

André Santos

Nutricionista - CRN/1 10527 (Faculdade Anhanguera de Brasília)

Profissional de Educação Física - CREF 5391-G/DF (Universidade de Brasília - UnB)

Pós-graduado em Fisiologia do Exercício (Universidade Veiga de Almeida - UVA)

Pós-graduado em Nutrição Esportiva Funcional (VP Centro de Nutrição Funcional)

Sócio Proprietário do Instituto Alimente

Palestrante e membro do Grupo de Estudos em Ciências do Esporte – Trust Sports

Contato: (61) 9 9686-2204

andresantosnutricionista@gmail.com



→ Educação Nutricional:

- Mudança de Comportamento Alimentar

→ Nutrição Esportiva Funcional:

- Emagrecimento

- Hipertrofia Muscular

- Desempenho Esportivo (Crossfit, Triatlo, Corridas, Lutas, etc.)

→ Nutrição Clínica:

- Sistema digestivo, alergias e intolerâncias alimentares

- Diabetes, hipertensão arterial e síndrome metabólica

- Distúrbios hormonais e doenças autoimunes



[Para marcar sua consulta clique aqui](#)

Como funcionam as consultas:

- Primeiramente preencha o **Questionário de Pré-Atendimento** (disponível no link ao lado, em verde) que irá nortear nossa consulta. Aqui já conhecerei melhor seus hábitos, rotina, dificuldades, etc. Preencha com a maior riqueza de detalhes possível. Assim que eu recebê-lo, entrarei em contato para agendar a consulta.
- Até o dia da consulta, é necessário que você assista a aula **Nutrição esportiva e clínica - Mitos e verdades - integração metabólica**. A aula aborda mitos e verdades acerca da alimentação e sua relação com desequilíbrios físicos, químicos e emocionais. Assisti-la é fundamental para que você já busque melhorar seus hábitos e entenda como a Nutrição pode ajudar em diversos contextos da vida.
- A **primeira consulta** tem duração aproximada de **2 horas**, onde relacionaremos a sua alimentação com possíveis desequilíbrios físicos, químicos e emocionais; realizaremos a sua avaliação física, avaliação de sinais e sintomas clínicos e físicos, solicitação de exames bioquímicos (quando necessário), orientações de como conduziremos o tratamento nutricional, além do estabelecimento de metas e cronograma para entrega dos Relatórios de Transgressões. **O foco aqui é você! Quantos nutricionistas dedicam tanto tempo à você?**
 - Em **21 dias*** teremos um novo encontro (retorno bônus) quando avaliaremos o andamento e o progresso do plano alimentar e das metas, analisaremos os Relatórios de Transgressões e sanaremos possíveis dúvidas. Aqui a duração é de 30 minutos.

*A data desse encontro não é alterável. Caso desmarque ou não compareça, perderá o benefício.
- As **demais consultas** têm duração aproximada de **1h30min**. Nelas abordaremos os resultados qualitativos (sinais e sintomas clínicos e físicos), realizaremos uma nova avaliação física e discutiremos as possíveis alterações e estratégias dietéticas visando resultados cada vez melhores. Analisaremos se as metas traçadas foram atingidas e estabeleceremos novas metas condizentes com o momento atual.

Periodicidade das consultas:

- A segunda consulta ocorre em média **45 dias** após o início do acompanhamento, visando ajustar a conduta nutricional de acordo com a adaptação do seu metabolismo ao tratamento prescrito, disciplina e resultados.
- As demais consultas podem ser mantidas com um espaçamento de 6 a 10 semanas, de acordo com o seu desempenho, objetivo e resposta.

Investimento

Primeira consulta: R\$ 380,00

Demais consultas: R\$ 380,00**

**descontos de até R\$ 130,00 de acordo com o cumprimento de metas estabelecidas.

Horários

Segundas e Quintas: a partir de 16:00

Terças: a partir de 09:00

***Para atendimento em Águas Claras, entre em contato

Pagamento apenas em espécie ou transferência bancária antecipada:

- Banco do Brasil – Ag: 1022-7 - C/C: 124247-4

- Itaú – Ag: 5606 – C/C: 07756-7

André Luiz dos Santos