

Felipe Feres Nassau

Nutricionista CRN/1 9127 e Professor de Educação Física CREF7 5911 G/DF

Nutricionista, Personal Trainer, Professor e palestrante.

Diretor do Instituto Alimento e do Grupo de Estudos em Ciências do Esporte – Trust Sports

Conhecimentos em Nutrição esportiva, funcional, infantil, clínica, saúde coletiva

Contato: felipe.nassau@gmail.com / Whatsapp (61) 992.325.795

→ Ênfase em:

- Perda de gordura, hipertrofia muscular e alto desempenho esportivo
- Sistema digestivo, Alergias e intolerâncias alimentares
- Diabetes, hipertensão arterial e síndrome metabólica
- Distúrbios hormonais, osteoporose e auto-imunes



Alimento
NUTRIÇÃO INTELIGENTE
WWW.INSTITUTOALIMENTE.COM.BR

clique aqui para
baixar questionário
e marcar consulta

Como funciona a consulta:

1. Envie seu questionário (link ao lado em verde) para agendar sua consulta. A primeira consulta é dividida em 2 momentos. O primeiro é à aula alimentação e suas relações com desequilíbrios físicos e emocionais. A aula fica disponível online no nosso canal do youtube nesse link → [Mitos e verdades – nutrição esportiva – Trust Sports](#) e é pré-requisito obrigatório para a consulta. Será enviado o material de apoio que deve ser estudado antes da consulta.

2. O segundo momento é a consulta. É feita avaliação física (peso, estatura, dobras e perímetria), sinais e sintomas. Traçaremos metas acordadas de intervenção e Tratamento. Sua dieta será calculada e prescrita na sua presença e com sua ajuda, escolhendo horários e alimentos e em seguida, explicada e entregue. Dura **1h40 min**. Agendaremos um retorno gratuito de 30min entre 7 e 14 dias para avaliar sua adesão e seu estudo da dieta e do material didático, além de possíveis ajustes.

3. A segunda consulta avalia resultados físicos, clínicos, adesão e motivação e deve ser realizada com 4-6 semanas após a primeira consulta e dura cerca de **1h15min**.

4. Em toda consulta são reavaliados os dados clínicos, motivacionais e antropométricos propondo melhorias de cálculo, ajustes à rotina ou metas e estratégias quando você não cumprir adequadamente todas as metas traçadas.

5. A periodicidade das consultas depende da necessidade, interesse, desempenho e resposta do paciente. Pode variar de consultas mensais até consultas semestrais. Quanto melhor a evolução e estabilidade de comportamento alimentar, maior o tempo entre consultas

6. O trabalho consiste em analisar o indivíduo, propondo estratégias simples e precisas, permitindo equilibrar o organismo através do **alimento, educação e disciplina**, e sem gastos desnecessários com suplementos inúteis.

8. Através da mudança de comportamento pelo uso adequado da informação, o paciente passa a ter autonomia nas suas escolhas alimentares, e assim, menos dependente do nutricionista para obter mais resultados, mais sustentáveis e com menor custo.

9. O objetivo de assistir aula antes da consulta e estudar os materiais didáticos junto à dieta para sanar dúvidas no retorno após ter estudado é para fazer com que se empenhe em agir rápido e em entender o que foi prescrito em ganhar autonomia na sua alimentação, progredindo com mais rapidez. Não há nenhum programa de educação que não envolva contato com conteúdo e estudo em casa. Faça o seu melhor!

10. **Avaliação física:**

- Homens devem trazer **sunga**.
- Mulheres devem trazer **top (ou parte de cima do biquini) e shorts de academia de LYCRA**.
- Há espaço apropriado para a troca de vestuário na clínica.

Obs 1 : Não trabalho com nenhum plano de saúde.

Obs 2 : A consulta não contempla explicações sobre exercícios, mas posso indicar profissionais para prescrições, consultorias e personal, assim como psicólogos, médicos e fisioterapeutas, de acordo com a necessidade.

Obs 3: Só há retorno gratuito na primeira consulta

Preços e descontos

1ª Consulta + retorno incluso: R\$ 450,00
Demais Consultas: R\$450,00

Horários

Segunda à sexta: 8:00 / 9:40 / 11:20 / 13:00

Retorno de 1ª consulta: **terça 18:00-22:00** ou
outro a combinar (seg-sex: 8:00-14:30)

→ Desconto de R\$ 50,00 à partir da 2ª consulta com envio do relatório de execução da dieta preenchido adequadamente (usa cerca de 1 minuto diário para preenchimento).

→ Não remarcando consulta (à partir da 2ª): Desconto de R\$ 50,00.

Pagamento apenas em espécie ou transferência p/ Banco do Brasil