

## **COMO FUNCIONA MEU ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL**

Olá! Sou Daniela Fariz, nutricionista especializada em Nutrição Funcional e Esportiva, com mais de 15 anos de experiência ajudando pessoas a alcançarem seus objetivos de emagrecimento e maximização de performance em esportes como corrida e triathlon. Meu trabalho é totalmente personalizado e adaptado ao seu estilo de vida, com planos que respeitam suas preferências alimentares e rotina. Meu acompanhamento envolve essas 5 etapas:

### **Etapa 1. Avaliação Completa: Compreendendo Suas Necessidades**

Na primeira consulta, vamos conversar sobre seu histórico de saúde, estilo de vida, queixas, sinais e sintomas, hábitos alimentares e preferências. Com isso, posso identificar possíveis desequilíbrios nutricionais e erros alimentares que possam estar impactando sua saúde ou desempenho esportivo. Esse passo é essencial para personalizar seu plano de forma eficaz.

### **Etapa 2. Análise da Composição Corporal e Exames**

Além da avaliação de hábitos alimentares, farei uma análise detalhada da sua composição corporal. Isso inclui percentual de gordura, peso de massa muscular e, se necessário, a avaliação de exames de sangue recentes para entender melhor seu estado nutricional.

### **Etapa 3. Plano Nutricional Personalizado: Emagrecimento ou Performance**

Juntos, durante a consulta, elaboraremos seu plano alimentar. Ele será realista, prático e 100% ajustado à sua rotina, preferências e objetivos, seja emagrecimento ou desempenho esportivo. Para você que deseja:

**Emagrecer:** Desenvolvo um plano alimentar prazeroso, focado na correção de desequilíbrios nutricionais que podem estar dificultando a perda de peso. O objetivo é garantir resultados consistentes e sustentáveis.

**Performance Esportiva:** Para quem está se preparando para maratona ou triathlon, o plano inclui suplementação adequada, uso estratégico de géis de carboidrato durante treinos e provas, além de técnicas de adaptação intestinal para competições. O acompanhamento é contínuo, com ajustes conforme o progresso nos treinos.

### **Etapa 4. Suporte Contínuo: Disponível Para Suas Dúvidas**

Entre as consultas, estarei disponível para tirar dúvidas e fazer ajustes, sempre que necessário. Meu compromisso é acompanhar seu progresso de perto e garantir que você esteja no caminho certo para alcançar seus objetivos.

### **Etapa 5. Acompanhamento e Reavaliações Constantes**

Em cada consulta de acompanhamento, faço uma nova avaliação da sua composição corporal para monitorar o progresso e, se necessário, ajustar o plano alimentar. O acompanhamento garante que o plano evolua conforme suas necessidades e resultados.

**O Plano BettaScience** inclui 3 consultas presenciais ou onlines ao longo da preparação, além de feedbacks semanais e o planejamento da suplementação para treinos longos conforme planilha de treino e os feedbacks.