



maria vitória tigre
NUTRICIONISTA

como funciona meu **acompanhamento?**

Aqui você encontra todas as informações que precisa para começar um acompanhamento **personalizado** e **humanizado** comigo!



como funciona o atendimento?

O meu atendimento é totalmente direcionado e focado nas suas dificuldades e desejos, para trabalharmos juntos na sua **individualidade**. Priorizando uma **alimentação saudável, prazerosa e flexível** promovendo além de saúde, **autonomia alimentar**.



primeiro contato

duração média
1h30

Na primeira consulta, com **duração em média de 1h30min**, iremos realizar juntos uma **avaliação da sua saúde, hábitos, rotina e necessidades** individuais.

A partir disso, traçaremos um plano alimentar e metas alcançáveis para sua evolução nessa caminhada.

consultas on-line



Atualmente me dedico exclusivamente aos **atendimentos on-line**, no qual meu principal propósito é te auxiliar a ter uma relação mais leve com a comida, sem extremismos.

próximos passos

As próximas consultas irão funcionar da mesma maneira.

Vamos avaliar o seu progresso, traçar novas e você vai receber um novo plano alimentar e novos materiais de apoio.

sua evolução

Cada **progresso** é único!

Podemos acompanhar através de:



roupas



fotos



medidas

métodos abordados

Atualmente trabalho com:

Reeducação alimentar

Plano alimentar quantitativo

Em conjunto escolheremos o que se encaixa melhor no seu momento atual!

você receberá

Para facilitar seus resultados, você recebe na primeira consulta um kit de boas-vindas e nas próximas consultas, outros **materiais complementares**, como:

- lista de compras
- guia de refeição livre, medidas corporais
- guia de industrializados e muito mais!

o que está incluso?

Avaliação do consumo alimentar habitual



Planejamento alimentar Individualizado

Avaliação de exames laboratoriais



Materiais complementares

Pedido de exames laboratoriais
(se necessário)



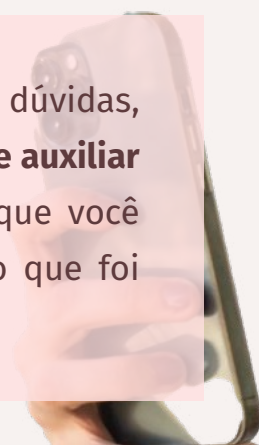
Suporte por WhatsApp

Os atendimentos são **individualizados**, ou seja, todos os materiais que você vai receber no pós consulta terão foco no seu caso e objetivo.

entrega dos materiais

Ocorrerá entre **1 a 2 dias** úteis após a consulta pelo e-mail ou WhatsApp. Após a entrega do plano e materiais, você terá o meu **suporte pelo WhatsApp** (durante **30 dias** após a consulta) de segunda à sexta em horário comercial.

Estarei a disposição para tirar dúvidas, realizar ajustes no plano ou **te auxiliar** no que for necessário para que você tenha uma **boa aderência** ao que foi traçado.



entrega dos materiais

Você pode receber o seu planejamento alimentar individualizado na palma da sua mão através do **aplicativo webdiet** (como esse demonstrado aqui)



Será um prazer poder participar do seu **processo** de busca pela sua **saúde, qualidade de vida e autonomia alimentar!**

maria vitória tigre

NUTRICIONISTA

Se você se identificou com o atendimento que ofereço e quer conhecer mais,

entre em
contato



obrigada pela atenção!

