princípios fundamentais da nutrição clínica são a avaliação adequada, o diagnóstico preciso do problema, a intervenção, que começa com o planejamento da dieta de acordo com necessidades individuais, e o monitoramento dos resultados.

A avaliação em nutrição adequada inclui dados coletados de histórico familiar, hábitos relacionados à alimentação, sinais físicos, dados antropométricos e, também, bioquímicos. O planejamento e a implementação da dieta devem ser baseados nos hábitos alimentares, estilo de vida, condições de saúde, incluindo outros fatores.

A ingestão adequada de nutrientes como: vitaminas, minerais, proteínas, lipídios e carboidratos, são essenciais para o bom funcionamento do organismo, e devem ser alcançadas através da alimentação e por meio de suplementação quando houver necessidade.

Além disso, a nutrição clínica preocupa-se em evitar o desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, por meio da manutenção de dieta saudável.

**Como funciona o acompanhamento nutricional**

1 – Após agendamento da consulta, você receberá por email um questionário pré-consulta, para me preparar par o seu atendimento.

2 – Já em consulta faremos uma anamnese detalhada para te conhecer melhor e assim te proporcionar um atendimento ainda mais personalizado.

2 – Ainda em consulta conversaremos sobre seus objetivos, rotinas, rastreamento metabólico e interpretação de exames laboratoriais (quando houver), senão serão solicitados;

3 – Avaliação de composição corporal através de dobras cutâneas e bioimpedância (para analisar percentual de gordura e massa magra), circunferências, e registro de fotos para obtermos parâmetros de evolução

4 – Após uma semana nos encontramos novamente para a entrega do seu plano alimentar personalizado com orientações e receitas.

* A primeira consulta tem duração de 01:30h a 02:00h, dependendo de cada caso.
* Os retornos (que devem ser a cada 30 dias) tem duração em média de 01:00h.
* Durante o período de tratamento o cliente terá acesso ao meu WhatsApp para tirar dúvidas e acompanhamento.

**Saúde da mulher**

A mulher passa por diversas fases ao longo da vida adulta que requerem atenção com a alimentação devido as suas peculiaridades. Sendo que em cada fase necessita de cuidados específicos e estratégias para promover saúde e qualidade de vida. Cuidados na Tensão Pré Menstrual, Síndrome dos Ovários Policísticos, Endometriose, Candidíase e Menopausa. Além dos cuidados com unhas, cabelos e pele que sofrem transformações devido a cada fase vivida pela mulher, e também no processo de envelhecimento. A alimentação pode ter uma interferência direta, pois alguns alimentos possuem benefícios para a prevenção e auxiliam no tratamento de diversas doenças e distúrbios que ocorrem na vida da mulher.

**Modulação intestinal**

Já sabemos da importância do nosso intestino, que hoje é considerado como nosso segundo cérebro. A modulação Intestinal é um conjunto de intervenções aplicadas ao trato gastrointestinal, com o objetivo principal de reequilibrar as proporções de bactérias que compõe a microbiota. A restauração da composição da microbiota intestinal deve ser realizada em termos qualitativos e quantitativos, de modo que diminua a incidência de bactérias patogênicas, em sua maioria responsáveis por esses desequilíbrios. Com a modulação da microbiota intestinal é possível obter diversos benefícios, como melhora dos sintomas gastrointestinais, disposição, fortalecimento do sistema imunológico, entre outros.

**Avaliação Nutricional**

O objetivo da avaliação nutricional é de identificar o estado nutricional e assim reconhecer quais as necessidades alimentares cada indivíduo possui. Dessa forma, é possível intervir adequadamente para a manutenção ou recuperação da saúde. A identificação dos distúrbios e riscos nutricionais, assim como a gravidade deles, ajuda a definir quais as medidas devem ser adotadas como respostas às intervenções nutricionais.

**Educação Nutricional**

Ouvimos sempre sobre reeducação alimentar, porém acredito que muitos aprendem hábitos que parecem saudáveis, mas podem prejudicar a sua saúde. Recebendo acompanhamento adequado de um nutricionista, é possível corrigir hábitos alimentares que foram aprendidos e enraizados. Através das consultas é possível substituir os mesmos por outros saudáveis que atendam às necessidades atuais de cada momento da vida do indivíduo, desta forma, adequando bons hábitos à sua rotina e as suas preferências.

**Tabela de alimentos**

É uma tabela que contém alimentos escolhidos para o seu tratamento. Utilizada para evitar a monotonia alimentar, é útil para variar a sua alimentação, desta forma, permanece a quantidade de calorias e macronutrientes da sua dieta, indicados pelo profissional de nutrição sem prejudicar seu objeto.