

# Guia Completo do Atendimento Nutricional

## Antes da Consulta

Assim que sua consulta for confirmada, você receberá:



### Formulário de Pré-Consulta

Um questionário que deve ser respondido e enviado de volta antes da consulta. Ele nos ajuda a ter um ponto de partida sólido.



### Orientações para o Dia da Consulta

Instruções práticas sobre como se preparar para a avaliação física e a consulta nutricional.



### PDF com Localização do Consultório

Um guia com o endereço completo, formas de transporte e como chegar até nós com tranquilidade.



### Lembrete Antecipado

Você receberá lembretes para que não se esqueça do nosso encontro.

# Durante a Consulta

Nosso atendimento é estruturado em etapas para garantir um cuidado completo e personalizado:

## Avaliação Física

Realizamos uma análise com bioimpedância e medição de dados antropométricos (peso, circunferências, etc.) para conhecer sua composição corporal.

## Anamnese Clínica

Conversa detalhada sobre sua saúde geral, histórico clínico e hábitos de vida (sono, estresse, rotina, prática de atividade física etc.).

## Avaliação Nutricional & Recordatório alimentar

Para entender o seu padrão de alimentação e o seu consumo calórico atual.

## Análise de Exames Bioquímicos (opcional)

Se você tiver exames laboratoriais recentes (até 3 meses), faremos uma análise conjunta para complementar a avaliação identificando deficiências que podem estar atrapalhando o seu dia a dia.

## Construção do Plano Alimentar

Com base em todas as informações, vamos definir suas necessidades nutricionais e criar, em conjunto, um plano alimentar totalmente personalizado.

## Você receberá:




Seu plano alimentar digitalizado



Lista de compras organizada por categoria



Prescrição de suplementos e/ou exames (se necessário)

 Prazo de entrega: até 24 horas após a consulta.



# Acompanhamento Pós-Consulta

Durante os 35 dias após a consulta, estarei disponível para:

## Responder dúvidas

Tire todas as suas dúvidas sobre o plano alimentar e as recomendações nutricionais.

## Ajudar na adaptação ao novo plano

Suporte para facilitar a transição para seus novos hábitos alimentares.

## Oferecer suporte contínuo até o nosso próximo encontro

Acompanhamento personalizado para garantir seu sucesso.

## Na sua próxima consulta, vamos:

- Avaliar sua progressão
- Criar um novo plano alimentar
- Traçar novas metas para continuar avançando rumo aos seus objetivos

**Bônus: Retornando em até 40 dias você tem acesso a um valor promocional diferente do valor da primeira consulta.**