**Consulta de Nutrição**

Acompanhamento alimentar personalizado, direcionado para os objetivos do atleta ou pessoa ativa, de qualquer idade. A abordagem prática é baseada em evidência científica, procurando ajustar-se às características individuais (idade, sexo, composição corporal, condicionantes clínicas, etc) e ao contexto da pessoa (modalidade, disponibilidade/horários de trabalho, cultura e preferências alimentares, etc).

Em todas as sessões é realizada avaliação antropométrica (peso, altura, perímetros, pregas cutâneas ou bioimpedância), permitindo monitorizar resultados que, juntamente com o feedback individual, serão considerados para uma otimização contínua da alimentação/plano alimentar.

Entre cada avaliação presencial é disponibilizado apoio via e-mail ou plataformas sociais para esclarecimento de dúvidas.