



**OLÁ, SEJA MUITO BEM-VINDO (A)**

# **ROTEIRO DE CONSULTAS**

**A CONSULTA NUTRICIONAL É  
INDIVIDUALIZADA DE ACORDO COM SUAS  
NECESSIDADES E OBJETIVOS!**



## Um pouquinho sobre mim!

Me chamo Renata Juk da Silva, sou nutricionista clínica formada pela PUCPR em 2018 e portadora do CRN8: 12226

## ATENDIMENTOS:

- Emagrecimento
- Ganho de massa magra
- Pré e pós bariátrica
- Nutrição no tratamento de doenças
- Nutrição esportiva
- Nutrição aplicada à estética
- Nutrição na gestação e pós parto

## CONTATOS:



**Celular:**

(41) 9 8835-6886



**Site:**

[www.renatajuk.com.br](http://www.renatajuk.com.br)



**Instagram:**

@nutrirenatajuk



**Facebook:**

Nutricionista Renata Juk da Silva



CONSULTA PRESENCIAL



# Orientações sobre a Consulta

## O que devo levar?

Você deve trazer seus exames de sangue mais recentes (caso não possua, não se preocupe, se necessário serão solicitados na consulta).

## O que é avaliado durante a consulta?

São avaliados seus hábitos alimentares de vida, patologias, exames de sangue, composição corporal, além da avaliação clínica e física, por isso venha ou traga roupas confortáveis (shorts, legging, top).

**Como me preparar para a bioimpedância? (Caso seja gestante não faremos este exame, pois é contraindicado. Utilizaremos outro método de avaliação).**

Este exame está incluso no valor da consulta. Portando venha preparado:

- Não consuma álcool e cafeína 24 horas antes;
- Não realize atividade física (4 horas antes);
- Jejum de no mínimo 2 horas;
- Suspenda medicação diurética 24 horas antes;

## Plano Alimentar

A parte mais importante da introdução de novos hábitos alimentares está no seu plano alimentar. Ele é individualizado e pensado em você, por isso um dia antes da consulta lhe enviarei um questionário, com o intuito de conhecer suas necessidades, assim quando vier à consulta montaremos seu cardápio juntos e o disponibilizarei através de um aplicativo de celular o qual você terá acesso gratuito.

## Suplementos

A alimentação equilibrada muitas vezes é suficiente para nutrir o corpo e suas demandas. No entanto, é avaliada a necessidade de introdução de suplementos no plano alimentar. Caso houver, a suplementação será feita de forma personalizada.

# Valores, pacotes e formas de pagamento - consulta presencial

## Qual o valor das consultas?

- **R\$ 140,00**, a consulta dura em torno de mais ou menos 1 hora, inclui avaliação antropométrica completa, com o exame de bioimpedância, dobras cutâneas e circunferências + plano alimentar personalizado de acordo com seus objetivos e necessidades fisiológicas + suporte online 24 horas via whatsapp e aplicativo próprio.
- **R\$ 250,00**, a consulta dura em torno de mais ou menos 1 hora, inclui avaliação antropométrica completa, com o exame de bioimpedância, dobras cutâneas e circunferências + plano alimentar personalizado de acordo com seus objetivos e necessidades fisiológicas + **um novo retorno mensal** + novas avaliações antropométricas + novo plano alimentar personalizado + suporte online 24 horas via whatsapp e aplicativo próprio.

**Pacotes:** Inclui tudo que está descrito nas opções acima, com diferença no período de duração do tratamento.

- Acompanhamento **mensal por 3 meses** + suporte online = **R\$ 380,00**
- Acompanhamento **mensal por 6 meses** + suporte online = **R\$ 650,00**
- Acompanhamento **mensal por 12 meses** + suporte online = **R\$ 1.300,00**

## Formas de Pagamento

Pode ser feito através de transferência bancária (mediante comprovante enviado antes da consulta), pagamento no ato da consulta, através de dinheiro, cartões de crédito (com possibilidade de parcelamento) ou débito. **Não aceito cheques!**

**\*Caso tenha interesse em atendimento a domicilio, solicitar valores!**



CONSULTA ONLINE

# Orientações sobre a Consulta

## O que devo enviar para a nutri?

Você deve enviar seus exames de sangue mais recentes (caso não possua, não se preocupe, se necessário serão solicitados na consulta).

## O que é avaliado durante a consulta?

São avaliados seus hábitos alimentares e de vida, patologias, exames de sangue e avaliação clínica.

## Como me preparar para a consulta online?

Um dia antes lhe enviarei um lembretinho do dia e horário previamente agendados, juntamente com: um questionário de pré consulta; aplicativo que utilizo para realizar as consultas; meus dados bancários para transferência do valor da consulta; após a transferência ser realizada, você deverá me encaminhar o comprovante via whatsapp (antes da consulta começar); no dia da marcado, em torno de 5 minutos antes lhe enviarei o link da nossa sala de reuniões e estaremos prontos para começar.

## Plano Alimentar

A parte mais importante da introdução de novos hábitos alimentares está no seu plano alimentar. Ele é individualizado e pensado em você, por isso um dia antes da consulta lhe enviarei um questionário, com o intuito de conhecer suas necessidades, assim quando vier à consulta montaremos seu cardápio juntos e o disponibilizarei através de um aplicativo de celular o qual você terá acesso gratuito.

## Suplementos

A alimentação equilibrada muitas vezes é suficiente para nutrir o corpo e suas demandas. No entanto, é avaliada a necessidade de introdução de suplementos no plano alimentar. Caso houver, a suplementação será feita de forma personalizada.

# Valores, pacotes e formas de pagamento - consulta online

## Qual o valor das consultas?

- **R\$ 120,00**, a consulta dura em torno de mais ou menos 1 hora, inclui plano alimentar personalizado de acordo com seus objetivos e necessidades fisiológicas + suporte online 24 horas via whatsapp e aplicativo próprio.
- **R\$ 220,00**, a consulta dura em torno de mais ou menos 1 hora, inclui plano alimentar personalizado de acordo com seus objetivos e necessidades fisiológicas + **um novo retorno mensal** + novo plano alimentar personalizado + novas metas de acordo com seu objetivo + suporte online 24 horas via whatsapp e aplicativo próprio.

**Pacotes:** Inclui tudo que está descrito nas opções acima, com diferença no período de duração do tratamento.

- Acompanhamento **mensal por 3 meses** + suporte online = **R\$ 330,00**
- Acompanhamento **mensal por 6 meses** + suporte online = **R\$ 600,00**
- Acompanhamento **mensal por 12 meses** + suporte online = **R\$ 1.200,00**

## Formas de Pagamento

O pagamento é feito através de transferência bancária (mediante comprovante enviado antes da consulta). **Não aceito cheques!**