

CONSULTAS ORIENTAÇÃO ALIMENTAR

Cuidar da sua Saúde de forma mais natural e personalizada através de uma Orientação alimentar e estilo de vida saudável.

O paciente é avaliado como um ser único e individual, no qual procuro ir à causa raiz, promovendo o equilíbrio, fortalecimento e longevidade.

Benefícios:

- Acompanhamento individual
- Prevenção de doenças e promoção hábitos saudáveis
- Nutrição funcional e fitoterapia, uso de plantas medicinais e técnicas naturais

Marque uma consulta e invista no seu equilíbrio e qualidade de vida!

Modalidades de consulta

- Consultas presenciais
- Consultas online

*Vantagens das consultas online:
sem custos adicionais, deslocações e tempo*

Relativamente às **consultas online**, podem ser efetuadas via WhatsApp, Skype ou outra opção se preferir (como Zoom) com acompanhamento contínuo e acessível ao longo do processo.

Acompanhamento

Em ambas as opções de consulta e após a mesma, pode esclarecer dúvidas via WhatsApp ou e-mail, com resposta em 72h, garantindo um suporte regular e contínuo.

Durante o acompanhamento poderá ainda receber algumas receitas e dicas, que poderão ajudar numa fase inicial.

Antes da consulta

Para a consulta, quer seja presencial ou online, deverá preencher um [formulário \(QRM\)](#) que será enviado por e-mail ou whatsapp, após efetuar a

respetiva marcação e deverá ser preenchido e devolvido junto com os exames mais relevantes e recentes por e-mail ou WhatsApp.

Pagamento

O pagamento poderá ser efetuado por:

- MB Way
- Transferência bancária
- Dinheiro (no caso de consulta presencial)
- Revolut

Após o pagamento, deverá ser enviado o respetivo comprovativo.

Após a Consulta

Posteriormente, vai receber, por e-mail, um relatório e um plano com orientações gerais, plano alimentar, receitas e dicas.

Avaliação Clínica (1.ª consulta e consultas seguintes)

- Averiguar fatores genéticos (pré-disposição) que podem influenciar a saúde e o metabolismo.
- Analise do histórico do paciente, presente e passado, de exames laboratoriais, se tem doenças crónicas
- Analise de níveis de stress físico e emocional, hábitos e estilo de vida, qualidade do sono
- Analise através de sinais e sintomas de deficiências nutricionais
- Avaliação de alergias e intolerâncias alimentares, saúde gastro intestinal

Valores

- 1º consulta, tem a duração de cerca de 1,30 min. - **70€**
- Consultas seguintes e acompanhamento – duração 1 h - **57€**
- Pack 6 consultas - **360€**
- Ajudo/ensino na sua cozinha ou na minha, com duração de 2h - **100€**, sem ingredientes e deslocações incluídos.

Se pretender mais informações, envie mensagem por WattsApp 916173266 ou e-mail nutreoteucentro@gmail.com

Condições Gerais/Termos da consulta

- As consultas de Orientação Alimentar e estilo de vida saudável são um serviço de aconselhamento individual e os documentos e as recomendações são pessoais e intransmissíveis.
- As orientações sugeridas não substituem o acompanhamento médico especializado nem o nutricionista.
- A implementação das orientações terapêuticas é da responsabilidade do cliente, que aceita os termos da consulta, isto é, cada pessoa tem a liberdade de optar por tratamentos ou abordagens terapêuticas não convencionais, independentemente de serem ou não reconhecidos pela lei portuguesa.
- Pretendo informar que não sou médica, nutricionista, nem dietista, nem desempenho as funções legalmente a estas atribuídas – sou consultora de saúde, de práticas terapêuticas não convencionais e alternativas.
- Tenho como objetivo ajudar a implementar hábitos de estilo de vida que promovam saúde e melhorem a qualidade de vida – tais como alimentação, exercício físico, meditação, etc. – não pretendem, nem podem ser entendidas como substitutas de diagnóstico ou aconselhamento médico “convencional”.
- A implementação das orientações propostas é da responsabilidade do cliente, que aceitou os termos e as condições propostas.
- Cada pessoa é livre de optar por estilos de vida e abordagens terapêuticas não convencionais, independentemente de serem ou não reconhecidas e/ou regulamentadas por lei.
- O termo “Consultas de Orientação Alimentar e Estilo de Vida Saudável” reflete a abordagem efetuada.
- Qualquer contacto via e-mail, telefone, redes sociais e formulários de contacto não criam de forma legal alguma relação paciente/terapeuta.
- Não me responsabilizo pela má utilização de informações prestadas.
- Desmarcação ou alteração da data da consulta deverá ser efetuada com o mínimo de antecedência de 24h – via preferencialmente por mensagem, WhatsApp ou e-mail e com indicação do nome, telefone e hora em que tinha a marcação e, caso seja alteração de data, com indicação da data e hora pretendida.