



PORTIFÓLIO

SILVIO NETO



POSTS PARA FEED

MAIS DISPONÍVEL NO PERFIL @INTEGRALMENTE



CARROSEL

#MENTESAUDÁVEL

PELA PSICOLOGA JÉSSICA FREITAS CORRÊA

a ansiedade diminui sua qualidade de vida

INTEGRAL MENTE SAUDÁVEL

NORMALMENTE, LEVAMOS A VIDA NO MODO AUTOMÁTICO, ESPERANDO APENAS O FIM DE SEMANA CHEGAR

CONSEQUENTEMENTE ACABAMOS REPETINDO ALGUNS HÁBITOS QUE AGRAVAM O ESTRESSE E A ANSIEDADE

CONFIRA 5 HÁBITOS QUE PODEM TE DEIXAR CADA VEZ MAIS ANSIOSO:

- FALTA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
- SONO DE MÁ QUALIDADE
- PERFECCIONISMO
- MÁ ALIMENTAÇÃO
- VÍCIO EM REDES SOCIAIS

#MENTESAUDÁVEL

PELA PSICOLOGA JÉSSICA FREITAS CORRÊA

INTEGRAL MENTE SAUDÁVEL

#MENTESAUDÁVEL

INTEGRAL MENTE SAUDÁVEL

NÃO CONSEGUE MANTER O CONTROLE DOS HÁBITOS ANTERIORES? ENTÃO BUSQUE AJUDA, ORIENTAÇÃO E TRATAMENTO PROFISSIONAL

JÉSSICA FREITAS CORRÊA

POSTS PARA FEED

CONTEÚDO ELABORADO PARA O PERFIL @LARISAMPAIOPERSONAL

CARDIO
ANTES OU DEPOIS DO TREINO?

SEU OBJETIVO É AUMENTAR A RESISTÊNCIA OU A APTIDÃO CARDIOVASCULAR?

CARDIO ANTES!

SEU OBJETIVO É HIPERTROFIA

CARDIO DEPOIS!

LARISSA SAMPAIO
PERSONAL TRAINER

LARISSA SAMPAIO
PERSONAL TRAINER

VAI TREINAR? VAI DE COQUE!

O SUOR FAZ MAL AO CABELO, ELE CONTÉM CLORETO DE SÓDIO (SAL), QUANDO EM CONTATO COM OS FIOS DANIFICA, CAUSA FRIZZ, DEIXA O CABELO SEM BRILHO E COM PONTAS SECAS.

LARISSA SAMPAIO
PERSONAL TRAINER

QUEIME GORDURA

FOQUE NISSO

- ◆ DÉFICIT CALÓRICO
- ◆ TREINAR 3-5X POR SEMANA
- ◆ INGERIR OS MACROS CERTOS
- ◆ BEBER MUITA ÁGUA
- ◆ TER PACIÊNCIA

NÃO NISSO

- GEL REDUTOR
- PASSAR FOME
- CORTAR TUDO DE VEZ
- EXCESSO DE AERÓBICO
- COMER SÓ PROTEÍNA

ALICE | SILVA

ESPECIALIZAÇÃO
000-000

ANA CAROLINA

ESPECIALIZAÇÃO
000-000

Marco Vinícius

ESPECIALIZAÇÃO
000-000

Clara Santos

ESPECIALIZAÇÃO
000-000



 LARISSA
SAMPAIO
PERSONAL TRAINER

CRIEI ALGUNS LOGOTIPOS E ADAPTAÇÕES
COM POSSÍVEIS VARIEDADES CONFORME
A IDENTIFICAÇÃO VISUAL RELACIONADA
AO EMPRESA/PROFISSIONAL

Doces da Luna

SOBREMESAS DIVERSAS

CANTINA
paulistana

HAMBURGUERIA

veganfit
RESTAURANTE SAUDÁVEL

MISAKE SUSHI

CULINÁRIA JAPONESA

 CANTINHO SANTISTA

PANIFICADORA
Belmonte


STORIES

NOVO
TAMANHO
DE PRATOS
200g

CARDÁPIO,
COMBOS E
VALORES
AS 18HRS

INTE
GRAL
MENTE
SAUDAVEL

Que tal junto a seus pratinhos também já garantir seu café da manhã ou da tarde?

R\$ **19,99**
CADA 2 UNIDADES

VÁLIDO PARA OS LANCHES ABAIXO

PASTÉIS INTEGRAIS
SABORES FRANGO, BRÓCOLIS E PEITO DE PERU



EMPADAS INTEGRAIS
SABORES FRANGO E PALMITO



PÃES DE MEL INTEGRAL
SABORES PASTA DE AMENDOIM E DOCE DE LEITE



MAIS INFORMAÇÕES, DETALHES E PEDIDOS NO NOSSO SITE
INTEGRALMENTESAUDAVEL.COM.BR



STORIES

COMBO #FISHNESS
10 PRATOS

INTEGRALMENTE SAUDÁVEL

1X SALMÃO GRELHADO
COM ARROZ INTEGRAL E BRÓCOLIS
1X SALMÃO GRELHADO
COM LEGUMES VARIADOS E PURÊ DE BATATA DOCE
2X ESCONDIDINHO DE CAMARÃO
COM PURÊ DE BATATA DOCE
2X SAINT PITER
COM BATATA DOCE E LEGUMES VARIADOS
1X ATUM GRELHADO
COM ARROZ INTEGRAL E LEGUMES VARIADOS
1X ATUM GRELHADO
COM LEGUMES VARIADOS E PURÊ DE BATATA DOCE
2X BACALHAU A PORTUGUESA
COM ARROZ INTEGRAL E LEGUMES VARIADOS

 300G POR APENAS R\$199,99

 450G POR APENAS R\$239,99

PEDIDOS PELO SITE

INTEGRALMENTE SAUDÁVEL

USE O CUPOM
#PRIMEIROPEDIDO
E GANHE 10% DE DESCONTO
NA SUA PRIMEIRA
COMPRA NO NOSSO SITE

 INTEGRALMENTESAUDAVEL.COM.BR



INTEGRALMENTE SAUDÁVEL

FORMAS DE PAGAMENTO

VOUCHERS - REFEIÇÃO E ALIMENTAÇÃO









PANFLETO & CARDÁPIO



PROMOCIONAIS

A PARTIR DE R\$29,99

1. ATUM COM MUSSARELA
2. ATUM COM CATUPIRY
3. MUSSARELA
4. 2 QUEIROS
5. CALABRESA
6. FRANGO COM CATUPIRY

TRADICIONAIS

A PARTIR DE R\$39,99

7. BACON
8. 3 QUEIROS
9. MARGUERITA
10. STROGONOFF
11. BRÓCOLIS COM QUEIJO
12. ESCAROLA
13. FRANGO COM CHEDDAR
14. TOSCANA

FAVORITAS

A PARTIR DE R\$44,99

15. PORTUGUESA
16. BAIANA
17. CAIPIRA
18. VEGETARIANA
19. 4 QUEIROS

FLYER MODELO - PIZZARIA

ESTRUTURA, CORES, FONTES E IMAGENS
TOTALMENTE ADAPTÁVEIS CONFORME SUA EMPRESA

CONSULTAR VALOR DA ARTE COSTUMIZADA

PREMIUM

A PARTIR DE R\$49,99

20. 5 QUEIROS
21. CAMARÃO
22. CARNE SECA



DOCES

A PARTIR DE R\$39,99

23. BRIGADEIRO
24. BEIJINHO
25. CONFETE
26. KITKAT
27. SONHO DE VALSA

ACOMPANHE-NOS NO INSTAGRAM
E CONFIRA NOSSAS PROMOÇÕES:

@meuperfil

300ML R\$ 0,00

600ML R\$ 0,00

2 LITROS R\$ 0,00

COCA-COLA
COCA-COLA ZERO
GUARANÁ
GUARANÁ ZERO
Sprite
FANTA
(LARANJA, UVA E OUTROS SABORES)



BEBIDAS

ADESIVOS PARA IDENTIFICAÇÃO VISUAL

PRATO DE PEIXE

INTEGRAL MENTE SAUDÁVEL



ser saudável é uma escolha!

ACOMPANHE A GENTE NO INSTAGRAM E FIQUE DE OLHO NOS CUPONS E NOVIDADES:
@integralmente

VALIDADE // /

- SALMÃO GRELHADO COM ARROZ INTEGRAL E BRÓCOLIS
- SALMÃO GRELHADO #2 COM LEGUMES VARIADOS E PURÊ DE BATATA DOCE
- ESCONDIDINHO DE CAMARÃO COM PURÊ DE BATATA DOCE
- SAINT PITER COM BATATA DOCE E LEGUMES VARIADOS
- ATUM GRELHADO COM ARROZ INTEGRAL E LEGUMES VARIADOS
- ATUM GRELHADO #2 COM LEGUMES VARIADOS E PURÊ DE BATATA DOCE
- BACALHAU A PORTUGUESA COM ARROZ INTEGRAL E LEGUMES VARIADOS

NO VERSO DA TAG COM SEU NOME POSSUI UM PASSO A PASSO PARA O DESCONGELAMENTO DO PRATO! =D

?

PRATO VEGETARIANO

INTEGRAL MENTE SAUDÁVEL



ser saudável é uma escolha!

ACOMPANHE A GENTE NO INSTAGRAM E FIQUE DE OLHO NOS CUPONS E NOVIDADES:
@integralmente

VALIDADE // /

- BIFE DE SOJA A PARMÉGIANA COM ARROZ INTEGRAL E FAROFA DE AVEIA
- CARNE DE SOJA MOÍDA COM PURÊ DE BATATA DOCE E BRÓCOLIS
- PANQUECA INTEGRAL DE PALMITO AO MOLHO DE TOMATE COM LEGUMES
- ESCONDIDINHO DE SOJA COM PURÊ DE BATATA DOCE
- STROGANOFF DE SHIMEJI COM ARROZ BRANCO
- ALMÔNDEGAS DE BERINJELA COM ARROZ INTEGRAL E FAROFA DE AVEIA
- MACARRÃO INTEGRAL COM SOJA (A BOLONHESA)
- PANQUECA INTEGRAL DE PALMITO AO MOLHO DE TOMATE COM LEGUMES
- HAMBURGUER DE CARNE DE JACA COM PURÊ DE BATATA DOCE E LEGUMES VARIADOS

NO VERSO DA TAG COM SEU NOME POSSUI UM PASSO A PASSO PARA O DESCONGELAMENTO DO PRATO! =D

?

PRATO DE CARNE

INTEGRAL MENTE SAUDÁVEL



ser saudável é uma escolha!

ACOMPANHE A GENTE NO INSTAGRAM E FIQUE DE OLHO NOS CUPONS E NOVIDADES:
@integralmente

VALIDADE // /

- ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE
- HAMBÚRGUER ARTESANAL COM ARROZ INTEGRAL E CREME DE MILHO
- BIFE A PARMÉGIANA COM ARROZ INTEGRAL E LEGUMES VARIADOS
- CARNE MOÍDA COM PURÊ DE ABÓBORA E BRÓCOLIS
- ROCAMBOLE DE CARNE COM ARROZ INTEGRAL E LEGUMES VARIADOS
- ALMONDEGAS DE PATINHO COM PURÊ DE BATATA DOCE

NO VERSO DA TAG COM SEU NOME POSSUI UM PASSO A PASSO PARA O DESCONGELAMENTO DO PRATO! =D

?

PRATO DE FRANGO

INTEGRAL MENTE SAUDÁVEL



ser saudável é uma escolha!

ACOMPANHE A GENTE NO INSTAGRAM E FIQUE DE OLHO NOS CUPONS E NOVIDADES:
@integralmente

VALIDADE // /

- FRANGO EM CUBOS COM PURÊ DE ABÓBORA E BRÓCOLIS
- FRANGO A PARMÉGIANA COM ARROZ INTEGRAL E CREME DE MILHO
- ESCONDIDINHO DE FRANGO COM PURÊ DE BATATA DOCE
- STROGANOFF LIGHT DE FRANGO COM ARROZ INTEGRAL E FAROFA FUNCIONAL
- FRANGO DESFIADO COM PURÊ DE BATATA DOCE E LEGUMES VARIADOS
- FRANGO XADREZ COM ARROZ INTEGRAL E FAROFA FUNCIONAL
- PANQUECA INTEGRAL DE FRANGO COM LEGUMES VARIADOS
- FILÉ DE FRANGO GRELHADO COM PURÊ DE BATATA DOCE E LEGUMES VARIADOS

NO VERSO DA TAG COM SEU NOME POSSUI UM PASSO A PASSO PARA O DESCONGELAMENTO DO PRATO! =D

?

CARTÃO DE VISITAS

