

ACOMPANHAMENTO

ELITE LUCAS ANDRADE

RUA DA MOOCA 2343, SALA 1
@LUCASNUTRICAIOESP



MINHA MISSÃO É TRANSFORMAR SEUS
OBJETIVOS EM REALIDADE ATRAVÉS DE UM
ACOMPANHAMENTO ELITE

QUEM SOU EU?

Sou um nutricionista especializado em nutrição esportiva, com mais de seis anos de experiência. Ao longo da minha carreira, já ajudei mais de 1000 pessoas a melhorarem a sua qualidade de vida, performance e estética corporal.

Acredito que a nutrição desempenha um papel essencial no sucesso esportivo. Meu foco é criar planos nutricionais personalizados, adaptados aos objetivos e estilo de vida de cada pessoa.

Além de ser nutricionista, sou um entusiasta de esportes. Entendo como a alimentação impacta diretamente no rendimento esportivo e na recuperação. Meu objetivo é educar meus clientes para que possam tomar decisões informadas sobre sua alimentação, maximizando seus resultados.



←  Anna Carolina Naylor
2 avaliações

★★★★★ 4 meses atrás

Lucas monta uma dieta que entrega resultado e que pode ser seguida com tranquilidade. Sempre atencioso com as peculiaridades de paladar e preferências. Tenho resultado toda a semana!




Laysa Oliveira

9 avaliações • 6 fotos

★★★★★ Há 5 dias

A melhor experiência possível. Essa foi a primeira vez que tive resultados positivos em todos os sentidos. Diferente dos demais profissionais com quem já passei, estou fazendo uma dieta que tenho prazer, sem sofrimento, sem nada mirabolante, simples, barata (rsrs) e bem alinhada aos treinos. O resultado imediato em 1 mês e 15 dias foram: ganho de massa muscular e perda de gordura. O Lucas foi muito atencioso desde o primeiro contato e principalmente nas consultas, sanando todas as dúvidas de uma forma muito simples de entender. Profissional altamente competente.

←  Lucas Toyama
1 avaliação

★★★★★ 7 meses atrás

Minha experiência com o Lucas tem sido ótima. Além da qualidade em aspectos técnicos, ele tem escuta ativa para adequar as dietas às minhas necessidades de acordo com meus objetivos. Eh tudo muito conversado e partilhado, o que faz toda a diferença.

←  Luis Carlos Santos
1 avaliação

★★★★★ 3 meses atrás

Recomendo! O Lucas possui um atendimento diferenciado e personalizado que faz toda a diferença para alcançar o objetivo pretendido.

←  Anderson Miranda
5 avaliações

★★★★★ um ano atrás

Tem sido ótimo, Lucas é um profissional excelente e tem me ajudado a atingir meus objetivos. Recomendo!!!!

PRA QUEM É MEU ACOMPANHAMENTO PREMIUM ?

- ✓ Pessoas que estão com dificuldade em emagrecer ou ganhar massa muscular.
- ✓ Pessoas que querem ter um suporte ilimitado durante todo o acompanhamento.
- ✓ Pessoas que querem atingir seus objetivos comendo tudo que gosta, sem restrições extremas.
- ✓ Pessoas que querem economizar dinheiro com suplementos desnecessários.
- ✓ Pessoas que querem um planejamento individualizado de acordo com sua rotina e preferências alimentares.

COMO FUNCIONA MEU ACOMPANHAMENTO

1

CONSULTA

Na primeira consulta é realizado diversas perguntas pertinentes aos seus hábitos alimentares, rotina do dia a dia, rotina de exercícios físicos para traçarmos a melhor estratégia nutricional de acordo com seus objetivos.

O planejamento alimentar é feito durante a consulta junto com o paciente, onde estará disponível em um App próprio.

E durante a consulta nos realizaremos uma avaliação antropométrica (ISAK) para analisar a sua composição corporal.

2

CHECK-IN PREMIUM

O CHECK-IN PREMIUM é realizado através de um questionário ou por áudio no WhatsApp a cada 7 ou 15 dias. Nesse Check-in é realizado diversas perguntas para analisar a sua aderência ao planejamento, suas dificuldades, para irmos ajustando a sua dieta, obtendo o máximo de resultados possíveis

3

SUPORTE

Durante todo o processo do acompanhamento você terá todo meu suporte no WhatsApp para tirar qualquer tipo de dúvida seja sobre algum alimento, sobre o que comer no restaurante ou o que pedir no IFOOD. Suporte das 08:00 as 19:00

4

EVOLUÇÃO

Nas próximas consultas realizaremos a avaliação antropométrica para verificar a sua evolução no mês e mudar a sua estratégia nutricional de acordo com seus resultados.

ACOMPANHAMENTO ELITE MENSAL 30 DIAS

- **AVALIAÇÃO CORPORAL MÉTODO ISAK** (International Society for the Advancement of Kinanthropometry): peso, circunferências, dobras cutâneas, percentual de gordura, massa livre de gordura, massa muscular, biotipo corporal e análise de riscos a saúde
- **ACOMPANHAMENTO:** Presencial, 30 dias de duração
- **CHECK-IN PREMIUM :** Acompanhamento por check-in premium semanalmente para acompanhar evolução, análise de dificuldades para melhorar os resultados.
- **CARDÁPIO:** Totalmente individualizado de acordo com objetivos, periodização de treino e de preferências alimentares.
- **APLICATIVO :** Para ter acesso a dieta, lista de substituições, questionários de saúde para melhorar a conduta nutricional.
- **SUPORTE:** No WhatsApp ilimitado das 8:00 as 19:00.

R\$299,90

Débito, crédito e pix

ACOMPANHAMENTO ELITE TRIMESTRAL 90 DIAS

- **AVALIAÇÃO CORPORAL MÉTODO ISAK** (International Society for the Advancement of Kinanthropometry): peso, circunferências, dobras cutâneas, percentual de gordura, massa livre de gordura, massa muscular, biotipo corporal e análise de riscos a saúde
- **ACOMPANHAMENTO:** Presencial, 90 dias de duração, sendo 1 consulta por mês
- **CHECK-IN PREMIUM :** Acompanhamento por check-in premium semanalmente para acompanhar evolução, análise de dificuldades para melhorar os resultados.
- **CARDÁPIO:** Totalmente individualizado de acordo com objetivos, periodização de treino e de preferências alimentares.
- **APLICATIVO :** Para ter acesso a dieta, lista de substituições, questionários de saúde para melhorar a conduta nutricional.
- **SUPORTE:** No WhatsApp ilimitado das 8:00 as 19:00.

R\$699,90
ou
3x de
R\$233,3

Débito, crédito e pix

ACOMPANHAMENTO ELITE SEMESTRAL HIBRIDO 180 DIAS

- **AVALIAÇÃO CORPORAL MÉTODO ISAK** (International Society for the Advancement of Kinanthropometry): peso, circunferências, dobras cutâneas, percentual de gordura, massa livre de gordura, massa muscular, biotipo corporal e análise de riscos a saúde
- **ACOMPANHAMENTO:** Presencial e online, 180 dias de duração, sendo 3 consultas presenciais e 3 consultas online
- **CHECK-IN PREMIUM :** Acompanhamento por check-in premium semanalmente para acompanhar evolução, análise de dificuldades para melhorar os resultados.
- **CARDÁPIO:** Totalmente individualizado de acordo com objetivos, periodização de treino e de preferências alimentares.
- **APLICATIVO :** Para ter acesso a dieta, lista de substituições, questionários de saúde para melhorar a conduta nutricional.
- **SUPORTE:** No WhatsApp ilimitado das 8:00 as 19:00.

R\$1099,90
ou
6x de
R\$183,31

Débito, crédito e pix

ACOMPANHAMENTO ELITE ONLINE 90 DIAS

- **AVALIAÇÃO CORPORAL MÉTODO ISAK** (International Society for the Advancement of Kinanthropometry): peso, circunferências, dobras cutâneas, percentual de gordura, massa livre de gordura, massa muscular, biotipo corporal e análise de riscos a saúde
- **ACOMPANHAMENTO:** Online, 90 dias de duração, sendo 1 consulta por mês
- **CHECK-IN PREMIUM :** Acompanhamento por check-in premium semanalmente para acompanhar evolução, análise de dificuldades para melhorar os resultados.
- **CARDÁPIO:** Totalmente individualizado de acordo com objetivos, periodização de treino e de preferências alimentares.
- **APLICATIVO :** Para ter acesso a dieta, lista de substituições, questionários de saúde para melhorar a conduta nutricional.
- **SUPORTE:** No WhatsApp ilimitado das 8:00 as 19:00.

R\$499,90
ou
3x de
R\$166,6

Débito, crédito e pix