# Caio **Nutri**

[Sobre](#2dciw2qzonji) [Como Funciona](#1g35lcg9nwh3) [Depoimentos](#cuvsn12lev2p) [Planos](#25413kmax868) [Comece Agora](https://wa.me/5521969489421?text=Tomei+a+decis%C3%A3o+e+quero+come%C3%A7ar+minha+transforma%C3%A7%C3%A3o+agora+mesmo!+Me+fale+mais+sobre+os+planos.)

Nutrição personalizada para **performance e saúde**

Transforme sua saúde com um plano alimentar feito sob medida para você. Seja você um atleta ou uma pessoa vivendo com diabetes tipo 1, o foco é um só: resultados reais.

[Ver Planos](#25413kmax868)



Prazer, sou o Caio!

Sou nutricionista com especialização em Nutrição Esportiva e Diabetes Tipo 1.

Minha história com a nutrição começou pela paixão pelos esportes e ganhou um novo propósito quando fui diagnosticado com diabetes tipo 1. Essa experiência me ensinou, na prática, como a alimentação pode transformar a performance, a saúde e o bem-estar.

Hoje, meu trabalho é unir ciência, estratégia e empatia para entregar resultados sustentáveis para quem quer mais energia, mais saúde, mais controle e mais performance.

Aqui você não encontrará dietas impossíveis ou regras rígidas. Meu compromisso é com planos personalizados, que respeitem a sua rotina, preferências e objetivos.

Vamos construir juntos sua melhor versão?

Como funciona o acompanhamento?

01

### Pré-consulta

Você preenche um questionário detalhado para que eu conheça sua realidade antes do nosso primeiro encontro.

02

### Consulta Inicial

Conversamos sobre sua rotina, dificuldades e objetivos. Analiso exames, histórico clínico e sinais/sintomas.

03

### Plano Personalizado

Entrego um plano 100% adaptado ao seu dia a dia, com flexibilidade e orientação clara para o seu sucesso.

04

### Acompanhamento

A cada 15 dias avaliamos sua evolução e realizamos ajustes. O foco é garantir progresso constante.

05

### Materiais Educativos

Receba conteúdos exclusivos e explicativos para entender o "porquê" de cada etapa do seu plano.

O que meus pacientes dizem...



"Acabei de ser campeão do Circuito Niteroiense de Tennis e posso dizer que seu acompanhamento foi primordial pra essa conquista!"

- Matheus Ambrosio - Tenista



"Com a sua orientação, o corte de peso ficou muito mais tranquilo, mesmo com a mudança de categoria. A dieta flexível facilita o dia a dia, e suas respostas rápidas tiraram todas as minhas dúvidas. Agradeço pelo profissionalismo e pelo suporte constante!"

Lucas Ferrão - Lutador



"O acompanhamento foi essencial para minha preparação no Brasileiro! Me ajudou na perda de peso e no rendimento, além de ter um plano adaptável e um atendimento super atencioso. Recomendo muito!"

Danilo - Lutador

Planos Disponíveis

Bronze

Mensal

R$199 /mês

Ideal para quem quer experimentar o processo e entender como a nutrição pode transformar sua rotina.

* 1 consulta de atendimento
* 1 avaliação corporal
* Feedback com orientações
* Plano alimentar personalizado

[Quero o Plano Bronze](https://wa.me/5521969489421?text=Tomei+a+decis%C3%A3o+e+quero+come%C3%A7ar+minha+transforma%C3%A7%C3%A3o+agora+mesmo!+Me+fale+mais+sobre+o+plano+bronze.)

Popular

### Prata

Trimestral

R$499 /trimestre

Pensado para quem sabe que resultado vem com constância. O plano ideal para criar ritmo e engajamento.

* 1 consulta por mês
* 3 avaliações corporais
* 3 feedbacks com ajustes
* Plano alimentar personalizado
* Materiais de Apoio

[Quero o Plano Prata](https://wa.me/5521969489421?text=Tomei+a+decis%C3%A3o+e+quero+come%C3%A7ar+minha+transforma%C3%A7%C3%A3o+agora+mesmo!+Me+fale+mais+sobre+o+plano+prata.)

Ouro

Semestral

R$899 /semestre

Para quem leva a saúde a sério e quer atingir o máximo desempenho com segurança e estratégia.

* 2 consultas por mês
* 6 avaliações corporais
* Feedbacks com ajustes Quinzenais
* Plano alimentar personalizado
* Materiais e Suporte no WhatsApp

[Quero o Plano Ouro](https://wa.me/5521969489421?text=Tomei+a+decis%C3%A3o+e+quero+come%C3%A7ar+minha+transforma%C3%A7%C3%A3o+agora+mesmo!+Me+fale+mais+sobre+o+plano+ouro.)

Chegou a hora de priorizar a pessoa mais importante da sua vida: **você!**

Pare de adiar os seus objetivos. O plano ideal já existe - agora só falta sua decisão.

[Começar minha transformação](https://wa.me/5521969489421?text=Tomei+a+decis%C3%A3o+e+quero+come%C3%A7ar+minha+transforma%C3%A7%C3%A3o+agora+mesmo!+Me+fale+mais+sobre+os+planos.)

© 2024 Caio Nutricionista. Todos os direitos reservados.

Página criada com base em material fornecido.