

@ritalopesnutricao

PACK EMAGRECEER COM PRAZER

O melhor para ti, por ti. *Descobre* como te posso ajudar.

www.ritalopesck.com

Quem sou eu?

✦ **Nutricionista Rita
Lopes (CP 3747N)**

Nutricionista desde 2018, com especialização em nutricaoaching, em 2022 fundei a minha clínica de saúde e bem-estar "Rita Lopes – Clinic & Kitchen", na cidade de Esposende, de onde sou natural.

Trabalho essencialmente com a área do emagrecimento e comportamento alimentar, pela qual tenho imenso gosto. Recentemente integrei na minha equipa uma colega nutricionista, especializada na área materno-infantil, e também uma colega psicóloga, com área de atuação em comportamento alimentar.

O meu método de trabalho é baseado na reeducação alimentar, sem restrições ou suplementação obrigatória. Cada plano é 100% personalizado de acordo com as necessidades nutricionais e gostos porque prezo pela individualidade e por uma abordagem única a cada consulta.

www.ritalopesck.com



Áreas de atuação

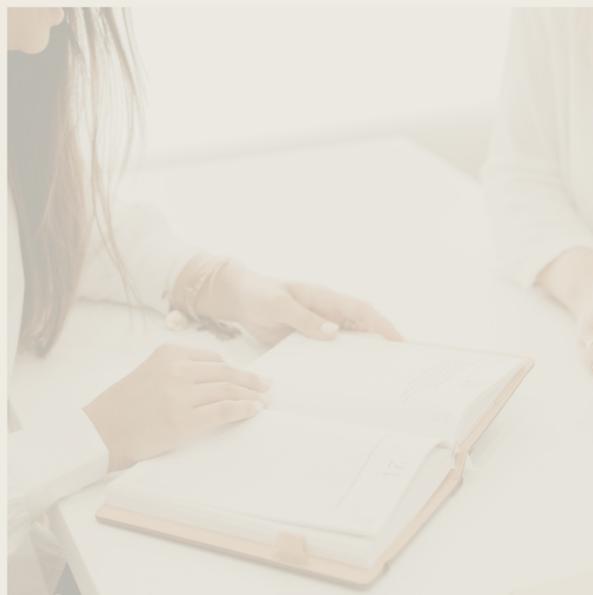
Emagrecimento/perda de peso

Fome emocional

Coaching nutricional

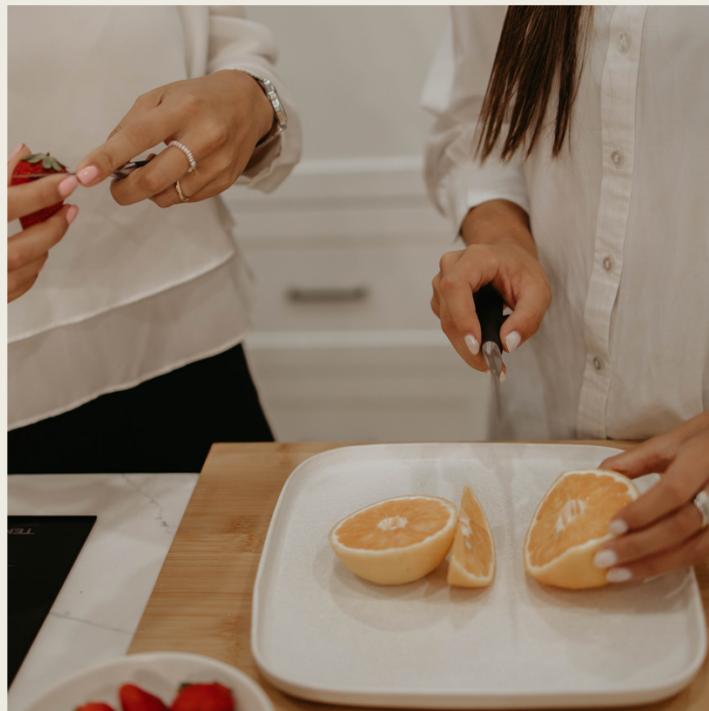
Comportamento alimentar

Reeducação alimentar



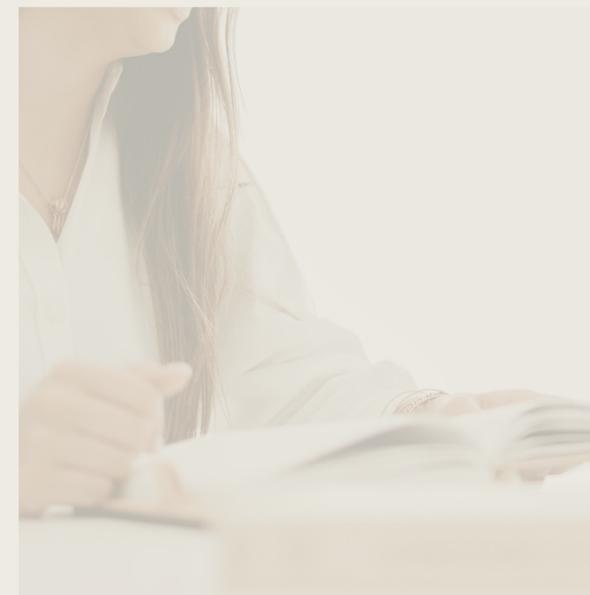
CONSULTA AVULSO

Agenda uma consulta e esclarece todas as tuas dúvidas. Online ou presencial.



PACK EMAGRECER COM PRAZER

O pack que te irá ajudar a perder peso de forma simples, leve e com receitas muito saborosas!



PACK FOME EMOCIONAL

Diz adeus à tua fome emocional, com o nosso acompanhamento multidisciplinar.

Pack Emagrecer *com prazer*

210€ | *3 meses de acompanhamento quinzenal*

6 Consultas de nutrição quinzenais

Avaliação e análise da composição corporal a cada consulta

Plano alimentar 100% personalizado de acordo com gostos, hábitos e rotinas

Lista de compras completa + Guia dos melhores produtos dos supermercados portugueses

Oferta de Ebook: 30 receitas saudáveis de lanches e pequeno-almoço

4 Sugestões de ementas completas

Receitas e outros materiais de apoio

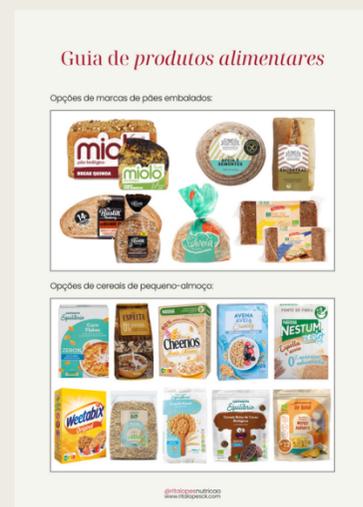
Técnicas e ferramentas de coaching, sempre que necessário

Acompanhamento contínuo via WhatsApp ou e-mail, entre consultas, em horário laboral



Pack Emagrecer com prazer

210€ | 3 meses de acompanhamento quinzenal



Sugestão 2:

PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	SNACK	JANTAR
Arroz integral cozido com feijão e legumes	Salada de frango com milho e tomate	Dois pedaços de pão integral com queijo e presunto	Carne moída com arroz e legumes
Dois pedaços de pão integral com queijo e presunto	Salada de frango com milho e tomate	Dois pedaços de pão integral com queijo e presunto	Carne moída com arroz e legumes
Dois pedaços de pão integral com queijo e presunto	Salada de frango com milho e tomate	Dois pedaços de pão integral com queijo e presunto	Carne moída com arroz e legumes
Dois pedaços de pão integral com queijo e presunto	Salada de frango com milho e tomate	Dois pedaços de pão integral com queijo e presunto	Carne moída com arroz e legumes
Dois pedaços de pão integral com queijo e presunto	Salada de frango com milho e tomate	Dois pedaços de pão integral com queijo e presunto	Carne moída com arroz e legumes
Dois pedaços de pão integral com queijo e presunto	Salada de frango com milho e tomate	Dois pedaços de pão integral com queijo e presunto	Carne moída com arroz e legumes





Locais de *consulta*

Rita Lopes - Clinic & Kitchen (Esposende)

Online: Google Meet ou Whatsapp

www.ritalopesck.com



Preçário *completo*

1ª Consulta de nutrição avulso: 50€

Consulta de seguimento avulso: 40€

Pack Emagrecer com prazer: 210€

Pack Fome emocional: 280€

O que dizem as minhas *pacientes*?

Testemunhos reais, *de pessoas reais.*

Obrigada pela ajuda e suporte neste percurso, por acreditares sempre em mim e por me teres ensinado a acreditar em mim e a valorizar cada conquista.

Não tenho palavras para agradecer o facto de teres mudado a minha vida e sem dúvida hoje posso dizer que não sou aquela pessoa que entrou na primeira consulta apavorada.

Olá, Rita! Como estás?
Quero apenas dar-te um feedback deste, quase ano e meio, que comecei a ser seguida por ti. Não me ajudaste só a alimentar-me melhor, a aprender as melhores escolhas para mim, para o eu corpo e para minha saúde. Também me ajudaste a ganhar confiança, auto estima, e qualidade de vida. Quando começamos, vestia o 48/50 de calças, e neste momento, visto calças 38 🙄 quero agradecer-te por todo o trabalho, atenção e palavras positivas sempre. Tudo se torna mais fácil quando, desse lado, há uma profissional como tu. Obrigada, Rita 🥰 um beijinho

Quero então dar-te a minha opinião de como estão a correr as coisas. Sou sincera nunca tinha sido seguida por uma nutricionista por isso não sabia bem o que esperar. Mas estou a amar ser seguida por ti, ajudas-me a nível tanto físico como psicológico que também é muito importante. Amo o facto de não ser só um plano e pronto, tu ouves-me, acompanhas e dás-me várias ferramentas para evoluir, tanto receitas como outros documentos que sejam necessários para compreender a fome emocional e estratégias para a combater. Sinto que aos poucos e com a tua ajuda estou a conseguir melhorar, não só a atingir os meus objetivos a nível físico mas também a melhorar a minha relação com a comida, o que é fundamental. Mostras-me que dá para comer bem e coisas deliciosas ao mesmo tempo. Não é preciso estar a privar-me. Estás sempre disponível a ajudar e não posso estar mais contente por te ter escolhido para me ajudar nesta fase. Que continue, um aiaante obriadaa ❤️

O que dizem as minhas *pacientes*?

Testemunhos reais, *de pessoas reais*.

Recebi, sim. Obrigada mais uma vez, não só pelo ebook como por todo o acompanhamento. Não poderia ter escolhido melhor nutricionista 🥰

Mais uma vez, muito obrigada pelo acompanhamento. Como disse na consulta, estou muito contente e não podia ter escolhido pessoa melhor para me acompanhar neste processo, que não tu!

Obrigada pelo Ebook. Vou pôr em práticas as receitas.

Já recebi o teu email! Obrigada pelas tuas palavras! O processo está a ser lento mas super tranquilo, no meu ritmo e, principalmente, com bons resultados. Não queria ter outra pessoa ao meu lado.

Obrigado pela paciência e por tudo. Nunca tive uma nutricionista que se preocupasse desta forma com o meu bem estar 💖

Rita Lopes

CLINIC & KITCHEN



FAQ

As consultas podem ser online ou presenciais?

Sim, todas as consultas podem ser realizadas em formato online ou presencial.

Onde são as consultas presenciais?

Na clínica de saúde e bem-estar Rita Lopes - Clinic & Kitchen, em Esposende.

Como é feita a análise da composição corporal?

Na consulta presencial, por exame de bioimpedância, numa balança específica que permite avaliar valores como a massa gorda, massa muscular e gordura visceral. Na consulta online, é entregue um Guia de Medições corporais e podemos trabalhar apenas com peso, registo fotográfico e perímetros.

Rita Lopes

CLINICA KITCHEN



FAQ

Como funciona a consulta online?

A consulta online funciona por Whatsapp ou Google Meet. Uns minutos antes da consulta, será sempre enviado, por e-mail, um link de acesso à mesma. Só precisa de acesso à internet e um computador, tablet ou telemóvel.

As consultas dos packs só podem ser quinzenais?

Sim, um dos critérios para a aquisição dos packs é o acompanhamento quinzenal, por ser mais vantajoso para a paciente.

@ritalopesnutricao

Termos e condições

www.ritalopesck.com



O pagamento da consulta avulso online ou dos packs deve ser feito previamente à marcação, por inteiro.

Política de cancelamento: só é efetuada a devolução do valor da consulta avulso, em caso de cancelamento da mesma, com aviso prévio mínimo de 24h. Não são efetuadas devoluções do valor dos Packs.

Após a realização da consulta, o plano alimentar e restante documentação de apoio serão enviados no próprio dia ou até ao final do dia seguinte.



✦ Marcar *consulta*



+351 911 049 027



ritalopesnutricao@gmail.com | info@ritalopesck.com



<https://ritalopesck.com/marcacoes/>



@ritalopesnutricao

Faz algo por ti, ainda *hoje!*