

# Talita Reis

- Nutricionista graduado pela Universidade de Brasília – UnB – CRN/1 9515
- **Coach formada pela Sociedade Latino Americana de Coaching – SLAC**
- **Coach Integral Sistêmica formada pela Federação Brasileira de Coachig - FEBRASCIS**
- Pós-graduanda em Nutrição esportiva funcional pela VP consultoria
- Sócia Proprietária do Instituto Alimento
- Membro do Grupo de Estudos em Ciências do Esporte – Trust Sports

→ Coaching:

- Capacitação em estabelecer e manter **objetivos e metas**;
- Alta Performance em manutenção de **FOCO (quebra do ciclo do efeito sanfona)**;
- Mudança de crenças e paradigmas de **capacidade**;
- Desenvolvimento de **autonomia e autorresponsabilidade**;

→ Educação Nutricional:

- Mudança de comportamento e hábito alimentar;

→ Nutrição Esportiva:

- Alto Performance Esportiva;
- Emagrecimento;
- Hipertrofia Muscular;

→ Nutrição Clínica:

- Sistema digestivo, Alergias e intolerâncias alimentares;
- Diabetes, hipertensão arterial e síndrome metabólica;
- Distúrbios hormonais.



Para marcar consulta  
clique aqui

**Emagrecimento saudável, efetivo e sustentável**

**Sem suplementos, medicamentos e cirurgias**

**Como funcionam as sessões de coaching**

Contribuir com seu crescimento comportamental quanto à alimentação, apresentando recursos e ferramentas para você conquistar equilíbrio nutricional, **corpo, saúde e performance dos seus sonhos**. O Coaching é indicado para aqueles que desejam mudar, de uma vez por todas, sua relação com o alimento. **Conquistar o tão sonhado resultado e nunca mais retroceder**. Além disso, promove **benefícios extraordinários** em todos os pilares da vida, mantendo o foco no cumprindo de metas. À medida que insere o paciente no processo de imersão com ferramentas, conceitos e exercícios práticos **acelerando** os resultados desejados.

## Objetivos

1. **Reprogramação emocional** - (conquistando o *controle* da sua vida e escolhas alimentares);
2. **Criação de um novo padrão de pensamentos** - (eliminação de traumas e vícios comportamentais que te impediram até agora de alcançar sua melhor performance);
3. **Identificação do estado atual** - (para análise e construção de comportamentos e atitudes necessárias para suas realizações);
4. **Realização de metas e objetivos extraordinários**;
5. Alteração da percepção do observador para **mudança dos hábitos, atitudes e comportamentos** impeditivos de seu sucesso - (Física Quântica);
6. **Reprogramação de crenças e modelos mentais** - (como substituir crenças limitantes por fortalecedoras);
7. **Estabelecimento do autocontrole emocional** - (desbloqueio e eliminação de entraves emocionais).

## Benefícios

- ❖ *Realização de metas e objetivos nutricionais mais ousados*;
- ❖ Desenvolvimento de autoconfiança, autocontrole e flexibilidade;
- ❖ Liderança pessoal;
- ❖ Eliminação de efeito sanfona (progressos e retrocessos);
- ❖ Eliminação de autossabotagem.

→ 10 sessões de coaching. Duração da imersão: 3 meses, em média.

**"Mudanças acontecem rápido!"**

## Como funciona a consulta nutricional

A consulta é dividida em três etapas:

1 - **uma vídeo-aula** sobre alimentação adequada e alimentação tóxica e suas relações com os desequilíbrios físicos, químicos e emocionais. Disponível no canal do grupo de estudos em ciência do esporte, Trust Sports, que pode ser acessada pelo link: ["Mitos e Verdades - Nutrição Esportiva"](#).

2 - **a consulta propriamente dita**, encontro que consiste na análise do indivíduo sobre os prismas da nutrição esportiva e funcional, por meio da avaliação de sinais e sintomas clínicos, avaliação antropométrica, metas de intervenção e tratamento acordadas e explicação dos materiais de apoio. São utilizadas técnicas de coaching para análise do estado atual do paciente, bem como para definição de objetivos, metas e foco, além de aspectos motivacionais envolvidos no processo. Ao final é montado o plano alimentar qualitativo junto ao paciente, calculado e explicado. **Tudo com duração de 2h30 a 3h**.

3 - **contato semanal**: na consulta é explicado sobre o relatório de execução, o qual deve ser enviado semanalmente (SEGUNDA-FEIRA) para análise do desempenho, avaliação da evolução comportamental e feedbacks corrigindo possíveis erros focado nos pilares motivacionais. Feedbacks acontecem em até 2 dias úteis.

→ As **demais consultas** podem ser espaçadas de 1 a 2 meses após a primeira. **Duração de 1h a 1h30**. Nesta se faz a análise da evolução alimentar e comportamental por meio da reavaliação de sinais e sintomas clínicos, reavaliação antropométrica, revisão das metas, focos e ajustes quantitativos e qualitativos no plano alimentar.

**Temos o prazer de explicar mais!**

Acesse  [@talitareis.nutri.coach](#),

envie-nos um e-mail [talitareis.nutri.coach@gmail.com](mailto:talitareis.nutri.coach@gmail.com)

ou ligue/ mande mensagem para (61) 9 9992-4182.