



NUTRITIONAL PROGRAMS

Holistic Nutrition & Wellness

Weight Management

Reaching your physical and health goals.

Muito mais do que contar calorias, esse programa é para quem deseja perder (ou ganhar) peso de forma sustentável, com clareza, flexibilidade e suporte especializado. Podendo também ser aplicado à performance esportiva com estratégias práticas e efetivas.

Durante estas 12 semanas trabalharemos juntos(a) sua alimentação, seus objetivos reais e os obstáculos que te impedem de chegar lá, com foco no seu bem-estar e na sua evolução.

O PROGRAMA INCLUI:

- ❖ Questionário Premium Pré-Consulta
- ❖ Consulta inicial (1h) + 2 sessões de acompanhamento (45min) - Online
- ❖ Plano Alimentar com Guia de Compras Individualizado e Receitas Práticas
- ❖ Workshop Gravado: Organize suas Metas e Defina Prioridades com Propósito
- ❖ Suporte Online 360° (via Fillout)
- ❖ E-book: Estratégias sustentáveis para manutenção dos resultados

Ideal para: quem está cansado(a) de dietas rígidas e deseja um caminho mais gentil e eficaz para alcance dos seus objetivos e performance.

Programa de 12 semanas por 210€

Renovação opcional com mais 3 sessões de acompanhamento (45min) por 150€

