



A Consultoria acontecerá da seguinte forma: será enviado um questionário de anamnese, com base nisso montarei sua orientação alimentar, tudo em base no seu objetivo (emagrecimento, hipertrofia, etc.), suas necessidades, rotinas, preferências e condições financeiras. Toda semana em um dia fixo, você irá me enviar um feedback contendo peso em jejum, e fotos do físico, além de relatar como foi o segmento dos treinos, alimentação durante a semana, contendo as dificuldades, como está se sentindo, detalhes da rotina, etc. com esse relato será avaliada sua evolução e fazer ajustes e alterações no plano caso houver necessidades.

Obs. Fazer a prática de uma atividade física/treinos e o uso de uma balança para a pesagem dos alimentos para melhor precisão é um diferencial que irá facilitar o processo.



REGRAS IMPORTANTES

- Faremos ajustes no plano se necessário.
- A consultoria só acontecerá de fato quando eu lhe enviar sua sugestão alimentar juntamente com sua sinalização que a iniciou de fato.
- Os feedbacks são uma ferramenta importante para nosso trabalho, me manter atualizado com todas as informações preenchidas corretamente no dia estipulado são cruciais para mantermos controle.
- Feedbacks incompletos ou fora do dia estipulado terão advertências. Eu simplesmente irei IGNORAR o feedback da semana e ficarei no aguardo do da semana seguinte.
- Feedbacks incompletos receberão uma chamada como “relatório incompleto” “peço que reescreva no formato do exemplo”.
- Preencher os dados do relatório de forma organizada e clara, para que eu não precise perguntar coisas como: “quantas kcal vc comeu na livre?”
- IMPORTANTE! SE VOCE ESTIVER SEGUINDO MENOS QUE 60% DE SUA SUGESTÃO ALIMENTAR, OU NÃO ENVIAR FEEDBACKS DE AVISO PREVIO EM FORMA CONSTANTE SEM ME NOTIFICAR, VOCE RECEBERÁ UMA NOTIFICAÇÃO. EM CASO DE 3 NOTIFICAÇÕES NOSSO TRABALHO ESTARÁ DADO COMO ENCERRADO E NÃO HAVERÁ ESTORNO DO VALOR, INDEPENDENTE DO PLANO.**