

Rota do emagrecimento

Dietas de Nivelamento

1^a semana

/

Aqui deve estar seu foco

- 1^a Dieta de Nivelamento
- Acessar plataforma das alunas
- Preencher rastreamento e formulários obrigatórios.
- Acessar canais de suporte a dúvidas.



Opcional:

- Solicitar pedido de exames (somente se quiser fazer)
- Envio de exames para quem tiver feito ou tiver exames antigos de até 3 meses atrás.



2^a semana

/

Aqui deve estar seu foco

- 2^a Dieta de Nivelamento (quem chegou depois começar por aqui)
- Envio de exames para quem tiver feito.



Opcional:

- Assistir aulas.
- Solicitar e fazer exames caso queira.
- Suporte ao time de nutricionistas para dúvidas nutricionais de 2^a a 5^a feira.
- Dúvidas médicas com Dr Renan no canal do telegram.
- 1^a Mentoria com Dr Renan ao vivo.
- Plantões de dúvidas.



3^a semana

/

Aqui deve estar seu foco

- 1^a CICLAGEM DE DIETAS
- Acessar dieta e seguir.
- Envio de exames para quem tiver feito.



Opcional:

- Assistir aulas.
- Enviar dúvidas médicas e nutricionais.
- Plantões de dúvidas.



DR RENAN E EQUIPE FAZEM ANÁLISE E CONFERÊNCIA DAS DEVOLUTIVAS DE ALUNAS PARA TRATAMENTO INDIVIDUAL.

Aqui começam as ciclagens de emagrecimento

4^a semana

/

Aqui deve estar seu foco

- 2^a CICLAGEM DE DIETAS
- Acessar dieta e seguir.
- Acessar devolutiva (entregaremos de acordo com cronograma).
- Acessar fórmulas que serão liberadas na plataforma.



Opcional:

- 2^a Mentoria com Dr Renan ao vivo.
- Assistir aulas.
- Enviar dúvidas médicas e nutricionais.
- Plantões de dúvidas.



5^a semana

/

Aqui deve estar seu foco

- 3^a CICLAGEM DE DIETAS - detox
- Acessar dieta e seguir.
- Acessar devolutiva e fórmulas (entregaremos de acordo com cronograma).



Opcional:

- Assistir aulas
- Enviar dúvidas médicas e nutricionais



6^a semana

/

Aqui deve estar seu foco

- 4^a CICLAGEM DE DIETAS
- Acessar dieta e seguir.
- Acessar fórmulas que serão liberadas na plataforma.



Opcional:

- Assistir aulas.
- Enviar dúvidas médicas e nutricionais.



7^a semana

/

Aqui deve estar seu foco

- 5^a CICLAGEM DE DIETAS
- Acessar dieta e seguir.



Opcional:

- 3^a Mentoria com Dr Renan ao vivo.
- Assistir aulas.
- Enviar dúvidas médicas e nutricionais.



8^a semana

/

SUPER DESAFIO METABÓLICO

- Acesso ao Pós PEF360
- Pesagem oficial em data a ser agendada



VOCÊ MAIS MAGRA, MAIS SAUDÁVEL, COM MAIS ENERGIA E COM TODAS AS FERRAMENTAS PARA CONTINUAR NO PROCESSO DE SAÚDE E EMAGRECIMENTO.