



Olá, o meu nome é Joana Tavares, sou nutricionista e faço acompanhamento nutricional nas seguintes áreas:

- Saúde, longevidade e bem-estar
- Nutrição desportiva
- Emagrecimento
- Reeducação alimentar

Sobre mim:

- Licenciada em Biologia e Geologia - Universidade de Aveiro - UA
- Mestre em Biologia e Geologia - Universidade de Aveiro - UA
- Naturopata - Instituto Português de Naturologia do Porto - IPN
- Nutricionista - Universidade Paulista - UNIP
- Pós graduada em Nutrição Desportiva - EPAP
- Pós graduada em Nutrigenética e nutrigenómica na prática clínica - Faculdade Unyleya
- Coach nutricional pela Carevolution

Face às atuais circunstâncias, os atendimentos estão a decorrer em **formato online** e para isso tenho à disposição dois produtos diferenciados que a seguir se descrevem:

- Consulta de nutrição
- Coaching nutricional



CONSULTA DE NUTRIÇÃO ONLINE

A consulta de nutrição online tem exatamente a mesma conduta e procedimento que a consulta presencial, apenas difere na aferição do peso e medidas corporais que são feitas pelo próprio paciente.

A **primeira consulta** tem a duração de aproximadamente 1:30h e compreende:

- **ANAMNESE** - feita através de um **questionário pré-consulta** sobre os teus hábitos de vida, consumo alimentar, preferências e aversões, atividade física, qualidade do sono, etc e especificação dos teus objetivos.
- **AVALIAÇÃO INICIAL** - através da aferição das **medidas antropométricas**, **fotografias** ou mais dados que haja à disposição (como balança de bioimpedância).
- **ELABORAÇÃO DE UM PLANO ALIMENTAR PERSONALIZADO**, de acordo com as tuas necessidades energéticas e nutricionais, adaptado à tua rotina e estilo de vida e em sintonia com as tuas metas e objetivos.
- **ACESSO A UMA APLICAÇÃO DE TELEMÓVEL**- para poderes aceder ao **plano alimentar**, **diário alimentar**, registo da tua **evolução**, **material educativo** complementar, **receitas** variadas, **metas** e contato direto com a nutricionista através do **chat**, em qualquer lugar e em qualquer altura do dia.

Semanalmente deverá ser feito um **feedback** via whatsapp ou e-mail acerca da dieta (dúvidas, dificuldades, progressos) e das metas traçadas para que eu consiga acompanhar a evolução, ajustar o que for necessário e ajudar no que for preciso, no âmbito da minha competência. Ao longo de todo o processo, o



acompanhamento é diário sempre que surgirem dúvidas ou questões e pode ser feito pelo e-mail ou whatsapp ou chat da aplicação.

A **reavaliação** deverá ser feita de **4 em 4 semanas**, sendo considerada consulta de seguimento. As consultas de seguimento têm a duração de cerca de 40 minutos.

As consultas são feitas por video-chamada em dia e horário definidos para o efeito. Cada consulta tem associado um acompanhamento válido por 4 semanas. Após esse tempo deverá ser agendada nova consulta, que é considerada consulta de seguimento.

Os valores são os seguintes:

PREÇÁRIO

PRIMEIRA CONSULTA - 45 €

CONSULTAS DE SEGUIMENTO - 30 €

O pagamento deverá ser feito na véspera da consulta por transferência bancária:

IBAN:PT50 0035 0741 00046938800 24

Titular: Joana Isabel Saraiva de Sousa Tavares

Ou

MBWAY: 911515849



COACHING NUTRICIONAL ONLINE

O programa está montado para acompanhamento nutricional à distância, mas não é só sobre dieta, não é sobre dar uma ementa pronta, é também sobre comportamentos, estilo de vida, auto-conhecimento, reflexão e poder dar-te, acima de tudo, bases educativas para criar autonomia nas tuas escolhas para vida!

Segue a descrição do que compreende este serviço de acompanhamento.

- **AVALIAÇÃO** - É feita uma análise do contexto através de um **questionário detalhado** sobre os teus hábitos de vida, consumo alimentar, preferências e aversões, atividade física, qualidade do sono, etc e especificação dos teus **objetivos**.
- **METAS** - Com base no questionário e nos objetivos propostos, serão traçadas **metas** segundo o método SMART (específicas, mensuráveis, alcançáveis, realistas e em tempo determinado).
- **ESTRATÉGIA** - Será definido o plano de ação onde irás receber as **orientações nutricionais** individualizadas de acordo com os teus objetivos e metas anteriormente traçadas. Terás ainda acesso a materiais de apoio variados como **conteúdos informativos, lista de alimentos, e-book de receitas, monitorização das metas cumpridas** e **dados gráficos** da tua evolução através de um ficheiro partilhado.
- **ACOMPANHAMENTO** - Durante todo o processo não estarás só. Serão feitos **feedbacks semanais** para avaliação do teu progresso e terás suporte da tua *coach* diariamente. Qualquer dúvida que tenhas será devidamente esclarecida ou por email ou por whatsapp.



No final de cada ciclo de estratégias é feito um **balanço** de forma a avaliar quais metas foram alcançadas e quais precisam ser reforçadas até se chegar ao objetivo final. Para tal serão revistas as condutas e feitos ajustes sempre que necessário.

Os valores são os seguintes:

PREÇÁRIO

ACOMPANHAMENTO	PREÇO
2 MESES	50 EUROS
4 MESES	85 EUROS

O pagamento é feito por transferência bancária:

IBAN:PT50 0035 0741 00046938800 24

Titular: Joana Isabel Saraiva de Sousa Tavares

Ou

MBWAY: 911515849

Para ficares a par de todas as novidades, segue-me nas redes sociais!

Facebook: <https://www.facebook.com/mynutree/>

Instagram: <https://www.instagram.com/mynutree/>

www.mynutree.com.br

Qualquer dúvida estou à disposição!

Joana Tavares

E-mail: joana@mynutree.com.br