

PLANO ALIMENTAR

- Nome:
- Peso: kg
- % Massa gorda: %
- Objetivo/s:
- Data:

INFORMAÇÕES INICIAIS

- As necessidades nutricionais, calculadas têm em consideração:
 - Metabolismo basal;
 - Exercício físico e atividade;
 - Objetivos gerais e específicos;
 - Performance desportiva;
- Recomendo a marcação de uma consulta de seguimento num período máximo de
- Opcionalmente, pode realizar não mais de refeição/ões de excesso por semana;
- Qualquer plano nutricional, ou outro documento, será flexível e alvo de otimizações ao longo do tempo - para tal será essencial que exista feedback;
- Caso ocorra uma grande alteração do plano/rotina de treinos (ex.: aumento da frequência de treino, lesão, etc) tal deve ser abordado para que exista uma adaptação do plano às novas necessidades energéticas e nutricionais;
- Em caso de dúvida, deve contactar-me via Whatsapp (se não me for possível responder de imediato, o período máximo de resposta será de 1 a 2 dias)

Boa sorte e acredite no processo!

