

# PLANEJAMENTO NUTRICIONAL PERSONALIZADO

## ORIENTAÇÃO

- Orientações nutricionais e comportamentais específicas ,
- Hábitos novos e o que evitar)

## ESTRATÉGIA

- Estratégias para praticidade no planejamento, organização, porcionamento e armazenamento dos alimentos, refeições e/ou lanches

## ADEQUAÇÃO

- Exemplo de cardápio (adaptadas de acordo com os objetivos e preferências alimentares, seguindo orientações sobre o que escolher ou opções fechadas)

**MISSÃO:** *Orientar e direcionar o paciente com terapia nutricional personalizada, tendo como objetivo principal a evolução dos hábitos alimentares (saúde), para consequente sucesso das metas pessoais, seja no desempenho esportivo ou estético*

## RECEITAS

- Receitas práticas descritas (passo-a-passo)
- Com alimentos e pratos específicos para o seu objetivo

## PLANEJAMENTO

- Listas de compras separadas por frequência de compra (mensal/quinzenal /semanal) e localidade (supermercado/loja de naturais/hortifrúti ou feira)