



DR. LEONARDO AYDOS

NUTRICIONISTA | CRN/3: 62.292

VALORES

Primeira Consulta Avulsa:

R\$ 350,00

Incluí: Consulta com duração de até duas horas com elaboração de cardápio e avaliação física

Não inclui retorno.

Retornos avulsos:

R\$ 250,00

Incluí: Consulta com duração de até uma hora e meia com ajustes/elaboração de cardápio e avaliação física.

Pagamento:

Pix/Dinheiro/Débito ou Crédito
Com emissão de nota fiscal.

1º Passo: Você irá receber um questionário pré-consulta com algumas perguntas sobre sua alimentação, trabalho, treinos, histórico de doenças e outras questões relacionadas à sua saúde e rotina.

Assim, já posso ir te conhecendo melhor e conseguiremos focar no que é mais importante durante a consulta presencial.

Durante a consulta iremos conversar para que eu possa entender sua relação com a alimentação, qual seu objetivo e quais são os pontos mais importantes para o tratamento.

Alguns pontos que a nutrição pode te ajudar: melhora da qualidade do sono, disposição, cansado físico e mental, constipação, emagrecimento, ganho de massa muscular, prevenção e tratamento de diabetes, hipertensão, colesterol alterado, gordura no fígado, controle glicêmico (açúcar no sangue), desempenho esportivo e várias outras doenças ou condições.

DIETA 100% INDIVIDUALIZADA

Vamos elaborar a dieta **juntos**,
de acordo com suas
preferências alimentares,
horários e seu **objetivo**.

Podemos montar um cardápio
ou mais, dependendo da sua
rotina.

Se você preferir, podemos
trabalhar sem cardápio, apenas
focando em orientações
(reeducação alimentar).

Com aplicativo que trabalho você vai ter **acesso ao cardápio no celular.**

O cardápio via aplicativo também facilita a modificação da dieta.

The screenshot shows a mobile application interface for a meal plan. At the top, there is an orange header bar with a bell icon on the left, the word "CARDÁPIO" in the center, and a refresh icon on the right. Below the header, there are two buttons: a green "Bulk" button and a white "Mini Cutting" button. The main content area is titled "- 3ª Lanche" and lists three items with their quantities and weights:

- Pão de forma**
2 Nutrella (66g)
- Atum em conserva em água**
0.5 Latinha (60g)
[Ver opções de substituição](#)
- Requeijão Light**
1 Colher de sopa rasa (20g)

AVALIAÇÃO FÍSICA

A avaliação física é feita por bioimpedância tetrapolar e por adipômetro. Você também pode optar por tirar uma foto no simetógrafo (não é obrigatório tirar a foto).

Todos métodos já estão inclusos na primeira consulta e retornos.

DÚVIDAS POR WHATSAPP

Você pode me contatar sempre que quiser, independente do horário. Irei responder assim que tiver disponibilidade. As **dúvidas** no WhatsApp devem ser **referentes ao atendimento**. Por exemplo: "pode me indicar uma marca de Whey Protein?" ✓

O que não é possível ser respondido pelo WhatsApp: "troquei de emprego e minha rotina toda mudou, me faça uma nova dieta inteira" ✗ (neste caso, iremos formular a nova dieta no retorno)

A consultoria por WhatsApp não faz parte do atendimento. Ao contratar o serviço você está pagando pelo atendimento presencial. Ficarei feliz em elucidar dúvidas relacionadas ao cardápio. Porém, nenhum plano dá direito a consultoria on-line 24h.

REMARCAÇÕES

Você pode cancelar/remarcar sua consulta ou retorno no prazo de até 24 horas que antecedem o horário agendado. A mesma consulta pode ser cancelada/remarcada apenas uma vez. Na segunda ausência poderei considerar como consulta feita.