



# PASSO A PASSO DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL

1ª DIA (PRESENCIAL)

## 1) Conhecimento

**ORIENTAR SOBRE INFORMAÇÕES BÁSICAS DA NUTRIÇÃO, VISANDO UMA MAIOR ADESÃO DIETÉTICA.**

## 2) Análise de metas e objetivos

**ESCLARESCER OBJETIVOS QUE DESEJAM SER ALCANÇADOS PARA FACILITAR A ESCOLHA DA MELHOR ESTRATÉGIA NUTRICIONAL POSSÍVEL.**

## 3) Avaliação Clínica

**ANALISAR O HISTÓRICO DE DOENÇA PREGRESSA E ATUAL, BUSCANDO ALCANÇAR SOLUÇÕES OU MELHORAS VIA ALIMENTAÇÃO/SUPLEMENTAÇÃO.**

## 4) Avaliação Nutricional

**EXPOR INTOLERÂNCIAS E ALERGIAS ALIMENTARES PARA UMA MAIOR INDIVIDUALIDADE DIETÉTICA.**

## 5) Avaliação Social

**RECOLHER INFORMAÇÕES ACERCA DA VIDA SOCIAL PARA UMA MELHOR ADAPTAÇÃO DA DIETA À ROTINA DO PACIENTE.**

## 6) Avaliação Suplementar

**BUSCAR ENTENDER A SUA EXPERIÊNCIA E ADESÃO AO USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS.**

## 7) Avaliação Antropométrica

**OBTENÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL POR MEIO DAS CIRCUNFERÊNCIAS CORPORAIS E DAS DOBRAS CUTÂNEAS**

## 8) Construção do plano dietético

**COM O AUXÍLIO DO PACIENTE, OCORRE A MONTAGEM DO PLANO ALIMENTAR INTEIRAMENTE PERSONALIZADO E INDIVIDUALIZADO.**

### **2ª DIA (PRESENCIAL)**

## ENTREGA DA DIETA

**EXPLICAR COMO A DIETA FOI DIVIDIDA E DISTRIBUÍDA NA SUA FORMA FINAL, ESCLARESCENDO POSSÍVEIS DÚVIDAS E QUESTIONAMENTOS.**

### **CONSULTORIA (ONLINE)**

**DURANTE ESSE PERÍODO VOCÊ PODERÁ ESCLARECER DÚVIDAS E FAZER ALTERAÇÕES NA SUA DIETA PARA QUE O SEU OBJETIVO SEJA ALCANÇADO MAIS FACILMENTE, CASO HAJA ALTERAÇÃO DE ROTINA/OBJETIVO POR EXEMPLO.**



# AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

## orientações pré-avaliação

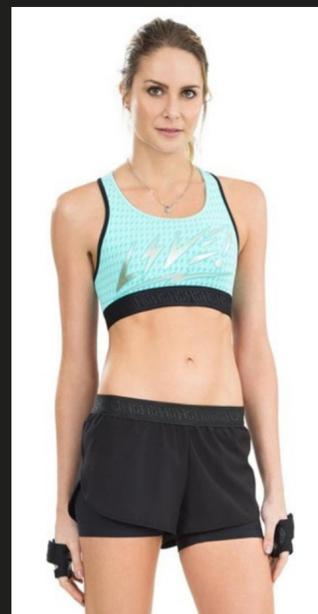
- Usar roupas confortáveis;
- Beber bastante líquido no período de 24 horas antes da avaliação;
- Evitar alimentos pesados, tabaco, álcool e cafeína 3h antes da avaliação;
- Evitar exercício físico no dia da avaliação;
- Dormir bem na noite anterior.

## vestimentas adequadas

### HOMENS



### MULHERES



**SAULO MAGALHÃES ALEXANDRE**

**E-MAIL: [SMANUTRI@HOTMAIL.COM](mailto:SMANUTRI@HOTMAIL.COM) TEL.: (85) 987071300**