



Rota do emagrecimento

Atenção:

- As dietas são liberadas na plataforma de aulas toda sexta feira.
- Assinale com um X onde encontrar esse símbolo para conferir se já foi realizado.
- Faça tudo no seu tempo e estamos nos canais de suporte para te ajudar.
- Sua devolutiva irá chegar por email, mas iremos avisaremos.
- Use a tabela de substituição de alimentos para ter liberdade.

Dietas de Nivelamento

1ª semana

Aqui deve estar seu foco

- 1ª *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.

2ª semana

Aqui deve estar seu foco

- 2ª *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 2ª a 5ª feira.
- Dúvidas médicas com Dr Renan no canal do telegram.
- 1ª Mentoria com Dr Renan ao vivo.
- Plantões de dúvidas.

3ª semana

Aqui deve estar seu foco

- 1ª 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.

4ª semana

Aqui deve estar seu foco

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

Opcional:

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

5ª semana

Aqui deve estar seu foco

- 3ª 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

6ª semana

Aqui deve estar seu foco

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

Opcional:

- Assistir aulas.
- Enviar dúvidas médicas e nutricionais.

7ª semana

Aqui deve estar seu foco

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

Opcional:

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

8ª 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.