



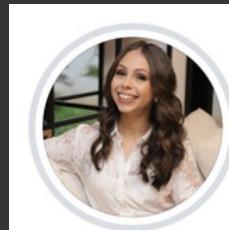
Beatriz Pelegrini  
NUTRICIONISTA



Chegou a hora de descomplicar e  
desmistificar a alimentação saudável.

O meu método se baseia em te mostrar  
que uma alimentação saudável pode  
ser prazerosa.

Vou te ajudar a chegar no **corpo dos  
seus sonhos** sem restrições exageradas.



Beatriz Pelegrini | Nutricionista CRN  
84298/P

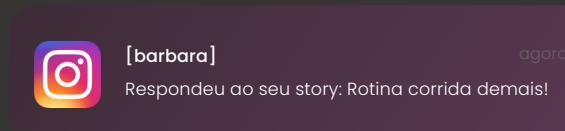
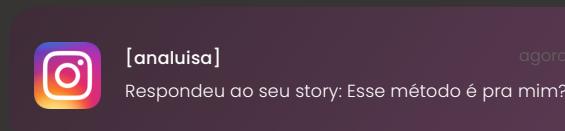
287 posts    3.241 seguidores    787 seguindo

Nutricionista

✨ Te ajudo a emagrecer de maneira saudável e sem sofrimento

- Especialista em emagrecimento e saúde da mulher

- Comece sua mudança [↓](#)



## É recomendado para **quem:**

- ◆ Busca a sua **MELHOR** versão;
- ◆ Quer **MUDAR** de verdade;
- ◆ Deseja **RECUPERAR** a autoestima;
- ◆ Quer cuidar da sua **SAÚDE**;
- ◆ Tem uma rotina **CORRIDA** e precisa de **PRATICIDADE**.

## QUEM EU SOU?

### Sobre mim

Já vivenciei na pele as consequências de uma dieta restrita. Posso te afirmar que o único caminho possível é baseado em **constância, equilíbrio** e em tornar o processo **viável** para cada um de maneira individualizada.

A sua **virada de chave** só vai acontecer quando você der o primeiro passo em direção à vida saudável e **acreditar** que consegue continuar. Prometo estar ao seu lado para te guiar.

O meu maior objetivo é facilitar o seu caminho e tornar o processo **prazeroso**, te conduzindo da melhor forma pelo trajeto em busca da sua **melhor versão**.

Eu quero ser a sua **nutricionista definitiva**.

Eu quero mudar a sua relação com a comida – pra **sempre** e pra **melhor**.

**Formada em Nutrição pelo Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU).**

**Especialista em Nutrição e Saúde da Mulher.**

**Especialista em Emagrecimento Feminino.**

**Mais de 300 planos alimentares montados e entregues em 1 ano.**

Eu te **garanto a sua melhor versão**.

Tenho a vontade de te ajudar e o **conhecimento necessário** para guiar você em direção ao sucesso.



## M E U M É T O D O

### O que te espera?

O meu método visa te ensinar a fazer **melhores escolhas alimentares** sem que isso te cause sensação de aprisionamento.

Foco na **construção** de uma nova maneira de enxergar a dieta alinhado à um **acompanhamento** de perto.

Não se trata apenas de construir o físico dos sonhos, mas de ensinar de uma vez por todas o significado de **equilíbrio alimentar** e de priorizar sua **saúde** a curto, médio e longo prazo.



## O Q U E O M E U A C O M P A N H A M E N T O O F E R E C E ?

01

### FORMULÁRIO PRÉ-CONSULTA

Antes da primeira consulta, você receberá um formulário pré-consulta para preencher com informações sobre histórico médico, estilo de vida, objetivos e ingestão alimentar. Ele vai me fornecer informações importantes para personalizar ainda mais o seu atendimento.

02

### CONSULTA

Durante a consulta, teremos a oportunidade de nos conhecer melhor. Vou ouvir atentamente suas preocupações, metas e expectativas, e irei esclarecer todas as suas dúvidas para que você já possa dar os primeiros passos em direção à sua melhor versão.

03

### AVALIAÇÃO FÍSICA

Durante a consulta presencial, faremos uma avaliação física completa, com aferição de medidas corporais por adipometria, pesagem, cálculo de índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura e outros indicadores que ajudarão a traçar o seu perfil nutricional. Na consulta Online, será enviado um arquivo com orientações para envio de fotos e medidas.

04

### AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXAMES

Vou avaliar os seus exames mais recentes e, se necessário, poderei prescrever exames complementares. Dessa maneira posso identificar possíveis melhorias e traçar estratégias nutricionais adaptadas, garantindo que sua saúde esteja em primeiro lugar.

05

### PROTOCOLO DE SUPLEMENTAÇÃO

Se necessário, incluirei suplementos alimentares específicos para complementar seu plano alimentar. Essas estratégias serão cuidadosamente selecionadas para atender às suas necessidades individuais, potencializando seus resultados.

06

### DIETA ENTREGUE EM ATÉ 48 HORAS

(de acordo com plano escolhido)

Em até 48 horas, você terá acesso ao seu plano alimentar e também receberá alguns arquivos extras, junto com a sua dieta. Dessa forma, você terá todas as informações necessárias para as refeições da semana à mão.

07

### FEEDBACKS SEMANAS, QUINZENAS E MENSAIS

O acompanhamento inicia com feedback mensal e depois mantemos os quinzenais nos grupos do plano VIRADA e os mensais para TODOS os acompanhamentos. O feedback MENSAL no plano VIRADA é feito através de um formulário pra avaliação de pontos específicos.

08

### AJUSTES ILIMITADOS NO PLANO ALIMENTAR

Durante todo o acompanhamento, você poderá solicitar ajustes na sua dieta. É natural que possa haver imprevistos, como mudanças na rotina que impactam na alimentação. Por isso, a possibilidade de ajustes ilimitados na dieta permite que você tenha um plano alimentar mais fácil de seguir.

09

### ACESSO A APlicativo EXCLUSIVO

Através desse aplicativo, você terá a dieta na palma das suas mãos, contato direto com comigo para tirar dúvidas e me contar como está indo, além de receber lembretes, orientações e conteúdos exclusivos que irão facilitar seu processo. Você também poderá acompanhar seu progresso, registrar suas refeições e compartilhar conquistas - tudo isso com feedbacks meus.

## INVESTIMENTOS

### ESSÊNCIA

### RUMO

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Duração do acompanhamento: 60 dias</li><li>✓ 1 consulta presencial ou online (duração até 90min)</li><li>✓ 1 avaliação antropométrica ou avaliação por fotos, peso e circunferências (atendimento online)</li><li>✓ Diagnóstico Nutricional</li><li>✓ Avaliação e prescrição de exames</li><li>✓ Prescrição de suplementação</li></ul> <p><b>X Grupo de Whatsapp com Nutricionista para acompanhamento - Respostas e alterações NO MESMO DIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Entrega da dieta em até 3 dias.</li><li>✓ Suporte e contato pelo Chat do aplicativo WEBDIET – Resposta em até 48h</li></ul> <p><b>X Feedback semanal via WEBDIET</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Feedback quinzenal via WEBDIET.</li><li>✓ Ajustes Ilimitados</li><li>✓ Lista de compras</li></ul> <p><b>X Check-in semanal de constância nos treinos.</b></p> <p><b>X Check-in mensal de metas.</b></p> <p><b>X Envio de receitas novas ao longo do acompanhamento calculadas para cada cardápio.</b></p> <p><b>✓ MATERIAIS EXTRAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lâminas educativas</li><li>✓ Listas de orientações</li><li>✓ Ebook: Pós Consulta</li><li>✓ Ebook: Guia Pré e Pós Treino</li><li><b>X Ebook: Sopas e Caldos</b></li><li><b>X Ebook: Guia de Chás</b></li><li><b>X Ebook: Guia da Leitura de Rótulos</b></li><li><b>X Ebook: Guia do Comportamento Alimentar</b></li><li><b>X Ebook: Manual de Organização e Planejamento</b></li><li><b>X Ebook: Guia de Industrializados</b></li><li><b>X Ebook: Guia de Suplementos</b></li><li><b>X Ebook: Sobremesas</b></li><li><b>X Ebook: Guia do Delivery Estratégico</b></li><li><b>X Ebook: Equipamentos Úteis</b></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Duração do acompanhamento: 120 dias</li><li>✓ 2 consultas presenciais ou online (duração até 90min)</li><li>✓ 2 avaliações antropométricas ou avaliação por fotos, peso e circunferências (atendimento online)</li><li>✓ Diagnóstico Nutricional</li><li>✓ Avaliação e prescrição de exames</li><li>✓ Prescrição de suplementação</li></ul> <p><b>X Grupo de Whatsapp com Nutricionista para acompanhamento - Respostas e alterações NO MESMO DIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Entrega da dieta em 2 dias.</li><li>✓ Suporte e contato pelo Chat do aplicativo WEBDIET – Resposta em até 24h</li></ul> <p><b>X Feedback semanal via WEBDIET</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Feedback quinzenal via WEBDIET.</li><li>✓ Ajustes Ilimitados</li><li>✓ Lista de compras</li></ul> <p><b>X Check-in semanal de constância nos treinos.</b></p> <p><b>X Check-in mensal de metas.</b></p> <p><b>X Envio de receitas novas ao longo do acompanhamento calculadas para cada cardápio.</b></p> <p><b>✓ MATERIAIS EXTRAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lâminas educativas</li><li>✓ Listas de orientações</li><li>✓ Ebook: Pós Consulta</li><li>✓ Ebook: Guia Pré e Pós Treino</li><li>✓ Ebook: Sopas e Caldos</li><li>✓ Ebook: Guia de Chás</li><li>✓ Ebook: Guia da Leitura de Rótulos</li><li><b>X Ebook: Guia do Comportamento Alimentar</b></li><li><b>X Ebook: Manual de Organização e Planejamento</b></li><li><b>X Ebook: Guia de Industrializados</b></li><li><b>X Ebook: Guia de Suplementos</b></li><li><b>X Ebook: Sobremesas</b></li><li><b>X Ebook: Guia do Delivery Estratégico</b></li><li><b>X Ebook: Equipamentos Úteis</b></li></ul> |
|---|---|

2x SEM JUROS

**R\$ 160,00**

ou R\$ 320,00 à vista

[EU QUERO!](#)

2x SEM JUROS

**R\$ 295,00**

ou R\$ 590,00 à vista

[EU QUERO!](#)

3x de

**R\$ 196,00**

+ taxa  
ou R\$ 590,00 à vista

[EU QUERO!](#)

### VIRADA

- ✓ Duração do acompanhamento: 180 dias
  - ✓ 3 consultas presenciais ou online (duração até 90min)
  - ✓ 3 avaliações antropométricas ou avaliação por fotos, peso e circunferências (atendimento online)
  - ✓ Diagnóstico Nutricional
  - ✓ Avaliação e prescrição de exames
  - ✓ Prescrição de suplementação
- X Grupo de Whatsapp com Nutricionista para acompanhamento - Respostas e alterações NO MESMO DIA**
- ✓ Entrega da dieta em 24 horas – DIA SEGUINTE.
  - ✓ Feedback semanal via Whatsapp.
  - ✓ Feedback mensal via formulário enviado no grupo.
  - ✓ Ajustes ilimitados
  - ✓ Lista de compras
  - ✓ Check-in semanal de constância nos treinos.
  - ✓ Check-in mensal de metas.
- X Envio de receitas novas ao longo do acompanhamento calculadas para cada cardápio.**
- ✓ MATERIAIS EXTRAS:**
- ✓ Lâminas educativas
  - ✓ Listas de orientações
  - ✓ Ebook: Pós Consulta
  - ✓ Ebook: Guia Pré e Pós Treino
  - ✓ Ebook: Sopas e Caldos
  - ✓ Ebook: Guia de Chás
  - ✓ Ebook: Guia da Leitura de Rótulos
  - ✓ Ebook: Guia do Comportamento Alimentar
  - ✓ Ebook: Manual de Organização e Planejamento
  - ✓ Ebook: Guia de Industrializados
  - ✓ Ebook: Guia de Suplementos
  - ✓ Ebook: Sobremesas
  - ✓ Ebook: Guia do Delivery Estratégico
  - ✓ Ebook: Equipamentos Úteis

2x SEM JUROS

**R\$ 435,00**

ou R\$ 870,00 à vista

[EU QUERO!](#)

3x de

**R\$ 290,00**

+ taxa  
ou R\$ 870,00 à vista

[EU QUERO!](#)

4x de

**R\$ 217,50**

+ taxa  
ou R\$ 870,00 à vista

[EU QUERO!](#)

### EMITO RECIBO PARA REEMBOLSO

## **ATENDIMENTOS PRESENCIAIS:**

-  CLÍNICA CLARE - Avenida Senador Casemiro da Rocha, 743 - Mirandópolis - com estacionamento no local e próximo ao metrô Praça da Árvore.
-  PANOBIANCO CAMBUCI - Rua do Lavapés , 532 - Cambuci.

## **ATENDIMENTOS ONLINE:**

-  Chamadas via Google Meet para todo o mundo.

Qual o melhor investimento para você?

GARANTIR VAGA!