**Blocos:**

**1 – Boas-Vindas:** generosidade e xistosidade no acolhimento com prontidão e eficácia no atendimento

**2 – Dados Antropométricos:** cálculos comparativos e interpretações ponderadas (idade, gênero e intensidade das atividades e de exercícios físicos)

**3 – Autoavaliação:** 40 perguntas que avaliam os nutrientes às 5 ou mais áreas da vida: físico-químicos; emocionais; intelectuais; psíquicos e espirituais

4 – **Progresso**: gráfico em linha

5 – Discussão e Plano de ajustes: adequar os resultados evolutivos à idade, gênero e atividades intelectuais e laborativas

6 –Bases de Conhecimento: teóricas e práticas (científicas e empíricas) com citação ABNT completa, resumo de 2 linhas e links completos e testados/APROVADOS